

Fecha: 09-05-2025

Medio: Diario Austral Región de Los Ríos

Supl. : Diario Austral Región de Los Ríos

Tipo: Columnas de Opinión

Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Escuchar al cuerpo y prevenir

Pág. : 7

Cm2: 136,6

VPE: \$ 118.837

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

4.800

14.400

☐ No Definida Columna

Escuchar al cuerpo y prevenir



María Isabel Mosqueira
Coach en Salud Hormonal

La pregunta al llegar la menopausia es ¿estamos escuchando lo que nuestro cuerpo nos dice? Cada día, dos mujeres mueren en Chile por cáncer de ovario. Dos vidas. Dos historias que se terminan muchas veces sin haber tenido una oportunidad real de defenderse. ¿Por qué seguimos sin hablar lo suficiente de este tema? ¿Por qué postergamos la visita al ginecólogo y seguimos ignorar esas señales silenciosas que nuestro cuerpo intenta darnos?

Este tipo de cáncer aparece con mayor frecuencia entre los 50 y 70 años, justo en el período de menopausia, cuando las hormonas como el estrógeno y la progesterona disminuyen. Esto puede aumentar el riesgo de mutaciones genéticas que causan el

cáncer de ovario. En Chile, cada año se diagnostican 837 nuevos casos y mueren 549 mujeres. El diagnóstico temprano puede marcar la diferencia, pero la mayoría de los casos se detectan en etapas avanzadas.

Los factores de riesgo principales son la edad (se detecta entre los 50-70 años en plena menopausia), no haber tenido hijos, obesidad y antecedentes familiares de cáncer de ovario, mama o colorrectal. ¿Y los síntomas? Dolor abdominal o pélvico persistente, sensación de saciedad rápida, hinchazón, cambios digestivos, cansancio extremo o dolor en las relaciones sexuales. Síntomas comunes que muchas veces ignoramos o atribuimos a "cosas de la edad".

Por eso, en Menopower te recordamos: visita a tu ginecólogo al menos una vez al año. Él o ella podrá indicarte exámenes clave como el examen pélvico, la ecografía transvaginal (útil para detectar tumores en los ovarios) o una tomografía computarizada, que puede revelar tumores más grandes o metástasis en órganos vecinos (por mencionar algunos).

La salud preventiva es y será siempre tu mejor aliada. Entonces, ¿qué estamos esperando? ¿Vamos a seguir normalizando sentirnos mal? ¿Hace cuánto no te haces un chequeo? ¿Estás eligiéndote a ti misma? El momento es ahora. Habla, pregunta, comparte esta información con otras mujeres. Porque cuidarnos también es un acto de amor propio. Y tú, ¿vas a esperar o vas a actuar?