

Elena del Estal Pérez,
Alberta María Fabris,
Adriana Fernández Caamaño
y Tania Rodríguez Manglano

SEÑORAS

Una guía integral de la salud en la menopausia

práctica
alpa

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
PARTE I. SEÑORAS, CARTOGRAFÍAS DE LA MENOPAUSIA	29
1. Las reglas y no reglas de las señoras	31
2. Vulvas y vaginas de señoras	45
3. Sobre temperaturas, ritmos y calores de las señoras	63
4. Los huesos de las señoras	73
5. Señoras trasnochadoras y señoras descansadas	93
6. El estado de ánimo de las señoras	111
7. La sexualidad de las señoras	129
8. Cambios en el metabolismo y en la composición del cuerpo de las señoras	145
9. Controles que tendrás que hacer para ser una señora actualizada en salud	161

PARTE 2. CLAVES PARA SER UNA AUTÉNTICA SEÑORA	167
10. Conócete, explórate	169
11. Aprende a regular el estrés	177
12. Conecta con el placer	185
13. Adapta la alimentación a esta etapa vital	191
14. Intenta descansar lo suficiente	203
15. Trabaja la fuerza	209
16. Muévete. Estírate	213
17. Pregúntate quién eres	219
Entendiendo de lo que hablamos. Glosario	227
¿Qué hay detrás de este libro y qué es Zentro Empatía?	231
Recursos recomendados	237

INTRODUCCIÓN

Cuando nos pidieron escribir un libro, de repente, se nos hizo un mundo. Ese «juntas somos más que la suma de cada una» es una gran fortaleza en nuestra práctica clínica, pero, a la hora de dedicarnos a escribir un libro, nos pareció una tarea hartó difícil. Después de un par de reuniones, nos dimos cuenta de que en realidad nos apetecía mucho, seguramente resultaría un viaje muy enriquecedor, tanto para nosotras como para nuestras futuras lectoras, ya que la experiencia y el conocimiento de cada una de nosotras se concentrarían en un solo libro tan ameno como profundo y útil.

Centrarnos en esta etapa de la vida de la mujer nos pareció esencial. En 2019 creamos la unidad de menopausia en nuestro centro porque queríamos darle visibilidad y porque nos parecía que la salud de la mujer a partir de una determinada edad se tiende a vivir en negativo. Pensamos que sería maravilloso aportar información actualizada y poder acoger los diferentes cambios desde una mirada integral y con perspectiva de género.

Adquirir conocimientos, así como el proceso hacia el autoconocimiento, nos hacen más poderosas y nos permiten tomar decisiones sobre nosotras mismas y nues-

tro entorno de una manera más libre, y queremos contribuir a ello en la medida de lo posible. Cuando apareció la oportunidad de escribir este libro, todo empezó a cobrar aún más sentido.

Nosotras basamos nuestro trabajo sobre todo en la experiencia en consulta. Pues bien, veníamos compartiendo la preocupación de la visión tan descorazonadora que nos traen las mujeres que acuden a nuestras consultas durante esta etapa de la vida, ya sea porque culturalmente se nos ha dicho que vamos a ser menos válidas para la sociedad por eso de no poder reproducirnos, porque supuestamente vamos a dejar de ser deseadas o quizás porque nos vamos acercando más al final de la vida, lo cual, en general, da miedo. Pero también porque la información que se suele dar acerca de los cambios es algo alarmista, tanto por parte de las amigas, tías y vecinas como por parte de algunos y algunas profesionales de la salud.

En este libro no vas a encontrar un canto a la menopausia, no te vamos a negar la existencia de algunos cambios, trataremos de dotarte de información y recursos prácticos que te permitan vivir plenamente, sin miedos ni tabúes, con herramientas para afrontar este cambio vital, como hiciste con tu primera menstruación, pero con mucha más experiencia, seguridad en ti misma y sabiduría a tus espaldas.

Un día nos pusimos a enumerar las razones por las que considerábamos importante este libro y nosotras mismas nos quedamos sorprendidas de la cantidad de experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de estos años.

- Las mujeres acuden a su médico/a de cabecera durante el climaterio por cambios en su estado general de salud y requieren de información.
- Las mujeres acuden al ginecólogo/a durante la perimenopausia por miedo a enfermar.
- Las mujeres acuden a su médico/a de cabecera durante el climaterio para que las informe acerca de la THM (terapia hormonal en menopausia) y de los suplementos que pueden serles útiles.
- La necesidad de autoconocimiento y autocuidado.
- La nutrición como tratamiento ante los cambios que atraviesa el organismo y prevención de posibles dolencias.
- La fisioterapia del suelo pélvico para la calidad de la vida sexual.
- La fisioterapia del suelo pélvico para los síntomas de la menopausia: incontinencia, atrofia, sequedad, dispareunia, prolapsos.
- La actividad física para acompañar los cambios en el cuerpo.
- La atención psicológica para el duelo, el cambio, el insomnio, la ansiedad, etc.
- La atención sanitaria desde la escucha, la información, la relación terapéutica, la posibilidad de autoconocimiento y el control sobre el cuerpo y la mente.

Frente a esta vasta lista nos quedó aún más claro que es importante tener información para poder elegir sobre la propia vida y sus procesos. Y que sean las mu-

eres quienes resignifiquen la menopausia y lo que ello conlleva, si así lo desean.

CÓMO LEER SEÑORAS

Este libro nace de un proyecto colectivo. Lo fue en su origen, lo ha sido en su desarrollo y nuestro deseo es que su lectura sea un abrazo para las mujeres que están entrando en la menopausia o atravesándola.

Pretendemos dar una respuesta a nivel individual, ofreciendo un instrumento práctico, pero también relacional y colectivizada, apelando siempre a las referentes que nos invitan a pensar que no estamos solas, y que somos muchas.

Hemos escrito a cuatro manos, a cuatro cabezas, a cuatro miradas y a cuatro realidades que convergen en sus feminismos y en la convicción de que es necesaria la humanización de la práctica profesional.

Es el resultado de un año de largas reuniones en las que pensamos y repensamos, borramos y reescribimos, debatimos y nos reímos. Han sido momentos de profundo debate, y también de renunciadas. Momentos en los que nos hemos aferrado a algunas ideas deseando que lleguen con la misma potencia con las que nosotras las sostenemos.

Este libro se puede leer de dos maneras. Podemos empezar por el principio y terminarlo por el final, lo cual no tiene mucho misterio. De esta manera tendrás una visión completa y general del contenido. Pero, ade-

más, se puede leer cuantas veces queramos y como queramos. También sirve de guía para profesionales y personas interesadas en el tema, para poder consultar ciertos temas en concreto, subir y bajar, ir de delante hacia atrás para revisar algún concepto, una idea o ir al grano sobre cómo puedo ejercitar mi fortaleza o separarme de Manolo.

También pasamos de los términos científicos a la charla de un café con amigas en menos que canta un gallo. Encontrarás testimonios que apoyan lo escrito. Cuando los leas, quizá tengas la sensación de que has pasado por nuestras consultas pero que no nos conocemos, porque lo cierto es que lo que algunas cuentan nos pasa a todas. Pasamos de lo personal a lo político.

Hay capítulos que han sido capitaneados por la especialista en el tema en cuestión. Por ejemplo, Tania nos explica cómo hacernos fuertes, Alberta el complejo ciclo menstrual, Elena la importancia de la alimentación en la salud y Adriana algunas claves de cómo manejarte habiendo superado la pirámide de Maslow y aceptando que eres un ser emocional. Todos han sido releídos por todas y en todos hemos ido aportando ideas.

Cada capítulo está estructurado tal como nosotras entendemos la aproximación a nuestra salud, de forma integral. Primero encontrarás la información con el porqué de los cambios y después verás que le siguen una serie de recomendaciones desde las diferentes disciplinas. Puedes quedarte con todas o justo con lo que estás buscando.

QUIÉNES SOMOS LAS SEÑORAS

Rotundamente señoras. Ni señoritas, ni damiselas. Señoras con autonomía, señoras bien y, a veces, mal. Señoras que se enfadan y lloran. Señoras que se ríen, gritan, bailan. Señoras con sus reversos. Humanamente señoras. Señoras bien, señoras fetén.

Señoras es un homenaje a todas las generaciones de mujeres que resistieron y también a las que tuvieron que desistir. Una no siempre está para luchar.

Cuando pensamos en la palabra «señora» y cómo se ha utilizado, nos damos cuenta de que se refiere a un momento determinado de estar en el mundo. Cuando no eres ni muy niña ni muy mujer.

Desposeer la palabra «señora» de las características intrínsecas al término (viejas, solteronas, aburridas...) nos permite liberarlo, hacerlo propio y mostrar la otra cara de este momento preciso de la vida de las mujeres.

Las señoras hemos tenido vida propia en los márgenes. Somos, *per se*, supervivientes. En los espacios que ocupamos hemos cuidado hasta la saciedad, pero también nos hemos divertido y reconectado con vidas plenas buscando el placer; vidas hechas a nuestra medida, desposeídas de miradas ajenas.

Ser señora son los siete pecados capitales, es tomarse un gin-tonic un domingo mientras disfrutas de tu música favorita o un té con tu gata. Ser señora es explorarse y conocerse, escucharse; es permitirse salir en chándal o pintada como un cuadro, hacer planes con tus amigas, poner límites sin culpas, hacerte un regalo, disfrutar de

tu soledad en estado puro. Ser dueña y señora de tus deseos, sacar el abanico y permitirte estar.

Ser señoras es reivindicar a otras generaciones como referentes de la buena vida, de la vida tal y como viene. Es la simplicidad y la grandeza de hacer las cosas. Cuando ponemos un límite, cuando rompemos una barrera. Cuando no agradamos a otras personas y deja de importarnos, cuando nos cuidamos, somos conscientes de las señoras que hay en nosotras.

Ser señora es dejarse de pamplinas e ir al grano. Es vivir con señoría. Habitar nuestro cuerpo y nuestra vida con la calma y el orgullo que nos aporta la experiencia.

A las señoras les siguen pasando cosas y las siguen afrontando. Con este libro pretendemos dotarte de herramientas prácticas para vivir tu vida como una verdadera señora.

CREENCIAS LIMITANTES SOBRE LA MENOPAUSIA

Vivir el climaterio es como un parto. En el camino hacia la menopausia, algunas experimentamos malestares físicos y psíquicos ante la incertidumbre, el placer o el dolor de convertirnos en una persona que todavía no sabemos cómo va a ser. Es abrirse a una nueva percepción de una misma a través de la observación de los cambios que transitamos para convertirnos en nuestra nueva versión. Es un proceso que puede empezar cinco años antes y puede alargarse cinco años después de tu última regla.