



# MENO *es* MÁS

Por una  
**menopausia**  
informada y  
acompañada

Este libro no podrá ser reproducido,  
ni total ni parcialmente, sin el previo  
permiso escrito del editor. Todos los  
derechos reservados.

© 2024, Viviana González Ampuero,  
Paula Olmedo Kaempffer y Nicoletta  
Pranzini Canessa

Derechos exclusivos de edición:

© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.  
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,  
Providencia, Santiago de Chile

Diseño: Isabel de la Fuente

1ª edición: mayo 2024

RPI: 2024-A-2527

ISBN: 978-956-408-544-9

Impreso en: CyC Impresores

Viviana González • Paula Olmedo • Nicoletta Pranzini

# MENO *es* MÁS

Por una  
**menopausia**  
informada y  
acompañada

DIANA



*A Fernanda, buena, valiente y libre.*  
V.G.A.

*A Mara y Laura, que ya no vivirán  
menopausias silenciosas.*  
P.O.K.

*A las mujeres que vinieron antes de mí, que  
no supieron, que padecieron.*  
*A Shila e Ilario, que me dieron la vida.*  
*A Pablo por "gastarte toda la vida y más,  
mucho más".*  
*A Lucas y Florencia por la empatía, lucidez  
y paciencia con esta mamá 'meno'.*  
N.P.C.

# Índice

Agradecimientos..... 11

Introducción ..... 13

El dilema del lenguaje.....16

## —CAPÍTULO 1

Estas somos y así  
recibimos el climaterio 18

Así nació *Meno es +* .....29

## —CAPÍTULO 2

Son muchos síntomas... 34

Puede que tu ginecólogo(a)  
no se dé cuenta..... 36

Los síntomas comunes  
y los “raros” .....42

## —CAPÍTULO 3

Tu menopausia  
no es la mía ..... 52

## —CAPÍTULO 4

La menopausia,  
un día en la vida..... 60

Vieja bruja y menopáusica  
(los apodos que Clara Chía  
y sus amigas le pusieron  
a Shakira).....63

## —CAPÍTULO 5

La información  
que no llegó..... 74

Testimonios: Lo que  
cuentan otras mujeres .....78

## —CAPÍTULO 6

Lo que debemos saber  
acerca de la terapia  
hormonal (TH)..... 88

¿Terapia hormonal o  
terapia de reemplazo?.....90

2002: El año en que se  
engendró el miedo .....93

Ese polémico estudio .....95

Sí, tiene contraindicaciones 100

## —CAPÍTULO 7

No estás demente ..... 102

Somos muy hormonales:  
Así “danzan” el estrógeno  
y la progesterona ..... 105

Emociones y cognición:  
¿Por qué me siento así? .....107

Un entorno seguro y  
de confianza.....108

¿Y qué pasa con las  
mujeres solas? ..... 110

—CAPÍTULO 8

El cuerpo de las mujeres,  
nuestro cuerpo..... 112

La percepción ideal  
y la realidad.....114

¿Cómodo y lindo? .....116

—CAPÍTULO 9

Las parejas y la meno:  
¿Cómo te lo explico?..... 120

El deseo..... 122

La culpa de no tirar.....125

—CAPÍTULO 10

Ciudadanas y trabajadoras  
en “meno” ..... 128

Las y los legisladores  
están en deuda .....131

Espacios “*meno friendly*” .....136

—CAPÍTULO 11

Nuestra salud pública .. 140

La atención primaria de salud  
y su rol clave ..... 144

—CAPÍTULO 12

La menopausia  
~~no~~/sí es solo un  
tema de mujeres ..... 148

—CAPÍTULO 13

“Somos fabulosas  
con y sin estrógenos” .... 158

Somos +.....161

Otros recursos ..... 164

¿Por dónde empiezo? .....165

Glosario..... 169

---



## Agradecimientos

Agradecer es una buena costumbre. Y aquí hay muchas personas a quienes dar las gracias por ayudarnos de tantas maneras distintas a pasar de la idea al libro.

En primer lugar, nuestra querida editora Daniela Pérez García, cuyo profesionalismo no solo dio forma a estas páginas, sino que también añadió un toque de cariño que ha hecho de este un proyecto especial. Su apoyo ha sido un pilar sólido de este logro.

A todas las mujeres que entregaron sus testimonios, les agradecemos su confianza en nosotras. Cada palabra compartida nos permitió comprender mejor la complejidad de la experiencia de la menopausia. En especial, Andrea Machuca Parada, Angélica Lema Rojas, Claudia Varela Lertora, Claudia Larrondo López, Carolina Peñafiel Ramírez, Eugenia Astorga Ossa, Olga Canessa Tapia, Silvia Ormeño Suárez, Paula Espinosa Silva y María José Molina Moreno. Sus historias son claves en este libro y estamos agradecidas por su valentía y generosidad al compartirlas.

A todas y todos aquellos que contribuyeron con apoyo logístico, consejos o palabras de aliento. Este libro no habría sido posible sin la comunidad que nos respalda.

También agradecemos a todas las personas entrevistadas del *podcast Meno es +* (hasta la entrada a imprenta de este libro): Carla Romagosa, Agnieszka Bozasnic, Bárbara Munar,

Alicia Torija, Renata Ortega, Sandra Magirena, José Luis Neyro, María Juárez, Matilde Gómez y Marcela Machuca. A Begoña Yarza, exministra de Salud, y Margot Acuña, presidenta de la Sociedad de Climaterio de Chile. A Camilo Palma, médico cirujano en ginecología y obstetricia del Hospital San José; Gonzalo Rubio, jefe del Programa de la Mujer de la Subsecretaría de Salud Pública del Ministerio de Salud de Chile, y Rosita Gajardo, jefa de la Unidad de Bioestadística de la Dirección del Servicio de Salud de Maule.

A nuestras familias y amigos. A las compañeras de vida, tías, primas, suegras, cuñadas y compañeras de colegio. Gracias por su paciencia, comprensión y apoyo constante mientras trabajábamos en este proyecto.

Esperamos que estas páginas sirvan como una guía, una fuente de inspiración y un recordatorio de que el climaterio es un periodo de la vida que con información y compañía puede hacerse más liviano y que la menopausia es el fin de la etapa reproductiva, pero la vida es mucho más que una etapa.

Nos agradecemos a nosotras, Paula, Nicoletta y Viviana, porque 30 años de amistad se fortalecieron en este proyecto.

¡Qué vivan las mujeres!

# Introducción

Hicimos este libro para ti.

Para ti, que ya pasaste por la menopausia y ni lo sentiste. Para ti, que lo pasaste mal y no te atreviste a comentarlo. También para ti, que no la has vivido y no sabes lo que viene. Y para quienes tuvieron a la mano mucha información y pudieron entrar al climaterio y atravesar la menopausia sabiendo a qué iban y cuál sería la mejor manera de abordarla según las propias convicciones e historia de vida. Sabemos que estas últimas son las menos. Nosotras no formábamos parte de ese grupo y por eso decidimos hacer un *podcast* que luego se extendió a este libro.

*Meno es más* es una invitación a hablar de menopausia y climaterio. Una mano extendida para que te sientes en esta mesa y hagamos eso que nos es bastante natural: conversar.

¿Por qué hablamos tanto de anticoncepción y embarazo, pero no de menopausia? No es una enfermedad, es parte del ciclo de la vida y todas las personas de sexo femenino van a llegar a ese momento. Sin embargo, se habla poco de lo que pasa en este periodo y, atención, el 80% de las mujeres tienen síntomas que pueden deteriorar sustancialmente su calidad de vida. Si formas parte del 20% a las que no les pasa nada, felicidades. Pero seguramente hay una amiga, una hermana, una compañera de trabajo que

pertenece a la gran mayoría que se siente fatal y no lo dice porque la avergüenza.

Hablar de menopausia es hablar de ponerse vieja. De tener arrugas y ver cómo la piel de todo el cuerpo se ve y se siente cada día menos firme. De no contar con la misma energía que a los 20 o los 30. Es reconocer que el cuerpo a veces te duele desde que despiertas. Tener insomnio cuando antes no te costaba dormir. Sentir que es una lucha empezar el día. Comprobar que muchas veces preferirías quedarte tendida en la cama o el sillón, y no es porque estés triste ni cansada. Darse cuenta de que la vida sexual cambia y que no siempre está al lado una persona que lo entiende.

En la última década nos dimos cuenta de lo mucho que incomoda hablar de menopausia porque implica poner en una bandeja todo esos malestares y quedar en evidencia: ya no soy joven, esto es lo que siento todos los días y, a medida que pasa el tiempo, aumenta y se intensifica.

En la cultura patriarcal donde crecimos lo ideal era ser siempre jóvenes, delgadas y de piel lozana. Aunque se ha avanzado mucho en términos de cosificación, en lo profundo sigue estando la idea de que si pudiéramos liberarnos del envejecimiento, sería mejor hacerlo, y mientras tanto esforcémonos cuanto podamos por parecer más jóvenes de lo que somos. “Los 40 son los nuevos 30” y todas sus frases hermanas venden bien en los medios de comunicación y en la publicidad. La industria de la belleza apenas empezó a evolucionar en su discurso durante el último par de años y no estamos tan seguras de que no sea más que una estrategia. Porque en el fondo, ¿cuál es su oferta? “Haznos caso y te verás aunque sea un poquito más joven”.

¿Recuerdan el primer comercial televisivo de margarina baja en calorías? Fue en 1983 y allí aparecían una madre

que rondaba los 40 y una hija adolescente. Ambas en traje de baño, caminando por la orilla de una piscina. La cámara las filmaba de espaldas. Un caballero (supongamos que el padre) empujaba a la madre a la piscina y recién en ese momento se daba cuenta de que se había equivocado: quería hacerle una broma a la hija, pero ¡oh!, se veían tan iguales que era imposible distinguirlas. La voz en *off* decía (por si no habíamos entendido la idea con las imágenes): “Cuando madre e hija lucen la misma figura, el resultado puede ser incómodo, pero muy halagador”. Luego agregaba que esa margarina “le ayudará a mantener su silueta siempre joven”. Ese era el mensaje: si bajas de peso, a los 40 parecerás de 18 y todos seremos muy felices con eso. Sonreiremos todo el tiempo, seremos más aceptadas y amadas. Cuatro décadas más tarde, todo ahí parece una burla, un festival de infracciones a las actuales convenciones sobre el edadismo, la (mala) costumbre de hablar del cuerpo de los demás, la demonización de la grasa y la preocupación por la belleza física y eterna juventud muy por encima de la salud (ni una mención había ahí a cuidar la alimentación porque se traduce en mejor funcionamiento del corazón).

Nosotras crecimos con ese discurso en el subterráneo de nuestras ideas. Y nos cansó. Tenemos entre 53 y 59 años, no queremos perder tiempo en vernos de 30 ni de 40. ¿Cuánto más vamos a vivir? ¿Treinta años más? Es lo que dice la estadística, pero puede ser menos. Nos parece mejor abrazar la edad que tenemos, pero sobre todo entender lo que nos pasa y contárselo a quien quiera saberlo porque todas vamos hacia allá, pero no tiene que ser un infierno y no nos parece justo ni necesario vivir este proceso en silencio.

No queremos más mujeres con vergüenza de decir que están en una etapa difícil de la vida y que no pueden evitar.

Mujeres que quieren seguir con sus vidas, trabajar, tener pareja, pasatiempos, sexo, dormir sin despertar en la mitad de la noche, tener el ánimo "parejo", no sentir esos bochornos que las hundan en una caldera sin previo aviso y hacer su vida normal sin que les duelan las articulaciones.

Este libro no está pensado como manual médico ni como la última palabra de ningún tema ni la guía definitiva de nada. Es más bien una invitación a saber de qué se trata este proceso, a sugerirte que hables del tema, que te informes y exijas a tu médico/a respuestas. Y si estas no son las que esperas, que busques alternativas. Es compañía para las que recién comienzan, para las que estamos en ello y sin duda para las jóvenes que lo ven como algo lejano.

Este es el libro que nos habría ayudado a no andar a tientas al inicio de este proceso, cuando nos agarró una tormenta de dolencias físicas y emocionales que nos pesaban y no sabíamos descifrar.

## **El dilema del lenguaje**

Antes de empezar, creemos importante aclarar que somos defensoras de la integración y la no discriminación. Y solamente para aportar claridad a los procesos que condicionan el climaterio y la menopausia escogimos hablar de "mujeres" cuando nos referimos a personas que nacen con órganos sexuales femeninos y que, por esa razón, tienen ovarios, que es donde se produce la mayor cantidad de hormonas que tienen que ver con estos cambios. No hay sesgo en ello, solamente es una forma de estandarizar la información.

Los datos que aporta la Organización Mundial de la Salud van en el mismo sentido. En su sitio web aclara: "Aunque la mayoría de las experiencias personales con la menopausia se refieren a las mujeres cisgénero (es decir, las que

nacieron hembras y se identifican como tales), los hombres transgénero y algunas personas que no se identifican ni como hombres ni como mujeres también experimentan la menopausia”.

Entonces, al decir “mujeres” no nos referimos aquí a la identidad de género, porque aún no se cuenta con datos suficientes para asegurar responsablemente cómo viven el climaterio y la menopausia las personas trans y de género diverso. Esperamos que, por el bien de todes, esto cambie en el futuro cercano, de modo que cualquier ser humano pueda encontrar la información necesaria para vivir esta etapa de la manera que escoja, contando con los datos apropiados.

Finalmente, la última aclaración. Te vas a encontrar muchas veces con términos como perimenopausia y posmenopausia, transición a la menopausia y climaterio. Lo importante es saber que el climaterio es un periodo largo que empieza en la perimenopausia, unos años antes de la última menstruación, y continúa después de la menopausia con la posmenopausia. La menopausia es solamente la última menstruación. Entonces, el climaterio es una etapa y la menopausia es un evento. Sin embargo, llevamos tantas décadas usando la menopausia como sinónimo de climaterio, que nos pareció mejor para este libro allanarnos al uso y costumbre. Si lo entendemos mejor así, esa es la mejor manera, de modo que aquí algunas veces los usamos como sinónimos.

Ahora sí, pasen y sean todes bienvenidos.

Estas somos y  
así recibimos  
el climaterio