Como ya hemos dicho la menopausia es un proceso fisiológico dinámico y dependiente de muchos factores.

Hay mujeres que sentirán alteraciones físicas, otras emocionales o mentales y otras que no sienten nada diferente.

En la menopausia y en el climaterio confluyen diferentes cambios, que dependen unos de otros.

¿Es este proceso hormonal? ¿Es social? ¿Es cultural? ¿Es físico? o ¿es emocional?

Hasta ahora he descubierto que puede estar todo presente, manifestarse de diferentes formas en cada mujer.

Sabemos que en las diferentes partes del mundo, en las diferentes culturas con las diferentes creencias este periodo representa algo diferente y esto influye muchas veces sobre la forma de vivirlo. En la misma cultura y la sociedad también hay diferentes creencias sobre el tema. Si una mujer ha asociado su identidad al rol de madre tendrá posiblemente una respuesta diferente a otra mujer que su rol ( sea ) es más un rol sexual. Por generalizar una mujer con más rol de madre es más frecuente que viva el síndrome de nido vacío o por otro lado más libertad por no tener que cuidar a los suyos; y en una mujer con más rol sexual lo primero que se puede dar es su preocupación por su imagen y su capacidad de seducción. Aunque no hay reglas establecidas y en una mujer puede que no se dé nada de esto o un poco de todo.

Hay sociedades donde la mujer a más edad tiene más autoridad, muchas veces son culturas en la que la mujer no tiene voz cuando es más joven y en cambio sí más protagonismo como la madre del clan , es en el momento de su vida en la que más se la valora . Ese momento suele ser a partir de los 50 años donde las mujeres suelen ser ya abuelas. El valor se da a través del ser Madre.

En nuestra sociedad existe la ambigüedad; las mujeres se sienten menos dependientes por todo lo logrado, saben más lo que quieren y por otro lado la sociedad no valora de la misma forma su madurez.

Se ha transitado por una gran parte de la vida, periodos de realizaciones muchos imaginados y otros ni siquiera pensados. Momentos de alegrías, de conquistas, de objetivos conseguidos y también seguramente de sufrimiento y acontecimientos no esperados. Para toda esta experiencia se ha necesitado mucha energía, adaptándose en cada momento a nuevas necesidades de ellas mismas y de l@s otr@s.

Consideraciones sobre el cambio hormonal.

Desde que una niña ha tenido la primera regla o incluso antes empieza a escuchar muy a menudo “esto son las hormonas”. En muchas situaciones donde hay cambios de respuesta al exterior, emocionales que tanto pueden ser de humor alegre o enfados o reacciones que surgen de forma rápida. En los años siguientes la culpa de todo la tendrá la regla.

Si una mujer expresa enfado o desacuerdo posiblemente alguien va a pensar que debe tener la regla e incluso ella misma habrá integrado en muchas ocasiones esta creencia. A partir de su última regla, todo va a depender de “esa falta de regla”.

Los cambios hormonales pueden tener que ver en cambios a otros niveles pero no son la causa. Con esto lo que quiero decir es que si alguien muestra enfado es porque existe ese enfado, lo que puede producir el cambio hormonal es que se exprese. Dicho de otras palabras lo que se manifiesta es que ya existía. Evidentemente la fuerza con la que se exprese dependerá si las necesidades están cubiertas tanto interiormente como en el exterior

Al igual que la pubertad hay mujeres que físicamente lo notarán más y en otras será más paulatino. Las hormonas no van a ser la causa de actos y respuestas aunque si predispone la balanza en algunas situaciones.

En el climaterio ya empiezan los cambios hormonales. Son cambios paulatinos, en una menopausia fisiológica. Además del ovario hay otras glándulas / órganos implicados:

* Las hormonas, estrógenos y progesterona no desaparecen de forma brusca. La función ovárica cíclica es la que desaparece; así una secreción hormonal acíclica va a existir mucho tiempo.
* La disminución de estrógenos en ovario disminuye pero hay otras partes que los van a fabricar, son principalmente: glándula suprarrenal, el tejido adiposo sobre todo del abdomen, en las mamas.
* Se puede decir que entre los 8 a 10 años de la última regla los estrógenos han disminuido a la mitad.
* No es la disminución de estrógenos los que provocan los síntomas como sofocos, sequedad… Son algunos desniveles hormonales bruscos y el aumento de descargas de otras sustancias… por ejemplo en mecanismo de los sofocos actúan las catecolaminas.
* En el ovario también se sintetizan andrógenos que se convertirán en parte en estrógenos.
* Las suprarrenales son unas glándulas importantes en este proceso ya que parte de los andrógenos que sintetizan se convierten en estrógenos. También son responsables de la síntesis del cortisol que es indispensable para una buena energía general, así como, la adrenalina indispensable para otras situaciones, situaciones de stress o respuesta rápida. Todo ello equilibrado por la DHEA (deshidroepiandrosterona)
* También puede haber cambios en otras gandulas como el tiroides

Para todo este proceso es necesario que la base de la salud sea óptima.

La forma de llegar a la menopausia va a depender de la salud general, que a su vez dependerá de otros factores y de las herramientas que se hayan tenido al alcance como una buena información de alimentación sana, ejercicio, y lo más importante espacio para cuidarse.

Considero esta etapa como una oportunidad para restablecer y crear ese espacio de sanación. Toda experiencia anterior va a influir en esta nueva etapa.