

DRA. MIRIAM AL ADIB MENDIRI

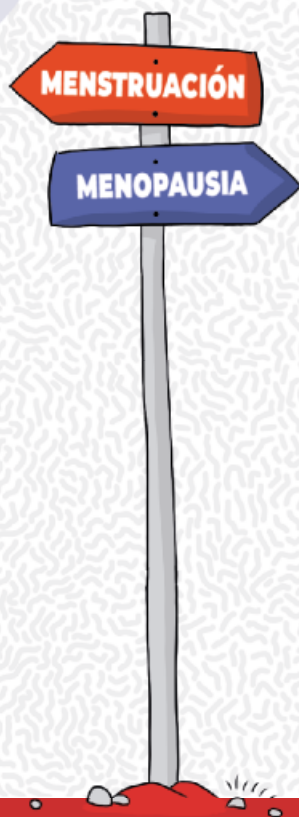
# HABLEMOS de menopausia

REDESCUBRE TU CUERPO, TOMA LAS RIENDAS Y CÚIDATE



OBERON

«QUÉ DRAMA FUE EL DÍA QUE  
LLEGÓ MI PRIMERA REGLA».  
«POR QUÉ NADIE ME LO EXPLICÓ».  
«ME DIJERON QUE YA ERA  
MUJER».



¿CUÁNTAS VECES HEMOS ESCUCHADO ESTO? A ESTA MISMA GENERACIÓN DE MUJERES QUE RECIBIERON ASÍ SU PRIMERA REGLA VUELVE A PASARLES LO MISMO CON EL CLIMATERIO «¿Y ESTO?», «¿POR QUÉ NADIE ME HA EXPLICADO NADA?», «QUÉ HORROR, ME HAGO VIEJA», ETC.

Todo el **CICLO REPRODUCTIVO** de la mujer desde principio a fin sigue dinamitado de miles de mitos, cada sociedad tiene los suyos, es algo bastante común en casi todas las culturas.

¿QUIÉN NO HA SENTIDO VERGÜENZA ALGUNA VEZ POR UN PROCESO QUE NOS ACOMPAÑA TANTOS AÑOS COMO ES LA MENSTRUACIÓN?

El **caso típico** de cuando te pilla de repente, te cala la ropa y estás con gente, ¿a quién no le ha pasado esto alguna vez? Pero ahora vuelve la misma **VERGÜENZA** cuando estás en una reunión importante y tienes un sofoco de esos que te ponen la **CARA ROJA Y SUDOROSA**. Con lo fácil que sería todo si pudiéramos soltar tan alegremente y sin estrés:

«¡Ups! Me ha bajado la regla».

«¡Vaya! Acaba de darme un sofoco, ja, ja».

Al fin y al cabo, son procesos del organismo que no podemos controlar, ¿PERO POR QUÉ NOS AVERGONZAMOS?

Y es que, en una sociedad tan centrada en el consumo, la producción, la apariencia, no cabe normalizar estos asuntos, esas «**COSAS DE MUJERES**» que hay que ocultar; no vaya a ser que no encajemos y se nos tache de sexo débil, de descuidadas, sucias, viejas, feas, desagradables o cualquier otro juicio de valor peyorativo (seguro que se te ocurren muchos más).

¿TE IMAGINAS A UNA MUJER CON UN CARGO DE RESPONSABILIDAD EN UNA CONFERENCIA PÚBLICA A LA QUE DE REPENTE LE DA UN SOFOCO IMPRESIONANTE?

¿Por qué no hacer lo mismo que haría cualquier persona cuando en la misma situación le viene un **ESTORNUDO** o un golpe de **TOS** muy fuerte?

**PARAS TRANQUILAMENTE UNOS SEGUNDOS,**

**TE CUBRES LA BOCA O LA NARIZ,**

**«VAYA..., DISCULPEN»,**

**BEBES UN POCO DE AGUA SI ES NECESARIO Y  
RETOMAS NUEVAMENTE EL HILO.**

*No pasaría nada, ¿no?*

¿Qué tal si con un **SOFOCO** hiciéramos lo mismo?

**PARAS UN MOMENTO,**

**BEBES UN POCO DE AGUA O TE DAS CON UN  
PAÑUELO EN LA CARA SI LO NECESITAS,**

**TE RECOMPONES UN POCO PARA DESPUÉS SEGUIR  
CON EL DISCURSO.**

**«VAYA, COSAS DEL DIRECTO, SOLO ES UN SOFOCO».**

Y si es de esos sofocos que duran unos minutos y necesitas abanicarte mientras hablas,

**¿qué problema habría con eso?**

**¿En qué momento abanicarse se convirtió en un acto vergonzoso?**

**¿Por qué se nos hace un mundo que nos noten que tenemos un sofoco?**

No voy a decir que los sofocos sean agradables, que, por cierto, puedo decir que para mí no lo son, aunque evidentemente no es lo mismo tener sofocos intensos cada dos por tres que te **impiden** dormir, que tener algún sofoco de vez en cuando de esos que son más llevaderos. Pero más allá de lo molestos que son, observo que una de las preocupaciones de muchas mujeres es la vergüenza que pasan cuando comienzan con los **SÍNTOMAS DEL CLIMATERIO**. Todavía veo en la consulta a mujeres con sequedad vaginal, atrofia, síntomas de dolor con las relaciones, ardor, escozor en los genitales... que aguantan estoicamente, y si van a una consulta y reciben un tratamiento que no les va bien, vuelven a llevar su malestar en **silencio** porque desconocen que existen muchos otros tratamientos, a veces es la vergüenza, otras veces que no saben cuándo y dónde recurrir para pedir ayuda.

**UNA COSA ES LO QUE NOS PASA, Y OTRA ES EL SIGNIFICADO QUE DAMOS A LAS COSAS QUE NOS SUCEDEN Y LA ACTITUD QUE TOMAMOS ANTE ELLAS.**

Y aquí entra en juego nuestro sistema de creencias, pensamientos, ideas, aspectos psicológicos, la personalidad..., y en gran medida en todo ello está la influencia que recibimos de la sociedad.