

[MENOPAUSIA Y SALUD EMOCIONAL]

Cuidar la salud mental es clave en este periodo de cambios

La menopausia es una etapa natural y de grandes cambios tanto físicos como emocionales. Es por esto, que adaptarse a este proceso con una perspectiva de autocuidado emocional es clave para adaptarse de manera saludable.

Por: **Rodrigo M. Ancamil**

La menopausia es el fin de los ciclos menstruales, un proceso biológico completamente natural. Sin embargo, está acompañado de una serie de tabúes y miedos debido a los cambios que vienen con esta etapa.

La perimenopausia es el concepto que describe los cambios que experimentan las mujeres en torno a la menopausia. Un periodo de transición en el que el cuerpo, la mente y las emociones pueden verse impactados. "Durante este proceso, es bien conocido que los cambios hormonales influyen en el estado de ánimo, aunque de manera distinta a la depresión clínica. Si bien la tristeza puede no ser tan intensa, es común experimentar mayor irritabilidad y enojo, preocupación por la opinión de los demás y sentimientos de culpa, entre otros", explica Ivonne Maldonado, directora de carrera de Psicología, UDLA, Sede Concepción.

La directora de Psicología de la UDLA advierte que muchas mujeres enfrentan dificultades relacionadas con la fertilidad debido a los cambios hormonales, lo que a menudo implica aceptar la imposibilidad de convertirse en madres biológicas. Esto representa un duelo muy complejo y difícil de afrontar.

Sandra Acuña, académica de Trabajo Social de la misma casa de estudios,

indica que los cambios pueden afectar la percepción de la imagen corporal y la autoestima de las mujeres, e incluso en sus labores diarias. "En el ámbito laboral, debido a los síntomas físicos y emocionales, podría afectar el rendimiento y productividad. Así, la falta de comprensión y apoyo por parte de los empleadores y compañeros de trabajo podría dificultar esta experiencia y limitar las oportunidades de crecimiento profesional. En este sentido, se debe fomentar la empatía, generosidad y compañerismo", comenta la académica de Trabajo Social, UDLA.

Es por esto, que Acuña destaca que el apoyo del círculo cercano es clave en este proceso. "La familia, puede desempeñar un papel fundamental para apoyar a quienes están en este proceso, entregando afecto, adaptándose a esta transición y tolerando los vaivenes emocionales que en algunos casos pueden generar tensiones y conflictos en el hogar".

Es importante que cada persona pueda comprender los cambios físicos y emocionales que experimenta una mujer durante la menopausia. Educarse sobre los síntomas y sus posibles efectos en el entorno puede ayudar a comprender mejor lo que está pasando y ofrecer un apoyo más efectivo.

"Es importante destacar que lo que se experimenta en esta etapa es normal y que debemos tratar de confrontar nuestros miedos e inseguridades en relación a este nuevo periodo de vida. Hablar sobre la menopausia con familiares, amigos y profesionales de la salud puede ayudar a reducir el impacto de los cambios que acompañan a esta transición", aconseja Acuña.

La académica de Trabajo Social resalta que esta etapa debería ser considerada como una fase en la que las mujeres muestran su fuerza y perseverancia, enfrentando el rechazo y las inseguridades, para abrazar su verdadera naturaleza y convertirse en mujeres más seguras, fuertes y conscientes de sí mismas.



"La salud mental, vinculada a la percepción de bienestar, es un concepto amplio que está influenciado por múltiples factores como el contexto, situación económica, historia de vida, vínculos personales y aspectos biológicos, como los cambios hormonales. Conocer estos factores es clave para visibilizar los desafíos que enfrentan las mujeres en esta etapa de su vida".

IVONNE MALDONADO, DIRECTORA DE CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UDLA, SEDE CONCEPCIÓN.

