



C Columna

¿Se te duermen las manos?

A veces el cuerpo habla antes de que nosotros nos atrevamos a hacerlo. Y en la perimenopausia y la menopausia, ese lenguaje puede aparecer de formas inesperadas: una mano que se “duerme” en mitad de la noche, un cosquilleo extraño en los dedos mientras trabajamos, o esa sensación incómoda en los pies al terminar el día. Muchas mujeres me dicen lo mismo en los talleres de Menopower: “Pensé que era circulación”, “Creí que era estrés”, “Tuve miedo de que fuera algo neurológico grave”.

Y aquí hay algo importante: aunque el hormigueo en manos y pies –conocido médicamente como parestesias– puede relacionarse con los cambios hormonales propios de esta etapa, no debemos normalizarlo sin antes observarlo y consultarlo.

En Chile, millones de mujeres atraviesan la perimenopausia y menopausia, y muchas veces los sín-

tomas neurológicos leves quedan invisibilizados o minimizados.

La disminución de estrógenos puede influir en la sensibilidad nerviosa, en la retención de líquidos y en el colágeno de tejidos blandos, favoreciendo molestias como el síndrome del túnel carpiano, especialmente durante la noche.

Pero también existen otras causas que deben descartarse: déficit de vitamina B12, problemas tiroideos, diabetes, ansiedad, alteraciones cervicales o lumbares, entre otras.

El problema es que muchas mujeres siguen cuidando a todos... menos a sí mismas. Aguantan el dolor, el cansancio y el hormigueo pensando que “ya se pasará”. Y no, no siempre pasa solo.

Como mujer y como Health Coach, creo profundamente que esta etapa no debe vivirse desde el miedo, sino desde la conciencia.



Isabel Mosqueira Jara
Coach en salud hormonal

Escuchar nuestro cuerpo no significa obsesionarnos, significa atendernos a tiempo. Porque una consulta médica oportuna puede prevenir complicaciones mayores y mejorar enormemente nuestra calidad de vida.

Menopower Tips: evita dormir con las muñecas flexionadas o bajo la almohada; haz pausas si trabajas muchas horas frente al computador o usando el celular; camina y moviliza manos, tobillos y hombros durante el día; observa cuándo aparece el hormigueo y qué lo empeora. Y, sobre todo, no te automediques ni minimices los síntomas.

La menopausia no debería robarnos la tranquilidad ni hacernos sentir solas. Informarnos, consultar y hablar de estos temas también es una forma de amor propio.

Porque escuchar el cuerpo a tiempo... puede cambiar nuestra historia.