



**C** Columna



**Isabel Mosqueira Jara**  
Coach en salud hormonal

## Síntomas silenciosos de la menopausia

**A** veces el cuerpo comienza a susurrarnos cosas que no queremos escuchar. Cambios pequeños, silenciosos, íntimos. Ir demasiadas veces al baño, despertar en la noche con urgencia urinaria, sentir ardor, presión, molestias al tener relaciones sexuales o incluso miedo a reírse fuerte por temor a pérdidas de orina. Y aunque muchas mujeres intentan seguir funcionando como si nada ocurriera, el cuerpo siempre pasa la cuenta.

Uno de los síntomas silenciosos de la perimenopausia y la menopausia son precisamente los cambios urinarios y vaginales asociados a la disminución de estrógenos. Después de los 55 años, las infecciones recurrentes aumentan de manera importante. Lo preocupante es que muchas siguen creyendo que estas molestias son “normales por la edad”, cuando en realidad son señales que merecen atención médica y tratamiento oportuno.

Conversé sobre este tema con el doctor Hernán Toledo, urólogo del Hospital Base de Valdivia, quien explicó que la caída hormonal modifica la microbiota vaginal, altera el pH y debilita los tejidos urinarios, aumentando el riesgo de infecciones, irritación y molestias persistentes que pueden afectar profundamente la calidad de vida femenina.

Muchas mujeres viven cansadas, inflamadas, incómodas y automedicándose.

Otras normalizan el dolor porque durante años aprendieron a postergarse mientras cuidaban hijos, pareja, trabajo y familia. Sin embargo, el doctor Toledo fue claro: una infección urinaria mal tratada no solo puede repetirse constantemente, sino también comprometer los riñones, generar hospitalizaciones e impactar el bienestar físico y emocional.

También derribamos varios mitos. No todas las

molestias urinarias son infecciones bacterianas; muchas veces existe irritación asociada a la falta de estrógenos. El jugo de arándano puede ayudar como prevención, pero no reemplaza tratamientos médicos. Y el abuso de antibióticos, lejos de solucionar el problema, puede empeorarlo generando resistencia bacteriana.

La buena noticia es que hoy existen herramientas efectivas para prevenir y tratar estos síntomas. La hidratación, los controles médicos, el uso adecuado de estrógenos vaginales cuando están indicados, evitar la automedicación y consultar a tiempo pueden cambiar completamente la calidad de vida de una mujer.

Quiero decirles algo importante: la menopausia no debería vivirse desde la resignación. Informarnos, consultar y hablar estos temas sin vergüenza también es una forma de amor propio.