

# **LOS PRIMEROS CAMBIOS**



¿Por qué nadie nos habla sobre la menopausia antes?  
¿Por qué existe tanto silencio? Son miles de preguntas que nos hacemos las mujeres alrededor de este tema tratando de descubrir qué nos pasa.

Ha habido muchos cambios en la últimas décadas y, hoy en día, gracias a los medios de comunicación todas estamos actualizadas y manejamos mucha más información. No obstante, no deja de asombrarme el desconocimiento que rodea a la menopausia, ya que, aunque haya muchos libros sobre este tema, se multipliquen los sitios de internet y las notas en las revistas, parece que no lo registramos o dimensionamos hasta que nos sucede.

Tenemos la experiencia de la adolescencia y sus cambios hormonales y ahí sí se hablaba, leíamos libros y hasta se festejaba. Nos íbamos preparando para cuando ocurriera, pero a pesar de la experiencia y todo lo aprendido, no lo hacemos para el climaterio. Lo convertimos en un

tema tabú, lo callamos o lo censuramos. Creo que uno de los equívocos alrededor de esto es creer que la menopausia es sinónimo de vejez; un pensamiento que debería también ser desterrado.

El paso del tiempo está ligado a la manera en que ese tiempo afecta nuestra biología y es un proceso que no se detiene. A veces tomar conciencia de esta evolución nos asusta y queremos negarlo (o incluso frenarlo) y se convierte en algo de lo que no queremos hablar. Pero cumplir años, evolucionar, crecer y tener en el cuerpo el proceso del paso del tiempo es, ante todo, natural. Negar el tema no hace que desaparezca. La menopausia acompaña este proceso en las mujeres y así como a cierta edad empiezan a aparecer algunas canas, al mismo tiempo dejan de parecernos fundamentales algunas cosas y pasan a ser otras las importantes. Son cambios que nos atraviesan de diferentes maneras. A partir de cierta edad hay que empezar a preguntar y hablar sobre el tema. No tenemos que esperar a que el primer síntoma nos lleve a pensar en esto porque en ese caso ya estamos en proceso y nos perdemos la oportunidad de prepararnos, seleccionar la estrategias para una mejor calidad de vida y sobre todo no dejarnos ganar por los miedos que surgen más por el desconocimiento que por lo que sucede.

Vemos con frecuencia que la sociedad presiona a las mujeres de cincuenta reclamándole conservar su juventud; las abrumba con modelos de mujeres de mediana edad que compiten en su aspecto físico y en la manera de vestirse con jóvenes veinteañeras; las inundan de propaganda sobre cosméticos, dietas, entrenamientos físicos, cirugía plástica

(ya sea de zonas visibles como no), rellenos, botox, etc. Todos estos temas se convierten en una conversación frecuente en las reuniones de mujeres y lo importante es saber que ninguno de ellos va a detener el paso del tiempo. La piel menos elástica, las canas y otros signos de maduración no hacen que dejemos de ser quienes somos, creciendo con las arrugas normales de la vida. El envejecimiento natural, lo atravesamos todos, hombres y mujeres. Pero pensemos, ser joven es sobre todo una actitud.

Lo que me gustaría es que estemos atentas a discernir los cánones de belleza socialmente impuestos —irreales y frustrantes— ya que muchas veces nos generan temores y prejuicios que nos alejan de nuestra propia búsqueda. Tenemos que vivir esta etapa sin miedos ni prejuicios, sentirnos cómodas con nuestra edad, y hacer el esfuerzo de no caer en la trampa que nos impone la sociedad. Seamos conscientes de que podemos seguir adelante con nuevos proyectos, los propios y no los modelos que nos tratan de imponer. Es el momento de pensar qué queremos hacer, cuál es nuestro deseo, y hacer lo posible por desarrollarlo.

Afortunadamente nos toca atravesar la menopausia en esta época donde ya no es sinónimo de descrédito como a veces nos quisieron hacer creer, o al menos como ha sido tratada durante décadas, desarrollando creencias falsas que terminan inundando nuestro imaginario sin darnos cuenta.

Durante siglos las mujeres menopáusicas eran tratadas de manera displicente, como mujeres que ya tenían que “retirarse”, haciéndonos creer que se terminaba la etapa de los proyectos. Pero pensemos y miremos alrededor, ¿imaginaron

alguna vez a Cindy Crawford, Halle Berry, Madonna, Sofía Loren y otras con sequedad vaginal y calores? Seguramente no. Y pensemos en mujeres que lograron concretar sus deseos después de los 45 años: Bette Davis ganó su primer Oscar a los 45 años; Golda Meir fue primer ministro de Israel a los 71; Jane Fonda se retiró del cine a los 54 y volvió a filmar a los 63 años (actualmente produce y actúa en su propia serie con 80 años); o Brigitte Macron que ha cambiado el paradigma de ciertas relaciones afectivas más allá de la diferencia de edad; o Patti Smith que luego de alejarse de la escena musical volvió a reinsertarse con más de 40 años; o Alice Munro que consolidó su carrera también después los 40 y ganó el premio Nobel de literatura a los 72 años. Estos son sólo algunos de los casos de mujeres que no tuvieron miedo de empezar un nuevo camino en una etapa de la vida en que a veces, otras personas, consideran que ya está todo hecho.

La población mundial está creciendo aceleradamente, la expectativa de vida se ha prolongado y se calcula que la mujer vivirá hasta los 80 años en mejor estado físico que hace unas décadas atrás. Este dato nos revela que pasaremos un cuarto de nuestra vida en menopausia. Pero una menopausia muy distinta a la que pasaron nuestras madres y abuelas, ya que tenemos muchas más herramientas que nos trae hoy la Medicina. Hace un par de siglos la expectativa de vida de las mujeres era de 50 años y en ese caso se podía asociar menopausia con vejez. Pero hoy en día es asombroso que alguien piense en una mujer de 50 años como una anciana. Así que me parece importante discernir algunos conceptos que se arraigaron en otras

épocas de la historia pero es nuestra tarea empezar a dismantelarlos para quitarnos un fantasma que no puede, ni debe, asustarnos.

La menopausia (aunque no era llamada así) aparece en textos pertenecientes a la antigüedad clásica griega y romana. Tanto Hipócrates como Aristóteles mencionan este proceso. Aristóteles describía que la menstruación cesaba alrededor de los 50 años en su libro *Historia Animalium* (del año 322 AC). Hipócrates, en sus textos, afirmaba que el cuerpo de la mujer era comparable a un tejido flojo y esponjoso como la lana y lleno de fluidos. Entre ellos la sangre menstrual (que consideraban una concentración de toxinas que debía eliminarse), que al retenerlos (menopausia) y no poder expulsarlos se acumulaban y se pudrían dentro del cuerpo. Esta afirmación instala uno de los mitos al respecto: la menopausia es negativa y peligrosa. Pero al mismo tiempo como las mujeres seguían viviendo con ese “mal” y sobrevivían, se empezó a considerar que había algo sobrenatural en este hecho. Este aspecto, alimentado por las creencias populares del pasado desplegó el concepto de que dichas mujeres tenían algo de sabias y algo de brujas.

Enfermas, sabias y brujas, las mujeres menopáusicas no eran valoradas en la época feudal. Por ejemplo, las indemnizaciones por muerte de una mujer embarazada o en edad fértil eran iguales o mayores que las de un soldado, pero la indemnización por una mujer que ya no engendraba podía ser mínima o nula.

Ya durante el Renacimiento, la bibliografía médica habla de la “naturaleza femenina” con las siguientes características:

“frágil, emotiva, sexualmente pasiva, dependiente y predestinada a la maternidad”. Podemos pensar entonces en la mujer cuya identidad se constituía principalmente a través del rol materno (y el de esposa), al llegar a la menopausia y por ende, dejar de ser fértiles, esta nueva condición tendría un impacto brutal ya que perdían aquello que era parte de las virtudes que las caracterizaban.

En el Siglo XVIII, la Revolución Industrial trajo aparejada sus cambios sociales y una vez más las mujeres menopáusicas eran denostadas ya que no podían engendrar posibles trabajadores que pusieran en marcha las maquinarias necesarias para el consumo. Las mujeres en climaterio perdían valor.

Se considera que las transformaciones sociales y culturales de la Ilustración sumado al surgimiento de una sociedad industrializada llevaron a los médicos franceses a estudiar el cese de la menstruación. Entre ellos se destaca el Dr. Charles de Gardanne quién en 1816 establece el término que identifica por primera vez este proceso y lo llama “menopausia” (ménespausie), y 5 años después se le cambia el nombre por ménopause (pausa o interrupción de la menstruación) al momento del cese menstrual.

Ya en esa época se estableció el “síndrome menopáusico” que agrupaba “problemas físicos, tales como las hemorragias, cambios en el temperamento y síntomas emocionales”.

Aquí podemos decir que la evolución y el desarrollo cultural ayudaron a demostrar que las mujeres que dejaban de menstruar no eran brujas, sino mujeres que atravesaban una etapa que podían presentar algunas dolencias físicas. Reflexionemos un momento sobre la

perdurabilidad de estos conceptos que leídos aquí casi pueden dar risa y sin embargo continúan aún en personas evolucionadas, informadas y con más conciencia del cuerpo y sus procesos.

Sin embargo no bastó con encontrar un nombre, ya que la menopausia en 1899 fue desarrollada en un artículo por el Dr. Thomas Clouston, psiquiatra, bajo el nombre de “Insanias asociadas a una edad” dentro del apartado “Insania climatérica”. Y aquellas “brujas” se van convirtiendo lentamente y, con avales médicos y teóricos, en locas e insanas mentalmente.

Pero ahora veamos también algunos de los tratamientos con los que eran tratadas esas mujeres: en algunos casos se recomendaba introducir hielo en la vagina, en otros aplicar sedantes, morfina, vendar la zona genital y poner fajas abdominales. Aunque también recurrían a la aplicación de sanguijuelas en la nuca, detrás de las oreja y en otros casos en los labios vaginales o en la parte inferior del útero. Más allá de los casos particulares y de las alteraciones anímicas que puedan producir los cambios hormonales, cualquiera de estos tortuosos tratamientos enloquecerían a la persona más cuerda. Cuando leo sobre la historia de las mujeres, no dejo de pensar en Trótula de Salerno (1110-1160) que la fue la primera ginecóloga de la que hay registro. En su obra *Passionibus Mulierum Curandurum* (Las dolencias de las mujeres) expuso temas tan peligrosos para su tiempo como intentar eliminar la creencia de que todos los males de la mujer venían de la menstruación, o que los problemas de infertilidad no sólo podían tener su origen en ellas sino también en los

hombres. Decía allí también que “las mujeres no se atreven a mostrar ante un médico hombre, por pudor y por innata reserva, sus partes íntimas”. Qué médico hombre podría dimensionar ciertos síntomas de algunas mujeres que atravesaban su menopausia.

En 1930 aparecieron las primeras inyecciones de estrógenos en Alemania y Estados Unidos. Recién en 1966 con el libro *Femenine Forever* del Dr. Robert Wilson se pudo difundir y comenzar a comprender que la menopausia tenía síntomas, y que eran tratables a través de las terapias relacionadas con estrógenos. Hubo comentarios a favor y en contra del libro que contribuyó estandarizar algunos conceptos que estigmatizaron a las mujeres otra vez.

En estos últimos años no sólo la medicina avanzó, sino también las mujeres se encargaron de producir los cambios sociales para que todas nosotras dejemos de creer los cuentos, mitos y falacias que vienen, desde hace siglos, inundando nuestro imaginario y que nos hacían pensar que con la menopausia se termina algo más que la menstruación que es una característica física. Actualmente sabemos que es sólo un proceso de cambio que tenemos que tomarlo como una oportunidad para adueñarnos de nuestra realidad. Estar bien informadas, nos permite decidir con libertad y también nos va a ayudar a tomar las decisiones terapéuticas adecuadas. Cada mujer vive una menopausia diferente y tener las herramientas, los datos y la información indicada va a contribuir a no marearse escuchado tantas opiniones, si no a diseñar mejor el camino.