

C
Columna

Marzo, tiempo para hablar de menopausia



Isabel Mosqueira Jara
Coach en Salud Hormonal

Cada marzo conmemoramos el Día Internacional de la Mujer con reflexiones sobre igualdad, derechos y liderazgo. Sin embargo, hay un tema que aún permanece poco visible en la conversación pública: la salud mental de las mujeres durante la perimenopausia y la menopausia.

Hablamos con frecuencia del multirrol femenino, de la carga laboral y familiar, de la presión estética y del estrés cotidiano. Pero rara vez conectamos estos factores con un proceso biológico que también está ocurriendo en el cuerpo y en el cerebro de millones de mujeres.

En mi trabajo como Health Coach escucho con frecuencia una pregunta que se repite: “¿Qué me está pasando? Antes podía con todo y ahora me siento cansada, ansiosa o emocionalmente sobrepasada”. Lejos de ser una experiencia aislada, esta vivencia

forma parte de una etapa de transición en la que confluyen cambios hormonales, emocionales y sociales.

Para comprender mejor este fenómeno conversamos con Isabel Reyes, psicóloga experta en género, quien explica que la relación entre obesidad y salud mental es bidireccional y adquiere especial relevancia durante la transición menopáusica. Cuando disminuyen los niveles de estrógenos no solo se modifica el metabolismo; también se alteran sistemas cerebrales vinculados al estrés, el sueño y la regulación emocional.

Las cifras ayudan a dimensionar esta realidad. Según la Encuesta Nacional de Salud, cerca del 74% de los adultos en Chile presenta sobrepeso u obesidad. A su vez, diversas investigaciones internacionales indican que la obesidad duplica el riesgo de depresión. En mujeres que atraviesan la perimenopausia, además, más del 40% reporta síntomas psicológicos relevantes.

Con frecuencia estos cambios se interpretan únicamente como falta de disciplina o de autocontrol. Sin embargo, la evidencia científica muestra que estamos frente a un proceso mucho más complejo.

Desde esta perspectiva, el abordaje actual propone integrar comprensión biológica, regulación emocional y cambios progresivos en los hábitos de vida.

(...) La menopausia no representa el final del control sobre el propio cuerpo. Más bien puede ser el inicio de una nueva forma de comprenderlo. Porque, en muchos casos, el proceso de sanar no comienza cuando baja el peso corporal, sino cuando se deja de luchar contra el cuerpo y se empieza a escucharlo.