



Columna

## “Mi ciclo se volvió loco”

**E**stas son algunas de las preguntas que, con miedo, angustia y mucha vergüenza, muchas mujeres mayores de 35 años me han hecho en nuestros talleres de Menopower: Isabel, ¿es normal tener la regla cada 15 días?, ¿Puede ser que me esté volviendo loca o mi cuerpo está haciendo huelga hormonal?, ¿Hasta cuándo voy a seguir sangrando así? o ¿Y si esto es cáncer y nadie me lo ha dicho?

Lo que se repite una y otra vez es un grito silencioso: nadie me explicó lo que iba a pasar después de los 40. Y mucho menos, lo que realmente significa vivir la transición hacia la menopausia.

El caos menstrual tiene nombre (y sentido). En Menopower hemos escuchado cientos de relatos. Ciclos que duran 15 días, menstruaciones ausentes durante tres meses que luego reaparecen con furia, coágulos, manchas inesperadas, dolores que des-

piertan recuerdos del primer parto. ¿La razón? Una orquesta hormonal desafinada que no encuentra director. Esto tiene un nombre científico: ataxia menstrual. Suele comenzar entre los 35 y 45 años, cuando los ovarios ya no producen hormonas de forma regular. No ovulamos en todos los ciclos, y eso produce sangrados caóticos. Según estudios recientes de la Sociedad Española de Ginecología, el 80% de las mujeres entre 40 y 50 años experimentan trastornos del ciclo sin que se les haya explicado por qué. Pero... ¿por qué se desordena tanto?

Porque nuestros ovarios están envejeciendo (sí, esa palabra existe) y con ellos, nuestras hormonas. El estrógeno y la progesterona bajan, pero no de forma lineal. Hay ciclos con picos altísimos de estrógeno y otros con bajones extremos. Como una montaña rusa que no avisa cuándo viene la próxima curva.

A esto se suma la influencia de: el estrés (el cortisol puede suprimir la ovulación), la alimentación inflamatoria, el sobrepeso o bajo peso, el uso de anticonceptivos, el síndrome de ovario poliquístico, y sí, también, la premenopausia.

Lo que las estadísticas no dicen es que se estima que el 99% de las mujeres vive irregularidades menstruales antes de la menopausia, pero menos del 30% recibe orientación adecuada para entenderlas.

En Chile, solo un 18% de las mujeres mayores de 40 años consulta anualmente con un ginecólogo, según datos del Ministerio de Salud. Y un estudio realizado en Argentina revela que el 62% de las mujeres que consultan por alteraciones del ciclo sospechan, antes que nada, estar embarazadas, y no consideran que puede ser parte de una transición hormonal natural.



**María Isabel Mosquera**  
Coach de Salud Hormonal.