

teniendo el país cuando muchos lo da- te para la separación en origen, la re- del fútbol chileno, Colo Colo, nosotros [cartasaldirector@australvaldivia.cl](mailto:cartasaldirector@australvaldivia.cl)



Columna



María Isabel Mosqueira  
Coach internacional en Salud Hormonal

## Perimenopausia: El gran cambio que no debes ignorar

La perimenopausia es una etapa crucial en la vida de toda mujer, pero rara vez se le presta la atención que merece. Más allá de ser solo un “preámbulo” de la menopausia, es un proceso complejo que puede durar entre cuatro y diez años, en el que el cuerpo experimenta fluctuaciones hormonales intensas.

Comienza generalmente entre los 35 y los 40 años y se caracteriza por irregularidades menstruales, sofocos, insomnio, cambios de humor, entre otros síntomas. Sin embargo, a pesar de su impacto, muchas mujeres llegan a esta etapa sin la preparación necesaria.

Los estrógenos y la progesterona, hormonas clave en el ciclo menstrual y la salud femenina, comienzan a disminuir de manera errática durante la perimenopausia.

Estudios publicados en el *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* han demostrado que es-

tos cambios pueden afectar la función cerebral, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y dificultades cognitivas.

Además, la caída hormonal también está relacionada con una mayor pérdida de densidad ósea y mayor propensión a enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo Prepararte para la Perimenopausia? Registra tus ciclos. Llevar un control de tu menstruación puede ayudarte a identificar patrones y cambios. Aplicaciones como Clue o Flo pueden ser aliadas valiosas.

Cuida tu salud ósea: La pérdida de estrógenos impacta directamente en la densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis.

Consumir calcio y vitamina D es fundamental. Aliméntate con inteligencia: Reduce el consumo de azúcares refinados y ultraprocesados. Según Harvard Health, una dieta rica en frutas, verduras y grasas saludables ayuda a equilibrar las hormonas.

Haz ejercicio regularmente: La actividad física no solo mantiene el peso a raya, sino que también reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora el estado de ánimo. Levantamiento de pesas, yoga y caminatas son opciones ideales

Prioriza tu bienestar emocional: La meditación y la terapia psicológica han demostrado ser eficaces para gestionar los cambios emocionales en esta etapa.

La Perimenopausia No Es el Final, Es un Nuevo Comienzo. Este es el momento de empoderarte y tomar el control de tu salud.

La perimenopausia no tiene por qué ser una etapa caótica si te preparas adecuadamente.

Haz de tu bienestar una prioridad ahora, para que cuando llegue la menopausia, te encuentres fuerte, equilibrada y lista para disfrutar esta nueva fase de tu vida.

¿Tu futuro tú te lo agradecerá? ¿Estás lista para que juntas abracemos el cambio?