



Isabel Mosqueira Jara
 Coach en salud hormonal

Perimenopausia y maternidad

Hay etapas que no llegan para cerrarnos puertas, sino para obligarnos a mirarnos con más verdad. La perimenopausia, ese período de transición que suele comenzar entre los 40 y 50 años, hoy se cruza con una realidad innegable: la maternidad se ha postergado. En Chile, cerca del 25% de las mujeres se embaraza después de los 35 años, muy lejos del 5% que se registraba en los años 70, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas.

En Latinoamérica, la tasa de fecundidad ha caído a 1,8 hijos por mujer, situándose bajo el nivel de reemplazo poblacional, de acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Al mismo tiempo, los embarazos entre los 35 y 39 años han aumentado un 36% en las últimas décadas, mientras que en mujeres mayores de 40 estos representan entre un 2% y 3% de los nacimientos, cifra que continúa en aumento según proyecciones regionales y datos publicados por Medwave.

Aquí es donde debemos detenernos. La perimenopausia no es sinónimo de infertilidad, pero tampoco es un terreno predecible. La ovulación puede ser irregular, la reserva ovárica disminuye y la probabilidad de embarazo natural a los 40 años bordea el 5% mensual. A esto se suman mayores riesgos clínicos como hipertensión, diabetes gestacional, pérdida espontánea del embarazo y alteraciones cromosómicas.

¿Entonces es imposible? No. Es distinto. Los especialistas coinciden en que esta etapa exige información, acompañamiento y decisiones conscientes. La medicina reproductiva ha avanzado significativamente y hoy existen alternativas como la estimulación ovárica y la donación de óvulos, que permiten abrir caminos incluso cuando la biología presenta limitaciones.

sin embargo, más allá de la técnica, hay algo más profundo. La perimenopausia es un verdadero alto en el camino. Un momento que nos invita a pregun-

tarnos con honestidad si deseamos ser madres en esta etapa, desde qué lugar estamos tomando esa decisión y si responde a un deseo genuino o a presiones externas.

Menopower tips: Informarse a tiempo. Un perfil hormonal puede entregar claridad y ayudar a tomar decisiones informadas.

Buscar acompañamiento profesional. No es una etapa para transitar sola. Cuidar la salud integral. La alimentación, el descanso y la gestión emocional son fundamentales. Evaluar opciones sin prejuicios. Hoy existen alternativas que antes no estaban disponibles. Si no deseas embarazo, utiliza métodos anticonceptivos. La irregularidad no elimina la posibilidad.

La perimenopausia no marca un final. Marca una transición. Y en esa transición, la maternidad, si se elige o si ocurre, puede vivirse con una profundidad y conciencia que solo la experiencia entrega.

Porque no se trata solo de si puedes. Se trata de cómo quieres vivirlo.