



¿Por qué la **Menopausia** se relaciona con la Salud Mental y el **Viejismo Machista**?





¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

“ La menopausia es parte del climaterio y un proceso natural que ocurre en las mujeres, se origina debido al cese de la producción de estrógeno y progesterona por los ovarios. ”





¿QUÉ PUEDE CAMBIAR CON LA MENOPAUSIA?

Este cambio hormonal, puede generar cambios físicos como sofocos, inestabilidad en el peso, sequedad de tejidos vaginales, desinterés, dolor y malestar durante el sexo. Afectando así, distintos ámbitos de la vida de las mujeres.





¿POR QUÉ LA MENOPAUSIA IMPACTA LA SALUD MENTAL?

“
Esta disminución en la producción de estrógenos, está relacionada con la liberación de diferentes hormonas, que aumentan el riesgo de presentar problemas en tu salud mental, como depresión o ansiedad.
”





¿POR QUÉ LA MENOPAUSIA SE RELACIONA CON EL VIEJISMO MACHISTA?

“ A lo anterior se suma que, muchas veces la menopausia es vivida con miedo, ya que no suele hablarse sobre ella y suele asociarse al envejecimiento y a la pérdida de belleza y del atractivo sexual.

”



¿Y CÓMO EL VIEJISMO MACHISTA AFECTA LA SALUD MENTAL Y LA VIDA SOCIAL?

Todo ello, aumenta la posibilidad de que la autoestima de las mujeres se resienta, se perciba una pérdida de valor social, generando así una sobrecarga física y mental en ellas.





ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Es importante que hablemos más sobre la menopausia, entender que es un proceso natural al igual que el envejecimiento y la salud mental, esto nos ayudará a derribar mitos, prejuicios y viejismos machistas. Sólo así, podremos derribar barreras y generar espacios de acompañamiento amoroso.