

PERI-POST
MENOPAUSIA

MUJER + 40

*Vive tu menopausia y
climaterio en plenitud*



Mariló Sánchez P

Una pequeña guía para ver la menopausia de otra forma

*Más consciente
Más plena
Más en ti*

La perimenopausia 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 !!

Antes de seguir, te invito a ver esta mini presentación de pocos minutos donde te cuento cómo viví el inicio de mi climaterio y menopausia y donde me ha llevado



Te invito a ver este vídeo de solo diez 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 .

En este ebook te comparto pequeñas pinceladas sobre el cuerpo físico, mental, emocional y energético, sobre la energía, el cerebro y la vibración, porque comprender esto puede cambiar la forma en que atraviesas tu climaterio y tu menopausia.

Todas las mujeres vamos a llegar aquí



Mariló Sánchez P

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.

La perimenopausia 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?

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.



Mariló Sánchez P

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.



Mariló Sánchez P

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.

La menopausia es una transición neurológica de reorganización y adaptación del cerebro. Durante la perimenopausia pueden aparecer cambios temporales en la energía cerebral, la memoria y la concentración, lo que explica sensaciones como niebla mental o mayor despiste.

La buena noticia es que estos cambios no son permanentes. Los estudios muestran que, tras la transición, muchas áreas del cerebro se estabilizan e incluso se revitalizan, y la memoria puede recuperarse progresivamente.

Aunque los ovarios disminuyen su producción hormonal, el cerebro femenino posee una extraordinaria capacidad de adaptación. La menopausia es, en realidad, una etapa de reorganización, plasticidad y transformación interna.

Además, el cerebro activa mecanismos de compensación que le permiten seguir produciendo energía, creando nuevas conexiones y afinando su eficiencia. Muchas mujeres descubren que, con el tiempo, ganan mayor claridad interna, enfoque y capacidad de discernimiento. Esta etapa invita a escuchar más al cuerpo, regular el sistema nervioso y sostener hábitos que nutran al cerebro. La menopausia puede convertirse así en un portal hacia una relación más consciente con una misma. Un nuevo equilibrio interno comienza a gestarse.



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 perimenopausia, es un momento que de ti va a salir una mujer mejorada, eres más sabia.

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?

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 56 años que tengo yo, me considero que estoy en un momento buenísimo de mi vida y me gustaría que tu también lo estuvieras.



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 pueden aparecer auténticas montañas rusas a muchos niveles. El estrés, la alimentación, el descanso y cómo gestionas tu energía influyen directamente en cómo transitas este momento.

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.

Por eso me gusta utilizar LA RUEDA DE LA VIDA como una forma sencilla y muy reveladora de observar cómo está tu vida ahora mismo. Te invito a que la uses con honestidad y presencia. La tienes justo debajo.

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 perimenopausia fantástica. Y esta es una forma genial de empezar.





Con esta foto de abajo, 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.

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".

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 a

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.



La 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.

La 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.

Sería 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 habláis 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 limites 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.

Es importante que sepas que la mujer tiene una conexión espiritual profunda.

Nuestra sensibilidad y nuestra capacidad intuitiva nos mantienen unidas a la naturaleza y a lo invisible.

Y en esta etapa de la vida, ese canal se abre, se activa y se amplifica de manera natural.



En nuestra sociedad, la menopausia a menudo se presenta de manera negativa, casi como si fuera una enfermedad. Los medios de comunicación y la publicidad han contribuido a esta visión, enfocándose en los síntomas y mostrándolos como problemas inevitables asociados a la edad.

Con frecuencia, los anuncios venden productos diseñados para “aliviar” los síntomas de la menopausia, reforzando la idea de que algo en nosotras está fallando o necesita ser corregido. Sin embargo, es importante comprender que los síntomas de la menopausia no son una enfermedad. Son cambios naturales del cuerpo que pueden ser acompañados y gestionados de manera consciente cuando contamos con información y un enfoque adecuado. Forman parte de una transición vital, no de una patología que deba ser “curada”.

Para mí, un síntoma es siempre una llamada de atención.

Una señal clara de que hay algo que necesita ser escuchado, observado o cambiado. Nada aparece por casualidad.

Por ejemplo, los sofocos muchas veces no aparecen solo “porque estás en la menopausia”. Pueden estar relacionados con el estrés acumulado, con una alimentación que no te está sentando bien, con el consumo de alcohol o con un sistema nervioso saturado. El sofoco no es el enemigo: es un mensaje. Y merece la pena pararse a mirar qué está ocurriendo en tu vida cuando aparece.

En este momento de la vida es muy fácil echarle la culpa de todo a la menopausia. Cansancio, insomnio, irritabilidad, cambios de humor, falta de deseo, aumento de peso... y la respuesta rápida suele ser: “es la menopausia”. Pero si somos realistas, muchas veces no es tan simple. Esa explicación nos tranquiliza, pero también puede impedir que investiguemos más allá.

Cada mujer vive este proceso de manera distinta, porque cada cuerpo, cada historia, cada nivel de estrés, cada relación con la alimentación, el descanso y la vida emocional es diferente. Y no siempre se hace una mirada profunda de cómo estás viviendo, de cómo comes, de cómo descansas, de cómo te hablas o de cuánta carga sostienes.

Por eso es tan importante no quedarnos solo en la etiqueta, sino aprender a escucharnos.

Observar los síntomas con curiosidad en lugar de con miedo.

Preguntarnos qué nos están mostrando y qué cambios nos están pidiendo.

Porque cuando escuchas al cuerpo, el síntoma deja de ser un problema y se convierte en una guía.



La sexualidad es un tema crucial durante la menopausia y merece una atención especial.

Durante años hemos escuchado muchos mensajes limitantes sobre este momento de la vida: que el deseo desaparece, que la libido se pierde, que la sexualidad se apaga. Sin embargo, se habla muy poco de algo que también es real: muchas mujeres en menopausia disfrutaban de una sexualidad más plena, más consciente y más satisfactoria que nunca.

Esto nos invita a mirar algo importante: cómo llegamos a la menopausia a nivel sexual. Porque la menopausia no crea de la nada una sexualidad viva o apagada, sino que amplifica lo que ya estaba. Si la sexualidad llevaba tiempo descuidada, desconectada o vivida desde la obligación, es probable que aquí se note más. Y no es culpa de la menopausia, sino de una historia previa que quizá nunca fue mirada.

Por eso este momento es una gran oportunidad. Una invitación a revisar la relación que tienes contigo, con tu cuerpo y con tu placer.

La sexualidad no empieza ni termina en la pareja. Empieza en cómo te habitas. En cómo te miras. En si te permites tocarte, darte masajes, conocer tu vulva, explorar tu cuerpo con curiosidad y sin juicio. En si te miras al espejo desnuda con amor. Todo eso también es sexualidad.

Pregúntate con honestidad:

¿Conoces realmente tu cuerpo?

¿Conoces tu vulva, tus tiempos, tus ritmos?

¿Te das permiso para el placer contigo misma?

¿Te quieres y te cuidas desde el contacto y la ternura?

En las relaciones de largo tiempo, la sexualidad también necesita evolucionar. Y quizá aquí viene un gran cambio de mirada: lo que solemos llamar “preliminares” en realidad es la sexualidad. La sexualidad no es llegar al final del orgasmo. La sexualidad es el camino. Es presencia, es contacto, es respiración, es piel, es mirada, es energía en movimiento.

El placer no vive solo en el encuentro sexual. El placer es una forma de habitar la vida. Comer algo que te encanta, cerrar los ojos y saborearlo con amor. Mirar un amanecer y llenarte de gratitud. Bailar sola en tu casa. Respirar profundo y sentir tu cuerpo. Todo eso también es placer. Todo eso también es sexualidad.

La clave está en no esperar únicamente que la pareja sea la fuente del placer. El placer es una responsabilidad personal. Conocerte, explorarte y reconciliarte con tu deseo es fundamental para poder compartirlo después.



También es un momento importante para hablar con la pareja. Para explicar que la sexualidad cambia, que el cuerpo responde de otra manera y que eso no es una pérdida, sino una transformación.

Una sexualidad más consciente, más lenta, más profunda y, muchas veces, más hermosa.

La menopausia no apaga la sexualidad. La transforma. Y cuando se vive con presencia, amor y curiosidad, puede abrir la puerta a una intimidad mucho más auténtica, libre y placentera.

Conocerte y explorar tu propio placer es fundamental.

Esta etapa de la vida invita a dejar atrás una sexualidad automática o condicionada y abrirnos a una forma de encuentro más consciente, honesta y conectada con el cuerpo que somos hoy.

Preguntarte cómo es tu sexualidad ahora, cuánto conoces tu cuerpo y desde dónde te relacionas con el placer puede marcar una gran diferencia.

No se trata solo de la relación con la pareja, sino de la relación contigo misma: si te permites tocarte, cuidarte, mirarte con amor y escuchar tus necesidades.

La forma en la que te habitas condiciona profundamente cómo vives el deseo. La intimidad empieza en la confianza con tu propio cuerpo y en el permiso para sentir sin exigencias.

Esta etapa no pide más esfuerzo, pide más presencia. Más escucha. Más ternura contigo.

Cuando te das ese espacio, la sexualidad deja de ser una obligación y se convierte en una experiencia viva, libre y profundamente nutritiva.

Antes de cerrar este tema tan importante, te invito a quedarte un momento contigo y preguntarte, sin prisas:

¿Qué es para ti el placer?

¿Dónde lo sientes en tu cuerpo y en tu vida cotidiana?

¿Qué es para ti el gozo y cuánto espacio le das?

¿Qué significado tiene hoy la sexualidad para ti?

¿Cómo la estás viviendo en este momento de tu vida?

No hay respuestas correctas ni definitivas. Solo la invitación a escucharte con honestidad, a abrir espacio a nuevas formas de sentir y a permitir que tu relación con el placer y la sexualidad siga transformándose contigo.



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 menstruamos solemos decir que somos cuatro mujeres en una. No estamos igual cuando ovulamos, que cuando estamos premenstruales o menstruando. Cada fase nos mueve de una manera distinta.

En la menopausia, en cambio, la energía se vuelve más lineal. Las hormonas ya no nos llevan de un extremo a otro y, aunque al inicio pueda vivirse como una gran revolución interna, con el paso del tiempo llega una mayor estabilidad.

Después de uno o dos años, muchas mujeres sienten más centro, más claridad y una forma de estar más estable.

En este momento de la vida, descansar bien se vuelve fundamental.

Las glándulas suprarrenales toman el timón del cuerpo y necesitan descanso para poder sostenernos.

Por eso puede ocurrir que, a mitad del día, el cuerpo diga “no puedo más”. No es debilidad, es una señal clara de que necesitas parar.

Es el momento de escuchar esos mensajes y alinearte más con los ritmos naturales y 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.

Tómate un momento para leerlas con calma y escucharte de verdad.

¿Descansas bien por la noche?

El descanso es una de las bases de tu equilibrio físico, hormonal y emocional.

¿Tienes sofocos?

Observa cuándo aparecen y qué está ocurriendo en tu cuerpo y en tu vida en esos momentos.

¿Has notado aumento de peso?

Más que el número, fíjate en cómo te sientes en tu cuerpo y dónde se acumula.

¿Tienes sequedad en la vulva, la vagina u otras zonas del cuerpo (ojos, fosas nasales...)?

Las mucosas también hablan de hidratación, cuidado y equilibrio interno.

¿Has notado cambios en tu piel, está más blanda o más fina? ¿Te sientes más cansada?

Estos cambios pueden estar relacionados con el descanso, la alimentación y el ritmo de vida.

¿Estás más irritable o emocionalmente sensible?

Las emociones se vuelven más visibles y piden ser escuchadas.

¿Tienes dolores articulares?

El cuerpo puede estar señalando inflamación o necesidad de movimiento consciente.

¿Has tenido infecciones de orina?

La zona íntima necesita atención, cuidado y una mirada amorosa.

¿Tienes problemas digestivos?

La digestión refleja cómo estás procesando no solo la comida, sino también la vida.

Recuerda que cada mujer es única. Comparar tus síntomas con los de otras no siempre aporta claridad.

Un mismo síntoma puede tener orígenes muy distintos en mujeres diferentes. Por eso, la escucha personal y la comprensión de tu propio cuerpo son fundamentales.



VIDA PERSONAL

Antes te hice varias preguntas sobre tu vida personal, y las respuestas que te has dado son muy importantes. En muchas ocasiones acudimos al médico porque no dormimos bien o nos sentimos más nerviosas, y la solución rápida suele ser recetar ansiolíticos. Sin embargo, estos no siempre abordan el origen del problema y, en muchos casos, disminuyen la energía vital, el deseo y la libido, sin invitar a mirar qué está pasando realmente en nuestra vida.

NO PODER DORMIR

Cuando no podemos dormir, conviene observar primero cómo ha sido nuestro día. El cuerpo necesita movimiento para poder descansar bien por la noche. En mi caso, por ejemplo, tengo más energía que antes y, si no la he descargado a lo largo del día, me cuesta conciliar el sueño. El ejercicio, adaptado a cada mujer, es una gran ayuda.

También es importante revisar los estimulantes. Café, refrescos, bebidas energéticas o incluso kombucha pueden activar en exceso el sistema nervioso y dificultar el descanso. Son ejemplos para que observes qué te sienta bien y qué no.

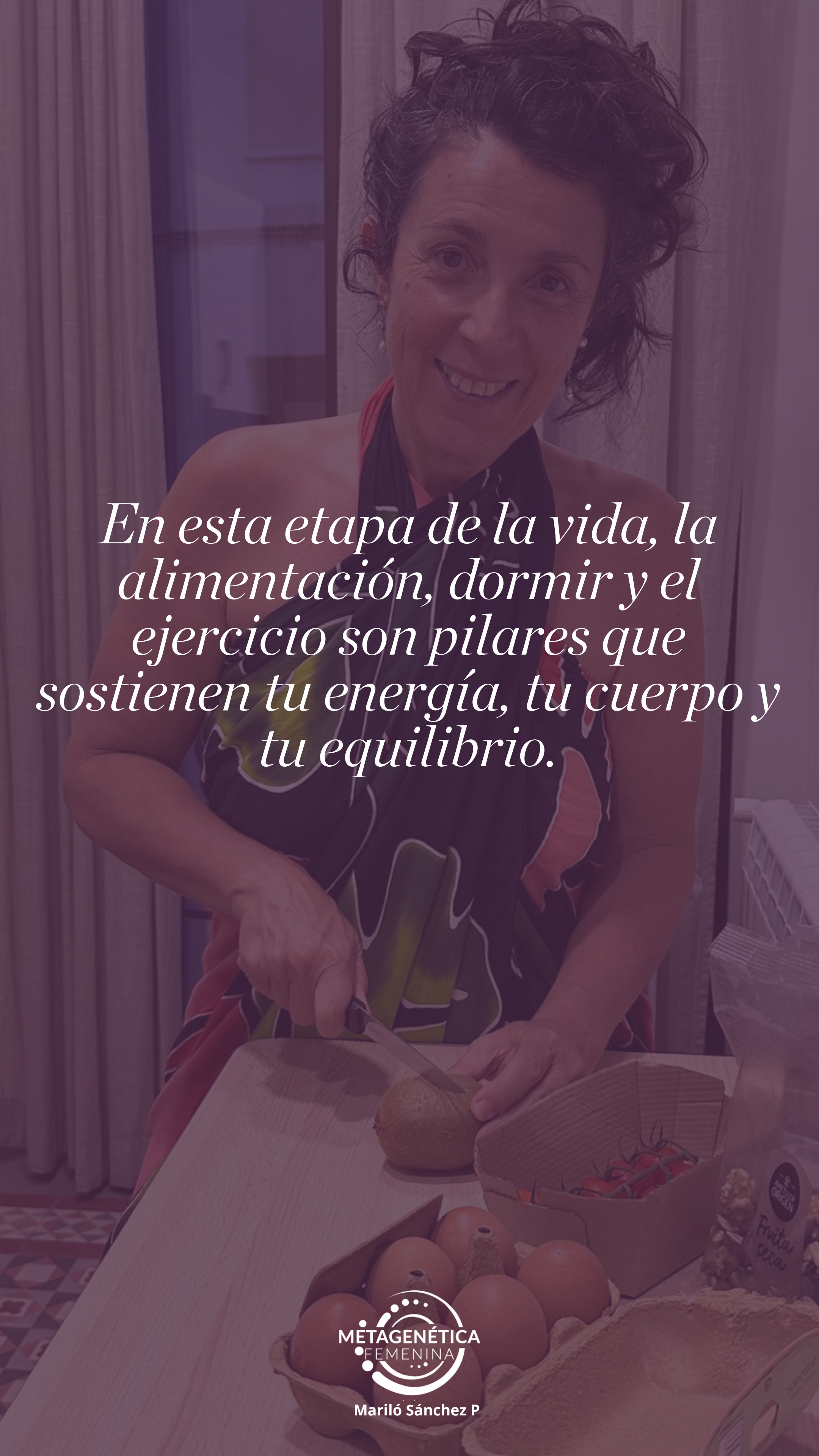
El alcohol y los dulces también pueden provocar sudores nocturnos. Y conviene tenerlo claro: el alcohol es uno de los grandes enemigos en esta etapa, ya que reseca la piel y todas las mucosas, además de alterar la calidad del sueño.

Algunas prácticas sencillas pueden ayudarte: tomar kuzu por la noche, darte una ducha tibia antes de dormir o, si tienes calores o sudores nocturnos, probar con una ducha de agua fría y acostarte sin ropa. Escuchar al cuerpo es clave.

La exposición a la luz solar es fundamental para regular el sueño. Cuando tomas el sol durante el día, especialmente por la mañana, tus ojos envían una señal al cerebro que ayuda a regular los ritmos circadianos. Gracias a esta exposición, por la noche el cerebro puede producir melatonina, la hormona encargada de inducir el sueño profundo y reparador. Sin luz natural durante el día, la producción de melatonina se ve alterada y dormir bien se vuelve más difícil.

Y, por encima de todo, este momento de la vida invita a aceptar, a poner límites y a aprender a decir que no. Volver a preguntarte cómo te sientes contigo misma y empezar a tratarte con más amor. Porque quererte es, siempre, lo más importante.





En esta etapa de la vida, la alimentación, dormir y el ejercicio son pilares que sostienen tu energía, tu cuerpo y tu equilibrio.



Mariló Sánchez P

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.

La celulitis no es grasa, es inflamación de la célula. Cuando el cuerpo está desmineralizado, la célula no puede gestionar bien el agua ni los líquidos, se hincha y se congestiona. Al aportar minerales de calidad, la célula recupera su capacidad de equilibrarse, drenar y funcionar correctamente, y eso se refleja en la piel y en la sensación general del cuerpo.



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 de calidad, minerales y sensación de saciedad.

Dentro de las verduras, quiero destacar la remolacha por algo muy importante en esta etapa de la vida: su capacidad para favorecer la producción de óxido nítrico. El óxido nítrico es clave para la salud vascular, la circulación, la oxigenación de los tejidos y la energía celular. Ayuda a que la sangre fluya mejor, a que los músculos y órganos reciban más oxígeno y a que el cuerpo funcione de forma más eficiente. Incluir remolacha de forma regular puede aportar vitalidad, mejorar la resistencia física y apoyar también la salud sexual.

La proteína es un pilar fundamental en esta etapa de la vida. Es necesaria para mantener la masa muscular, la fuerza, la energía, los huesos y el equilibrio general del cuerpo. Con los cambios hormonales, la necesidad de una buena proteína se vuelve todavía más importante.



Si eres vegetariana, es clave que prestes especial atención a cómo construyes tu plato y a que la proteína esté bien presente.

No es lo mismo obtenerla únicamente de fuentes vegetales que incluir proteína animal como carne o pescado, y conviene ser consciente de ello para no quedarte corta.

En mi experiencia, los pescados pequeños son una de las mejores opciones. Son fáciles de digerir, aportan proteína de calidad y suelen tener una menor carga de toxinas. Sardinas, boquerones o caballa pequeña son grandes aliados en este momento de la vida.

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 ofrecerle al cuerpo algo que necesita profundamente: descanso digestivo.

Durante años se nos ha repetido que debemos comer cinco veces al día, pero esta recomendación no responde a una necesidad fisiológica real.

Estar continuamente comiendo y digiriendo no permite que el cuerpo repare, limpie ni regenere.

Muchas mujeres (yo incluida) han vivido un antes y un después al introducir el ayuno intermitente: mayor claridad mental, mejor digestión, menos inflamación y una relación más tranquila con la comida. Que a veces no lo hago, por supuesto, me gusta ser flexible en mi vida y en lo que hago.

Aun así, es importante entender que el ayuno intermitente no es para todo el mundo ni para todas las etapas. Puede que no te apetezca, que no te sienta bien o que ahora mismo tu cuerpo no lo necesite. Y eso también está bien.

Lo más importante es escucharte, observar cómo respondes y adaptar cualquier cambio a tu momento vital.

Si decides probarlo, no es recomendable hacerlo de golpe. Lo más sensato es empezar con un descanso digestivo de unas 12 horas y, poco a poco, ir viendo cómo te sientes.

Observar tu energía, tu descanso, tu estado de ánimo y tu relación con la comida es clave.

También ayuda que la última comida del día sea temprano, alrededor de las 20:00, para permitir que el cuerpo tenga tiempo suficiente para descansar durante la noche.

Podría hablarte mucho más sobre alimentación, pero iremos viéndolo poco a poco. No quiero entrar ahora en demasiados detalles. Lo importante es que empieces por escuchar a tu cuerpo y elegir desde ahí.



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

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

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO Y DE LEVANTAR PESAS

Uno de los grandes aliados en esta etapa de la vida es el entrenamiento con pesas o resistencia. Levantar peso es una auténtica medicina en la menopausia.

Ayuda a preservar la masa muscular, prevenir la osteoporosis y mejorar la densidad ósea, estabilizar el metabolismo, mejorar la postura, la fuerza funcional y la energía diaria. Mantener los músculos activos no es solo una cuestión estética, es una cuestión de salud, autonomía y calidad de vida a largo plazo.

Tan importante como la fuerza es trabajar la estabilidad y la flexibilidad.

La estabilidad protege las articulaciones, mejora el equilibrio y previene caídas, algo clave en esta etapa.

La flexibilidad, por su parte, mantiene los tejidos elásticos, reduce tensiones, mejora la movilidad y permite que el cuerpo se mueva con mayor libertad y menor riesgo de lesión.

Un cuerpo fuerte pero rígido no está equilibrado; un cuerpo flexible pero sin estabilidad tampoco. La clave está en integrar ambas cosas.



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 durante la menopausia:

- Caminar a diario (una 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 moverte con alegría, sin forzar, sin exigencias externas, respetando el ritmo que tu cuerpo te marca en cada momento.

Moverte no para controlar tu cuerpo, sino para cuidarlo y celebrarlo.

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.



Mariló Sánchez P

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, mucho más de lo que piensas.

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

Una de las formas más naturales y eficaces de mejorar estos síntomas es la exposición a la luz solar.

Ya he hablado un poco del sol antes, pero quiero volver a insistir porque es una pieza clave. La luz solar regula múltiples procesos fundamentales del cuerpo, entre ellos la producción de melatonina, la hormona del sueño, y la síntesis de vitamina D, esencial para la salud ósea, muscular, inmunitaria y hormonal.

La melatonina se produce en la glándula pineal del cerebro y se libera principalmente por la noche, cuando hay oscuridad. Su función es inducir el sueño y regular los ritmos circadianos. Por eso, dormir en completa oscuridad favorece un descanso más profundo y reparador.

Para que el 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 funciones esenciales como el sueño y la vigilia, la temperatura corporal, la secreción hormonal y el apetito. La luz solar es el principal sincronizador de estos ritmos.

Cuando los ojos reciben luz natural, envían una señal al cerebro de que es de día, lo que inhibe la melatonina y nos mantiene activas. Cuando cae la noche y desaparece la luz, el cerebro comienza a producir melatonina, preparando al cuerpo para dormir.



Tomar el sol a diario, aunque solo sean entre 20 y 30 minutos, sin protección solar y sin gafas, permite que el cuerpo sintetice vitamina D de forma natural.

En ese tiempo no te vas a quemar, pero sí ayudas a que tu organismo se llene de información luminosa esencial para los huesos, los músculos, el sistema nervioso y el equilibrio general.

Durante años se nos ha hecho creer que debemos protegernos siempre del sol, pero el uso constante de protectores solares bloquea la entrada de la vitamina D.

Muchas personas presentan déficits importantes precisamente porque pasamos demasiado tiempo en interiores y porque evitamos el sol de forma sistemática. Escuchar esto es fundamental, especialmente en esta etapa de la vida.

Si quieres profundizar en este tema y abrir la mirada a otra forma de entender la relación con el sol y la vitamina D, te recomiendo el libro VITAMINADOS de María Hernández Bascuñana. También puedes buscar sus charlas, vídeos o seguirla en redes, donde comparte investigaciones y una visión muy clara y diferente sobre este tema.

Algunos hábitos sencillos que pueden ayudarte:

- Toma el sol cada mañana entre 15 y 30 minutos, sin gafas de sol.
- Evita pantallas brillantes por la noche, ya que inhiben la melatonina.
- Mantén horarios regulares para dormir y despertar, especialmente si tienes problemas de sueño.

El sol no es un enemigo. Bien entendido y bien utilizado, es una de las mejores medicinas naturales que tenemos.

Un apunte importante sobre la vitamina D. En muchos análisis, al menos en España, se considera que a partir de 30 ya es un valor “correcto”. Sin embargo, cada vez más especialistas coinciden en que ese nivel es insuficiente para un funcionamiento óptimo del organismo. En realidad, valores por encima de 50 serían mucho más adecuados para sostener la salud ósea, muscular, inmunitaria, hormonal y emocional, especialmente en esta etapa de la vida.

La vitamina D es una gran aliada.



Y aunque el sol es la mejor fuente para obtenerla, no siempre es posible exponerse lo suficiente, ya sea por el clima, la estación del año o el estilo de vida. En esos casos, suplementar vitamina D puede ser una opción recomendable.

De hecho, en muchos países del norte de Europa, donde durante el invierno apenas hay sol, es habitual que la población tome vitamina D de forma regular.

No solo para cuidar los huesos, sino también para prevenir estados de ánimo bajos, apatía o tendencia a la depresión. La vitamina D influye directamente en el estado de ánimo y en el equilibrio del sistema nervioso, algo especialmente importante en este momento de la vida.

Cuidar tu vitamina D es cuidar tu energía, tu ánimo y tu bienestar.
Escúchalo. Tu cuerpo lo agradece.

La ciencia y la menopausia

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.



CEREBRO, NEUROCIENCIA Y MENOPAUSIA

Cuando llegamos a la perimenopausia, el cerebro también entra en un proceso de adaptación. No es solo hormonal ni emocional: es neurológico.

Una de las áreas que más cambios experimenta es el hipocampo, una estructura clave relacionada con la memoria, el aprendizaje, la orientación y la gestión emocional.

Por eso, durante esta etapa, es frecuente experimentar pequeños olvidos, dificultad para encontrar palabras, sensación de niebla mental, menor capacidad de concentración o despistes que antes no tenías. Esto puede resultar inquietante, pero es importante saber que es un proceso normal y transitorio.

Algo muy parecido ocurre durante el embarazo y el posparto. En esos momentos, el cerebro también se reorganiza para adaptarse a una nueva etapa vital. No es una pérdida de capacidades, es una reconfiguración.

La buena noticia es que el cerebro femenino tiene una enorme capacidad de adaptación gracias a la neuroplasticidad.

A medida que atravesamos la menopausia y entramos en la posmenopausia, el cerebro se estabiliza de nuevo. En muchos casos, uno o dos años después, aparece una sensación de mayor claridad mental, foco y estabilidad emocional. Incluso hay mujeres que se sienten más lúcidas y centradas que antes.

Durante este proceso también pueden cambiar otras cosas:

- La forma en la que gestionas el estrés
- Tu tolerancia al ruido, a la multitarea o a la sobreexigencia
- Tu necesidad de silencio, descanso y espacios de calma

No es debilidad. Es inteligencia biológica. El cerebro está pidiendo otro ritmo.

Aquí es donde la respiración se convierte en una herramienta clave. Respirar de forma consciente y profunda ayuda a regular el sistema nervioso, reduce el impacto del estrés, mejora la oxigenación cerebral y favorece la conexión entre distintas áreas del cerebro. La respiración envía información directa al cerebro y le ayuda a adaptarse mejor a todos estos cambios.



RESPIRACIÓN, CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

La respiración es una de las herramientas más poderosas que tenemos para regular el cerebro y el sistema nervioso, y sin embargo es una de las más olvidadas.

Respirar bien puede cambiar por completo cómo te sientes, cómo duermes y cómo tu cuerpo atraviesa esta etapa.

Respirar por la nariz es mucho más importante de lo que solemos pensar. Cuando respiramos por la nariz, el cuerpo envía un mensaje directo al cerebro de seguridad y calma. El sistema nervioso entiende que todo está bien y activa el modo de descanso, reparación y equilibrio.

En cambio, cuando respiramos por la boca, ese mensaje no llega. El cuerpo interpreta que hay una posible amenaza y entra en un estado de alerta. Esto mantiene activo el estrés, eleva la tensión interna y dificulta tanto el descanso como la recuperación.

Muchas veces no somos conscientes, pero por la noche, al dormir, respiramos por la boca. Esto hace que el sueño sea más superficial, que el sistema nervioso no termine de relajarse y que al día siguiente nos levantemos cansadas, aunque hayamos dormido muchas horas.

Una práctica muy sencilla y eficaz es usar una tira de esparadrapo de papel (de los que venden en la farmacia) para cerrar suavemente la boca al dormir y favorecer la respiración nasal.

Antes de colocarlo por la noche, puedes pegarlo unos minutos en la mano para reducir un poco el adhesivo y facilitar que por la mañana se retire con más suavidad. Aquí te dejo un video de instagram que grabe para que veas como me lo pongo, pues no necesitas ponertelo en toda la boca.
https://www.instagram.com/p/DSZ_qGCiJFo/?hl=es

Esta práctica puede mejorar notablemente la calidad del sueño, favorecer un descanso más profundo y aportar una mayor sensación de calma y regulación en todo el cuerpo.

Respirar bien por la nariz ayuda a que el cerebro reciba más oxígeno, a que el sistema nervioso se regule y a que el cuerpo funcione de forma más eficiente y equilibrada.

La respiración también es una gran aliada para gestionar el estrés. Respirar lento, profundo y consciente puede bajar la activación del sistema nervioso en pocos minutos.



Lo mismo ocurre antes de dormir: unas respiraciones conscientes pueden ayudarte a soltar el día, a calmar la mente y a preparar al cuerpo para un descanso reparador.

La respiración no es solo aire.

Es información directa para tu cerebro.

Y aquí quiero cerrar conectándolo con lo que hablábamos antes: si notas olvidos, mayor sensibilidad, niebla mental o cambios en tu forma de pensar, no hay nada que arreglar.

Tu cerebro está adaptándose, reorganizándose y aprendiendo a sostener una nueva etapa de tu vida. Y la respiración es una de las mejores formas de acompañar ese proceso con suavidad y consciencia.

CUERPO ENERGÉTICO, VIBRACIÓN Y MEDICINA CUÁNTICA

Si no viste el vídeo del inicio, este es un buen momento para hacerlo.

Y si ya lo viste, quiero retomar algo importante que comparto ahí: existen muchas personas que, al cambiar aspectos clave de su vida, pensamientos, creencias, emociones, hábitos y la forma de relacionarse consigo mismas, experimentaron transformaciones profundas en su salud y en su manera de vivir el cuerpo.

También referentes como Joe Dispenza, que habla del poder de la mente, las creencias y los cambios de estilo de vida en los procesos de salud. Yo misma he presenciado, en sus eventos presenciales, cambios sorprendentes y profundamente transformadores.

Puedes ampliar la mirada investigando a Bruce Lipton, Gregg Braden, Alejandro Jodorowsky, y a mi última maestra, Laura Gámez, para abrirte a otra forma de comprender la relación entre cuerpo, mente y energía, y empezar a crear una realidad diferente para ti.

Hoy sabemos algo fundamental: así como nuestros pensamientos y creencias pueden enfermarnos, también pueden generar salud.

¿Y qué significa esto aplicado a la menopausia? Que la forma en la que piensas, interpretas lo que te ocurre y te hablas a ti misma influye directamente en cómo atraviesas este proceso.



Por supuesto, hay factores importantes que no podemos ignorar: el estrés sostenido, el alcohol, la falta de descanso, la alimentación o el exceso de exigencia afectan al cuerpo y a las hormonas.

Pero también es cierto que, cuando ayudas a tu cuerpo y a tus hormonas, ellas responden. Y una parte clave de esa ayuda es tu mundo interno.

Aquí es donde empieza la verdadera pregunta:

¿Qué diálogo tienes en tu cabeza?

¿Cómo interpretas lo que te pasa?

¿Desde dónde te miras y te acompañas?

Y aquí entramos de lleno en algo esencial, de lo que se habla mucho pero pocas veces se explica con profundidad: el cuerpo energético y la vibración.

Nuestro cuerpo no es solo físico. Es energía en movimiento. Cada célula, cada órgano y cada sistema emite una frecuencia.

La medicina cuántica y la física moderna nos muestran que todo es vibración e información, y que el cuerpo responde a esa información de manera constante.

Cuando vivimos en estados prolongados de estrés, miedo, tristeza o tensión emocional, esa vibración se altera.

Cuando habitamos el cuerpo desde la calma, la presencia, la aceptación o la gratitud, la vibración se armoniza. No se trata de estar “bien” todo el tiempo, sino de tomar conciencia del estado interno desde el que vives.

La menopausia es una etapa especialmente sensible a nivel energético. Al bajar el ruido hormonal, se amplifica la percepción interna.

El cuerpo energético se vuelve más evidente, más honesto, más claro.

Por eso muchas mujeres sienten que ya no pueden sostener lo que antes sostenían, y que el cuerpo empieza a pedir coherencia.

Elevar la vibración no es algo abstracto ni espiritual en exceso.

Es profundamente cotidiano. Tiene que ver con cómo te mueves, cómo respiras, cómo te hablas, cómo comes, cómo descansas y con qué personas te rodeas.

Bailar, caminar en la naturaleza, respirar de forma consciente, reír con amigas, moverte desde el disfrute, escuchar música que te emocione, meditar o simplemente parar y escucharte... todo eso cambia tu estado interno. Y cuando cambia tu estado interno, cambia la información que recibe tu cuerpo.



La medicina cuántica nos recuerda algo esencial: el observador influye en el resultado. La forma en la que miras tu cuerpo, tu menopausia y tu proceso importa y mucho.

La menopausia no es solo un cambio hormonal.

Es un cambio de frecuencia.

Y cuando mente, cuerpo físico y cuerpo energético empiezan a alinearse, la experiencia se transforma.

Todo esto, por supuesto, lo he estudiado. He leído, me he formado y sigo aprendiendo.

Pero quiero decir algo importante: no hablo solo desde la teoría.

Todo lo que comparto aquí lo he vivido en mi propio cuerpo. Lo he experimentado en mí. No es lo mismo repetir lo que otros dicen que atravesarlo, sentirlo y comprenderlo desde dentro.

Y esa diferencia se nota.

Por eso, cuando te hablo de mente, de respiración, de energía, de vibración o de cómo acompañar la menopausia desde otro lugar, no lo hago desde un discurso externo, sino desde la experiencia.

Desde mi cuerpo, mis procesos y el acompañamiento a muchas mujeres en este camino.

Todo lo que te comparto aquí está pasado por el cuerpo. Y eso, para mí, es lo verdaderamente importante.



Y ahora quiero dejarte con una última pregunta:

¿Crees que cambiando tus creencias, tu forma de vivir y tus pensamientos puedes transformar cómo atraviesas tu menopausia?

Muchas mujeres ya lo están haciendo.

Yo lo hice.

La pregunta es: ¿a qué estás esperando?

Si sientes que este camino resuena contigo y te apetece seguir acompañada, puedes unirte a mi comunidad o a mi canal de WhatsApp.

Aquí te dejo los enlaces.

En el canal podrás ver todos los mensajes desde el principio.

Es un espacio de contenido e inspiración donde no se puede comentar, y cada vez que quieras acceder tendrás que buscarlo, ya que no funciona como un chat convencional.

Un espacio para seguir escuchándote, aprendiendo y caminando juntas.

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

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

<https://chat.whatsapp.com/JRq2qBTQ0Os3rmzYX7LmNW>

Con mucho amor Mariló

Instagram:

marilosanchezp

(<https://www.instagram.com/marilosanchezp/?hl=es>)

La menopausia es el umbral donde el cuerpo deja de adaptarse al mundo y el mundo empieza a adaptarse a ti.



Mariló Sánchez P

Así es mi método,
Metagenética Femenina

Un enfoque integral que une respiración, movimiento, alimentación consciente, mente y energía.

Acompaña a la mujer a escuchar su cuerpo, liberar patrones aprendidos y despertar su inteligencia corporal. Integra neurociencia, epigenética y trabajo somático y energético para transformar lo que el cuerpo expresa. No corrige ni impone: escucha, integra y acompaña.



**METAGENÉTICA
FEMENINA**

MARILÓ SÁNCHEZ