

C Columna

Quando tu mascota entiende...



Isabel Mosqueira Jara
 Coach en salud hormonal

Hay una confesión que escucho cada vez con más frecuencia entre mujeres en perimenopausia y menopausia y que yo misma he vivido: la sensación de estar perdiendo el control. Dormimos mal, nos irritamos con facilidad, el ánimo fluctúa sin aviso y la soledad aparece, incluso estando acompañadas.

Y, curiosamente, cuando el cuerpo empieza a gritar en silencio... alguien siempre está ahí. Nuestra mascota. Puede sonar romántico, pero no lo es.

Hoy sabemos que ese gesto simple -una patita, un hocico tibio, un ronroneo nocturno- tiene una base científica poderosa. El cuerpo estresado libera cortisol de forma sostenida, activando un estado de alerta permanente que afecta el sueño, la infla-

mación, el ánimo y la salud hormonal. Mientras pensamos que "estamos exagerando", el sistema nervioso ya entró en modo supervivencia.

Las mascotas perciben ese cambio antes que nadie. Estudios muestran que solo 10 minutos de contacto consciente con un animal pueden disminuir el cortisol y aumentar oxitocina, dopamina y serotonina: las hormonas del bienestar.

En simple, menos estrés y más calma, sin pastillas.

Muchas mujeres me dicen: "mi perro me entiende más que mi entorno". Y no es una metáfora.

En momentos de ansiedad nocturna, insomnio o tristeza silenciosa -tan comunes en esta etapa- las mascotas actúan como reguladores emocionales

reales. Por ello, hay algunos tips prácticos que pueden servir. Primero, practica contacto consciente, sin celular ni apuro. Luego, crea rutinas compartidas como paseos u horarios fijos.

Respira junto a tu mascota antes de dormir. Observa: si se acerca, tu cuerpo está pidiendo pausa.

La menopausia no es solo hormonal; es emocional, química y relacional. Y cuando bajamos el cortisol, todo empieza a ordenarse.

Mi invitación es clara: escucha a tu cuerpo y a quien te acompaña sin juzgarte. A veces, la medicina más poderosa no viene en cápsulas. Viene con cuatro patas y una lealtad silenciosa.

Esto es Menopower: conciencia, ciencia y apoyo real para mujeres reales.