

Sylvia de Béjar

tu
cambio
es
tuyo

A stylized illustration of a person in silhouette balancing on a stack of three spheres. The top sphere is red, the middle one is yellow, and the bottom one is blue. Two red lines, one above the yellow sphere and one below it, represent a balance beam or support structure.

Guía para disfrutar de la madurez
sin rendir cuentas

Sylvia de Béjar

tu
cambio
es
tuyo



Guía para disfrutar de la madurez
sin rendir cuentas



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Sylvia de Béjar, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Naiara Yerobi y © J. Mauricio Restrepo

Diseño de maqueta: J. Mauricio Restrepo

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Imágenes de la cubierta: © Shutterstock

Primera edición en Colección Booket: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 13.304-2025

ISBN: 978-84-08-30762-4

Impreso en España

Índice

Este desafío tiene premio 13

PRIMERA PARTE. No es como te lo han contado

1. Lo bueno que está por venir 27

La madurez tiene muy mala fama... y no debería

1a. Quizá necesites un punto de partida 58

SEGUNDA PARTE. Ahora te toca a ti

2. Date tu sitio 69

Estrategias para cambiar tu relación contigo misma...
y los demás

2a. Vigila tu diálogo interior 135

2b. No puedes con todo 148

2c. Y ahora, ¿qué necesitas? 159

TERCERA PARTE. Mi cuerpo no me sigue

3. Menopausia sin miedo 175

Cuestiones básicas para vivirla sin agobios

3a. Terapia hormonal para la menopausia: el miedo injustificado 231

3b. Lo que necesita tu cuerpo 246

3c. La *meno* explicada a los hombres en cinco minutos 266

4. Placer sin reglas 271

Disfrutar del cuerpo no tiene edad

4a. Sexo a solas 280

4b. Disfrutar en compañía 294

4c. Cuida de tus genitales 318

5. Enfrentarse al espejo 333

Reflexiones e ideas para sentirte cómoda en tu piel

Epílogo 341

Agradecimientos 345

1

Lo bueno que está por venir

*La madurez tiene muy mala fama...
y no debería*

Es natural asustarse y hasta renegar de lo que solo se nos narra como un cúmulo de pérdidas. Una se va adentrando en los 40, peor aún si hablamos de los 50, y, lo dicho, es inevitable sentir que se nos condena a una *letanía* de horrores: adiós a la energía, a la agilidad física, a la destreza mental, a la belleza, a la visibilidad, a la fertilidad, a la salud, a la sexualidad... y agrega lo que quieras ien negativo!

No es extraño, pues, que muchas lo vivamos como un drama. Tremendo (y muy triste) error, porque es previsible que aún nos quede por vivir una tercera parte de nuestra historia, incluso más. Piénsalo: ¡la de frutos y alegrías que nos puede deparar!

Primera parada de este capítulo —primera, espero que de muchas y de lo más fructíferas—: esto se merece tu consideración, y te recuerdo que tienes tu libreta... ¡o los márgenes de este libro! ¿Te ves reflejada en lo que acabo de decir?, ¿eres de las que se *malmiran* o compadecen por estar inmersas en esta metamorfosis? Y no te detengas ahí: pregúntate de qué formas lo haces. Encuentra todas esas cosas que te dices, manifiestas o escuchas en boca de otros sin cuestionártelas y aún menos rebatirlas. Date tiempo para sentir y pensar en ello y, solo cuando hayas hecho los deberes, sigue.

Visto lo visto, quizá te den ganas de bajarte del tren. Pero no puedes, ni falta que hace, porque de lo que menos se habla es de lo más importante. Te lo explico de una forma sencilla.

Cuando llegamos a la pubertad y nuestra producción de hormonas sexuales se dispara, estas influyen en nuestro carácter, avivando esa tendencia a ser cuidadoras y a estar pendientes de las necesidades y sentimientos de los demás, por encima de los propios, que la *aún* potentísima educación nos inculca desde que al nacer se nos asigna al género femenino.

Pues bien, cuando la progesterona y el estrógeno empiezan a fluctuar —lo que suele suceder en algún momento de los 40, a veces incluso antes— y, con el tiempo, acaban cayendo en picado, el efecto que tenía ese *velo hormonal* también lo hace y quienes no nos dimos cuenta antes comenzamos a ver nuestra realidad desde otra perspectiva más

lúcida... ¡y a entender muchas cosas! Entre ellas, una fundamental: que, casi siempre, hemos sido personajes secundarios de nuestra propia película y, a menudo, nos hemos atado corto —¡o contenido!— para amoldarnos a lo que la sociedad esperaba de nosotras y primar los intereses ajenos —hijos, parejas, trabajo...— a los nuestros.

En definitiva, llega un momento en que, si estamos atentas y tenemos el valor de escucharnos —imprescindible para no enfermar psíquica o físicamente—, *abrimos los ojos* y percibimos que algo no cuadra y que nuestra cotidianidad no nos convence como quizá lo haya hecho hasta ahora. Es entonces cuando nos empezamos a remover por dentro, dejamos de ser tan conciliadoras e iniciamos un viaje, más o menos tortuoso y profundo, para recobrar nuestro poder.

Por eso digo que *este desafío tiene premio*. Si asumes el reto —insisto en lo esencial de consentírnoslo—, es lo mejor que te puede pasar, porque *(re)conectarás con tus propios deseos y necesidades* —lo que te importa realmente a ti— *y te permitirás ser quien realmente eres*, con lo que te sentirás mucho más satisfecha y realizada.

Como verás, *esto* no tiene nada que ver con lo que solemos creer acerca de la madurez, que siempre concebimos de lo más oscuro y decadente, ¡cuando dar a luz a nuestro *nuevo yo* es lo más relevante de este proceso! Sin embargo, qué curioso, ese *ser* —¡por fin!— *para una misma* es de lo que menos se habla. Da que pensar, ¿no te parece?

Desconozco en qué momento de tu vida te encuentras. Igual estás de lo más tranquila y muy receptiva a lo que aca-

bas de leer, pero si tienes varios frentes abiertos y te sientes un tanto ofuscada o algo peor, es lógico que te sorprenda o dudes de mi palabra. De ser así, sé amable contigo misma, no abandones tu lectura y haz por confiar: tarde o temprano comprobarás en propia piel que *todo acaba por reordenarse*. Mientras llega el momento, deja que te lleve de la mano.

Existe una cuestión que creo imperativo examinar. Ya te he explicado que uso la expresión *el cambio* en un sentido amplio, porque, digan lo que digan, las hormonas no tienen la culpa de todo lo que nos sucede pasados los 45. Es raro que, en la segunda parte de su vida, una mujer no afronte algunos baches —cuando no puras crisis—, independientemente de si está o no atravesando mudanzas fisiológicas. ¿Acaso conoces a alguna que haya logrado *pasearse como si nada* por este periodo etario, sobre todo pasados los 50? Ninguna vida es tan simple. Ninguna. Hay que considerar, pues, algunos acontecimientos que pueden impactarnos sobremedida. Voy a exponerte algunos, a fin de que te plantees si te afectan y en qué magnitud, y empieces a considerar qué puedes hacer al respecto.

Mi objetivo siempre es el mismo: espolpear a indagar, porque la parte importante de este trabajo —encontrar tu voz y tu poder— solo puedes realizarla tú. Confía en ti. Todas podemos salir airoso de esta *movida*. Lo irás constatando.

Vamos a por los ejemplos (búscate en lo que sigue ¡y usa tu libreta!).

Echar la vista atrás

Sea por nuestra edad, sea por el fin de nuestro ciclo biológico... o por ambos a la vez, lo habitual es sentirnos empujadas a hacer balance, siendo inevitable que surjan los interrogantes. Habrá quien salga victoriosa del lance —o eso crea—, pero lo común es que no sea tan sencillo. Por poner unos ejemplos, no te extrañe si te pillas...

- cuestionándote qué clase de vida has llevado y hasta qué punto has decidido tú el guion;
- planteándote si no te habrás equivocado en alguna de tus decisiones clave (pareja, hijos, profesión, amistades...);
- arrepintiéndote, compadeciéndote, e incluso rabian-do!, por aquello a lo que creas haber renunciado;
- recriminándote por tus errores o esas actuaciones de las que no estás muy orgullosa, te perjudicaron o dañaron a otras personas, sea *eso* cierto o no;
- inquietándote por no saber si te dará tiempo a hacer realidad tus deseos;
- preocupándote por no saber qué vas a hacer a partir de ahora;
- arrastrando una enorme melancolía por quienes ya no están y lo que ya no será, esas ausencias que duelen tanto;
- preguntándote el sentido de tu existencia (lo trascendente, si no lo tenía, acostumbra a cobrar importancia)...

Oportunidades perdidas

Con los años, tenemos *menos* posibilidades de hacer y deshacer y, a menudo, nos recriminamos al pensar que algunas de nuestras decisiones nos han hecho perder oportunidades o llevado por caminos no planeados. Es cierto, hay vidas que ya no viviremos (en todos los planos posibles: amor, descendencia, profesión, aficiones...), y tomar conciencia puede generarnos una sensación de pérdida, pero ¿y si desdramatizamos un poco?

Imagínate que te dan varias opciones y todas te parecen tener sus puntos de interés. Por las razones que sean, acabas decantándote por una. Pasa el tiempo —bastante— y un día te ves cuestionándote tu decisión, preguntándote qué habría sucedido si hubieras optado por cualquiera de las otras. Incluso te tiras de los pelos porque seguro que hubieras sido más libre, más feliz, más *lo que tú quieras*. Pues te equivocas, porque, de seleccionar otro camino, hoy también estarías discutiéndote tu elección. Dale un par de vueltas. Convenirás conmigo en que solemos idealizar las alternativas *no escogidas* y que, cuando estamos cabizbajas, nuestra capacidad de razonamiento se estrecha y no captamos lo palmario. A saber, que decidirse por algo conlleva *siempre* excluir otras posibilidades, y que cuando revisamos nuestro pasado, desconocemos qué hubiera ocurrido de adentrarnos por otro camino y lo fácil es caer en pintar de rosa lo que ignoramos. Pero ¿lo hubiera sido?

Hay más: cada elección cierra puertas, por supuesto, pero también abre otras que traen sus recompensas. Te pongo un ejemplo. Si en vez de estudiar Medicina y ejercer en su

ciudad natal, Ana hubiera elegido la carrera de Biología Marina, puede que hubiese acabado dando la vuelta al mundo en un barco científico investigando la vida en los diferentes océanos, algo que le hubiera encantado porque el mar es su pasión. Pero eso le habría impedido conocer a su pareja (con la que vive feliz), tener a sus dos hijos, estar al lado de su madre en sus últimos días, participar en una coral (con lo que le gusta el góspel...), resultas todas ellas de decidir ser neuróloga y quedarse en Valencia, donde, por cierto, también hay playa. Y, entiéndeme, esta historia también la podríamos contar al revés, porque si bien es cierto que la Ana bióloga no tiene compañero (sus colegas de viaje no le interesan), ni camada (impensable criar en el buque), ni pudo despedirse de su madre (siempre está en las quimbambas), ni es miembro de un coro (aunque eso no impide que cante a todas horas), sí disfruta de otros beneficios: conocer mundo desde su hogar flotante, disponer libremente de sus ingresos (ino tiene a nadie a su cargo!), tener muchas horas para pintar (otra de sus aficiones), no sufrir el estrés de la ciudad...

En definitiva, cada cosa tiene su haz y envés. Lo que sucede es que, cuando estamos en crisis, es fácil verlo todo con negatividad.

Ya te he dicho que hay mucho por lo que celebrar *el cambio* —lo califico de *regalo*—, pero lograrlo implica afrontar los desajustes. Por ello, si has leído deprisa los párrafos anteriores —¿acaso temes descubrir algo?—, te recomiendo repasarlos sintiendo cómo te resuenan mis palabras. Todas

arrastramos *residuos* del pasado que ahora pueden resurgir con fuerza (la caída del velo hormonal deja al descubierto mucho de lo que antes apenas percibíamos): sueños rotos, heridas no sanadas, renunciaciones de todo tipo... Y es de esperar que nos provoquen pesar, enojo, resentimiento (también hacia nosotras mismas) o cualquier tipo de pesadumbre más o menos difícil de tolerar.

Sin embargo, negar, evitar o disfrazar lo que sentimos no solventa la situación. Más bien nos estanca en ella y, para colmo, ¡la de esfuerzo que *invertimos* en no afrontarla! Se trata de un malgasto que, bien dirigido, podría llevarnos a superar el problema, sea solventándolo, sea aceptándolo y aprendiendo a coexistir con él. ¿No sería, pues, mejor afrontar lo que nos está sucediendo con una actitud abierta, receptiva y curiosa? Preguntarnos, por ejemplo, qué nos están diciendo nuestros malestares, decepciones, enfados o lo que sea que te provoque esta lectura, mejor dicho, tu existencia. Todos esos sentimientos tienen un mensaje para ti y puedes sacarles provecho (= *hacer tu trabajo* y, de ser necesario, pidiendo ayuda), algo a lo que le vamos a dedicar espacio, o sea, que no te inquietes si no acabas de ver claro a qué me refiero.

Un mundo de posibilidades

Si no tienes pareja, ¿cómo lo llevas? Fijo que muy bien si es por decisión propia y tú, tu día a día, tu familia, tus amis-

tades, tu profesión, tus aficiones... te llenan. Pero si no es el caso, porque acabas de protagonizar una mala o indeseada ruptura, estás llorando la muerte de tu compañero o compañera de vida o eres de las que creen que sin amante te *falta algo* y no puedes ser feliz, *ieso* va a ensombrecer tu experiencia! Y por supuesto que tienes derecho a llevarlo mal, llorar, enfadarte..., *ia* sentir lo que sientas! Pero una cosa es el desgarrro causado por una pérdida —algo humano y que precisa de un período de aflicción de entre uno y dos años, incluso algo más— y otra muy distinta minusvalorar tu vida por no tener a alguien a tu lado. ¿En qué lugar estás tú? Y si no te convence, ¿qué te ayudaría a recuperar tu impulso vital?

Vamos a por otro escenario. Supondré ahora que compartes techo con alguien o te has apuntado a la corriente LAT (del inglés *living apart together*, es decir, vivir juntos pero separados, algo así como «somos pareja, pero tú en tu casa y yo en la mía»). La pregunta en cualquier caso es la misma: ¿cómo os va? Si estáis bien y sientes que fluís, estuendo, pero si no atravesáis vuestro mejor momento por los motivos que sean (de relación, salud, económicos...), necesitáis encarar algunos reajustes, tal vez afrontar que vuestro futuro juntos sea dudoso. Cualquier coyuntura inestable o la sensación de *callejón sin salida*, como tú comprenderás, tiene consecuencias en tu estado de ánimo y tu día a día. Nuevamente: ¿hay algo que debas plantearte o hacer?

Tu sexo es tuyo

En cuanto a tu vida sexual, aquí solo apunto algunas ideas a modo de anticipo. Si no mantienes una relación, puede que lamentes no tener con quien compartirla. Muchas mujeres heterosexuales se quejan de haber dejado de interesarles a los hombres o de que ellos las prefieren más jóvenes. Entre las lesbianas no parece ser una queja usual (o, al menos, eso es lo que me aseguran las consultadas). O quizá pases del plan habitual, o sea, encuentros casuales —de una noche— que no te convencen ni emocional ni físicamente. Y tengas o no pareja, es posible que no te sientas físicamente atractiva y eso te está afectando, que no te guste cómo se desarrollan tus encuentros —e incluso ya no los tengas ni contigo misma—, que te estés planteando tu orientación sexual, que tu deseo esté fluctuando, que tu amante ya no sea quien fue o no lo seas tú...

Continuemos. Puede que estés padeciendo el *síndrome del nido vacío*, es decir, cuando los hijos abandonan el hogar, algo que —momentáneamente— nos puede romper el corazón, aunque sepamos que la partida de nuestros hijos es lo que procede. O quizá en tu caso hayan tenido que volver por las razones que sean, cuando tú ya te has acostumbrado a tu tranquilidad... Uf, ¡no sé lo que es peor! O acaso tengas alguno en plena adolescencia y ¡aguanta sus salidas de tono, manías y tonterías, con lo que te está pasando a ti!

Soltar el rol maternal

Cuando una mujer se ha construido —ha sido— con relación a su camada, priorizándola, a veces hasta extremos tan innecesarios como contraproducentes para ella, desprenderse de ese rol es complicado: que se vayan de casa no solo acarrea el aguijonazo de su partida, también conlleva perder la identidad que su quehacer le confería. Siendo así, la crisis está asegurada. Puede costar lo suyo superar el dolor y lograr responderse al «¿Y ahora qué hago con mi vida?». Pero con tiempo y escuchándote a ti misma, la respuesta llega. No lo dudes: no solo eres una madre.

Algunas ideas:

- Felicítate por la labor bien hecha: repasa tu historia y siéntete orgullosa de ti, por haber estado allí y haberle/s ayudado en su camino y también por dejarle/s partir sin victimismos, algo que no todas logramos. Si crees no merecerte la medalla, ten en cuenta que, como todas las madres, lo hiciste lo mejor que pudiste.
- Valora, honra lo que te han aportado... y te aportarán. En vez de quedarte en la pérdida —ique no es tall!, continuarán en tu vida, aunque de otras formas—, atesora los buenos recuerdos: nada de lo que guardas en tu corazón se pierde. Y crearéis nuevos.
- Reconoce tu dolor, pero no te estanques en el sufrimiento. Déjate sentirlo y entiende tus razones, pero no pierdas de vista que con el tiempo su marcha se supera o al menos no escuece tanto.
- No gijas en querer seguir solventándoles la vida.

- Comparte lo que sientes con tus amigas y, si lo vives mal y no ves salida, acude a terapia.
- Adopta otra perspectiva. Por ejemplo, ¿qué te aporta su partida? Más tiempo para ti, eso seguro. ¿A qué lo quieres dedicar?
- Otras mercedes: muchas mujeres aseguran que la distancia ha mejorado su relación maternofilial y, si tienes pareja, ¿no será hora de disfrutarla más? Si es así, ya estás haciendo planes.
- ¡Ojo con echarte a los hombros la tarea de cuidar u ocuparte de otras personas! No sustituyas.

Tal vez no has tenido hijos y vivas como una liberación el fin de tu etapa fértil, ya sea porque lo tenías más que decidido o porque la duda te corroía y sientes «alivio, porque, como ya no puedes planteártelo, ¡se acabó la incertidumbre!» (recojo las palabras textuales de una amiga que decidió no procrear). Pero quizá, en su momento, resolviste centrarte en tu carrera o en disfrutar de ti misma, de tu libertad, y ahora te cuestionas si hiciste bien y hasta puede que sientas culpa. Y si ser madre era tu deseo y tu *fin de ciclo* está llegando o ha llegado antes de tiempo y no diste el paso, es comprensible que el dolor emocional que causa la dificultad o, más comúnmente, la imposibilidad de poder tener descendencia de forma natural sea grande y difícil de asimilar. El desconsuelo que genera el fin de tu sueño se merece todo el respeto del mundo. Se trata de una pérdida y como tal requiere de

un período de aflicción para aceptar que si no vas a procrear por medios propios ni adoptar, toda esa energía *creativa* has de redirigirla. Si es tu caso, no lo afrontes sola.

Por otra parte, tú también eres hija. Para empezar, ¿tus padres te hacen la vida imposible o existen asuntos pendientes que te pesan e influyen en cómo te relacionas con ellos? Si es así, no minusvalores lo no resuelto, es algo en lo que trabajar. Otras consideraciones: puede que hayas perdido a uno o a ambos progenitores y estés atravesando el duelo; que vivan lejos y poco puedas hacer, pero no te libres de la preocupación o el sentimiento de culpa por no atenderlos; que te sobrepases en su cuidado —¿intentando saldar deudas?— o dependan más de ti —o eso creas—, con lo que vas agotada, incluso enojada o harta, de tener que lidiar con tanto... Si te sucede, no te mortifiques: es razonable anhelar espacio —y descanso!— para una misma. Ser una buena hija no te exige anularte, y vigila, porque, de hacerlo, corres el riesgo de enfermar.

Entre ancianos y adolescentes

Presenciar cómo se deterioran nuestros mayores no es fácil. Es de esperar que nos conmueva, genere estrés, cierta ansiedad... Por un lado, nuestra relación entra en otra dinámica: si antes acudíamos a ellos en busca de auxilio o consejo, los veíamos como un punto de apoyo, un faro o un lugar seguro, ahora son ellos quienes pasan a depender de nosotros.

Por otro, lo previsible es que verlos así nos haga temer nuestro propio ocaso, nuestra vulnerabilidad, que probablemente vaya a más con el paso de los años. Muy duro.

Y, en muchas ocasiones, todo eso se produce a la vez que vemos cómo empiezan a volar nuestros hijos. El contraste es brutal: mientras unos decaen, otros florecen, y nosotras en medio, comprobando que la autonomía que van conquistando quienes criamos no nos trae una mayor libertad, ya que la dependencia surge por el otro lado. Decirse «Y yo, ¿qué?, ¿cuándo podré ocuparme de mí?» es razonable. No te fustigues si sientes una punzada de hastío por tener que ser tan buena hija o si sientes envidia o celos por la juventud y libertad de tus vástagos. Tienes derecho a querer tener una vida.

Sigamos. ¿Has sido o vas a ser abuela? Algo tan *aparentemente* natural tampoco se libra de tener implicaciones emocionales. Estrenamos rol y la estructura y dinámica familiar evolucionan. Hay una suerte de relevo generacional y eso, por fuerza, influye en cómo nos vemos y cómo nos relacionamos con nuestros hijos y sus parejas. Y luego está lo que para cada una de nosotras implique tener nietos. No a todas nos hace tremenda ilusión... Es más: ¿acaso serlo te ha convertido o convertirá, en contra de tus deseos o planes, en la canguro a todas horas del bebé? O todo lo contrario, ¿mueres por ejercer, pero apenas te dejan, por lo que te sientes apartada de un papel que te haría feliz? A veces la realidad tiene poco que ver con la imagen idílica que se ha creado en torno a ella.

Cuestión de bolsillo

El climaterio abarca un período significativo de nuestra vida laboral (solemos entrar en la perimenopausia en algún momento de los 40) y, según cómo, puede convertirse en un obstáculo, porque algunos de sus posibles síntomas (sofochos, fatiga, dificultad para concentrarse...) pueden afectar nuestro desempeño. Y, seré clara, la edad tampoco suele jugar a nuestro favor. De hecho, la habitual falta de comprensión de quienes nos rodean (a menudo por desconocimiento) suele empujarnos a disimular (no vaya a ser que seamos *devaluadas* o algo peor). Esto puede llevarnos a vivir nuestra ocupación con mucha angustia e incluso hay quien, por decisión propia, da un frenazo a su trayectoria o directamente dimite. Más despreciable aún, por lo que implica: hay mujeres que han visto esfumarse una merecida promoción porque alguien las ha *descartado* por considerar que *no podrían* con el cargo, sea por edad, sea porque «Ya no es la que era».

Existen otras coyunturas perturbadoras. Igual has perdido tu puesto de trabajo. O echas la vista atrás y te arrepientes del camino que escogiste, de algún traspíe que resintió tu carrera o de haber priorizado tu profesión a costa de renunciar a formar una familia o disfrutar de ella, a dedicarle más tiempo a tu vida social o tus aficiones... Tal vez te dices que ya es muy tarde para hacer realidad tus aspiraciones profesionales o tienes una ocupación que no te llena en absoluto, pero no puedes dejarla, porque la nece-

sidad invalida tus preferencias y «¿Quién encuentra algo a esta edad?»... Y qué decir si te dedicas a cuidar de tu casa y los tuyos a tiempo completo: no serías ni la primera ni la última mujer que, llegada a este punto, descubre —¿y se arrepiente?— cuánto depende de su pareja. Peor aún si, deseando o necesitando romper tu relación, no puedes permitirte.

Ama de casa, ¿ama de tu vida?

Lo doméstico es tan valioso y tiene tanto mérito —¡o más!— como cualquier otra ocupación, pero ya sabemos lo poco que se considera. Según las Naciones Unidas, el valor del trabajo no remunerado, básicamente las tareas del hogar y de cuidado, «representa entre un 10 y un 39 % del producto interior bruto; puede pesar más en la economía de un país de lo que pesan la industria manufacturera, el sector del comercio o el del transporte».²

Y hay otro aspecto importantísimo que considerar: ¿crees que cuando una mujer depende económicamente de su pareja existe una relación de igualdad? ¿Puede alguien, sin medios de subsistencia propios, decidir con entera libertad o llevarle la contraria o desafiar, si lo necesita, a quien paga sus gastos?

2 ONU, Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, *El empoderamiento económico de la mujer en el cambiante mundo del trabajo*, Informe del secretario general, diciembre de 2016.

Termino este apunte refiriéndome a lo que acostumbra a ser una de las grandes preocupaciones del momento: la seguridad financiera. Y no solo por tener que afrontar el día a día, también solemos pensar en el futuro: «¿Podré vivir de la pensión que me toque?», «¿Bastarán mis ahorros?», «¿Perderé calidad de vida?», etc. No nos engañemos, esto suele inquietar y ninguno de los escenarios que acabo de describir —y no dudo que haya más— es fácil. Pero piénsalo bien antes de cerrarte tú misma las puertas: ¿hay algo (más) que puedas hacer?

«Cuanto antes empieces, menos tendrás que ahorrar»

Natalia de Santiago³ es ingeniera de formación, pero ha dedicado su vida a las finanzas, pasión que no ha dejado de crecer desde que, con 8 años, le sisó un cuaderno de contabilidad a su padre. Autora de *Invierte en ti (Cómo organizar tu economía en 11 pasos para vivir mejor)* e *Invierte con poco (Haz que tu dinero crezca)*, le he pedido consejo para quienes estamos preocupadas por nuestro futuro económico.

¿Cuándo debería empezar a pensar en mi jubilación?

Invariablemente, la respuesta más acertada es ayer. Por varias razones, pero, sobre todo, porque cuanto antes comiences, me-

3 Aparte de sus libros, muy fáciles de entender, ha creado dos cursos *online*: *Pensión completa*, que enseña a preparar la jubilación, y *Finanzas EXCELentes*, sobre cómo gestionarlas con ayuda de Excel. La encuentras en <www.natdesantiago.com> y como @natdesantiago tanto en Instagram como Twitter.

nos tendrás que ahorrar. La esperanza de vida ha aumentado tanto que la necesidad de empezar pronto es cada vez mayor.

Ya voy con demora, ¿puedo hacer algo?

Rara vez es tarde. Como la edad de jubilación se va retrasando, aunque tengamos 50 y tantos, nos quedan 15 o 20 años por delante. Tiempo de sobra para darle un empujón.

¿Cómo debería utilizar mis ingresos mensuales?

Hay tres ratios que cumplir para tener unas finanzas a prueba de sustos. La suma de las cuotas mensuales de tus deudas (hipoteca, préstamos personales, la financiación del coche y los pagos fraccionados con tarjetas, entre otros sospechosos habituales) no ha de superar el 40 % de tus ingresos netos ni has de gastar en vivienda más de un tercio. Y, ojo, no solo hablo de la hipoteca o el alquiler; has de incluir los gastos de tu casa, como los suministros, el seguro, el IBI, etc. Por último, si las cosas van razonablemente bien, deberías ahorrar por lo menos un 10 % de tus ingresos netos. Mejor si es más, pero con eso vas por buen camino.

¿Invertir es algo que hemos de hacer todos? ¿O es solo para ricos?

Para protegernos de la inflación tenemos que buscar productos de ahorro (como depósitos o cuentas remuneradas) o de inversión (como fondos de inversión o productos de renta fija o variable) que nos den una rentabilidad adecuada para contrarrestar el efecto negativo de la inflación, sobre todo a largo plazo. Hay que darse cuenta de que la inflación es un

proceso acumulativo. Es decir, la de un año se añade a la del anterior y así sucesivamente, por lo que nuestros ahorros van perdiendo más y más valor. Así que, ahora que proveer para la jubilación es tan importante, la mayoría no nos vamos a escapar de invertir en algún momento de nuestra, esperemos, larga vida. La buena noticia es que ya no es algo para ricos. Hay productos estupendos para todos los bolsillos.

Si mis ingresos son bajos, ¿qué puedo hacer?

Lo importante es marcarse una cantidad realista y ahorrarla en automático mediante una transferencia a la cuenta de ahorro, o lo que sea, en cuanto cobramos. Da igual lo pequeña que sea, la constancia es lo más importante, porque muchos pocos, al final, suman mucho.

Tendré que pensar en formas de ahorrar cada día...

Hemos de entender en qué se nos va el dinero y, para eso, necesitaremos un buen presupuesto anual con todos los gastos detallados por categorías. Es importante diferenciar entre los fijos, que son difíciles de variar (como la hipoteca y los colegios), los optimizables, que se pueden cambiar (como los seguros o los contratos de suministros), y los discrecionales, como el ocio o la ropa, que se pueden suprimir de un día para otro. Lo suyo es empezar a cortar por los optimizables, renegociando las comisiones, pidiendo ofertas para bajar las primas de tus seguros, revisando tus contratos de telefonía, etc. Aunque solo sean unos cuantos euros al mes, al ser gastos recurrentes, los beneficios se mantienen en el tiempo y significan no tener que privarnos de las cosas que nos hacen felices.