

GOZA DE UNA SEGUNDA JUVENTUD EN TU MADUREZ

Más bella y vital a partir de los 45

ANA
MORENO



alienta
EDITORIAL

Más bella y vital a partir de los 45

Goza de una segunda juventud
en tu madurez

ANA MORENO



© Ana Moreno, 2023

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2023

Depósito legal: B. 7.628-2023

ISBN: 978-84-1344-240-2

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Romanyà Valls

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

¿Qué vas a encontrar aquí?	9
¡Hola, Morenuska!	13

PRIMERA PARTE

No des por hecho que te vas a volver vieja y pelleja

1. La ciencia que desmonta las creencias	35
2. La autoestima no tiene nada que ver con lo que crees que es	55

SEGUNDA PARTE

La clave está en lo que haces entre semana

3. Qué comer, cómo y cuándo de lunes a viernes	83
4. Cómo tener <i>tipín</i> ejercitándote diez minutos al día de lunes a viernes	115
5. Higiene del sueño y del descanso especial para jóvenes de 45 y más	129

TERCERA PARTE

**Buenas despedidas para recibir bienvenidas
llenas de magia**

6. Los duelos y los adioses en esta etapa vital	147
7. Tal vez quieras compartir tu vida con alguien nuevo...	177
Despedida	181

PRIMERA PARTE

NO DES POR HECHO
QUE TE VAS A VOLVER VIEJA Y PELLEJA

Abre la mente, porque en esta primera parte espero de ti un profundo cambio de perspectiva vital, para que te des cuenta de que de verdad hay otro camino diferente del de volverse vieja y pelleja. ¿Que vas a envejecer? Pues sí, es ley de vida. Pero no es lo mismo ser una vieja pelleja que envejecer con estilo, y en este apartado te lo voy a demostrar.

Antes de nada, quiero hablarte de algo que conlleva mucho sufrimiento. Se trata de las **expectativas**, que pueden formularse tanto para bien (esperar que suceda lo que quieres) como para mal (dar por sentado que vaya a suceder precisamente lo contrario a lo que quieres). Te lo voy a contar por medio de una bonita historia que me regaló la vida, porque me siento muy honrada por tenerte conmigo, por contar con tu confianza y tu cariño y por poder compartir contigo un montón de cosas que llevo dentro, que la vida me ha regalado; es un aprendizaje muy bonito para inspirarte y acompañarte en tu camino. Gracias, de verdad, de todo corazón, me siento superemocionada.

Antes quiero contarte brevemente cómo va a ser la dinámica de este libro tan bonito que has elegido. En primer lugar, te quería decir que ninguno de los textos que vas a leer tiene guion: lo que escribo es espontáneo y me sale del cora-

zón después de meditar sobre ti y sobre lo que siento que puedes necesitar. Estoy aquí para acompañarte, para cuidarte, para que sientas que me importas, que me importa tu bienestar y el de los tuyos, que será consecuencia directa de cómo estés tú. Quiero cuidarte, y ése es mi objetivo con esta obra: formar parte de tu vida para inspirarte a sentirte mejor en tu piel, a quererte como eres y a mejorar si encuentras la recompensa por esa mejoría en el camino de la transformación que vas a hacer. No quiero que nada sea forzado ni autoimpuesto, ni que te haga sufrir, y por eso quiero empezar contando una historia muy bonita y personal que viví durante el primer mercado callejero en el que estuve mostrando mis cuadros.

Como te detallaré más adelante —y te explicaré bien por qué—, cuando la mujer se acerca a la menopausia se vuelve mucho más creativa. La menopausia sólo es un día, es el día que tuviste tu última menstruación. Llamar *menopausia* al proceso no es correcto: el proceso se denomina climaterio y dura aproximadamente entre seis y trece años (siete años antes de que llegue la menopausia y seis años después). Como la menopausia puede llegar entre los cuarenta y los cincuenta años o incluso casi a los sesenta en algunas mujeres, muchas estamos englobadas en este período, ya que hay mujeres que tienen la menopausia a los treinta y nueve, lo cual significa que el climaterio ha comenzado a los treinta y cuatro o treinta y cinco o incluso a los treinta y dos, y hay mujeres a las que les llega la menopausia a los cincuenta y ocho años. A partir de ahora tengamos claros los términos: el climaterio es el período de transición que ocurre antes y después de la menopausia y dura casi lo mismo después de ella que antes. En cambio, la menopausia sólo dura un día: el último día en que menstrúas. Tienes que ser muy consciente de éste, porque es un día muy bonito en el que te despidas de las reglas por todo lo

que te han dado, y también debes saber que el climaterio continúa tras esa última regla.

Yo supe muy bien cuál era mi última regla por algo que te voy a contar ahora. Tras la muerte de mi padre, al inicio del primer confinamiento en España durante la primera oleada de la COVID-19, en marzo de 2020, murió mi gatito Kitty a causa de un accidente veterinario. La pandemia, la muerte del gato y la de mi padre me hicieron caer en picado y, como muchas cosas que pasan en la vida, terminaron siendo bendiciones que descubres a medio o a largo plazo. Creo que han pasado casi tres años desde el primer confinamiento en España, y mi padre murió inmediatamente, una semana o diez días después de estar confinados. El gato Kitty, seis meses más tarde. Y fue siete meses después cuando me fui a vivir a casa de mi madre con el gato que me quedaba para pasar allí una temporada.

Todas las noches, como no creo en la muerte y, para mí, mi padre está conmigo, le pedía que me diera comprensión. No le reclamaba nada material ni concreto, sólo comprensión. ¿Comprensión de qué? Pues, por ejemplo, de por qué los miomas que tenía en el útero y que no sólo mantenía a raya, sino que incluso había conseguido que disminuyesen gracias a una alimentación cetogénica estricta, habían crecido rapidísimo, hasta duplicar su tamaño, tras la muerte de mi padre y de Kitty. Su tamaño se disparó y, entonces, el ginecólogo me dijo: «Mira, Ana, es que tienes una barriga que se corresponde con la de una embarazada de cinco meses y, además, hay algo muy pequeño que no logro vislumbrar bien, pero que tiene pinta de que, si se desarrolla, va a ser maligno».

Habían pasado dos años desde la primera vez que me dijeron que me tenía que quitar el útero, porque estaba muy dañado y no quería tener hijos. En ese momento, yo dije: «No, no me da la gana. ¿Quién dice que el útero sólo tiene la

función de gestar? Esto que me propones es una mutilación». Como no quería quitarme el útero, todas las noches le rogaba a mi padre que me diese comprensión. Quería saber qué estaba pasando en mi cuerpo, porque sabía que detrás de ese desajuste se escondía un mensaje que no acababa de entender.

El caso es que una mañana me desperté, me incorporé de golpe en la cama y me dije: «¡Eureka! ¡Ya me ha dado la comprensión y he entendido el mensaje!». El mensaje que recibí de mi padre fue que pasara más tiempo en familia, pero con una perspectiva muy mística, como propósito vital. El mensaje indicaba con claridad meridiana que mi útero, el gran creador, se estaba sacrificando por mí para hacerme tomar consciencia de que tenía que formar una gran familia y la misma estaba compuesta por una prolija comunidad de personas conscientemente elegidas para nutrirme y nutrir las yo a ellas. Esta gran familia que he creado te incluye a ti, Morenуска, pues se trata del Club Morenuskо.

Soy una persona mucho más cercana ahora que antes, porque ahora me rodeo con mucha frecuencia de las personas que he elegido que estén en mi vida. Como a ti, porque estás aquí por elección de mi energía. Nos hemos escogido como familia. Éste era el mensaje que mi útero me quería mandar a gritos, y yo no lo comprendí hasta que éste tuvo que sacrificarse para que me enterara de una vez, tras la muerte de mi padre. Mi padre me lo comunicó en sueños y esa misma mañana decidí operarme y quitarme el útero, porque entonces tenía sentido hacerlo: ya había cumplido con su función creadora. No lo sacaba de mi cuerpo porque me molestara, sino con un agradecimiento brutal y consciente. Por eso viví mi última regla con plena delicadeza, dando gracias a Dios por la maravilla de las reglas.

En el momento de escribir estas líneas han pasado unos dos años de la cirugía. Sigo manteniendo mis ovarios y, se-

gún los resultados de los análisis de hormonas, el hecho de haberme extirpado el útero no me ha afectado. Sigo menstruando, porque mis ovarios siguen produciendo hormonas sexuales, pero ya no sangro porque no tengo útero. Estoy inmersa en la etapa del climaterio, acercándome ya a la última regla de verdad, es decir, a la menopausia que, según mi ginecólogo, no ocurrirá, como mínimo, hasta pasados los cincuenta. Ahora sé cuándo tengo la regla por los cambios emocionales que experimento: me vuelvo más sensible a todos los niveles y me emociono con mayor profundidad por la belleza de la vida, aunque sean pequeñas cosas como conectar con una amiga o ver una película dulce o entrañable.

Más adelante veremos que durante el climaterio empiezan a cambiar la cantidad de hormonas que segregan las gónadas, es decir, las hormonas sexuales; también la testosterona, no solamente la progesterona o los estrógenos. Estas hormonas disminuyen en los ovarios, pero si llevas una vida saludable en general —no hablo de una disciplina férrea, sino de una flexible— las empiezas a segregar con una intensidad mucho mayor en el cerebro. Te vuelves más creativa, intuitiva, lo ves todo mucho más claro, y yo soy un testimonio viviente de ello, porque empecé a pintar y a vender cuadros, como te voy a explicar a continuación.

En este punto quiero que sepas que no vamos a fustigarlos, que vamos a tratar de mejorar, pero que lo que yo busco para ti es que el camino hacia esa mejoría sea la propia recompensa. Muchas personas me dicen que cuando consiguen una meta se ponen muy contentas, pero que enseguida se vuelven a sentir vacías. La clave es disfrutar del camino para que éste se convierta en la meta. No sirve de nada fustigarse; no quiero eso para nosotras, porque se trata de que alcances tu máxima felicidad y no se puede conseguir algo bueno mediante el sufrimiento. Nunca.

Durante el «curso escolar» de 2022, es decir, de octubre a junio, había gastado tantísimos recursos intelectuales que me agoté. Tengo tendencia a no medir mis fuerzas en el plano intelectual; es algo que debo tener más presente para detenerme a descansar antes de pasarme de la raya. Mi padre decía algo muy bonito sobre el descanso: «Descansar es cambiar de ocupación». Es algo que tengo muy interiorizado. Necesitaba cambiar de ocupación y despejar la mente, que no podía más con las pantallas ni con el ordenador, aunque fuera para ver una serie de Netflix. Ni siquiera podía leer, porque al final todas estas actividades son mentales y yo me sentía como si tuviera el cerebro frito. Entonces, comencé a pintar cuadros.

Creo que fue en marzo o abril de 2022, no lo recuerdo muy bien, cuando tuve la idea de cambiar de ocupación. Había recibido clases de pintura en el pasado, cuando tenía ocho años; mi madre me llevaba los sábados por la tarde a un centro donde enseñaban a los niños a coser, cocinar y pintar. Y fíjate en el favor tan enorme que me hizo mi madre: les he cosido a mano bajos de pantalones a amigas y, cuando tenía veinte años, me zurcía los rotos que me habían hecho con los cigarros cuando iba a las discotecas y aún se permitía fumar. En aquel centro me enseñaron cosas que me ha venido muy bien haber aprendido: a cocinar, por ejemplo, de lo que acabé haciendo una profesión. Curiosamente, también me enseñaron a pintar.

Esto fue algo que se me ocurrió retomar durante la época en que estuve viviendo en las islas Canarias, concretamente en La Palma. La llaman «la isla bonita» y es una isla volcánica. Allí viví una temporada sola en medio del monte para encontrarme a mí misma, intentando aprender a disfrutar de mi soledad, y, para tener algo de relación con la gente y no estar aislada del todo, me apunté a clases de pintura. Recuerdo que mis profesores me decían: «Tienes mu-

cha soltura». Y la tenía porque cuando pintaba no copiaba obras, no reproducía paisajes, rostros ni fotografías. Nunca buscaba un resultado; tan sólo fluía con la pintura y me fundía con ella en una sola voz. No tenía expectativas y de esto es de lo que te quiero volver a hablar, de no tener expectativas, porque quiero que entiendas bien lo que implica tenerlas. Lo fastidian todo.

Te voy a hablar un poco de otra anécdota de cuando entendí que soy pintora y comencé a vender cuadros online y decidí probar e ir a un mercado para vender mis cuadros, sin ninguna expectativa. La idea, el deseo, el propósito era ir allí y vender, pero una idea no es una expectativa. Elegí un mercado que estaba en un pueblo que pertenece a la Comunidad de Madrid. Es un mercado al aire libre, en la calle, que se celebra el primer fin de semana de agosto.

Llegué muy nerviosa, tanto que tenía ronchas en los antebrazos, algo que me ocurre en situaciones de máximo estrés o si me enfado mucho. Como ves, el cuerpo habla, y no sólo a mí. Lo que tenemos que hacer es aprender a escucharlo o pedir ayuda, como tuve la suerte de poder hacer cuando aún no sabía interpretar los mensajes del útero. Ahora me he entrenado para prestar atención plena a lo que está sucediendo en el momento actual y, entonces, pienso y me digo: «Ya sé: es por esto», y busco la manera de arreglarlo, lo cual siempre implica una acción. En aquella ocasión, con toda naturalidad se lo dije a mis compañeros, a quienes acababa de conocer, y desde el primer minuto me sentí superintegrada, muy bien tratada por todo el mundo, con tanta humanidad que, cuando lo recuerdo, aunque haya pasado el tiempo, se me pone todavía el vello de punta. Entonces monté el puesto y estuve desde el viernes por la mañana hasta el domingo por la noche. El mercado tenía una hora de cierre oficial, las 22.30 horas, pero ni el viernes ni el sábado cerró a esa hora, sino alrededor de las 2.30 horas.

Estaba de pie todo el día, a pleno sol, con el calor que hace en agosto en la sierra de Madrid. Ese fin de semana me dejó en *shock*, porque conocí desde dentro lo que es vender en una feria ambulante. Me di cuenta de que la gente me podría haber tratado como a una pija, porque un poquito pija sí que soy, las cosas como son. Sin embargo, los compañeros, que eran gente humilde, me trataron como a una reina y me ayudaron en todo y con toda generosidad. Me revelaron secretos, me contaron cosas de otras ferias; no tengo palabras para describir lo que viví. Tuve la bendición de que me asignaran el sitio al lado de una chica que vendía cosmética natural. Tenía un puesto impresionante. Sola, y siendo como yo, pequeña y delgada, conducía una furgoneta enorme y montó un puesto precioso, lleno de jabones que pesaban muchísimo (mis cuadros, en cambio, son muy ligeros). Era tan generosa, tan bonita, que me lo contaba todo. Venía y me decía por lo bajini: «Ana, quítales un poco de protagonismo a los cuadros y dáse-lo a tus libros». Y se iba. Yo hacía todo lo que ella me decía y todo salía bien. ¡Qué amiga tan admirable me hice, que hasta dormía sola, en su furgoneta, en medio de un descampado!

Incluso la policía, que pasaba por allí velando por nuestra seguridad, me sugería ideas: «¿Por qué no pones aquí un cartel que diga “Cada cuadro es único”? No hay ninguno igual porque, aunque tú quisieras, no te saldría igual, es imposible». Y yo les respondía: «Es verdad, ¿cómo no lo he pensado?». Entonces, lo ponía y vendía más. Me acuerdo de que me corté en la mano por varios sitios porque en algunos cuadros pongo grapas y, al recoger, estaba tan cansada que no recordaba que las llevaban. Vino Protección Civil a curarme y lo hicieron con tal cariño que yo les decía: «Me voy a cortar más veces para que vengáis más, porque así es como me cuidaba mi mamá de pequeña».

No vendí tanto como para amortizar toda la inversión que había hecho. Al ser la primera vez, no solamente había

invertido en material para pintar, el espacio de exposición en la calle y la gasolina, sino que el dispendio había sido muy grande porque también había comprado una mesa plegable, un mantel, había impreso bolsas de tela con mi logotipo... En fin, las cosas que luego se pueden amortizar con el tiempo, pero que, en ese momento, habían supuesto un gasto enorme con respecto a las ganancias que obtuve.

Sin embargo, lo que me llevé de allí fue un aprendizaje muy profundo de lo que es ser feriante, a quienes admiro muchísimo, porque me doy cuenta del valor que tiene lo que hacen. Es muy duro, durísimo, pero aquello fue como pertenecer a una hermandad. Fue una experiencia en sintonía con el mensaje que recibí de mi útero. Había ganado en autoestima, en humildad y en empatía. Lo que aquella experiencia me aportó en mi vida no se paga con dinero, y eso era algo que no me podía ni imaginar antes de ir, porque no tenía expectativas de ningún tipo.

Hoy en día vivo el momento, y creo que esto se debe a la práctica del *mindfulness* o atención plena, una herramienta que siempre explico que no se trata de sentarse a meditar para luego levantarse y ladrar a quien pase por ahí: se trata de estar siempre atenta a lo que pasa, tanto fuera como en tu interior. De este modo, te atrapas en tus pensamientos y los puedes descifrar y reconducir. Entonces, podrás estar en todo tipo de situaciones y relacionarte con toda clase de personas desde el aprendizaje, la humildad y el agradecimiento.

Hay compañeros que, cuando luego han sabido más de mí, me han dicho: «Esa feria no era lugar para ti». Pero yo había visto a mi padre, a quien nunca se le cayeron los anillos por hacer de todo, y ése es mi modelo. Mis compañeros me dijeron que mi presencia daba caché al mercado, y yo estaba tan emocionada que casi me pongo a llorar por recibir un aprecio y un cariño tan enormes de esas personas que me valoraron tanto, cuando realmente eran ellas quienes

me estaban enseñando un montón y quienes tienen tantísimo valor por lo que hacen año tras año para salir adelante. Me dieron una lección de vida impresionante.

Del mismo modo, deseo para ti una vida en la que nos dejemos sentir, observando nuestros pensamientos, que son los que dan lugar a los sentimientos, y actuando en consecuencia, sin expectativas. Se trata de esperar que la vida te sorprenda, pero sin esperararlo. Esto es una especie de oxímoron, que realmente es la manera en que las cosas ocurren. Y, mientras tanto, debemos enfocarnos en disfrutar del camino, encontrar la recompensa en el propio recorrido y no en la meta. Si yo hubiera esperado salir del mercado con más dinero del que tenía cuando llegué, me habría ido frustrada y sintiéndome fracasada. Eso hubiera sido centrarme en la meta y tener expectativas, pero fui allí con la idea de disfrutar del camino y aprender de los demás con humildad, en lugar de llegar como una niña pija que no necesita estar en esa feria porque podría perfectamente trabajar desde casa y ganar el dinero suficiente para vivir bien.

Es mi responsabilidad con el mundo compartir todo lo que he recibido gratis, como este aprendizaje de no tener expectativas y todo lo que viví allí. Por eso quiero reiterarte que lo que ahora estás recibiendo se multiplica si tú también lo compartes. Es una experiencia muy enriquecedora, porque de este modo también tú conectarás con la energía de dar y recibir, porque sabes que estás dando cuando compartes lo que de mí recibes.

El hecho de que tú estés leyendo estas líneas me ayuda a seguir mejorando para ti. Es un regalo del cielo, porque si tú no me dieras eso, yo no me cultivaría al nivel al que lo hago, de modo que el que tú estés aquí conmigo es importantísimo y por ello quiero darte las gracias de todo corazón.