

ROSANA PARRA
@fit.rosana

En menopausia toma buenas decisiones

Bienvenida
a tu nueva vida



OBERON

ROSANA PARRA

En
menopausia
toma buenas
decisiones

Bienvenida
a tu nueva vida

OBERON

***Nada de esto hubiera sido posible
sin la paciencia eterna de mi familia.***

*A mis hijas,
quienes, a pesar de los cambios propios
de su adolescencia,
no cesan en animar cada uno de mis pasos.*

*A mi marido,
cuyo humor me mantiene a flote,
convirtiéndose en más de una ocasión
en mi verdadera tabla de salvación.*

*Y a ti, querida lectora,
lanzarme a la inquietante función
de escribir mis experiencias
solo tiene un objetivo: llegar a ti
y ayudarte en esta nueva etapa de la vida.*

Índice

Prólogo	10
Introducción	16
CAPÍTULO 1	
<i>Los síntomas de la menopausia</i>	21
Aumento de peso	26
Sofocos	30
Sudoración nocturna	32
Irregularidades menstruales	34
Cambios de humor	36
Dificultad para dormir.	38
Problemas de concentración y falta de memoria	40
Piel seca	42
Pérdida de densidad ósea	44
Dolores en las articulaciones	46
Disminución del deseo sexual	48
Sequedad vaginal	50
Adelgazamiento del pelo	52
CAPÍTULO 2	
<i>Nutrición y ejercicios</i>	55
Hábitos saludables	62
La nutrición en la menopausia	99
El ejercicio	99
CAPÍTULO 3	
<i>Los sofocos</i>	109
CAPÍTULO 4	
<i>El sueño</i>	119
CAPÍTULO 5	
<i>Cambios de humor, esa montaña rusa de emociones</i>	127

CAPÍTULO 6

*Los trastornos
de la conducta alimentaria* 137

CAPÍTULO 7

La piel 143

El acné 147

El cabello 150

CAPÍTULO 8

La libido 155

La sequedad vaginal 163

Infecciones vaginales 166

CAPÍTULO 9

*La retención de líquidos
y la celulitis* 171

La retención de líquidos 172

La celulitis 175

El cepillado en seco 177

CAPÍTULO 10

Mis recetas 180

Plan semanal 182

Zumos detox 188

Smoothies 190

Postres 192

Desayunos 198

Ensaladas 206

Cremas y sopas 216

Salsas y aderezos 222

Plato principal 224

*Queridas compañeras
de aventuras hormonales* 230

Prólogo

Siempre me he cuidado mucho. Desde joven, me preocupé por mantener una dieta equilibrada y llevar un estilo de vida activo. No solo me preocupaba por la alimentación, también era una apasionada del deporte, sobre todo del cardio, disciplina que creía que era buena para mi salud física. Pasaba horas corriendo, sintiendo la liberación de endorfinas que me proporcionaba cada sesión. Era mi momento para desconectar del estrés diario y conectar conmigo misma, una especie de ritual que me hacía sentir viva. Pero a pesar de mis esfuerzos por mantenerme en forma y saludable, llegó un momento inesperado en mi vida.

A mis cuarenta y cinco años, mi cuerpo empezó a dar señales de cambio, señales que no había previsto y que me dejaron absolutamente desconcertada. De repente, sin previo aviso, me encontraba realmente mal. Fue como si mi cuerpo hubiera decidido celebrar su propia fiesta sorpresa, y yo no estuviera invitada al evento. ¿Quién iba a imaginar que en plena mitad de la vida podrías experimentar toda una montaña rusa de síntomas y cambios hormonales? ¡Ah, la menopausia! Esa etapa mágica en la que tu cuerpo parece decir: «¡Sorpresa! Aquí tienes una nueva colección de síntomas para añadir a tu vida».

Por suerte, con un poco de humor y la orientación adecuada, podemos enfrentar estas sorpresas con gracia y determinación.

El primer síntoma que me alertó fue que empezó a fallarme la memoria. Me extrañaba, pero ni por asomo llegué a relacionar la pérdida de esta con la menopausia. Solía ser tan aguda, recordando fechas, nombres y detalles sin esfuerzo, que la idea de olvidar algo me resultaba de lo más frustrante. Además, la confusión se intensificó cuando empecé a experimentar una gran ansiedad por la comida. Por supuesto, mi apetito no iba dirigido a alimentos sanos; todo lo contrario: lo único que me saciaba eran las mundialmente conocidas guarrerías. Entre la ansiedad y el aumento de peso, me encontraba en un callejón sin salida.



Podía matarme a correr en la cinta durante horas y horas, pero mi cuerpo parecía aferrarse a cada kilogramo como si fuera un salvavidas.

¿Quién hubiera pensado que la batalla contra la balanza sería tan épica? Parecía que por cada esfuerzo que hacía, mi metabolismo respondía con un «¡Ajá, aquí tienes otro kilo para tu colección!». La lucha contra las tentaciones gastronómicas se volvía cada vez más real, convirtiendo mi cocina en un *ring* de boxeo entre la fuerza de voluntad y la irresistible llamada de los alimentos reconfortantes.

La falta de control sobre mi mente y mi cuerpo me desconcertaba y asustaba cada día más, sumiéndome en una espiral de confusión y frustración.

Por si todo esto fuera poco, empecé a no dormir bien. Mis sueños, desde siempre reparadores, desaparecieron. Cada noche me despertaba más veces y más a menudo. Hasta que el insomnio se instaló en mi vida, convirtiéndose en un compañero constante en las largas horas nocturnas. No pegaba ojo. Esta falta de descanso hacía que me levantara cada mañana más cansada y de peor humor, entrando en un círculo vicioso que afectaba a todo mi entorno. Y este no se detenía ahí. Al engordar, mi baja autoestima se convirtió en una sombra permanente de mi día a día. Incluso llegué a conformarme y pensar: «Esto es lo que hay a partir de ahora».

Reconozco que lo acepté y me resigné a una nueva realidad que no identificaba como propia. Cansada, deprimida, engordando... No me reconocía en el espejo ni en la persona que veía reflejada en él. Parecía haber cruzado un umbral invisible; de repente, me encontraba en un mundo paralelo donde mi cuerpo y mi mente parecían haberse desvinculado por completo.

Cada día era una batalla contra la fatiga, una lucha constante contra la melancolía que se había apoderado de mí. La imagen en el espejo se volvía cada vez más difusa, como si estuviera viendo a alguien completamente ajena a mí misma. ¿Cómo podría reconciliarme con esta nueva versión de mí misma cuando ni siquiera la reconocía?



Era como si estuviera interpretando un papel en una obra de teatro, pero sin haber recibido el guion.

La preocupación de mi entorno resultaba evidente, por eso cuando mi padre me ofreció una de sus cajas de Orfidal, no pude hacer otra cosa más que aceptarla. La ansiedad y el insomnio habían llegado a un punto en el que cualquier opción que prometiera alivio era bienvenida. Por fin, logré descansar y levantarme con más energía. Me sentía ligera, con ánimo... como si flotase. Pletórica. Se trataba de una sensación liberadora que había echado infinitamente de menos en las últimas semanas.

Acabé tomándolas de manera recurrente durante un mes, encontrando en ellas un refugio temporal contra mis preocupaciones y malestares. Sin embargo, cuando dejaron de hacer efecto, la preocupación volvió a asomar a mi mente. «¿Debería doblar la dosis?», pensé.

Reaccioné gracias a dos de las personas más importantes de mi vida: mi abuelo, que falleció a los ciento cuatro años, y el de mi marido, que lo hizo a los noventa y nueve. Ninguno de los dos tomaba ningún tipo de medicación, y lo que tenían en común para no haber tenido que depender de nadie era que los dos comían supersano, en su vida habían probado la comida rápida ni preparada. Además, ambos hacían ejercicio de forma regular, incluso en edades avanzadas. Observar su longevidad y vitalidad me hizo reflexionar profundamente sobre mi propio estilo de vida y las decisiones que estaba tomando para mi salud. Fue un momento de claridad en medio de tanta confusión.

Lo tuve claro, por fin recuperé la motivación. «Si ellos han podido, yo también», me repetía una y otra vez, convirtiendo estas palabras en mi mantra. Inspirada por su ejemplo, comencé a marcarme objetivos realistas a través de la alimentación y el ejercicio, reconociendo que cada pequeño paso en la dirección correcta me acercaba un poco más a recuperar mi bienestar físico y mental.



Cada día era una nueva oportunidad para avanzar, para reafirmar mi compromiso conmigo misma y para demostrarme que, a pesar de los desafíos, era capaz de superar cualquier obstáculo. Así que decidí tomar las riendas de mi vida y hacer de mi bienestar una prioridad, consciente de que el camino hacia la salud y la felicidad es un viaje continuo, pero lleno de posibilidades de crecimiento y transformación.

Comencé a informarme a conciencia, a sumergirme en todo tipo de artículos, libros y recursos ofrecidos por profesionales reconocidos en el campo de la salud y el bienestar. Me convertí en una ávida buscadora de conocimiento, sedienta de comprender los mecanismos que regulaban mi cuerpo y cómo podía influir en ellos a través de mis elecciones diarias.

Cada página que leía era como una ventana abierta hacia un mundo nuevo y fascinante, donde cada descubrimiento me acercaba un poco más a entender los secretos de mi propio organismo. Investigué sobre la importancia de una alimentación equilibrada, sobre los beneficios del ejercicio regular y sobre las diferentes estrategias para gestionar el estrés y mejorar mi bienestar emocional. Cada nueva información que absorbía era como una pieza más en el rompecabezas de mi salud, y me sentía emocionada por la perspectiva de poder tomar el control de mi vida de una manera más consciente y saludable.

Descubrí el poder de la alimentación antiinflamatoria, una filosofía que aboga por consumir alimentos reales, frescos y nutritivos, dejando de lado los productos procesados y cargados de ingredientes artificiales. Esta nueva forma de alimentarme se convirtió en mi brújula en medio del mar de información contradictoria sobre dietas y regímenes milagrosos.

A medida que exploraba este enfoque, me sumergí en un mundo de colores vibrantes en forma de frutas y verduras frescas, sabores auténticos en cada bocado y una sensación de satisfacción que iba más allá de la simple nutrición.



Cada comida se convirtió en una oportunidad para cuidar y nutrir mi cuerpo, en lugar de simplemente satisfacer mis antojos momentáneos. Aprendí a apreciar la conexión entre lo que comía y cómo me sentía, y descubrí que cada elección alimentaria podía ser una forma de autocuidado y amor propio.

Tomar las riendas de mi propia salud, basándome en decisiones informadas y conscientes, se convirtió en el primer paso hacia una vida más plena y equilibrada.

Fue entonces cuando entendí que tenía dos opciones: seguir quejándome de mi suerte y esperar a que mágicamente todo volviera a la normalidad (*spoiler*: no iba a pasar), o tomar decisiones informadas y conscientes sobre mi salud. *Spoiler* número dos: elegí la segunda opción, aunque no sin cierto escepticismo y mucho humor para no perder la cordura.

¿Quién iba a pensar que mi viaje hacia el bienestar estaría adornado con una buena dosis de sarcasmo y risas? Pero así era, y decidí abrazarlo con toda la fuerza de mi determinación y una sonrisa en los labios. Cada paso que daba en esta nueva dirección estaba marcado por la curiosidad y la esperanza, y cada pequeño obstáculo se convertía en una oportunidad para aprender y crecer. En lugar de esperar milagros, decidí ser mi propia heroína y escribir mi propia historia de salud y felicidad.



Introducción

Para poder compartir con vosotras cada uno de mis avances y descubrimientos, es importante tener en cuenta lo siguiente: la menopausia es una etapa (larga) más de la vida de las mujeres, como lo son la infancia y la vejez. Debemos tratarla con naturalidad, reconocerla como una transición natural en nuestro ciclo vital femenino, y no convertirla en un tema tabú del que evitar hablar o del que avergonzarse.

En nuestros días, afortunadamente, cada vez resulta más fácil mantener conversaciones sobre la menopausia, gracias a un cambio cultural que promueve la aceptación y la comprensión de los procesos naturales del cuerpo humano. Este cambio de mentalidad nos brinda la oportunidad de compartir experiencias, conocimientos y apoyo entre nosotras, creando una red de solidaridad y comprensión que nos fortalece en este camino de transformación y autodescubrimiento.

Es un alivio saber que no estamos solas en esta travesía, que hay otras mujeres navegando por las mismas aguas turbulentas y que juntas podemos navegar hacia la calma y la serenidad. Cada conversación, cada encuentro, cada intercambio de ideas es como una vela en la oscuridad, iluminando nuestro camino y recordándonos que somos más fuertes juntas.

Resulta evidente que la esperanza de vida se ha alargado bastante, pudiendo llegar a vivir noventa años o incluso más. Esto significa que aún nos queda por delante más de un tercio de vida, una cantidad considerable de tiempo para seguir explorando, aprendiendo y disfrutando de nuevas experiencias. Si lo pensáis bien, tirar un tercio de nuestras vidas a la basura no parece ser una muy buena idea. Es importante aprovechar al máximo cada etapa de nuestra vida, incluida la menopausia, como una oportunidad para crecer, evolucionar y vivir con plenitud.

Seamos claras: no somos mayores, solo hemos dejado de tener la menstruación. Es decir, nuestros ovarios dejan de producir hormonas (estrógenos y progesterona) y el pe-



ríodo se detiene para siempre. Normalmente, esto ocurre entre los cuarenta y cinco y los cincuenta y dos años; y bajo ningún concepto debe tratarse este cambio como una enfermedad. Se trata de una etapa más de la vida por la que debemos pasar, una transición natural que nos invita a abrazar nuestra feminidad de una manera diferente. Reconocer la menopausia como parte integral de nuestro camino nos permite enfrentarla con mayor aceptación y serenidad.

Sus síntomas varían mucho de unas mujeres a otras: algunas de nosotras hemos sobrevivido a todos los síntomas, otras han pasado por un par de ellos... Sea como sea, debemos tener claro que cada mujer es completamente diferente. Nuestra experiencia en la menopausia será única y personal. Esto significa que lo que funciona para una puede no funcionar para otra, y viceversa.

Es como un viaje en el que cada una de nosotras tiene su propio mapa y su propio destino, con caminos y paisajes inesperados. Es importante tener en cuenta que no hay una única forma de atravesar esta etapa, y que está bien buscar y experimentar diferentes enfoques hasta encontrar lo que mejor se adapte a nosotras. Así que, siguiendo el dicho: «cada cabeza es un mundo», y en el mundo de la menopausia, cada mujer lleva consigo un universo de experiencias únicas.

Lo que es común a todas, es la necesidad de vigilar nuestra salud física y emocional, y para ello debemos acudir al médico para prevenir, entre otras enfermedades, la osteoporosis, la ansiedad y demás enfermedades vasculares que puedan manifestarse durante esta etapa de la vida. Además, es fundamental mantener un diálogo abierto con los profesionales de la salud, compartiendo nuestros síntomas y preocupaciones para recibir el apoyo y el tratamiento adecuado. Reconocer la diversidad de experiencias en la menopausia nos ayuda a sentirnos menos solas para afrontar los desafíos que esta transición pueda presentar.



De la misma manera, como ya hemos comentado, el apoyo entre nosotras y nuestros respectivos entornos también es primordial. Si caemos en la red del tabú y la vergüenza a hablar sobre esta etapa de nuestras vidas, no solo nos sentiremos aisladas y en soledad, sino también incomprendidas y frustradas.

Es fundamental abrirnos y compartir nuestras experiencias con naturalidad, como si estuviéramos en una de esas reuniones de amigas en las que el vino fluye y las historias se vuelven cada vez más sinceras y reveladoras. Al hacerlo, descubrimos que todas nos encontramos en la misma situación, enfrentando los mismos desafíos y cambios, como si la vida hubiera decidido que la menopausia sería nuestro último proyecto grupal.

La solidaridad entre nosotras no solo nos fortalece, sino que también nos brinda un espacio de apoyo mutuo donde podemos encontrar consuelo, consejo y comprensión en estos momentos de incertidumbre y transformación. Porque, seamos sinceras, ¿quién mejor para entender nuestros sofocos que alguien que también ha pasado de tener una temperatura corporal normal a parecer una tostadora humana en cuestión de segundos?



Los
síntomas
de la
menopausia

Si bien es cierto que la duración de la menopausia puede ser diferente en cada mujer, lo que es común a cada una de nosotras son las tres etapas de esta:

- la perimenopausia,
- la menopausia propiamente dicha
- y la posmenopausia.

Cada una de estas etapas presenta sus propios desafíos y cambios en el cuerpo y la mente de la mujer. Es importante entender que estas fases no son uniformes y pueden variar en duración y síntomas de una mujer a otra. Sin embargo, reconocer la existencia de estas fases nos ayuda a comprender mejor los cambios que experimentamos y nos prepara para afrontarlos con mayor conocimiento y preparación. Porque, seamos honestas, nadie dice «estoy lista para la menopausia» como tampoco prevés tener un arsenal de cremas antienvjecimiento, suplementos vitamínicos y una lista interminable de ejercicios de Kegel, ¿verdad?

Con conciencia de las diferentes fases de la menopausia, podemos tomar medidas proactivas para cuidar nuestra salud y bienestar en cada etapa del camino. Y no, no hablo solo de llenar nuestra casa con velas aromáticas y té de hierbas relajantes, aunque no lo negaré, todo ayuda.

Así que sí, conocer y reconocer las fases de la menopausia nos da cierta ventaja estratégica. Estamos equipadas con el conocimiento para enfrentar cada nueva arruga, cada sofoco y cada momento de «¿por qué he venido a esta habitación?». De esta manera, cuando la menopausia decida hacer su gran entrada, al menos podemos decir que estábamos esperándola, con una taza de té, una toalla para el sudor y una sonrisa irónica en el rostro.



Perimenopausia

Es el período de transición que precede a la menopausia, marcado por cambios hormonales significativos en el cuerpo de una mujer, es decir, tiene lugar años antes de que desaparezca la menstruación. La duración de la perimenopausia puede variar, y algunas mujeres pueden experimentar síntomas durante varios años antes de alcanzar la menopausia completa.

Es un tiempo de adaptación y ajuste en el que el cuerpo se prepara gradualmente para la próxima fase de la vida reproductiva. Durante esta transición, es común buscar estrategias para manejar los síntomas y mantener una calidad de vida óptima.

Además de los síntomas físicos, la perimenopausia puede influir en el bienestar emocional, causando a menudo sentimientos de ansiedad o depresión. La comprensión y el apoyo, tanto a nivel personal como profesional, pueden ser cruciales para adaptarse a esta etapa con mayor facilidad. Es fundamental reconocer que esta fase es una parte natural del envejecimiento y del ciclo vital femenino, y que, con la información y el apoyo adecuados, se pueden encontrar formas efectivas de manejar los cambios y mantener una vida plena y activa.

Menopausia

Es el punto en el tiempo en el que una mujer deja de tener períodos menstruales de manera permanente. Es un evento natural que marca el final de la capacidad reproductiva y generalmente ocurre entre los 45 y 52 años, aunque puede variar en cada mujer. La menopausia se considera oficialmente alcanzada cuando una mujer ha pasado un año entero sin tener un período menstrual, lo que señala que los ovarios han dejado de liberar óvulos y los niveles de hormonas reproductivas, como el estrógeno y la progesterona, han disminuido significativamente.

