

REGRESO A Mí

A large, white, serif capital letter 'A' is centered in the background, partially obscured by the text above it. It is set against a light gray circular background with a white border.

Sandra Magirena



Vivir una menopausia
consciente

A Editorial El Ateneo

Magirena, Sandra

Regreso a mí: vivir una menopausia consciente / Sandra Magirena. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2021.

304 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1228-1

1. Salud. 2. Menopausia. 3. Mujeres. I. Título.

CDD 618.17506

Regreso a mí. Vivir una menopausia consciente

© Sandra Magirena, 2021

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2021

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Laura Estefanía

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Julián Balangero

Armado: María Isabel Barutti

1ª edición: diciembre 2021

ISBN: 978-950-02-1228-1

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en diciembre de 2021.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

ÍNDICE

15 PREFACIO

15 MI RECORRIDO VITAL Y PROFESIONAL

23 INTRODUCCIÓN

— CAPÍTULO 1

33 LA INTEGRIDAD CUERPO-MENTE-ESPÍRITU

33 ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE MENOPAUSIA?

36 Etapas de la vida humana

40 Realidad vs. Mitos

41 El famoso rollito

42 Un sofocón no es caída

45 A cada cual su menopausia

46 ¡A surfear la ola con un buen entrenamiento!

48 ¿Y qué pasa con la sexualidad?

51 ¿CÓMO FUNCIONAMOS?

52 La conducta también es modulable

53 El sistema simpático y el sistema... ¡SPA!

56 La mente

60 Las siete emociones básicas

61 Ahora bien, ¿qué pasa cuando caen los estrógenos?

63 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO IMPACTA EN LA SALUD?

- 63** La homeostasis y la alostasis
- 65** El mecanismo del estrés
- 69** Vulnerabilidad y resiliencia
- 71** Herida que puede
- 71** Adolescencia y menopausia
- 72** Ambiente de crianza e historia de vida
- 74** La resiliencia: adaptarse y sobreponerse

— CAPÍTULO 2

83 ALIMENTACIÓN

83 UNA NUEVA MANERA DE NUTRIRNOS

84 EL AYURVEDA: LA MIRADA INTEGRAL

- 84** Comer con los cinco sentidos
- 87** La filosofía de la alimentación “personalizada”
- 88** Cuidar la salud, un arte de equilibrista
- 89** Menopausia: una etapa muy Vata

90 QUIEN BIEN COME Y BIEN DIGIERE, SOLO DE VIEJO SE MUERE

- 90** Primera estación: la boca
- 92** El estómago: la segunda parada
- 93** La importancia del intestino delgado
- 96** ¿Qué pasa en el intestino durante la menopausia?
- 97** El tramo final del recorrido

98 LA MENOPAUSIA Y EL NUEVO “CLIMA SECO Y VENTOSO”

- 99** ¡Prevenir es mejor que curar!

101 ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: EL MINDFUL EATING

- 102** Comer con los ojos, la nariz, las manos, los oídos y la boca
- 105** Alimentos refrescantes para equilibrar el fuego

109 PROBIÓTICOS, CALCIO Y VITAMINA D

- 109** ¿Qué son los probióticos?
- 112** ¿Y con los huesos qué hacemos?
- 113** Calcio
- 118** Vitamina D

120 MÁS SOBRE ALIMENTACIÓN Y SALUD: EL CUIDADO DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

- 121** ¿Qué tenemos que tener en cuenta?
- 122** Y con el alcohol, ¿qué pasa?

123 ¿QUÉ HAY DE NUEVO EN TEMAS DE ALIMENTACIÓN?

124 Tratamientos “a la carta”

124 Pero ¿cómo se aplica a la alimentación?

— **CAPÍTULO 3**

129 ACTIVIDAD FÍSICA: ¿POR QUÉ PONER EL CUERPO EN MOVIMIENTO?

129 ¿De qué hablamos cuando hablamos de actividad física?

131 Recomendaciones de la OMS

134 LAS SOLUCIONES GENERALES NO EXISTEN

136 EL CHI KUNG O QI GONG: LA ENERGÍA EN MOVIMIENTO

136 El trabajo de la energía vital

138 Los tres tesoros

141 La postura básica o “postura del árbol”

144 BIOENERGÉTICA: LA RELACIÓN ENTRE LA EMOCIÓN Y LOS MÚSCULOS

148 ¿Nos enraizamos?

149 Posturas

151 YOGA: UNA PRÁCTICA MILENARIA

152 En conexión con nosotras mismas

153 El mula bandha

155 La serpiente dormida

156 Pranayamas

159 EJERCICIO Y SALUD CARDIOVASCULAR

160 ¿Cómo cuidar nuestro corazón?

161 ¡A mover las cachas!

163 EJERCICIO Y SALUD OSTEOARTICULOMUSCULAR

164 Levántate y anda

165 Si yo pude, todas pueden

166 Stretching / Estiramiento

166 En esa contractura hay algo más que un músculo duro

167 La activación previa: un paso que no puede faltar

168 Les ponemos un despertador a las articulaciones dormidas

— **CAPÍTULO 4**

171 EL CAMINO HACIA EL SER INTERIOR

171 CUERPO Y ALMA, ¿DOS O UNO?

174 MI CAMINO DE REGRESO

176 HACIA LA CONEXIÓN CON EL SER: AUTOCONOCIMIENTO Y SANACIÓN

180 La mujer sabia

181 MEDITACIÓN: NO SALGAS DE CASA SIN ELLA

181 Pasado y futuro no están en el presente

183 ¿Cómo sabemos que la meditación es beneficiosa para la salud?

187 MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

187 Los juicios y prejuicios quedan fuera de servicio

189 La mente: ese juez que no se cansa de decir “bien” o “mal”

191 LA ACEPTACIÓN

192 Responder, no reaccionar

193 MENTE A LA OBRA O MANOS A LA MENTE

196 Estrategias saludables para lograr una vida plena

199 COHERENCIA CARDÍACA: EL SECRETO DEL CORAZÓN

200 El corazón: un cerebro más

201 El corazón también se puede ejercitar

202 ¿Cómo podemos “medir” esto y cómo aprender a estar en coherencia cardíaca?

206 Sentir, más potente que pensar

208 Ejercicios para el corazón

— CAPÍTULO 5

215 SEXUALIDAD

215 LA SEXUALIDAD DESPUÉS DE LOS 50

215 La zona de recompensa

216 ¿Qué dice la ciencia sobre la sexualidad?

217 ¿Qué pasa en el cerebro a la hora del amor?

217 La cartografía erótica

226 Amor maternal vs. Amor erótico

226 Un “tratamiento” para una... ¿enfermedad?

228 Un pequeño paso para el clítoris y un gran paso para la mujer

229 Hablemos de anatomía

232 PERINÉ Y SEXUALIDAD

234 ¿Cómo lograr un periné sano?

235 ¿Cómo ejercitar el periné?

236 ¿Cuáles serían los síntomas de alarma?

237 LA RESPUESTA SEXUAL DEL CUERPO DE LA MUJER

241 ¿Qué cosas estimulan y qué cosas inhiben el deseo?

242 ¿Cuáles serían los enemigos del deseo?

246 HABLEMOS DE ORGASMO

248 La controversia entre orgasmo clitoridiano y vaginal

251 La masturbación, una práctica necesaria

254 ¿Y qué pasa después de la menopausia con los orgasmos?

257 ¿QUÉ PASA CUANDO DEBEMOS CONVIVIR CON UNA ENFERMEDAD?

260 LOS JUGUETES ERÓTICOS: ¿A QUÉ JUGAMOS LAS ADULTAS?

263 Un gran abanico de opciones

264 TANTRA Y TANTRISMO EN OCCIDENTE

265 La herramienta para la transformación

268 ¿Cuáles son las prácticas del tantra yoga recomendadas en algunas disfunciones sexuales?

272 LA MUJER A LOS 50, UN RECORRIDO SOBRE LO APRENDIDO

— ANEXO

277 TRATAMIENTOS

277 ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

278 La terapia hormonal de reemplazo (THR)

282 Tratamientos no hormonales

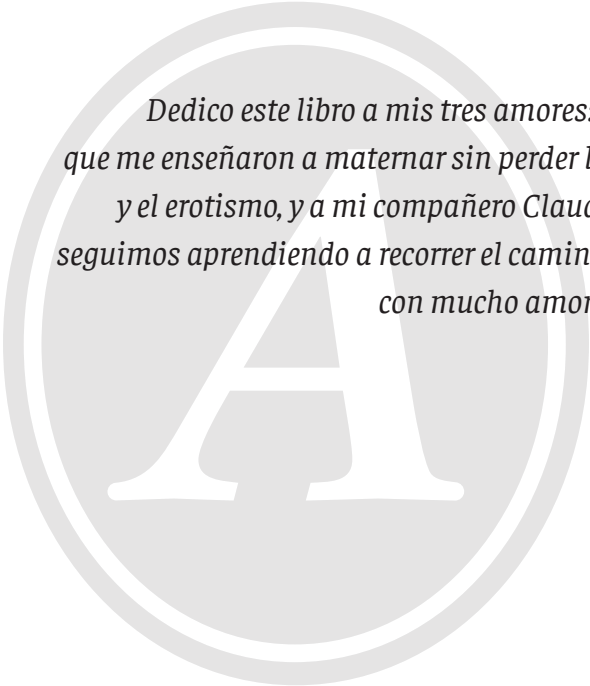
284 Tratamientos específicos

287 EPÍLOGO

291 BIBLIOGRAFÍA

295 AGRADECIMIENTOS

299 MIS NOTAS



*Dedico este libro a mis tres amores: a Vicky y Ale,
que me enseñaron a maternar sin perder la creatividad
y el erotismo, y a mi compañero Claudio, con quien
seguimos aprendiendo a recorrer el camino de la pareja
con mucho amor y conciencia.*

PREFACIO

¿Por qué escribir un libro sobre menopausia?

MI RECORRIDO VITAL Y PROFESIONAL

¿Por qué escribir un libro sobre menopausia si soy ginecóloga infanto-juvenil y sexóloga? Quizás, el recorrido de mi vida profesional y personal arroje luz sobre las razones que me impulsaron a escribir este libro.

Hace muchos años vengo escuchando las historias de mis consultantes (a quienes ya no llamo pacientes) y reflexionando sobre ellas. A muchas las conozco desde su adolescencia. Creo que ellas fueron mis verdaderas maestras, el verdadero motor de mi transformación profesional. Y también lo son ahora, porque me motivan a compartir lo que fui aprendiendo.

No tuve una infancia fácil. Crecí en un ámbito donde las mujeres dominaban la escena. Papá se fue cuando yo tenía seis meses. Había secretos, traiciones, misterios y violencia. Pero también había mucha pasión, música, garra y amor,

sobre todo de parte de mi abuela materna, Malvina, a quien le debo mucho de lo que soy como mujer.

Mi hogar era de clase media baja. Crecí en El Palomar. En mi casa la consigna era clara: “Si querés estudiar, a trabajar”. Fue así como a los 15 entré como secretaria en un estudio jurídico de abogados amigos de mi mamá.

Esto me hizo ver el mundo desde otra perspectiva: definitivamente el trabajo de oficina y los números no eran para mí. Cambié de rumbo en la secundaria, en la Escuela de Enseñanza Media N°2 “El Riva” de El Palomar: pasé del Comercial al Bachillerato en Ciencias Biológicas.

Esos años me marcaron mucho. Experimenté un cambio radical: ingresaron en mi vida la política, el sexo, el amor, la diversión, la amistad. Aunque la violencia seguía en casa, ese afuera, la escuela, la sociedad, el contexto, me moldeó y redirigió mi camino. Quizás, empezaba a trazar un destino.

Llegó el tiempo de la universidad y decidí estudiar medicina; lo sentí como un llamado, una vocación. Me anoté para dar el ingreso, recuerdo que éramos 2000 aspirantes para 200 vacantes. ¡Y lo logré! Como siempre “Sandrita” era muy aplicada. Fui el segundo promedio de mi promoción y me recibí con diploma de honor.

No sé por qué elegí la ginecología como especialidad. Quizá porque ya vibraba en mí esta sensación que tengo hoy acerca de lo que representan los vaivenes emocionales y fisiológicos en la vida de una mujer. Hice mi residencia como médica en tocoginecología en la Policlínica Bancaria de Buenos Aires. Resonaba en mí el mandato materno de “Tenés que hacer algo

que dé plata”. Por entonces, la obstetricia era más rentable que la ginecología, así que tomé ese camino, a pesar de que no me simpatizaba demasiado. Me casé con el que hoy sigue siendo mi compañero. En ese momento era la única salida que teníamos “las mujeres” para abandonar la casa parental: casarnos con papeles.

Duré poco en la obstetricia. Terminé mi residencia, hice un año de guardias y dejé. No podía con eso. Me emocionaba, me conmovía cuando participaba del trabajo de parto, del alumbramiento, de las cesáreas. No lo podía superar. Está bien que los médicos seamos empáticos, pero cuando estamos en una urgencia o tenemos que operar o decidir hacer una cesárea o usar un fórceps, tenemos que poner la mente en frío y actuar, dissociar la razón de la emoción, como cuando un cirujano abre un tórax o un bombero salva a una víctima en un incendio. Debemos actuar con disociación instrumental operativa, saludable para el médico y la paciente. No me salía. Y ahí empecé terapia.

Con Isabel San Sebastián, descubrí que me atraía mucho hacer consultorio. Ella era una médica diferente. Atendía a adolescentes en su consultorio de ginecología infanto-juvenil de la Policlínica Bancaria. Ninguno de mis compañeros quería ir a ese consultorio porque de allí no salían pacientes para operar, y el médico en formación de una especialidad quirúrgica quiere eso: operar. A mí me fascinaba ese consultorio: se hablaba del curso de la vida, de la relación madre-hija (una tortura en mi vida), de sexualidad, de salud y prevención. Era como una sesión de terapia.

Ahí fue cuando dije, con certeza, “Yo quiero dedicarme a esto”. Ingresé en la Sociedad de Ginecología Infanto-Juvenil (SAGIJ) gracias a Isabel y empecé a estudiar Sexología en la UBA. Para entonces, había nacido mi primera hija, deseada y buscada, pero no había estudiado “maternidad”. ¡¡Qué cambio!!

Estudiar sexología en esos tiempos era de avanzada. Me enfrentaba a un mundo más “psi” que “bio”.

En paralelo, empecé a formarme en psicoterapias varias.

Pasé por grupos de estudio de psicoanálisis y de psicofarmacología, de bioenergética, de terapia cognitivo conductual y, en los últimos años, incursioné en aquellas terapias contextuales de la tercera ola: el mindfulness y las herramientas para el manejo del estrés. Todo esto maridado con la formación en los otros sistemas médicos. Y llegó mi segundo hijo. Ya estaba más preparada. Mi primera hija me había fogueado en el tema.

Mi formación inicial proviene del modelo médico hegemónico en el que la fisiología y la anatomía son el eje central de la comprensión de la enfermedad y a todo lo que se sale de la norma hay que “normalizarlo” de alguna manera. Imaginen que a fines de los 80, la homosexualidad aún era considerada un trastorno y no tenían cabida conceptos vinculados con la diversidad sexual en sentido amplio. De eso no se hablaba, ni se estudiaba.

Y la vida siguió dándome señales. En mi trabajo asistencial me enfrentaba diariamente al dolor y a la frustración por el fracaso terapéutico. Muchas veces, sin entender por qué, si yo hacía todo lo que me enseñaban y decían los libros y trabajos científicos, las mujeres no se curaban.

No solo eso: muchas de sus historias, que iba descubriendo a medida que nos íbamos conociendo, me indicaban que la fisiopatología volcada en los libros no lo abarcaba todo y que, si yo me abría a escuchar a las consultantes, ellas mostraban otras señales a las que había que prestar atención en el proceso de cura. Cuando se encendió esa luz, fue para mí un verdadero despertar. Por eso lo digo. **Mis grandes maestras fueron mis consultantes. Con ellas, ustedes, empecé a comprender que, detrás de un síntoma, hay una historia y que en esa historia puede haber un trauma.**

En esa época empecé a trabajar en equipos de violencia y abuso sexual infanto-juvenil. Esas historias fueron –y son– las más contundentes para seguir trabajando en mí misma y, al mismo tiempo, para generar empatía con las consultantes. La sexualidad y la violencia se cruzaban en más de una de esas historias. Y las mujeres lo sabemos muy bien. ¡Celebro estar asistiendo hoy en primera persona a la revolución del género!

¿Por qué estudié otros modelos médicos? El retoque final a este proceso lo dieron mis hijos. Cuando eran pequeños me enfrenté a crisis asmáticas, otitis y alergias. El sistema médico los definía como enfermedades y no brindaba más respuestas que una estigmatización en la que no quería quedarme. Fue entonces cuando escuché a una amiga (nuestra vida está tramada por mujeres sabias) que me sugirió que probara con la medicina homeopática. “¿Yo, a un homeópata? ¿Qué es eso? ¿Medicina alternativa? ¿A mí, a alguien diploma de honor de la UBA?”, recuerdo que le respondí. Pero mi curiosidad e intuición –que afortunadamente y como buena escorpiana siempre

estuvo presente— me llevaron a investigar en el tema, a confiar en la homeopatía: mis hijos se curaron definitivamente de sus alergias de todo tipo.

“¡Voilál”, dije. Acá pasa algo más en los cuerpos, algo que se nos está escapando. Entonces, empecé a estudiar homeopatía. Me estaba dando cuenta de que las personas no se curaban con sacarles sus úteros o sus mamas, y que muchas patologías tenían un perfil psicológico particular. Dejé de operar y me puse a escuchar otros síntomas que no venían solo del cuerpo. **Emprendí un camino que aún sigo transitando, el de la medicina que aborda el cuerpo, la mente y el espíritu; un modelo médico que nos incluye en nuestra totalidad como seres humanos: la medicina integrativa.**

Una vez concluido el curso de homeopatía, en la Asociación Médica Homeopática Argentina, con la cual sigo en contacto y que me conectó con quienes hoy son grandes amigos, se despertó en mí la curiosidad por la acupuntura y la medicina tradicional china. Entonces me inicié en la práctica del chi kung con un maestro de artes orientales. Claro que, como ya se habrán dado cuenta, necesito siempre validar los estudios con títulos académicos (una tara que ya acepté), así que me puse a estudiar en el Instituto Médico Argentino de Acupuntura.

Mi amiga Eliana, maestra yogui, me empezó a hablar sobre el ayurveda y me conectó con el doctor Fabián Ciarlotti (uno de los referentes en la Argentina) para que tomara sus cursos de medicina ayurvédica. Debo reconocer que hubo una fuerte resistencia de mi parte, ya que venía acumulando títulos y,

para ese momento, no entendía bien dónde estaba parada en mi profesión.

Mientras tanto mis hijos crecían. Participaba de todas las actividades artísticas, deportivas y estudiantiles que practicaban. Tratábamos de acompañarlos siempre con mi gran compañero, que siempre estuvo y está allí para bancarse todas mis locuras (libro incluido).

Yo empezaba a visualizar más claramente que el modelo médico hegemónico me resultaba limitado. Seguía trabajando con mis consultantes, siempre curiosa, interrogándome. Mis preguntas eran: “¿Qué soy? ¿Ginecóloga o psicóloga? ¿Médica homeópata o tradicional? ¿Se pueden combinar ambas perspectivas? ¿Dónde se ubica el ayurveda? ¿A quién estaré traicionando?”. Más terapia.

Para ese tiempo, el doctor Ciarlotti me invitó a viajar a la India con su grupo de alumnos: la propuesta era hacer un curso de formación en medicina ayurvédica en la Dev Sanskriti University (DSVV) al norte de la India, en Haridwar, donde lo devocional es más fuerte que lo académico.

En ese viaje, mi cabeza explotó y mi corazón se sacó por fin la coraza que tenía. Ahí aprendí el yoga y el tantra, el fuerte choque cultural entre Oriente y Occidente en toda su expresión, lo que es realmente la espiritualidad en toda su potencialidad.

Recién entonces me di cuenta de que la medicina es una: el arte de curar.

Occidente, de acuerdo con lo que nos enseñó el maestro Hipócrates, no se desentiende de los sistemas de Oriente, que

fueron pioneros. En el fondo son compatibles. Solo tenemos que abrir el corazón y la mente, deconstruir –esta palabra que se puso de moda en este tiempo de fuertes reivindicaciones por los derechos de las identidades– y volver a construir un modelo más inclusivo, flexible y respetuoso. Dos años más tarde, volví a la India, pero esa vez a la ciudad de Coimbatore, a aprender medicina (otra vez, Sandrita, la académica).

Este recorrido les da una pauta de la síntesis que soy hoy: una practicante de la medicina integrativa, porque ella reúne todos los saberes de Oriente y Occidente. Soy alguien que, a partir de una formación psicoterapéutica, se permite mirar desde una perspectiva que incluye la totalidad de las personas, su identidad, sus creencias y su entorno sociocultural.

Recién en esta etapa me siento realmente conectada y en sintonía con los procesos vitales. Creo que llegó el tiempo de este libro, de ustedes conmigo: empecemos a recorrer juntas el camino del autoconocimiento para vivir una menopausia y una postmenopausia plenas y saludables, sin temores, con mente de principiante, curioseando todo lo que se viene y disfrutando plenamente cada momento de nuestras vidas. **Menos obligaciones y más disfrute: esa es la fórmula mágica.**

INTRODUCCIÓN

Seguramente hemos escuchado más de una vez alguno de estos comentarios:

“Después de la menopausia, se nos van las ganas de tener sexo”, “La osteoporosis es lo peor que nos puede pasar”, “Nos jubilamos y se termina nuestra productividad”, “La vagina se nos seca”, “Todo se cae” o “Todo el mundo nos ve viejas”.

No sería raro que provinieran de mujeres que nos precedieron, madre, abuela o nuestro linaje femenino completo. Los medios de comunicación y algunos profesionales de la salud también vaticinan una etapa de deterioro y sufrimiento después de los 50 años.

¡Pues a no desesperar! Acá estoy para contarles, a lo largo de este libro, que todas las cosas feas que se dicen de esta etapa son... ¡falsas!! O al menos bastante diferentes de lo que escuchamos por ahí.

Recuerdo de una entrevista a una joven y bella periodista que me preguntó al aire cuánto duraba el climaterio. Ante mi respuesta de “Y más o menos diez años, como la adolescencia” su cara se transformó como si hubiese visto al mismísimo Freddy Krueger.

Pensemos que las mujeres somos cíclicas durante un período de nuestras vidas, pero antes y después, durante la premenarca y la postmenopausia, se vive de otra manera, sin la ciclicidad, y si lo pensamos un momento, nos daremos cuenta de que: ¡¡es más de la mitad de nuestra vida!!

Después de la menopausia se abre un capítulo nuevo. Es hora de que nos atrevamos a enfrentarlo con bienestar y sabiduría. Tomar conciencia de los cambios fisiológicos y de cómo prevenir enfermedades hará nuestra vida más plena y saludable.

No hace muchos años que la medicina se ocupa de la salud de la mujer después de los 50. Este fue un tabú más de los que venimos acarreado durante siglos.

En las últimas décadas, la apertura que acompañó al movimiento feminista permitió visibilizar a las mujeres después de su última menstruación, mujeres a las que antes se tildaba, sencillamente, de menopáusicas, viejas, deterioradas. “Menopáusica” era un término que, más allá de definir una etapa, se usaba, claramente, de una manera peyorativa, negativa. No se hablaba del tema y las mujeres lo vivíamos con resignación.

La realidad es, sin embargo, que la única noticia que trae esta etapa en la mujer es que ya no podremos concebir y engendrar hijos e hijas de manera biológica, por la sencilla razón de que no tenemos óvulos disponibles. **Si lo vemos en términos**

semánticos, menopausia es un par de días en la vida, el momento en que dejamos de menstruar para siempre.

Además, esta etapa de la vida es una etapa natural y que inexorablemente nos va a llegar a todas. Desde el sistema médico, hubo una “patologización” de la menopausia, cuando en realidad lo único que requiere es una toma de conciencia y una mirada preventiva y no de intervenciones médicas. La medicina moderna ofrece una amplia gama de tratamientos y fórmulas magistrales para vivir en una especie de juventud eterna: mantener el peso ideal; que no se nos apolillen los huesos; que el deseo sexual se mantenga activo y los rollitos del abdomen puedan ser controlados. Todo esto implica un trabajo excesivo, agotador e innecesario, sobre todo cuando vemos que somos nosotras mismas las principales actrices del cambio.

Entonces, ¿cómo atravesar esta crisis, que es vital e inevitable, y no morir en el intento? Después de casi 38 años de ejercicio de la profesión de médica ginecóloga y sexóloga, y de haber acompañado a cientos de mujeres desde la adolescencia hasta la menopausia, mi mirada y mi abordaje dentro del sistema médico se fue transformando.

Desde esta nueva perspectiva que me abrieron estas vivencias (y de la mía en particular), escucho con otros oídos a las mujeres que me consultan y dispongo de nuevas herramientas para dialogar con ellas. Y es un crecimiento mutuo, porque acompañarlas me enseña todos los días a escucharlas mejor, a atender las narrativas de cada una y así poder decodificar, en función de mis saberes, cuál es la modalidad más apropiada y saludable para cada consultante en particular. No hay recetas

únicas. O debería decir: no hay recetas. Solo acompañamiento para poder descubrirnos. El secreto está dentro de cada una.

Vivir en armonía y equilibrio es el camino a seguir. Aunque suene trillado, la salud perfecta y la felicidad son momentos a lo largo de nuestra existencia. La búsqueda obsesiva de salud a través de estrictas reglas de alimentación, actividad física o fórmulas mágicas que algunos sistemas plantean no tendría que convertirse en un nuevo padecimiento. Como dice un amigo, Hugo: “La vida tiene riesgos y la muerte es el destino final”. Es decir, vivamos a pleno cada día.

Siento que en este recorrido también aprendí a respetar tiempos, culturas, creencias, incluso inseguridades, sin perder de vista que buscamos un camino más enriquecedor, seguro, confiable y saludable que nos permita a las mujeres (re)conocernos y aventurarnos a cambios profundos. **Pero esto no hubiese ocurrido sin mi propio camino interior, sin haberme encontrado primero a mí, a mi verdadero Ser, y lo escribo así, con mayúscula inicial, porque es lo que realmente nos representa en nuestra esencia más pura.** Todo lo que hice conmigo en cuerpo, mente y espíritu es lo que hoy hago en mis consultas y es lo que ahora quiero compartir con ustedes en este libro, *Regreso a mí*.

Hace mucho que vengo pensando y les digo a mis consultantes: “Tengo que escribir sus historias”. Porque es cierto que son personales, pero a la vez, son comunes a muchas otras mujeres; podemos empatizar todas, más en este tiempo de sororidad (de solidaridad entre mujeres) que estamos viviendo. La invitación está hecha: compartir en un gran círculo de amor.

Creo que me llegó el momento. Será que atravesar mi menopausia me dio esa seguridad que necesitaba para comparar los cambios que surgen en esta etapa y cómo atravesarlos; quizás la pandemia también hizo lo suyo: estar conmigo escuchándome más tiempo fue una conexión necesaria para esta aventura compartida. Tal vez, sea la necesidad de contarles que atravesar la menopausia no es la muerte de nadie y que es simplemente un proceso fisiológico y vital que nos abre una puerta para iniciar otro camino. **Así que, dejen de lado todos los mensajes negativos que fueron repitiendo o escuchando o leyendo a lo largo de los años como mujeres fértiles, aceptemos el cambio, porque así funciona nuestro organismo, no se muere nada y ¡¡mucho menos la sexualidad!!**

Haber transitado la niñez, la adolescencia, la maternidad y, ahora, la postmenopausia me da sustento para compartirlo, para hacerme preguntas y buscar algunas respuestas. ¿Qué es la menopausia? ¿Cuándo ocurre? ¿Qué cosas debo esperar? ¿Hay tratamiento? ¿Y los calores? ¿Es bueno tomar hormonas? ¿Se me va a ir el deseo sexual? ¿Existe la pastilla mágica que me quite todos estos síntomas? ¿Cuál es la dieta recomendable? ¿Qué hago con estos rollitos? ¿De qué cambios me tengo que ocupar? ¿Les suenan estas preguntas? Las iremos respondiendo a lo largo de este libro.

Elegí dividirlo en cuatro pilares centrales para abordar esta etapa:

- alimentación
- espiritualidad

- actividad física
- sexualidad

Juntas recorreremos esta etapa de cambios fisiológicos y emocionales y las iré guiando con ejemplos de la vida real, con relatos de consultantes –algunos consensuados reales y otros ficcionalizados, pero que semejan historias comunes–, con información acerca de cómo prevenir malestares y cómo estar atentas a esos cambios o factores que ponen en riesgo la salud, y todo esto sin temores, sin ansiedades.

Conocer es saber y eso da tranquilidad.

La importancia del autocuidado es tan grande como la de nuestros controles médicos habituales. Aprenderemos a reconocer: el significado de algunas patologías o dolencias frecuentes en esta etapa y cómo hacer un abordaje holístico; cuándo hacer tratamientos hormonales, y cuándo no; cómo cuidar nuestro aparato genital para llevar una sexualidad placentera y cuándo es necesario hacer intervenciones médicas desde la medicina integrativa.

En varios pasajes hablo de medicina integrativa. Con ella me refiero a un abordaje médico que integra otros sistemas además del conocido sistema médico tradicional de occidente, como la medicina china, la medicina ayurvédica, la medicina homeopática y, por qué no, saberes ancestrales de pueblos originarios que suman y aportan su sabiduría para una mejor curación. De esto se trata un abordaje integral de la salud.

Considero que estos son los aspectos en los que hay que enfocarnos para hacer una verdadera prevención. Desde ya, la

toma de conciencia es el primer paso para ponernos en marcha: me refiero a estar conectadas con lo que realmente nos está pasando ahora, en este preciso instante. Podrían ejercitarlo en este momento en que están leyendo este texto, enfocadas en la página y las letras, percibiendo lo que los sentidos les devuelven en este instante.

Tomar conciencia las llevará a revisar el estilo de vida hoy, a informarse y a investigar sobre esta etapa de la vida. Tomar conciencia es desarmar el tabú de nombrarla: “menopausia”. Y así empezar a romper con esos viejos prejuicios que venimos arrastrando desde hace años.

El paso por esta etapa es inevitable. Cuanto mejor preparadas estemos, mejor afrontaremos los cambios, con plenitud y con calma.

Tomar conciencia es observar los cambios del cuerpo, de la mente y del alma. Aprender a reconocer cuáles son esperables y cuáles pueden ser un problema que requiere una consulta.

Si aún no lo hicimos, este es un momento para incorporar herramientas que nos ayuden a manejar el estrés físico y emocional. Es tiempo de expresar y experimentar nuestras propias necesidades y avanzar para satisfacerlas, alimentar nuestras pasiones y hacer lo que realmente deseamos y amamos. Y también, para conectar la energía vital con la creatividad; conectarnos con el potencial erótico y aprender a dosificar esos momentos de puro placer.

Es un momento en el que se abren puertas de libertad que nos invitan a explorar nuevas sensaciones. ¡¡Es como entrar en un parque de diversiones!!

¿Pensaron cuánto tiempo están con ustedes mismas? Esa es otra de las asignaturas pendientes. El primer paso es la autorreflexión, el autoconocimiento, animarnos a estar con nosotras mismas más tiempo, dedicar al menos una hora por día para estar con nosotras escuchando nuestro pulso, nuestros ritmos. **Meditar, conectar, confiar, divertirnos, reír, bailar y abrirnos a lo nuevo con seguridad, con valentía para recibir los cambios que ocurran y dejar aflorar la verdadera esencia libre de tensiones, de estrés y, sobre todo, de culpas.**

Las invito a sumarse a esta nueva aventura de planear nuevas estrategias que van a decidir cómo vamos a vivir los próximos treinta años de la vida, sí... ¡tenemos casi una vida por delante!

