

## C Columnna

# ¿Se te duermen las manos?



**Isabel Mosqueira Jara**  
 Coach en salud hormonal

A veces el cuerpo habla antes de que nosotros nos atrevamos a hacerlo. Y en la perimenopausia y la menopausia, ese lenguaje puede aparecer de formas inesperadas: una mano que se “duerme” en mitad de la noche, un cosquilleo extraño en los dedos mientras trabajamos, o esa sensación incómoda en los pies al terminar el día. Muchas mujeres me dicen lo mismo en los talleres de Menopower: “Pensé que era circulación”, “Creí que era estrés”, “Tuve miedo de que fuera algo neurológico grave”.

Y aquí hay algo importante: aunque el hormigueo en manos y pies –conocido médicamente como parestias– puede relacionarse con los cambios hormonales propios de esta etapa, no debemos normalizarlo sin antes observarlo y consultarlo.

En Chile, millones de mujeres atraviesan la perimenopausia y menopausia, y muchas veces los sín-

tomos neurológicos leves quedan invisibilizados o minimizados.

La disminución de estrógenos puede influir en la sensibilidad nerviosa, en la retención de líquidos y en el colágeno de tejidos blandos, favoreciendo molestias como el síndrome del túnel carpiano, especialmente durante la noche.

Pero también existen otras causas que deben descartarse: déficit de vitamina B12, problemas tiroideos, diabetes, ansiedad, alteraciones cervicales o lumbares, entre otras.

El problema es que muchas mujeres siguen cuidando a todos... menos a sí mismas. Aguantan el dolor, el cansancio y el hormigueo pensando que “ya se pasará”. Y no, no siempre pasa solo.

Como mujer y como Health Coach, creo profundamente que esta etapa no debe vivirse desde el miedo, sino desde la conciencia.

Escuchar nuestro cuerpo no significa obsesionarnos, significa atendernos a tiempo. Porque una consulta médica oportuna puede prevenir complicaciones mayores y mejorar enormemente nuestra calidad de vida.

Menopower Tips: evita dormir con las muñecas flexionadas o bajo la almohada; haz pausas si trabajas muchas horas frente al computador o usando el celular; camina y moviliza manos, tobillos y hombros durante el día; observa cuándo aparece el hormigueo y qué lo empeora. Y, sobre todo, no te automediques ni minimices los síntomas.

La menopausia no debería robarnos la tranquilidad ni hacernos sentir solas. Informarnos, consultar y hablar de estos temas también es una forma de amor propio.

Porque escuchar el cuerpo a tiempo... puede cambiar nuestra historia.