



**DINOS LO  
QUE PIENSAS**

 [cartas@estrellavalpo.cl](mailto:cartas@estrellavalpo.cl)

## La menopausia incómoda

En octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia, por eso me gustaría aprovechar la instancia para poner de manifiesto que existe una deficiencia en la psicoeducación a la comunidad sobre los cambios en este periodo para que las mujeres podamos afrontarla de una manera adaptativa y también quitar los estigmas negativos de esta etapa natural.

El validar las emociones, respetarlas, no negarlas y compartirlas con otros, ayuda a normalizar y

aceptarla. Solo una vez hecho esto, podría ser redefinida o replanteada como una oportunidad que ofrece este periodo de madurez en distintos aspectos del desarrollo, para reorientarse al autocuidado.

De esta manera, se puede motivar a la población femenina a incorporar el ejercicio, la higiene del sueño, una alimentación saludable, mantenerse mentalmente activo. Porque este no es el fin de la vida, es un hito más de nuestro desarrollo como mujer.

Finalmente es importante, por su extensión, ayudar a la paciente a distinguir síntomas propios de este periodo, de otros signos de algún trastorno ansioso, depresivo, o deterioro cognitivo leve, ya que pueden ser similares, pudiendo quedar una psicopatología enmascarada, no diagnosticada ni tratada.

**Claudia Badilla**  
psicóloga clínica del Centro Integral de la Mujer de Clínica Ciudad del Mar