

Fecha: 23-01-2026
 Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
 Supl.: Diario Austral Región de Los Ríos
 Tipo: Columnas de Opinión
 Título: **Columnas de Opinión: No seremos las mujeres que éramos**

Pág.: 5
 Cm2: 147,7
 VPE: \$ 128.510

Tiraje: 4.800
 Lectoría: 14.400
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Columna

No seremos las mujeres que éramos



Isabel Mosqueira Jara
 Coach en salud hormonal

A veces me dicen: "Isabel, ya no tengo la energía de antes, algo me pasa". Y siempre respondo lo mismo: sí, algo te pasa... estás cambiando". La perimenopausia y la menopausia no llegan con aviso, pero sí con señales claras: cansancio persistente, cambios de ánimo, dificultad para dormir, aumento de peso o niebla mental. No es flojera ni exageración. Es biología.

Según la Sociedad Internacional de Menopausia, más del 80% de las mujeres presenta síntomas que afectan su calidad de vida. Aun así, muchas las normalizan y siguen funcionando como si nada. Ese silencio tiene costo: la Organización Mundial de la Salud advierte que después de los 45 años aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, os-

teoporosis y trastornos metabólicos si no se modifican los hábitos.

Como Health Coach y creadora de Menopower, veo a diario a mujeres brillantes intentando vivir esta etapa con el cuerpo y las rutinas de los 30. Y ahí aparece el problema. No vamos a ser las que éramos. Vamos a ser mejores, pero eso se construye.

El cuerpo no falla, comunica. Dormir mal altera las hormonas del estrés, moverse poco acelera la pérdida muscular y comer sin conciencia favorece la inflamación. Nada de esto es castigo: son mensajes claros de un cuerpo que pide liderazgo.

Menopower nace desde esa comprensión: información clara, ciencia explicada en simple y cambios posibles. Porque cuando una mujer entiende lo que

le ocurre, deja de pelear con su cuerpo y empieza a tomar decisiones. Esta etapa no nos quita poder. Nos exige conciencia, estrategia y autocuidado inteligente. Y cuando eso ocurre, no hay vuelta atrás: una mujer informada no se abandona.

Algunos tips prácticos: Dormir entre 7 y 8 horas como prioridad hormonal; caminar al menos 10 minutos diarios para activar cerebro y metabolismo.

Incorporar ejercicios de fuerza para proteger músculo y huesos, hidratarse bien antes de consumir café o estimulantes, escuchar los síntomas y consultar a tiempo.

Porque no se trata de volver a ser quienes fuimos, sino de construir, con intención, la mejor versión que viene.