

MUJER + 40

*Vive tu menopausia y
climaterio en plenitud*



CONECTA CONTIGO

Mariló Sánchez

Una pequeña guía para ver la menopausia de otra forma

*Más consciente
Más plena
Más en ti*

El climaterio puede empezar 10 años antes de la menopausia, mejor que estés preparada.

La transformación hacia el bienestar

La transformación a tu sabiduría

Momento de ponerte en primer lugar

Tu eres tu primera prioridad

Primeros síntomas de la premenopausia, empezamos por una mirada hacia adentro, es el principio de vaciar mochila, incoherencia, y todo lo que hay en tu vida que

ya no quieres !!



Aquí una presentación de 5 minutos,
para que veas antes, hablando de mi
principio del climaterio y la
menopausia



Te invito a ver este vídeo de solo cinco minutos, donde comparto mi experiencia personal.

Vengo de un mundo estresante, enfrentando muchos síntomas de la menopausia, y ahora estoy viviendo una vida plena.

Me gustaría que conocieras algunos detalles de este camino.

Después, sigue leyendo para descubrir más .



Todas las mujeres vamos a llegar aquí

La menopausia te llegará un día, puede que empieces a notar cambios hasta diez años antes.

Cada mujer es un mundo y cada una atraviesa este proceso de forma distinta, por lo que no podemos seguir el mismo reglón para todas.

Muchas veces acudimos al ginecólogo, y nos tratan de la misma manera, sin tener en cuenta nuestras diferencias. Pero no se puede tratar a todas por igual.

Cada mujer tiene su propio cuerpo, su propio ciclo menstrual, sus propios desafíos en la vida y sus diferentes emociones. Y esto es algo fundamental a tener en cuenta.

El climaterio puede llegar años antes de que notes cambios en tu ciclo menstrual. No siempre lo primero es la irregularidad en la menstruación. A menudo, los primeros síntomas son cambios en el sistema nervioso o emocional. Recuerda, cada mujer es un mundo, y cada una vive este proceso de manera distinta.

Cuando somos conscientes de que hemos comenzado este proceso, es esencial conectar con la menstruación.

Pregúntate:

¿Qué sientes cuando te llega?

¿Qué experimentas cuando ovulas?

¿Qué conexión tienes con tu útero?



CONECTA CONTIGO

Mariló Sánchez

Antes te comento algo importante de nuestro ciclo menstrual y la importancia de la conexión con el ciclo, que es el puente a la menopausia

Cuando vivimos en conexión con nuestro ciclo menstrual, con nuestra sangre y con los ritmos naturales de nuestro cuerpo, llegamos al climaterio y a la menopausia con mayor consciencia, paz y comprensión.

El ciclo menstrual no es solo algo biológico: es una brújula interna que nos guía a lo largo del mes y nos ayuda a conocernos profundamente.

Entender sus fases es un regalo, porque nos enseña a honrar nuestros cambios, nuestras emociones y necesidades.

Aquí te dejo una guía muy sencilla de las cuatro fases del ciclo, para que puedas reconocerte si aún menstrúas, o simplemente para mirar hacia atrás si ya no estás en esa etapa.

Conocerlas te ayudará también a entender cómo tus energías cambian a lo largo del mes, y cómo puedes ir preparándote para el siguiente gran ciclo: la menopausia.



Fase folicular (post-menstruación)

Tu energía empieza a subir. Es tiempo de comenzar, planificar, tomar decisiones. Tu mente está más clara y tu cuerpo se siente más ligero. Ideal para proyectos nuevos o retomar lo que habías dejado.

Fase ovulatoria

Estás en tu pico de energía y conexión con los demás. Es un momento de expansión, creatividad, comunicación y sociabilidad. También suele ser una etapa de mucha claridad emocional. A mi me gusta decir que parece que puedes con todo.

Fase premenstrual

Empiezas a ir hacia adentro. Tus emociones están más presentes y afloran las verdades. Es un tiempo de discernimiento, de ver lo que no va más. Ideal para soltar, reflexionar y revisar.

Fase menstrual

Es el momento más intuitivo y profundo del ciclo. Necesitas recogimiento, descanso y escucha interna. Es un portal poderoso para conectar contigo misma, con tu sabiduría y tu cuerpo.

Conocer esto, es conocerte.

Y cuando vives en conexión con estas fases, llegar a la menopausia no es una ruptura, sino una continuación natural. Es como pasar de danzar con las estaciones del mes... a anidar en tu invierno sabio, en esa nueva mujer que estás naciendo a ser.



Te quiero explicar los tipos de menopausia que hay.

La menopausia natural es el proceso biológico por el cual los ovarios disminuyen gradualmente su producción de especialmente estrógenos y progesterona, hasta que finalmente cesa la menstruación de forma definitiva. Generalmente ocurre entre los 45 y 55 años, siendo la media alrededor de los 51.

Este tipo de menopausia forma parte del ciclo vital natural de la mujer. Se diagnostica oficialmente cuando ha pasado un año completo sin menstruación.

La menopausia precoz ocurre cuando la función ovárica se detiene antes de los 40 años, de forma espontánea o por factores genéticos, enfermedades autoinmunes, infecciones, tratamientos médicos (como la quimioterapia), entre otros.

Cuando se produce sin una causa clara, se denomina insuficiencia ovárica prematura (IOP). Aunque el término "menopausia precoz" se usa con frecuencia, algunas mujeres con IOP pueden tener menstruaciones ocasionales e incluso quedar embarazadas, lo que no ocurre en la menopausia natural definitiva.

Este tipo de menopausia puede tener un impacto emocional más fuerte, ya que muchas mujeres aún están en edad fértil y pueden no estar preparadas para estos cambios.



La menopausia quirúrgica ocurre cuando se realiza una cirugía para extirpar los dos ovarios.

A diferencia de la menopausia natural, este tipo de menopausia es repentina: los niveles hormonales caen bruscamente y los síntomas pueden ser más intensos e inmediatos.

Importante una cosa a saber, nuestro órgano sexual más potente es el cerebro y no lo digo yo, lo dice la ciencia.

Y cuando no sabemos gestionar el estrés el cuerpo reacciona. A veces se etiquetan síntomas de menopausia sin serlo y esto a veces nos lleva a tener diagnósticos erróneos.

El estrés puede detener tu ciclo hormonal. El hipotálamo puede bloquear el eje reproductivo y el resultado puede ser “amenorrea hipotalámica” y esto no es menopausia.

Cuanto más contacto tengas con esos momentos, con tu útero y tu cuerpo, mejor estarás preparada para transitar esta etapa. Si ya ha pasado este momento para ti, no te preocupes, vamos a vivir en plenitud igual y nunca es tarde para conectar con nosotras.

Vamos a ver juntas en este e-book cosas importantes y muchas preguntas que te tienes que hacer.

Momento de transformación profunda, de donde te va a salir mucha sabiduría, transformación que significa nuestra atención y ocuparnos de nosotras.

Todos nuestros cuerpos. Cuerpo físico - Cuerpo emocional - Cuerpo espiritual - Cuerpo mental - Cuerpo social.



Las investigaciones sobre los cambios fisiológicos que se producen en la mujer perimenopáusica revelan que, además del cambio hormonal que significa este momento en el que se pone fin a la fertilidad, nuestro cuerpo, en concreto, nuestro sistema nervioso- está siendo, literalmente, recableado. Aunque te digo que lo que tu crees lo crearas.

Puedo empezar diciéndote.

¿Cuántas horas a la semana te dedicas para ti, para estar contigo?

¿Te gusta lo que haces en el trabajo? Aquí puedes poner varias respuestas, me gusta mucho, no me gusta nada o me gusta tanto que no tengo tiempo para dedicarme a mi, ojo que esta pasa muchas veces, nos metemos tanto a trabajar que nos olvidamos de nosotras.

Dedicarte tiempo a ti, quiero decir, a estar contigo, cuidarte, darte un masaje, un baño, bailar sola en tu casa, escuchar música, leer, no hacer nada.

¿Tienes tiempo para hacer ejercicio?

Si vives en familia, ¿te encargas de todo lo de la casa? o podría decir ¿llevas tu la carga de la casa?

Vamos a ir viendo muchas cosas y muchas preguntas para este momento de la vida.

Si te haces las preguntas y empiezas a ver cosas que ya no funcionan o cosas que hay que cambiar es momento de empezar a ver como lo haces.

Ten en cuenta que el momento de la menopausia, es un momento que de ti va a salir una mujer mejorada, eres más sabia.



Hay tanto desconocimiento que hay que romper el mito que quien tiene la menopausia es vieja, pues hay mujeres que con 35 años ya tienen la menopausia y no se puede decir a esa edad que son viejas, con 55 años que tengo yo, me considero que estoy en un momento buenísimo de mi vida y me gustaría que tu también lo estuvieras.

Mira tu vida con sinceridad.

Una de las cosas más importantes cuando entras en los 40 y comienzas a transitar el climaterio.

Esta etapa que nos va acercando poco a poco a la menopausia, es tomarte un momento para mirar tu vida en profundidad. No sólo a nivel físico o hormonal, sino en todas las áreas: emocional, laboral, social, espiritual...

Este es un momento perfecto para hacer una pausa, respirar, y preguntarte:

¿Cómo estoy realmente?

Y, lo más importante: ¿Cómo quiero estar?

Te invito a usar esta herramienta, que te pongo abajo, sencilla pero muy poderosa: la Rueda de la Vida.

Te ayudará a ver, de un solo vistazo, cómo están las distintas áreas de tu vida ahora mismo. Solo tienes que marcar tu nivel de satisfacción en cada una de ellas. Sé muy sincera contigo. No se trata de juzgar, sino de tomar conciencia.

Encontrarás un ejemplo para que sepas cómo utilizarla.

Este ejercicio te dará claridad sobre qué áreas necesitan un pequeño (o gran) ajuste para que puedas vivir esta etapa con energía, plenitud y propósito.

Porque sí, puedes tener una menopausia fantástica. Y esta es una forma genial de empezar.





Con esta foto de la izquierda, veras como se rellena. Una cosa importante que sepas, si esta más o menos igual en todas las áreas, como puede ser en esta foto, hay que revisar poco a poco. Imagínate que solo tienes una que va mal y es importante, pues son todas importantes, tendras que hacer un sobre esfuerzo en esa, porque un ejemplo es que la rueda sigue girando con solo un quesito mal., espero haberme explicado. Si no contactame y te explico mejor.

Es importante que sepas que el climaterio abarca tanto la perimenopausia como la posmenopausia. La menopausia, en sí, es solo el momento en que ha pasado un año desde tu última menstruación. Ese último sangrado es la menopausia, que no lo sabremos hasta un año más tarde. Pero el proceso va mucho más allá.

Este momento en la vida, yo digo que pone delante todo lo que no has querido hacer caso antes, te enfrenta a todo , poniéndolo justo delante de ti para que lo trabajes. Pueden ser problemas familiares, de trabajo, de la niña interior, con la pareja, con las amigas, con los hijos, todo te lo pone delante. Puedes darle la espalda o mirarlo para que te de esa sabiduría que tiene lo que te está mostrando.

Durante esta etapa, hay momentos de montañas rusas a todos los niveles.

Es un momento en el que empiezas a cuestionarte muchas cosas, incluso en torno a las amistades. Pero también es un proceso de transformación al cual si quieres, te puedes volver más madura, más sabia, más diosa, más bruja, más mujer.

O en contrario también puedes ser una mujer amargada de estar siempre para los demás. Por eso es tan importante verte a ti como la primera persona más importante de tu vida.

En la Medicina Tradicional China, (MTC) la menstruación se conoce como "agua celestial" y la menopausia la segunda primavera, ya que representa una renovación de la energía y de las oportunidades en la vida de una mujer.

En contraste, en Occidente, el término "menopausia" proviene del griego y significa "interrupción del periodo menstrual".



Y dice: Sin embargo, asociar la menopausia únicamente con la ausencia repentina de menstruaciones es una visión limitada desde mi mirada y estoy muy de acuerdo con esta frase.

También la MTC considera una renovación energética. La sangre que ya no se pierde cada mes se conserva, se vuelve energía disponible para otros propósitos: la creatividad, la contemplación, el liderazgo, la medicina del alma.

En esta nueva estación de la vida, la energía que antes se dirigía hacia afuera (hacia la fertilidad, la crianza, el cuidado) comienza a regresar hacia el centro, hacia el interior. Es una etapa para reconectar con el Jing (la esencia vital), fortalecer los riñones, y cultivar el equilibrio entre el Yin y el Yang.

La mujer ya no sangra por los hijos, ni por el mundo. Ahora sangra sabiduría.

Te hablo un poco de las hormonas, pero no me compres lo que te digo, te lo digo porque igual te interesa saberlo.

Al final te explico el porque te digo, que no me compres nada de lo que ponga.

La hormona del estrógeno

Si tienes menopausia y estás cansada, muestras signos de envejecimiento, tienes sequedad vaginal y sofocos, esta hormona es la que hay que mirar. Es muy importante para mantener la salud vaginal; es como el abono que necesita la vagina para mantenerse en buen estado y cuando nos falta comienza a haber sequedad, molestias al tener relaciones sexuales e incluso alteraciones en la excitación y otras fases de la respuesta sexual.



Tipos de Estrógeno

Estrona (E1):

Es el estrógeno menos abundante en la mujer. Se sintetiza en los ovarios y en el tejido adiposo a partir de la progesterona. Es el principal estrógeno después de la menopausia.

Estradiol (E2):

Es el estrógeno predominante durante la edad reproductiva. Se produce a partir de la testosterona.

Estriol (E3):

Aumenta considerablemente durante el embarazo. Proviene de la androsterona.

Estetrol (E4):

Se produce en el hígado del feto durante el embarazo. (este simplemente te lo pongo, pues a veces lo usan para anticonceptivos orales o para la menopausia en la terapia hormonal sustitutiva.

La hormona de la progesterona

La responsable de la irritabilidad, los cambios en el estado de ánimo, el sueño ligero o la ansiedad. También, cuando hay desajustes de esta hormona suelen doler las mamas. Por lo que, durante la menopausia, la falta de progesterona influye sobre todo en las alteraciones del estado de ánimo.

La hormona de la testosterona

La hormona olvidada porque casi nunca se habla de ella y es muy importante durante la menopausia. El déficit de esta hormona hace que se pierda el tono muscular, que aumente el vientre porque ayuda a quemar grasas y su déficit cambia la distribución de la grasa corporal.

También influye en el deseo sexual, porque aunque no dependa solo de esta hormona, la testosterona ayuda a tener más vitalidad y más fuerza haciendo que mejore la libido.



CONECTA CONTIGO

Mariló Sánchez

·Hormona Luteinizante (LH):

Producida por la glándula pituitaria, la LH desempeña un papel clave en la regulación del ciclo ovárico.

Durante la menopausia, sus niveles aumentan como respuesta a la disminución de estrógenos, lo que contribuye a ciertos síntomas como los sofocos.

Hormona Foliculoestimulante (FSH): También liberada por la glándula pituitaria, la FSH es responsable de estimular el desarrollo de los folículos ováricos.

En la menopausia, los niveles de FSH se elevan significativamente debido a la reducción de la función ovárica. Este cambio es uno de los principales indicadores utilizados en pruebas diagnósticas para confirmar la menopausia.

Primero y muy importante, revisar las creencias que llevas de este momento de la vida.

La creencia de :

que los sofocos son parte de este momento

que la pérdida de la libido es un problema fijo y sin solución.

que el aumento de peso es inevitable

que la salud disminuye

que te tienes que despertar a mitad noche

que sudar en la noche es normal

que los cambios emociones y de humor son normales que no

puedo hablar con nadie de esto, porque me da

vergüenza.

Estas creencias pueden influir en cómo vives esta etapa y es importante cuestionarlas.

Recuerda la frase de la dra. Christiane Northrup, solo con las creencias, ya puedes tener una menopausia mala, creencias



familiares, vida, pasado cultural, expectativas y las que te ha puesto la sociedad.

Seria importante que cogieras un boli y un papel y te pusieras a revisar las tuyas y de donde las has sacado.

¿A quien le has dado el poder de meterte esas creencias en la mente?

Esto es muy importante para empezar a que te des cuenta de que simplemente te lo han dicho, no te lo tienes que creer.

Reflexiona sobre cómo está tu vida en diferentes aspectos, por favor coge un papel y un boli, pues cuando hayas acabado te darás cuenta de alguna cosa, es importante ser muy honesta contigo.

- **VIDA PERSONAL** ¿Cómo te sientes contigo misma? ¿Cómo manejas tu bienestar emocional y físico?

- **VIDA LABORAL** ¿Estás satisfecha con tu trabajo? ¿Te realiza y te da equilibrio?

- **VIDA FAMILIAR** ¿Cómo está tu relación de pareja, si tienes una? ¿Cómo te relacionas con tus hijos, si los tienes? Y si no tienes pareja, ¿estás cómoda en esta situación?

- **VIDA SOCIAL** ¿Cómo es tu círculo de amistades? ¿Te sientes conectada y apoyada socialmente? ¿hablan igual que tu, o te das cuenta que ya hablais de cosas diferentes y te interesan cosas diferentes ?

- **ALIMENTACIÓN** ¿Cómo está tu dieta? ¿Es equilibrada y nutritiva?

- **EJERCICIO** ¿Practicas algún tipo de actividad física? ¿Cómo influye en tu bienestar?



Ya no es necesario quedar bien con nadie, tienes que poner límites y sobre todo quedar bien contigo.

Este análisis te permitirá entender mejor cómo cada área de tu vida que no este bien, te va a afectar más que antes. Esto te ayudará a identificar áreas en las que podrías hacer cambios para mejorar tu bienestar general.

También te quiero decir que a parte de que la mujer es mucho más espiritual que el hombre por naturaleza, en este momento todo se potencia aun más.

En nuestra sociedad, la menopausia a menudo se presenta de manera negativa, casi como si fuera una enfermedad. Los medios y la publicidad contribuyen a esta percepción al enfocarse en los síntomas como problemas inevitables de la edad.

Los anuncios en televisión a menudo venden productos diseñados para "aliviar" los síntomas de la menopausia, reforzando la idea de que estos síntomas son una enfermedad. Es crucial entender que los síntomas de la menopausia no deben ser considerados una enfermedad. Son cambios naturales en el cuerpo que pueden ser manejados y tratados de manera efectiva con la información y el enfoque adecuados. Debemos tener claro que estos síntomas forman parte de una transición natural, no de una patología que necesita ser "curada" con productos comerciales.

Siempre digo. Cuando tienes algún síntoma de algo, mira a ver que te esta diciendo este síntoma, que algo te estará diciendo.

La sexualidad es un tema crucial durante la menopausia y merece una atención especial. A menudo se dice que las mujeres pierden el deseo sexual en esta etapa, pero muchas mujeres que encuentran una nueva pareja, mantienen una libido activa. Esto demuestra que la sexualidad en la menopausia puede seguir siendo vibrante y satisfactoria.



Es esencial conocer tu cuerpo de manera profunda.

Pregúntate si realmente conoces tu vulva, si te das masajes en el pecho, y si eres consciente de tus puntos erógenos.

La sexualidad en una relación de largo tiempo también debe evolucionar; debe volverse más consciente y creativa, con más preliminares, respirar y meditar y por supuesto hacerlo con entusiasmo, no buscando el fin del orgasmo.

La clave es no esperar únicamente a que tu pareja te proporcione placer.

Conocerte y explorar tu propio placer es fundamental. Venimos de una etapa donde el enfoque sexual podía ser más mecánico, y ahora, en esta nueva etapa, es vital cambiar radicalmente, explorando nuevas formas de conexión y deseo, y reconociendo tu propio cuerpo y sus necesidades.

Preguntas importantes que te puedes hacer.

¿Como es tu sexualidad?

¿conoces bien tu cuerpo?

¿Estas esperando a que el te de placer?

¿Piensas que necesitas cambiar algo en la sexualidad con tu pareja?

Amiga y también aunque tengas pareja, te podría preguntar, ¿te masturbas de vez en cuando?

¿se te ha ocurrido ponerte aceite de coco en tu vulva? ¿te gusta tu cuerpo?

Todas estas preguntas son muy importantes, que te contestes, para que empieces a ver todo de otra forma.



Cuando empiezas a cuidarte y querer tu cuerpo y quererte a veces la sequedad desaparece.

Le hice una entrevista a una mujer de 81 años y a otra mujer de 67 que no tenían sequedad y explican el como, lo consiguen. Aquí te dejo los link por si te apetece verlas.

Esta es de Rosa Maria de 67 años:

<https://youtu.be/02XTHJHIV64?si=FwlPBx2ooRoL7vpS>

Esta es de Luz Clara de 81 años:

https://youtu.be/GMYM_OSpObo?si=bEEYUM-u9Kjs8oFW

Te voy a decir una cosa que alomejor no te han dicho de este momento, cuando llegamos a la menopausia.

Cuando estamos con la menstruación somos 4 mujeres en una, quiero decir, que no estamos igual, cuando estamos ovulando, que cuando estamos menstruando o estamos premenstruales, cuando estamos con la menopausia, somos lineales, pues ya no afectan tanto las hormonas y a mi me gusta decir que ya no vamos como locas cuando estamos ovulando.

Vuelvo a decir somos lineales y estamos más en nuestro centro.

Una cosa muy importante para este momento es poder descansar bien.

Las glándulas suprarrenales toman el timón de todo el cuerpo y ellas requieren descanso.

Te puede pasar que a mitad del día no puedas más y esto te dice que el cuerpo necesita un descanso, es momento de alinearnos más con los ciclos circadianos.



Te voy a dar un ejemplo, en verano que el día es mucho más largo muchas veces necesito tumbarme 20 minutos a mitad del día, solo 20 minutos y ya soy otra persona, cuando me levanto para llegar con energía al final del día.

Vamos con más preguntas.

¿ Descansas bien en la noche?

¿ Tienes sofocos?

¿ Has engordado?

¿ Tienes sequedad en tu vulva y vagina o en alguna otra parte del cuerpo (ojos, fosas nasales..)

¿ Has notado que tu piel ha cambiado, esta más blanda? ¿ Estas más cansada?

¿ Estas más irritable?

¿ Tienes dolores articulares?

¿ Tienes infecciones de orina?

¿ Problemas digestivos?

Si alguna respuestas de estas es si, vamos a mirar un poco más en detalle, más adelante, algunas cosas que te pueden ayudar. Cada mujer es diferente y es importante que lo tengas claro a la hora de comparar tus sofocos por ejemplo con los de otra mujer, o tus síntomas.

Puede ser que el mismo síntoma, para tres mujeres, sean totalmente diferentes.



VIDA PERSONAL, antes te hice varias preguntas respecto a tu vida personal y estas respuestas son muy importantes, a veces vamos al medico porque no podemos dormir o estamos más nerviosas y nos dan ansiolíticos y lo que hacen estos ansiolíticos, es bajarnos las ganas de hacer nada, bajarnos la libido y no enfrentar el problema de cara.

NO PODER DORMIR yo siempre digo que es muy importante hacer ejercicio, pues en mi caso por ejemplo, tengo más energía que antes, entonces si no he llegado a la noche habiéndola quemado, no puedo dormir. Ojo con los estimulantes, como puede ser el café, la coca cola, hasta Kombucha yo no puedo tomar, son ejemplos que te doy, para que mires.

El alcohol, los dulces también puede ser que te den sudores en la noche. Y ojo al dato el alcohol es uno de los enemigos de la menopausia, pues además reseca mucho la piel y todas las mucosas.

Tomar Kuzu en la noche, pegarte una ducha tibia te puede ayudar, ojo si tienes calores o sudores en la noche, te aconsejo ducha de agua fría e irte sin ropa a la cama.

Tomar el sol, luego te explico la importancia del sol.

Lo más importante es empezar a aceptar, a poner limites a decir que no a muchas cosas. Por eso a la pregunta de como te sientes contigo mismo. Quererse es lo más importante.





Vamos a hablar de la alimentación, nutrición en este momento de la vida.

Equilibrio, conciencia y sabiduría

La menopausia no solo transforma el cuerpo, también redefine nuestra relación con él. Y en este viaje de cambio, la alimentación se convierte en una aliada fundamental. Pero ¿Cómo comer cuando todo el mundo dice algo distinto? Que si quita el gluten, que si come más grasa, que si el ayuno, que si el desayuno es sagrado, que no hidratos, que no tomes azucares...

En medio de tanta confusión, conviene volver a lo esencial: escuchar al cuerpo y comprender sus verdaderas necesidades y eso si saber algunas cosas.

Hay muchas miradas en la alimentación y a veces no sabes a quien hacerle caso.

Después de estudiar con varias personas la alimentación me quedo con una mezcla de todos.

Lo que esta claro es que ya esta demostrado que la mayoría de los desequilibrios del cuerpo provienen de una mala alimentación. Pero no se trata de contar calorías, sino de observar cómo comemos, qué calidad tiene lo que comemos, y cómo eso impacta en nuestro estado energético y emocional.

Durante la menopausia, el cuerpo necesita menos cantidad, pero más calidad. Es un momento para depurar, equilibrar, fortalecer.

Una cosa que a mi me gusta mucho hablar. La hidratación inteligente: agua con sal.



Uno de los pilares del sistema Unani es hidratar correctamente. No se trata solo de beber agua, sino de asegurar que el cuerpo pueda absorberla y utilizarla de forma eficiente.

La recomendación es beber agua con sal marina sin refinar, en una proporción de mínimo 4-5 gramos por litro, llegando progresivamente a 9 gramos por litro.

Esta mezcla ayuda a remineralizar el cuerpo, mantener el equilibrio de electrolitos y evitar la sobrecarga renal que puede producir el agua destilada o sin minerales.

Yo estoy bebiendo 10 gr de sal, por litro de agua y estoy de maravilla, nos han metido mucho miedo con el tema de que la sal es mala, por supuesto Sal sin refinar hay que tomar.

Además que el suero de los hospitales lleva lo mismo que el agua, si le pones sal y limón (por supuesto sal sin refinar)

Importante si eres de las que comes mucho procesados, entonces no te hagas este combinado de limón y sal.

Menos hidratos, más vitalidad.

El cuerpo humano —y especialmente el cuerpo femenino durante el climaterio— no está diseñado para digerir grandes cantidades de carbohidratos. De hecho, metabolizamos bien solo unos 50 gramos al día. El exceso de hidratos, sobre todo refinados, altera la insulina, genera picos de energía seguidos de fatiga, y puede agravar síntomas como el insomnio, los sofocos o la niebla mental.

¿Qué hacer?

Reducir harinas, pan, azúcar, arroz blanco y priorizar completamente:



Verduras de todo tipo, especialmente crudas o ligeramente cocidas

Frutos secos y semillas, que aportan grasas, minerales y saciedad.

Ayuno intermitente: menos comida, más descanso

Uno de los hábitos más transformadores para muchas mujeres en menopausia ha sido el ayuno intermitente. No como una moda, sino como una forma natural de darle al cuerpo algo que necesita urgentemente: descanso digestivo.

A pesar de que nos han repetido que hay que “comer cinco veces al día”, eso no está basado en ninguna necesidad fisiológica real. Al contrario: estar todo el día masticando y digiriendo no permite que el cuerpo repare, limpie o regenere. Muchas mujeres —yo incluida— han encontrado en el ayuno intermitente un antes y un después: más claridad mental, mejor digestión, reducción de inflamación y una relación más serena con la comida.

Pero también es cierto que no es para todo el mundo, ni para todas las etapas. Hay que escuchar el cuerpo, probar, observar, adaptar.

Lo importante es entender que no pasa nada por comer solo dos veces al día si eso te sienta bien. El cuerpo está diseñado para tolerar períodos sin alimento, y muchas veces, eso es justo lo que necesita para resetearse.

Cerebro, hormonas y neuroplasticidad

Durante la menopausia, el cerebro también atraviesa un reajuste. Pero no es una pérdida, es una reconfiguración. Gracias a la neuroplasticidad, nos hemos enterado que podemos entrenarlo para renovarse, adaptarse y florecer.



Nuestro cerebro necesita alimentos que lo nutran: Grasas buenas (aguacate, aceite de oliva, semillas) Omega 3 (pescados azules, nueces)

Antioxidantes (como los presentes en vegetales de hoja verde y hierbas)

Micronutrientes esenciales (magnesio, zinc, selenio, yodo)
Comer es un acto espiritual

La menopausia no es un castigo ni una caída. Es una transformación profunda. Y alimentarse bien en esta etapa es mucho más que salud: es autoconocimiento, empoderamiento y amor propio.

No hay un menú universal, pero sí hay principios que sirven a todas: volver a lo simple, elegir lo vivo, comer con presencia y nutrirnos no solo para sobrevivir, sino para renacer.

La espiritualidad en la menopausia

Cuando el alma se asienta en casa

La menopausia no es solo un evento biológico. Es un pasaje sagrado, un cruce de umbral donde el cuerpo cambia, sí, pero también el alma despierta.

Mientras el mundo exterior muchas veces nos habla de pérdida, lo que realmente ocurre dentro es una apertura. Un despertar de algo profundo, ancestral, que habita en nosotras.

Este momento vital es el inicio de una nueva etapa espiritual. El canal se abre si eres consciente de todo lo que te pasa.

Y no es solo una metáfora. Las mujeres en esta fase nos volvemos más receptivas, más intuitivas, más sensibles a lo invisible.

Como si las capas de lo urgente se desprendieran, y quedara solo lo esencial, lo que sentimos, lo que somos, lo que verdaderamente importa.



La intuición florece

Durante años hemos estado hacia afuera: cuidando, haciendo, resolviendo, construyendo. Pero ahora, la energía vuelve a su centro. Se vuelve más circular, más contemplativa, más sabia.

La voz interna, esa que tal vez habíamos acallado por responsabilidades o exigencias, comienza a hablar más fuerte. Y a diferencia de antes, ahora la escuchamos.

Muchas mujeres en esta etapa empiezan a tener sueños más lúcidos, sincronicidades, una conexión más intensa con la naturaleza o una necesidad de volver al silencio. No es casualidad: es el alma reclamando su espacio.

El cuerpo se convierte en oráculo

Con el descenso de los estrógenos, perdemos cierta bruma hormonal que durante años estuvo al servicio de la fertilidad y de la entrega al otro. Pero al mismo tiempo, ganamos una claridad brutal. El cuerpo deja de ser solo vehículo y se convierte en guía, espejo, mensajero.

Los malestares no son enemigos. Son formas en las que el cuerpo nos susurra (o grita):

“Escúchame, estoy cambiando. Ya no quiero lo de antes. Ahora quiero verdad.”

El arquetipo de la mujer medicina

Esta etapa ha sido nombrada desde muchas tradiciones como el despertar del arquetipo de la chamana, la sabia, la mujer medicina.

No es un rol que se impone, es algo que emerge desde dentro. Surge la necesidad de acompañar, compartir, sostener a otras... pero desde un lugar distinto.



Desde la experiencia, no desde la obligación.

Se abre el deseo de ritualizar la vida, de conectar con lo sagrado, de entender la salud y el cuerpo desde una visión más holística. Muchas comienzan a meditar, a formarse en terapias, a bailar bajo la luna o simplemente a sentarse en silencio... y estar.

Esta es tu Segunda Primavera

No estás perdiendo nada. Estás recuperando.
Recuperando tu tiempo, tu espacio, tu intuición, tu poder.
La espiritualidad en esta etapa no necesita grandes palabras ni dogmas. Solo necesita presencia.
Así como el cuerpo se transforma, el alma se libera. Y la mujer que emerge después de ese fuego...
es más fuerte, más clara, más luminosa.

Durante la menopausia, el cuerpo cambia, y lo que antes servía quizás ya no. Es una etapa para escuchar el cuerpo de otra manera, sin exigencias, sin metas externas, sino con la intención de acompañarlo, fortalecerlo y sostenerlo.
El ejercicio ya no se trata de quemar calorías o encajar en un molde, sino de cuidar la estructura que sostiene nuestra energía vital. Y eso empieza por dentro: por el centro del cuerpo, por el suelo pélvico.

El suelo pélvico es el conjunto de músculos que sostiene nuestros órganos reproductivos, la vejiga, el recto... pero es mucho más que eso. Es un centro energético y emocional. En él se guarda el placer, el sostén, la fuerza, pero también los partos, los silencios, los traumas y el cansancio acumulado de años de entrega.



Durante la menopausia, estos músculos pueden debilitarse debido a la bajada de estrógenos, generando problemas como:

- ✦ Pérdidas de orina
- ✦ Sensación de peso en la pelvis
- ✦ Disminución del placer sexual
- ✦ Dificultad para contener gases o el pipí al toser o reír

Y lo peor no es el síntoma en sí, sino la respuesta que a menudo recibimos:

“Es normal para tu edad.”

“Es lo que hay.”

“A todas nos pasa.”

No. No es “lo normal”, es lo frecuente. Y lo frecuente no es sinónimo de inevitable.

Cuando algo tan básico como aguantar el pipí empieza a fallar, no es una condena natural de la edad. Es una señal clara de que el suelo pélvico necesita atención, fuerza, recuperación.

Lo mejor es que sí se puede recuperar. Y no hace falta cirugía ni resignación: hace falta constancia, autoconocimiento y ejercicios simples pero poderosos.

Recomendaciones.

Lo primero que vayas a ver una fisioterapeuta del suelo pélvico para que te haga una valoración de como estas. Importante decir que la ginecóloga al no ser que haya tenido formación del suelo pélvico, no esta 100% preparada para diagnosticar, ni mandar ejercicios, para eso están los profesionales para esto.

Hay muchos tipos de ejercicios, pero los hipopresivos son estupendos.

Yoga o danza del vientre: conectan con esta zona desde lo fluido y lo placentero



Dedicarle unos minutos al día puede cambiar radicalmente tu bienestar y tu calidad de vida. Y lo más importante: te reconecta con tu centro, con tu poder, con tu dignidad física y emocional.

La importancia del ejercicio y de levantar pesas Uno de los grandes aliados en esta etapa es el entrenamiento con pesas o resistencia. Levantar peso es una medicina poderosa en la menopausia.

Ayuda a muchas cosas, como puede ser Preservar masa muscular, prevenir osteoporosis y mejorar la densidad ósea estabilizar el metabolismo, mejorar postura, fuerza funcional y energía diaria.

Y no necesitas ir al gimnasio cada día ni machacar tu cuerpo. El cuerpo no necesita castigo, necesita presencia. Tres sesiones semanales de ejercicios con peso moderado son más efectivas y sostenibles que entrenar todos los días sin descanso.

Moverse con consciencia y equilibrio.

Además del trabajo de fuerza, moverse de forma amable y consciente aporta enormes beneficios en la menopausia:

- ★ Caminar a diario (1 hora al día es maravilloso, especialmente si es al aire libre)
- ★ Yoga o Pilates
- ★ Bailar (libera tensiones y reconecta con el gozo corporal)
- ★ Tai Chi o Chi Kung (armonizan el cuerpo y la energía)

No necesitas grandes rutinas ni seguir modas. Lo importante es moverse con alegría, sin forzar, sin exigencias externas, desde el respeto al ritmo que tu cuerpo te marca.



El descanso también es medicina

Una verdad que muchas veces se olvida: el cuerpo también necesita descansar para poder fortalecerse. El ejercicio sin recuperación puede ser igual de dañino que el sedentarismo.

Dormir bien, descansar entre entrenamientos, bajar el ritmo cuando lo necesites... eso también es autocuidado.

Nos han dicho tantas veces, que el no hacer nada es no ser productiva, que todas no lo hemos creído.

NO el no hacer nada también esta bien.

Habitar el cuerpo con amor

Esta etapa no es para forzar ni para luchar contra el cuerpo. Es para habitarlo desde un nuevo lugar. Escuchar, adaptarse, moverse con cariño, fortalecer desde la raíz.

Moverse no para controlar el cuerpo, sino para celebrarlo.

La importancia de tomar el sol

Durante este momento, muchas mujeres experimentamos trastornos del sueño, cambios de humor, fatiga y desequilibrios hormonales.

Una de las formas naturales de mejorar estos síntomas es exponerse a la luz solar, ya que esta regula varios procesos clave del cuerpo, entre ellos la producción de melatonina, la hormona del sueño.

Te explico más, pero la importancia de tomar el sol aunque sea de 20 a 30 minutos sin protección solar. En ese tiempo, no te vas a quemar y vas a dejar que tu cuerpo se llene de vitamina D y de mucho más.



CONECTA CONTIGO

Mariló Sánchez

La melatonina es una hormona que produce la glándula pineal en el cerebro. Se libera principalmente por la noche, cuando hay oscuridad, y su función es inducir el sueño y regular los ritmos circadianos. Mejor dormir 100% a oscuras.

Para que tu cuerpo produzca melatonina correctamente por la noche, necesita haber estado expuesto a luz natural durante el día, especialmente por la mañana.

Los ciclos circadianos son ritmos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan muchas funciones del cuerpo, incluyendo:

El sueño y la vigilia

La temperatura corporal

La secreción hormonal

El apetito

La luz solar es el principal sincronizador de estos ritmos. Cuando tus ojos detectan luz natural, le dicen a tu cerebro que es de día y que debe suprimir la melatonina para que estés despierta y activa. Luego, cuando cae la noche y ya no hay luz, el cerebro empieza a producir melatonina, preparando el cuerpo para dormir.

- ✦ Toma el sol cada mañana durante 15-30 minutos, sin gafas de sol
- ✦ Evita pantallas brillantes por la noche (inhiben la melatonina).
- ✦ Mantén horarios regulares para dormir y despertar, si tienes algún problema para dormir



Te acuerdas que al principio hablando de las hormonas te dije, no me creas lo que te digo, ahora te explico el por qué te dije esto.

Cada vez hay más evidencia de que la neurociencia nos permite entender cómo el cerebro puede influir en nuestra salud. Estudios recientes demuestran que podemos cambiar nuestras enfermedades, emociones y hasta patrones de comportamiento a través de la mente. Lo que significa que tiene la capacidad de transformarse y adaptarse, y esto nos da el poder de reprogramar nuestras creencias y sanar desde adentro.

Entonces la pregunta que haría sería ¿por que no programar nuestra mente también para los efectos que muchas mujeres tienen de la menopausia?

Para eso está claro que tienes que tener claro que tienes el poder de hacerlo, si hay una duda, ya no tienes ese poder. Es fácil, es complicado, es posible y esta comprobado.

Solo hay que mirar que es lo que llevamos dentro de nuestra mente.

Si te has creído todo lo que te han dicho, todo lo que te dice el medico y tu le has dado tu poder a otras personas, entiendo que no es tan fácil.

Escucho muchos leyendas, mitos, creencias en cuanto a este momento de la vida, hay algunos muy importantes que me gustaría analizar contigo.



Ahora si no viste mi video del principio es momento de verlo y si lo viste aquí te pongo algunos ejemplos que como te dije en el video de algunas personas que habían superado el cáncer, cambiando cosas importantes en su vida.

Como por ejemplo:

Suzanne Powel , Anita Moorjani, Kris Carr y hay más.

Y sabemos que el Doctor Joe Dispenza es conocido por hablar sobre el poder de la mente y la sanación a través de muchos cambios de creencias y estilo de vida.

También puedes Investigar a Bruce Lipton, a Alejandro Jodorowsky a Gregg Braden y te digo a mi ultima maestra la Dr Laura Gamez y empieza a crear otra realidad a la tuya.



Y ahora te hago la pregunta final.

¿Piensas que cambiando creencias, vida y pensamientos puedes cambiar cómo enfrentas tu menopausia?

Muchas mujeres lo hacen, yo lo hice. ¿A que estas esperando? Si te quieres unir a mi comunidad o canal de whatsapp, aquí te dejo los links:

(En el canal veras los mensajes desde el principio, pero no podrás comentar y tendrás que buscarlo, cada vez que quieras verlo, no esta como un mensaje normal.

<https://whatsapp.com/channel/0029VbAD8ZV1Hspyrilq9a33>

En la comunidad no veras los mensajes anteriores a tu entrada, pero podrás comentar.

<https://chat.whatsapp.com/JRq2qBTQ00s3rmzYX7LmNW>

Con mucho amor

Mariló

Instagram @conectacontigo._





CONECTA CONTIGO

Mariló Sánchez