

# Menopausia y Climaterio: Redescubrirse en esta etapa de la vida

Por Angie Demierre, académica Escuela de Obstetricia UNAB

Durante años, la menopausia ha sido sinónimo de vejez, pérdida de juventud y belleza en las mujeres. Sin embargo, es tiempo de cambiar esa visión y entenderla como una nueva etapa, llena de oportunidades para vivir plenamente. Aunque muchas veces se usan como sinónimos, es importante hacer una distinción: la menopausia en sí no es una etapa, sino un evento puntual —el cese definitivo de la menstruación—, mientras que el climaterio es el periodo que realmente abarca la transición, entre los 45 y 55 años, donde cesa la función reproductiva.

El gran desafío del climaterio son los cambios físicos y emocionales que las mujeres enfrentan, y que pueden afectar su calidad de vida. Síntomas como los bochornos, alteraciones del ánimo, molestias urinarias y genitales —destacando la sequedad vaginal que puede provocar dolor durante las relaciones sexuales—, cambios en la elasticidad de la piel, aumento de vello corporal y el aumento de peso, son realidades comunes durante este periodo. A pesar de que muchas mujeres ya no tienen la intención de quedar embarazadas a esta edad, los cambios hormonales y físicos pueden ser duros de sobrellevar.

Para mitigar estos síntomas un primer paso fundamental es mantener un estilo de



vida saludable. La alimentación equilibrada y la actividad física son pilares esenciales para ralentizar el proceso de envejecimiento y mejorar la calidad de vida. Aunque sabemos que muchas mujeres chilenas, debido a sus ocupaciones, carecen de tiempo para ejercitarse, los expertos recomiendan al menos 30 minutos diarios de caminata rápida como un mínimo aceptable para personas sedentarias.

Es muy importante acudir al profesional de salud ante los primeros signos del climaterio. Matronas, matrones y ginecólogos pueden

ofrecer tratamientos personalizados, como terapias hormonales o naturales, para aliviar los síntomas. No obstante, el abordaje debe ser integral, involucrando a otros profesionales como kinesiólogos y nutricionistas, para mejorar tanto el bienestar físico como emocional de la mujer.

Por otro lado, la sequedad vaginal, provocada por la disminución hormonal, es común en esta etapa, pero se puede solucionar fácilmente con el uso de lubricantes, que reducen las molestias y facilitan una vida sexual satisfactoria.

Además de las intervenciones médicas, es esencial que las mujeres que atraviesan el climaterio busquen apoyo social. Relacionarse con otras mujeres que estén pasando por la misma experiencia y participar en actividades con amigas y familiares puede marcar una gran diferencia en la salud mental y emocional.

El climaterio no debe verse como un declive, sino como una oportunidad para redescubrirse y disfrutar plenamente. Con hábitos saludables, ejercicio, una buena alimentación y apoyo profesional, las mujeres pueden mantener una alta calidad de vida. Los cambios hormonales son parte del proceso, pero no limitan lo que una mujer puede lograr o disfrutar en esta etapa.