

Charo Izquierdo
Laura R. de Galarreta

—¿Soy yo o es que aquí hace mucho calor?



*Lo último en nutrición, deporte, salud,
sexo, belleza... para disfrutar sin complejos
durante la menopausia*

 Planeta

CHARO IZQUIERDO y
LAURA R. DE GALARRETA

**¿Soy yo o
es que aquí
hace mucho
calor?**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

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

© Charo Izquierdo Martínez, 2018

© Laura Ruiz de Galarreta, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, Kaimen – Shutterstock, Undoestudio

Diseño de maqueta: Diego Carrillo

Importante: esta obra está concebida como una guía práctica. La información expuesta está diseñada para ayudar a sobrellevar los síntomas relacionados con la menopausia, pero bajo ningún concepto puede sustituir a ningún tratamiento que haya sido prescrito por un médico. Si tienes un problema médico, no dudes en consultar al especialista

Primera edición: febrero de 2018

Depósito legal: B. 5-2018

ISBN: 978-84-08-18143-9

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Black Print

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

Introducción. Lo que sucede, conviene	9
<hr/>	
1. Una vida patas arriba	17
<hr/>	
2. ¡Oh, no! ¿Será esto la menop...? Shhh	33
<hr/>	
3. ¿Qué es la menopausia? Hormonas al pil pil	55
<hr/>	
4. Tratamientos médicos. Al César lo que es del César	75
<hr/>	
5. Osteoporosis, cáncer de pecho, corazón. ¿Qué me pasa, doctor?	97
<hr/>	
6. Alimentarse para disfrutar (y además, para estar bien)	123
<hr/>	
7. Un poco de ritmo para tus hormonas, iyeahh!	171
<hr/>	
8. El cuerpo perfecto..., o no	219
<hr/>	
9. Sexualidad y embarazo. Lo importante es el viaje	283
<hr/>	
10. Estrés, ansiedad, depresión: piensa bien y acertarás	309
<hr/>	

Conclusiones. La menopausia como nunca te la habían contado	347
Especialistas consultados en este libro	371
Bibliografía escogida	373

Conocemos de sobra algunos de los efectos de los primeros cambios hormonales: fatiga, mareos, retención de líquidos, sudoración, sofocos y alteraciones en el estado de ánimo, irritabilidad o problemas para conciliar el sueño. Son síntomas físicos y emocionales que quizá no suponen un peligro para la salud, pero sin duda generan un gran malestar y, más aún, alteran el equilibrio personal, profesional y social de las mujeres, trastornando nuestra calidad de vida.

Aún no hace tanto, cuando nosotras éramos niñas, las «señoras» de 40 años eran eso, *señoras*, personas mayores, cuarentonas. En aquella época, lo habitual era que las mujeres, al casarse, se transformaran con ese «todo en uno» que incluía cortarse el pelo y hacerse la permanente, alargar la falda y rebajar el tacón, quedarse embarazadas y renunciar al trabajo. Abandonaban toda expectativa y trataban de olvidar todo aquello que no fuera marido e hijos, empezando por ellas mismas, sus deseos, aspiraciones e incluso, en algunos casos, su aspecto físico...

Por no hablar de épocas antiguas, cuando el fin de la fertilidad se ajustaba casi a la media de la esperanza de vida femenina (durante el Imperio romano apenas llegaba a los 35 años y en el siglo XVII solo el 28 % vivía lo suficiente para llegar a la menopausia). Antes de la Re-

volución francesa, cuando el estatus femenino dependía fundamentalmente de su apariencia, atractivo y capacidad sexual, la menopausia era considerada una muerte en vida: coincidía con el declive en todos los aspectos, desde luego físico y reproductivo, pero por desgracia también social, al considerarse la maternidad la principal, cuando no casi exclusiva, misión femenina.

Ni siquiera los médicos sabían cómo interpretar la menopausia, aunque ya desde Hipócrates y Aristóteles encontramos referencias al «cese de la menstruación». Los físicos griegos creían que el ovario era el testículo femenino que filtraba el semen de las mujeres. En la Edad Media, la menopausia era achacada a una especie de tumor en el útero.

Varias descripciones, tanto literarias como pictóricas, de finales de la Edad Media y el Renacimiento identifican a la mujer menopáusica con brujas de potestades maléficas.

En el siglo XVIII, la menopausia se describía como un trágico ataque a la apariencia y sexualidad femeninas, y las publicaciones científicas solo la mencionaban por las hemorragias e irregularidades menstruales. Apenas un siglo después, la medicina explicaba que la sangre que no se expulsaba mediante la menstruación se almacenaba en el cuerpo en forma de grasa y por eso la mujer mayor engordaba. Poco a poco, comenzaron a destacar otros síntomas, como los cambios psicológicos y de temperamento. En el siglo XIX, Colombat de l'Isère decía al

referirse a la mujer menopáusica: «Se parece a una reina destronada o, más bien, a una diosa cuyos adoradores ya no frecuentan el templo, solo puede atraerlos por la gracia de su ingenio y la fuerza de su talento».

A principios del siglo xx se llegó a considerar que la menopausia era «culpa de las mujeres» y se recomendaba suprimir todo tipo de excitación sexual para evitar la acumulación de sangre en nuestro cerebro. Nada menos que Sigmund Freud afirmaba que las mujeres al término de su vida fértil eran «pendencieras y obstinadas, mezquinas, sádicas y anales neuróticas». Hasta que en 1906 se descubrieron las hormonas y...

Todo ha avanzado mucho y en muy poco tiempo. Hoy, en *nuestro* siglo xxi —porque aún hay culturas en otros lugares del planeta que mantienen tradiciones ancestrales—, los primeros síntomas de la menopausia coinciden con un momento de plenitud: personal, física, familiar, profesional, social. Mujeres con expectativas, con planes, con ambiciones. Mujeres atractivas y activas. Mujeres con futuro. No hay más que vernos.

Al mismo tiempo, cuanto más *avanzada* se supone una cultura, mayor valor se concede a ser joven o aparentarlo. Especialmente en el caso de las mujeres, aunque cada vez se extiende más a los hombres. Por eso, el miedo a la madurez es considerablemente superior en Occidente y también son mayores nuestras dificultades para asumir la llegada de la menopausia.

Y sin embargo, algunos estudios demuestran que la felicidad no está necesariamente ligada a la juventud, sino que se adquiere con la edad. Y es que, junto con todos esos síntomas físicos de la menopausia que (si los dejamos) nos amargan la vida, también la parte del ce-

rebros asociada con la percepción emocional, la amígdala, parece volverse menos sensible a las situaciones estresantes o negativas con el paso del tiempo. Los científicos hablan de una *reserva emocional* para compensar el deterioro físico y una mayor habilidad para gestionar las emociones y tomar decisiones. La naturaleza, definitivamente, es muy sabia.

Eso sí, mientras alcanzamos ese estado zen, nuestro día a día es un torbellino: los niños son aún pequeños por el retraso en la maternidad y los avances de la ciencia en este sentido; vivimos un momento crucial en la evolución profesional hacia puestos directivos; sentimos la presión del exigente y en muchos casos irreal canon social de belleza; la todavía escasa presencia masculina en las tareas del hogar; y, en bastantes casos, la responsabilidad sobre padres ya mayores o dependientes...

¿Qué es lo que te espera a la vuelta de la esquina?

No es de extrañar que muchas veces nos resulte imposible encontrar una pausa para mirar el calendario y contar los días desde la última regla. Y mucho menos para tratar de interpretar las señales que nos envía nuestro cuerpo. Nos lo echamos al hombro, «será estrés», y seguimos adelante como si tal cosa.

Quizá estás leyendo estas líneas robando algún momento a la tarde del domingo, entre buscar la manera de impedir que tu hija adolescente salga a la calle con

tus tacones y sacar a pasear a López, una tarea que los niños y tu marido juraron asumir con tal de tener un perro y que al tercer mes ya recayó en ti.

Con un suspiro, te quitas las gafas y las dejas cuidadosamente en la mesa del comedor —los gemelos ya te han pisado dos este año— y poniéndote el abrigo sobre el pijama, agarras la correa del perro y sales al frío del atardecer, preguntándote cuándo ha llegado el invierno si apenas ayer forrabais los libros de la vuelta al cole.

No hay nadie en la calle, así que sueltas a López un rato, pobrecillo, qué paciencia tiene con las otras fieras de la casa, y lo ves desaparecer por la esquina a toda velocidad. Últimamente te preguntas mucho, cada vez más, por lo que te espera a la vuelta de la esquina. Quién y qué eres, si te has convertido en la mujer que imaginabas de niña. Y sobre todo, qué es lo que te aguarda en la vida y si te queda alguna capacidad de decisión sobre ese futuro. Nos pasa a todas.

A pesar de todos esos mensajes de autoafirmación que te bombardean desde Facebook o WhatsApp («vivir es la cosa más rara del mundo, la mayor parte de la gente solo existe», Oscar Wilde; «si estás triste, barra de labios y al ataque», Coco Chanel; «recuerda que a veces no conseguir lo que quieres puede ser un maravilloso golpe de suerte», dalái lama), en las largas noches de insomnio no puedes evitar percibir la vida como un embudo. De niña, de jovencita, se abre ante ti un amplio catálogo de opciones que se va reduciendo cada vez más, hasta limitarte prácticamente a decidir sobre lo que vas a comer ese día (y a veces ni eso, ¡las hormonas mandan!).

Quizá por eso las peleas con la niña son cada vez más ásperas; últimamente parece pedir solo tu opinión para

hacer exactamente lo contrario. Hoy, el motivo de discusión han sido los deberes. Antes de oír la jurar entre dientes que no volverá a dirigirte la palabra, has tenido que escuchar un cruel «y dime, mamá, ¿para qué quiero estudiar? ¿Para acabar como tú, siempre amargada?». Sabes de sobra que en realidad no es más que una adolescente en pleno ataque de egoísmo, pero te da pánico pensar que algún día os digáis algo sin vuelta atrás.

Bueno, y luego está el padre, que hace como si nada de esto fuera con él. De hecho, ese vínculo que siempre han tenido entre ellos y que tú más que nadie has cultivado, últimamente se te atraganta hasta la náusea. Él no quiere líos. «Déjala, ya entrará en razón, tengamos al menos el domingo en paz.» Pensándolo bien, no es solo lo de la niña, «¿Hace cuánto que no me mira? No ver, mirar.» Con tanta ansiedad, te has descuidado un poco y tu talla de siempre se te ha quedado estrecha, algunos pantalones ya ni te entran. ¿A quién pretendes engañar yendo de moderna con esos jerséis *oversize*?

Menos mal que aún te queda ese maravilloso susto de última hora que fueron los gemelos. Y aunque ya están hechos casi unos hombrecitos, a la vez siguen siendo tan pequeños y vulnerables... Muchas noches, cuando están dormidos, te sientas en su habitación escuchando a oscuras su respiración profunda. Sí, ellos aún te necesitan prácticamente para todo. Pero ¿hasta cuándo?

Ya casi has llegado al final de la avenida y, al doblar la curva, compruebas que no hay ningún abismo. Solo una acera estrecha que se pierde en el infinito. Con un suspiro de alivio, sigues caminando al encuentro del cachorro, que te espera jadeando a mitad de camino. «López, volvemos a casa.»

Puede que tu vida necesite unos «pequeños ajustes», pero aún te queda mucho por descubrir. Siempre has tenido mucha fe en el futuro y, sobre todo, una gran confianza en ti misma: eres una mujer que se siente y es bella, que quiere vivir y disfrutar del porvenir, con ilusiones y nuevos desafíos. «¡Venga, López, vamos!»

Mujeres al poder

Esas son las principales cualidades de las mujeres nacidas entre 1958 y 1977, la cuota femenina del *baby boom*, un numeroso 50 %, como nunca antes y desde luego después: confianza y coraje, gran capacidad de resistencia y una esforzada visión de futuro que nos permite avanzar más allá de las circunstancias.

¿Cómo, de otro modo, hubiera sido este grupo de mujeres el primero en conjugar estudios, trabajo, embarazos y familia, relaciones personales, y todo ello en plena era del culto al cuerpo? «Mamá, ¿por qué nunca te pones enferma?, ¿es que tú no puedes?», le preguntaba su hijo a una amiga hace unos días.

Y no lo decimos nosotras, lo demuestran los datos. Las españolas suponemos un 45 % de los trabajadores en este país, es decir, casi la mitad de la fuerza laboral. Ganamos cerca de un 20 % menos, lideramos la jornada parcial con un 73 %, pese a que cada vez estamos más formadas que ellos. Eso sí, nos llevamos mucho trabajo a casa. Guardamos el dinero para la familia frente al coche, la moto o los bienes electrónicos, principales objetivos del ahorro masculino. Y, según el Instituto

Nacional de Estadística (INE), los hombres dedican más tiempo a todas las actividades (incluido el trabajo, pero también el ocio, los deportes o los medios de comunicación), con una excepción: las tareas relacionadas con el hogar y la familia, a las que las mujeres dedicamos casi dos horas más que ellos todos los días. Lo cual probablemente explica que la presencia de nombres femeninos en las listas de personas en puestos de liderazgo, influyentes o acaudaladas sea aún escasa.

En la vorágine de tratar de llegar a todo con nota —la mejor profesional, la mejor madre, la mejor amiga, la mejor compañera, la mejor esposa o pareja, hermana, hija y, ya que estamos, la mejor vestida y peinada—, maldormir, matarnos de hambre con suplementos vitamínicos o barritas proteicas y trabajarnos ese aumento de sueldo con el matinal «por favor, catarro, aléjate de mí, que no puedo permitírmelo», todas nosotras experimentamos, de una manera u otra, los cambios provocados por la menopausia.

Dicen los expertos que, entre los 60 y los 70 años, ellos pueden experimentar un proceso similar al nuestro, también motivado por la disminución hormonal, conocido como *andropausia*. No obstante, y aunque ya se está estudiando porque «el fenómeno ha despertado *gran interés* entre la comunidad científica», los investigadores aseguran que, a diferencia de la menopausia, por el momento no hay unos síntomas específicos claros o una edad concreta para la andropausia,

que al parecer puede extenderse incluso durante décadas...

Sin embargo, en nuestro caso, una vez iniciadas las irregularidades en la regla, más del 80 % de las mujeres refiere síntomas de un tipo u otro con demostradas, y negativas, consecuencias en su calidad de vida: más del 30 % padece los conocidos sofocos; entre el 20 y el 50 %, incontinencia urinaria; el 32 % sufre disfunción sexual femenina; la mayor parte afirma que engorda con gran facilidad por cambios en el metabolismo; un 20 % manifiesta depresión...

La menopausia clandestina

Pero si la mayoría de estos problemas puede aliviarse con el tratamiento adecuado, ¿por qué entonces apenas se habla de ello? Los expertos coinciden en que fundamentalmente se debe a que muchas mujeres, apoyadas por el criterio de numerosos profesionales, piensan que la menopausia es un proceso natural que no precisa atención especial y que simplemente «hay que pasarlo», porque la falta de estrógenos no tiene consecuencias graves. Se busca, por tanto, respuesta médica para cada uno de los síntomas en particular y no para la última causa, la transición a la menopausia, por lo que los problemas difícilmente mejoran.

A todo lo anterior habría que añadir el pudor mal entendido que reprime determinadas preguntas, las

convenciones sociales y, por supuesto, ese razonamiento tan nuestro: «¿No he podido yo con todo? ¡Pues con esto también!».

Y, sin embargo, hablar de ello sería tan positivo...

Sobre todo teniendo en cuenta que, si lo silenciamos, apoyamos la idea de que la menopausia es algo sobre lo que deberíamos avergonzarnos. Como veremos más adelante, el doctor Luis Rojas Marcos establece una curiosa relación entre *hablar* y *existir*. Las mujeres vivimos más porque nos expresamos, compartimos, encontramos soluciones en la reflexión conjunta entre amigas. No revelar nuestras experiencias y dudas contribuye a que muchas mujeres crean que los mareos, el dolor de huesos, la depresión o la falta de deseo sexual... son solo cosa suya.

Además, al callar apuntalamos el tabú también entre nuestras hijas y las generaciones más jóvenes. Y por supuesto, entre los hombres, que seguirán sin entender qué nos sucede y si nuestro mal humor se debe a algo que ellos han hecho o dicho, o no han hecho ni dicho, o no tendrían que haber hecho o dicho. Es decir, sin saber cómo reaccionar y ayudarnos con los síntomas.

No en vano es un tema disimulado desde el origen de la humanidad. Porque además, y como ocurre siempre con las mujeres, una cosa son los síntomas, pero luego está todo ese mundo nuestro de las *sensaciones*. Y una de las más recurrentes en esta etapa es la de amenaza.

Amenazada por ti misma, esa sacudida de angustia y abatimiento que últimamente no te deja vivir. *Amenazada* por tu cuerpo: los cambios en el aspecto físico te exasperan. «Yo tenía controlado cuánto, qué y cuándo comer para mantenerme en mis medidas, pero ahora...» «¿Qué ha sido de mis piernas torneadas?, ¿y de esa melena que

era la envidia de todas mis amigas?» *Amenazada* por los nuevos profesionales que han llegado a la compañía, jóvenes, con competencias actualizadas y mayor conocimiento de algunas de las claves que mueven hoy el mundo. *Amenazada* hasta por esa camarera casi adolescente que mira a tu marido como si en vez de pedirle el postre estuviera ofreciéndole un safari en Sudáfrica. *Amenazada* por el *usted* con el que ahora se refieren a ti en el metro, por las gafas que necesitas para todo, por esas canas que ahora también han aparecido ahí... y por los pastelitos de limón, porque ya no te conformas con uno.

Si a ti misma te resulta difícil reconocerlo, *¿cómo y a quién* contar todo esto? Lo último que quieres es parecer infantil o una perturbada y, sobre todo, te resistes a que descubran que, en contra de lo que parece, eres *vulnerable* y no, no lo tienes todo siempre bajo control. En el fondo, no es más que un simple mecanismo de compensación: cuanto menos se aprecia una persona, mayor reconocimiento busca en los demás (y más susceptible resulta por tanto al criterio ajeno).

No somos perfectas, ¿y qué?

Dicen que el gran lujo del siglo XXI es el sueño, pero a casi todas nos parece una quimera simplemente descansar un ratito: tratar de tener *siempre y todo* bajo vigilancia es terriblemente agotador. Qué difícil nos resulta dejar que las cosas fluyan. Por una parte es lógico, nuestro día a día es

como una fortaleza de palillos en la que solo una organización germánica garantiza el equilibrio. Sin embargo, esa capacidad de planificación que podría ser, y es, nuestro principal activo constituye también un enemigo siniestro.

Tenemos demasiadas bolas en el aire al mismo tiempo como para detenernos a saludar al público y brindar por el éxito, y fallar no entra, nunca lo ha hecho, dentro de nuestros planes.

«Lo quiero, lo trabajo, lo consigo.» Ese mantra que ha sido nuestro durante toda la vida adulta se demuestra falso y absurdo en esta nueva etapa si no aprendemos a aceptarnos como somos, a respetarnos y, sobre todo, a perdonarnos; y sí, a dejarnos un poco en paz también.

Esa valentía para asumir y convivir con la realidad de que no somos perfectas, que cometemos errores, que estamos cambiando, que a veces lo único que se nos ocurre es un *no* («no lo sé», «no he terminado el informe», «no me ha dado tiempo», «no podemos quedar esta tarde»...) es uno de nuestros principales retos ahora que el suelo parece temblar bajo nuestros pies.

Pero como suele suceder en todos los periodos de crisis, esta nueva etapa es también un momento de oportunidades. Con un antes y un después. Quizá el momento de reinventarnos y decir adiós a todo lo que no nos terminaba de convencer de nosotras mismas:

- Es el tiempo del *sí*, una afirmación convencida, profunda, ante lo nuevo. Un *sí* rotundo a aquello que el

destino nos depare en cualquier ámbito de la vida, sin echar de menos lo que ha quedado atrás, poniendo el foco en todo lo que hacemos bien y nos hace sentir dignas y amadas.

- A la vez, es el turno del *no* —sin penas, culpas ni complejos— a lo tóxico, a lo perjudicial, a todo eso que acabamos asumiendo solo por el miedo al rechazo. Aprender a marcar los límites resulta esencial para sentirse y ser, de hecho, respetada.
- Es el tiempo de la *curiosidad*, de jugar, experimentar, aprender y descubrir cosas nuevas en la familia, en la relación de pareja, en el sexo, en el trabajo... Y sobre todo en nuestro propio yo. El momento para reconciliarte con tu cuerpo y convertirlo en un aliado, un compañero de viaje al que cuidar para poder disfrutar del futuro.
- Es el tiempo de rodearse de las personas queridas y de las buenas *amigas*, de hablar, preguntar y contar nuestras preocupaciones y compartir las inquietudes con generosidad hacia esas mujeres que te apoyan y se sienten ahora más libres, más seguras, más hermosas que con 20 años.
- Es el momento de *estar, sentirse y verse bien*. Colócate, por primera vez, al principio de la lista y aprende a mantenerte ahí. Ponte manos a la obra, cuida la salud y la belleza, ¡y tu autoestima!, siempre asesorada por médicos y profesionales de confianza.

En definitiva, es el *momento de quererte, concederte espacio, disfrutar*. Depende de ti. ¡Estamos deseando conocer tu nueva versión!