

# "Vieja bruja y menopáusica"

POR VIVIANA GONZÁLEZ AMPUERO, PAULA OLMEDO KAEMPFER Y NICOLETTA PRANZINI CANESSA  
AUTORAS DEL LIBRO "MENO ES +, POR UNA MENOPAUSIA INFORMADA Y ACOMPAÑADA"

La destinataria de estos tres adjetivos fue nada más ni nada menos que la gran Shakira (47 años). La frase fue dicha por Clara Chía, una joven de 25 años que en su momento fue pareja de Gerard Piqué. En su ingenuidad, Clara creyó que llamar a alguien "vieja, bruja y menopáusica" era el peor de los insultos. Quizás pensó que nunca llegaría a ser "menopáusica", o que, si lo hacía, sería algo vergonzoso. Pobre Clara.

En Chile, hay más de 3.7 millones de mujeres entre los 40 y 70 años, lo que representa un 36.8% de la población femenina. Y, aun así, la menopausia sigue siendo un tema del que no se habla. ¿Por qué? Porque reconocerse en la menopausia es también reconocerse más cerca de la vejez, una etapa que la sociedad asocia con pérdida, declive y obsolescencia. En un mundo que glorifica la juventud, muchas prefieren evitar esta conversación, pese a que el 80% de las mujeres sufre síntomas por la baja de estrógenos en esta etapa de la vida.

La realidad, sin embargo, es implacable. El paso del tiempo afecta nuestro cuerpo, y con ello, nuestra identidad. A esto se suman incontables mensajes publicitarios que promueven lo "antiedad", como si envejecer fuera un error que debe corregirse. El climaterio, entonces, se convierte en un terreno silenciado, donde el malestar físico y emocional queda en segundo plano frente al estigma social.

Es curioso cómo la sociedad puede empatizar con una mujer que sufre mareos o náuseas por el embarazo, pero se burla de la que pasa por los sofocos debido a la menopausia. En lugar de buscar maneras de apoyarnos durante esta tran-

sición, la menopausia es motivo de chistes, invisibilizando la necesidad de atención y comprensión.

Pero las cosas están cambiando. Hoy, muchas mujeres, grupos y movimientos nos dedicamos a divulgar información sobre el climaterio, desafiando el estigma y reivindicando esta etapa de la vida, informando sobre las alternativas que tienen las mujeres para que este tránsito sea más llevadero.

En este sentido, las políticas públicas juegan un rol crucial. En varios países ya se implementan medidas que reconocen el impacto de la menopausia en la vida laboral de las mujeres, permitiendo que este tránsito sea más cómodo y humano. Desde acciones tan simples como ventiladores en los escritorios y uniformes adaptados, hasta horarios más flexibles, estas políticas no solo alivian los síntomas físicos, sino que también envían un poderoso mensaje: la menopausia no es un tema tabú, ni mucho menos una razón para excluir a las mujeres del ámbito laboral.

Estas medidas no solo son de bajo costo, sino que mejoran la calidad de vida de millones de mujeres, reconociendo que la menopausia es una parte natural de la vida, no una limitación. Es hora de que Chile y otros países sigan este ejemplo, impulsando políticas públicas que apoyen a las mujeres me-



nopáusicas, tanto en el ámbito laboral como en su vida diaria.

Queremos que, en lugar de ser un insulto, términos como "vieja", "bruja" o "menopáusica" nos impulsen a tomar las riendas de nuestras vidas. Porque ser menopáusica es parte de la vida y puede ser una oportunidad para reconectar con nosotras mismas y manejar nuestros malestares con conciencia. Es una señal de fortaleza, de experiencia y de una feminidad que no se agota ni se marchita, sino que se transforma.

El murmullo de "*vieja y menopáusica*" no nos quita ni un ápice de poder.

El 18 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia, designado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con sociedades médicas y otras instituciones dedicadas a la concienciación y prevención de estos importantes temas de salud.