

# Luciana: Vive con la Menopausia

Luciana: Mi marido y yo, teníamos un negocio de servicio de limpieza.

Ignaz: Soy responsable de los empleados, y me aseguro de que todo va bien.

Luciana: Y yo me encargo más de la operación. Pero somos un equipo, por supuesto. Tenemos obligaciones todos los días; y llega la menopausia y todo lo magnificó. Tu problema se vuelve más grande, la manera como tratas con todo es más grande. Empecé con la menopausia hace dos años. Mi marido me decía "te olvidas siempre de lo que te digo. ¿Por qué te olvidas de todo?" No sabíamos que estaba relacionado con la menopausia. Los bochornos, todo mundo habla de los bochornos, pero yo pensé que sería solo eso. Y después empecé con los cambios del estado de humor que aumentan y aumentan.

Ignaz: Cambió su temperamento, especialmente alrededor de la menstruación. Es cuando notamos que algo estaba sucediendo.

Luciana: Y ahora, es el punto más desafiante de la menopausia para mí, porque puedo controlar los síntomas. Es el ojo del huracán. Dicen que es "una cosa de mujeres" "Eres mujer, debes de enfrentarlo" Es parte de ser mujer, pero va más allá. Es algo muy difícil para la mujer. Se intercala con los problemas que ya tienes diario, como educar a un hijo. Tenemos a un hijo autista, entonces es problema doble. Es una gran responsabilidad todos los días. Como pareja, no es una luna de miel siempre. Y empeora con la menopausia porque, va saliendo el mal humor, sale la pelea, y la manera como nos hablamos.

Ignaz: Debido al autismo de Liam, él pone atención a todo. Al final, todo se vuelve hacia él. Entre nosotros, encontramos una manera de mejorar, pero tenemos que ver hacia adelante para darle todo lo correcto y ser una familia para él.

Luciana: Todos los días enfrento problemas nuevos, relacionados con la menopausia, enojo, tristeza, depresión. Tienes que aceptar todo y decir, "Si soy débil, tengo problemas y necesito ayuda." Por supuesto que estoy viendo a un psicólogo y a un terapeuta. Me ayuda mucho. Puedo ver la luz al fin del túnel ahora, hay alguien profesional que me puede guiar.

Ignaz: Se necesita ser fuerte para hacer las cosas, para hablar de ti mismo y abrirte con alguien que no conoces. Reconocer que necesitas ayuda es otro gran paso. Ella dice que necesito ayuda. Mi ayuda está en el garage. Me encanta andar en bicicleta. Me gusta ir una o dos horas. También me gusta andar en motocicleta con mi hijo y mi esposa.

Luciana: Lo primero que recuerdo que me dijo el terapeuta, "Haz cosas que disfrutes hacer. Haz algo por ti. Haz cita contigo misma. No eres solo una mamá, no eres solo una esposa, no eres solo una empleada." Es difícil encontrar en la vida, tiempo para uno mismo, pero tengo que hacer el intento.

# Luciana: Vive con la Menopausia

. Amo cantar, así que canto dos veces por semana, tengo que cantar. Soy parte de una comunidad de cantantes, así que encontré un espacio para mi voz, y ahí pongo todo mi estrés, mi tristeza y todo. Me comunico conmigo misma, y me digo que estoy en paz, que todo está bien. Ese es mi lugar de paz.

Creo que para toda mujer que podría estar leyendo este mensaje, la mejor manera de hacerlo es cuidarte y buscar ayuda con la terapia o haciendo todo lo que te hace sentir mejor a ti misma. Porque para ti, es una calle desolada, digamos, pero necesitas ayuda. Necesitas que alguien te ayude. Es más grande que tú.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

