



PRESENTA

Preguntas Frecuentes

HAGAMOS QUE ESTA SEA

#LAÚLTIMAMENOPASIASOLITARIA

UNA CONVERSACIÓN DELICADA, DIVERTIDA Y
ENCANTADORA A LA VEZ

“¿Está rota la caldera?” y otras preguntas similares

KAREN, DE 52 AÑOS,
ESTABA A PUNTO DE
LLAMAR AL FABRICANTE
DE LA CALDERA.

Entonces, se dio cuenta de
que estaba teniendo un
sofoco. Su perimenopausia
había empezado. Ella no
lo esperaba.



*Un 41% de las mujeres
dicen que no estaban
preparadas para
la menopausia*

Eso es asombroso dado que es nuestro
destino biológico. Para cada una de nosotras.

Sin embargo, la mayoría de nosotras ni
siquiera nos damos cuenta cuando nuestras
propias madres, tías o figuras maternas están
pasando por eso.

Cuanto más hablemos de ello, mejor
preparadas estaremos.

No más sorpresas. No más “¿estaré
perdiendo la cabeza?”, “¿qué es eso en
mi barbilla?” o “¿qué son los ejercicios
de Kegel?” Podemos hacerlo mejor
que eso.

Hagamos de esta la última generación
de mujeres, que atraviesan la
menopausia sin preparación,

**HACIENDO LAS PREGUNTAS
CORRECTAS.**

“Mamá, háblame de la menopausia”

YA SEAS UN ADOLESCENTE QUE DESEA APOYAR MEJOR A SU MADRE, ALGUIEN EN SUS CUARENTAS, QUE LE PREGUNTA A UNA TÍA QUE LE VA A DEPARAR LA PRÓXIMA DÉCADA, O ALGUIEN QUE ESTÁ PASANDO POR ESO AHORA Y BUSCA CONSEJOS ADICIONALES. HABLAR DE LA MENOPAUSIA NOS AYUDA A TODAS A SENTIRNOS MEJOR PREPARADAS PARA LO QUE SE VIENE.

Y hace que las que lo pasan, se sientan comprendidas.



Aquí hay algunas preguntas que podrías usar para iniciar una conversación:

- ¿Qué es lo que menos esperabas sobre la menopausia?
- ¿Qué desearías haber sabido sobre la menopausia?
- ¿Cómo es realmente la menopausia?
- ¿Cuáles son las partes buenas / destacadas de la menopausia?
- ¿Hay algo que pueda hacer para hacértelo más fácil?

0: SI ESTÁS HABLANDO CON ALGUIEN QUE PASÓ POR ELLO, LO HIZO, VIVE EL DÍA CON ESE PESO ENCIMA, PUEDES PREGUNTAR:

- ¿Hay algo que pueda hacer para hacértelo más fácil?

EL 32% SE SINTIÓ MUY SOLA DURANTE LA MENOPAUSIA. HAGAMOS QUE SE SIENTAN VISTAS Y APOYADAS. ESCUCHÁNDOLAS MÁS.

PREGUNTAMOS A MUJERES QUE HAN PASADO LA MENOPAUSIA.

Esperamos que sus respuestas hablen de lo valioso que es hacer estas preguntas y tener estas conversaciones.

Sigue leyendo para entender cómo es realmente la menopausia, según lo que dicen las expertas (aquellas que realmente han pasado por ella).



¿Cómo es la menopausia?

66

LA MENOPAUSIA ES COMO UNA PELÍCULA DE TERROR: PROTAGONIZADA POR MÍ COMO EL MONSTRUO ATERRADOR Y DEMACRADA POR LA FALTA DE SUEÑO. 99

ES COMO UNA SERPIENTE MUDANDO DE PIEL.

MI CUERPO HA CAMBIADO. HE GANADO PESO. TENGO MÁS PELOS EN MI CARA QUE EN MI CABEZA.

66

ME SIENTO MAYORMENTE EN CONTROL, PERO HAGO COSAS REALMENTE ESTÚPIDAS. PUSE CAFÉ Y AZÚCAR EN LA NEVERA. ME OLVIDO DEL POLLO EN EL HORNO. ENTRO EN UNA HABITACIÓN Y OLVIDO POR QUÉ ESTOY ALLÍ. UNA VEZ, INCLUSO OLVIDÉ EL NOMBRE DE MI HIJA. MI MARIDO DICE ¿POR QUÉ HICISTE ESÓ? LE DIGO, IGNÓRAME, ES SOLO LA NIEBLA MENTAL HABLANDO. 99

66

ABRAZO LA MENOPAUSIA.
SIEMPRE ME HA GUSTADO
ENVEJECER. ES UN NUEVO
CAPÍTULO. ””

ES UNA MONTAÑA RUSA:
SUBIDAS Y BAJADAS, UNA
EXPLOSIÓN DE SENTIMIENTOS
MUY DIFERENTES. LOS CAMBIOS
EN TU CUERPO ESTÁN POR
TODAS PARTES: EL PELO, LOS
OJOS, EL CANSANCIO. TODO A
LA VEZ.

66

¡POR FIN, EL FIN DEL PERÍODO!
NO MÁS CICLOS MENSUALES EN
LOS QUE TIENES QUE PLANIFICAR
TUS DÍAS. CUANDO ERES MÁS
JOVEN, EL PERIODO ES COMO ESE
PEQUEÑO AMIGO QUE APARECE
PARA HACER DE TU VIDA UN
INFIERNO DURANTE UN PAR DE
DÍAS. A MEDIDA QUE TE HACES
MAYOR QUIERES QUE SE VAYA;
TODO ESE DOLOR, LUCHAR EN
EL TRABAJO, LUCHAR CON LOS
INODOROS O TENER MIEDO A
OLER, TODO HA TERMINADO POR
FIN. ””



**LA MENOPAUSIA
ESTÁ LLENA DE
ALTIBAJOS. Y ES
DIFERENTE PARA
CADA PERSONA.**

**HAY 48 SÍNTOMAS (PERO
LA MAYORÍA DE NOSOTRAS
NO PUEDE NOMBRAR NI
TRES) Y CADA EXPERIENCIA
PERIMENOPÁUSICA
OFRECE SU PROPIO Y
SORPRENDENTE CÓCTEL
DE SÍNTOMAS.**

Algunas lo superamos como si nada, y otras luchamos contra una mezcla de síntomas durante 12 años. Sí, así es, puede durar hasta 12 años.

El 43% de la gente cree que las mujeres menopáusicas son invisibles en los medios de comunicación y en nuestra cultura, así que tomemos cartas en el asunto y preguntemos a las personas menopáusicas cómo es para ellas.

Así podremos apoyar mejor y comprender mejor la menopausia y entenderla mejor —estando preparadas para navegar por esta etapa de la vida, con pelos en la barbilla y todo.

¿Qué te ha parecido **desafiante** de la menopausia?

CAMBIOS DE HUMOR. ME HE VUELTO RIDÍCULAMENTE EMOCIONAL, ME ENCUENTRO LLORANDO, INCLUSO ESCUCHANDO EL DISCURSO DEL REY, ¡ES RIDÍCULO!



66

¡HE DEJADO EL SEXO DE LA NOCHE A LA MAÑANA!

Quién puede molestarse. Hace demasiado calor. No me importa. Tengo el marido más paciente. Sucedió de la noche a la mañana. No ayuda cuando te secas como el desierto de Gobi, tu piel y todo lo demás. Mi marido tiene buena mano, ¡así que estará bien!

99

ME SENTÍ SUICIDA, INDIGNA, NO AMADA. PERO NO ME DEJARÉ VENCER POR LA PERIMENOPAUSIA.

NO DORMIR, NO DORMIR EN ABSOLUTO. HACE AÑOS QUE NO DUERMO. NI IDEA DE LO QUE SE SIENTE.

66

ME ESTOY DESENAMORANDO DE MI PAREJA.

Hemos tenido muchos problemas, él no me entiende. Dejamos de salir. Me estremezco si siquiera me toca. Si intenta ser cariñoso o íntimo, es lo último en lo que pienso.

Diré "¡vete!". 99

66 **LA NIEBLA CEREBRAL SE APODERÓ DE MI VIDA. ME OLVIDABA DE RECOGER A LOS HIJOS DE OTRAS PERSONAS EN EL COLEGIO —ALGO MUY SERIO. MIRANDO HACIA ATRÁS, TODO ERA SÓLO LA MENOPAUSIA. PENSÉ QUE ME ESTABA VOLVIENDO LOCA.** 99

CREO QUE EL NO SABER CUÁNDO BUSCAR AYUDA Y CUANDO NO TE ESCUCHAN O TE JUZGAN. TODO EL MUNDO PASA POR ELLO, PERO NADIE PUEDE HABLAR DE ELLO.

Muchas consideran
que la menopausia
es un reto,
pero muchas no se lo
toman en serio

El hecho de que nadie parezca darse cuenta de lo dura que puede llegar a ser la menopausia la hace más dura y solitaria.

Algunas experiencias de la menopausia son más difíciles que otras. Por eso, hablar con las personas menopáusicas a tu alrededor puede marcar una gran diferencia. Pregúntales cómo les va y qué dificultades encuentran.

No sólo se sentirán más comprendidas, sino que, al escuchar sus experiencias, tú te sentirás mejor preparada cuando llegue tu momento.

A veces, tener a alguien con quien desahogarse puede aliviar un poco esa carga, pero, cuando prestes oídos a las mujeres menopáusicas, ¿por qué no preguntarles también si hay algo que puedas hacer para que su experiencia sea un poco más fácil?

Ya seas hija, sobrina, amiga, jefa o prima lejana de alguien, todas podemos marcar una gran diferencia si dedicamos un poco de tiempo a preguntar cómo se las arreglan

(o no) las mujeres menopáusicas de nuestra vida.



¿Y cuáles son tus puntos fuertes en la menopausia?

SIENTO QUE PUEDO CONQUISTAR CUALQUIER COSA.

Me siento mucho más fuerte. Me divierto. No me preocupa ni me asusta envejecer. Me siento muy bien, con mucha confianza. Mis amigas me ayudan mucho, simplemente hablando con ellas. Han sido novias, amigas y compañeras increíbles. Estoy venciendo y superándolo.

66

SIEMPRE ME HA GUSTADO HACERME MAYOR. ME SIENTO COMO UNA ANCIANA SABIA. ESTOY DESEANDO NO TENER LA REGLA. 99

ME QUEJÉ CON MI AMIGA POR LOS BIGOTONES QUE BROTABAN EN MI BARBILLA

y ella se rió y dijo, 'Oh, sólo pasa el rato con gente de tu edad, ellos tienen la vista fatal y no ven nada, ninguno de nosotros puede ver esos pelos sin una lupa y la luz del sol. El humor siempre encuentra el lado positivo. Estoy venciendo y superándolo.

99

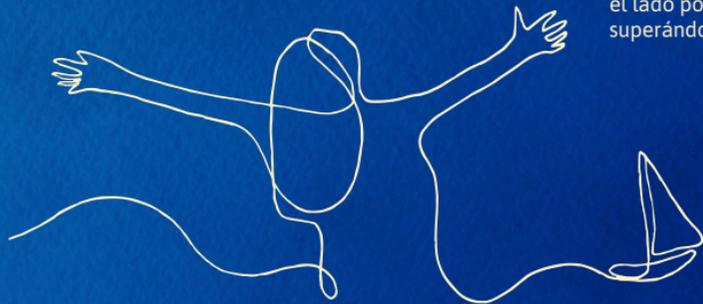
66

¡SIN DUDA PUEDE SER ALGO BUENO! HE CRECIDO CONMIGO MISMA, HE FLORECIDO. NO TODO ES PESIMISMO. CUANDO LO SUPERAS, TE SIENTES BIEN CONTIGO MISMA Y CONFIADA. TE CONOCES. ESTO ES LO QUE ERES. 99

66

VUELVO A SER YO MISMA, SE ACABARON LOS DRAMAS. SÓLO PAZ. YA NO TENGO QUE IMPRESIONAR A NADIE. PUEDO SER YO MISMA. SI NO TE GUSTA, ¡VETE!

99



Manchas de sudor,
suelo pélvico débil
y olvidar por qué
entraste en
la habitación apartate

ALGUNAS MUJERES PROSPERAN DURANTE LA MENOPAUSIA.

El 42% cree que la menopausia se representa y se comenta de forma negativa en los medios de comunicación.

Así que, cuando se trata de saber cómo es realmente la menopausia, es mejor que recurras a las mujeres de tu vida, no a tu telenovela favorita.

Cuando inicies una conversación con tus amigos o familiares sobre la menopausia, asegúrate de preguntar a las mujeres menopáusicas o posmenopáusicas de tu entorno qué fue lo BUENO para ellas.

Es importante que estemos preparadas para las cosas difíciles, pero también es bueno recordar que no todo es malo.

Quizá, cuando todo acabe, tu relación codependiente con un ventilador eléctrico merezca la pena, si eso significa conocerte a ti misma mejor de lo que nunca has hecho.



¿Qué es lo que menos esperabas de la menopausia?

66

FUGAS: NO SABÍA QUE ERA UNA PARTE DE LA MENOPAUSIA EN ABSOLUTO.

Pensaba que sólo afectaba a las mujeres muy mayores. No sabía que las mujeres más jóvenes podían tener incontinencia. Si hubiera sabido lo común que es, me habría avergonzado menos. 99

PICORES EN LAS PIERNAS, ARRIBA Y ABAJO, COMO INSECTOS. ESO FUE UN SÍNTOMA SORPRENDENTE!



66

NO SE COMPENDEN LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA.

La gente no se da cuenta de lo incapacitantes que son. Los sofocos pueden ser un gran impedimento. Cuando estás en el trabajo y necesitas calmarte o respirar aire fresco, la gente no lo entiende. Te arruina la vida. Tenemos que hablar más de ello. No debería ser tabú. 99

ME SORPRENDIÓ LA FALTA DE INFORMACIÓN REAL. NO HABÍA HECHOS REALES. CUANDO ME VIÑO LA REGLA NO TENÍA INFORMACIÓN. HABÍA QUE OCULTARLO. EMPEZAR LA MENOPAUSIA ES LO MISMO.

66

ME AFECTÓ BASTANTE EN EL TRABAJO, EN CUANTO A MI RENDIMIENTO. FUE UN SHOCK. PERO NUNCA SE ME OCURRIRÍA DECIR: "ESTOY RINDIENDO MENOS PORQUE TENGO UN MAL DÍA CON LA MENOPAUSIA". OJALÁ FUERA MÁS FÁCIL DECIR ESTAS COSAS. 99

66

TENÍA MIEDO Y NO SABÍA LO QUE ERA LA PERIMENOPAUSIA. TODAVÍA ESTABA EN MIS 40SY ME ACABABA DE DIVORCIAR. NO QUERÍA SENTIR QUE ME ESTABA HACIENDO VIEJA, PERO ERA CHOCANTE Y ME DABA MIEDO. AHORA LO ESTOY ACEPTANDO. ME ENCANTA LA SENSACIÓN DE DISFRUTAR DE LO QUE SOY, SIN DRAMAS. ””

*La menopausia
no debe pillar
a nadie
desprevenida*

**NORMALIZAR LA
MENOPAUSIA ES UNA
DE LAS FORMAS MÁS
VALIOSAS DE APOYARSE
MUTUAMENTE.**

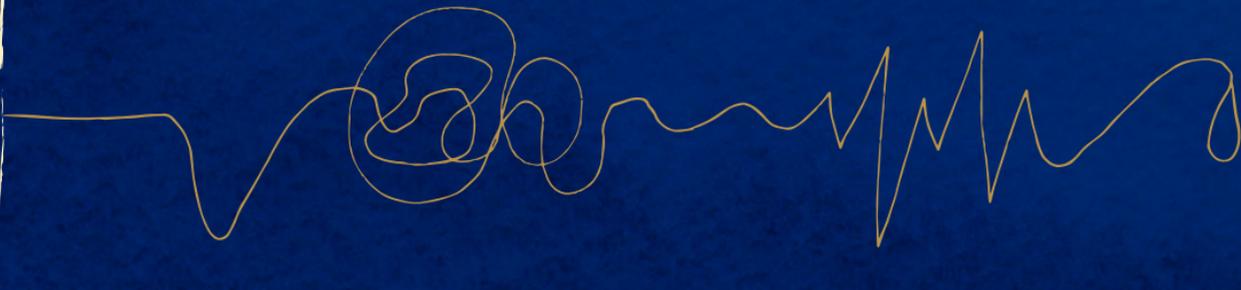
Así que, ¿por qué no preparas un té, llamas a una amiga y charláis sobre la menopausia?

Podrías preguntarle qué es lo que menos se esperaba de ella, qué síntomas la pillaron más desprevenida y qué le hubiera gustado saber antes de empezar la menopausia.

Tendrás una mejor idea de qué esperar cuando llegue tu momento, y ella se sentirá escuchada.

Además, con un poco de suerte, compartiréis unas risas y os sentiréis un poco más cerca la una de la otra. Como mínimo, se alegrará de que la hayas llamado.

AL PRINCIPIO TODO ERA DESCONOCIDO. TENÍA BASTANTES SÍNTOMAS. UNO ERA DEPRESIÓN, OTROS ERAN MÁS COMO NIEBLA CEREBRAL, ALTIBAJOS DE HUMOR Y LOS SUDORES, PERO NINGUNO DE ELLOS FUE COMENTADO POR MI MÉDICO NI POR NADIE Y NO ME DIJERON QUE ERA LA MENOPAUSIA. ASÍ QUE TODO LO VIVÍA COMO UN GRAN LÍO INESPERADO.



¿Te gustaría que habláramos más de la menopausia?

66 SÍ. TENEMOS QUE HABLAR

DE ELLO. Tenemos que quitarle dramatismo y preparar a las más jóvenes para lo que va a pasar. Yo tuve sofocos muy intensos y fue un periodo difícil para mí. Es bueno hablar de ello, te tranquiliza. 99

ES PARTE DE LA VIDA. SI TENEMOS MOMENTOS DE MAL HUMOR, PROBABLEMENTE SEA BUENO EXPLICAR A LA FAMILIA POR QUÉ OCURRE Y NO OCULTARLO.

OJALÁ HUBIERA INVESTIGADO MÁS Y ESCUCHADO MÁS A OTRAS MUJERES HABLAR DE ELLO.

66

BROMEO TODO EL TIEMPO: '¡ME ME ENCIMA!' SIN PALABRAS POLÍTICAMENTE CORRECTAS. HABLO CON MUCHA LIBERTAD, DIGO "DIOS, ME HE MEADO ENCIMA". CREO QUE TODO EL MUNDO DEBERÍA HACERLO UN POCO MÁS. OCURRE Y NO OCULTARLO. 99

66

ME ALEGRO DE HABER HABLADO CON MI PAREJA.

Sabe cuándo tengo un "momento tropical". Me dice: "¿necesitas quedarte en la puerta?", ese tipo de cosas. He tenido que hablar con él porque he cambiado. 99



Un 29% de las
mujeres que aún
no han iniciado
la perimenopausia
la temen mucho

**QUIZÁ SI HABLÁRAMOS MÁS
DE ELLO, NOS SENTIRÍAMOS
UN POCO MÁS TRANQUILAS
AL ENTRAR EN ESTA ETAPA
DE LA VIDA.**

AL FIN Y AL CABO, LO
QUE MÁS MIEDO DA
EN EL MUNDO ES LO
DESCONOCIDO.

Si tienes una conversación sobre la menopausia con una persona cercana que ha pasado o está pasando por ella, puede ser interesante hablar de lo cómoda que se siente o se ha sentido al hablar de ello.

Estas conversaciones no siempre son fáciles, pero son muy interesantes.

¿Por qué nos resulta difícil hablar de nuestros sudores nocturnos y nuestra sequedad? Todos cambiamos, ¿por qué hacerlo sola?



¿Con quién hablar de la menopausia?

TENGO SUERTE. TENGO UN GRAN GRUPO DE AMIGAS DIVERTIDAS. PODEMOS REÍRNOS DE TODO CON UNA BOTELLA DE VINO; REÍMOS, LLORAMOS Y NOS PONEMOS HISTÉRICAS CON COSAS DIVERTIDAS.

66

SURGE EN LA CONVERSACIÓN.

Cuando tengo un sofoco y hay colegas a mi alrededor, la conversación fluye de forma natural. A menudo, mis compañeras de trabajo tampoco han dormido, así que hablamos de nuestro insomnio, ¡No tiene por qué ser una mesa redonda! Debería formar parte del tejido natural de la conversación en el lugar de trabajo. 99

66

ME UNÍ A UN GRUPO PRIVADO DE FACEBOOK, QUE TRATA SOBRE LA RISA Y NO TOMARSE A UNA MISMA DEMASIADO EN SERIO. TENER INFORMACIÓN TAMBIÉN HA SIDO MI SALVAVIDAS. NO ME AVERGÜENZO. MIS HIJOS PIENSAN 'MAMÁ ES MAMÁ Y ES DIVERTIDO'. AHORA SOY MÁS FELIZ Y ME ENFRENTO A LA VIDA. 99

66

NUNCA HE HABLADO DE ELLO CON MI PAREJA, NUNCA.

NO SÉ POR QUÉ, NO LO SÉ. ME AGUANTO Y DIGO "NECESITO HACER PIS", PERO NUNCA HE DICHO QUE SEA POR LA MENOPAUSIA. TODO EL MUNDO SUPONE QUE ES PORQUE HE TENIDO HIJOS. 99

¡HE TENIDO QUE HABLAR CON MI MARIDO PARA EXPLICARLE POR QUÉ AHORA TIENE MENOS SEXO! PERO ME ALEGRO DE HABERLO HECHO, HA SIDO UN GRAN APOYO.

66

PUEDO HABLAR DE ELLO CON CUALQUIERA,

hace 10 años pensábamos que la menopausia significaba que te habías secado. Ahora sabemos que tenemos cambios de humor debido a la menopausia, y todo tipo de otros síntomas. Puedes hablar de ello, como se puede hablar de la menstruación. 99



*Aunque un 43% se sintió
muy sola durante la
menopausia muchas
recurren a amigos
y familiares
en busca de ayuda*

Ya sea pidiendo prestados unos
hombros para llorar a moco tendido
o recurriendo al tónico de la risa.

**EL 37% SE SINTIÓ APOYADA
POR AMIGAS Y EL 34%
AFIRMA QUE SU PAREJA
LE APOYÓ Y EVITÓ QUE
SE SINTIERA SOLA. TODAS
DEBERÍAMOS SER MÁS ASÍ,
PARTE DE ESTOS 37 Y 34%**

**TODAS DEBERÍAMOS
SER MÁS ASÍ, PARTE DE
ESTOS 37 Y 34%**

¿Cómo podemos ampliar la conversación para incluir más a los hombres? Hagamos que nuestros hijos, hermanos, tíos y amigos varones hablen de los picores vulvares, de olvidarse constantemente de dónde se ponen las llaves y de las ventajas de la lubricación.

Y, cuando hay tantas mujeres menopáusicas en el lugar de trabajo luchando silenciosamente, ¿cómo ampliamos la conversación para incluir a nuestros colegas, nuestros jefes? ¿Qué tal hablar con un compañero de trabajo para averiguar cómo es la menopausia para ellos?

Cuanto más normalicemos hablar de ello abiertamente en el lugar de trabajo, mejor podremos ayudar a las mujeres que hacen malabares con los sofocos y las hojas de cálculo Excel (una combinación nada divertida).



¿Hablaste con tu madre sobre la menopausia?

66 **SIENTO QUE NUESTRAS MADRES NOS HAN FALLADO; NO NOS LO DIJERON. NUNCA SE HABLÓ DE ELLO, NI SIQUIERA CON MI HERMANA. ASÍ QUE NOS DEJARON EXPERIMENTARLO SOLAS. SIGUE SIENDO UN GRAN TABÚ.** 99

66 **MI MADRE Y YO HABLAMOS DE ELLO.** Su madre también habló con ella de ello. Su madre tenía fuertes sofocos: se cortaba la ropa para refrescarse. Mi madre hacía lo mismo. Es como un pequeño conocimiento transmitido. Ahora yo también lo hago. En mi familia no había tabú. 99

66 **MI MADRE NO HABLABA DE LA MENOPAUSIA.** Es irlandesa católica, con cinco hijos. Lo único que dijo fue que hiciera esos ejercicios de suelo pélvico. Decía que era como aguantarse las ganas de hacer pis, y luego sentarse en la taza y soltarlas. Dijo que lo hiciera mientras me lavaba. Eso es todo lo que dijo sobre la menopausia. Nunca habló de los cambios. 99

MI MADRE ERA MUY, MUY RESERVADA. Ahora sé que ella también tuvo la menopausia muy joven, pero yo no lo sabía, ella no me lo dijo. Nunca tuvimos esa conversación. Me pregunto si fue muy solitario para ella.

66 **MI HIJA TIENE 19 AÑOS, ASÍ QUE TUVE LA CONVERSACIÓN CON ELLA CUANDO YO ESTABA PASANDO POR LA PERIMENOPAUSIA HACE UNOS 2 AÑOS. NO QUERÍA QUE LAS COSAS FUERAN COMO ERAN CON MI MADRE.** 99

OJALÁ MI MADRE ME HUBIERA DADO MÁS INFORMACIÓN.

*¿Por qué no le preguntas a
tu madre, o a alguien que sea
como una madre para ti, cómo
es o fue su menopausia?*

TRANSMITIENDO LOS
CONOCIMIENTOS SOBRE LA
MENOPAUSIA DE GENERACIÓN
EN GENERACIÓN, DEL MISMO
MODO QUE TRANSMITIMOS
LAS RECETAS DE GUIOS Y LAS
RELIQUIAS FAMILIARES, NOS
ASEGURAREMOS DE QUE LAS
PRÓXIMAS GENERACIONES DE
MUJERES QUE PASEN POR LA
MENOPAUSIA NO SE SIENTAN
DESPREVENIDAS O SOLAS.

Sí, es menos glamuroso que
el huevo fabergé dorado de
tu bisabuela.

Pero sin duda será mucho
más útil para ti y para las
generaciones venideras.



¿Qué es lo que más te ha sorprendido de la incontinencia urinaria y la menopausia?

66 SALE DE LA NADA.

ESTOY BIEN EN EL TRABAJO Y CUANDO LLEGA LA HORA DE COMER, ME LEVANTO Y SIENTO QUE ME VOY A MEAR ENCIMA. ¡NO HAY AVISO! NI GANAS DE IR AL BAÑO. SIMPLEMENTE ME SALE. 99

ME LLEVÓ A UN LUGAR MUY OSCURO, ¿QUÉ ESTÁ PASANDO AHORA, VOY CUESTA ABAJO? ME REIRÉ Y TENDRÉ QUE CONTROLAR SI HE GOTEADO.

66

SEGUÍ YENDO A MI MÉDICO DE CABECERA PARA EXPLICARLE LOS PEQUEÑOS SÍNTOMAS

y me decía: "Oh, eres demasiado joven, eres demasiado joven, no, estás absolutamente bien". De hecho, me recetaron antidepresivos. Me dijo que todo estaba en mi cabeza. Dije, "Vale, ¿qué tengo que hacer? Quitarme las bragas y que veas que no está en mi cabeza? Mis bragas están mojadas; me estoy meando encima y es incontrolable. Cada vez que estornudo, me meo". 99

ME SENTÍ COMO MI ABUELA.

Ella solía tener pérdidas y ahora yo las tenía, si me sonaba la nariz o estornudaba. Me preguntaba si esto sería para siempre. ¿de verdad tengo que vivir con esto? Habría sido más fácil si hubiera sabido que ocurre a una edad tan temprana. No estaba preparada.

66

VIAJES EN COCHE.

NO HE HECHO UN VIAJE LARGO EN COCHE SIN TENER QUE PARAR, Y PLANEO CON ANTELACIÓN IR A HACER PIS. NUNCA LO HABÍA HECHO. 99



SÓLO NECESITO SABER DÓNDE ESTÁ EL BAÑO MÁS CERCANO. SI HE QUEDADO CON ALGUIEN O ESTOY EN CASA DE ALGUIEN, LO PRIMERO QUE PIENSO ES ¿DÓNDE ESTÁ EL BAÑO? DURANTE LA PANDEMIA, TODOS LOS SITIOS ESTABAN CERRADOS Y NO SABÍA DÓNDE IR AL BAÑO. NO PODÍAS IR A UNA CAFETERÍA. ERA DIFÍCIL.

66

MI HISTORIA DE TERROR ES EL SEXO CON INCONTINENCIA URINARIA.

Si tengo un orgasmo, se me sale el pis. Eso me pasa regularmente. Por suerte, ahora ya no me pasa tanto con el entrenamiento pélvico que he estado haciendo, me he dado cuenta de que realmente me ha ayudado. Es embarazoso. Tu pareja te dice: "espera, ¿qué demonios es eso?". ¿estás orinando? 'en realidad, sí, y, de hecho, ¡no puedo parar! 99

66

HAY QUE ESTAR PREPARADA, , LLEVAR ROPA INTERIOR EXTRA EN EL BOLSO.

99

LA MAYORÍA DE LA GENTE NI SIQUIERA SE DA CUENTA DE QUE LA INCONTINENCIA URINARIA SUELE VENIR ACOMPAÑADA DE LA MENOPAUSIA.

PERO ES MUCHO MÁS COMÚN DE LO QUE LA GENTE PIENSA.

De hecho, 1 de cada 3 mujeres mayores de 35 años experimenta pérdidas involuntarias de orina

Tenemos que hablar de los aspectos menos conocidos de la menopausia, para que no nos cojan desprevenidas.

La incontinencia urinaria, los bajones de libido, los dolores articulares o las ganas repentinas de estrangular a la pareja no deben pillar a ciegas a nadie.

Si nos hacemos más preguntas y practicamos esos molestos ejercicios del suelo pélvico, estaremos mejor preparadas. Si quieres saber más sobre la incontinencia urinaria, visita nuestro sitio web:



¿Qué consejos prácticos querrías dar a quienes aún no han pasado por la menopausia?

66

GUARDA UNA COL EN EL CONGELADOR PARA PONÉTELA EN LA VAGINA. CRÉEME, SUENA RARO, PERO FUNCIONA. 99



ENFRIAR UNA ALMOHADA PARA LOS SUDORES CALIENTES POR LA NOCHE.

66

CÓMPRATE UN GRAN BOTE DE ACEITE DE COCO: ¡ES UN BUEN LUBRICANTE PARA TODO! 99

ACUÉRDATE DE LLEVAR UNA COMPRESA CÓMODA EN LAS BRAGUITAS POR SI TIENES PERDIDAS.

66

LE DIJE A MI HERMANA QUE TENÍA QUE CUIDAR SU SALUD, QUE TODO SU CUERPO CAMBIARÍA. Le dije que estuviera preparada para cambiar su dieta y hacer ejercicio. Le escribí una carta entera. Le dije que esperar; cambios de humor, sofocos, todo. 99

SI YA HAS PASADO POR LA MENOPAUSIA, ¿POR QUÉ NO ESCRIBES UNA CARTA A ALGUIEN DE TU VIDA CONTÁNDOLE LO QUE LE ESPERA Y TRANSMITIÉNDOLE TUS TRUCOS Y CONSEJOS?

Todo el mundo encuentra sus propias maneras ingeniosas de afrontar la menopausia, y tiene sus propios consejos y trucos. Pregunta a las mujeres de tu entorno por los suyos.

Para obtener más consejos y trucos sobre cómo afrontar las realidades más prácticas de la incontinencia urinaria o la sequedad vaginal, visita:

NO TE MOLESTES EN VOLVER A COMPRARTE UN ABRIGO NUEVO DESPUÉS DE LOS 50.

¿Cuál es el mejor consejo sobre la menopausia que te gustaría transmitir?

66
ACÉPTALA, HABLA DE ELLA, COMPÁRTELA, NORMALÍZALA.
Y NO TENGAS MIEDO DE PEDIR AYUDA. 99

CADA PERSONA ES DIFERENTE, ASÍ QUE NO TE DEJES ABRUMAR POR LAS HISTORIAS DE TERROR.

66
NO ESCONDAS TU CUERPO
Y NO DEJES DE HACER LO QUE TE GUSTA: SIGUE NADANDO Y HACIENDO DEPORTE. 99

66
CUANTO MEJOR CONOZCAS TU CUERPO,
MÁS ÉXITO TENDRÁS EN LOS CAMBIOS QUE SE PRODUZCAN. 99

66
ENCUENTRA A ALGUIEN CON QUIEN DESAHOGARTE:
COMPARTIR Y HABLAR REALMENTE AYUDA. 99

LA VIDA ESTÁ LLENA DE ALTIBAJOS,
IGUAL QUE LA MENOPAUSIA. ES UN GRAN VIAJE.

66
PIENSA EN EL DINERO QUE AHORRARÁS EN TAMPONES. 99



66
LÁNZATE A ELLO,
ALGÚN DÍA ACABARÁ. 99

CUANTO MÁS COMPARTAMOS NUESTROS CONSEJOS SOBRE LA MENOPAUSIA, MEJOR PREPARADAS ESTAREMOS TODAS.

Casi 1 de cada 5 mujeres afirma que sólo puede acceder a información médica, lo que significa que sólo se siente informada sobre los fríos y duros datos de los síntomas.

Cuando se busca la menopausia en Google, todo lo que se ve son largas y frías listas de síntomas físicos (y 1.000 fotos de mujeres blancas y canosas con la cabeza en una mano y un abanico en la otra).

Pero, ¿qué pasa con las verdades emocionales, los consejos reales de personas reales? ¿cómo se siente realmente la menopausia?, ¿y los pequeños trucos que cada una encuentra para sobrellevarla?

66

TRABAJA LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO. EMPIEZA AHORA. CONSTRÚYALOS. PORQUE, CRÉEME, VAN A RECIBIR UNA PALIZA. 99

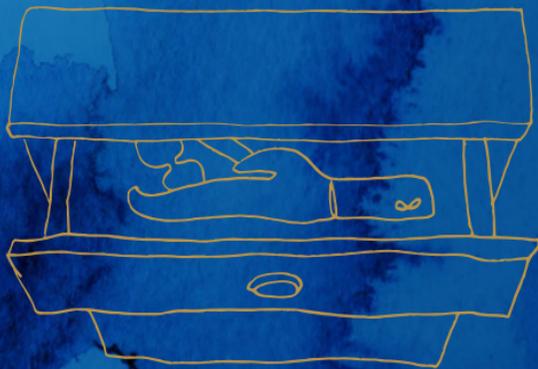
66

NO EXCLUYAS A TU PAREJA. AUNQUE PUEDAN NO ENTENDERLO, TIENEN EMOCIONES: NO DEJES QUE LA MENOPAUSIA ARRUINE TU RELACIÓN. 99

TENER UNA BARRIGA MÁS REDONDA Y GRASA ES UN RITO DE PASO. Contiene la sabiduría de tu juventud y te ayuda a llegar a la vejez.

66

CREO QUE LAS MUJERES NECESITAN PODER EMPEZAR A HABLAR ABIERTAMENTE SOBRE HORMONAS Y ORGASMOS Y SEQUEDAD VAGINAL Y TODAS ESTAS COSAS PORQUE YA VAMOS TARDE. 99



66

REGÁLATE UNA SIESTA AL MEDIODÍA. TE LO MEREDES. 99



HAY TODO UN CAUDAL DE CONOCIMIENTOS AHÍ FUERA, ESCONDIDO DENTRO DE LA SABIDURÍA SIN EXPLOTAR DE TODAS LAS MUJERES QUE CONOCES QUE HAN PASADO POR LA MENOPAUSIA.

Estamos seguras de que estarán encantadas de compartirlo contigo. Todo lo que tienes que hacer es preguntar.

25 millones de mujeres
pasan por la
menopausia cada año

ES UNA ENORME FUENTE
DE CONOCIMIENTOS,
CONSEJOS Y EXPERIENCIA.

DEBIDO A LA FALTA
DE APOYO, CASI UN
TERCIO DE LAS MUJERES
CONSIDERA QUE SU
SALUD MENTAL SE
HA VISTO AFECTADA
NEGATIVAMENTE.

Y EL 17% NO SE SINTIÓ
APOYADA EN ABSOLUTO
POR NADIE.

Podemos hacer que la menopausia sea una etapa de la vida menos desconcertante y solitaria haciendo mejores preguntas. Y escuchando de verdad.

Es así de sencillo.
Nuestro cuerpo cambia. Las conversaciones también deberían hacerlo. Hagamos que esta sea

#LAÚLTIMAMENOPAUSIASOLITARIA

Técnicismos

TÉCNICAMENTE, EL TÉRMINO MENOPAUSIA SE REFIERE AL MOMENTO QUE SE PRODUCE 12 MESES DESPUÉS DE LA ÚLTIMA MENSTRUACIÓN DE UNA MUJER.

La perimenopausia, en cambio, es la fase previa a ésta. Es cuando el equilibrio hormonal de la mujer empieza a cambiar, y puede empezar a experimentar síntomas.

A menudo, el término "menopausia" se utiliza como un cajón para referirse a ambas etapas. En esta guía hemos utilizado el término de esta forma para facilitar y simplificar su uso.

Notas a pie de página

Todas las estadísticas incluidas en esta guía proceden de una investigación realizada por TENA, entre el 14 y el 21 de marzo de 2022, con 6.000 mujeres de Reino Unido, Brasil e Italia premenopáusicas, menopáusicas o que ya han pasado por la menopausia.

Gracias a todas las personas que participaron en este estudio.



Gracias...

Gracias a todas las que compartieron su experiencia con nosotros.



#LAÚLTIMAMENOPAUSIASOLITARIA

Sigo siendo yo