

C
Columna



Isabel Mosqueira Jara
Coach en Salud Hormonal

La carga invisible que también enferma

Legar al final del día agotada, con la sensación de no haber parado un minuto y aun así sintiendo que todo quedó pendiente, es frecuente. Pero no es solo cansancio.

Muchas mujeres en perimenopausia y menopausia describen una fatiga distinta, acompañada de irritabilidad, dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes y una presión interna constante que no se apaga ni siquiera al descansar.

Se estima que tenemos entre 60 mil y 100 mil pensamientos al día, y cerca del 80 % son repetitivos y negativos. Cuando ese diálogo interno ocurre en un cuerpo atravesado por cambios hormonales -caída de estrógenos, alteraciones del sueño, mayor sensibilidad al cortisol- el impacto se multiplica. No solo afecta el estado emocional: compromete la memoria, la toma de decisiones, el rendimiento laboral y la salud física.

En la práctica, esto se traduce en mujeres altamente responsables que comienzan a sentirse sobrepasadas o menos eficientes, a pesar de esforzarse más que nunca. Muchas lo viven en silencio por miedo a ser percibidas como "menos capaces", lo que aumenta la autoexigencia y perpetúa el estrés.

Desde una perspectiva de salud pública, este fenómeno es significativo. El estrés crónico se asocia a mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, depresión y ansiedad. Además, favorece conductas de autocuidado deficientes: alimentación desordenada, sedentarismo, consumo compensatorio de azúcar o alcohol y postergación de exámenes preventivos.

Como Health Coach, observo que no basta con entregar recomendaciones de vida saludable si no se considera el contexto emocional y biológico en que las mujeres intentan aplicarlas.

Si la mente está saturada de pensamientos de amenaza -"no alcanzo", "no puedo", "voy a fallar"- el cerebro prioriza sobrevivir, no cuidarse. La pregunta no es solo cuánto hacemos cada día, sino cómo está nuestra vida interna mientras lo hacemos. Porque un cuerpo en alerta permanente no distingue entre un peligro real y una agenda imposible.

Reconocer esta carga invisible no es debilidad; es prevención. Hablar de menopausia, salud mental y condiciones laborales adecuadas no es un tema privado, es una necesidad colectiva.

Si queremos mujeres sanas, productivas y con calidad de vida, debemos dejar de normalizar el agotamiento como parte inevitable de esta etapa.

A veces, el primer paso no es exigirse más, sino detenerse a escuchar lo que el cuerpo viene diciendo hace tiempo, antes de que lo exprese a través de la enfermedad.