



Columna



María Isabel Mosquera
Coach de Salud Hormonal

Menopausia precoz: el silencio que duele

¿Te imaginas tener 35 años y que tu cuerpo te diga que ha llegado la menopausia? No es una historia aislada. En Chile, entre el 1% y 5% de las mujeres menores de 40 años atraviesan lo que la medicina llama Insuficiencia Ovárica Primaria (IOP), más conocida como menopausia precoz.

Se presenta cuando los ovarios dejan de funcionar antes de tiempo. Las causas pueden ser muchas: tratamientos contra el cáncer, cirugía, enfermedades autoinmunes, factores genéticos, o simplemente... sin explicación aparente. Lo cierto es que la menopausia precoz es real, y está ocurriendo más de lo que imaginamos.

Mientras la perimenopausia comienza aproxi-

madamente a los 40 años y la menopausia natural en Chile llega en promedio a los 51 años, hay mujeres que a los 32, 36 o 39 ya no menstrúan. Y no solo pierden fertilidad, sino también estabilidad emocional, densidad ósea, lubricación vaginal, energía y muchas veces... esperanza.

¿Cómo reacciona el sistema de salud? ¿Qué apoyo reciben esas mujeres? ¿Alguien les habla del impacto en la salud cardiovascular, mental y sexual? (Entre otros síntomas y problemas que enfrentamos las mujeres +40) La mayoría se enfrenta sola, confundida, mal informada o incluso desacreditada.

La Dra. Corinne Menn, reconocida gineco-obstetra y miembro del instituto de la menopausia de la UA lo llama "el elefante rosado en la habitación": nadie quie-

re hablar del tema. Pero es hora de romper el silencio.

¿Por qué no tenemos protocolos claros para mujeres jóvenes con menopausia precoz?

¿Por qué aún se demoniza la terapia hormonal incluso cuando la ciencia ha avanzado?

¿Quién nos enseña a cuidar nuestra salud íntima y emocional en este nuevo escenario?

Si tienes más de 40, quizás conoces a alguien que ya lo vive. O tal vez lo estás enfrentando tú. No estás sola. Hablar, educarse y acompañarse puede marcar la diferencia. En menopause te acompañamos, desmitificamos mitos y entregamos herramientas que te ayudarán para tomar decisiones informadas.

La menopausia precoz no es el final. Es el comienzo de nuevas preguntas. ¿Te animas a hacerlas?