LITORALPRESS

Fecha: 25-04-2025
Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
Supl. : Diario Austral Región de Los Ríos
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Irritabilidad ¿cómo manejar el cambio?

Pág. : 7
Cm2: 167,7

Tiraje: 4.800
Lectoría: 14.400
Favorabilidad: No Definida

Columna

María Isabel Mosqueira
Coach internacional en salud hormonal

Irritabilidad ¿cómo manejar el cambio?

La menopausia es una etapa natural en la vida de muchas mujeres, pero su impacto en el bienestar emocional y mental a menudo se pasa por alto. Con la disminución de las hormonas estrógeno y progesterona, ocurre una serie de cambios que afectan no solo el cuerpo, sino también la química cerebral.

¿Alguna vez te has preguntado por qué, en esta etapa, sientes un aumento inesperado de estrés o irritabilidad? El estrógeno y la progesterona son responsables de la regulación de neurotransmisores cruciales como el GABA, la dopamina, la serotonina y la norepinefrina.

Estos compuestos son esenciales para el equilibrio emocional: el GABA actúa como un calmante natural, la dopamina y la serotonina estimulan la motivación y el buen ánimo, mientras que la norepinefrina proporciona la energía necesaria para enfrentar el día. Sin embargo, cuando las hormonas fluctúan, la liberación de estos neurotransmisores también puede verse alterada, desencadenando cambios de humor que pueden sorprender incluso a la mujer más equilibrada.

Pero, ¿cómo podemos manejar estos altibajos emocionales? La respuesta puede estar en nuestras endorfinas. Estas hormonas, conocidas como "las hormonas de la felicidad", se liberan durante el ejercicio y son eficaces para mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.

Desde el tai chi hasta una simple caminata al aire libre, hay muchas maneras de activar estas sustancias químicas beneficiosas.

Prioriza tu higiene del sueño. La falta de sueño eleva el cortisol, la hormona del estrés, y reduce serotonina y dopamina, neurotransmisores clave para el estado de ánimo. No dormir bien incrementa la irritabilidad. Prioriza 7-8 horas de sueño para mantener tu bienestar emocional.

Un cuerpo sano contribuye a un corazón contento. Consume carbohidratos complejos como cereales integrales y verduras para estabilizar el estado de ánimo. Los omega-3 en pescados grasos reducen la irritabilidad.

Las vitaminas B y D, junto con el magnesio, son esenciales para la energía y la relajación. Además, los alimentos fermentados aportan probióticos que benefician la salud mental. Priorizar estos nutrientes, mejora el bienestar.

Te puede irritar hasta tu pareja en este momento pero, no dejes de sociabilizar, habla con sinceridad sobre esta etapa y cómo te sientes , considera ver a un psicólogo quien te puede ayudar a controlar mejor la irritabilidad y otros síntomas emocionales La menopausia puede ser un viaje desafiante, pero entender cómo funciona nuestro cuerpo, qué cambios tenemos y qué podemos hacer, es el comienzo de elegir vivir una vida mas sana.

206917