

LA MENOPAUSIA, MÁS ALLÁ DE UNA TRANSICIÓN FISIOLÓGICA

Menopause transition beyond a physiological

Lury Margarita Parra Suarez¹, Sandra Milena Antolinez Aunta²

1. Enfermera (Candidata a Maestría en Salud Sexual y Reproductiva, Universidad El Bosque).
2. Enfermera Especialista en Administración en Salud, (Candidata a Maestría en Salud Sexual y Reproductiva, Universidad El Bosque).

Recibido:	09	09	2013	Revisado:	05	10	2013
Corregido:	15	11	2013	Aceptado:	20	11	2013

Estilo de referencias: Vancouver X APA 6 Harvard ICONTEC

RESUMEN:

La mujer ha sido el eje central de la sociedad a través de los tiempos y su presencia a lo largo de toda la historia ha sido constante; desempeñando múltiples roles, a nivel profesional, familiar y social; adicionalmente experimenta cambios que marcan su vida de una manera trascendental, siendo el climaterio uno de ellos. Por ende este reto implica gran responsabilidad y compromiso por parte de los agentes sanitarios, requiere de ellos, una actitud sensible y asequible a la hora de realizar la asesoría, demanda la actualización constante de conocimientos y la atención diferenciada e integral, que le permita a la usuaria comunicar y resolver todas las inquietudes.

Palabras claves: menopausia, climaterio, estereotipos, longevidad, cuerpo.

ABSTRACT

Women have been the backbone of society through the ages and its presence throughout history has been constant, playing multiple roles, to professional, family and social and additionally experience life changes that make a transcendental way, being the one climacteric. Thus this challenge involves great responsibility and commitment by health workers, requiring them, a sensible and affordable approach when making the assessment, demand constant updating of knowledge and individualized attention and comprehensive, that allows the client communicate and resolve all concerns.

Keywords: menopause, stereotypes, longevity, body.

INTRODUCCIÓN

El climaterio es un acontecimiento natural que ocurre entre los 40 y 55 años; es considerado como un periodo de transición y adaptación, entre la vida reproductiva y no reproductiva. Para la mayoría de la mujeres este periodo inicia inadvertidamente y se caracteriza por la aparición de ciclos menstruales irregulares y el inicio de algunos síntomas relacionados, como calores y sudores nocturnos (perimenopausia); además, este proceso va acompañado por la disminución progresiva de la capacidad de los ovarios para producir estrógenos y progesterona; hasta culminar con el fin del ciclo reproductivo, evidenciado en la ausencia total de la menstruación durante un año (menopausia). La presencia de estos eventos ocasionan con frecuencia una serie de cambios de tipo endocrinos, osteomusculares, metabólicos, genitourinarios y psicológicos, que varían en cada mujer de acuerdo a factores genéticos, socioeconómicos, nutricionales, estilos de vida, entre otros. (1-2)

El tema de la menopausia se relaciona socialmente con la pérdida de la función reproductiva y maternal, esta percepción trae como consecuencia la invisibilización de la mujer, en la medida en que estas funciones están ausentes, Adicionalmente, este periodo está saturado de imaginarios relacionados estrechamente con el envejecimiento, condición no precisamente anhelada por el individuo, hecho que muchas veces pueden conducir a enfrentar este proceso como una patología y no como un cambio fisiológico. (3)

En concordancia a este suceso, se marca el inicio de una etapa más en la vida de la mujer, no debe ser sinónimo de incertidumbre, sino por lo contrario es fundamental comprender este acontecer como una ganancia en el aumento de la expectativa de vida, constituyendo una oportunidad para que la sociedad contribuya con el mejoramiento de la calidad de vida y la capacidad funcional de esta población. (4)

La menopausia más que un concepto biológico, es un proceso de transición dinámico, cargado de diversos significados y representaciones que son producto de constructos socioculturales, psicológicos y religiosos, que dan sentido a las diferentes prácticas y concepciones que se entretajan alrededor de este proceso. (5)

Para precisar en el tema, es importante cuestionarse sobre el imaginario que rodea el concepto de menopausia, ya que es vista como una etapa de crisis, de conflictos y dilemas por resolver, que afecta de manera generalizada a la población femenina. (6)

Visto de esta manera este acontecer fisiológico se convierte inminentemente en una enfermedad que debe ser curada con tratamiento, además está asociada a procesos psicológicos como inestabilidad emocional, depresión e histeria. Para desmitificar este

concepto y aproximarse más a la realidad, es primordial partir desde las experiencias vividas y sentidas por cada mujer desde su particularidad. (7)

Otro aspecto importante a tener en cuenta es el cambio físico que experimenta la mujer y que pone en evidencia el paso del tiempo y la realidad fisiológica. Esta transición genera un impacto significativo en su autoestima y autoimagen. (8) Oponiéndose a estos cambios propios de la edad, la cultura predominante y los medios de comunicación exigen y demandan, un cuerpo ideal, y reproducen imágenes de estricta belleza y juventud que proporcionan un referente de comparación constante, a pesar de saber, que estos modelos son irreales y carentes de toda naturalidad, pues son cuerpos productos de transformaciones cosméticas, quirúrgicas, devastadoras disciplinas alimentarias y arduas jornadas de ejercicio que pueden poner en riesgo la integridad e incluso la vida de la mujer. (9) Este tipo de concepciones, promueven el consumismo y conducen a la mujer a percibir su cuerpo de una manera negativa. Estas falsas premisas, distorsionan el verdadero significado de lo bello y refuerzan el temor al envejecimiento y la aparición de los signos que evidencian el transcurrir de los años, convirtiéndose así, en motivo de angustia y preocupación. (9)

Esta es la oportunidad para entender que no hay razón para temerle a estos cambios, después de todo la juventud no se puede perpetuar, nadie puede detener la trayectoria del tiempo y la idea de vida eterna indiscutiblemente no existe, es por esto que el envejecimiento es una realidad que trasciende el dominio de lo humano. (10)

Adicionalmente, la sociedad relaciona significativamente el ser mujer con los conceptos de feminidad, fertilidad y maternidad. Es por esto que la presencia del ciclo menstrual, es signo de salud y juventud, en nuestro medio se valora a la mujer por su capacidad de albergar y generar vida. El mayor problema de atribuir estas cargas culturales, es que pueden llegar a convertirse en entes reguladores de su cuerpo y su comportamiento, quebrantando la identidad femenina y limitando otras opciones de vida, como la de no optar por la maternidad. (11) Estos aspectos pueden llegar a condicionar el ejercicio de la sexualidad en la mujer, reduciéndola exclusivamente al plano reproductivo, sin tener en cuenta que esta experiencia no se acaba, se transforma con el paso del tiempo, debido a los cambios fisiológicos propios de esta edad, pero en ningún momento pierde su esencia y significado, al contrario es importante que esta experiencia continúe siendo altamente satisfactoria y grata. Es trascendental comprender que la facultad de exteriorizar los deseos sexuales no tiene qué perderse con la edad. (12-13)

En esta etapa de la vida, el deseo sexual femenino, puede estar influenciado por varios factores, entre ellos se incluyen cambios morfo-fisiológicos, descenso de la actividad sexual del compañero, la comunicación en la pareja, temor al rechazo por el cambio de

la imagen corporal, experiencias sexuales previas, comorbilidades adyacentes y el uso de medicamentos. (14-15)

En algunas mujeres menopáusicas, la ausencia de la capacidad reproductora reduce el gusto por mantener relaciones sexuales, pero en otras mujeres se incrementa y experimenta una sensación de libertad. Al desaparecer la posibilidad del embarazo desaparecen los malestares y sangrados menstruales, permitiendo así, la creación de un escenario propicio para el ejercicio de su sexualidad sin restricciones. (16)

Sin embargo muchas mujeres durante la menopausia se ven enfrentadas a tabúes y prejuicios, llegando a ser tildadas, de asexuales, poco atractivas y deseadas. Este proceso es visto como la culminación de la plenitud femenina y la puerta de entrada al envejecimiento. Debido a la existencia de estos supuestos, la mujer se expone muy frecuentemente a ser censurada, cohibida y obligada a ejercer su sexualidad de una manera restrictiva y temerosa. (17) Esta información errónea sobre la menopausia es brindada por algunos medios de comunicación que asumen una posición poco objetiva, excluyente y generalizada, que no contrasta con la verdadera realidad que viven las mujeres. Sin duda, la ausencia de información adecuada sobre los cambios fisiológicos y emocionales que se producen durante esta etapa, puede llevar a distorsionar los diferentes escenarios en que desarrolla la sexualidad. (18)

Por otro lado es importante tener en cuenta la expectativa de vida de la mujer, de acuerdo con las proyecciones del departamento de Estadísticas (DANE), para el quinquenio entre los años 2015 y 2020; el promedio de vida para la población femenina es de 77 años, mientras que en hombres es de 70, lo que indica que las mujeres viven más que los hombres, aspecto que es transcendental abordarlo y aprovecharlo en el mejoramiento de las condiciones de salud de la mujer que envejece, de modo que pueda alcanzar niveles de calidad de vida dignos, que favorecerán su desarrollo en esta fase de la vida. (19)

Con el aumento en la expectativa de vida y la consecuente longevidad femenina, es necesario que los profesionales de salud estén cada vez más preparados para enfrentar estos desafíos y reorienten la atención a este grupo poblacional, puesto que la asesoría actualmente está enfocada básicamente hacia el tratamiento sintomático y el manejo de los riesgos asociados a la menopausia. Debido a esto es de vital importancia retomar el aspecto educacional y encaminarlo hacia el diálogo comprensivo, libre de estereotipos y prejuicios. (20) Asumir este reto implica gran responsabilidad y compromiso por parte de los agentes sanitarios, requiere de ellos, una actitud sensible y asequible a la hora de realizar la asesoría, demanda la actualización constante de conocimientos y la atención diferenciada e integral, que le permita a la usuaria comunicar y resolver todas las inquietudes. El tener acceso a información verídica sobre este tema, facilitará comprender

este cambio, de una manera más optimista y sin temores, permitirá cultivar nuevas potencialidades y afianzar las relaciones interpersonales y de pareja. (15)

CONCLUSIONES

El climaterio y la menopausia son procesos naturales en la vida de las mujeres; por tal razón, es necesario desvirtuar falsas creencias y mitos, que se han construido en torno a este tema; siendo ineludible reevaluar los roles patriarcales y edificar nuevos discursos que permitan reflexiones abiertas; en donde no solo participen las mujeres sino la sociedad en general.

Es importante reconocer que hablar sobre menopausia tiene muchas implicaciones que van más allá del plano biológico e involucran aspectos psicosociales, culturales, religiosos y personales, que en determinado momento pueden influir decisivamente en la manera como la mujer enfrenta y concibe este proceso.

El climaterio es una experiencia única y personal no generalizable, el tratar de encasillar y estereotipar esta vivencia puede acarrear estigmatización, imposibilitando el enriquecimiento del discurso, que valora la existencia de diferentes formas de vivir y sentir este proceso.

La sexualidad es un aspecto transcendental en la vida del ser humano y está presente durante todas las etapas de su desarrollo; por eso es necesario desvincularla intrínsecamente con conceptos como belleza, procreación y juventud, esta asociación, puede generar exclusiones, para las personas que no estén dentro de estas imposiciones establecidas socialmente.

Es primordial que los profesionales de salud brinden una asesoría, fundamentada en un diálogo abierto con la usuaria, no solo enfocado en los planos anatómicos y fisiológicos, sino en la historia de vida, de cada mujer, estableciendo un abordaje más complejo, integrándolo con todos los cambios biosicosociosexuales que se producen durante este ciclo.

REFERENCIAS

1. Velasco-Murillo V, Cardona-Pérez JA, Navarrete-Hernández E, Madrazo-Navarro M. Atención del climaterio y prevención de las complicaciones de la menopausia en medicina familiar. Rev Med IMSS 1998;36(6):463-476. Rev Biomed 1996; 7:227-236.
2. Canto de Cetina TE, Polanco-Reyes L. Climaterio y menopausia. Las consecuencias biológicas y clínicas del fallo ovárico.
3. Rondón MB. Aspectos sociales y emocionales del climaterio. Evaluación y manejo. Rev Per Ginecol Obstet, 2008; 54:99-107
4. Santos Guerra MA. El arte de envejecer en la enseñanza. Tendencias pedagógicas. 2009;13:367

5. Pelcastre-Villa Fuerte B, Ruelas G, Rojas J, Martínez LM "Todo muere ya...". Significados de la menopausia en un grupo de mujeres de Morelos. México.
6. Romero López E, Sánchez Miranda G. El misterio de la menopausia la perspectiva de las mujeres.
7. Martos J. Enfoque sexológico de la menopausia. Murcia: Asociación Española de Psicología Clínica Cognitivo Conductual; 2009.
8. Bastías Arriagada, EM, Sanhueza Alvarado, O. Conductas de autocuidado y manifestaciones permimenopáusicas en mujeres de la comuna de Concepción, Chile. Santiago de Chile; 2004.
9. Díaz Rojo JA, López Piñero, Morant Marco R, Navarro I. El discurso crítico contra la «tiranía» del culto al cuerpo. Medicina estética, Magazine. 2007 Mar; 1013:25-31
10. Envejecimiento biológico. [Citado el 2011 Ago 13]. Disponible en. escuela.med.puc.cl/publ/ManualGeriatría/.../EnvejeBiologico.pdf
11. Frances Rivera L. Análisis sobre los modelos culturales de la menopausia. Resum del Treball de recerca de segon any presentat en el programa de doctora en Antropología Social i Cultural. Bienni 2001; 03
12. Hombres y mujeres cambian fisiológicamente con la edad, y ello impacta en su sexualidad. Med Clin N Am. 2006;90:1025-1036
13. Baram DA. Sexualidad y función sexual. En: Berek JS, Hilliard PA, Nashi EY, editores. Ginecología de Novak. 12ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 1997. p. 279-98.
14. Master VH, Jonson VE. Human sexual response. En: Kinsey AC, Pomeroy WB, Martin CE, et al. Sexual behavior in the human female. Saunders, Filadelfia; 1953.
15. Ginecología y salud reproductiva. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2009 Abr – Jun 35(2). ISSN 0138-600X
16. Drench M. Losse R. Sexuality and sexual capacities of elderly people. Rechabil 1996;21(3):118-23.
17. Chinchilla Badilla I. Menopausia ¿Qué me está pasando? Mitos y realidades del climaterio. Buenos Aires: Catálogos
18. Guinsberg E. La influencia de los medios masivos en la formación del sujeto. Una perspectiva psicoanalítica. Psicología em Estudo, Maringá, 2003 Jan Jun 8(1):3-12
19. Osorio P. La longevidad. Más allá de la biología: aspectos socioculturales Santiago de Chile: Departamento de Antropología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile; 2006.
20. García Padilla FM, Toronjo Gómez AM, López Santos V, Contreras Martín A, Toscano Márquez T. Educación para la salud sobre el climaterio: un consenso sobre sus contenidos. Aten Primaria. 1997;20(10):536-42.

COMO CITAR ESTE ARTICULO:

Antolinez-Aunta S; Parra-Suarez M. La menopausia, más allá de una transición fisiológica. Rev salud hist sanid on-line 2013; 8(2): 63-68 Disponible en: <http://www.histosaluduptc.org/ojs-2.2.2/index.php?journal=shs>. Consultado en: (fecha de consulta)

*Los textos publicados en esta revista pueden ser reproducidos citando las fuentes.
Todos los contenidos de los artículos publicados, son responsabilidad de sus autores.*

Copyright. Revista Salud Historia y Sanidad ©

Grupo de Investigación en Salud Pública GISP-UPTC
Grupo de investigación Historia de la salud de Boyacá.

Tunja 2013