

La menopausia y la cultura pop

Por: Brenda Rodríguez. 07/11/2024

La menopausia está dejando de ser un estigma. Los distintos productos culturales han conseguido que este proceso aparezca cada vez más y se normalice entre quienes la transitan.

En una [entrevista reciente](#), la cantante española Marta Sánchez, cercana a cumplir los 60 años, declaró con firmeza que no ha permitido que la menopausia entre en su vida. “No me imagino cayendo en ese ‘agujero’”, afirmó, refiriéndose a esta etapa con una mezcla de desdén y negación. Aunque la idea de «evitar la menopausia» suena absurda desde una perspectiva fisiológica, el trasfondo de su declaración revela una realidad preocupante: la menopausia sigue siendo un tema tabú. Este silencio en torno a la menopausia ha forzado a millones de mujeres, [personas trans y no binaries](#) a vivir esta experiencia con vergüenza y soledad.

Este tipo de afirmaciones no solo reflejan percepciones individuales, sino que desnudan un problema más profundo: la mala reputación de la menopausia. En la cultura contemporánea, esta etapa es vista como sinónimo de envejecimiento, pérdida de atractivo sexual y, en general, un periodo de decadencia. Se la asocia erróneamente con la pérdida de valor de las mujeres, como si solo fueran definidas por su capacidad reproductiva y juventud. No obstante, en los últimos años, la cultura pop, así como el feminismo y la academia, han empezado a abrir espacios para hablar del tema de manera más abierta y positiva, lo que podría ser indicio de transformación de estas narrativas estigmatizantes. Esto creo que abre la posibilidad de resignificar esta etapa y hacer que su tránsito sea más amoroso para quienes la experimentan.

La mala fama de la menopausia

Uno de los estereotipos más comunes es asociarla con la vejez, entendida no como un proceso natural, sino como el comienzo de una etapa de declive: pérdida de belleza, atractivo sexual y vitalidad. Las mujeres menopáusicas son frecuentemente invisibilizadas en una sociedad que valora la juventud. Esta narrativa ha alimentado

la vergüenza, llevando a muchas mujeres a ocultar sus síntomas o a negar que atraviesan esta etapa.

Otro estereotipo dañino es la caricaturización de las mujeres menopáusicas como “neuróticas” o “emocionalmente inestables”. Los cambios hormonales, como los bochornos o los altibajos emocionales, son trivializados, perpetuando la idea de que las mujeres no pueden manejar sus emociones durante esta fase. Esto afecta no solo el bienestar emocional de las mujeres, sino también su desarrollo profesional, ya que suelen ser vistas como menos capaces o productivas.

Además, la menopausia ha sido desexualizada. Al estar ligada a la pérdida de fertilidad, se asume que implica también el fin del deseo y la actividad sexual. Aunque la falta de estrógenos sí afectan la salud sexual, la experiencia de muchas mujeres ha demostrado que la sexualidad puede ser tan plena en esta etapa como en cualquier otra, siempre y cuando se acompañe de manera integral.

Este estigma no es casualidad. La medicina tradicional ha prestado poca atención a esta fase, viéndola más como el fin de la capacidad reproductiva que como una transición que requiere atención. Hoy en día, quien atraviesa esa etapa y busca ayuda tiene que hacer un gran recorrido por varios especialistas médicos para encontrar la manera de aliviar sus síntomas. Otras tantas, asumen que es una etapa natural y que lo que toca es aguantar.

A su vez, las narrativas culturales y los medios de comunicación han reforzado la idea de que la menopausia es una especie de condena, algo del que pocos hablan y del que muchas personas prefieren no ser asociadas públicamente.

El silencio que rodea a la menopausia tiene costos elevados. Muchas atraviesan la menopausia en soledad, soportando bochornos, fatiga, depresión o ansiedad y otras decenas más de síntomas, sin acceso a apoyo adecuado. Invisibilizar la menopausia no solo impacta el bienestar físico, sino que también limita las oportunidades de las mujeres para cuidar su salud emocional y mental. Este silencio es un reflejo de una cultura que sigue negando a las mujeres el espacio para hablar libremente sobre sus cuerpos cuando estos ya no encajan en los ideales de juventud.

La cultura pop y la nueva menopausia

A pesar de los estereotipos y el silencio que ha rodeado a la menopausia, la cultura

pop ha comenzado a abordarla de manera más abierta y positiva. Actrices, cantantes y figuras públicas han compartido sus experiencias personales, desafiando las narrativas que la asocian con la decadencia y el final de la juventud. Este cambio es crucial porque tiene el potencial de romper tabúes y estigmas, permitiendo que más personas hablen de sus experiencias sin miedo ni vergüenza.

Un ejemplo es Naomi Watts, quien no solo ha hablado abiertamente de su experiencia, sino que también lanzó una línea de productos enfocados a mujeres en esta etapa y que buscan darle un “rebranding” a la menopausia. También, próximamente lanzará el libro: *Me atrevo a decirlo: todo lo que desearía haber sabido sobre la menopausia (Dare I Say It: Everything I Wish I'd Known about Menopause)*. [Otras figuras](#) como Salma Hayek, Michelle Obama y Oprah Winfrey también han utilizado sus plataformas para normalizar el tema. En su podcast, Michelle Obama relató cómo los bochornos la afectaron en la Casa Blanca, subrayando la importancia de discutir estos síntomas de manera abierta y dejar de poner presión sobre nosotras mismas. Ella, con humor, ha declarado que los pantalones de cinta elástica son su nueva normalidad y que ha dejado de perseguir la figura atlética de sus brazos.

En México, figuras como la locutora Martha Debayle, a través de sus plataformas y la [revista Moi](#), han facilitado el acceso a información desde una perspectiva de salud integral y empoderamiento. La música también ha comenzado a abordar el tema: Ali Gua Gua, integrante de la banda de rock Las Ultrasónicas, lanzó en 2023 “Menospausa”, una canción donde reflexiona sobre los cambios que atraviesa su cuerpo y la falta de información que rodeó su experiencia. Estas figuras están empujando la desestimación de la menopausia y mostrando que la creatividad y la energía no tienen fecha de caducidad.

Series como “And just like that” también han tocado el tema cuando el personaje Charlotte York nota cambios en su cuerpo, cómo la ropa no se le ve como solía vérselo y enfrenta dificultades para perder peso. La serie danesa “Borgen” es otro ejemplo. La protagonista, Birgitte Nyborg, atraviesa la menopausia mientras se enfrenta a retos políticos en un mundo dominado por hombres, lo que es tratado con una honestidad que permite a la audiencia ver la menopausia como una parte más de la vida, sin que esto implique una disminución de su valor en el ámbito laboral o profesional.

Las plataformas digitales también han sido esenciales para amplificar estas voces.

El podcast «La Meno» es un espacio, conducido por actrices mexicanas que fueron muy populares en las telenovelas de los años noventa, dedicado a hablar con especialistas y personalidades del medio artístico, va desmenuzando esta etapa a través de las experiencias y saberes de sus entrevistadas. Estos ejemplos están ayudando a que la menopausia sea vista como una fase más de la vida, y no como una marca de decadencia o pérdida de valor. La visibilidad en los medios, la radio y la música está generando una nueva narrativa donde las mujeres pueden vivir esta etapa de manera más libre y empoderada.

Las redes sociales están siendo una herramienta clave en la transformación de las conversaciones sobre la menopausia. Instagram y TikTok son ahora espacios donde mujeres de todas las edades comparten sus experiencias y consejos sobre cómo enfrentar esta etapa. Influencers, periodistas y activistas utilizan estas plataformas para romper el silencio, facilitando diálogos abiertos sobre temas como los síntomas, los tratamientos hormonales y las estrategias para el autocuidado.

. Desde quienes hablan sobre cómo manejar los bochornos en reuniones de trabajo, hasta aquellas que exploran su sexualidad en esta nueva fase de sus vidas, las redes sociales han permitido que se amplíe la narrativa de lo que significa ser menopáusica. Además, al estar fuera de los medios tradicionales, las redes brindan libertad para abordar el tema de maneras más auténticas y sin censuras.

Hablemos de menopausia

Sigamos ampliando la conversación: visibilizar la menopausia no es solo un acto de resistencia contra los estigmas, sino una necesidad urgente. Que actrices, cantantes y figuras públicas hablen abiertamente sobre sus experiencias es un paso importante para normalizar algo que forma parte del ciclo vital de millones de personas. Estas conversaciones públicas permiten romper el silencio y animan a que más mujeres se animen y tomen sus redes para ampliar la conversación.

En un mundo donde más de mil millones de mujeres serán posmenopáusicas para 2025, es fundamental que sigamos abriendo estos espacios de diálogo y difusión. La menopausia debe ser entendida, no como una enfermedad o una etapa de decadencia, sino como una oportunidad para el autoconocimiento y el autocuidado. No hay que temerle ni cancelarla, hay que vivirla de la manera más amorosapossible.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Volcanicas

Fecha de creación

2024/11/07