



Columna

## ¿Y si el mayor riesgo de la menopausia no fueran los sofocos... sino un infarto?

**C**uando hablamos de menopausia, solemos pensar en calorones, insomnio o cambios de humor. Pero pocas veces se habla del verdadero enemigo silencioso: el riesgo cardiovascular, que aumenta de forma significativa después de los 50.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 56% de los fallecimientos en Chile se deben a enfermedades del sistema circulatorio, y en mujeres mayores de 65 años el riesgo alcanza un 16,53%, superando con creces el 4,01% registrado en mujeres de 45 a 64 años.

¿Por qué ocurre esto? El Dr. Jorge Moya Gutiérrez lo explica claro: "Los estrógenos actúan como protectores naturales de las arterias. Con la menopausia, al disminuir estas hormonas, el corazón queda más expuesto".

Es decir, el cuerpo cambia... y el corazón también.

La buena noticia es que podemos hacer algo al respecto. La menopausia no tiene por qué vivirse desde el miedo ni desde la resignación. Se trata de tomar el control de esta nueva etapa, informarnos y actuar con poder y conciencia.

Menopower Tips para un corazón fuerte después de los 40: Hazte chequeos preventivos con enfoque cardiovascular; Evalúa la opción de terapia

hormonal con tu médico; Mejora tu alimentación: incluye calcio, vitamina D, magnesio y antioxidantes; Muévete: el ejercicio regular es clave; y Rodéate de una red de apoyo: hablar también sana este cuerpo, esta vida, este momento

¿Hasta cuándo vas a postergar tu bienestar? ¿Hasta cuándo vas a ignorar lo que tu cuerpo grita en silencio? Hoy, más que nunca, necesitamos hablar de lo que sí podemos hacer: prevenir, escuchar, decidir, cambiar.

Cuidarte no es un lujo. Es tu derecho. Es tu poder. Es tu Menopower... ¿Te sumas a esta revolución de autocuidado? Te esperamos en [www.menopower.cl](http://www.menopower.cl)



María Isabel Mosqueira  
Coach de salud hormonal