



# MENOPAUSIA SIN SECRETOS

Lola Marín





Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicasen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística, fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-16564-63-7

© 2023 Paradimage Soluciones





# INDICE

|  |    |
|--|----|
| SOBRE LA AUTORA .....                              | 7  |
| PRÓLOGO.....                                       | 8  |
| Parte I. CONOCIENDO LA MENOPAUSIA .....            | 10 |
| PERO ANTES, QUIERO PRESENTARME .....               | 14 |
| TIENES LA MENOPAUSIA.....                          | 18 |
| DE LLENO EN LA MENOPAUSIA Y SIN SER CONSCIENTE ... | 24 |
| NO ME RECONOZCO.....                               | 28 |
| CÓMO EMPEZÓ TODO .....                             | 30 |
| MENOPAUSIA: ¿UN TABÚ A FECHA DE HOY? .....         | 33 |
| LAS FASES O ETAPAS .....                           | 35 |
| Parte 2 LOS SINTOMAS.....                          | 44 |
| LOS SOFOCOS .....                                  | 47 |
| EL INSOMNIO .....                                  | 53 |
| EL ANIMO .....                                     | 59 |





|   |     |
|---|-----|
| OSTEOPOROSIS .....                        | 65  |
| SEQUEDAD VAGINAL.....                     | 70  |
| EL CABELLO.....                           | 78  |
| GASES .....                               | 83  |
| INCONTINENCIA URINARIA .....              | 90  |
| LIBIDO.....                               | 96  |
| LA PIEL .....                             | 100 |
| EL PESO.....                              | 105 |
| CARDIOVASCULAR.....                       | 125 |
| HORMONAS FEMENINAS .....                  | 131 |
| HORMONAS MASCULINAS.....                  | 147 |
| ANDRÓGENOS .....                          | 152 |
| OTROS SINTOMAS.....                       | 157 |
| <br>                                      |     |
| Parte 3 TU RELACIÓN DE PAREJA.....        | 170 |
| EMBARAZO.....                             | 171 |
| SEXO EN MENOPAUSIA .....                  | 180 |
| EL NIDO VACIO .....                       | 186 |
| LA FIGURA DEL HOMBRE EN MENOPAIUSIA ..... | 199 |





|   |     |
|---|-----|
| Parte 4 TRATAMIENTOS Y/O RECOMENDACIONES .....  | 203 |
| LA TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA .....           | 204 |
| TRATAMIENTO PELLET .....                        | 210 |
| LASER CO2 .....                                 | 215 |
| REMEDIOS NATURALES Y SUPLEMENTOS:.....          | 219 |
| SUPLEMENTOS .....                               | 234 |
| MELATONINA .....                                | 239 |
| MORINGA .....                                   | 242 |
| DEPORTE.....                                    | 245 |
| EL CÁÑAMO.....                                  | 250 |
| BENEFICIO DE LOS VIBRADORES EN MENOPAUSIA ..... | 257 |
| BOLAS CHINAS .....                              | 260 |
| EJERCICIOS DE KEGEL .....                       | 264 |
| DESPEDIDA.....                                  | 271 |





*A la persona que me acompaña en el camino de la vida, que es la primera persona que se da cuenta de mi estado, de mis necesidades, de mis miedos... la persona que identificó que algo no iba bien en mi etapa de menopausia, MI PAREJA.*

*Su apoyo en cada momento ha sido y es crucial en mi vida.*

*Tengo tantas cosas que agradecerle y me enorgullece tanto el contar con él, es tan importante la persona que tienes al lado.*

*A veces no nos damos cuenta y realmente formamos nuestra vida conforme a las personas que tenemos alrededor.*

*A ti, mi amor, es a quien agradezco el haber llegado hasta aquí, me has ayudado, alentado, acompañado, animado, aguantado en mis malos momentos, arropado, AMADO.*

*Soy tan afortunada de tenerte. Gracias, mi amor.*

*TE AMO.*





## SOBRE LA AUTORA



Nacida en la hermosa ciudad de Sevilla en 1969.

A la edad de 45 años, me encontré en medio de una de las etapas más desafiantes de la vida de una mujer: la menopausia.

Desde entonces, una de mis misiones en la vida es dar voz a la menopausia.

Acompaño a mujeres de forma personalizada en este camino hacia una vida plena, apoyo en línea a través del primer club privado sobre menopausia, ofreciendo charlas y todo el contenido posible a través de mi blog, redes sociales y ampliando la voz a la menopausia desde mi Podcast.

Cada día hablo con mujeres que se encuentran perdidas en esta etapa y es para mí de vital importancia que no se sientan solas.

A pesar de los desafíos de la menopausia, la resiliencia y el apoyo de la comunidad pueden ayudarnos a superar incluso los momentos más difíciles de la vida.

**“No estás sola, me tienes al otro lado”**





## PRÓLOGO

Lola Marín es una mujer común sólo en apariencia. Sevillana, de mediana edad, casada y sin hijos compagina su actividad laboral con una intensa presencia en redes.

Hace unos pocos años comenzó un blog para mujeres alrededor del tema de la menopausia, del que este libro es, por así decir, un compendio. En él nos va ayudando a comprender, desde su propia experiencia, este momento vital tan importante en la mujer.

La menopausia hay que pasarla. Sí, claro. Pero lo importante es cómo. Y qué vida nos deja el paso por esta experiencia.

Acompaña o, más bien, déjate acompañar por Lola.

*Encuentra éste y muchos más libros en nuestra editorial  
**paradimage.es***





¡Hola!

Sí, a ti, porque este libro está escrito para ti, para guiarte y ayudarte a entender uno de los periodos de la mujer para el cual casi ninguna estamos preparada cuando llega.

Para que no te pase a ti, para que estés preparada para cuando te llegue o para que la entiendas mejor si ya estás en ella, voy a contarte mi experiencia y todo lo que he aprendido en esta etapa.

Pero, ante todo, quiero decirte que “no estás sola”. Que todo lo que pase por tu cabeza o tu cuerpo, lo hemos vivido casi todas las mujeres, por lo que quién mejor que nosotras para guiarnos y ayudarnos.

Y por favor, no dejemos atrás al hombre, hola si eres tú, gracias por leer este libro, eres muy importante en esta etapa para que la mujer se sienta acompañada y querida. Necesita mucho amor en este momento, aunque parezca que te odia.

Espero poder ayudarte con este libro, si no es así, por favor, dilo, pregunta, dejemos la vergüenza a un lado.

Vamos a hablar de la Menopausia Sin Secretos.





# PARTE I. CONOCIENDO LA MENOPAUSIA





¿Qué es eso de la menopausia?

Ah, sí, el final de la regla. Ohhh que alivio sin regla.

¡¡¡Uahhhh!!!! ¡¡¡Error!!!!

No lo entiendo, de verdad, no lo entiendo, ¿por qué no nos preparan desde niñas para todas las etapas de nuestra vida?

No creáis que hoy hay mucha diferencia con cuando éramos niñas nosotras. Hay un poco de avance, pero aún hay niñas que se quedan embarazadas muy jóvenes, que llegan a la adolescencia sin conocerse ni conocer todos los cambios que conlleva ser mujer.

No me puedo quedar callada, no puedo estar sin informar de algo que afecta a toda mujer.

Por favor, si tienes una hija, edúcala desde el inicio con todos sus cambios, con lo que conlleva y que se informe, asegúrate que esté informada.

Yo no tengo hijos por lo tanto mi forma de informar a todos es a través de mi blog, redes sociales y este libro en el que espero resumir de forma clara toda mi experiencia.

Con todo el cariño del mundo para ti que estás conmigo en este momento.





Vamos a ello.

***Mi experiencia con la menopausia comenzó a los 44 años.***

En ese momento no tenía ni idea de la menopausia. Sus efectos, sus consecuencias y sobre todo el cambio tan brusco que provocaría en mí.

Nunca había hablado sobre menopausia con nadie. Lo que sabía era por mi madre, que la tuvo alrededor de los 53 años, y recuerdo cuando le daban los sofocos (todavía le da alguno y ha pasado los 70)

Pero claro, en ese momento no presté ningún interés, piensas que es algo que le pasa a toda mujer, que algún día me pasaría a mí. Qué ignorante era...

Si hubiera tenido la mínima curiosidad por preguntar a mi madre qué era lo que sentía, habría estado mucho más preparada.

Pues sí, habría estado preparada y sobre todo no habría estado tan perdida. Pero me vi inmersa en esta nueva etapa sin saber nada de nada. Aprendí sola, viendo los cambios que se producían en mi cuerpo y mente. Conociendo de primera mano la menopausia y lo que todo ello implica.





***No es sólo ¡Ahhh ya no tengo la regla! NO.***

Es comenzar a tener sensaciones y cambios que no entiendes por qué se producen.

Y de repente, ves que cambias, que no actúas como antes, que tu cuerpo no responde como antes...

Y lo peor de todo, no sabes por qué.

Por todo esto, por cómo me sentí al principio y por todo lo que he aprendido y sigo aprendiendo de esta nueva etapa, escribo para ti.

Te ayudaré a entender la menopausia.

A conocer los síntomas.

A estar prevenida para los cambios.

Los tratamientos.

Recomendaciones, alimentación, ejercicios...

Pero, sobre todo, **para que no te sientas sola.**

***No, no estás sola leyendo este libro, yo estoy aquí contigo, para ayudarte a entender la menopausia.***





# PERO ANTES, QUIERO PRESENTARME

Soy Lola, una mujer que ya ha pasado la barrera de los 50 años en el momento de escribir este libro.

No soy médico, ni nutricionista, ni nada por el estilo, ni lo pretendo. Soy una mujer experimentada en menopausia que ha pasado por todos los estados posibles y es por ello por lo que puedo hablar, consciente sobre la menopausia, y ayudarte a entenderla mejor.

**Soy una mujer, una mujer como tú**, que cuento mi experiencia propia, la experiencia que han compartido conmigo otras mujeres, lo que he investigado, leído, estudiado y aprendido sobre menopausia durante estos años.

Cuando a los 44 comencé con los desarreglos en mi regla, entrando sin saberlo en la perimenopausia (te hablaré de ella más adelante), no estaba en mi mejor momento, no veía nada positivo y vivía mi día a día sobreviviendo personal, laboral y económicamente.





Dicen, que en función de cómo estés de forma anímica, personal y laboral estarás más predispuesta a los síntomas y efectos de la menopausia.

Y hoy puedo decir que esa actitud, no muy positiva que tenía entonces, no me ayudó en nada en el inicio de mi menopausia.

Lógicamente cuando ves algo de forma positiva y las tomas de forma positiva lo llevarás todo mucho mejor.

Por lo tanto y antes de continuar, **adquiere una actitud positiva ante la vida, ante el momento presente que vives ahora, esto te ayudara en todos los niveles y sobre todo en la etapa de menopausia.**

Así que prepárate, ponte cómoda, en un lugar calmado, un espacio solo para ti sonríe y olvídate de todo, porque este momento es tuyo y a quien más bien va a hacer es a ti.

Y estoy aquí para ayudarte, no lo olvides. No estás sola.

Pues bien, tal y como te comentaba cuando todo empezó, eran muchas las preocupaciones que tenía en ese momento, como para añadir la menopausia. Que pasara lo más rápida posible, pensaba en mis adentros.

***Qué poco informada estaba en aquel momento.***





Y aunque he reaccionado a tiempo y he puesto los medios necesarios para mejorar mi calidad de vida, me arrepiento muchísimo de no haber tenido más interés y preocupación al inicio, en informarme de lo que conlleva la menopausia.

Pero la responsabilidad era mía y solo mía de preocuparme a tal respecto.

Cierto es también que no encontré a nadie que me guiara y me informara para estar prevenida y capacitada para afrontar mi día a día con la menopausia y las consecuencias que ésta conlleva.

Si hubiera tenido a alguien que me hablara libremente y sin tapujos de lo que es la menopausia, solo encontrar un sitio o a alguien que me hablara desde su experiencia, estoy convencida que lo hubiera llevado mucho mejor.

Ese desconocimiento tan grande que tenía me hacía creer que dejar atrás la regla era lo mejor que me podía pasar.

“Oh que bien no tener la regla” pensaba.

Y ahora digo “mientras más tarde se vaya el periodo menstrual en la mujer muchísimo mejor”. Si no tienes ni idea de lo que es menopausia, te estarás preguntando ¿por qué?





Pues empecemos por el principio.





# TIENES LA MENOPAUSIA

Eso fue lo que me dijo el ginecólogo, ese día que iba a consulta para ver los resultados de mis pruebas, pues no me venía el periodo desde hacía mucho tiempo.

Tienes la menopausia.

**En ese momento me dije, ahhhh vale. ¿Y ahora qué? ¿Qué tengo que hacer?**

**Pero mi primer error fue preguntármelo a mí, no preguntarlo al doctor.**

El ginecólogo solo decía: “bueno a partir de ahora tienes que cuidarte un poco más, andar media hora todos los días y comer sardinas por la noche. Como eres joven, te voy a mandar unas pastillas para regular la libido”.

Cogí el informe y tal cual me fui...

**Por Dios, por favor, si aún no has pasado por ahí, si aún no has llegado a esta situación, APUNTA –IMPORTANTE– NO TE OLVIDES: Pregunta, pregunta y pregunta al especialista**





Pues nada, me fui de la consulta, comencé a tomar ese tratamiento que me había dado, que no sabía ni por qué lo tomaba y seguí con mi día a día de estrés y marabunta que tenía en ese momento.

Y para que no cometas el mismo error que yo cuando vayas al ginecólogo, te doy unas pautas a tener en cuenta. **¿Qué tienes que preguntar cuando vayas al ginecólogo?**

Aunque es cierto que hay síntomas generalizados, no a toda mujer le afecta de igual manera, es por ello la importancia de ir preparada a la consulta médica y especificar muy bien que sientes, que cambios estás notando, todo, aunque parezca no tenga nada que ver con la menopausia.

Es conveniente hacerte las revisiones ginecológicas correspondientes, especialmente nada más veas cualquier cambio en tu periodo menstrual.

Ya en perimenopausia tienes que ir preparada al especialista con las preguntas necesarias. Y para eso, comienza por apuntar cada cambio, síntoma o sensación que notes, aunque te parezcan insignificantes.

Te doy un pequeño apunte:

- Anota los días de regla, cantidad, duración, color, etc...





- Registra cada síntoma, por ejemplo, si tienes sofocos apunta la hora, duración, intensidad, etc.
- Haz una lista de todos los medicamentos, infusiones, suplementos, vitaminas... que estés tomando, apunta la dosis y frecuencia.
- No vayas sola a la consulta, intenta ir acompañada, ya que es posible que recibas mucha información y puede ser difícil recordar todo.
- Lleva algo donde ir apuntado toda indicación que te de tu médico, que la mayoría no la apuntará en el informe, si es que te da informe, en fin, eso es otro tema.
- Y sobre todo lleva una lista de preguntas para que no te quede ninguna duda.

Algunas preguntas básicas que tienes que hacer a tu médico:

- ¿Qué tratamientos hay disponibles para minimizar los síntomas?
- Pregunta todo lo referente al tratamiento hormonal sustitutivo, que puedes empezar ya en la perimenopausia (importante, si te dice que no, tienes que remitirle a la AEEM, Asociación Española para el estudio de la Menopausia).

