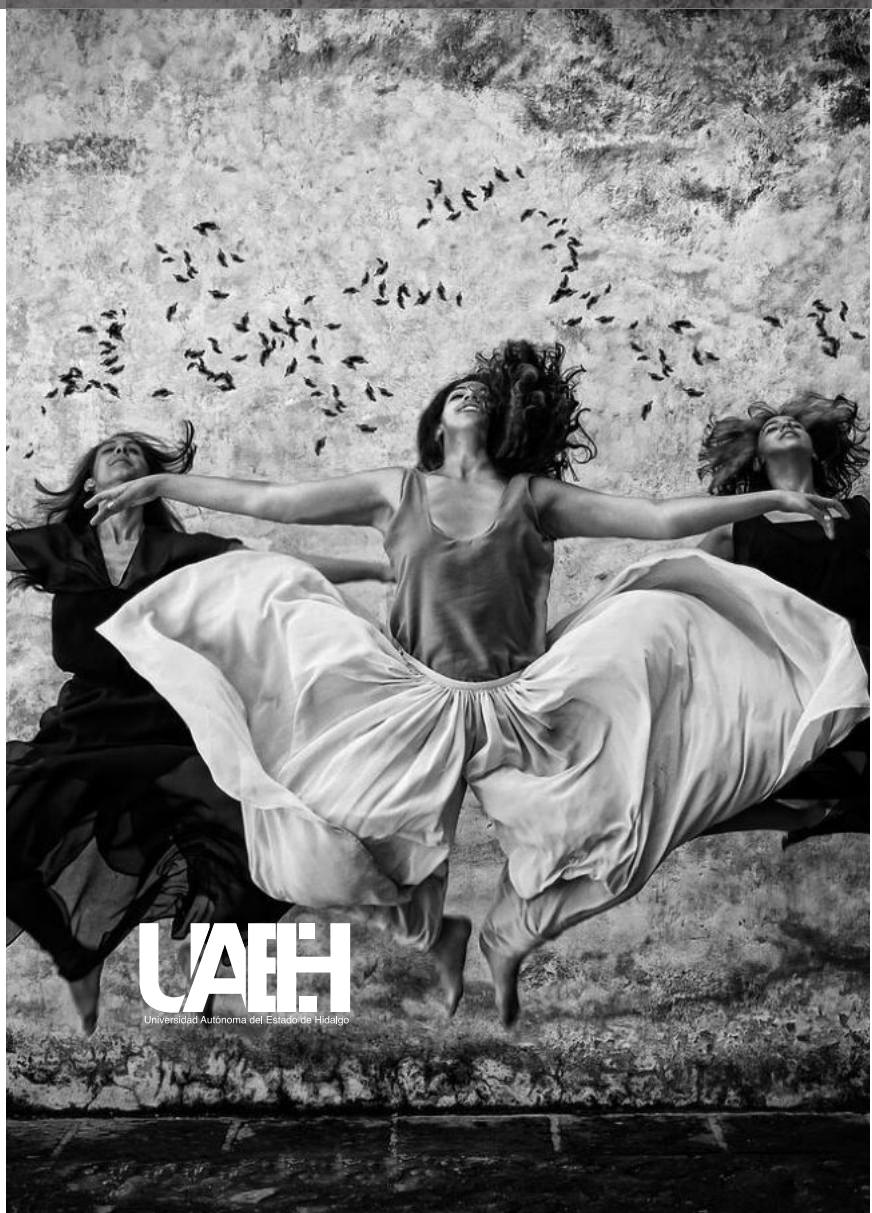


La menopausia en la vida de las mujeres

Coordinadora Josefina Hernández Téllez



UAEH
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

La menopausia en la vida de las mujeres

Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades
Área Académica de Comunicación



CONSEJO
EDITORIAL

La publicación de este libro se financió con recursos del Programa de Fortalecimiento de la Calidad Educativa (*PFCE*) 2016.

La menopausia en la vida de las mujeres

Josefina Hernández Téllez
Coordinadora



Pachuca de Soto, Hidalgo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Octavio Castillo Acosta

Rector

Julio César Leines Medécigo

Secretario General

Marco Antonio Alfaro Morales

Coordinador de la División de Extensión de la Cultura

Ivonne Juárez Ramírez

Directora del Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades

Fondo Editorial

Asael Ortiz Lazcano

Director de Ediciones y Publicaciones

Joselito Medina Marín

Subdirector de Ediciones y Publicaciones

Primera edición electrónica: 2025

D.R. © UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Abasolo 600, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hidalgo, México, C.P. 42000

Dirección electrónica: editor@uaeh.edu.mx

El contenido y el tratamiento de los trabajos que componen este libro son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

ISBN: 978-607-482-930-3

Esta obra está autorizada bajo la licencia internacional Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada (by-nc-nd) No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Para ver una copia de la licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Hecho en México/Printed in México

Contenido

Presentación	9
<i>Josefina Hernández Téllez</i>	
Introducción	13
Vivir la menopausia	17
<i>Josefina Parra Toledo</i>	
Mirar al espejo	27
<i>María Celia</i>	
Algo que pasa y sigue una adelante	31
<i>Isabel</i>	
Por favor, ahorita todavía no	35
<i>María del Pilar</i>	
Vivir esa etapa de mi vida con la misma intensidad con la que he vivido las demás	37
<i>Amira</i>	
Un proceso muy doloroso y angustiante	41
<i>Rosario</i>	
Un dejo de melancolía pasajera	45
<i>Ana María (seudónimo)</i>	
Naturaleza imperfecta	49
<i>María Elena</i>	
Información a destiempo	55
<i>María del Socorro</i>	
Un peldaño más en la vida; para subir o bajar, según se quiera ver...	63
<i>Josefina</i>	
Mi cuerpo cambia	73
<i>Elvira</i>	

Encrucijada: desempleo y menopausia	79
<i>María de la Luz</i>	
Una segunda oportunidad	85
<i>Martha</i>	
Desmitificar el tema en todos los sentidos	91
<i>Sonia</i>	
La edad de oro, la plenitud de los cincuenta y más	95
<i>María Esther</i>	
Las lunas y la libertad	107
<i>Elva</i>	
No más sangre	119
<i>Mercedes</i>	
Menopausia	129
<i>Hortensia</i>	
Reflexiones finales.	131
La menopausia, ¿bendición o maldición?	
Bibliografía	137

“Aún eres Princesa. Cuando llegues a la menopausia podrás ser Reina.”

GRACIELA HIERRO

Presentación

Josefina Hernández Téllez

Es difícil hablar de cuestiones personales, sin embargo, recuerdo la sentencia feminista que me ha obligado a no dejar de lado temas del ámbito privado: lo personal es político. Y vaya que este tema es político porque es acallado, ignorado, usado contra nosotras mismas: la menopausia como estigma que nos descalifica y nos invisibiliza como mujeres, suele utilizarse como una ofensa, como un adjetivo signado por lo negativo porque perdemos nuestro máximo valor, según las ideas más convencionales, es decir, la capacidad reproductiva.

Este proceso biológico, inaplazable, va del miedo a la negación, de la aceptación a la resignación, pero también en algunas mujeres (las menos) con otra cosmovisión y conciencia, de la comprensión a una nueva realización. Sin embargo, la psique de las mujeres, troquelada histórica y culturalmente en su identidad, además de una subjetividad para la reproducción, no puede sustraerse a la asociación de pérdida, de envejecimiento y, en ese sentido, de mujer-déficit.

De aquí la necesidad de dejar constancia de cómo vivimos, vemos, sentimos y presentimos esta etapa. Para ello convoqué a una treintena de mujeres a hablar de este estadio de nuestras vidas. Algunas cercanas a la menopausia y otras ya en franca menopausia. El objetivo es escucharnos, dejar constancia de nuestra experiencia y voz, porque el mundo médico se ha apropiado de nuestros cuerpos hasta quitarnos el derecho de hablar desde el conocimiento de lo que vivimos y cómo lo hacemos. Si a esto sumamos la mentalidad patriarcal que mira y usa los cuerpos de las mujeres como objetos, entonces tenemos que todo se cifra en la juventud, y lo que se asocia a ella: la reproducción, y en ese sentido se mide nuestra valía.

Las preguntas que se le hicieron a estas mujeres giraron en torno a la información, empírica y documentada, que se tiene sobre el tema, el significado o traducción que tenemos de ser mujeres, qué

esperamos de esta etapa de madurez o cómo la estamos viviendo en lo psicológico, en lo físico y en lo sexual y, sobre todo, se les preguntó si consideraban “adecuado” hablar de la menopausia en lo social y político.

La respuesta a la convocatoria fue moderada. Algunas, acostumbradas a la letra y a los temas de mujeres, entusiastas, plasmaron su sentir, su reflexión, su experiencia; otras, contra lo que quisiéramos, se negaron de forma rotunda alegando mucho trabajo, o bien ofreciendo a escribir de cualquier otra cosa menos de su experiencia personal; algunas postergaron hasta la disculpa el texto pese a que se les reiteraba que no se trataba de elaborar un ensayo riguroso ni una investigación científica, sino de plasmar qué pensaban del tema, cómo lo esperaban, cómo lo habían vivido o lo estaban viviendo. Una de las autoras de este libro decidió escribir bajo seudónimo.

Sin duda no se trata de apatía ni de falta de capacidad para escribir desde la primera persona, sino que más bien estas respuestas tienen traducción de género, porque por más que digamos desde una forma racional que hemos superado muchos prejuicios, en el fondo no podemos despojarnos de la máxima patriarcal y sexista de nuestra época, que cifra nuestro valor en la juventud. Tememos dejar de ser “reproductoras”, odiamos reconocernos “viejas”, es tanto el costo que bordeamos el “problema”. Si un hombre con la edad gana prestigio y un “aire” interesante (con canas incluidas), las mujeres entramos en pánico auténtico y perdemos todo “valor” social, nos invisibiliza la edad porque todo el tiempo se la pasan tasando nuestra valía en la firmeza corporal, como si los hombres no fueran humanos que sufren de flacidez con la edad. Cremas para ocultar “el paso del tiempo”, tintes para “camuflajear” las canas, ropa para resaltar el perfil... en fin, todo contra nuestro valioso cuerpo y la maravillosa experiencia vivida.

Para finalizar, solo diecisiete valientes mujeres, de treinta, entregaron sus testimonios para el disfrute, el conocimiento de nosotras mismas, la reflexión y para signar parte de nuestra

historia como sujetas sociales. ¿El orden? Difícil clasificar, sus voces siguieron un orden arbitrario de acuerdo con su vivencia personal y experiencia. Las primeras son quienes están en la fase previa de la menopausia, apenas tocando puerta, con dudas, temores y prejuicios. Las que siguen son quienes la vivieron por procesos quirúrgicos y no de manera necesaria por proceso natural.

Las últimas son quienes la asumen como parte de su vida y ven una oportunidad para crecer, potenciar su experiencia y la magia del camino recorrido. Todas universitarias, todas dueñas de su vida, nos regalaron un poco de su historia y su sentir sobre la menopausia. Gracias a Sonia, Elva, Pilar, Martha, Rosario, María Elena, “Ana María”, Josefina, María de la Luz, María del Socorro, María Esther, María Celia, Isabel, Elvira, Hortensia, Mercedes y Amira.

Introducción

El proceso de recuperación de historias

Para recuperar parte de la historia de las mujeres en un tema “espinoso” e incómodo como lo es la menopausia, es importante acudir y recurrir a planteamientos como los de Nash (1985), quien desde hace unas décadas planteó la necesidad de ampliar el objetivo de la historiografía, que es recuperar solo los asuntos de la vida pública, dejando de lado la participación de las mujeres por considerarlas parte de la vida privada, lo cual de cualquier forma significa minimizar su contribución y, peor aún, omitir la integralidad de la realidad, sea política, económica o social. La veta a la que acudimos para potenciar la voz y vida de las mujeres es el enfoque teórico-feminista estadounidense conocido como *herstory* (la historia de ellas): *Desafiaron la tradición historiográfica al poner en el centro de la discusión otras motivaciones y periodizaciones distintas, ambos aspectos traducidos en una narrativa propia, en torno al papel de las mujeres como agente social* (Scott, 2008 cfr. Chávez, 2016: 27).

Joan Scott ya había expresado, en forma fiel y contundente, la importancia de reportar una historia integral, que derribara el sesgo y la parcialidad con que se miran los procesos sociales: “¿qué podría ser más verdadero, después de todo, que el relato propio de un sujeto de lo que él o ella ha vivido?” (2011: 47).

La significación histórica de las mujeres, desde la perspectiva feminista, es la apuesta de este milenio que corre. Los cimientos de esta nueva mirada y filón de trabajo e investigación los ha construido el feminismo desde la década de los ochenta del siglo pasado, el veinte.

Esta necesidad de asomarnos al fondo del estanque y preguntarnos quiénes somos, qué somos y hacia dónde vamos –a la manera en que Octavio Paz lo expresó en el caso de la identidad nacional en su obra *El laberinto de la soledad*– nos lleva a pensar que una forma de encontrar respuestas es recuperar nuestra voz de mujeres, recuperarnos como

sujetos sociales. Profundizar, a través del testimonio, sobre el ser, sentir y vivir de las mujeres, con aspiraciones y expectativas versus realidades. Marta Lamas, en *Cuerpo: diferencia sexual y género* (2002), establece que la asunción de identidades es “filtrada” por una cultura, donde el lenguaje es un medio y modo de transmisión del mundo. El lenguaje, entonces, recoge o representa simbolizaciones del mundo, se convierte en vehículo de socialización, pero también en anclaje de identidad y vivencia (Hernández, 2001).

De aquí que la perspectiva feminista y los estudios de género (entendidos éstos como los que nos permiten conocer y entender cómo bajo la pertenencia a un sexo u otro nos “construimos” de manera social, a partir de un fundamento biológico) sean claves para interpretar la voz, la mirada, la experiencia y la percepción de las mujeres sobre sí mismas (Weigel, 1986).

La subjetividad en el centro del conocimiento, como lo afirma Galindo Cáceres, un estudioso de la comunicación, quien la reconoce como la representación del mundo externo: “de ahí que la experiencia y la vivencia sean marcos que afectan cualquier situación espontánea o controlada de conocimiento” (1994: 18).

La voz, la letra, la reflexión: un camino...

En el objetivo de recuperar las experiencias, las reflexiones, las vivencias y los saberes sobre una etapa de vida, la menopausia, de la que poco se habla y menos aún se escribe, desde las protagonistas, se convocó a “hablar” a mujeres de carne y hueso, que nacieron entre la década de los cincuenta y sesenta, que vivieron en su juventud una época de trascendentales cambios como el uso de anticonceptivos, el establecimiento de políticas públicas agresivas sobre la natalidad (“La familia pequeña vive mejor”), la irrupción del movimiento feminista y su lucha por la reivindicación de nuestros derechos, la liberación y libertad sexual, el ingreso masivo de las mujeres al mercado de trabajo (en la mayoría de los casos por asuntos de sobrevivencia), la incursión de mujeres élite en espacios considerados masculinos y su participación en movimientos sociales.

Participaron así diecisiete mujeres cercanas a esta etapa de vida: la perimenopausia, menopausia y posmenopausia. Su perfil es homogéneo en relación con su nivel de escolaridad, experiencia laboral, maternidad y estado civil. La elección se basó en mi entorno inmediato, que es el universitario, porque facilita la disposición para abordar estos temas, pero sobre todo para compartir la experiencia personal.

No obstante esta aparente homogeneidad, la mirada fue diferente y diferenciada. Los textos y expresiones así lo revelan.

El formato tanto de la invitación como de su escrito fue abierto. Se buscó, que a través del testimonio, nos compartieran su sentir y vivir sobre este singular momento biopsicosocial. Se les enviaron preguntas eje sobre el tema, que permitieran transparentar su conocimiento o desconocimiento, su experiencia (buena o mala), su pensamiento sobre esta etapa y, sobre todo, su reflexión de este momento de vida que la sociedad patriarcal signa negativa y permite la invisibilización de las mujeres, así como su marginación de la vida social, afectiva-sexual y económica, pero sobre todo de la salud plena.

Fueron once preguntas, que respondieron solo diecisiete mujeres desde su particular estilo y preferencia.

- ¿Qué información tienes sobre la menopausia y su significado para tu ser mujer?
- ¿Cómo has vivido, vives o estás por vivir, esta etapa fisisicológica?
- ¿Qué cambios físicos y psicológicos asocias a la menopausia?
- ¿Qué implicaciones, positivas o negativas, tiene la menopausia en tu vida sexual?
- ¿Cómo sientes, interpretas _____ o traduces el _____ fin de tu etapa reproductiva?
- Narra tu experiencia en esta etapa de vida, de lo físico a lo biológico y psicológico.
- De encontrarte en esta etapa ¿piensas acudir al médico?, ¿estás dispuesta a tomar tratamientos de reemplazo (hormonales)?

- De haber pasado ya esta etapa ¿cómo te atendiste?, ¿cómo lo viviste?, ¿cómo te sientes hoy?
- ¿Cómo crees, viste o piensas que la sociedad atiende esta etapa de las mujeres?
- ¿Tuviste o has tenido alguna experiencia asociada a la menopausia?
- ¿Consideras que es adecuado hablar del tema entre mujeres, socialmente y hasta políticamente? ¿Cómo has tratado el tema y tu experiencia en tu entorno?

A pesar de que no encontramos el guión o la respuesta exacta a cada una de las preguntas, la sola expresión y el encontrar cómo se expresaron en ciertos aspectos de esta experiencia revelan la dimensión real de lo que es ser mujer en esta etapa de vida: la deconstrucción y reconstrucción de sentencias sociales, género y salud sobre la menopausia.

Finalmente, cabe señalar, que entusiasta y generosamente Josefina Parra Toledo, se sumó a este tema compartiendo parte de su investigación de tesis de licenciatura en Antropología Física, para posicionar la menopausia desde los estudios médicos pero sobre todo para señalar que esta etapa de las mujeres no solo es biológica sino de una profunda construcción social con un significativo impacto sociocultural y personal.

Vivir la menopausia¹

Josefina Parra Toledo²

La menopausia se define como una etapa fisiológica por la que atraviesan todas las mujeres de alrededor de los 45 a los 50 años de edad. Se refiere al último periodo menstrual en la vida de las mujeres, ocasionado por la falta de óvulos contenidos en los ovarios y la disminución de producción de estrógenos, lo que ocasiona el fin de la fertilidad. En las mujeres, antes del nacimiento, los ovarios contienen unos 500 mil óvulos inmaduros (ovocitos), de estos solo llegarán a madurar unos 300 o 400, que serán liberados del ovario (ovulación) a mitad de cada ciclo, hasta el término de las menstruaciones (o menopausia). El proceso de maduración de los óvulos que tiene lugar en la primera y la última menstruación, está controlado por un complejo sistema hormonal: el hipotálamo (una región del cerebro), la hipófisis (una glándula situada muy próxima al hipotálamo) y los ovarios.

1 Josefina Parra Toledo. “*Vivir la menopausia*”, en *Vivir la menopausia: representaciones y prácticas, estudio antropológico desde la perspectiva de género*. Tesis de Licenciatura en Antropología Física. México. 2012. Escuela Nacional de Antropología e Historia.

2 Jubilada del Colegio de Bachilleres. En la actualidad cursa el posgrado en Antropología Física, en la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Tiene 60 años, tres hijos, el primero nacido en los setenta, la segunda, en los ochenta y el último, en los noventa. Vive desde hace 26 años con Jesús, profesor de física de la UNAM.

El sistema hormonal de la mujer funciona a través de un dispositivo de señalamiento. El hipotálamo informa a la hipófisis y esta a los ovarios, quienes a su vez envían mensajes de retroalimentación al hipotálamo y a la hipófisis del estado en el que se encuentran y de su funcionamiento. De esta manera se conforma el circuito cerrado de retroinformación nerviosa entre el cerebro y el aparato reproductor femenino. De la relación entre los tres emerge el control cíclico de la ovulación y de la menstruación. Desde la primera menstruación hasta la última los mensajes se conducen de un nivel a otro: el hipotálamo acciona a la hipófisis, esta hace que los ovarios produzcan estrógenos y progesterona, que provoca la maduración de los óvulos y los impulsa fuera del ovario; cuando la producción de hormonas es suficiente se avisa al hipotálamo que deje de estimular a la hipófisis.

En la etapa de la menopausia el dispositivo se modifica: los ovarios ya no producen suficientes hormonas (estrógenos) para mantener el sistema en funcionamiento. Así como durante la adolescencia los periodos menstruales irregulares (algunos muy abundantes, otros casi inexistentes) permiten a la mujer identificar la respuesta del organismo al novedoso sistema hormonal, lo mismo sucede durante la menopausia pero a la inversa: ante la disminución de la producción de hormonas, los niveles hormonales pierden su ritmo, el cual intentan restablecer con explosiones esporádicas. Este reajuste hormonal se presenta varios años antes de que desaparezca la menstruación y se le denomina climaterio.

Al climaterio lo componen las siguientes etapas (Morán Villota en Carranza Lira, 1999:30):

- Premenopausia: etapa del climaterio que antecede a la perimenopausia; es probable la manifestación de ciclos menstruales regulares aunque la reserva ovárica ya esté reducida.
- Perimenopausia:
su inicio lo marcan los trastornos menstruales y endocrinos. Se prolonga hasta que puede asegurarse que realmente se presentó la menopausia, cuando ha transcurrido un año de amenorrea. Su

duración es muy variable, dos a ocho años antes de la menopausia y un año posterior a ella.

- Menopausia: corresponde a la última menstruación.
- Posmenopausia: etapa del climaterio posterior al establecimiento de la menopausia.

La menopausia como fenómeno biológico es un tema importante para la antropología física, al encargarse del estudio de la variabilidad biológica del ser humano de una manera sincrónica y diacrónica. De acuerdo con Lizárraga (2000:69), la antropología física estudia los “numerosos procesos que experimenta el ser humano como el crecimiento, el desarrollo y los deterioros desde la concepción hasta la muerte: su ontogenia”. La definición de Lizárraga corresponde con las etapas de la vida, según Hernán San Martín (CUADRO 1), dentro de las cuales a la menopausia se le identifica en la etapa de la madurez (entre los 45 y 55 años de edad).

Cuadro 1. Clasificación de las etapas de vida humana de hernán san martín

Etapas	Edad biológica
Posnatal	Menor de un año
Preescolar	De uno a cuatro años
Escolar	De cinco a once años
Adolescencia	De 12 a 17 años
Madurez temprana	18-45 años
Madurez avanzada	46-55 años
Senectud senilidad	56-75 años
	Más de 75 años
Fuente: Elaboración propia a partir de Ortiz Pedraza (1995:23).	

En la clasificación de etapas de la vida humana hecha por Hernán San Martín, el intervalo entre madurez temprana y avanzada corresponde con la edad biológica del desarrollo hormonal de las mujeres identificado como climaterio. Para este autor, la madurez temprana comienza a los 18 años y alcanza la madurez avanzada a los 56 años, mientras que para Malacara (1999:6-7), en el periodo del climaterio “comienzan los cambios en la fisiología del ovario en la instalación gradual del proceso de senescencia y se considera que inicia cuatro años antes del cese de la menstruación. Por ello, desde el punto de vista práctico se habla de perimenopausia desde los 40 años de edad”.

Las etapas de la vida también se han estudiado con enfoque antropológico, en el que se incluye la organización social como factor determinante en la definición de las mismas; los ciclos de vida se corresponden con una función social determinada. Bodoque (2001:1) relaciona los ciclos de vida de las mujeres con los periodos que marcan una serie de pautas de comportamiento, desarrollo y modos de vida:

La base universal de la existencia del ciclo de vida está basada, sin duda, en hechos biológicos antes que sociales: desde el nacimiento, un individuo ha de pasar por toda una serie de etapas vitales que lo llevan hasta la muerte y sirven para ordenar la descripción de las diferentes etapas de la socialización de la vida individual y de aquellos aspectos más relevantes que les acompañan.

La categoría de ‘mediana edad’ para definir una concepción adecuada dentro de las etapas de vida de las mujeres ha sido utilizada por investigadoras(es) sociales que las definen a partir de procesos socioculturales (como los ciclos de vida, la sexualidad, la jubilación, el trabajo, el autocuidado, el climaterio y la menopausia).

Así, en la presente investigación se retomará la categoría de ‘mediana edad’ para describir a aquellas mujeres que se encuentren en el periodo de climaterio y etapa de menopausia.

**Cuadro 2. Etapas del climaterio
climaterio**

Premenopausia			Perimenopausia (2 años)			Posmenopausia		
			MENOPAUSIA					
30	35	40	45	50	55	60	65	70

Fuente: Dueñas (2001.4).

Aun cuando el término *menopausia* suele confundirse con el de *climaterio*, existe una clara distinción entre ambos en cuanto al lapso que abarcan uno y otro. Como ya se señaló, la menopausia se refiere en específico al último periodo menstrual en la vida de las mujeres, que se ocasiona debido a la falta de óvulos contenidos en los ovarios y a la baja producción de estrógenos, lo que implica el fin de la fertilidad. La menopausia refiere a la última menstruación y el ajuste final del organismo en la postmenopausia. En cambio, el climaterio es un periodo que se inicia varios años antes de que termine la menstruación (etapa denominada premenopausia), e incluye a la menopausia y a la posmenopausia. Es por ello que las definiciones de climaterio y menopausia dependen de las perspectivas de análisis que se utilicen. En el ámbito médico se reconoce la controversia existente al definirlos. Morán (1999:30) indica que:

Sobre estos términos, no hay un acuerdo universal, aunque se utilizan con diferentes significados, aquí el climaterio se tomará como el periodo de involución ovárica, que comienza cuando hay alteraciones bioquímicas, reproductivas o clínicas, ocasionadas por la disminución de las funciones ováricas de producción hormonal o de gametos, y que termina con el inicio

de la senectud, cuando se estabiliza la función ovárica residual de secreción de esteroides. Generalmente se considera desde los 35 años hasta los 60, aunque estos límites son poco precisos.

Desde la misma perspectiva, el médico Malacara (1999:6) asevera:

El término climaterio se utiliza para referirse a los cambios biológicos y psicológicos asociados a la menopausia, si se define a esta como un evento puramente hormonal. Sin embargo esta distinción crea confusiones, pues menopausia debe tener una connotación similar. En la práctica, ambos términos se usan indistintamente, y conviene preferirse el del climaterio para estudiar esta etapa permanente de la vida de la mujer de una manera integral.

No obstante, en el campo médico también existen posturas que se aproximan al estudio del periodo del climaterio desde categorías como la calidad de vida de las mujeres. El médico Dueñas (2001:3) expone que: “La menopausia es un hecho <puntual> en la vida de la mujer que define exclusivamente el cese definitivo de las menstruaciones. Este evento, de indudable importancia sociológica y cultural, más que biológica, tan solo representa un <momento> en el contexto de un gran periodo de 20 a 30 años de duración denominado climaterio.”

En este sentido, la biomedicina conceptualiza el climaterio como un periodo en el que se presentan cambios fisiológicos, mientras que a la menopausia la define como el retiro definitivo de la menstruación; sin embargo, el climaterio como fenómeno biológico encierra otros factores (como el psicológico y el sociológico). Al respecto, desde la perspectiva psicológica, Casamadrid (1999:153) define que: “El climaterio constituye una etapa de la vida de la mujer en la que se presentan importantes cambios físicos, psicológicos, sociales y culturales, los cuales ponen a prueba su capacidad psíquica para llevar a cabo los ajustes psicológicos y sociales necesarios, que le permitan mantener su equilibrio emocional y continuar su desarrollo.”

Por su parte, Rosenthal (1979, citado en Pelcastre, 2005:130), desde la perspectiva de las ciencias sociales, propone que: “Aunque frecuentemente los términos climaterio y menopausia se utilizan indistintamente, se trata de procesos distintos. El primero se refiere a la fase del desarrollo de la mujer en la que hay una transición de una etapa reproductiva a una no reproductiva, mientras que la menopausia indica el final del periodo menstrual y ocurre durante el climaterio.”

A partir de las diversas concepciones expuestas sobre el climaterio y menopausia, la postura que se asume en este trabajo es que el climaterio es un periodo de transición y ajuste, originado por cambios hormonales. Estos producen, en algunos casos, sintomatología relacionada con bochornos, resequedad vaginal y alteraciones metabólicas que favorecen la aparición de la osteoporosis (pérdida de la masa ósea). Mientras que la menopausia desde la perspectiva antropológica se concibe como una etapa, donde ocurren cambios de tipo biológico (el fin de la menstruación), también implica abordarla desde aspectos socioculturales, los cuales están envueltos por factores fisiológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales. Es por eso que la menopausia ha sido abordada por distintas disciplinas: la medicina, la psicológica, la sociológica y la antropológica, entre otras. Esta última la ha estudiado en diferentes sociedades y culturas, donde el significado de la menopausia se encuentra relacionado con los conceptos de sexualidad, feminidad, fecundidad y maternidad. En la actualidad en las sociedades occidentales coexisten estereotipos (imágenes o ideas adoptados por un grupo, concepción simplificada de algo o de alguien) sociales, culturales, aunados a los del discurso biomédico que identifican a la menopausia con patrones negativos y patológicos, puesto que se asocia a pérdida y envejecimiento.

La perspectiva antropológica permite observar la variedad de construcciones sociales que rodean este fenómeno biológico, donde se articulan importantes posturas con respecto a la condición de las mujeres. Según Lagarde: “la condición de la mujer es una creación histórica cuyo contenido es el conjunto de circunstancias, cualidades

y características esenciales que definen a la mujer como ser social y cultural genérico: ser de y para los otros” (1990:18).

El factor fundamental para la investigación radica en la relevancia de los procesos biológicos en contextos culturales distintos. Como ya se mencionó, la menopausia es un fenómeno interesante para la antropología, en general debido a que es universal y, en particular, para la antropología física, transdisciplina que estudia los procesos y cambios en los seres humanos que se encuentran inmersos bajo una intensa interacción entre lo biológico y lo cultural. Para ello, la antropología física se dedica a investigar la variabilidad, tomando elementos de otras disciplinas como la biología para comprender los cambios que sufre. En el climaterio ocurre la etapa de la menopausia en la que se manifiesta una sintomatología que depende de varias circunstancias: físicas, psicológicas, sociales y culturales, por eso, desde la perspectiva antropofísica la menopausia se comprende como una etapa de transición biopsicosocial que las mujeres vivirán en relación con su entorno.

En el caso de los estudios en antropología física, en primera instancia se han enfocado en la menarquía. Investigadores como Peña Gómez (1967 y 1970), Faulhaber (1984 y 1989), Ramos Rodríguez (1986), Sáenz (1989) y Castillo (1996) estudiaron la relación entre la edad y los factores que influyen en la aparición de la menarquía como: el clima, la altitud, el ritmo estacional, el ambiente familiar, la alimentación, las horas de vigilia, el crecimiento corporal y la maduración ósea.

No obstante, por razones diversas, en México las(os) investigadores de la disciplina antropofísica no han establecido a la menopausia como campo de estudio en proporción, como sí sucede con la menarquía. Es Alejandra Velvet Pérez Barres (1999), con su tesis de Licenciatura en Antropología Física, intitulada: Antropología de la menopausia, la pionera en abordar de manera global el tema de la menopausia al analizar las variaciones transculturales del fenómeno con un desarrollo exhaustivo de los cambios biológicos y factores que influyen en la edad cuando se presenta la menopausia (utiliza

factores demográficos, evolutivos y presenta el ciclo ovárico de la familia hominoidea).

La tesis de Pérez Barres (1999) consigue plasmar la plataforma para el abordaje del tema, el que permitirá profundizar e incorporar un enfoque biopsicosocial del periodo del climaterio y la etapa de la menopausia.

Desde la antropología física se ha estudiado un tema afín a la menopausia, que es el proceso de envejecimiento. En la investigación de 1995, intitulada *Envejecimiento: ¿programación genética o desgaste?*, Ortiz estudia la vejez, desde la perspectiva antropofísica, como una etapa de la vida en la cual el climaterio en la mujer se presenta de manera más contrastada que en el hombre. Considera que el climaterio se presenta entre los 40 y los 50 años y que es acompañado de crisis vasomotoras, desajustes emocionales y disminución del apetito sexual. Para Ortiz (1995), la menopausia significa el cese definitivo de la menstruación, lo que solo indica la imposibilidad de concebir, pero la capacidad orgásmica se mantiene. Empero, la menopausia no es el tema central de la investigación de Ortiz. Los estudios mencionados utilizan análisis descriptivos que identifican correlaciones de los factores biológicos con los socioculturales, sin embargo, no problematizan las variables involucradas, lo que produce un vacío analítico en el campo. Se necesita profundizar y criticar más que explicar fenómenos como el climaterio y la menopausia que, si bien son determinados por factores biológicos, también tienen una gran carga cultural.

Mirar al espejo

María Celia⁶

Los tiempos pueden cambiar, la sociedad transformarse y nuestra cultura evolucionar, pero la condición de la mujer no cambia del todo, somos no solo determinadas por la sociedad, sino también por la condición física.

Hace tiempo reflexionaba lo complicado que es conciliar con las hormonas: cambios de humor, menstruación mes con mes, embarazo y una que otra agresión por nuestra condición: SER MUJER.

Llegué en esta reflexión a la etapa (dicen algunos expertos) más complicada, más difícil, con más éxtasis (quizá sea así), que es el paso del tiempo y con él, la edad y LA MENOPAUSIA. Pensé: todavía soy joven, ¿debería preocuparme por eso? Tal vez no, me contesté, porque es un proceso natural que sucede cuando tienes que ser y yo no puedo determinarlo.

Vemos con sorpresa lo poco comprendidas que somos las mujeres en esta etapa, pues desde el ámbito familiar no existe interés, preocupación o solidaridad ante cambios que se presentan, comenzando por quien ha compartido treinta, cuarenta y hasta cincuenta años junto a nosotras. ¿Entiende? ¿Sabe? ¿Conoce? ¿Investiga? No, jamás lo ha hecho y creo pasarán muchos siglos más y no lo harán. ¿Qué cambios llegan con la menopausia? Aceptar que la

6 Profesora de secundaria, 43 años. Casada. Un hijo.

menstruación que vivimos mes con mes se termina, la hormona que trabaja junto con mi estrés habrá desaparecido, las preocupaciones tomarán más importancia porque estoy cambiando y nadie escucha, nadie lo comprende.

Sin embargo, existen muchos mitos sobre este proceso, y algunas esperamos asustadas, otras resignadas y otras preparan el momento. Entre charlas de amigas se platica de todo, y las que a mí me rodean tienen edades distintas, lo cual permite tratemos los temas que nos preocupan desde diversos puntos de vista. El más común es que con la menopausia es poca la actividad sexual, que no dan “ganas”; lo cual descartan todas y coinciden en afirmar que “no es verdad, que las ganas son las mismas, que lo que en realidad lo que nos hace poco deseosas por el sexo es la falta de interés por parte de la pareja”. Por lo que pienso “qué tranquilidad siento”.

Otro mito recurrente son los cambios de temperatura corporal: “sudar, frío extremo o calor perturbador”; podemos aceptar este mito en un cincuenta por ciento, ya que desde siempre los cambios hormonales, y en diferentes etapas, provocan cambios de temperatura corporal. Y sin duda el mito más polémico es el cambio de personalidad que se vive al llegar la menopausia, a lo cual todas (mis amigas que han pasado o están viviendo la menopausia) coinciden en que no sucede por la edad o por la menopausia, sino porque desde siempre tenemos una personalidad que ya está definida. Lo que se debe buscar (en esta etapa) es una nueva madurez: valorar, buscar y sorprendernos en cada etapa de nosotras para siempre encontrarnos y defender nuestra posición de ser mujeres.

Por todo lo anterior, hay que preguntar quién en realidad se ha preocupado, ocupado o revisado si los cambios en la mujer requieren de un plan nacional; qué información vigente y accesible al público se presenta; tal parece que solo es importante para las interesadas (que siguen siendo muy pocas) mientras que para la sociedad no es tema. La menopausia solo importa a las afectadas. Como mujeres no pretendemos anuncios, que nos presenten como discapacitadas, pero los políticos deberían hacer planes nacionales como los de

vacunación o los de adultos mayores, o para gente vulnerable. ¿Por qué no hacer uno para mujeres en la menopausia? Así se daría primero información real sobre qué es, quiénes están en esta etapa y cómo se vive la menopausia; segundo, permitiría explicar por qué es una etapa de suma importancia para la sociedad (somos más mujeres que hombres) e involucrar a todos los sectores sociales porque todos de alguna forma se ven y están involucrados.

Debemos reconocer en estos tiempos denominados “modernos” (lo escucho desde que tengo razón de pensamiento), que existen por fin alternativas tanto en la medicina patente como en la medicina llamada naturista para vivir esta etapa de otra forma, vivirla con menos cambios, con más felicidad, normalidad, satisfacción. En fin, se trata de que nuestro miedo se reduzca, porque eso de visitar, consultar y decidir seguir un proceso de atención de la menopausia también es cuestión de cultura. ¿A quién la preparan para esta etapa? ¿Cuántas de nuestras mamás nos invitan a vivir con ellas esta etapa? ¿Cuántas visitan al doctor o buscan alternativas para vivir esta etapa en mejores condiciones? Hasta ahorita no conozco ningún caso, se continúa pensando que como proceso natural del cuerpo, se llegará al final de forma natural aunque dejemos diez años de calidad de salud en el proceso.

¿Y qué podemos decir de la etapa productiva? ¿Cuándo dejamos de ser productivas? Pues reflexionando creo que nunca, siempre estamos produciendo, las mujeres tenemos una gran capacidad de producir, hasta sin proponerlo o planearlo. De la reproducción, cabe decir que nuestros vientres siempre están preparados para eso (dicen los expertos) en cierta edad, pero muchas decidimos por extrañas situaciones no ser madres; otras solo decidimos un hijo; algunas pierden alguna parte de su aparato reproductor femenino; y otras más se les pasa la etapa reproductiva (no sin deprimirse o asumirlo con resignación). Lo cierto es que los programas hechos para las mujeres hablan de la equidad de género sin respeto alguno porque no cubren todos los aspectos de la vida de las mujeres, como la menopausia.

En mi experiencia personal, descubrí de forma muy violenta cuáles eran mis condiciones como mujer. Mi educación fue limitada por ser

mujer, solo se hablaba de aquello que inquietaba a mis hermanos. Fui la mujer de la casa que sustituyó la ausencia de mi mamá. Me tocó atender, cuidar y hasta educar a mi hermano menor. No podía discutir, ni quejarme, ni protestar, mucho menos exigir. No podía hablar cuando hablaban los “machos” de la casa. Ante mi rebeldía se me “reprimió”, intentaron encerrarme y buscaron una escuela de monjas. Mi educación fue siempre para “servir” y con el disfraz de “educación” trataron de engañarme ante el fin que tenía como mujer: ser una sencilla “ama de casa”. Mi esposo, al tratar de mejorar su condición (no le preocupa la mía), defiende la importancia de trabajar los dos, aportar y buscar una “equidad”, pero es simulada. Al final se trata de “servir” (a los demás) y se cree que solo yo puedo ser la “ama de casa”.

Al analizar mi círculo social, a las mujeres que me rodean, las hijas de esas mujeres, las familias a las que pertenecen, me doy cuenta que viven su cotidianidad como hace muchos años, cuando los hombres-machos decidían y controlaban todo. Ahora, de forma simulada se afirma que “mamá manda” y las mujeres no protestamos, somos solidarias con el patriarcado.

Por eso me pregunto cómo espero y vivo la menopausia. En realidad he sufrido muchos cambios, existen procesos que me transforman de forma mental, emocional y física, mi salud se ha modificado. A veces me causa temor, sorpresa, en momentos felicidad, placer, tristeza; muchas veces me hago preguntas para las que no siempre encuentro respuestas. Llegaré la menopausia años más adelante, pero siento incertidumbre. Imagino, cada vez que me miro en el espejo, todo lo que seguiré descubriendo, los cambios que seguiré experimentando, y miro cada día mi rostro con más arrugas preguntando si serán las crueles hormonas, si cada mancha es solo el final de cada menstruación, las canas que van pintando mi oscuro cabello se reproducen para decirme que el momento llegó; pero además dicen que la menopausia es el inicio de la vejez, a pesar de los dichos populares y los mitos de las abuelas, en cada una de mis amigas jóvenes, maduras, de edad avanzada, en mí, en ti y en todas, vive una adolescente por siempre.

Algo que pasa y sigue una adelante

Isabel¹²

Escribo estas líneas a mis 51 años de edad y en plena función menstrual, tan exacta cada mes como no lo fue en mis años de juventud. El hecho de seguir menstruando cada mes y ser una mujer que se siente sana en lo general no me ha empujado a informarme más acerca de los trastornos de la menopausia.

Lo confieso. En estos momentos solo sé que vendrán aires de calor, la menstruación será ocasional hasta que deje de venir y que habrá cambios hormonales que se reflejarán en cambios de estados de ánimo o temperamento.

De algo estoy segura: no soy hipocondríaca. Todo lo contrario, pienso que soy una mujer sana, hago algo de ejercicio y voy al médico cuando siento que lo necesito. Mi botiquín es reducido y las medicinas caducan. Por cierto, ¿cuándo fue la última vez que vi al doctor? Creo que hace como dos años, por lo del Papanicolaou.

En este momento de mi vida mi percepción sobre la menopausia es de algo que vendrá en unos años. Ni siquiera siento que esté cerca de ese proceso y creo que esto tiene que ver con varios factores.

12 Periodista mexicana. Corresponsal de una agencia mexicana de noticias en Canadá. Vive en Toronto desde hace 14 años. Tiene 51 años. Tiene un hijo, está separada del padre y mantiene una relación semiconyugal.

Como decía, sigo reglando cada mes y lo relaciono mucho con mi actividad sexual, pues, por ejemplo, si he tenido relaciones sexuales cerca de la fecha del periodo, el dolor menstrual es mínimo.

Otro factor es mi maternidad. Mientras amigas de mi edad tienen hijos adolescentes, yo soy madre de un niño de diez años, con quien he vivido una especie de rejuvenecimiento.

Tengo una amiga, quizá unos siete años más joven que yo, madre de tres jóvenes y su comportamiento es como el de una señora de mi edad o quizás mayor, esperando la llegada del nieto. Sé que le quitaron la matriz hace unos años.

Yo, en cambio, pintando las canas cada mes, hago deportes con mi hijo y trato de enseñarle todo lo que aprendí de niña. Me deslizo en la nieve con él, patinamos en el hielo y jugamos basquetbol. Todavía uso minifalda y mi escote a veces es más pronunciado (sobre todo porque en Toronto los hombres no son tan morbosos).

Lo que quiero reflejar aquí es que a la mitad de la centuria me siento una mujer joven, sin muchos achaques, más que los que le atribuyo a no hacer suficiente ejercicio. Cuando lo hago me siento mejor.

Sé que la biología funciona diferente en cada mujer y que mucho tiene que ver con la herencia de nuestras madres y abuelas.

Recuerdo que mi madre pasó por la menopausia sin mayores achaques. Por ahí mencionaba una menstruación abundante y luego los calores, pero nada más. Y esa es mi referencia. Algo que pasa y una sigue adelante.

Mi perspectiva de la menopausia en este momento es de que habrá cambios hormonales, quizá vaya al doctor, quizá tome algunas pastillas que me recomiende para aminorar los síntomas. O, quizá, no haga nada, como mi mamá, y solo entre a esa nueva etapa con la serenidad necesaria para minimizar los síntomas.

Por ahora recibo la menstruación como un símbolo de juventud. De que mi cuerpo sigue funcionando con la regularidad que no tenía antes. Siempre fui una chica irregular, al año tenía como diez periodos, lo cual no ayudaba mucho para lograr embarazarme.

Al final de mis años treinta veía la regla con frustración, pues era una prueba fehaciente de que no estaba embarazada, hasta que por fin un lindo día del otoño canadiense me confirmaron que esperaba un hijo.

Hasta ahora, con excepción de un aire de calor –que asocio con los cambios del clima natural y artificial, propio de los países nórdicos– no he sentido ningún síntoma de menopausia. En estos momentos siento que vendrán cambios físicos, que espero que sean paulatinos y no tan drásticos. Me siento dispuesta a vivir esa nueva etapa de mi vida, como he pasado las anteriores.

He oído mucho, sobre todo en Canadá, de los cuidados hacia la mujer que sufre depresión post parto. Sin embargo, mi experiencia fue diferente. Después de desear tener un hijo casi por una década, lograrlo y tenerlo entre mis brazos, no sentí ningún tipo de depresión, sino todo lo contrario.

No veo la menopausia como el fin de la vida reproductiva, pues considero que esto sucede una década antes. Yo hubiese querido tener más hijos, pero como la maternidad me llegó tarde, ya a mis cuarentas era difícil pensar en tener otro hijo.

Así que creo que la naturaleza es sabia, primero vienen los hijos, después se aleja la menstruación y luego llegamos a la menopausia.

La menstruación sigue siendo para mí una especie de válvula de escape, de regulación corporal. Antes de que llegue el periodo los pechos se me endurecen y siento cierta presión en mi vientre. Luego viene la regla y todo como que se acomoda, el cuerpo se relaja y se renueva el apetito sexual.

La gran pregunta es ¿qué pasará cuando ya no tenga este desahogo corporal? No lo sé, pero confío en la sabia naturaleza de mi cuerpo, en el ejercicio, buena alimentación y preparación mental.

En estos momentos, y espero no equivocarme, no veo la menopausia como una “pérdida”, como un “vacío”, sino solo como una nueva etapa de las tantas que pasamos las mujeres.

Me parece muy importante que las mujeres hablemos de este tema, pues la experiencia de una puede ayudar a la otra.

Felicito a Josefina Hernández Téllez por el esfuerzo de reunir estos testimonios que espero ayuden a otras mujeres a entender más todo lo que está alrededor del fenómeno de la menopausia.

Por favor, ahorita todavía no

María del Pilar³

Un nuevo “fantasma recorre el mundo”, el de la menopausia. Y es que ¿en verdad no nos hemos dado cuenta de que nunca antes había ocurrido, en la historia de la humanidad, la persistencia de un fenómeno femenino, ahora de gran magnitud y trascendencia, como la menopausia y sus consecuencias para nada menos que la mitad de toda esa humanidad?

Porque nunca como antes las mujeres –vamos a omitir en esta reflexión a la otra mitad de humanidad para no enredarnos en sus andropausias– habíamos llegado en tal cantidad a vivir tanto y con ello, arribar a los llamados “años dorados”, después de contribuir, acaso, a poblar el planeta.

Si no llegábamos a vivir dicha plenitud, era difícil que la ciencia médica tenga los suficientes protocolos de investigación para determinar bien a bien, qué es con exactitud lo que pasa en los cuerpos y mentes de la enorme cantidad de féminas que engrosan día con día las filas de la menopausia.

Así, mientras por un lado las que nos acercamos podemos sentirnos hermanadas y hasta aliviadas de que somos muchas y seremos más, por otro lado avizoramos que no estaremos bien cubiertas física y

3 Tiene 48 años, es profesora, separada y tiene una hija.

emocionalmente para vivir esta llamada de plenitud. Entonces, mejor dejamos que pase lo que tenga que pasar.

Leer de vez en cuando algún artículo no basta, creemos, hay que estar bien informadas, nos dicen, pero no, por necesidad evadimos profundizar porque de todos modos llegará y no habrá más que afrontar lo que es normal en las demás, pero todavía no forma parte de la mismidad.

Sí, hay varias ventajas, pero qué de lindo tiene sudar y llorar sin razón alguna a todas horas, padecer taquicardias gratuitas, resequedad vaginal, inapetencia sexual y demás lindezas asociadas a la “meno”, como cariñosamente a veces se le llama a este proceso, no sé si para quitarle un poco de sentido negativo a estas situaciones.

Con aplicarse un pequeño tratamiento de reemplazo hormonal se pueden detener todas y cada una de estas características. Y no, lo primero que uno dice es: no, no soy yo, no me reconozco, qué me pasa.

Supongo que sí es una misma, pero diferente. Y hay que aceptarlo. Pero es un proceso. Así lo entiendo, y como tal es de a poco, un poco cada día. Y espero que no llegue tan pronto, para no preocuparme.

Ya llegará el día que se acabe esta vida reproductiva y a engrosar las filas de pacientes menopáusicas en los centros de salud y consultorios donde hay que “tratarse” algo tan natural como el fluir de la vida.

Y sin embargo, en una sociedad tan cosificadora del cuerpo y denostadora de la vejez, engrosar esas filas no es tan gratificante. Oír cómo son tratadas las demás porque están “menopáusicas” por lo menos causa ansiedad.

La realidad es que las locas, las brujas –que no hechiceras–, las mujeres libres ahora sí de las ataduras reproductivas, dan recelo. Y es políticamente correcto hablar del tema, y se debe estar bien informado; y debe tratarse con naturalidad; en lo particular puedo escuchar largas jornadas a mis amigas con sus cuitas con la menopausia, sus médicos y sus tratamientos; apoyo todas las campañas de información; y si quieren las difundo, pero, por favor, ahorita todavía no.

Vivir esa etapa de mi vida con la misma intensidad con la que he vivido las demás

Amira⁴

Desde que era una niña, antes de que me llegara la primera regla, soñaba con mis pechos. Creía que iban a ser prominentes, como los de mi mamá, y sabía que comenzarían a crecer una vez tuviera mi primera menarca. Veía que el día de usar corpiño sería pronto y me llenaba de emoción; tal vez porque relacionaba los pechos grandes con ser “más” mujer.

Llegó mi menstruación a los doce años, comenzaron a crecer mis pechos; sin embargo, nunca al tamaño de los de mi mamá. Ella, quien después de haber padecido cinco abortos sin que los médicos le explicaran la causa, me enseñó que el cuerpo de las mujeres sufría diversos cambios en la vida y que el mío apenas indicaba el inicio. También lo aprendí viéndola. Es una mujer muy bella, quien solo tuvo dos hijos vivos, mi hermano y yo. Ya en mi adolescencia, también observé cómo iniciaba su menopausia, con síntomas tan característicos como el cambio de humor y los famosos bochornos. Siempre supe que, algún día, también llegaría ese cambio en mi vida, sin embargo me faltaba mucha información, aunque lo asumí en su totalidad con cierta resignación, a la vez lo veía como algo muy lejano, que algún día llegaría, pero mientras tanto, a disfrutar mi femineidad.

4 Feminista, especialista en temas de género y sexualidad. Abogada, además de maestra. Casada y madre de dos hijos.

A raíz de que mi vida sexual comenzó, me sentí muy cómoda con mi cuerpo y mis facultades. Descubrí que tengo el apetito sexual alto, soy de fácil y rápida estimulación, las fantasías me excitan y poco a poco comencé a practicar el control sobre mis orgasmos y mi placer, con pareja o sin ella.

Así fue como vi mi cuerpo de forma diferente, lo comencé a apreciar y valorar. El descubrirme atractiva para los del sexo opuesto me causó un gran entusiasmo, por lo que supuse que tendría que aprender a conservarme atractiva aún con el paso de los años.

Aprendí entonces a cuidarme de manera natural: ejercitándome. Me gusta levantar pesas, correr, bailar, caminar, moverme. También me enseñaron a comer de mejor manera, equilibrando los nutrientes que me alimentan.

Después llegaron los hijos, lo cual fue un sueño anhelado y construido que me ha hecho muy feliz. Y de nueva cuenta, mi cuerpo no me falló, me permitió ser madre, amamantar y cuidar a mis hijos para que crezcan sanos y felices.

Sin embargo los años y los hijos han hecho estragos en mi cuerpo. Y lo primero que noté, fue que mis pechos no colgaban igual después del segundo bebé, ni tenían el mismo volumen: habían disminuido su tamaño.

Lo pensé algunos meses, tenía unos ahorros y los podía usar para cambiar mis pechos, algo que como feminista había criticado... hasta ahora. Me preguntaba cómo me atrevería a modificar mi cuerpo a través de una operación que pudiera poner en riesgo mi salud solo por transformarme a un estereotipo de belleza y recordé una frase de un sabio amigo que decía que el empoderamiento femenino consistía principalmente en dos palabras que hicieras efectivas en tu vida: “yo decido”.

Me pregunté hasta qué grado yo estaba decidiendo: ¿era yo o la cultura capitalista? ¿era yo o los deseos de mi marido? Pero siempre supe la respuesta: era por mí, porque recordé que siempre quise tener los pechos más abultados y que si ahora la tecnología médica me lo permitía, debía hacerlo.

Así conservaría lo que siempre he anhelado, conservarme atractiva y aunque los demás son importantes, yo lo soy más y en definitiva esto me haría sentir mejor.

Es así como llego a la conclusión de que el único temor que me genera la menopausia es que se disminuya mi apetito sexual, que desaparezca esa sensación de sentirme sexy, que el erotismo no sea suficiente para llenar ese hueco. Fuera de ahí, estoy dispuesta a vivir esa etapa de mi vida con la misma intensidad con la que he vivido las demás.

Un proceso muy doloroso y angustiante

Rosario⁵

Cuando a mi vida entró la menopausia, ni siquiera me di cuenta; ahora sé que se adelantó; tenía 43 años cuando empezó a manifestarse, pero ni por asomo relacioné lo que sentía con la menopausia, cómo me sentía, lo que pasó. Creí que yo estaba todavía muy lejos de ella.

Soy de las tantas mujeres que tuvo muchos cambios hormonales al grado que la emoción y la razón se vieron afectadas. Tuve una crisis tremenda, una descompensación química que no se la deseas ni a tu peor enemigo. No creo que pueda explicar los síntomas, son tan específicos y personales, pero trataré: empecé con molestias estomacales y con un nudo en la garganta (después entendí que lo que tenía era angustia); después con una sensación de incomodidad, como si fuera a pasar algo malo; empecé a tener pensamientos negativos, como que algo le iba a pasar a mi hija de nueve años (ahora tiene casi 21); dejé de ser una persona tolerante, jovial, amable y cooperativa, ahora me mostraba huraña, intolerante, mal humorada, quisquillosa; cuando algo me alteraba sentía que me subía un calor que quemaba de los pies a la cabeza; amanecía con un ardor en la espalda y náuseas,

5 Egresada de Comunicación. Se desempeña en labores editoriales y hoy, en Comunicación Social de Infonavit. Madre de Oriana y abuela de David. Ama a los gatos, a los perros y su soltería. Sigue esperando a un hombre “guapo, rico y que la quiera a morir”.

pero lo peor de todo, y que no veía o quería ver (una débil resistencia a lo que me esperaba), era que empezaba a sentir un miedo irracional, por ejemplo al subir las escaleras de un puente peatonal, el cual llevaba años subiendo; que algo le fuera a pasar a mi hija; desconfianza; por ejemplo, que si me ponía mal en el transporte, qué tipo de persona me iba ayudar; en mí había una intranquilidad que me agobiaba, etcétera... Vivía en una angustia y zozobra constante, nada que ver con la persona que era: confiada, segura, optimista, sencilla, amable, trabajadora, solidaria, tranquila...

Cuando la crisis se hizo más presente, me dijo la psicóloga que me ayudó a pasar este proceso de recuperarme (me llevó un año y creí que no lo iba a lograr): “eres como una olla exprés, que si no tiene válvula, explota”. Y literal... exploté, me perdí, el miedo imperó en mi vida, lo cual se traduce que viví como tres meses un infierno y los siguientes fue como estar en el limbo. Lo que pensaba al salir era en mi hija, y me asustaba más al ver que no era motivo suficiente para que lo que sentía desapareciera. Conforme fueron pasando los primeros días era muy intensa la angustia y el miedo que sentía, al grado que casi no dormí en cuatro días (bajé de peso de 43 a 35 kilos); me inmovilicé, no podía salir a la calle, ni subirme al transporte, ni caminar sola por mi cuadra, ni ir a un supermercado o al banco, la gente me daba miedo (cuando yo siempre fui confiada y amigable), solo sentía unas ganas intensas de llorar, y lloraba; no podía parar, era una desolación tan profunda que sentía mucha lástima de la niña que fui y de la niña que tengo dentro, me sentía vulnerable y débil. Esto que me pasaba no lo podía creer, me veía, me pensaba, no me reconocía y solo pensaba que lo único que quería era que volviera mi tranquilidad, que los ruidos y sensaciones (miedo, tristeza, inseguridad, vulnerabilidad, desolación, desamparo, indefensión...) desaparecieran, quería cerrar los ojos y al abrirlos ver a la Rosario que era: acelerada, nerviosa, pero capaz de enfrentar la vida.

Como un mes no fui a trabajar por mi temor de subir al transporte y que me desmayara, empezaba a sudar, mi pecho ardía y se retorció y luego los pensamientos negativos en los que veía a

mi hija secuestrada, violada, robada, desolada... La terapia me ayudó muchísimo, además de hablar y hablar y enfrentar a mis monstruos, culpas, traumas y deseos, empecé a irme en el camión sola, llevaba una revista para distraerme porque leer un libro me producía una gran angustia; dejé de presionar a mi pareja, porque lo que nunca, quería que no se moviera de mi lado, si salía se apoderaba de mí la inseguridad, el miedo y la intranquilidad. Trataba que mi hija no me viera así, por fortuna su abuelita estaba con ella... Me perdí, empecé a recuperarme (después de que pasó un año y como seis meses más) para ya no me invadiera la desolación y la intranquilidad.

Tengo en este momento casi 52 años, el periodo se fue hace como cuatro años, y desde entonces no he tenido achaques o síntomas como de las mujeres que me rodean (bochornos, cambios de humor, tristeza, dolor de cabeza, irritabilidad, dolores de articulaciones, insomnio, infecciones vaginales, etc.); estoy convencida que yo pasé todo eso (ojalá) y espero no descompensarme químicamente de nuevo, no sería justo.

La menopausia para mí fue un proceso muy doloroso y angustiante, me perdí para recuperarme y reconocer lo vulnerable que soy, pero esto ya no me asusta porque lo acepté, como acepté muchas cosas más de mi personalidad que no me son gratas; he dejado de detener a la persona que soy, aunque todavía pongo el temor y la prudencia por delante, me siento más abierta, osada, más directa y espontánea, menos preocupada y de una forma más relajada, ya pienso un poco más en mí, sé que soy vulnerable pero no débil, y disfruto un poco más la vida, no la sufro o reprimo demasiado. He cambiado y me siento mejor de la persona que era antes (y lo paradójico es que me gustaba, pero después de la crisis que viví me di cuenta de lo soberbia que era, nunca más...).

Un dejo de melancolía pasajera

*Ana María (seudónimo)*⁷

Bueno, ¿qué sé yo de la menopausia? Coloquialmente: que dejas de tener sangrado, que dejas de producir estrógenos y que ya no puedes tener hijos.

Pero hablando de manera clínica, la menopausia se considera después de no sangrar durante 12 meses, debido a que el ciclo ovárico se suspende ya que no existe más la reserva foliculogénica, es decir, porque los folículos se acaban y al descender los estrógenos se genera una pérdida del *feedback* negativo sobre el hipotálamo, las gonadotropinas, con estos fenómenos clínicos, el desequilibrio entre estradiol y gonadotropinas.

Pero al diablo lo que se dice de forma clínica de la menopausia, lo que para mí es importante, es que deje de reglar, ya que en abril de 2002, cursé por una colitis y gastritis terrible, me sometí a un tratamiento riguroso que incluía dieta ejercicio y supuesto control de estrés, pero la colitis no disminuía, entonces mi gastroenterólogo decidió enviarme a hacer una tomografía en donde se observaron unos miomas en el útero de 3 mm de tamaño, y me canalizaron con la ginecóloga institucional del ISSSTE, quien propuso cirugía.

⁷ Estudió el posgrado en Trabajo Social en la UNAM. En proceso de jubilación; 56 años. Soltera por divorcio. Una hija.

Después de dos consultas más con otros dos ginecólogos a los que les expuse y llevé los estudios, ambos también propusieron que lo más viable era cirugía. Siete meses después, en septiembre de 2008, se programó la cirugía mayor consistente en extirpar el útero y uno de los ovarios, según me explicaron, derivado de que yo ya tenía 44 años para esa fecha y una NOM regulaba tal situación.

Cabe mencionar que después de que te llaman a la reunión de médicos para explicar su propuesta o decisión de cirugía, sales con una serie de sentimientos y emociones así como pensamientos prácticos.

Los sentimientos fueron, cómo es que estos médicos deducen que el hecho de que uno tenga una hija de “x” edad y una tenga cierta edad implica, que una no va a tener más hijos, digo era cierto, pero por qué ellos lo presumen y no te lo preguntan. Luego pues yo muy profesional, muy ejecutiva y acá muy empoderada, pero y tu matriz, algo que en lo simbólico y dentro de la anatomía te hace mujer, ahora me la van a quitar, ese sentimiento y emoción no te deja y te embarga, aunque piensas, pues si los expertos proponen una cirugía, porque hay riesgo que los miomas provoquen un cáncer, pues por algo debe ser, aun cuando no puedo negar que siempre hubo la propuesta de un legado.

Ahora bien, la menopausia yo hubiera preferido que me llegara de manera natural y espontánea, no forzada y necesaria, sobre todo con riesgo.

Los cambios...

Yo creo que los cambios físicos no los asocias a la menopausia como algo imaginario o ficticio, sino como algo real, te vienen los ya coloquiales bochornos, que son como vaporizaciones o baños turcos, desde la punta de la cabeza hasta inclusive las pantorrillas, incomodísimos. Y en mi caso derivado de la cirugía, y comprometida con las várices, la flebitis.

La vida sexual...

Muy independiente de que siempre mi pareja usa preservativo, tienes como la plena seguridad de que no te vas a volver a embarazar sin que lo planees. Alguien por ahí me comentó que: “después de la cirugía se cerraba la fábrica de hacer bebés para reabrir la de diversión”. Tal comentario me lleva a cuestionarme que no es cierto. Antes no tenía libertad para sentir placer, no la tenía a plenitud, pues aun cuando siempre hemos usado preservativo, estos no son al 100% seguros y siempre hubo el riesgo de un embarazo no planeado. En cambio ahora, existe el riesgo de cualquier otra cosa, pero ya no de embarazos.

El fin de la etapa reproductiva...

Pues sigue sin gustarme la idea de que mi menopausia haya sobrevenido de manera forzada, aun cuando fue mi decisión la cirugía mayor. Me hubiera gustado que hubiese sido de forma natural, progresiva, paulatina y no de tajo, pero, al no tener útero, siento que tengo más libertad sexual porque tengo la certeza de que no me voy a embarazar, independientemente de que una siempre está en riesgo de cualquier otra cosa.

Desde lo físico, mi menorrea siempre fue muy abundante e incómoda, me veía obligada a usar varias toallas sanitarias que además implicaba un buen gasto. Con la menopausia, nunca más toallas sanitarias y fuera rozaduras.

Desde lo biológico pues, como lo mencioné con anterioridad, la primera vez que reflexionas acerca de que nunca más tendrás hijos aparece un dejo de melancolía pasajera. Tal y como lo escribí, no debe ser lo mismo que la menopausia se presente espontánea que forzada, pero en mi caso asumo que, después de la propuesta médica, fue mi decisión una cirugía mayor y con ello la responsabilidad de afrontar las consecuencias.

Naturaleza imperfecta

María Elena⁸

Minutos después de haber llegado al restaurant, donde me reuní con las amigas, un calor sofocante empezó a salirme desde adentro. La blusa por el sudor se adhería a mi espalda, ni siquiera me atrevía a quitarme el saco, me sentí apenada por esa propia sofocación; percibí que mi rostro estaba enrojecido, me ardían las mejillas. Quería decirles que estaba incomoda, pero... ¡sentí vergüenza!

Semanas antes el ginecólogo había encontrado miomas en mi útero. Para evitar que los periodos menstruales fueran irregulares y abundantes, me provocó una menopausia clínica. Tenía 32 años. De un día para otro sufrí: oleadas de calor, irritabilidad, insomnio, deseos frecuentes de llorar. Nunca me explicó el ginecólogo lo que sucedería con el tratamiento.

Ese no decir, dejarnos a medias; como si informarnos del proceso biológico natural, sobre todo en las mujeres, fuera un tema prohibido.

Cuando por fin me atreví a quitarme el saco, pregunté a la amiga que se encontraba sentada junto a mí: ¿A ti ya te llegó la menopausia? Se removió en el asiento y con un mueca que mostró su molestia, me contestó: “Ay no, para nada, cómo crees, yo todavía no estoy en edad de esas cosas.”

8 Licenciada en Educación Preescolar. Nació y radica en Pachuca, Hidalgo. Casada, con dos hijos. En la actualidad es escritora. Publicó el libro *Flores sin sol*.

Me sentí mal por haberla incomodado. Estuve a punto de pedirle disculpas. Luego me pregunté: ¿Entonces a qué edad llega la menopausia? Si ella, mi amiga, ya había cumplido los cincuenta años.

Después de sufrir esa primera menopausia clínica, quise resolver mis dudas con el médico; con algunas amigas, con mis hermanas, pero poco logré. Con el médico solo conseguí una salpingografía; con las amigas total mutismo; de mis hermanas mayores, un gesto agrio que mostraron al sentirse ofendidas ante la pregunta “prohibida”. Mis dudas, como los miomas, se me quedaron incrustadas entre las paredes del útero y de la matriz.

Se realizó la cirugía para retirarme los miomas y una trompa de falopio que tenía un tumor. Resignada continúe con mi vida. El trabajo, los hijos, el esposo y la casa seguían exigiendo atención y cuidado.

Me mantenía ocupada, mientras el silencioso proceso degenerativo que va sufriendo nuestro cuerpo avanzaba sin pedirme permiso. A veces parecía compadecerse y con un dolor o alguna manifestación sintomática me ponía sobre aviso de que algo andaba mal. Esos momentos en los que el flujo cotidiano de nuestra vida se detiene. Mi matriz empezó a sangrar de manera irregular. “La tenemos que extirpar”, me dijo el ginecólogo. El anuncio parecía una sentencia, como si me hubieran dicho: va a dejar de ser mujer. Sentí pena por mí, por esas condiciones biológicas que no aceptamos pero que son inherentes al hecho de ser mujer.

Después del anuncio médico, la tristeza me atrapó entre sus ásperos y gélidos muros. Tenía miedo, pero sobre todo preguntas, las mismas que años atrás se habían quedado escondidas; ahora, se agitaban en mis entrañas. Las experiencias anteriores, las dudas aún no resueltas, y otra vez el cuerpo lastimado en su lado femenino, sexual, maternal, me impulsaron a tener el valor necesario para investigar y preguntar sobre mis inquietudes ante la necesaria extirpación de mi matriz.

Hoy me diría cualquier persona “busca en internet”. En aquellos años, ¡aún no teníamos acceso a internet! Tampoco teníamos los libros de medicina a la mano. Pero estaba mi médico. Él tenía la

obligación de contestar todas mis dudas. Tomé papel y lápiz y escribí todas las preguntas.

Recuerdo que cuando saqué frente a él la lista de preguntas, mostró una discreta sonrisa cargada de ironía. Entre las preguntas escribí una que tardamos mucho en ponerla mi esposo y yo; era sobre nuestras relaciones sexuales. Queríamos saber si íbamos a poder seguir las teniendo. Esta pregunta puede provocar sonoras carcajadas entre los jóvenes de hoy; pero en esa época y la forma en la que nosotros fuimos educados, nos creó un grueso muro de prejuicios. Ese muro tenía escrita una leyenda que decía: “Prohibido hablar de sexualidad. Sexo es igual a maldad, perversión, pecado. El que lo hable o lo practique fuera de las leyes de la Iglesia será condenado al infierno; sufrirá el desprecio de sus padres, de las tías de la vela perpetua. Las mujeres sufrirán doble castigo y en la frente se les tatuará la palabra “mujerzuela”. Serán despreciadas por los hombres, pero sobre todo por las mujeres”.

Mi muro empezó a construirse en 1969. Tenía once años. Era costumbre, por las tardes, salir a jugar a la calle, con los niños y niñas vecinos de la cuadra. Maravillosa forma de divertirnos: saltar la cuerda, el bote pateado, las correteadas, los encantados, por mencionar solo algunos juegos. Crecía sin percatarme a conciencia de los cambios físicos que transformaban mi cuerpo de niña; solo sabía que me hacía más alta, porque mi madre le tenía que bajar el dobladillo a mis vestidos. Entonces vino la primera prohibición: “por qué la dejas salir todavía a jugar a la calle”, dijo una tía metiche a mi madre. Ese comentario cargado de prejuicios bastó para que no volviera a salir a jugar. No hubo ninguna explicación. La vergüenza a mi condición de ser niña fueron las primeras piedras del muro.

Superar las condiciones en las que vamos descubriendo los cambios biológicos en nuestro cuerpo, que en muchas ocasiones se presentan antes que madure nuestra mente. Ser niñas en el proceso mental y mujeres en lo biológico, no es compatible, no hay aún conciencia de lo que es ser mujer cuando todavía queremos jugar a las muñecas.

El muro de prejuicios, ni la gran apertura al tema de la sexualidad han evitado que aún en este siglo muchas niñas queden embarazadas o sufran abusos. Niñas que juegan con muñecos de carne y hueso, al quedar embarazadas a temprana edad. Es alarmante verlas convertidas en objeto sexual, en mercancía. Duele la suerte de muchas jóvenes, duele ser mujer.

Después de un largo interrogatorio al ginecólogo, vino la operación. Había el riesgo de que pudiera estar dañado el único ovario que me quedaba, eso, como me explico el doctor, podía adelantar la menopausia. Por fortuna no hubo necesidad de extirparlo, ese único ovario seguiría ovulando, ya no iba a haber menorrea, solo se desprendería el ovulo y el mismo cuerpo lo absorbería. Eso de ya no menstruar es una de los mejores regalos que te da esta etapa biológica de la vida. Adiós incómodos sangrados y toallas sanitarias.

Entonces surgió otra lista de preguntas para hacerle al médico. Ahora, quería saber todo sobre la menopausia. Una de las respuestas que me dio el doctor es que la menopausia se presenta con diferentes síntomas en cada mujer. Uno de los primeros síntomas es el climaterio, la última menstruación. Etapa que no viví por la cirugía, pero cuando empecé a sentir los primeros indicios de que estaba entrando en esa etapa, puede reconocerlos.

La temperatura del cuerpo sube, el calor quiere salir como agujas por cada poro de la piel, no es el calor de un ambiente soleado o el calor de una playa en la que nos envuelve la brisa fresca del mar. No, esto es una sudoración que incomoda, que a veces es irritable, pero pasa. Son también sudores nocturnos que te despiertan: a veces parece que alguien te sacude la cama y te dice “levántate, no estás respirando”. Pero pasa. Luego esas ganas de llorar por nada. Recuerdo un día, creo que era una mañana de sábado, el cielo estaba limpio, radiante, con un azul intenso. Mi esposo tomaba café, mis hijos se preparaban para salir a jugar un partido de fútbol. De pronto empecé a llorar, podría parecer que el momento familiar y la belleza de aquel sábado me conmovieron. Pero no era así: era un llanto distinto, incontrolable, repentino. Así se repitieron otros momentos inesperados de llanto,

pero mis hijos y mi esposo sabían por lo que estaba pasando. No se alarmaban, a veces solo me decía “¿estás bien, necesitas algo?”.

Al médico ya no le extrañaba que llevara mi lista de preguntas. Mis dudas. Al contrario, le ayudaban a prescribir la terapia que fuera más recomendable para mí. Él me ayudó con hormonas de reemplazo, con algunas vitaminas y suplementos alimenticios, que aminoraron los molestos síntomas de la menopausia. Estar más informada me hizo aceptarla y a tolerar con mayor optimismo esa etapa.

Por eso es preciso, urgente y necesario: hablar, decir, informar, solidarizarnos entre las mismas mujeres, porque a veces nuestras congéneres son también nuestras enemigas. No compartir entre nosotras: que pasamos estragos con los cambios hormonales, nos lleva a un mutismo que nos daña. Parece que si decimos que estamos en la etapa de la menopausia ponemos en riesgo nuestra condición de ser mujeres. Tenemos miedo de exponer esas debilidades falsas, que parece que nos hace perder nuestra dignidad de ser Mujer.

Lamentable es que la palabra menopausia sea sinónimo de vejez y de deterioro, objeto inservible. No es así, porque nunca dejas de ser: Gloria, María, Luisa, Rosa, Ana, como te llames; sigues teniendo un nombre y una profesión: enfermera, maestra, vendedora, mamá, chofer, policía.

Terrible es cuando *menopausia* se convierte en una palabra ofensiva, o el pretexto para calificar o etiquetar a una mujer. Y todavía peor que las propias mujeres la usen para ofender a otra mujer. Menopausia no es pecado, no es un delito, no debe ser una ofensa. No nos salvamos ni siquiera cuando pasamos por el periodo menstrual. Cualquier asomo emocional que incomode a quienes nos rodean; de inmediato nos etiquetan con un: “pobre, discúlpala, seguro está en su periodo”. No jodan, esa es la salida más fácil para justificar su falta de capacidad para entendernos y otorgar afectos.

No, no, no. No nos dejemos perder en esa etapa que es pasajera. Sí, nos incomoda, pero tiene sus ventajas: nos olvidamos de lo molesto que es el periodo menstrual; disfrutamos más las relaciones sexuales; ya no hay riesgo de embarazo.

Los miedos de nuestra juventud deben quedar en el pasado, nuestra vida debe tornarse más libre. Es la etapa de la madurez, de experiencia de la plenitud.

La menopausia no te deja ciega, entonces podemos mirar donde nos plazca, no te mutila los brazos, ni las piernas, entonces podemos abrazar, amar, proteger, enlazar a los que amamos y seguir caminando hasta donde los huesos aguanten.

Solo la muerte tiene el poder de arrebatar nos la libertad de gozar la vida, no la menopausia.

Información a destiempo

María del Socorro⁹

La menopausia es como la muerte, sabemos que llegará de manera inminente, pero no pensamos en ella hasta que nos pisa los talones. Creemos que sabemos todo lo que hay que entender del climaterio y la menopausia por el solo hecho de aceptar, incluso con cierto agrado, el cese de la menstruación, y por tanto, el fin de la etapa reproductiva. Sin embargo, el proceso de cambios apenas comienza a manifestarse y en breve, la pérdida de estrógenos se encargará de causar estragos.

Nunca hasta entonces palpé la trascendencia del sistema hormonal en las funciones de mi cuerpo y me percaté de lo mucho que ignoraba al respecto. Empecé a sentir una resequedad inusual en la piel que atribuí a la falta de hidratación por mi pésimo hábito de no tomar suficiente agua. No solo era mi piel, también el cuero cabelludo, mi cabello áspero y hasta una extraña sensación en los ojos como piquetitos que nunca antes había experimentado. Me asusté, pensé que las horas frente a la computadora me estaban cobrando la factura y que podía ser un aviso de un posible infarto en el ojo como el que le ocurrió a mi hermana, pero no, se trataba del síndrome de ojo seco que tuve que contrarrestar con gotas de Systane.

⁹ Tiene 53 años. Comunicóloga de profesión, egresada de la FCPyS de la UNAM, profesional independiente. Trabajó como correctora de estilo para diversas casas editoriales.

El problema de la resequedad no es menor, recordé que por años me intrigó ver rasguños en la espalda y brazos de mi madre, pensaba que ella se los producía por nervios y ansiedad; en cierta forma tenía razón, pero la causa original era la resequedad de la piel que le causaba comezón. A su vecina le ocurría lo mismo, pero la mujer se obsesionó con la idea de que en su habitación había pequeñísimos insectos que la torturaban y le causaban esos piquetitos como de aguja por todo el cuerpo. Mandó fumigar, cambió de colchón y puso mosquiteros en su casa, pero todo siguió igual. También a ella la resequedad le estaba causando estragos. Ninguna en su momento entendimos que algo en nuestro cuerpo había cambiado y de la resequedad vaginal ni siquiera hablaron, es probable que ellas no lo notaron. La vecina era viuda desde joven y como tantas mujeres de antaño, nunca pensó en tener otra pareja. Mi madre tampoco desde que se negó a seguir viviendo con mi padre.

Siempre creí que cada hueso, arteria y órgano que nos constituye tiene una misión importante para el funcionamiento del cuerpo, incluso más allá de su función específica. Me hubiera gustado morir con el mismo equipo con el que llegué a la vida, pero a pesar de mi convicción y de mi buena salud, dos años después de que comencé a tener pequeños sangrados de manera permanente antes y después de mi periodo menstrual que, dicho sea de paso, siempre fue regular, puntual y sin molestias, mi hermano ginecólogo me confirmó que tenía miomas en la matriz y quistes en los ovarios, sugiriéndome que me hiciera una histerectomía al fin que mi decisión de no tener hijos era irrevocable y a los 49 años era demasiado tarde para retractarme. En efecto no pretendía tener hijos, pero si conservar mi matriz y ovarios. Como la mayoría de los ginecólogos, en su lógica seguía vigente la frase “matriz que no da hijos da tumores” invitándome a que me sometiera a la extracción de la misma. Puse resistencia y me negué, pero al cabo de dos años los análisis me revelaron que tenía anemia y mi hemoglobina había bajado a 9 cuando lo normal era 14. Mientras siguiera con esa pérdida de sangre, mi problema no se resolvería.

Me sentía cansada, ya no me podía desvelar como antes, a veces, el sueño me vencía con la luz y la televisión prendidas o me parecía un calvario levantarme a lavar los dientes cuando me dejaba caer en la cama y ya no había poder humano que me levantara. Me empezaron a arder las piernas, sentía caliente e inflamado arriba del tobillo y que se me hinchaban las pantorrillas aunque no era algo perceptible a la vista. Pensé en las varices, en mi madre. Su talón de Aquiles siempre fue el dolor de piernas y mi padre, que toda la vida se enorgullecía de su salud inquebrantable, alguna vez, quizá la única que lo vi enfermo, fue a causa de una trombosis vascular. Empecé a usar medias de compresión y a levantar las piernas a ratos para aminorar el ardor y los calambres. Me dijeron que también estaba relacionado con la anemia y el consumo de hierro resultó insuficiente.

Me sometí a la extracción de matriz y ovarios, me dejé empujar a una menopausia abrupta con cierto grado de enojo porque para los médicos, machistas en su mayoría, la matriz es un cacharro inservible si no se utiliza para engendrar hijos. Para ellos es fácil mirar nuestro cuerpo como un objeto de uso a pesar de conocer mejor que nadie la importancia de la producción de hormonas y su repercusión en quién sabe cuántas funciones. Dirán que para eso está el remplazo hormonal y la atiborran a una de sustancias sintéticas que nos condenan a ingerir pastillitas de por vida. No quise hacer drama ante el “saber” médico, pero después de consumado el hecho busqué una ginecóloga que fuera capaz de comprender lo que nos sucede, que me ofreciera otros caminos y gasté un dinero -que no me sobra- probando productos naturistas cuando empecé a sentir unos calores repentinos que me hacían sudar y sentir las orejas como lumbre, un sudor repentino en la nuca y una vergüenza innombrable cuando se me calentaba la cara y me escurría un sudor sin motivo aparente.

Probé la crema de camote, isoflavonas, cápsulas de soya, tofu; me prometí hacer ejercicio y apenas lo intentaba, más cansada me sentía para realizar mis actividades diarias de la casa y del trabajo.

Ya no era yo, una cicatriz en mi vientre me lo recordaba y ahora se me estaba formando una pancita que nunca había tenido, justo delimitada por la marca de la operación. Me deprimí, pero tampoco lo supe de inmediato hasta que una mañana me levanté y me paré frente al espejo para encontrarme con un rostro de anciana. Como en un episodio psicótico de película, me vi y no me reconocí. Lloré y supe que en efecto había envejecido. Mi piel ajada y llena de marcas en el rostro no era más que la manifestación de cómo me sentía por dentro. Los años me habían caído encima ¿o acaso eso era el climaterio?

Yo que siempre me negué a coquetear, a ser “femenina” con el solo propósito de gustarle a los hombres por repudio a sentirme como un objeto que se exhibe para ser seleccionada, apartada o elegida como mercancía; realmente me sentía confundida y rabiosa de caer en ideas preconcebidas del dominio popular que me rebotaban en el cerebro. “Ya mi cuerpo se había clausurado con sello y todo el protocolo oficial anunciando que su instrumental era obsoleto y la chatarra oxidada en mi vientre no tenía otro destino que el basurero.” ¿Acaso yo también lo creía así? ¿Era yo víctima alienada de lo que rechazaba? Nunca me he colgado el título de feminista, pero comparto, aplaudo y promuevo todo lo que significa reivindicación de los derechos de las mujeres y a medida que leo estudios de género celebro que podamos fundamentar las desigualdades e injusticias históricas de la humanidad.

Yo no sé cuán contaminada estoy de una cultura que por siglos se nos ha impuesto a las mujeres y por más análisis de género que nos apropiemos de manera intelectual, en el terreno emocional estamos signadas por aquellas enseñanzas mamadas en el seno de nuestras familias, en esencia machistas que se suman a otras que provinieron de la educación escolar, las políticas gubernamentales, las instituciones de poder como la religión y en suma, una sociedad de consumo también ancestralmente machista. Sé que soy producto de todo eso y mi lucha, como la de muchas mujeres que anhelan un cambio, es reaprender, desechar modelos y construir otros, pero

el primer paso es darse cuenta, partir de la premisa que hasta mis convicciones ideológicas pueden estar sesgadas por la fuerza de lo aprendido. ¿Pero desde dónde más podríamos hablar, si no es desde nuestro ser? Ese ser mujer que aprendimos cuando no teníamos posibilidades de elegir ni cuestionar.

Dudo que las mujeres de 50 y más que nacimos al comienzo de la década de los años 60 hayamos tenido la fortuna de gozar de mayor acceso a información sobre nuestra sexualidad que las nacidas en décadas anteriores, por más que los 60 se colgaran de los movimientos juveniles de paz y amor que precedieron a la famosa revolución sexual. Tal vez sí hubo avances cuantitativos y cualitativos importantes, pero insuficientes y, por supuesto, casi imperceptibles para el grueso de la población, como sucede con casi todos los procesos de transición. Me atrevería a decir que las cincuentonas de hoy crecimos sin información y la que hemos podido acumular a lo largo de la vida siendo profesionales, autosuficientes e independientes, de todas maneras ya estuvo permeada por aquello que absorbimos en la infancia y la adolescencia que nos forjó un ser, hacer y vivir la sexualidad con prejuicios y estereotipos que, directa o de manera indirecta, aprendimos de la familia y el ambiente social al que pertenecemos siendo clase media, alta o popular.

Siendo niñas, a nosotras nos tocaron libros de texto en los que se estudiaba la sexualidad en cuerpos sin genitales y en las casas –de mis amigas y en la mía– ni media palabra sobre la sexualidad, era la norma de la buena educación.

Cuando tenía ocho o nueve años un individuo muy serio y formal, bien vestido, se plantó frente a las tres niñas que estábamos sentadas en las escaleras del edificio donde vivíamos en la unidad Tlatelolco y se abrió su gabardina para mostrarnos una protuberancia de carne oscura que brotaba de su pantalón y le impedía subir el cierre. Sentimos compasión por él y su deformidad que nos dejó perplejas mirando ese pedazo de carne de forma tan extraña sin voltear a ver su rostro y ¡qué bueno! Porque si hubiésemos visto su expresión lujuriosa, entonces sí nos habríamos asustado. El hombre

se dio media vuelta y se fue. Sorprendidas comentamos el hallazgo y lo seguimos, creyendo que entraría a la panadería de la esquina, porque queríamos ver cómo iba por la vida con su deformidad a cuestas. Volví a casa para contarle a mi madre el extraño defecto con el que había nacido aquel hombre y ella ya no me dejó salir a jugar.

Con cuatro hermanos y dos hermanas viviendo apretujados en un departamentito, nunca había visto un hombre en calzones y menos lo que tenía debajo de ellos. Cuando me llegó la menstruación me asusté al ver que me estaba saliendo sangre. Le dije a mi madre y ella me miró con indiferencia y me mandó al baño con una gasa. Algo me hizo pensar que debía callarlo al igual que cubrir las pequeñas protuberancias de mi pecho por vergüenza quién sabe a qué.

No es fácil revertir lo que se ha visto y mal aprendido en las telenovelas o la televisión sobre el ser mujer, exitosa, si una es bonita y generosa, pero no si una es poco agraciada. Renuncié a la maternidad porque los conflictos en mi disfuncional familia con los hombres y mi incomunicación con mi madre me hicieron sentir una adversidad más poderosa que el estereotipo de mujer “realizada” vía la maternidad. Cuestioné desde muy chica el amor materno que la cultura presupone que las madres poseen hacia sus hijos por el solo hecho de engendrarlos y con los años me convencí que ese amor también se construye, se crea y hasta se inventa, pero no se puede dar por hecho porque las mujeres en nombre del amor y la abnegación también podemos hacer horrores, sobre todo con los hijos. Yo no quería correr ese riesgo.

Me debatí en ese tema y al final fui más cobarde que cabrona por lo que preferí renunciar a la maternidad y no lo lamento, pienso que hay que tomar decisiones con convicción aunque nos podamos equivocar, pero si la duda prevalece y la confusión no se resuelve es por algo y cada cual entiende las razones de su vida; no obstante me pareció violento perder mi matriz y las hormonas que mi cuerpo producía por sí mismo.

Tuve que sucumbir a los estrógenos conjugados para desaparecer los bochornos, el cansancio y la sensación de envejecimiento. A mis

cincuenta y tantos sé que para los demás ya soy veterana camino a ingresar en el gremio de los adultos mayores, pero sigo sintiendo la vida como una mujer joven, sin sujetarme a los parámetros que nos cuelga la sociedad sobre el hacer y tener.

Un peldaño más en la vida; para subir o bajar, según se quiera ver

*Josefina*¹⁰

Mi menopausia llegó de a poco, discreta, silenciosa, sin aspavientos ni sustos como la menarquía que todavía duele. Una no puede hablar de la una sin la otra. Todavía recuerdo mis doce añitos, con tanta ignorancia como inocencia.

Era el año de 1972, sí, los años posteriores al cisma político que significó la represión al movimiento estudiantil de 1968, los previos a las manifestaciones públicas y “escandalosas” de las feministas con motivo de los certámenes de belleza, de la libertad sexual, por la legalización del aborto, la maternidad voluntaria, y a tres años del Año Internacional de la Mujer celebrado en México y que significaría modificaciones constitucionales para reconocer la igualdad jurídica de las mujeres en nuestro país, así como el precedente para celebrar reuniones por decenios con metas y objetivos en pro de las mujeres y signados por los países de casi todo el mundo.

Años clave, con la modernidad arribando en todos los ámbitos y yo tan analfabeta de mi cuerpo...

Debió ser un fin de semana o un periodo vacacional porque recuerdo que me despertó una humedad viscosa, no tenía que ir a

10 Feminista de corazón. Madre de Raquel y Carlos. Felizmente soltera. Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

la escuela y estaba sola en mi casa. Corrí al baño y palidecí ante el púrpura de mis calzones. Me limpié una y otra vez y la sangre no cedía. Me puse un poco de papel higiénico y me cambié la ropa interior.

Regresé a mi habitación, revisé la sábana y estaba manchada al estilo de “un cuadro impresionista” como dice la canción “De mes en mes”, del guatemalteco Ricardo Arjona. Presurosa fui a lavarla. No debía quedar evidencia de este mal momento.

¿Qué me pasó? Me pregunté una y otra vez. Ciertamente me encantaba jugar, correr, andar en bicicleta, dar saltos al estilo “burro entamulado”. Sí, seguro me había lastimado o cortado. Entonces la solución era el alcohol, la cicatrización y aquí no había pasado nada... Sin embargo, el ardor-dolor me dobló, el alcohol quemaba y no detenía esto que amenazaba convertirse en hemorragia. Mis dos hermanas mayores no estaban, mi mamá trabajaba todos los días, salía a las seis de la mañana y regresaba a las ocho de la noche, así que pensé en una amiga-prima que seguro me consolaría porque éramos de la misma edad y era mi compañera de saltos y “marimachonerías”.

“¿Qué crees, manita? -le dije- Sangro y sangro de “acá abajo”, ya me limpié, ya me eché alcohol y nada, sigo sangrando. No sé qué me pasó. No sé si me corté o me lastimé ayer con la bici, o me desgarré saltando. No sé qué hacer.”

Me miró sorprendida y sin compasión me dijo: “¡Qué menasa eres! ¿Qué no sabes? ¿No le preguntaste a tu mamá? ¿A tus hermanas?”

Sin entender por qué me decía todo eso, apenas atiné a decirle “¿Qué le tengo que preguntar? ¿De qué hablas?”

-Ay, ¿a poco no sabes? ¿A poco no te han dicho que a las mujeres cuando empezamos a ser mujeres nos pasa “eso” cada mes?

-¿Qué? ¿Entonces qué somos antes de esto? ¿Cada mes? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿A ti desde cuándo te pasó? ¿Cómo le haces? ¿Cómo no me di cuenta? ¿Por qué no me dijiste?”

Toda yo era una interrogante. Estaba sorprendida y asustada. ¿Por qué nadie me dijo nada? Tengo cinco hermanas mayores, yo soy la más chica, nunca nadie me habló de esto. Mi hermano el mayor y

17 años más grande que yo, entiendo que nunca me hablaría de estos temas, pero ¿mis hermanas? ¿Mi mamá? ¿Por qué nunca vi sangre en el baño? ¿En su ropa interior?

Por la noche esperé a mi mamá y le dije que sangraba y sangraba. Me miró y sonrojada le dijo a mi hermana Beatriz, 12 años mayor que yo: “Explícale y dile qué hacer”. Mi hermana me llevó a una habitación y me dijo que era porque ya iba a ser “señorita”, que me tenía que cuidar –no me dijo de qué o por qué– y ser muy limpia. Prepararme cada vez con trapos limpios y del tamaño de la parte baja del calzón y usarlo doble para evitar manchar la ropa por si sangraba mucho. Me ayudó y enseñó a preparar mis lienzos y salió.

Para mí fueron días de duda y reflexión. Mis hermanas inmediatas a mí, Pera y Mari, 6 y 4 años más grandes que yo, respectivamente, no dijeron nada. Me veían de soslayo. No me dieron y no tuve la confianza de preguntarles nada, así que fui corriendo con la “experta” de mi amiga-prima Estela y en ella volqué toda mi curiosidad. Me enteré así que a ella desde los 10 añitos le pasó, que le daban cólicos y su mamá le daba té. Me ilustró sobre ese “cuidarse”, se referían a no “estar” con hombres, es decir, a no besarlos porque te podías embarazar. ¡Jajaja! y, por supuesto, le creí, así que hasta los 13 años de edad, en el primer año de secundaria, me enteré que los besos no embarazaban.

Antes de que pasara un año se popularizaron las toallas sanitarias Kotex, comencé a usarlas y durante décadas fue el nombre genérico de éstas. Antes de los 17 años me inauguré en los cólicos y para ese entonces ya compartía con mis dos hermanas “remedios” efectivos como copitas de anís o la famosa pastilla roja: Espasmo Cibalgina, que aunque era efectiva nos “noqueaba” o “anestesiaba” y por eso preferíamos el anís.

De ese “oscurantismo” informativo en las familias provincianas, como la mía, pasamos a una omisión de “temas y cosas de mujeres” en el mundo urbano y universitario. Todo se daba en la práctica y en las charlas entre jóvenes, que me parecía todo surgía de la experiencia y compartían su conocimiento empírico.

Nunca renegué de ser mujer, ni de las menstruaciones, ni de los cólicos, éstos solo se integraron a mi cotidianidad, a mis rutinas, a mi mes con mes. Eso sí, bien pronto entendí que su ausencia significaba embarazo y con este coartabas como mujer tus objetivos, tus sueños, tu realización. Así que postergué lo más posible el inicio de mi vida sexual. Mis incursiones corporales llegaban al famoso “faje” con algunos novios.

Mi primera experiencia sexual fue a los 27 años, mis amigas feministas se espantaban y se ofrecían a apoyarme para terminar con esta “situación”; sin embargo, el problema fue mi estúpida confianza en el ritmo y quedar embarazada a los nueve meses de mi relación con quien fue mi pareja por 20 años. Situación que me replanteó la posible maternidad que tenía claramente descartada de mi vida desde siempre, por lo que interrumpí el embarazo y a los dos años decidimos volver a embarazarnos y tuve a Raquel y cuatro años después a Carlos.

De los 27 a los 47 años tuve una vida sexual regular. A los dos años de vida de Raquel decidimos otro embarazo y a las tres semanas terminó en aborto espontáneo. Esta experiencia me confrontó con mi cuerpo y su expropiación desde todos los ámbitos: primero el desconocimiento y la falta de información, luego la falta de credibilidad por parte de los “expertos”, porque el ginecólogo en la visita negó mi embarazo, dijo que era solo un retraso. Le expuse mis cambios físicos que bien conocía de mi primer embarazo. Me indicó unos estudios y antes de realizarlos una tarde, después de regresar de las clases que impartía en la FES Acatlán y subir tres pisos cargando a Raquel, sufrí de cólicos y sangrado que me hicieron doblarme y arrastrarme al baño. Así me encontró mi pareja que no atinaba más que a apapacharme y darme un té.

Al día siguiente al acudir a consulta y narrar lo mal que lo pasé y los coágulos que arrojé, me dijo, en forma descarada, después de una auscultación, que no estaba menstruando sino abortando y que requería un ultrasonido transvaginal y realizarme un legrado

para asegurar que no quedará ninguna adherencia, con un costo exorbitante si consideramos que ya el emocional era incuantificable.

Decidí entonces acudir al Seguro Social para que me valorarán después del aborto espontáneo. En urgencias de la clínica 4 del IMSS, enseguida me ingresaron para realizar el legrado y garantizar que no quedará ningún residuo y eliminar el riesgo de infección o secuelas. El pago de mi decisión fueron las constantes visitas y revisiones de estudiantes de medicina. La tercera ronda ya no la permití, les expliqué de qué se trataba y le pedí al médico responsable del grupo que omitiera la revisión física porque estaba incómoda. Lo aceptó.

Seis meses después me embaracé de mi segundo hijo. Como en el primer embarazo, éste fue también sin malestares, tranquilo, maravilloso. Sin embargo, pese a que era el segundo, como en el primero, siempre dudaba que pudiera haber un ser humano dentro de mí. Me intrigaba, me hacía dudar. Solo veía cambiar mi cuerpo, que por cierto no me gustaba, pero no podía visualizar un bebé. En el momento del parto siempre tuve la incertidumbre sobre qué saldría de mi cuerpo.

Ambos embarazos fueron una maravilla, un estado físico y emocional pleno. Me sentía muy bien, de excelente apetito y humor. Era feliz y tenía a mi lado al mejor compañero de aventura: me mimaba, me amaba. Quizá por eso mis partos fueron felices y rápidos. En el primero recuerdo bien que llegó mi pareja con casetes de música clásica para Raquel, era un jueves, a eso de las once de la noche. Dispuesta a escuchar algo antes de ir a la cama decidí pasar al baño. Grande fue mi sorpresa: sangraba levemente. Esto me inquietó y enseguida llamé al médico con quien me había encargado mi ginecólogo, porque él había salido a un congreso y me había pedido unos últimos estudios para que a su regreso realizara la cesárea, porque, según él, en la cefalopelvimetría se revelaba que ya la apertura de mi pelvis apenas si era la adecuada y como faltaban tres semanas más y, por tanto, crecería más Raquel, no podría pasar por el conducto vaginal.

El médico suplente me preguntó si era mi primer parto, cómo me sentía y sugirió que me tomara una pastilla para cólicos menstruales de las que acostumbrara tomar (espasmo cibalgina), para así tolerar las contracciones, porque como era primeriza era seguro que mi trabajo de parto duraría de 24 a 72 horas. Esta indicación me alarmó y le dije que de acuerdo con lo que había leído el sangrado indicaba la ruptura de membranas. Me dijo que si estaba muy inquieta fuera al hospital en que me atendería y pidiera al médico de guardia que me revisara y le llamara para saber el reporte.

Llevaba tres centímetros de dilatación (se requieren 10 para el parto) y contracciones cada tres minutos. Así que el ginecólogo indicó al médico de guardia que me instalara y llegaba en media hora.

Para cuando él llegó llevaba seis centímetros de dilatación, el trabajo de parto era rápido, sin embargo, me aplicaron oxitocina para acelerar el proceso. Como el trabajo de parto es intenso y nuevo en todo cuerpo, sobre todo en los casos de primerizas que no han recibido información de otras mujeres que han pasado la experiencia, la sugerencia del ginecólogo de administrarme anestesia epidural no me pareció descabellada, porque dentro de la intensidad de aquel momento yo no sabía qué seguía o esperar. Así lo hizo cuando ya tenía ocho centímetros de dilatación. Y en menos de media hora pasé al quirófano. A pesar de que apenas llevaba tres horas de trabajo de parto, el ginecólogo usó la Maniobra de Kristeller, que consiste en que acelera la expulsión al recargar su brazo entre el pecho y el abdomen, empujando al bebé hacia el conducto vaginal. Nació a las 3:19 am del viernes 23 de agosto de 1991.

La crianza fue de ensueño: una hermosa niña en todos los sentidos. Tranquila, serena, con quien solía hablar horas y horas. Raquel no solo me acompañó en el vientre durante el primer semestre de la Especialidad en Estudios de la Mujer que estudié en el Colegio de México, sino que los dos últimos fue mi fiel hija-compañera que escuchó las lecturas de mis materias en tono de cuento sin protestar, porque la dormía con amor y así leía mis textos mientras estaba con ella.

Raquel también me acompañó, me aligeró y me apoyó en mi segundo embarazo. Al igual que el primero, fue sin problemas, sin malestares, con todo el cariño rondando mi vientre: ahora no solo estaba su padre, sino mi niña de dulce y miel.

El parto de mi hijo fue todavía más rápido. Inicié trabajo de parto a las 6:00, mientras hacía las compras del kínder de Raquel, y a las 8:20 del jueves 31 de agosto de 1995 nació. Esta vez, como habíamos ido a un curso psicoprofiláctico, sabía qué sucedería y cómo debía controlar el trabajo de mi cuerpo a través de la concentración y la respiración. Llegué al hospital con ocho centímetros de dilatación, el ginecólogo rompió la fuente para acelerar el parto. Enseguida entré al quirófano y nació sin anestesia, con todo mi esfuerzo y amoroso deseo de tenerlo fuera y cerca.

En ambos partos la recuperación fue rápida, sin complicaciones. Todo volvió a su sitio y por unos años más tuve una vida de pareja tranquila y estable. El control natal desde el inicio de mi vida sexual fue complicado, porque tomaba pastillas anticonceptivas, pero antes del año comenzaba a ver los cambios en mi carácter. Me alteraba hasta el “vuelo de la mosca”, así que alterné mi control con el DIU. Después del segundo embarazo mi pareja se comprometió a que se realizaría la vasectomía. En una cita médica, le comentamos al ginecólogo nuestra intención. Su “consejo” fue que no era recomendable porque era una intervención irreversible y si, por azares, decidíamos tener más hijos, ya fuera por separación o con otras parejas, o bien, la muerte de alguno de nuestros dos hijos, eso ya no sería posible.

Por supuesto, yo no daba crédito a su argumento que “protegía” o salvaguardaba a mi pareja de una intervención definitiva. Lo vi y entendí como solidaridad de género, que no habría aplicado su recomendación si hubiéramos llegado diciendo que quería yo la salpingoclasia.

Este fracaso de consulta médica propició que de momento, por años y de manera definitiva, dejáramos el tema de lado. Yo seguí alternando pastillas y DIU, pero cuando cumplí 40 años y al darme cuenta que mi vida sexual era esporádica, decidí que no tendría más

caso el control periódico de mi fertilidad. A partir de ese momento usé como método anticonceptivo el ritmo y el condón. A mi pareja le incomodaba y protestaba y yo argüía que él no se operó y esto era consecuencia de su falta de decisión.

A los 47 años tuve un embarazo más. Enseguida confirmé que no se trataba de un error o la menopausia. Me realicé análisis a los diez días de retraso y fueron positivos. La anomalía es que el nivel hormonal no era adecuado con el tiempo de gestación. Consulté la interrupción del embarazo no quirúrgica. Es tan detallada la información en línea que indica con perfección qué medicamento comprar y cómo utilizarlo. Hablé con mi sobrina Verónica, quien es médica, ella confirmó el procedimiento y me extendió una receta porque es medicamento controlado. Sin embargo, esa misma noche comencé a tener sangrado. Sin duda se trataba de un aborto espontáneo ante la falta de consistencia hormonal. De cualquier manera, mi sobrina indicó que utilizara el medicamento para cerciorarnos de que no quedará residuo alguno y me prescribió un ultrasonido posterior para confirmar que no hubiera complicaciones. Así lo hice y no hubo problema alguno.

Dos años más tarde empezaron las irregularidades en mi periodo. De ser exacta y precisa, el retiro se fue anunciando. Mi menstruación, por treinta y seis años, puntual, a mi regreso de un Congreso Internacional en 2011 se ausentó casi por tres meses. Elvira, mi amiga, me decía divertida y burlona que si me hubiera “portado mal” con aquel parisino que dejé “plantado” en el Arco del Triunfo, seguro ahora pensaría que la cigüeña sin duda me traería un bebé de París... Ironías y coincidencias de la vida, pero no.

Así, sin sobresaltos ni preocupaciones, asumí el climaterio. En mi siguiente visita a la ginecóloga me explicó que por mi edad justo de esto se trataba. Me sugirió que, si tenía molestias, podía sugerirme algún tratamiento hormonal, a lo que me niego y negué. Hacía ya casi un año que había comenzado a pedir en mi terapia floral de Bach gotas para el balance hormonal y me sentía bien. En 2012 comenzaron los bochornos, ese calorcito interno que te invade y te hace sudar.

Con todo, no es la gran cosa. Un año más tarde, 2013, la retirada fue definitiva y triunfal. Todo sigue su curso y no hay rechazo, ni cuestionamiento, ni lamentación. Esto es parte de la vida y agradezco no tener más que ese malestar de temperatura ocasional. No me ha variado el carácter ni me he vuelto malhumorada o enojona, por el contrario, me siento relajada y serena. La menopausia no es como la “pintan”, ni como la usan para denigrarnos. Es un peldaño más en la vida, para subir o bajar, según se quiera ver...

Mi cuerpo cambia

Elvira¹¹

La primera vez que me topé con mi cuerpo fue en esa infancia feliz cuando me bañaba en la tina. Me encantaba verla llenar. Aspirar el vaporcito del agua caliente. Que mis dedos con una rapidez increíble confirmaran la tibieza o frialdad de ese líquido tan vital. Y después entrar, poco a poco sumergirme. Permitir que mis orejas chapotearan, que mis pies bucearan, que mis manos hicieran remolinos solidarios y que el agua transparente permitiera ver este cuerpo de niña, sin nubes ni montañas. Aunque podía espiar dos pequeños girasoles cerca de mi corazón, pelusa de estrellas escondida en mi ombligo y la sonrisa de una media luna en ese cielo que me delataba eternamente como mujer.

Pero un día ese mismo cuerpo me asustó como nunca. Después de jugar fútbol, sudorosa y despeinada, entré al baño para ahogar un grito de sorpresa, de temor e incompreensión. Mi calzoncito de flores coloridas estaba manchado de sangre, justo al centro. Sangraba de seguro por andar de “marimacha”. Sangraba por ser niña mala. Sangraba por jugar cosas de niños. Sangraba por mi culpa, por mi culpa, por mi santa culpa. Para no preocupar a mi mamá de esta extraña enfermedad que de seguro tenía, con lágrimas en los ojos tiré

11 Profesora investigadora en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Feminista abnegada. Casada con el machín de Alfredo y madre de Baruch.

mi ropa interior a la basura. Lloré todo ese día y casi me acabé las pocas pantaletas que tenía, pues se volvían a manchar. Me armé de valor y entre sollozos le confesé a mi hermana mayor lo que ocurría, hasta le entregué mi testamento y mis últimos deseos. Comprensiva, por sororidad de la buena, ni se burló, sacó un librito donde se explicaba lo que era la menstruación. Cuando se lo platicó a mi mamá, la sentencia fue marcada: “Ya eres mujer, te tienes que cuidar”. Pensé que el cuidado se refería a ser muy limpia, cortar mis trapitos cada mes para no mancharme y colocarlos con mucho cuidado en mi ropa en esos días.

Al poco tiempo, en mi sonrisa de luna brotaron suaves nubes que la coronaron por siempre. Mis girasoles brotaron con discreción y preferí seguir usando mis cómodas camisetas. Empecé a usar desodorante y mi primer perfume, un *Chanel* número cinco que me regalaron en mi fiesta de XV años. Los chicos me empezaban a gustar mucho más, aunque siempre he sido enamoradiza. Tuve mi primer novio cuando tenía tres años y mi mamá nos dejaba en la guardería en las populares instalaciones de las “Aseguradas”. Siempre me enamoraba de un niño en cada año escolar y algunos se hacían mis novios, siempre mis amigos. Y pese a esa consigna materna, nunca imaginé que debía cuidarme de ellos.

Pero poco a poco las sensaciones y emociones fueron en aumento y en intensidad. Mi cuerpo se sentía a gusto con otro cuerpo, necesitaba averiguar qué pasaba y lo qué podía pasarme. Tuve la suerte de tener una tarea sobre la importancia del cuestionario. Así encontré entre los libros de mi hermana mayor un estudio que se titulaba “Informe Hite”, anunciaba que, gracias al uso del cuestionario, miles de mujeres se explayaron sobre su propia sexualidad y transformaban los mitos, prejuicios, sentencias y pasiones del cuerpo femenino. Gracias a ese libro comprendí lo que podía sentirse al tener un orgasmo, que la masturbación no era un pecado y que tanto las mujeres como los hombres sentíamos placer de muchas maneras, podíamos gozar de nuestra sexualidad y sentirnos plenas, amadas, acariciadas y, sobre todo, evitar embarazos no deseados.

Fue así como poco a poco permití que otras manos exploraran mi cuerpo que yo conocía tan bien. Compartí placeres y emociones, arranqué prejuicios y me reconocí como pecadora. Mi cuerpo gozó, se sintió vivo, bien compartido, ilusionado, recorrido, alegre y lleno de imaginación. Me cuidaba lo suficiente para no quedar embarazada aunque algunas veces me llevé unos buenos sustos. Pero hasta en eso mi cuerpo fue leal, entregado y cómplice.

Un día me enamoré de tal manera que, después de mucho pensarlo, decidí regalarle a esa persona lo más original, algo mío, algo que podría hacer con mi cuerpo: tener un hijo. Y esta vez mi cuerpo cambió como nunca. Lo cuidé por esa personita que crecía dentro de mí y no me asustó la absoluta transformación que este cuerpo decidió hacer sin mi opinión. Mi vientre crecía como bola de cristal donde imaginaba los mejores futuros, como espiral de vida, como huracán de sus suspiros.

Mi cuerpo a veces me resultaba extraño: mi ombligo brincaba como rana, mi vientre estaba tatuado por una línea oscura muy derecha, mi panza con chipotes extraños que delataban los movimientos de mi hijo tan deseado. Mis pies se hinchaban, pero no me cansaba caminar mientras cantaba “qué alegre va María”. No podía dormir boca abajo ni boca arriba ni de lado ni del otro, pero no importaba.

Y una mañana de octubre, ese cuerpo permitió que lo llenaran de sondas, que lo inyectaran de un lado y en la espalda, que le quitaran sus nubes de algodón y que abrieran su vientre para dar paso a la vida. Desde entonces mi vientre quedó partido, del ombligo hasta mi pubis está la prueba irrefutable de que por ahí surgió mi hijo a la vida. Sentía un extraño vacío cuando lo sacaron de mi cuerpo y sufrí una depresión postparto que solo pude enfrentar por medio de la escritura. Me sentía vaca sagrada cuando descubría los ríos de leche que brotaban de mis senos, cuyo tamaño no podía creer. Me negaba a ver mi vientre partido y fruncido por las puntadas diferentes que me dieron, por los dos tipos de hilos que usaron y por las zurcidas solidarias que pese a todo bordó mi ginecólogo.

Y regresó entonces un cuerpo donde sentía que no cabía, que me resultaba ajeno y lejano. Tuve que acostumbrarme y resignarme.

Después de un año de amamantar a mi hijo, mis senos no solo regresaron a su tamaño normal, ya no eran tan firmes como antes. Tuve que consolarlos y convencerlos de que seguían siendo lindos, que me encantaba todavía la forma en que mis pezones apuntaban al cielo y que todavía anidaban latidos apasionados y que podían volver a recibir una mano solidaria. Mi nube poco a poco volvió a sembrar esos algodones de azúcar color noche y sabor higo. Mis caderas delataron como nunca que no mienten y mis piernas se volvieron a forrar de paisajes. Sentí que mi cuerpo era otra vez mío, pero con ajustes que me retaban a descifrarlo, a consentirlo, a reinventarlo.

Fue por eso que tuve una dieta estricta, pese a ser señora de cuatro décadas, regresé a la minifalda y a las medias coloridas. Y mi cuerpo me llenó de vientos bellos y airosos, de reencuentros conmigo misma, de noches pasionales, miradas solidarias, fantasías compartidas y derroches sensuales. Sin darme cuenta y sin proponérmelo llegué a la mitad de siglo llena de sueños y muchos retos, inspirada y creativa, bien acompañada y muy ilusionada.

Pero una mañana, yo que soy exactita en mi menstruación, noto su ausencia un día, dos días, tres días, una semana... preocupación, miedo, angustia y reclamos propios. Cómo puede pasarme esto a mí ahora que soy señora de cinco décadas. Hago cuentas, recuerdo mi confianza en el método ritmo, en que decidí ya no tomar pastillas, que después de la terrible experiencia con el dispositivo nunca volví a confiar en ponerme otro aparato parecido. Hago cita urgente con mi ginecóloga.

En su consultorio repasamos mi historial médico. Tranquila me quiere convencer:

“Debe ser la menopausia”. Pero no tengo bochornos, más bien me he vuelto más friolenta, lo juro. ¿Falta de libido?: la verdad, me sigue encantado hacer el amor. ¿Resequedad?: vaginal, y me sonrojo ante los lluviosos latidos de mi luna todavía fresca en el momento apasionado. ¿Cambio de humor?: quizá, ya no soy tan tolerante ni prudente, a veces exploto con más facilidad que antes...

Brinco de alegría cuando la prueba del embarazo sale negativa. Sí, debe ser mi primer acercamiento con la menopausia. Este cuerpo, insisto, siempre cambia. Celebro ese día de pre menopausia declarada y adiós a los embarazos con sexo inolvidable, más gozoso que otras veces.

El siguiente mes, nada. Pero recuerdo que seré menopáusica hasta que un año completo deje de menstruar. Cuento, ya van dos meses. Pero en marzo, menstrúo la primera semana... ¡Y la tercera! ¿Cómo es posible? Por primera vez este sangrado provoca que no quiera levantarme. Debo juntar triple ánimo para hacerlo, pero lo hago con desgano, cansada y apenas estoy despertándome. Los cólicos son inolvidables, como nunca jamás los había tenido. Quiero dormir, quiero estar acostada 29 horas, quiero estar boca abajo o boca arriba, doblarme en posición fetal, estirar las piernas, encoger las rodillas, sobarme el vientre, patear sillas, caminar hasta cansarme, peregrinar hasta perderme, desaparecer por un instante.

Después viene otro mes sin nada, luego treinta días con mi doble y fatal menstruación, y otro mes leal con un sangrado ligero, otra vez doble experiencia...cansada, ojerosa, molesta, indignada, llorosa, suplicante, resignada, solidaria conmigo misma, busco a mi querida ginecóloga.

Revisa con atención mis resultados del estudio hormonal, las fotos de mi hermosa matriz ya produciendo pocos óvulos, pero dándome una lata inolvidable, dolorosa, molesta, desgastante.

El único síntoma, dice mi ginecóloga, “es esta menstruación doble, pero no podemos hacer nada. Así como otras mujeres, tienes bochornos, ya no quieren tener sexo, sufren de resequedad vaginal, tienen malhumor, tu reacción biológica es una menstruación descontrolada, desleal e inexacta”.

Nada de hormonas, ninguna confiamos en ellas. A mí me dan miedo. Vitaminas para reanimarme. Puede ser. Buscar alternativas naturistas y hasta llenas de fe. Sin embargo, me siento indefensa. Cómo voy a enfrentar esto con ánimo, si cuando llega ese doble sangrado me desanimo. Cómo enfrentar esto con optimismo, si

caigo en el pesimismo cuando me siento débil y desanimada. Cómo evitar que la gente descubra en mi rostro y en mis ojeras ese malestar femenino. Cómo sentirme yo, si ahora me reclaman que a veces ya no parezco yo. Mi cuerpo cambia.

Las compañeras solidarias recomiendan infinidad de fórmulas, recetas y remedios caseros. Opto por unas gotas naturistas que cada mañana y cada noche deposito cinco de ellas en mi lengua.

Mis amigas comprensivas toleran mis arranques de intolerancia y mis respuestas cortantes o mis regaños nada tradicionales. Mis amigas incomprensivas se sorprenden, reclaman o se alejan con prudencia. Ya regresaré a ser la que les gusta que sea, pero yo misma me estoy reconociendo otra vez, tolerándome, mal aconsejándome, disfrutándome.

Me encanta no tener bochornos y seguir teniendo frío cuando afuera hace calor.

Me fascina seguir haciendo el amor con los ojos abiertos y a cualquier hora del día. Me encantan mis girasoles apuntando al cielo cuando los acaricia el hombre que amo. Estoy fascinada con mis lunas y nubes que siguen siendo solidarias con cielos masculinos y firmamentos varoniles.

La menopausia confirma que mi cuerpo cambia, siempre para reconocerse y autoinventarse. Para volverse a querer y para acordarse de que existe para sí mismo, para comprenderse, para analizarse y para buscar respuestas posibles que le permitan aceptar estos cambios, reajustarlos a mis ritmos y sueños.

La menopausia que se acerca no me asusta, aunque le reclamo que me tocan estos síntomas de doble menstruación, que dos días me tiran a la lona, pero sé que me quedan 28 más para seguir descubriéndome, aceptándome e inventándome. Para que este cuerpo cambie siempre en solidaridad consigo mismo. Que cambie para seguir siendo bien compartido. Que cambie para que me permita seguir creyendo en las nubes frías y en las lunas tibias. Que cambie para que confirme mi vocación de mujer eterna.

Encrucijada: desempleo y menopausia

María de la Luz¹³

Es difícil hablar de la menopausia, un tema tabú, cuando tiende a ser una etiqueta de menosprecio social para las mujeres: “señora menopáusica”, porque marca el cambio biológico de una etapa de la vida que nació con la adolescencia y termina durante el periodo de madurez.

Mis hermanas

Mi hermana mayor fue mi guía cuando inicié con mucho miedo el periodo de menstruación: “No pasa nada, manita”. Te ayuda saber que te comprenden, pero de momento es difícil entenderlo. Y así hasta ahora que terminó, y que da inicio, según señalan, a otra etapa de la vida biológica, el envejecimiento, cuestión que no me preocupa, ya que el cuerpo me comenzó a cobrar la factura desde los 44 años, cuando me detectaron una enfermedad hereditaria, que según dicen había tenido toda mi vida. Por lo que ahora, a los 51 años, dejar de menstruar no tiene el significado de ruptura o de un gran acontecimiento.

13 Estudiante del Doctorado en Economía, UNAM; especialista en Estudios de la Mujer de El Colegio de México, 51 años, dos hijos varones, separada de la pareja, reside en Chalco, Estado de México.

Me parece que dejar de menstruar es una noticia más que me da mi cuerpo y que la asumo de manera tranquila, es más ni pienso en ella. Es importante abordar el tema de la menopausia, porque nos sucede a las mujeres adultas. En la actualidad con mis hermanas comentamos sobre la menopausia y cómo estamos viviendo ese proceso: Algunas relatan con absoluta claridad cada momento como “los calores”, la incomodidad con la ropa, o bien su sensible estado de ánimo. También se hacen comentarios sobre los cambios y enfermedades que enfrentamos a medida que tenemos más edad, así como los cuidados y tratamientos recomendados.

La escuela

Cuando estudiaba en la Preparatoria Popular Mártires de Tlatelolco, conseguía los libros que nos pedían en la librería del Partido Mexicano de los Trabajadores, que estaba en la calle de Independencia, cerca de la Alameda, en el Centro Histórico del Distrito Federal. Ahí había tantos libros que venían de la ex Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), ahora Rusia. Ahí encontré, entre otros, un libro que se llamaba *La lucha sexual de los jóvenes*, de Wilhelm Reich. Este libro me educó fuera de cánones religiosos o patriarcales, con una visión “revolucionaria” de la sexualidad a fin de que los jóvenes ejercieran de forma libre su sexualidad, sin tabúes y no distrajeran su atención en enfermedades, o tuviesen riesgo de embarazo. No recuerdo si decía algo sobre la menopausia, olvido que tal vez se justifica porque en esos momentos de la vida, no era lo más importante. Llevé a casa el libro, y tal vez más de una hermana lo leyó. Esto me permitió, en primer lugar, pensar en términos de pareja, no de matrimonio; no quedar embarazada ni tener abortos y continuar estudiando. Mi primer hijo lo tuve a los 33 años, y el segundo a los 37.

Es evidente que me tocó vivir otra etapa en la vida de las mujeres en México, cuando la píldora y los otros métodos anticonceptivos ya eran parte de la salud pública. También es el momento en que el trabajo de las feministas llegó a la Preparatoria Popular, las cuales impulsaron conferencias, y diálogos abiertos sobre muchos temas

que nos atañen a las mujeres, incluida la sexualidad... y comencé a pensar en la situación de discriminación y desigualdad que vivíamos las mujeres de manera cotidiana, siendo uno de sus ejes, la sexualidad, solo por ser mujeres.

Ahora pienso y digo, también la menopausia se considera como el inicio del envejecimiento reproductivo. Hace un siglo, las mujeres tenían durante muchos años hijos y más hijos, es decir, abarcaban una gran parte de su vida reproductiva. No me di cuenta cuando inicié el proceso de la menopausia, pero sí cuando terminó, ya que ese mes me despidieron de mi trabajo, después de 18 años de laborar como docente universitaria y de más de diez años de impulsar conferencias sobre las mujeres y el género en la Universidad Tecnológica de Netzahualcóyotl. Sin embargo, fue algo bueno dejar de menstruar en un momento tan difícil como es una situación de despido arbitrario, al ser tratada como delincuente. Claro que cuando no se me complicaba la menstruación, me hacía sentir limpia, y me imaginaba que era “más mujer”, sé que suena absurdo porque ¿qué es ser mujer? Cuando sabemos que hay infinitud de formas de ser mujer. Sabemos que la respuesta igual puede caer en el vacío de la indefinición, o bien, se recurre a la explicación biológica desde un plano de “naturaleza femenina” e inmutable.

No me di cuenta a ciencia cierta cuándo fue el día exacto que dejé de menstruar, porque mi atención estaba en la situación de despido que estaba viviendo. El punto más álgido de la situación de despido coincidió en general con el proceso de menopausia.¹⁴ Tal vez no me di tiempo para sentarme a reflexionar al respecto. Solo se suspendió ese mes, luego el siguiente, y ya. Sin menstruación y sin empleo, vaya coincidencia. Sin embargo, la que menos extraño es la menstruación.

Me preocupa el diagnóstico que hoy hice con mi hijo del por qué no me he ido a buscar empleo. Le dije, tal vez porque estoy en

14 **Menopausia** (del griego *mens*, que significa “mensualmente”, y *pausi*, que significa “cese”) se define como el cese permanente de la menstruación y tiene correlaciones fisiológicas, con la declinación de la secreción de estrógenos por pérdida de la función folicular.

un periodo de depresión, aunque me dicen que con mis credenciales y títulos puedo encontrar casi de inmediato empleo. Me quedo pensando en muchas cosas, y lo único que me motiva es la lucha que estamos dando por recuperar nuestros empleos. Fuimos despedidos ocho profesores, cuatro hombres y cuatro mujeres, por cuestiones de participación sindical. De momento, no nos explicábamos a ciencia cierta cuál fue la causa última que dio lugar al despido, solo que habíamos dado todo nuestro esfuerzo por la Universidad, y que no era justo lo que nos pasaba. En ese sentido, puedo afirmar que el fenómeno biológico denominado menstruación pasó a segundo plano, e incluso me pareció bien no tener que estar menstruando en la lucha por la reivindicación de nuestros derechos.

Me preocupa más que fui despedida, que tengo que seguir luchando y que si me siento un poco deprimida, no es por la menopausia, sino es porque no tengo empleo y sí una responsabilidad enorme con mis lindos hijitos para apoyarlos a que continúen sus estudios y se formen como personas de bien. Como madre soltera, sé que tengo la enorme responsabilidad social de sacarlos adelante, con o sin menopausia, sin pareja, sin apoyo masculino o un programa de gobierno que al final es clientelar. El apoyo que he recibido es de mis amigas, menopáusicas o no, pero que comprenden la situación por la que atraviesa una mujer despedida del empleo y con hijos.

De momento pienso en todas las maestras que están en los campamentos primero en el Zócalo de la Ciudad de México, y luego en el Monumento a la Revolución, protestando para mejorar la educación en México. Si bien estos maestros no están despedidos, siguen luchando por la educación pública en México. Muchas de ellas están en periodos de prejubilación y tal vez de menopausia, tal vez les pase lo mismo que a mí. Claro, las que sufren mucho con los cólicos menstruales, qué difícil. Ellas también están por su familia, por su comunidad, por su país, ahora lo sé. Recuerdo a las chicas de Atenco, las que fueron subidas a los camiones, abusadas y vejadas sexualmente, qué terrible situación si es que iban menstruando, porque ese es un sufrimiento adicional; las violaciones a las mujeres,

usadas como simples objetos de placer. Los heridos usados como costales. Algunas de las mujeres de Atenco que fueron abusadas sexualmente eran mujeres adultas no sé si aún menstruaban o no, pero de nuevo alguien hubiera querido no estar menstruando en esos momentos, en esas horas, en esos días en que eran criminalizadas para dejarlas sin derechos.

Linda Alcoff, en *Cultural feminism versus post-structuralism: the identity crisis in feminist theory*, señala que una de las características del concepto de género es que es situacional, es decir, que depende de tu estado civil, edad, escolaridad, clase social, origen y demás, es cómo vas a vivir ser mujer. Mi peculiaridad es ser maestra despedida, madre soltera y estudiante de doctorado. Ah, pero también soy hija, soy hermana de otras seis hermanas. Soy amiga, algunas de la misma edad. Soy militante incomprendida de un partido político. Lo que no me considero es como mujer menopáusica, no pretendo reproducir la idea biológica de mujer no fértil, mujer vieja y demás. Solo soy un ser humano del sexo femenino que dejó de menstruar, pero que vive con muchas contradicciones y sueños, que solo vive una situación de despido que es su principal preocupación porque tiene que mantener a sus hijos. Pero al mismo tiempo tiene que denunciar y no guardar silencio ante la injusticia de que fue objeto como las maestras del plantón en el Zócalo y las mujeres de Atenco para evitar que se repitan estas injusticias y reine la impunidad.

Una segunda oportunidad

Martha¹⁵

Comencé a menstruar a los doce años, edad en la que la gran mayoría de las mujeres damos inicio a la “danza lunar”, y ese ciclo terminó más o menos 40 años después.

Esa función marca el comienzo de la vida reproductiva y no deja de sorprenderme que sea a tan temprana edad; cuando aún se es niña. Claro, a la luz de nuestros días, pues sé bien que en épocas pasadas –y no hablo de la remota prehistoria sino de etapas relativamente recientes en tiempo histórico– la edad adulta empezaba apenas cumplida la primera década de vida.

Los doce años son el fin de un ciclo marcado por las etapas del sistema educativo; a esa edad más o menos concluimos la primaria y el ingreso a la secundaria nos hace creer a las mujeres que ya somos grandes.

Una combinación de orgullo ante los demás y rechazo ante nosotras mismas se produce cuando llega el ansiado momento. Si cumplimos los trece o catorce años y no hemos recibido la visita menstrual, comenzamos a inquietarnos y su arribo se empieza a volver un obsesivo deseo.

15 Tiene 55 años. Estudió la Licenciatura en Historia, pero no la ejerce. Trabaja en el área de comunicación de una institución social con su derechohabiente y público en general. Una hija de 18 años. Separada del padre de su hija, con quien estuvo casada doce años.

Comenzar a menstruar es un signo inequívoco de que ya no somos niñas y, si ya no somos niñas, entonces ¿qué somos? Así se inicia la adolescencia que, entre otras cosas, es un no saber qué se es.

La primera menstruación llega con gran emoción de la novicia y sus amigas, de su madre y de todas las mujeres que forman parte de esa vida, pero, cuando las visitas subsecuentes coinciden con un paseo a un balneario, al mar o a cualquier parte que signifique el uso de vestimenta ligera, o bien, la provocación de dolores intensos en el vientre, acné, dolor de cabeza o cualquier otro síntoma físico molesto, entonces la emoción se tronca en temor ante la llegada o, de plano, en franco rechazo.

Nunca nadie me habló a mí de que ese sangrado vaginal que cierra cada mes una función vital constituye el auténtico elixir de la vida; no de la vida eterna sino de la juventud, no eterna, pero sí como expresión de plenitud, de salud, de energía, de vitalidad.

Como todas las adolescentes, como todas las mujeres jóvenes o adultas, renegué de la menstruación y sus incomodidades. Hasta ahora, que ya no recibo esa visita, me doy cuenta de que era fuente de juventud y vitalidad.

La juventud se fue, eso es innegable y la vitalidad como regalo de la naturaleza también. No se trata de una actitud pesimista o negativa; es el reconocimiento llano de una verdad, y no hacerlo impide entender que cuando ya estamos “en la otra orilla del río” es necesario que, si queremos seguir avanzando, busquemos la energía necesaria en otra parte porque ya no contamos con las sustancias que el organismo secreta durante nuestras primeras décadas de vida para mantenerse fuerte, con energía y saludable.

Pero, qué maravilla, como siempre pasa, cuando sufrimos la pérdida de una parte de nuestro cuerpo se habilita otra y eso parece suceder cuando llega el momento; cuando el ciclo menstrual toca a su fin.

¿Qué es lo que se habilita? No lo sé con exactitud; solo me percaté de que ahora soy capaz de abstenerme de comer lo que antes me encantaba, si mi organismo ya no lo digiere como antes;

ahora soy capaz de aceptar con más paciencia un dolor, un síntoma, una enfermedad porque aprendí que todo es pasajero; ahora soy consciente de un mal estado de ánimo o un mal humor y no busco corroborarlo en la realidad, sino que doy tiempo a que concluya el proceso orgánico que lo pudo motivar, como se espera la terminación de un ciclo viral.

No es fácil tomar los nuevos bártulos y echarse a andar como si acabáramos de nacer. Cuando comienza el climaterio han transcurrido ya más de cinco décadas de vida y, en consecuencia, muchas experiencias, unas buenas, otras regulares y unas más, malas o muy malas.

Para activar los nuevos mecanismos de vida se necesita tener motivos fuertes para seguir viviendo: padres qué atender; hijos qué apoyar; hermanos con quiénes compartir; pareja a quién acompañar; amigos qué disfrutar; trabajo qué hacer; proyectos qué realizar; sueños qué cumplir.

Soy una mujer privilegiada; cuento con todo eso.

Porque...

No me he preocupado mucho por informarme de los detalles de la menopausia. Nunca me han interesado demasiado los temas médicos ni siquiera para entender mi funcionamiento. No creo que la llegada de esta etapa dote de un significado distinto a la mujer. A mí no me ha hecho sentir ni más ni menos; es un fenómeno fisiológico que, si bien, detona un deterioro en el organismo, no ha tocado la esfera emocional hasta ahora.

He vivido la menopausia con aceptación. La entiendo como parte de la vida de una mujer y no me ha hecho sentir en disminución. Mis facultades físicas han sufrido cierta merma, pero ésta la vivo como resultado del envejecimiento y desgaste natural de los años, que se explica por los efectos de la ausencia de sustancias, a la que, si se quiere, se conoce como menopausia.

Los cambios físicos producidos por la menopausia han sido más notables que los psicológicos. La digestión se ha hecho palpable, más

lenta y mi cuerpo acumula más grasa. La piel necesita hidratación artificial, que antes no requería; yo nunca usaba crema, salvo en la cara. Está presente una resequedad vaginal muy incómoda. No sufro los famosos bochornos, pero ahora soy mucho menos friolenta que antes. Para finalizar, permanecen mis jaquecas, producto de una migraña que me acompaña desde los 18 años y que pensé que se ausentaría cuando dejara de menstruar. No fue así y, por el contrario, los dolores son más persistentes porque siempre fue así cuando el motivo era hormonal; antes me daban por menstruar, ahora me dan por no hacerlo.

Mi vida sexual ha sido azarosa y no tengo puntos de comparación entre el antes y el después de la menopausia. La resequedad vaginal no ha sido obstáculo para que la encuentre y sea disfrutable; creo que la experiencia sexual está mucho más ligada a la relación de pareja que al advenimiento de una etapa biológica.

El final de mi etapa reproductiva ocurrió mucho antes de que terminaran mis ciclos menstruales. Solo tengo una hija; nació cuando tenía 36 años y consideré su llegada un maravilloso regalo de la vida con el que mis deseos de trascendencia a través de un hijo se satisficieron, así que el cierre de la etapa reproductiva lo había decidido quince años antes de que la naturaleza me negara ya esa posibilidad.

En este momento tengo 55 años y me siento en un buen momento de mi vida en todos los órdenes. Soy fuerte tanto física como emocionalmente y mantengo mis asuntos en orden porque esta es mi convicción y tengo la calma para propiciar eso y conservar la estabilidad. Tengo una madre anciana que está a mi cargo, una hija hermosa e inteligente, cuatro hermanos con los que tengo una relación de afecto y respeto, muchos amigos, buenos compañeros de trabajo, una pareja que me quiere, respeta, a quien quiero y respeto; y un trabajo que me da muchas satisfacciones y una retribución decorosa. Vivo sorprendida de la rapidez con que transcurre la vida y apenas creo que esté cerca de eso que llaman tercera edad. Mi percepción de mí misma es que soy joven, que estoy en plenitud de

facultades y me siento segura de mí misma, como no me sentí nunca durante mi juventud.

Rara vez acudo al médico; enfermo poco y prefiero esperar a que evolucionen mis padecimientos y mi organismo recupere su equilibrio. La menopausia, no siendo una enfermedad sino una etapa de la vida que altera funciones y produce deterioro, pero que es parte del ciclo biológico de la mujer, deberá producir sus mecanismos propios para recuperar el equilibrio y, así, esperaré a que llegue ese momento sin acudir a ningún médico; por lo menos, mientras no ocurra nada que ponga en riesgo mi salud y mi vida. No considero que la resequedad en la piel, los bochornos, la digestión lenta, los dolores de cabeza se deban considerar una enfermedad.

No sé cuánto tiempo más durará el proceso de transición de una etapa (llamémosla de fertilidad) a otra (de infertilidad), pero al ver a mi madre, de 94 años, libre de los síntomas de la menopausia, aunque con los de otra etapa, a la que podríamos llamar de decrepitud, me convenzo más de que simplemente hay que permitir y aceptar los cambios de la vida y sus consecuencias.

La sociedad no es monolítica, sino muy diversa y cada sector mira a la mujer en el climaterio de diferente manera, casi siempre influida por sus respectivos intereses. Los médicos la ven como una enferma y tratan de convencerla de que se atienda porque de no hacerlo le hablan de todas las amenazas que tiene: la osteoporosis es la que más convence a las mujeres de usar métodos de remplazo hormonal; pero también explotan nuestro deseo de mantenernos atractivas y entonces las amenazas son el envejecimiento, las arrugas, el sobrepeso, etcétera. Los dueños y representantes de los laboratorios la miran como cliente de los miles de productos que venden para evitarle los “sufrimientos menopáusicos”. Los psicólogos se empeñan en categorizar la menopausia también como un estado de deterioro emocional para que busquen la ayuda profesional del psicoterapeuta, y así podemos seguir enumerando los intereses comerciales que nos inducen a entender esta etapa de la vida como problemática, a fin de colocar sus respectivas mercancías.

Hablar de menopausia es como hablar de adolescencia. Mi adolescencia fue mucho más difícil que la menopausia. Si me preguntaran qué etapa repetirías en tu vida de poder hacerlo, escogería la menopausia. Mientras la adolescencia nos sorprende sin armas para entenderla; la menopausia llega luego de una vida que, se esperaría, nos ha fortalecido y nos ha dotado de conocimiento para comprender lo que sucede, por qué sucede y qué podemos esperar de los cambios que ocurren.

No estoy segura de que la menopausia deba ser un asunto de la agenda política del país. Si tiene implicaciones médicas y psicológicas, debería atenderse como otros padecimientos y tener atención en las instituciones de salud conforme a los síntomas que se presenten. Entiendo mejor la atención de quienes hacen las políticas públicas en aspectos culturales, tales como evitar la denigración de la mujer madura por este solo hecho. En sociedades como la nuestra, la mujer joven es valorada por sus atributos físicos, que son los únicos que muchas veces se reconocen al sexo femenino, y en contraparte, la mujer no joven, identificada en su mayoría a través de su paso por la menopausia, es devaluada al considerársele no solo carente de atractivo, sino incluso al atribuírsele defectos como el de ser histérica por el solo hecho de ya no estar en posibilidad de tener hijos.

Yo prefiero comportarme con la naturalidad que amerita el caso, ya que así es como considero la menopausia y el envejecimiento. No me interesa librar batallas en defensa del respeto a la mujer menopáusica o en contra de los detractores de la mujer que entró ya a la etapa posreproductiva de su historia biológica. Más bien creo en la reeducación del pueblo de México para ganar un cambio de mentalidad que haga del respeto irrestricto a la persona humana de cualquier edad o condición el nuevo paradigma de las relaciones sociales.

Desmitificar el tema en todos sentidos

*Sonia*¹⁶

Desde muy joven, cuando supe que tendría que pasar por la menopausia como cualquier mujer, pensé que la mía se parecería a la de mi madre, que fue muy benigna para ella. Como muchas veces me dijeron que la intensidad de las molestias dependía en parte de la herencia y en otra parte de la actitud frente a los cambios que supone esta etapa de la vida, yo me propuse tomar la mejor actitud y si además heredaba a mi madre, pues listo, no la iba a pasar mal. Sin embargo, la realidad me demostró la manera de reaccionar del cuerpo no depende de una actitud o de la fuerza de voluntad, pues yo hice todo lo que estaba en mis posibilidades ante la menopausia y fue un tanto inútil. Lo que más he padecido de ella es la depresión y los cambios bruscos de carácter, así como la sensación de envejecimiento acelerado y la noción de la proximidad de la muerte.

Hace ya casi cuatro años comenzó mi menopausia, pero los dos primeros pasaron inadvertidos, hasta que me hice un perfil hormonal y el médico declaró que ya estaba en franco proceso. Seguí sin molestias importantes cerca de otro año hasta que comenzaron los bochornos que eran una monserga, pero no pasó de allí. Pero hace un año y medio más o menos, al comenzar a vivir con mi pareja con

16 Editora y profesora de la UNAM. Tiene 52 años, una hija. Soltera, en unión libre.

la que ya tenía varios años de relación y cambiarme de casa se desató una crisis de la que no acierto a dilucidar en su totalidad las causas. Por una parte comencé a tener dolores muy agudos en muchas partes del cuerpo, principalmente en las articulaciones, resequedad vaginal, pero también en los ojos y la garganta, una incipiente depresión, sobre todo por mis malestares físicos y pensamientos de muerte frecuentes.

Llegué a considerar la posibilidad de estar incapacitada en poco tiempo. Por fortuna tengo una amiga reumatóloga que me ha diagnosticado fibromialgia, después de hacer los estudios pertinentes para descartar alguna enfermedad autoinmune. Algunos síntomas se comparten con la menopausia, por lo que no me es posible separarlos; por mencionar algunos, la depresión, que ya no existe para mí desde el momento en el que comencé a tomar un antidepresivo que modificó mi estado de ánimo; la resequedad vaginal, que provoca infecciones frecuentes y es un aspecto que trato de controlar; el aumento de peso, que corresponde, en mi caso, también a que dejé de fumar el año pasado después de hacerlo durante 38 años. Como tengo tejido fibroquístico en los senos no tomo ningún reemplazo hormonal, aunque el ginecólogo me recomendó uno muy suave, para controlar los cambios de estado de ánimo que se manifestaban en una excesiva sensibilidad e irritabilidad repentina y lo abandoné después de usarlo por muy poco tiempo por recomendación de mi amiga reumatóloga. Por fortuna, las molestias emocionales, que sí eran severas, desaparecieron con el antidepresivo. Ahora puedo decir que me siento tranquila y contenta, que ya no pienso mucho en la menopausia, que más bien me remito a la fibromialgia cuando mi cuerpo reclama algún “exceso” con dolor. Lo entrecomillo porque cualquier cosa puede ser un exceso en mi condición, desde caminar un poco más de lo acostumbrado hasta cargar bolsas del súper, pero eso no es por la menopausia.

Considero que la menopausia no compromete en absoluto mi feminidad pues esta nunca ha dependido de poder tener hijos. Ser mujer va mucho más allá y es más complejo que la función reproductiva. Por otra parte, nunca fui una mujer demasiado

maternal y mis circunstancias tampoco me lo permitían, así que solo tuve una hija, a la que deseé muchísimo y me costó trabajo concebir por mi condición de hipotiroidea, y con ella he satisfecho mis deseos de ser madre.

Para mí la menopausia está asociada a un cuerpo que está envejeciendo, aunque siempre estamos en ese proceso, se acentúa más en esta etapa, pero hay quienes lo viven con una mejor salud que otras. Desde adolescente sufrí mucho las menstruaciones y aprendí a identificar los cambios previos, ahora con la menopausia era un poco más difícil hacerlo, pues como desde hace más de catorce años no tengo matriz, la menstruación nunca fue un signo de la menopausia. Creo que la mezcla de mis dos enfermedades (hipotiroidismo y fibromialgia) con la menopausia han sido muy complicado en el ámbito físico como emocional, pero por fortuna he contado con el apoyo de gente querida y ahora estoy muy bien emocionalmente y tratando de mejorar de manera física.

Respecto a la manera en que la menopausia afecta la sexualidad, en mi caso ha disminuido la libido, pero no lo lamento, solo es un proceso de adaptación a tiempos más largos. Por fortuna, la relación de pareja me ha dado la tranquilidad para concentrarme en otras cosas que me interesan y enriquecen de forma interna e intelectual. Sé que para muchas mujeres la menopausia es una liberación del miedo a quedar embarazadas. En mi caso como ya me había liberado desde muchos años atrás no incidió en eso, pero sí es un hecho que cuando ya no temes embarazarte la sexualidad es más libre.

Creo que es importante desmitificar el tema de la menopausia en todos sentidos, tanto en el positivo como en el negativo. Es como tener síndrome premenstrual muy pero muy seguido, lo cual puede ser muy difícil para algunas mujeres y para otras no tanto. Hablar de las repercusiones físicas y mentales es importante, sentirte comprendida también y no veo por qué una no debería hablar en público del asunto, por lo menos yo no tengo empacho en sacar mi abanico cuando tengo un bochorno y decir: “estoy en la menopausia”. Si a mi interlocutor (hombre o mujer) le incomoda es su problema, no el mío.

Me parece que es importante que se dé asesoría sobre todo a aquellas mujeres que tienen menos acceso a información seria, fidedigna y científica, porque muchas veces no poder compartir con otra persona la desesperación de sentirse mal, abatido y sin ánimo de hacer nada puede ser terrible. Falta comprensión de los demás hacia esta etapa de la vida, a que también sensibilizar a la población en general estaría muy bien. De esta manera podrían dejar de decir que “eres una menopáusica” con el desprecio que se escucha tantas veces.

La edad de oro, la plenitud de los cincuenta y más

*María Esther*¹⁷

Al mirarme al espejo y ver que mi rostro ya no tenía la lozanía de tiempo atrás, que mi pelo si no recurriera al tinte estaría por completo de color blanco, me desconocí, como si al verme estuviera frente a otra persona, quizá mi madre años atrás. Me pregunté ¿dónde quedé yo, dónde mi juventud? Mi mirada era diferente, alrededor de mis ojos se iban agudizando lo que las cosmetólogas, cosmetras y los cirujanos plásticos llaman “líneas de expresión”, que no son otra cosa que las implacables “patas de gallo” que anuncian en esas minúsculas o mayúsculas grietas, una realidad lacerante: el envejecimiento. Mi cara empezaba a reflejar los años vividos. Como a muchas y muchos nos pasa, me pegó en la vanidad, aunque al poco tiempo llegó la aceptación: eran los cincuenta años y un poquito más.

La delgadez de mi cuerpo también se había ido, ahora sus formas bien delineadas daban paso a la redondez. No gorda, pero sí “llenita”, dijeran por ahí. Todo era gracias al cambio de metabolismo, al hipotiroidismo que llegó de forma silenciosa, sin darme cuenta. El espejo no miente, refleja la realidad del paso del tiempo. Una arruguita por aquí, una llantita por acá.

No solo eran las llamadas “arruguitas”, para que no se oiga tan feo, también era el aumento de peso, que venía acompañado de la

17 Periodista desde los años ochenta. Casada felizmente con Mario. Dos hijos.

menopausia, una etapa más de la vida que hay que afrontar con naturalidad, con ella no se acaba el mundo, debemos conocerla, aceptarla y saber cómo vivirla: comiendo bien, haciendo ejercicio, si fuera necesario y, si el médico(a) lo indica, con una terapia de remplazo hormonal que evite (para algunas, porque para otras pasan desapercibidas) las típicas molestias: bochornos, sudoración, depresión, irritabilidad, dolor de cabeza, resequedad vaginal, falta de apetito sexual, insomnio, obesidad, entre otras.

Aprender a hablar de este ciclo de la vida que nos llega a todas las mujeres después de los 45 años, a unas antes a otras después: la menopausia de la que nadie se atreve a hablar porque es la antesala de la vejez, porque con ella se acaba la etapa de la procreación, porque para muchos hombres, en la sociedad machista: “las mujeres ya no sirven para nada”. Porque se piensa y algunas mujeres lo sienten como ofensa: “está menopáusica”.

Yo la acepté y entendí que este momento de la vida debía de aprender a conocerlo como lo aprendí en la niñez y en la adolescencia, como aprendí a vivir con mi menstruación y cómo aprendí a cuidarme. Ya lo dijo en su poema Amado Nervo “...Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno: ¡más tú no me dijiste que mayo fuese eterno!”. Vivimos luchando contra el paso del tiempo, aunque no se quiera. La cremita para la arruga, la blusa floja que tape la “lonjita”, la manga larga que esconda la flacidez del brazo. La lucha eterna por no subir un gramo más. Pero se aprende a vivir y a querernos en esa dimensión, sin importarnos el mundo de vanidad que se ve por todas partes.

Escuchaba por ahí: después de los cincuenta “lo que no te truena te rechina”, “estoy como la coneja, cuando no me duele la pata, me duele la oreja”, o la otra: “si amaneces y no te duele nada es que ya estás muerta”, “ya llegamos a la edad de los nuncas”, “a mí nunca me había pasado esto”, o “paz, ¡sí, de la pastilla para esto, la pastilla para lo otro!”. Pensé que era un panorama negro, que con todo y mis “tiernas arruguitas” y mis lonjitas había cosas buenas y deliciosas como darle rienda suelta a mi sexualidad sin tener que cuidarnos mi marido y yo para evitar un embarazo tardío, además los dos estamos

envejeciendo juntos. A él no le importa si tengo panza de marsupial, por mis cesáreas; él goza mis gruesas y nuevas curvas como yo lo gozo a él. El contacto y el calor de nuestros cuerpos es lo que cuenta. Tengo cuerda para sentirme bien, toda una vida que disfrutar. Mis arruguitas, que podían ser surcos o patas de guajolote, mis canas pintadas, mis lonjitas, son reflejo del tiempo y las experiencias vividas. Además mi corazón sigue siendo joven. Ya no soy una gacela para correr (nunca lo fui), pero la vida me da la oportunidad de caminar junto con la persona que amo, junto con mis hijos, haciendo lo que me gusta, trabajando y conviviendo con mis amigas y mis amigos.

En estos tiempo que se le da tanta importancia a la belleza y la banalidad, que actrices o personas conocidas de la misma edad han transformado su cara con bótox, con nuevas técnicas o con cirugías que las ha dejado sin expresión, con caras acartonadas, a veces diferentes a quienes eran, pensé: “¡Qué bueno! que no tengo el dinero, ni las ganas, ni la convicción de aumentar los bolsillos de los cirujanos, ni las estadísticas de mujeres que recurren a ese tipo de tratamientos, ni ponerme en riesgo por una cirugía mal practicada, como en algunos casos.”

De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud, México ocupa el segundo lugar en número de cirugías estéticas en América Latina, solo después de Brasil. Desde temprana edad las jovencitas están preocupadas por transformarse de forma física, ya no esperan signos de deterioro, ni se preocupan por conservar su fisonomía, sino quieren ser otras, resarcir lo que no les gusta, dejar de ser quienes son y adquirir lo que anhelan ser, lo que les vende la publicidad, parecerse a tal o cual artista. En lugar de su fiesta de quince años, de un automóvil, o de cualquier regalo, prefieren una operación que aumente sus senos, resalte sus caderas, reduzca su cintura, delinee su nariz, obvio, aquellas que pueden, que cuentan con los recursos para hacerlo. Aunque algunas exponen su vida y su salud con charlatanes que proliferan en todas partes.

Cada arruga, “cada surco”, cada cana, es señal de que estoy viva, en constante evolución. Qué los mitos y prejuicios de la menopausia son solo eso, que empieza una nueva vida a partir de los cincuenta, que la

juventud nos dio la experiencia de saber qué hacer con nuestro nuevo ciclo de vida, que tiene transformaciones físicas y psicológicas, pero que podemos salir con ellos adelante; que podemos tener una vida sexual activa; que podemos bailar, reír y gozar; qué existen formas para no sentirnos mal. Quedó atrás el mito con el que vivieron nuestras abuelas o nuestras madres, que después de los cincuenta ya no había otra vida; que era el momento en que la juventud llegaba a su fin, que no quedaba más alternativa que cuidar nietos, engordar, pasar a segundo plano, que empezabas a convertirte en una anciana. De acuerdo con la periodista española Rosa Villacastín, que menciona en su libro *Hay vida después de los cincuenta*: “Me niego a seguir hablando de mujeres de mi edad como si fuéramos las momias de Tutankamon” (p.18). No, somos mujeres de carne y hueso, con una arruguita por ahí, con celulitis por allá, con unos kilos de más por acá, aunque tengamos nietos/as (yo solo “sobrinitos” y “sobrinitas”, hasta este momento, a los y a las que adoro), aunque seamos suegras, aunque ya no corramos, ni brinquemos, ni demos el salto del tigre, somos emprendedoras y tenemos un gran futuro por delante.

Villacastín asegura que hace “tres generaciones las mujeres que llegaban a los cincuenta habían alcanzado la decadencia emocional, profesional, sentimental y física de sus vidas”. Estaban programadas para crear un nido en el que dar continuidad a la institución familiar: buscar un marido, tener unos hijos, educarlos, alimentarlos, comprenderlos. Llegados los cincuenta y con una esperanza de vida de ochenta y tantos, la misión socializadora había acabado y esa mujer entregada a la institución sufría lo que los psicólogos llaman “depresión del nido vacío”, cuando los hijos se van y se queda sola con la pareja en el hogar, o muchas veces ya ni la pareja está, agudizando así esa soledad.

Los tiempos cambian, las mujeres contemporáneas que tienen cincuenta o más trabajan, estudian, se cuidan, buscan la forma de mantenerse física y mentalmente. Aunque no se podría generalizar, hay mujeres con esta edad que viven una vida de privaciones, de violencia, de sometimiento, de ignorancia, de pobreza. Las que tienen

la oportunidad, ya no son como nuestras abuelas o nuestras madres (claro que hay excepciones, de mujeres que se salieron del patrón, que fueron ejemplo de vida y de profesionalismo, que vivieron adelantándose a su época).

“Una mujer a los cincuenta años está simplemente en la flor de la vida. Gracias a los avances médicos y tecnológicos, la esperanza de vida ha aumentado de forma considerable y no hablemos de lo mucho que se ha prolongado la edad fértil de una mujer. Además, las expectativas sociales de una mujer madura siguen intactas. Por fin, la edad también es un grado para la mujer y los cincuenta años son cada vez menos sinónimos de flacidez existencial y más de perspectivas de futuro.”

A darle rienda suelta que es “mole de olla”, a vivir lo mejor posible, la vida no se acaba después de los cincuenta; ni después de la menopausia, la vida, al menos desde la perspectiva de lo que los años nos han enseñado para identificar lo que en verdad deseamos vivir, apenas comienza para muchas y bien vale la pena cosechar esos jugosos frutos, quizá los más sabrosos que hayamos probado.

La mayoría de las mujeres le tememos a la “menopausia...”

Remontemos la “menopausia”; con solo escuchar la palabra nos estremecemos, nos atemorizamos y a veces nos ofendemos. Buscamos llamarla de otra forma, a la mejor para suavizar el término: es que estoy con los trastornos de la “Mesopotamia”, como dice una amiga, o del “menosprecio”, como la designa otra. En este mundo patriarcal quién no ha escuchado: “está histérica, porque está menopáusica”, dicho como una ofensa. Asusta por falta de información o porque se cree que es la antesala de la vejez, el principio de la decadencia como mujer, como si el valor de una mujer fuera la juventud, la belleza y sobre todo la procreación.

No existen campañas de información y de concientización que apoyen a que esta etapa tan importante de la mujer sea vivida con toda la intensidad y sin miedo, sin prejuicios, sin mitos, porque la

palabra ¡menopausia! es sinónimo de muchas cosas: arrugas, vejez, cáncer, irritabilidad, sequedad vaginal, bochornos, mal humor, falta de deseo sexual, incontinencia urinaria, frecuentes infecciones vaginales, flacidez y muerte. “¡Déjala, no ves que está menopáusica!”, “¡cómo se le ha agriado el carácter, de la nada se enoja!”, “¡está de un mírame y no me toques, que bárbara!” Incomprensión por todas partes, hasta por una misma, pero nada que no tenga solución, con una terapia de reemplazo hormonal, según sea el caso, aunque a últimas fechas también este tratamiento es cuestionado porque se le ha asociado al cáncer de mama.

Es una etapa en la vida de una mujer de la que se habla poco, de la que poco se informa y en general se vive como una calamidad, a la que hay que esconder o disimular. Algunas mujeres se quitan la edad: “No les diré cuántos años tengo, porque van a pensar que ya estoy vieja, acabada, menopáusica y que no sirvo para nada”. Como lo piensan algunos hombres.

Pareciera que el cese de la menstruación fuera el fin del mundo: una catástrofe, llena de molestias y malestares por la falta de estrógenos. Una etapa en la que hace su aparición el abanico para mitigar los calores, en la que se baja la cara cuando viene el bochorno para que los/as que están cerca no se den cuenta: “¡Porque qué vergüenza!”.

Por siglos se creyó y se sigue creyendo de forma errónea que la menopausia es una enfermedad por los síntomas que algunas mujeres padecen con la pérdida progresiva de la función de los ovarios, por la falta de la progesterona y los estrógenos: irregularidades en la menstruación, taquicardias, irritabilidad, ansiedad, depresión, atrofia genital, alteraciones del piso pélvico, problemas cardiovasculares y osteoporosis, entre otros. Es un ciclo en la existencia de la mujer en la que se producen cambios biológicos y psicológicos cuyos impactos pueden reducirse mediante tratamientos de acuerdo a cada caso.

La menopausia es una etapa más en la vida de las mujeres que llega entre los 45 y 55 años, por la que todas pasaremos. Un día sin avisarme, tomándome de sorpresa mi reloj biológico me avisó que ya no sería igual, que empezaban mis desajustes hormonales, con

su vaivén de sentimientos y emociones como cuando mi primera menstruación, solo que aquí se me estaba avisando que mi periodo reproductivo estaba por llegar a su fin. Empecé a aumentar de peso, mi metabolismo se volvió más lento, apareció el hipotiroidismo, también el colesterol alto y los triglicéridos altos, algunos de sus síntomas se confundían con los de la menopausia. De repente la menstruación se aparecía dos veces al mes, o cada dos meses o tres meses; en ocasiones el sangrado era muy poco, otras abundante. Algo raro le pasaba a mi cuerpo que no respondía ante ciertos estímulos o respondía con desconocimiento.

Viví ciertas situaciones que desequilibraban mi bienestar emocional y físico, me deprimía, mi libido se fue de paseo, había días que me sentía mal y no sabía por qué. Tenía sudoraciones nocturnas, taquicardias, me di cuenta que mi vida cambiaba, que empezaba mi premenopausia, sabía que ese momento llegaría después de que pasara un año sin reglar, que todo lo que estaba viviendo era parte del climaterio, el que podría prolongarse durante años. Me decían que cuidara mi alimentación, que hiciera ejercicio físico, que tratara de fortalecer el piso pélvico para evitar la incontinencia urinaria, caminar, llevar una vida sana en lo que fuera posible, que era algo tan natural que solo debía de tener ciertos cuidados, nada del otro mundo.

Después de esperar un poco más de un año que volviera mi menstruación, nos pusimos mi marido y yo a “ponerle Mario al niño”, como se dice por ahí, a darle rienda suelta a nuestros instintos carnales y amorosos sin tomar ninguna precaución, con cierto temor, como si fuéramos adolescentes, pensamos que debía de tomarme la pastilla del día siguiente, hablamos con la especialista y nos dijo que “no era necesario, que no nos preocupáramos que ese día ya había llegado”. Ya era una mujer menopáusica, así lo arrojaban los estudios hormonales: Mis ovarios ya habían cumplido su función, mi cuerpo estaba entrando a otra de las etapas de la vida.

En un mundo patriarcal, las mujeres afrontamos la menopausia solas, a veces lo comentamos con amigas, pero cada caso es único,

los síntomas pueden ser iguales pero el sentir diferente, influyen diversos factores, como el nivel socioeconómico y cultural, es más fácil que alguien con estudios y con trabajo busque soluciones a sus malestares, a quien vive en el campo, que no tiene información o carece de servicios médicos. Muchas se aguantan como lo hicieron sus antepasadas, sus madres, sus abuelas, “al puro valor mexicano”, soportando la incompreensión de su parejas o esposos, en ocasiones pensando que el retraso menstrual es la menopausia y de pronto se dan cuenta que están embarazadas. Los esposos o las parejas (al menos que sean mujeres), no están en la misma sincronía: cuando ellas tienen calor, ellos tienen frío, cuando ellos tienen ganas, a ellas la libido no les responde, ese dolor de cabeza no es un invento, a veces sí un pretexto por la falta de ganas sexuales, cuestión que genera problemas.

La menopausia significó para mí ser mujer, llegar a una etapa que es normal, natural e individual, aunque no lo voy a negar, al principio la sufrí y, como toda mujer, mi vanidad se vio afectada y mi sexualidad también; pero con el tiempo la asumí y comprendí que debía de aprender a vivir con ella y a procurar que mi vida fuera plena, a comprender que mi cuerpo en lugar de prepararse para tener hijos, se preparaba para finalizar esa etapa. A romper con mitos, sobre todo sexuales, que mi vida debía girar en torno a cosas más importantes que la belleza, la juventud y el tener hijos/as, que por el contrario, ya no tenía que preocuparme cada mes, que mi sexualidad la podía disfrutar con mayor libertad, sin tener que cuidarnos para no embarazarme. No estuve o estoy exenta de algunos síntomas. Por antecedentes de cáncer de mama en mi familia no soy candidata a la terapia de remplazo hormonal, trato de tomar isoflavonas, linaza y soya. El especialista me dice que es necesario que las mujeres nos cuidemos en esta etapa, que no tenemos que vivir la vida con sufrimiento, para eso hay alternativas y también para evitar posibles problemas cardiovasculares y la tan temida osteoporosis.

Debido a los descontrolles hormonales dos veces llegué a quirófano para detener un sangrado. La primera vez, por una de estas irregularidades, se formó una bolsa que se llenó de sangre y que en el

ultrasonido parecía un mioma. Era algo fuera de lo normal porque, hacía pocos meses, el ginecólogo me había realizado un ultrasonido y todo parecía estar bien. Con otros estudios, el diagnóstico había quedado descartado: “no era un mioma, pero había algo ahí que no se identificaba”.

Sin embargo, el sangrado continuaba día con día, a veces gota a gota, otras era más la cantidad. Para no quedarme con la duda fui a visitar a varios médicos: un ginecólogo quería operarme y me lo dijo de la forma menos “sutil”. Sacó una “navajita” y la puso sobre el escritorio: “no hay de otra más que quitar la matriz”, “el mioma del primer estudio decreció, pero hay algo que no sabemos, por lo que tendré que explorar”. Mi descontrol no me dejó articular una sola palabra, lo hizo una amiga que me acompañó, mi marido llegó después de que el galeno había guardado la navaja, fue obvio que salimos de ahí para no volver.

Fuimos a consultar a otro médico que nos habían recomendado, él no hizo el símil de la navaja con el bisturí, pero también fue drástico, recuerdo muy bien sus palabras: “Aunque el quiste se ha hecho más pequeño y no parece ser mioma, es necesario extirpar útero y ovarios, usted ya tiene más de cuarenta años”. Enseguida comentó la tan trillada frase: “La matriz solo sirve para dos cosas: para tener hijos y tumores, usted ya tuvo hijos y para qué quiere tumores”. Según él mis órganos ya no servían para nada y la terapia de reemplazo hormonal me ayudaría a las molestias de una menopausia quirúrgica. No era una jovencita, pero si la naturaleza me dotó con matriz y ovarios y si estaban bien, podían terminar su desarrollo normal. Después pudimos comprobar que la cirugía no era necesaria, así lo revelaban los estudios.

Ya me lo había dicho el doctor que me veía desde hacía muchos años, que con un simple legrado se arreglaría el problema, pero yo quería estar cierta de lo que le pasaba a mi cuerpo, me tropecé con dos “carniceros”, era obvio que iban por el dinero, el último ya hasta quería hacerme un presupuesto de la cirugía. Al final de la consulta me dijo “si se anima, la operación le saldría –en ese entonces, por el

año 2004- en cerca de veinte mil pesos”. Tonta de mí, no fui a ver a una ginecóloga porque se decía que estos doctores eran “buenísimos”. ¡Al fin hombres!

Como no teníamos para pagar un legrado en una clínica particular, y aunque mi doctor decía que de sus honorarios no sería nada, había que contemplar los demás gastos. Con los estudios y análisis que ya me había realizado fui al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), increíble pero cierto, se me atendió rápido, me canalizaron a la Clínica 8, ahí conocí a la doctora Edna Cortés, que coincidió con el diagnóstico del doctor Claudio Serviere: “No existe tal mioma, porque un mioma en tan poco tiempo no decrece como el que aparece en el primer ultrasonido; es parte de los desajustes hormonales, se hizo un especie de absceso y ahí se fue acumulando la sangre que luego salía poco a poco, solo es cuestión de hacer un legrado para limpiar el endometrio”. En ese entonces tenía 45 años. Pasaron dos años y entre vaivenes de menstruaciones irregulares todo iba bien.

Sin embargo, tiempo después, un sangrado abundante, que duró varios días y que no se detenía con nada, me volvió a llevar al hospital, dónde me practicaron otro legrado, luego continuaron los desajustes hormonales ya sin problema. Mi premenopausia y menopausia siguieron su ritmo normal, pasaron algunos años, todavía con adelantos y retrasos menstruales, pero ya sin problemas.

De repente siento ese calor como fuego que se me sube de los pies a la cabeza y que desaparece en cuestión de segundos; de repente llegan una que otra palpitación, las sudoraciones nocturnas, el calor que hace que traiga manga corta cuando todos/as traen suéter, de repente la irritabilidad, que gracias al apoyo de los tres hombres con quienes vivo (mis hijos y mi esposo) me soportan en esos momentos, porque así como llega desaparece. Pero nada que no se pueda controlar, además de que no son malestares frecuentes.

Es un momento de la plenitud de la vida, donde lo vivido nos lleva a experiencias positivas, a gozar de lo que tenemos, compartir la vida con quienes están a nuestro lado. Sé que tengo que hacer ejercicio, cuidar más mi dieta, mi peso, tener una vida sexual plena, hacer lo

que me gusta y me da felicidad y tranquilidad. Después de los 50 me queda mucho por recorrer, muchos años de edad productiva. Mi cuerpo no es una matriz, unos ovarios, una menstruación. Mi cuerpo es mi vida y debo de vivirlo al máximo. De que se puede, se puede.

Las lunas y la libertad

*Elva*¹⁸

“El día en que le sea posible para la mujer amar,
no por debilidad sino por fortaleza,
no escapar de sí misma sino encontrarse a sí misma,
no humillarse sino reafirmarse ese día el amor será para ella,
como es para el hombre, una fuente de vida.”

Simone de Beauvoir

Luna nueva y el descubrimiento de la fertilidad

La vida de las mujeres, en mi caso, es similar a los ciclos de la luna. La primer fase de nuestras vidas es el cuarto creciente. Cuando aparece la menarca (menstruación) me tomó por sorpresa, pues este tema en mi tierra y en las mujeres de las familias forma parte de los secretos de la sabiduría femenina que se transmite vía oral de una generación a otra. Recuerdo que mi tía-madre decía “cuando la luna llegue, ya vas a ser mujer”. Así con este nuevo ciclo lunar mi cuerpo empezó a ser otro. Había que cuidarlo y estar al pendiente cada mes. También decían “que nadie tocara ni manchara mi cuerpo” repetían una y otra vez mi tía-madre y mi abuela.

18 Casada, tiene dos hijas. Profesora investigadora de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Al pasar el tiempo y con las lecturas comprendí a que se referían las mujeres mayores de mi familia, lo que significaba ser mujer y vivir la menstruación para la cultura familiar y en la región de mi tierra. De esto solo se hablaba entre mujeres y con mucha reserva, eso sí, se ponía énfasis en lo “prohibido” y los cuidados: evitar ingerir alimentos fríos, la higiene personal y cada mes observar los cambios de la luna para calcular el próximo ciclo menstrual.

Hace poco tiempo descubrí la resignificación que debemos darle nosotras las mujeres al ciclo menstrual. Hay culturas que lo relacionan como algo sucio, con miedo a ver fluir la sangre y exageran. Otras le rinden culto y es algo sagrado.

Si algo es sagrado [...] el lugar para comenzar es el cuerpo. Si el cuerpo no es sagrado [...] no habrá cultura alguna. La potencia de la sangre menstrual en sí misma, que antes conectaba a la mujer con lo sagrado, es ahora el origen de su desconexión y su falta de poder. Mantener a las mujeres lejos de la comprensión del poder de la menstruación y el potencial de unión que ser mujer podría conferir [...] ese es el más esencial, profundo y antiguo asunto [...] Esto es lo que hace que las mujeres dejen de conocer su propio poder. Pero todo está interconectado. Está enlazado con todo lo que nos impide comprender nuestro potencial como seres humanos (Chris Knitht).

Al migrar de mi tierra para estudiar la preparatoria conocí no solo a otras mujeres, sino también a feministas que abrieron en mí nuevos horizontes como el sol. Fue importante conversar con ellas, y escuchar sus reflexiones. Mi encuentro con el feminismo transformó mi vida. Junto a la maestra Clara Ureta, exiliada chilena, entonces secretaria femenil del Sindicato Universitario de la Universidad Autónoma de Puebla (SUNTUAP-Sección 15) conocí a académicas sindicalistas que debatían sobre la condición de las mujeres. Con ellas asistí en 1979 a

las marchas por la defensa de la maternidad voluntaria a la Cámara de Diputados al Distrito Federal.

Posterior a esto, al ingresar al Colegio de Antropología Social fundado (1979) por Daniel Cazés y Marcela Lagarde, en especial, en el Taller de Antropología de la Mujer dirigido por Lagarde, y primero en su tipo en la currícula formal universitaria, mis compañeras y yo tuvimos la oportunidad de reflexionar obras de destacadas teóricas feministas. En esta etapa de mi vida estudiantil fue importante analizar los textos sobre la sexualidad y el cuerpo. Después fui testiga de los debates en los foros y congresos realizados en Puebla y en el DF. Mis estudios sobre el feminismo se suspendieron al obtener una beca para estudiar en la Ex-URSS, hoy Rusia.

En Moscú viví de 1981 a 1987, en otra realidad cultural y económica; fue una experiencia maravillosa. Las mujeres gozaban de derechos, que hoy llamamos sexuales y reproductivos. La atención a la salud fue gratuita y de primera, acorde con las políticas públicas de este modelo político. Gracias a este me realizaron mi primer mastografía, que detectó la fibrosis quística y, a partir de entonces, había que tener cuidados con mi cuerpo, seguir las indicaciones médicas: no exponerse al sol, no ingerir métodos anticonceptivos y la revisión periódica. Por lo tanto, el cuidado del cuerpo y la sexualidad fueron centrales en mi vida.

Algo que marcó mi vida fue compartir las experiencias de mis compañeras latinas, pues debido a los prejuicios culturales y ante la falta de control sobre su sexualidad, la mayoría se embarazaron y tuvieron hijos no planeados. Ellas estudiaron y maternaron al mismo tiempo. Para muchas significó prolongar sus estudios, para otras el regreso a sus países, para algunas más enfrentar solas la maternidad-paternidad. La minoría interrumpieron el embarazo y vivieron procesos muy dolorosos debido a la cultura religiosa dominante en ellas. Entonces comprendí el significado político de la lucha que se realizaba en México cuando se vociferaba a todo pulmón en las marchas “Aborto sí, cárcel NO. Maternidad libre y voluntaria”. Que mis compañeras latinas gozarán de un derecho, como extranjeras, en

materia de salud reproductiva al practicarse un aborto con todas las garantías y seguridad sanitaria sin que su vida se pusiera en riesgo, en un país socialista, era una realidad. En México este derecho solo es posible en el Distrito Federal, ahora conocido como Ciudad de México.

Al regresar a mi país en marzo de 1987 debía seguir con el mismo tratamiento médico de la fibrosis quística. Por fortuna fue rápido e ingresé a laborar y eso garantizó el servicio médico para continuar con mi tratamiento médico. De algo estaba segura, mientras no tuviera una estabilidad laboral, la maternidad debía ser una decisión en pareja, planeada y deseada. Sin embargo, en México a las mujeres nos presionan tanto en lo social como en lo familiar para ejercer la maternidad una vez que se contrae el matrimonio o se vive en pareja. Pocas veces nos respetan nuestras decisiones y eso vulnera nuestra autonomía y libertad de decidir cuándo maternar. Por suerte nuestra decisión la defendí tanto en lo social como en lo cultural.

De cuarto creciente a la luna llena y la maternidad

La maternidad y ser madre significó una decisión planeada con amor y hubo que defenderla ante la presión social, cultural y familiar. A las mujeres nos ven “casadas o unidas en pareja” y de inmediato nos quieren “hacer” madres. Los antecedentes de salud y el cruce del reloj biológico también condicionaron esta decisión de pareja.

A los 28 años decidimos embarazarnos. Para ello comenzamos el tratamiento médico y una vez confirmada la gestación seguimos al pie de la letra las recomendaciones durante los nueve meses. Nos preparamos para el parto psicoprofiláctico y, al acercarse la fecha, viajé a mi tierra para estar acompañada en este proceso con mi familia. Ahí mi madre me llevó con mi tía, la partera del pueblo, para que me “acomodarán” a mi beba, y esperar el parto. Por mi madre conocí una parte de los “secretos femeninos relacionados con el parto”, que muchas veces los médicos cuestionan, descalifican y que es importante preservar, sobre todo porque están muy relacionados con el cuidado del cuerpo.

En las dos últimas semanas del embarazo el médico –ante la retención de líquidos en mi cuerpo y una urticaria, me llené de ronchas en todo el cuerpo– cambió mi dieta alimenticia y me indicó caminar, disminuir la ingesta de sal y carbohidratos. Fue desesperante no saber qué pasaba con mi cuerpo por los síntomas que tenía, pues en las mujeres de mi familia ninguna había vivido un proceso similar en los últimos días del embarazo. No había ningún referente.

La noche del 26 de agosto de 1989 pasó algo raro con mi cuerpo, me salió una mucosidad –parecido a grenetina humedecida– y me asusté. Mi madre me dijo: “prepárate ya se te quitó el tapón. No tardarás en tener los dolores de parto”. Al querer ir a orinar y tratar de levantarme de la cama en forma intempestiva algo sonó, como cuando picas un globo con agua. Empezó a salirme un líquido tibio y baboso. Mi esposo me ayudó a levantarme. Él y yo asustados y nerviosos nos auxiliábamos para contener el escurrir del líquido entre mis piernas. No había nada que detuviera la salida del líquido amniótico. Todo era humedad. Fue entonces que mi madre me dijo que se había roto la fuente y que “iba a tener un parto húmedo. Que a ella nunca le había pasado esto pues sus partos habían sido secos”. La ruptura de la “fuente” aceleró el parto y tuvimos que ir al hospital a media noche.

A partir de ahí conocí otra cara de la atención médica del sector público, pues a pesar de que uno de los médicos había diagnosticado que era necesario la cesárea por la estrechez de la cadera y “el producto no pasaría por el canal de parto y la pérdida de líquido amniótico”, otro médico ordenó que había que esperar y darme la oportunidad a tener parto normal. Así tuve que esperar toda la noche con dolores que se iban incrementando poco a poco y que mitigaba con la técnica de respiración, aprendida durante el entrenamiento del parto psicoprofiláctico.

Para finalizar, después de siete horas, al día siguiente se me practicó la cesárea y, además, sin mi consentimiento se me colocó un dispositivo intrauterino. Al egresar del hospital comenté que yo tenía la capacidad de decidir qué método anticonceptivo usar y que

esto violaba mis derechos. El médico me respondió: “son políticas institucionales de salud pública y usted puede ir con su médico particular para que se lo retire, si así lo desea”. Nunca antes había vivido tanta agresión contra mi cuerpo hasta ese momento. Partíamos de la decisión de vivir un parto amoroso y que el dolor sería mitigado con los ejercicios antes aprendidos, más nada del entrenamiento se pudo realizar hacer ante lo sucedido y porque en el hospital público no estaba permitido el acompañamiento de mi pareja.

Una vez egresada del hospital las mujeres de mi familia, entre ellas mi madre y mis tías, prepararon el ritual del temazcal o baño de parturienta, en mi caso tuvo que hacerse de manera diferente porque me habían hecho cesárea, algo nuevo en la familia, y no fue completo como se acostumbra en la región mixteca oaxaqueña.

El día del baño fue una fiesta. Mi madre, mi abuela Filo y mis tías Artemia y Lancha –las mayores de la familia– prepararon el baño para mí. Cada una realizó sus tareas. Una cuidó el fuego para calentar las piedras. Otra puso a calentar el agua y las hierbas. Una más preparó la comida. Según ellas había que seguir la tradición: “sacar la frialdad y el aire recibido durante la operación para no quedar ‘vientruda’ y vendarme para cerrar la cadera”. Además beber un té para arrojar toda la sangre de mi útero y “quedar limpia”; prepararme para la lactancia. Por ello debía tomar el té de las mismas yerbas con la que me bañaron y ponerme unas cataplasmas en los senos para eliminar las “bolas” que se formaron después del nacimiento y estimular el fluido de la leche materna. Así también había que cuidar la espalda antes y durante la lactancia, abrigarse los pies y la cabeza. Todo lo anterior fue un ritual maravilloso del cuidado del cuerpo desde la cesárea y durante la cuarentena.

Unos meses después de repente no pude levantarme al agacharme. Fue un dolor provocado por el efecto colateral de la punción durante la anestesia local. La raquea aplicada en mi columna había dañado el nervio ciático. En los estudios de laboratorio de la columna coincidí con tres mujeres a quienes nos había practicado cesáreas y todas teníamos los mismos síntomas. Por cierto, de esto poco hablamos

las mujeres que hemos tenido a nuestras hijas e hijos, vía cesárea, y menos aún se ha investigado este tema en las ciencias sociales. Así aprendí a sobrevivir con el dolor de la lumbalgia.

Cuatro años después queríamos embarazarnos de nueva cuenta, sin embargo hubo que operarme de la vesícula y esperar dos años más. En 1995 logramos el embarazo. Ya con la experiencia anterior, desde un principio mi ginecólogo me anunció que debía tener cuidados y que de seguro sería candidata a otra cesárea. Al avanzar la gestación la lumbalgia laceraba mi cadera a tal grado que sufrí dolores intensos el último trimestre que me impedían levantarme por mí misma.

Al aproximarse el parto algo pasaba en mi cuerpo que también se repetían los mismos síntomas del primer embarazo, sobre todo en las dos últimas semanas. A pesar de haber tomado todas las precauciones como baja ingesta de sal, de carbohidratos, y caminar, entre otros cuidados. Mi cuerpo se volvió a hinchar y de nuevo apareció la urticaria y manchas muy oscuras en los pliegues de mi cuerpo.

No dudé más, y en esta ocasión acudí con un médico particular para realizarme el ultrasonido y valorar el embarazo. El diagnóstico del médico indicó que había que internarme de manera urgentemente para evitar el sufrimiento fetal. Fue así como mis familiares me acompañaron a realizar las gestiones correspondientes, mientras mi esposo viajaba de Puebla a Oaxaca. Ahora, conocedora de mis derechos, hablé con el responsable del nosocomio y advertí que eran responsables si algo me pasaba o a mi bebé si no me intervenían con carácter de urgente.

Mi cuerpo fue sujeto a una intervención quirúrgica y por voluntad propia decidí que durante la cesárea me realizarán la salpingoplasia. Recuerdo las palabras del médico “¿No va a esperar a su esposo para que autorice?”. Le respondí: “La que se embaraza y vive todo el proceso soy yo. Ya decidimos no tener más hijas. ¿Dónde firmo?”.

La segunda cesárea lastimó aún más el nervio ciático y tuvo efectos muy fuertes en las vértebras lumbares. Las mujeres de mi familia me volvieron a repetir el ritual del “baño de parturienta” y, sobre todo, me cuidaron más por el antecedente del dolor de la cadera. Después de

una semana me bañaron con las hierbas y, además, me llevaron al baño de vapor para que una mujer experta me bañara y “cerrara la cadera”.

Después al pasar los meses volvieron los dolores de lumbalgia y un ortopedista llegó al extremo de proponerme una operación. Este diagnóstico no nos convenció y buscamos otras alternativas. Fue así como descubrimos los saberes ancestrales de la quiropraxia. En mi tierra natal me trataron el padecimiento con terapias alternativas. Desaparecieron los dolores crónicos, sin embargo, mi cuerpo no volvió a ser el mismo nunca más. Por lo tanto, había que tomar precauciones como cuidar el peso y procurar cargar las cosas pesadas con técnicas y colocarse una faja para trabajos pesados como barrer y trapear. A partir de entonces aprendí a sobrellevar el dolor de la lumbalgia hasta la luna menguante.

Luna menguante, el cuerpo y la sexualidad en libertad

En mi trabajo escuché a mis colegas mayores hablar del reemplazo hormonal cuando ellas vivían el climaterio. Decían que vivían bochornos insoportables entre otras cosas. Mis colegas varones, por su parte, decían que las mujeres mayores de cuarenta se volvían “histéricas” por menopáusicas.

Con este antecedente, al acercarse el climaterio en mi vida, debo decir que este proceso biológico se entrecruzó con una estresante vida laboral, debido a las políticas laborales y académicas en la universidad. Además, mis hijas vivían momentos y etapas importantes en sus vidas. La mayor concluía la adolescencia e ingresaba a la preparatoria y la menor iniciaba la pubertad. Todo se entrecruzaba.

Por fortuna conté con la sororidad femenina. Acudí a la medicina tradicional china con mi amiga y paisana la doctora Yolanda, quien me brindó un tratamiento integral: acupuntura, herbolaria, moxaterapia y masajes, además con una dieta rica en queso de soya, aceite de bacalao. A sugerencia de ella acudí a la ginecóloga para recibir el tratamiento de reemplazo hormonal: tratamiento hormonal y calcio. Debo confesar que solo ingerí el segundo pues confié plenamente en el tratamiento chino.

Durante el climaterio, por las noches sudaba mucho, mojaba las fundas de la almohada. Mi esposo decía que parecía una plancha, por el calor que emanaba mi cuerpo. Además hubo pérdidas familiares importantes en nuestras vidas. El estrés en el que vivía bajó mis defensas y adquirí el virus del liquen plano. Todo ello cambió mi carácter. Por ello la medicina tradicional me apoyó mucho, pues además había que hacer ejercicios para trabajar las emociones que enferman el cuerpo. Las terapias alternativas fueron un gran aliciente.

Caminar entre 30 minutos en el pasto y recibir el rocío en mis pies y cuerpo fue al alba, fue parte del proceso de liberación de las emociones que provocaban la enfermedad. Empecé a cambiar la forma de ver las cosas, a tener más contacto con la madre tierra, a escuchar, atender, cuidar mi cuerpo y mis emociones.

Mientras vivía el climaterio mi cuerpo demandaba atención. Después del 8 de marzo de 2012 la nueva mastografía anunció un nódulo y había que practicar una biopsia. La sororidad de mi amiga Paz me ayudó a superar la noticia. Durante los meses de marzo a junio que me intervinieron viví momentos muy angustiantes. En junio, justo cuando los jóvenes del movimiento 132 se organizaban, se programó la intervención quirúrgica. Por eso a este proceso en broma le llamé la teta indignada 132.

El acompañamiento de mujeres a mi lado, de mis hijas Michelle, Zarina y esposo, de mis hermanas Oly, Aby, Hilda, Alma, Galia, y toda mi familia; además de mis amigas Gloria, Guitté y Paz, fueron una red de sororidad femenina importante en esos momentos. Por suerte la biopsia reveló que el nódulo era benigno y que había que seguir los cuidados de rutina.

Fueron cerca de cuatro años de tratamiento de medicina tradicional china, a la par de medicina alópata, mientras la luna poco a poco cumplía su ciclo en mi vida reproductiva y anunciaba el fin de mi fertilidad en mi cuerpo. Hace unos tres años mi ginecóloga, aún recuerdo sus palabras, me dijo “a los cuarenta años las mujeres deben prepararse con una dieta y ejercicios para vivir el climaterio, la menopausia y que lo vivan de la mejor manera. Deben disminuir

la ingesta de bebidas gaseosas, de carbohidratos y grasas, elevar el consumo de productos ricos en soya, entre otras cosas. ¿Acaso a usted no le dijeron esto?” Le respondí: “por supuesto que no. Me atendió un hombre. Si hubiese sido usted no estaríamos hablando de esto ahora, ¿no cree?”

Cuando se acepta con amor el climaterio, los bochornos se viven y disfrutan de otra manera. Lo mismo los cambios de ánimo intempestivos que muchas veces llevan a la depresiones que son difíciles de comprender en una misma. Este hermoso proceso no fue nada fácil. Las mujeres no nos preparamos para ello.

Cuarto menguante, y el placer de la libertad

Las mujeres ligadas a la madre tierra dicen que cuando la luna está en esta fase, la tierra es infértil para sembrar semillas o, si se cosecha “en luna”, se pica el producto si son semillas. Recuerdo muy bien cuando Graciela Hierro Pérez-Castro fundó el grupo de Las Reinas para abordar el tema del envejecimiento de las mujeres con dignidad y placer. Leer y escribir sobre su libro *Gracias a la vida* me ayudó a comprender muchos procesos de la vida como mujer feminista. En una ocasión le pregunté cómo podía ser del grupo de Las Reinas. Me respondió: “Aún eres princesa. Cuando llegues a la menopausia podrás ser reina”. Entonces relacioné que a lo que se refería es que la menarca es como la infancia en la vida reproductiva de las mujeres. Ser princesa es el periodo de la vida reproductiva y el climaterio-menopausia significa ser reina de tu propia vida. Llegar a la sabiduría. Por eso cuando nacieron mis hijas, las mujeres que me acompañaron y cuidaron de mi eran las sabías de mi familia, ellas eran todas unas reinas.

Después del climaterio y cuando al fin desapareció la menstruación llegamos a ser reinas de nuestra vida y cuerpo. Solo si así lo decidimos. Las mujeres que vivimos la menopausia hablamos poco de ello. Para muchas es un tabú, así sea entre familiares o entre colegas de trabajo. Llegar a este ciclo de nuestra vida representa muchas cosas, desde las de orden cultural como las psicoemocionales. La mayoría de los

varones nos dicen a las mujeres cuando llegamos a los cuarenta y cincuenta años y más, viejas, menopáusicas e histéricas, entre otros calificativos.

Ser menopáusica significa dejar de ser fértil, no más menstruación. Ser libre del control médico reproductivo y social. Prepararnos para la libertad de atender y amar nuestro cuerpo y de vivir una sexualidad plena y madura. Este proceso nos cambia el metabolismo. En mi caso busqué otras alternativas para evitar la medicalización del cuerpo. Sin embargo, no fue fácil pues los estudios de la mastografía y de ortopedia arrojaron otro diagnóstico. Había que practicar una biopsia para extraer un nódulo del seno izquierdo y además había que ingerir medicamentos. Esta situación cambió las circunstancias físicas de mi cuerpo.

La menopausia me condujo a la libertad conmigo misma y con mi sexualidad. A buscar vivir en armonía. Solo la experiencia vivida puede hacernos repensar la plenitud y la madurez. Envejecer en forma digna y amorosa. Y para ello hay que prepararnos desde antes de los cuarenta años.

Mis antepasadas heredaron saberes a mis contemporáneas que debemos transmitir a las mujeres jóvenes (hijas) y a las niñas (nietas), es importante compartir estas experiencias para aprender a amar y resignificar los procesos biológicos como la menstruación, la maternidad, el climaterio y la menopausia. Investigar desde nuestras propias experiencias y con enfoques interdisciplinarios, donde las ciencias sociales, las ciencias médicas y las psicológicas sean más humanas y dejen de vernos como sujetos de experimentos farmacodependientes.

Necesitamos de una ciencia humana integradora que forme a las y los profesionistas para respetar los procesos biológicos de las mujeres, para incidir en la elaboración de políticas públicas con principios éticos para vivir el climaterio y la menopausia en armonía consigo misma y el entorno natural, familiar y social.

No más sangre

*Mercedes*¹⁹

Ese día miré a la luna. Sospeché que empezaba una nueva etapa sin seguir los ciclos que ella misma marcaba. El retraso era de algunas semanas y el embarazo era imposible. Sonreí. Tenía 45 años. Miré para atrás y, de repente, como un rebozo, sentí que los años empezaban a caer sobre mis hombros. En mi mente, la menopausia era cosa de mujeres mayores, entonces, ¡me estaba convirtiendo en una de ellas! Pero no, ¡claro que no! Aún tenía energía para iniciar muchos proyectos y emprender nuevas rutas. Entonces, sin cólicos ni sangrados, sin duelos ni pesares, empecé a recorrer otros caminos.

Confieso que no sabía mucho sobre la menopausia. Es más, mis conocimientos eran bastante incipientes. Siempre miré tan lejos esa etapa que ni siquiera me preocupé por estar informada. Y así, un día llegó sin avisarme. Internet y mis amigas se convirtieron en mi fuente de información. Sin claridad y plena de contradicciones, empecé a tomar algunas decisiones.

¿Terapia de reemplazo?

La primera pregunta que me hice es si debiera tomar o no medicamentos de reemplazo hormonal. Como no tengo confianza

¹⁹ Comunicadora de 62 años. Dos hijos y tres nietos. Casada cuarenta y un años con Pablo, lindo cómplice y compañero.

en el sistema médico, cuya práctica pienso que se encuentra cercana a los intereses de las compañías farmacéuticas, no la consideré como opción. Leí algunos artículos sobre este tratamiento y sus efectos secundarios, sobre todo acerca del aumento del riesgo que supone para cierto tipo de cánceres. Decidí no seguirlo. Empecé a tomar rumbos alternativos, como introducir soya a mi alimentación.

Había escuchado que la menopausia era una etapa terrible, acompañada de bochornos y resequedades, invisibilidades, desprecios, nidos vacíos y depresiones. He tenido suerte: hasta el momento, la deficiencia de estrógenos no me ha causado demasiados estragos. Toco madera.

Puedo contar con los dedos de una mano los bochornos que he tenido desde entonces. Sucedieron en medio de la noche: me desperté sintiendo que un volcán brotaba de mis entrañas para ubicarse en la cabeza. Sudaba. Una amiga cercana me había dicho que ayudaba poner una pequeña toalla mojada sobre la frente y otra sobre el estómago, utilizar pijamas y sábanas de algodón. Así lo hice. En poco tiempo, la temperatura regresaba a la normalidad, y volvía a dormir. Eso fue todo.

Joven y bella

Por otro lado, en el ámbito social se considera que la menopausia es la antesala de dejar de ser joven. No es fácil envejecer en una sociedad que exalta la juventud y la belleza como valores femeninos superiores, ubicándolos como parámetros de la fantasía, del deseo, tanto para los hombres como para las propias mujeres.

Pero el paso del tiempo es imparable. La juventud y la belleza (construidas según los parámetros dominantes) se van transformando en valores que tienen una existencia efímera, porque nada es eterno ni inmutable. Tarde que temprano, la edad se instala en nuestros cuerpos, dejando una huella indeleble, aunque tratemos de disimularla de múltiples maneras.

Perder la juventud y la belleza puede convertirse en desgracia. Gran número de mujeres incluso sienten que, junto a lo anterior, hay también una pérdida del sentido de la vida; buscan encontrar

salida en el consumo, en trabajar el cuerpo en pistas, gimnasios y transformarlo en los quirófanos. De esta manera, se piensa que es posible conservar la juventud, la belleza para siempre, y dejar de lado el estigma que ocasiona la edad.

Por lo general, lo anterior se acompaña con una etapa de consumo compulsivo de ropa que se adquiere en la sección de jovencitas, de cremas y aceites rejuvenecedores, de masajes y terapias, de pinturas de pelo y maquillaje, de tratamientos y cirugías... Las arrugas y los signos de la edad son considerados no deseables y hay que disimularlos. Una puesta en escena, donde se aparenta la juventud que se ha perdido. Podemos preguntarnos cuántas mujeres piensan que solo así pueden conservar al marido y evitar que vaya en búsqueda de una amante o compañera llena de juventud y de belleza.

Mantenerse joven y bella a toda costa también forma parte de una competencia permanente entre mujeres, que se permea hacia diversos aspectos de la vida. Lo anterior se concentra en las clases medias y altas, pero empieza a filtrarse hacia grupos más amplios.

El nido vacío

Rodeando los años en los que la menopausia se instala en nuestra vida, aparece el sentimiento del nido vacío. Es un hecho que el nido no se desocupa de sopetón, ya que constituye un proceso paulatino que inicia con la adolescencia de los hijos e hijas, quienes a partir de esa edad, van conquistando su independencia al mismo tiempo que empiezan a construir su propia vida. El resultado es que esto puede verse como una pérdida, pero también como un proceso en el que poco a poco vamos recuperando nuestro tiempo y nuestros espacios, y esto es positivo. El reto que tenemos, entonces, es tener un proyecto de vida que nos satisfaga. Ya no podremos vivir a través de la vida de los otros, ni utilizar la coartada de los hijos, ha llegado el momento de construir la propia vida.

Al contar con un proyecto, pude aceptar con más facilidad que los hijos se fueran. Siempre ayuda el hecho de tener un trabajo y de tener proyectos que llenen nuestras vidas. No sentí problema en este tema.

Sabía que aunque estuvieran lejos, y lo están, ni la distancia podía afectar nuestro cariño.

El final de la vida reproductiva

Hay mujeres que mueren de tristeza cuando les llega la menopausia porque su ciclo de vida fértil ha terminado. Se sienten invadidas por un vacío difícil de llenar. No sé si esto sucede porque la sociedad nos ha repetido una y otra vez, hasta el cansancio, que la maternidad es la parte central del sentido de nuestra vida de mujer.

Yo era consciente de que la menopausia acompañaba el final de mi vida reproductiva, pero llegó cuando mis dos hijos eran mayores de veinte años. Desde hacía muchos años ya no quería tener más hijos. Así que creo que eso ayudó a que no me embargara ese sentimiento de pérdida. Por otra parte, la menstruación me era incómoda y dolorosa. Así que cuando se fue, más bien sentí un alivio.

La salud

Mientras la edad se va acumulando, tenemos que cuidar un poco más nuestra salud. Así que, junto con la menopausia, decidí dejar de fumar. No me sentía mal, pero al encontrarme a una amiga cargando un pequeño tanque de oxígeno para ayudarle a respirar, pensé que ya era tiempo. Tuve muchos, quizás demasiados años al cigarro como fiel compañero y había llegado el momento de romper con él. No fue fácil. Lo logré después de varios intentos fallidos a lo largo de varios años, hasta que una vez decidí adoptar el lema de “un día a la vez”. Con eso en mente, logré juntar unos días, que después se agruparon en semanas y más tarde en meses, hasta alcanzar años. Ahí voy. Sé que si vuelvo a fumar un solo cigarro, regreso con facilidad a la cajetilla.

El cambio hormonal y dejar de fumar me hicieron sumar varios kilos, que aún porto. No soy buena para hacer dieta, pero adquirí consciencia sobre la importancia de la alimentación, de tener más cuidado con las grasas, con la sal y la azúcar, con las harinas refinadas y la comida chatarra, con la carne roja... incrementé el consumo de almendras, de fruta y de verduras.

Por otra parte, confieso que nunca he sido deportista y menos a estas alturas de la vida. Al empezar con problemas de densidad ósea, me recetaron calcio, que después sustituí con grenetina, y me mandaron a caminar. Desde entonces, trato de hacerlo cuatro o cinco días a la semana, por lo menos durante media hora. Disfruto bastante la caminata. La ciclista está cerca de mi casa y ahí he podido constatar que es un espacio donde la gente se transforma: casi siempre saluda o, por lo menos, sonrío cuando te ve a los ojos.

Además, de un año para acá me he propuesto dar gracias mientras camino: trato de agradecer al día diez aspectos de mi vida y de mi entorno. Puede ser solo un lindo cielo azul o una frondosa planta de buganvilia o la sonrisa de alguien que cruza mi camino o estar sana o el reflejo de un árbol en el charco o la lectura de un libro que toca mis entrañas o escuchar una linda canción.

Hace bien dar gracias y tener presente la multitud de pequeñas bendiciones que rodean nuestras vidas y que, muchas veces, pasan casi en su totalidad desapercibidas. Dos veces por semana tomo clases de yoga y, aunque reconozco que no tengo gran flexibilidad, me permite mover los músculos y las articulaciones para que no se oxiden. Ahí me enseñaron a respirar y a relajarme. Además, es un espacio de comunicación conmigo y con los otros que me hace sentir muy satisfecha.

El sueño

Algo que me ha costado un poco de trabajo es que, desde que me llegó la menopausia, el insomnio me acompaña en la vida. Cada noche se aleja el sueño de mi cuerpo; a veces crea fantasmas amargos que llenan mi mente de malos pensamientos, monstruos nefastos y angustia; otras veces, las horas en vela me abrazan con dulzura, me permiten hacer algunas cosas y que el día se estire un poco más.

La ausencia de modelos

Ciertamente, carecemos de modelos. Nadie nos enseñó a construirnos como mujeres menopáusicas y posmenopáusicas, aunque me gusta

más decir mujeres maduras, porque hablar de mujeres menopáusicas provoca una relación inmediata con amargura y mal humor, con dolencias y achaques, con frigidez e invisibilidad, con ausencia de oportunidades y con la idea de sentir que iniciamos el camino hacia la recta final. Y eso, no es cierto.

Por desgracia, la menopausia está acompañada de una construcción social que minimiza a las mujeres, que las vuelve frágiles y vulnerables. Son pocos los modelos positivos y constructivos que nos permitan transformar este estereotipo negativo. Por lo que es muy importante redefinir el significado que tiene hoy en día ser una mujer madura.

Según el Censo de Población y Vivienda 2010, en México residen 57.5 millones de mujeres, de las cuales 13'167,875 son mayores de 44 años.²⁰

Resulta increíble que no existan políticas sociales y de salud que dignifiquen el papel que tiene en la actualidad la mujer madura.

Desde un punto de vista productivo, cada vez resulta más complicado conseguir trabajo. Según datos de la Asociación Mexicana por la No Discriminación Laboral por Edad o Género (ANDLEG), ser mayor de 35 años es motivo de discriminación laboral en México. El 90% de las vacantes ofrecidas descartan a la población de esa edad.²¹ Solo hay que imaginar lo que sucede con la población femenina de 45 años y más.

Este rechazo laboral²² es un peso importante para muchas mujeres, tanto desde el punto de vista de su seguridad económica como de su salud psicológica. Ellas aún tienen la capacidad de aportar mucho en sus diferentes campos de trabajo, pero al ser rechazadas, además

20 Anuario estadístico y geográfico de los Estados Unidos Mexicanos 2013. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México, 2014.

21 "Discriminación laboral desde los 36 años" en CNN Expansión del 9 de julio de 2014. <http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2014/07/07/solo-10-de-puestos-para-adultos-mayores?newsvcnn2=1404908940>. Consultado el 9 de julio de 2014.

22 "Longer Unemployment for Those 45 and Older" en <http://www.nytimes.com/2009/04/13/us/13age.html?pagewanted=all>. Consultado el 16 de julio de 2014.

de quedarse sin empleo y sin seguridad social, se ven invadidas de sentimientos de ansiedad y depresión. El trabajo brinda estructura al día, relaciones sociales, sentido de ser útil, desarrollo, pero cada vez resulta más difícil encontrarlo.

“En las diferentes sociedades y culturas, el significado de la menopausia está relacionado con los conceptos de sexualidad, feminidad, fecundidad y maternidad. En la actualidad, en las sociedades occidentales existen estereotipos sociales, culturales y procedentes del concepto biomédico que proporcionan a la menopausia una visión negativa y patológica, puesto que se asocia a pérdida y a envejecimiento.”²³

Ciertamente, la menopausia es una etapa de la vida donde se presentan cambios, pero sería importante encontrar nuevas vías para que podamos construir una vida plena, donde nos sintamos satisfechas. Sentir orgullo de las canas y arrugas, de la experiencia, de los grupos de amigas, de los nuevos proyectos.

Un alto en el camino

Pienso que cada etapa implica un replanteamiento sobre qué hacemos aquí, para qué estamos, dónde nos encontramos, dónde nos gustaría estar, qué pendientes tenemos. En fin, creo que eso es la vida: una construcción continua de lo que somos y de lo que queremos ser. Nunca estamos plenamente satisfechas con lo que hemos logrado, y es esa insatisfacción la que nos permite mirar hacia adelante y caminar.

En este sentido, siento que la menopausia nos prepara para las siguientes etapas de la vida. No siempre lo hace en forma dulce y tranquila, pues es un periodo en el que nos cuestionamos dónde quedaron nuestros sueños y planes, en qué dirección hemos caminado,

23 FRANCÉS RIBERA, Lidia. “Análisis sobre los modelos culturales de la menopausia.” http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCQQFjAA&url=http%3A%2F%2Ffundacionredeslife.com%2Farchivos%2Fanalisis_sobre_los_modelos_culturales_de_la_menopausia.pdf&ei=QCN2U9_aK4mVqAaGhIHwCg&usq=AFQjCNGMV2hXq_f_4OA55-jttUQyb3tX_FkAA&sig2=id-hbfXkad8yzBZ_pW5cONg. Consultado el 16 de mayo de 2014.

cuántos fracasos hemos tenido. Pero también nos proporciona momentos de gozo, pues en ella empezamos a adueñarnos del tiempo, de nuestro tiempo y de nuestra vida. Podemos iniciar proyectos e incursionar en otros caminos. A mí siempre me gustó la escritura de cuentos y la fotografía. Después de la menopausia he tenido más tiempo para realizar estas actividades que brindan belleza y alegría a mi vida.

La menopausia también nos prepara para la abuelez. Soy abuela de nietos distantes. Viven a más de tres mil kilómetros, pero lo que más importa es la intensidad de nuestra relación y el cariño que nos tenemos. Ellos son parte del sentido de mi vida.

No lo niego, los miedos de repente entran en mi vida sin pedirme permiso. Son pasajeros y eso lo agradezco. Pero a veces la incertidumbre del futuro cae sobre mí como una enorme tela de araña que oscurece el horizonte. Aparecen los miedos a la soledad, a la enfermedad, a la vejez, a la pérdida de la memoria. Por ello, siento que es un periodo en el que es importante fortalecernos. Estar al pendiente de varios aspectos que antes no habíamos considerado para estar preparadas para el futuro. Entre otras cosas, considero importante:

- Tener independencia financiera.
- Ser autónomas para realizar las actividades que nos interesan.
- Cuidar la salud y el bienestar físico.
- Pensar que la edad no es un obstáculo para realizar aquello que queremos.
- Cambiar aquello que no nos gusta o entorpece nuestra vida.
- Sentirnos satisfechas con la vida que hemos construido y, si no es así, empezar a pensar qué hay que cambiar para estar bien.

Yo agradezco mucho que en esta época podemos aprovechar las acciones y las luchas de un gran número de mujeres que lograron ensanchar este periodo de la vida. Estoy de acuerdo con la doctora Christiane Northrup cuando plantea: “La menopausia es una emocionante etapa de desarrollo y, si transitamos por ella de manera

consciente, es una gran promesa para la transformación y la sanación de nuestro cuerpo, mente y espíritu, en los niveles más profundos.”²⁴

Todavía no me siento una mujer mayor, a pesar de que llevo cerca de 20 años de que me llegó la menopausia. En estos años he realizado gran número de proyectos y actividades que me hacen sentir satisfecha; también he tenido varias crisis, que corresponden a los momentos en los que tengo que buscar un nuevo rumbo.

Han sido años en los que he reído mucho y he encontrado muy buenas amigas, muchas de ellas muy jóvenes. Me encanta verlas y sentirlas llenas de brío y de planes, de amores irresueltos y de escritos y poemas hermosos.

A pesar de que me ha ido bien y no me quejo, de repente, lo confieso, extraño ser más joven, pero ya no hay marcha atrás. Es momento de poner los cimientos para tener una vejez digna, risueña y muy satisfactoria.

24 Carta de la doctora Northrup: La sabiduría de la menopausia en el blog la Carpa Roja <http://lacarparoja.blogspot.mx/2012/12/la-sabiduria-de-la-menopausia.html> Consultado el 14 de julio de 2014.

Menopausia

*Hortensia*²⁵

Me llevo bien con mi cuerpo. Desde que lo conocí por primera vez y me conoció a mí nos hacemos buena compañía. Sin que nuestra relación haya sido perfecta. Hemos tenido nuestros desencuentros. Como en toda historia de amor.

Por ejemplo, me tuvieron que operar con apendicitis a los nueve años. Pero ya ni me acuerdo. En el asunto de la regla, —así se le decía cuando yo era chica— bueno, llegó un poco tarde —tenía yo 15 años— y mi mamá hasta estaba un poco angustiada; pero de ahí en adelante no hubo mayor problema: llegaba con regularidad de reloj, sin dolor cual ninguno, en una abundancia manejable. Excepto, claro, porque era una monserga, como casi todo lo que tiene que ver con el cuerpo y sus fluidos. Y entonces un día, como 30 años después, empezó a presentar irregularidades nunca antes vistas: efluvios inesperados, cantidades monstruosas, cólicos. Me dijeron —no sé con exactitud quién, quizá la sabiduría popular— que eran anuncios de su próxima desaparición, despedidas que hacía de manera dramática. Y en efecto, tiempo después —más o menos seis larguísimos meses más tarde— dejó de presentarse. Y hasta la fecha.

25 Doctora en Ciencias Sociales con especialidad en Mujeres y Relaciones de Género. Ganadora de la Quinta Emisión (2010) del Concurso de Tesis de Género *Sor Juana Inés de la Cruz*, con su tesis *Orden discursivo y tecnologías de género en el baxeo*.

Desde luego, a esta gloriosa retirada —que agradezco con humilde alegría— la acompañaron síntomas diversos, más molestos. De todos quizás el peor sea el bochorno. De un día para otro empezaron a atacarme estos sofocos, estas oleadas de calor insoportable que sube desde tu cintura hacia tu garganta, como si te hubieras —dice Chaneca Maldonado— comido un tostador. Fui por supuesto al especialista, quien prescribió un reemplazo que tomo con cierta regularidad desde entonces. Los bochornos no cedieron, pero me regresó la calentura, o sea, el interés en el sexo y el cuchi cuchi. Y los insomnios cedieron. Bastante. Pero no por completo. En todo caso, todo lo que yo imaginaba sobre la menopausia cuando repetía con malicia la frase “viejita menopáusica” en contra de alguna mujer durante mi infancia o quizá temprana adolescencia, todo se va cumpliendo con exactitud.

La soledad, los gatos, el disgusto y la decepción de un mundo que no cumplió con mis expectativas. Pero al mismo tiempo sé que no tengo nada que ver con esa imagen. Estoy sana, estoy entera, estoy pensando, estoy estudiando. Tengo montón de amigas y amigos —hasta en Facebook—, me gusta el cine, comer y escribir. Y me llevo bien con mi cuerpo, palabra de honor. Hay días que sé que soy feliz.

Reflexiones finales

La menopausia, ¿bendición o maldición?

La experiencia de la menopausia es única y común a todas las mujeres. Es un proceso inevitable de la vida, si se vive más de cincuenta años. Sin embargo, sabemos tan poco y enfrentamos este momento como si fuéramos las primeras a las que les pasa. La reacción es diversa y diferente, pero sin duda la experiencia implica un cambio profundo de vida, que involucra no solo el aspecto fisiobiológico, sino sobre todo los aspectos emocional y social. Resignificar este proceso es tarea de las propias mujeres.

El miedo, el desconocimiento, la negación y la resignación...

Las diecisiete voces de este texto son muestra de lo que nuestra cultura impone en significado y significación de la menopausia, pero también en la reelaboración que las mujeres pueden hacer de este momento de vida para crecer y madurar en un sentido amplio e integral.

Esta afirmación suena fácil, pero la realidad es que estos diecisiete testimonios reflejan los avatares y contradicciones de las mujeres menopáusicas. Por ejemplo, Pilar, que está por entrar a la edad de la premenopausia, elabora un discurso que alerta en el tema de salud y sus políticas públicas, pero desde una visión apocalíptica que revela su temor a ser parte de esta población: un nuevo “fantasma recorre el

mundo”, el de la menopausia. Incluso en forma discursiva y racional comenta el “ideal”, pero se niega a un proceso natural de vida: “Se debe estar bien informada y debe tratarse con naturalidad. En lo particular puedo escuchar largas jornadas a mis amigas con sus cuitas con la menopausia; sus médicos; sus tratamientos, apoyo todas las campañas de información y si quieren las difundo, pero, por favor, ahorita todavía no.”

Este miedo a *¿envejecer?* no es exclusivo de Pilar; Amira lo asocia a la pérdida de su sexualidad. Reconoce el poco conocimiento que tiene sobre esta etapa, pero su preocupación se centra en la sexualidad y su femineidad. Como si la menopausia fuera la sentencia de muerte de quiénes somos y lo que queremos: “Siempre supe que, algún día, también llegaría ese cambio en mi vida, sin embargo me faltaba mucha información, aunque lo asumí en su totalidad con cierta resignación, a la vez lo veía como algo muy lejano, que algún día llegaría, pero, mientras tanto, a disfrutar mi femineidad, el único temor que me genera la menopausia es que se disminuya mi apetito sexual, que desaparezca esa sensación de sentirme sexy, que el erotismo no sea suficiente para llenar ese hueco.”

La menopausia de las mujeres llega a ser tan ignorada e invisibilizada para las propias mujeres que a veces ni siquiera sabemos cuándo y cómo llega. Así le pasó a Rosario, quien después de años de luchar contra el cisma biológico-emocional que le provocó la menopausia, por fin logró equilibrarse y seguir, pero no sin ese dejo de amargura porque nadie le dijo que era parte de este proceso, nadie se la diagnosticó: “Cuando a mi vida entró la menopausia, ni siquiera me di cuenta; ahora sé que se adelantó; tenía 43 años cuando empezó a manifestarse... Soy de las tantas mujeres que tuvo muchos cambios hormonales al grado que la emoción y la razón se vieron afectadas. Tuve una crisis tremenda, una descompensación química que no se la deseas ni a tu peor enemigo... La menopausia para mí fue un proceso muy doloroso y angustiante, me perdí para recuperarme y reconocer lo vulnerable que soy, pero esto ya no me asusta porque lo acepté.”

El dolor de ser mujer...

La menopausia es un evento común y al mismo tiempo extraordinario. La medicina no atiende la complejidad de esta fase de vida y para un considerable número de mujeres la vivencia se induce por razones médicas al “sugerirles” o determinar la extirpación de útero, matriz o trompas, o todo, porque según los especialistas “ya cumplió con su función”, o bien porque se tienen complicaciones y recomiendan intervenir de manera quirúrgica para evitar mayores problemas.

“La menopausia yo hubiera preferido que me llegara de manera natural y espontánea, no forzada y necesaria, sobre todo con riesgo”, comparte Ana María derribando el mito médico de que no pasa nada y todo sigue igual. Por lo menos las emociones se revuelven. Ni qué decir de las consecuencias, que son varias porque la menopausia llega abrupta y sin acompañamiento o indicaciones. Para María Elena la menopausia se tradujo en dolor y el ser mujer, en su sinónimo. Su recuerdo y su traducción se cimbran y alertan sobre nuestro desconocimiento de nuestro cuerpo, de lo que socialmente se carga: “Mi matriz empezó a sangrar de manera irregular. ‘La tenemos que extirpar’, me dijo el ginecólogo. El anuncio parecía una sentencia, como si me hubieran dicho: va a dejar de ser mujer. Sentí pena por mí, por esas condiciones biológicas que no aceptamos pero que son inherentes al hecho de ser mujer.” El dolor de ser mujer.

La femineidad y la juventud es una dupla que se cree indisoluble. Cuando llega la menopausia para muchas mujeres el sentimiento es de pérdida, real y simbólica. ¿Pero quién nos habla de ello? ¿Cuándo nos transmitiremos el sentir y el saber de nuestros cuerpos? La expresión de Socorro expresa bien este momento al compartir: “Una mañana me levanté y me paré frente al espejo para encontrarme con un rostro de anciana. Como en un episodio psicótico de película, me vi y no me reconocí... ‘Ya mi cuerpo se había clausurado con sello y todo el protocolo oficial anunciando que su instrumental era obsoleto y la chatarra oxidada en mi vientre no tenía otro destino que el basurero.’ ¿Acaso yo también lo creía así? ¿Era yo víctima alienada de lo que rechazaba?”

La menopausia parte de la vida...

Algunas mujeres asumen este proceso de vida a pesar de la complejidad del tema, la vivencia, y tienen buena disposición para remontar las cargas sociales y las “molestias” que estos cambios suponen, las frases de seis de las 17 mujeres que nos compartieron su sentir lo reflejan:

“Esto es parte de la vida y agradezco no tener más que ese malestar de temperatura ocasional.”

“La menopausia confirma que mi cuerpo cambia, siempre para reconocerse y autoinventarse.”

“No veo la menopausia como una ‘pérdida’, como un ‘vacío’, sino solo como una nueva etapa de las tantas que pasamos las mujeres.”

“Lo que no me considero es como mujer menopáusica, no pretendo reproducir la idea biológica de mujer no fértil, mujer vieja y demás.”

“La menopausia, no siendo una enfermedad sino una etapa de la vida que altera funciones y produce deterioro, pero que es parte del ciclo biológico de la mujer, deberá producir sus mecanismos propios para recuperar el equilibrio.”

“La menopausia no compromete en absoluto mi feminidad pues esta nunca ha dependido de poder tener hijos. Ser mujer va mucho más allá y es más complejo que la función reproductiva.”

La menopausia es cosa de mujeres mayores... de Reinas

Esta etapa para pocas mujeres, la minoría, también es una oportunidad de crecimiento, de madurez, de trascendencia. Mercedes, Elva y María Esther en su testimonio definen y encarnan bien esta necesaria perspectiva sobre la menopausia, pues es momento clave para que las mujeres miremos y enseñemos a que nos miren desde otro lugar, digno y respetuoso, no desde los estereotipos y prejuicios de una sociedad que cosifica a las mujeres, nos encasilla en la función reproductora y sexual. La cita que hace Mercedes de la doctora Christiane Northrup

confirma esta nueva visión: “La menopausia es una emocionante etapa de desarrollo y, si transitamos por ella de manera consciente, es una gran promesa para la transformación y la sanación de nuestro cuerpo, mente y espíritu, en los niveles más profundos.”

Revertir valores negativos de la edad y sus etapas es uno de los retos. María Esther dice, y lo dice bien, que “Cada arruga, ‘cada surco’, cada cana, es señal de que estoy viva, en constante evolución. Qué los mitos y prejuicios de la menopausia son solo eso, que empieza una nueva vida a partir de los cincuenta, que la juventud nos dio la experiencia de saber qué hacer con nuestro nuevo ciclo de vida...”

Hortensia lo expresa como la gratitud de verse y sentirse bien para continuar y aceptarse: “Estoy sana, estoy entera, estoy pensando, estoy estudiando. Tengo montón de amigas y amigos —hasta en Facebook—, me gusta el cine, comer y escribir. Y me llevo bien con mi cuerpo, palabra de honor.”

Elva, por su parte, afirma que la menopausia puede conducir a la libertad plena, que se trata de “...vivir en armonía. Solo la experiencia vivida puede hacernos repensar la plenitud y la madurez. Envejecer de forma digna y amorosa.” Mejor aún, seguir el consejo de la ancestral y filósofa Graciela Hierro, quien en alguna ocasión y ante el deseo de Elva de ser parte del grupo *Las Reinas*, que Graciela fundaría con mujeres de la llamada tercera edad, le respondió “‘Aún eres princesa. Cuando llegues a la menopausia podrás ser reina.’ Entonces relacioné que a lo que se refería es que la menarca es como la infancia en la vida reproductiva de las mujeres. Ser princesa es el periodo de la vida reproductiva y el climaterio-menopausia significa ser reina de tu propia vida. Llegar a la sabiduría.”

Esa es la clave para resignificarnos y reconstruirnos.

Referencias documentales

- Angier, Natali. (2000). *Mujer, una geografía íntima*. Barcelona, España. Debate.
- Anthony, C.P. y G.A. Thibodeau. (1983). *Anatomía y Fisiología*. México. MacGraw- Hill Interamericana.
- Bodoque, Yolanda. (2001). “Tiempo biológico y tiempo social. Aproximaciones al análisis del ciclo de vida de las mujeres”, en *Gazeta de Antropología*. Núm. 17.
- Buzzatti, Gabriella y Anna Salvo. (2001). *El cuerpo-palabra de las mujeres. Los vínculos ocultos entre el cuerpo y los afectos*. Madrid. Cátedra- Universidad de Valencia.
- Carranza Lira, Sebastián. (1999). *Atención Integral del Climaterio*. México. McGraw-Hill Interamericana.
- Casamadrid, Julia. (1986). *La mujer, sus síntomas y sus actitudes en la fase del climaterio*. Tesis de maestría. México. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Centro Nacional de Educación Sexual. (2003). *Sexología y Sociedad. La salud integral de la mujer en el climaterio*. La Habana, Publicación especializada del Centro Nacional de Educación Sexual de Cuba, año 9, núm. 23.
- Chávez Arteaga, Leyla. (2016). *Las organizaciones feministas en Hidalgo y su incidencia política en la agenda de gobierno estatal, 1987-2016*. Tesis de Maestría en Ciencias Sociales. México. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Dio Bleichmar, Emilce. (1989). *El feminismo espontáneo de la histeria*. México- Barcelona. Fontamara.
- Dueñas D., José Luis. (2001). *Climaterio y Calidad de vida*. Barcelona, España. Masson.
- Freixas, Ana. (2007). *Nuestra Menopausia*. Barcelona, España. Paidós.
- Galindo Cáceres, Jesús. (1994). *Cultura mexicana en los ochentas. Apuntes metodológicos y análisis*. México. Universidad de Colima.

- Gómez, Aurora y Virginia Sariñena. (2003). "Periodo reproductor y envejecimiento", ponencia presentada en el XI Coloquio Internacional de Antropología Física Juan Comas. México. Universidad Iberoamericana.
- Greer, Germaine. (1991). *El cambio. Mujeres, vejez y menopausia*. Barcelona, España. Anagrama.
- Hernández Téllez, Josefina. (2001). *Adelina Zendejas: Precursora de la escritura y el periodismo femeninos*. Tesis de Maestría en Ciencias de la Comunicación. México. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lagarde, Marcela. (1990). *Los Cautiverios de las Mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras, Coordinación General de Estudios de Posgrado.
- Lamas, Marta. (2002). *Cuerpo: diferencia sexual y género*. México. Taurus.
- Laznik, Marie-Christine. (2005). *La menopausia. El deseo inconcebible*. Buenos Aires, Argentina. Nueva Visión.
- Lizárraga Cruchaga, Xabier. (2000). "El percibir, el sentir y el hacer: la antropología del comportamiento", en *Aprender-comprender la Antropología*. Pérez Taylor, Rafael (comp.), México. Continental.
- Malacara, Juan Manuel. (1999). "Epidemiología del climaterio", en *Atención integral del climaterio*. Carranza Lira, Sebastián (comp.). México, McGraw-Hill Interamericana Martínez Hernández, Ángel.
- Morán, Orlando A. (1999). "Aspectos fisiológicos del climaterio y de la menopausia", en Fernández, Juan (coord.). *Varones y Mujeres. Desarrollo de la doble realidad del sexo y del género*. Madrid, España. Pirámide.
- Muntané, María Dolores. (1994). *La menopausia. Cómo afecta a las mujeres y cómo resolverla*. España. Icaria.
- Nash, Mary. (1985). "Invisibilidad y presencia de la mujer en la historia". *Seminario de Estudios de la Mujer. Nuevas perspectivas sobre la mujer*. Universidad Autónoma de Madrid. Consultado en

- http://www.estudioshistoricos.inah.gob.mx/revistaHistorias/wp-content/uploads/historias_10_101-120.pdf.
- Ortiz Pedraza, Francisco. (1995). *Envejecimiento: ¿programa genético o desgaste?* México. Instituto Nacional de Antropología e Historia, Colección Científica.
- Parra Toledo, Josefina. (2012). *Vivir la menopausia: representaciones y prácticas, estudio antropológico desde la perspectiva de género*. Tesis de Licenciatura en Antropología Física. México. Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- Pelcastre Villafuerte, Blanca. (2005). “Tu incapacidad de ser mujer: la menopausia y su representación”, en Torres, Martha (comp.). *Nuevas maternidades y derechos reproductivos*. México. Colegio de México, Programa interdisciplinario de Estudios de la Mujer.
- Peña Saint Martín, Florencia y Sergio Alonso. (2006). *Cambio Social, antropología y salud*. México. CONACULTA-Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Pérez Barres, Alejandra Velvet. (1999). *Antropología de la menopausia*. Tesis de licenciatura. México. Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- Rosales, Adriana Leona. (2005). “Discursos médicos y creencias sobre la sexualidad en el climaterio: mujeres en Cancún, Quintana Roo”, en Torres, Martha (comp.). *Nuevas maternidades y derechos reproductivos*. México. Colegio de México, Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer.
- Sánchez Navarro, H. (1999). “Prólogo”, en Carranza Lira, Sebastián. *Atención Integral del Climaterio*. México. McGraw-Hill Interamericana.
- Scott, Joan W. (2011). “Género, ¿todavía una categoría útil para el análisis?”, en *La manzana de la discordia*. Enero-junio 2011, Vol. 6, núm. 1, pp. 95-101.
- Scott, Joan W. (2008). *Género e Historia*. México. Fondo de Cultura Económica.
- Weigel, Sigrid. (1986). “La mirada Bizca: sobre la historia de la escritura de las mujeres”, en Ecker Gisela. *Estética feminista*. Barcelona, España. Icaria.

- Wolfensberger Scherz, Lilly. (2001). *Cuerpo de mujer, campo de batalla*. México. Plaza y Valdés.
- Zarate, Arturo y Carlos MacGregor. (1997). *Menopausia y cerebro. Aspectos psicosexuales y neurohormonales de la mujer climática*. México. Trillas.

La menopausia en la vida de las mujeres
se diseñó en formato electrónico en la Dirección de Ediciones
y Publicaciones con el apoyo de la Imprenta Universitaria y la Dirección
de Tecnologías Web y Webometría de la Universidad Autónoma
del Estado de Hidalgo, en el año 2025.

El presente trabajo recopila la experiencia de las mujeres en un tema acallado como es la menopausia. Un estado de salud física, biológica y psicológica que dentro del ámbito de la salud poco se atiende y menos se estudia, generando un desconocimiento social y médico, pero sobre todo refrendando valores culturales que minimizan y discriminan a las mujeres “menopáusicas”.

En voz de diecisiete mujeres este testimonio personal recupera el discurso y el sentido de la menopausia desde ellas mismas. Los textos revelan la necesidad y la urgencia médica y social de estudiar este proceso de vida de las mujeres, pero también de reposicionar esta experiencia dentro de los procesos naturales de la vida de la mitad de la humanidad para encontrar calidad de vida personal y colectiva.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO



CONSEJO
EDITORIAL



www.uaeh.edu.mx

150
Años
de
VIDA INSTITUCIONAL
1869-2019

