

Experta señala que la menopausia redefine la sexualidad femenina y abre una etapa de autoconocimiento y crecimiento

CÓRDOBA 2 Jun. (EUROPA PRESS) -

La menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que marca el final de la menstruación y de la fase reproductiva y que suele aparecer entre los 45 y 55 años y está asociada a importantes cambios hormonales, especialmente a la disminución de los estrógenos. Más allá del plano biológico, este proceso implica transformaciones emocionales, psicológicas y sexuales que influyen en la vida cotidiana y en la percepción del propio cuerpo, según ha explicado Lucía Adamuz, sexóloga del Hospital Quirónsalud Córdoba.

Tal y como ha señalado al institución hospitalaria en una nota, uno de los aspectos más relevantes --y a menudo menos abordados-- es el impacto en la sexualidad, dado que "la menopausia no supone el final de la vida sexual, sino una etapa de cambio en la que muchas mujeres pueden redescubrir su deseo y su forma de relacionarse con el placer", ha destacado Adamuz.

La disminución hormonal puede provocar sequedad vaginal, menor lubricación o molestias durante las relaciones sexuales, así como cambios en el deseo. Sin embargo, lejos de desaparecer, la sexualidad evoluciona hacia formas más conscientes y libres de presión reproductiva.

Lucía Adamuz ha resaltado que la comunicación con la pareja, el uso de lubricantes y una actitud abierta hacia la exploración son claves para mantener una vida íntima satisfactoria. En muchos casos, esta etapa permite construir vínculos más profundos y una conexión más plena con el propio cuerpo.

Entre los cambios físicos más habituales destacan los sofocos, las sudoraciones nocturnas, las alteraciones del sueño, así como modificaciones en la piel o el cabello. También es frecuente un

aumento de peso, especialmente en la zona abdominal, junto a variaciones en el metabolismo y la densidad ósea.

Estas transformaciones pueden afectar a la imagen corporal, por lo que "hay que insistir en la importancia de adoptar una actitud de aceptación", ha afirmado la sexóloga. Mantener hábitos saludables, como la práctica regular de ejercicio, seguir una alimentación equilibrada y tener un descanso adecuado, contribuyen tanto al bienestar físico como emocional.

TRANSICIÓN EMOCIONAL

Las fluctuaciones hormonales pueden influir en el estado de ánimo, generando irritabilidad, ansiedad o mayor sensibilidad emocional. A ello se suman factores externos, ya que esta etapa suele coincidir con cambios vitales relevantes como la independencia de los hijos, transformaciones laborales o el cuidado de familiares mayores.

En este contexto, resulta fundamental prestar atención a las propias emociones y fomentar espacios de autocuidado. Técnicas como la respiración consciente o el acompañamiento psicológico pueden ayudar a gestionar el estrés y reforzar la estabilidad emocional, ha afirmado Lucía Adamuz.

En este sentido, ha incidido en que los especialistas recomiendan abordar esta etapa "desde una perspectiva positiva, informarse y normalizar el proceso para reducir la incertidumbre, cuidar la autoestima y la imagen corporal, mantener redes de apoyo que favorezcan el acompañamiento emocional, priorizar el autocuidado mediante actividades placenteras y consultar con profesionales de la salud para recibir orientación individualizada".

Lejos de representar el final de una etapa activa, la menopausia puede convertirse en un momento de redefinición personal. Muchas mujeres encuentran en este periodo una oportunidad para "reconectar con sus intereses, establecer nuevos objetivos y fortalecer su identidad más allá de los roles tradicionales", ha apostillado.