



Isabel Mosqueira Jara  
Coach en salud hormonal

## La generación que decidió dejar de postergarse

**N**unca habíamos tenido mujeres tan informadas, valientes y conscientes como hoy. Y eso no es casualidad. En Chile, más de 2 millones de mujeres atraviesan actualmente la perimenopausia y menopausia, una etapa que durante décadas fue vivida en silencio, con culpa y desinformación. Hoy, en cambio, veo algo completamente distinto: mujeres que hacen preguntas, que buscan respuestas, que leen, se educan y toman decisiones sobre su salud física y emocional.

Como Health Coach y fundadora de Menopower, converso todos los días con mujeres de distintas edades y realidades. Mujeres profesionales, emprendedoras, madres, cuidadoras y líderes silenciosas de sus hogares. Y aunque cada historia es diferente, existe un punto en común que aparece una y otra vez: durante años muchas aprendieron a ponerse al final de la lista.

La maternidad, en muchos casos, fue romantizada desde el deber y la autoexigencia. Nos enseñaron que amar era aguantar, que ser fuertes era no pedir ayuda y que descansar era casi un privilegio. Pero algo está cambiando profundamente. Las mujeres de hoy están comprendiendo que cuidarse no es egoísmo, sino salud, dignidad y amor propio.

En conversaciones junto a la psicóloga Isabel Reyes, especialista en género y salud mental, hemos reflexionado sobre cómo los roles históricamente asignados a las mujeres impactaron nuestra forma de relacionarnos con el cuerpo, el descanso y el bienestar. Muchas crecieron sintiendo que debían responder a todo y para todos. Sin embargo, esta nueva generación femenina está comenzando a cuestionar esas estructuras. Y qué buena noticia es esa. Porque una mujer que se informa cambia su vida. Pero una mujer que además se prioriza, transforma

generaciones completas.

Hoy veo mujeres que vuelven a estudiar a los 50 años, que emprenden después de décadas dedicadas exclusivamente a otros, que aprenden sobre nutrición, ejercicio, salud mental y hormonas. Mujeres que deciden vivir esta etapa con conciencia y no desde la resignación.

Vivimos en un mundo vertiginoso, exigente y acelerado. Por eso mismo necesitamos detenernos y preguntarnos algo esencial: ¿en qué momento dejamos de cuidarnos a nosotras mismas?

La menopausia no es el final de la feminidad ni del entusiasmo.

Para muchas, es el comienzo de la etapa más libre, auténtica y poderosa de sus vidas.

Y quizás el verdadero cambio cultural comienza justamente ahí: cuando una mujer entiende que también merece ser prioridad en su propia historia.