

Ni jóvenes ni viejitas

Salud de las
“mujeres grandes”

LORENA SALAZAR

Cultura de la ignorancia

Georgina Sánchez Ramírez

Horas para elegir ropa en alguna tienda porque todas las prendas están diseñadas para *barbies* anoréxicas, o bien, son una especie de funda para sofá, pero de nuestra talla y en colores que deprimirían hasta en día de pago. Chistes misóginos y estimulantes sexuales para agrandar a los varones. Los medios de comunicación usan nuestra imagen con el fin de vender pañales para incontinencia urinaria, productos antiedad, hormonas anti-bochornos, alimentos laxantes. Por si fuera poco, casi nadie parece comprender que la piel, el cabello y el agotamiento físico tienen un propio determinismo sin relación con nuestra voluntad... ¿Qué pasa? ¿De verdad es tan grave crecer?

IGNORANCIA, así en mayúsculas; no es un error editorial. La falta de conocimiento, adecuación, disfrute y procuración de la salud cuando se llega a la mediana edad –de los 40 a los 65 años– ha dado como resultado una cultura de la ignorancia respecto a todos los cambios que se presentan en esta larga y entretenida etapa de las mujeres (aclarando que a los hombres también les ocurren muchos cambios), y si bien cada mujer con su biografía, antecedentes hereditarios y entorno en el que vive y cómo lo vive, determinan sus condiciones de salud en la edad mediana, hay algunos aspectos generales que como sociedad –no sólo las mujeres– debemos conocer para transitar de mejor manera en esta otra etapa del ciclo vital.

Cambios, pero ¿qué cambios?

El escritor argentino Jorge Luis Borges dice que “los únicos que no cambian son los tontos y los muertos”, y sinceramente en la mediana edad ni estamos muertas ni mucho menos tontas, así que los cambios además de inevitables deben ser

aceptados. A las mujeres se nos asocia con atributos como la belleza, la gracia, la juventud, la fertilidad, la fragilidad, entre otras virtudes creadas por el imaginario popular; se nos mira con desprecio o indiferencia en la medida en que estos arquetipos o imágenes ideales no se cumplen o simplemente se transforman.

Uno de los principales cambios es que desde los 40 años podemos comenzar la etapa llamada perimenopausia, en la que el cuerpo empieza a prepararse para dejar de producir hormonas sexuales (estrógenos y progesterona) porque nuestro reloj biológico sabe que la fertilidad física debe ceder, abriendo paso a la fertilidad emocional y creativa. En general, pasamos por un declive gradual y el metabolismo se empieza a hacer más lento, por eso es común la acumulación de grasa que ya no se baja con una semana a dieta de lechuga.

Más adelante llega la menopausia o cese definitivo del sangrado menstrual. Ocurre alrededor de los 49 años y su manera más evidente de manifestarse es con sofocos o bochornos, que pueden no ser tan notorios si se ha padecido de la tiroides o si se han recibido tratamientos para el cáncer, o bien, si se han extirpado los ovarios por alguna afección.

No obstante, algunos estudios realizados en México evidenciaron que si las mujeres se encuentran en un estado de satisfacción y sin estrés derivado de las condiciones de vida, prácticamente no tienen sintomatología menopáusica; por ejemplo, a mayor preocupación por la situación económica, mayor sintomatología. También se ha documentado que la mayoría de las mujeres asiáticas no presentan muchas manifestaciones en esta etapa, como resultado de una dieta rica en soya (no transgénica), el consumo de aceites con omega 3, pes-

A escala mundial, las mujeres cada vez vivimos más años que nuestras madres y abuelas, lo que ha sido un gran logro; sin embargo, es responsabilidad de nosotras y de la sociedad que nos rodea el que ello sea un gozo y no un suplicio.



cado azul, poca carne roja y las prácticas cotidianas de yoga o *tai chi chuan*.

Una vez que se ha dejado de menstruar durante 12 meses consecutivos, se puede determinar que se ha pasado el umbral de la menopausia, pero al contrario de las fiestas de 15 años para las jovencitas, las mujeres no tenemos ningún ritual social de paso que marque nuestro cambio de estatus, lo cual abona a la ignorancia y los chistes de mal gusto sobre

Lo más importante es entender que no somos jóvenes, no somos viejitas; somos mujeres "grandes" en toda la extensión de la palabra... Poseedoras de experiencias, saberes, pero aún con sueños, dudas, expectativas y retos.

las mujeres menopáusicas. Por favor, si alguien se pone vanguardista, que nos invite a su "fiesta de menopausia" a ver si con eso ayudamos a quitar tanto misterio sobre esta etapa natural donde termina lo que un día comenzó, como cualquier saga de películas de ciencia ficción o telenovela exitosa. Es así de simple: un día comienzas a menstruar -menarquía-, y más o menos 35 años después dejas de hacerlo -menopausia-.

¿Gozando o sobrellevando la vida?

Hay una serie de cambios físicos que seguirán a la menopausia, este momento de gran ahorro de toallas sanitarias, dolores menstruales, pastillas para el cólico y susos de embarazos no planeados.

Los cambios son fuertes pero inevitables, y con los cuidados adecuados se lleva una vida plena y saludable. En principio, la vagina, el cuello del útero y los ovarios empiezan a envejecer; a su vez, las paredes de la vagina se adelgazan y pierden elasticidad; también los músculos de esfínteres, vejiga y recto disminuyen tono muscular (por ello el riesgo de incontinencia), y se reduce la secreción de mucosidad del cuello del útero (se sugiere el uso de lubricantes).

Se alteran el tamaño, la firmeza y la forma de los senos; el vello del cuerpo se vuelve más escaso o delgadito. Aparecen arrugas, ya que la piel cede a la gravedad. Se redistribuye la grasa corporal, aunque a su antojo, así que aparecen bordos irregulares donde antes había líneas.

Se pierde masa ósea, para lo cual no es recomendable fumar, tener sobrepeso, llevar una vida sedentaria ni consumir grasa y harinas refinadas o blancas. El metabolismo se hace más lento, ganándose a ve-

ces hasta un kilogramo anual a partir de los 50 años de edad.

A estas alturas, las lectoras y lectores se estarán preguntando acerca de mí: ¿Y esta mujer qué le ve de bueno a todo esto? ¿Está loca o qué? La verdad es que a escala mundial, las mujeres cada vez vivimos más años que nuestras madres y abuelas, lo que ha sido un gran logro; sin embargo, es responsabilidad de nosotras y de la sociedad que nos rodea el que ello sea un gozo y no un suplicio. Hay, además, otros cambios de los que tenemos que hablar...

Menopausia no es sinónimo de depresión

Por mucho tiempo se afirmó que las mujeres menopáusicas estaban más deprimidas y desesperadas, lo cual se podía resolver con hormonas y tranquilizantes. Y si el apetito sexual faltaba en casa, pues lubricantes y monotonía para los años de matrimonio!

Hoy en día existen diversos estudios que han establecido que no hay una relación directa entre disminución de producción de hormonas sexuales y depresión, y gracias a enfoques como el de género y salud de las mujeres, se ha podido determinar que no todas las mujeres requieren hormonas de reemplazo -a pesar de lo que digan las compañías farmacéuticas-, y que las hormonas alteran equilibrios delicados incluso si son de origen "natural", como las isoflavonas o los fitoestrógenos.

No es saludable automedicarse, más bien hay que documentarse e ir a la visita ginecológica (indispensable a partir de que empieza la menopausia, al menos cada dos años para prevenir padecimientos). Lo de documentarse se recomienda porque si no es ahora que nosotras mismas nos ocupemos de conocer, cuidar y



BLANCA MAYELA

decidir sobre nuestro cuerpo, ¿entonces cuándo?

Respecto a la depresión o tristeza en esta etapa, hoy se sabe que está relacionada con el proceso de cambios de estatus en la mediana edad: pérdida de seres queridos, partida de hijos e hijas, retorno inesperado de quienes se han ido –lo que se ha denominado como “puerta giratoria” y se refiere a cuando hijos e hijas regresan a casa por desempleo, ruptura de pareja u otras presiones–, servidumbre doméstica para apoyar proyectos de vida ajenos, por ejemplo, el cuidado de nietas y nietos, conocido como el síndrome de “la abuela esclava”, así como el cuidado de personas con discapacidad o dependientes por edad, es decir, los bebés o menores de 3 años que requieren cuidado de tiempo completo y las personas ancianas o mayores de 65 años que empiezan a ya no valerse por sí mismas.

La depresión también se asocia con los cuestionamientos respecto al proyecto de vida propio, que incluye la seguridad económica en el presente y en el futuro. Muchas mujeres, al carecer de empleo, pensión, herencia o al no contar con algún familiar que se haga cargo de ellas, padecen una gran angustia por el panorama no planeado que está por venir. El cuestionamiento sobre qué es lo que se soñaba ser y qué se ha logrado, qué se esperaba de la pareja y la progenie y con qué se cuenta en realidad, pueden operar en contra de la salud mental de las mujeres si no se trabajan adecuadamente en esta mitad de la vida.

Las mujeres que se encuentran satisfechas en esta etapa no muestran síntomas vinculados con la tristeza, y si están enamoradas, olvídense de la falta de apetito sexual.



PABLO PICASSO, "MUJER CON ABANICO"

¿Cómo procurar la salud en esta etapa?

Podemos mencionar algunas recomendaciones para fortalecernos en la mediana edad, por ejemplo, modificar la dieta y dejar de comer demasiada carne roja, harinas y azúcares refinados; cambiar el uso de grasas animales por aceites vegetales como el olivo, la canola y el maíz; incrementar el consumo de agua, frutas, vegetales y frutos secos. Es importante caminar al menos 20 minutos al día y darse tiempo para escuchar cosas agra-

dables: música, poemas, historias que muestren soluciones esperanzadoras; rodearse de estimulaciones hostiles sólo incrementa los malestares e inhibe el sistema inmunológico.

Además, organizar un plan a futuro de qué queremos hacer, cómo queremos vivir y cómo vamos a mantenernos, puede ayudar considerablemente a mejorar el estado emocional y a tomar decisiones realistas sobre nuestro futuro.

Lo más importante es entender que no somos jóvenes, no somos viejitas; somos mujeres “grandes” en toda la extensión de la palabra... Poseedoras de experiencias, saberes, pero aún con sueños, dudas, expectativas y retos. Es indispensable conocer nuestro estado de salud; atender nuestros achaques, comer, dormir, amar y vivir de manera consciente, sin miedo a vernos en el espejo de la vida tal cual somos, con certeza al decir “no puedo” y firmeza al decir “no quiero”.

Quedan muchos años de vida por delante, de hacer lo que hemos dejado esperando para después: el día es hoy. Podemos apoyar, ayudar, dar de nuestro tiempo, aunque a cambio de reconocimiento de lo que damos y lo que somos, y con

respeto a nuestros procesos, a nuestra autonomía y libertad. Es justo que dejemos de ser invisibles para las políticas de salud y de desarrollo porque, reitero: somos mujeres “grandes”, con toda la *grandeza* que conlleva esta palabra. ☺

Georgina Sánchez es investigadora del Departamento de Sociedad, Cultura y Salud, ECOSUR San Cristóbal (gsanchez@ecosur.mx).