



ISSN: 1561-3194

Rev. Ciencias Médicas. abril 2005; 9(2):

ARTÍCULO ORIGINAL

Reflexiones sobre climaterio y menopausia

Reflections about Climacteric and Menopause

Yojany del Carmen Valdés Rodríguez¹, Yusimi Otaño Fabelo², Alejandrina Peña Remigio³, Jenry Carreño Cuador⁴

¹ Licenciada en Enfermería, Miembro Titular de la SOCUENF. Instructora. Facultad de Ciencias Médicas

"Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río.

² Licenciada en Enfermería, Miembro Titular de la SOCUENF. Policlínico "Hermanos Cruz". Pinar del Río.

³ Especialista de II Grado en Pediatría. Policlínico "Turcios Limas". Pinar del Río.

⁴ Especialista de I Grado en MGI. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río.

RESUMEN

Hoy en día sabemos que la menopausia es un estado fisiológico o un período evolutivo más en la mujer; en realidad se trata de una etapa de deficiencia crónica que se prolonga en ocasiones durante más de 20 años. Por lo que se realizó un estudio longitudinal y descriptivo sobre las etapas de Climaterio y Menopausia, de un universo de 113 mujeres se tomó una muestra de 60 mujeres en las edades entre 45 a 55 años que constituye el 67.8 %, todas pertenecientes al Consultorio Médico # 197 del Policlínico Docente Comunitario Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río; en los meses comprendidos de enero a julio de 2003. Para tales fines se creó el rapport necesario y procedimos a la aplicación de una encuesta donde se analizaron variables tales como: conceptos de climaterio y menopausia, manifestaciones clínicas que presentaban, vías por las cuales obtuvieron la información, entre otras. Los datos obtenidos mediante análisis porcentual fueron llevados a tablas aritméticas. Las relaciones sexuales se vieron afectadas principalmente por la disminución de la libido, las vías de información fueron las de difusión masiva (radio y televisión), así como las enfermeras y los médicos; la mayoría creyó necesario la divulgación del tema, entre otras. Al finalizar la encuesta se le ofrecieron a las mujeres una serie de recomendaciones con el propósito de convertir esta etapa en más placentera y mejor tolerada por ellas.

Palabras clave: CLIMATERIO, MENOPAUSIA, PROMOCIÓN.

ABSTRACT

Nowadays it is known menopause is a physiological condition of another natural change in women, it is a stage of chronic deficiency which can last even 20 years, that was why a longitudinal and descriptive research on the topic was carried out. Out of 113 women a sample composed by women between the ages 45 and 55 (67.8 %) was analyzed. All women belonged to Doctor's Office (No. 197) at Hermanos Cruz Outpatient Clinic in Pinar del Río Municipality during the months of January - July 2003. To achieve the purposes the necessary report was developed and a survey was conducted where the variables assessed were: concepts of climacteric and menopause, clinical manifestations presented, sources of information, among others. Data were processed following a percentage analysis and recorded in arithmetical charts. Sexual intercourse was mainly affected due to the decrease of libido; sources of information were mass media (radio and television) nurse and doctors, the majority of patients considered necessary to publicize the topic and others. At the end of the survey a series of recommendations was offered to women with the aim or turning this stage more pleasant and tolerable.

Key words: CLIMATERIC, MENOPAUSE, PROMOTION.

INTRODUCCIÓN

La mujer es el único animal sobre la tierra agobiado por la menopausia, ya que todos los animales pueden reproducirse prácticamente hasta el último día de su vida, asegura el Dr. Eduardo Cáceres Álvarez. Sin embargo ésta desigualdad tan peculiar no existió siempre. Hasta el año 1 de n.e. o poco después la expectativa de vida era de 33 años y la mujer, como los otros animales de diferentes especies, moría con sus funciones ováricas en pleno apogeo.¹ Hacia el siglo XVI la edad de la menopausia era de 44 años y la esperanza de vida de 48 años, de modo que los médicos de ese entonces no tuvieron que preocuparse por el tratamiento de la mujer menopáusica. Actualmente la mujer sobrepasa los 75 años de edad con relativa facilidad.¹ Publicaciones más recientes señalan al Climaterio como el periodo comprendido entre la madurez sexual completa y la pérdida de las funciones ováricas, y a la Menopausia como la última menstruación controlada por el ovario, y su momento de aparición se establece retrospectivamente al cabo de 1 año de existencia de la amenorrea en el climaterio.² El Climaterio se divide dos etapas: La Peri menopausia (desde el inicio de los síntomas climatéricas hasta las menopausia) y la Post menopausia (Etapa que se extiende desde la menopausia hasta la tercera edad 59 años - y que ésta a su vez se subdivide en:

Edad temprana: Que se refiere a los primeros años de post menopausia.
Edad tardía: Desde 5 años después de la menopausia hasta los 59 años.³

Otros autores señalan además de la Menopausia Natural (explicada anteriormente), que puede existir la Menopausia Precoz que es aquella menopausia natural que ocurre antes de los 40 años de edad y a la Menopausia Artificial como el daño gonadal irreversible inducido por radio o quimioterapia o exéresis quirúrgica.³ Ha sido de nuestro interés realizar dicha investigación para comprobar el nivel de conocimiento que tienen algunas mujeres en las edades comprendidas entre 45 - 55 años del Consultorio Médico # 197 del Policlínico Docente Comunitario Hermanos Cruz sobre climaterio y menopausia, así como los cambios que se evidencian tanto fisiológica, física y psicológicamente. Además demostrar que este periodo solo representa una etapa difícil en la vida de una mujer y no una enfermedad,⁴ que puede ser superada a base de mucho amor, comprensión y conocimiento.

MÉTODO

Se realizó un estudio longitudinal y descriptivo sobre las etapas de climaterio y menopausia, de un universo de 113 mujeres se tomó una muestra de 60 mujeres en las edades comprendidas de 45 - 55 años constituyendo el 67.8 %, pertenecientes al Consultorio Médico No. 197 del Policlínico Docente Comunitario Hermanos Cruz en los meses de Enero a Julio del 2003. Como parte del estudio se aplicó una encuesta muy bien estructurada, confeccionada según los objetivos propuestos, que nos permitió indagar sobre distintas variables tales como: Conceptos de Climaterio y Menopausia, Manifestaciones clínicas que presentaban, vías por las cuales obtenían la información, entre otras. Al finalizar la encuesta se le ofrecieron a las mujeres una serie de recomendaciones con el propósito de convertir esta etapa en más placentera y mejor tolerada por ellas, así como el comienzo de una nueva etapa. Los datos fueron procesados mediante la aplicación del método porcentual, reflejándose en tablas aritméticas que facilitaron la presentación, análisis y discusión de las mismas.

RESULTADOS

En la tabla 1 se observan los criterios sobre el concepto de climaterio obteniéndose que 23 (38.33%) conocía que lo que significaba climaterio, pero sin embargo este mismo por ciento no corresponde con el criterio de que es una etapa donde se alcanza un período crítico (21.66%); además que el 15 % no conocía nada del tema.

Tabla 1. Criterios del concepto de climaterio, mujeres con climaterio y menopausia. Consultorio Médico No. 197, 2003.

Climaterio	No.	%
Período que antecede la menstruación.	23	38.33
Época donde se alcanza un periodo crítico.	13	21.66
Cese de la menstruación.	9	5
No conocen	15	25

Fuente: Encuestas.

La tabla 2 ofrece criterios sobre de menopausia comprobando que 28 mujeres (46.6%) señala a la menopausia como la ausencia de la menstruación y el 20% no conocía el término.

Tabla 2. Criterios del concepto de menopausia, mujeres con climaterio y menopausia. Consultorio Médico No. 197, 2003.

Menopausia	No.	%
Ausencia de menstruación.	28	46.6
Ultima menstruación.	20	33.3
No conocen	21	20

Fuente: Encuestas.

En la tabla 3 encontramos las manifestaciones clínicas más frecuentes, señalándose las oleadas de calor (93.3%), irritabilidad (43.3%), disminución de la libido (71.6%), dispareunia (55 %) y entre los de menos a señalar fueron las náuseas (41.6%) y la cefalea (8.3%).

Tabla 3. Manifestaciones clínicas más frecuentes, mujeres con climaterio y menopausia. Consultorio Médico No. 197, 2003.

Síntomas	No.	%
Oleadas de calor	32	93.3
Sudores	10	16.6
Palpitaciones	9	15
Náuseas	5	8.3
Cefalea	15	25
Sensación de ahogo	9	15
Irritabilidad	26	43.3
Ansiedad	14	23.3
Depresión nerviosa	8	13.3
Trastornos del sueño	17	28.3
Disminución de la libido		

Fuente: Encuestas.

La tabla 4 muestra los motivos de limitación de las relaciones sexuales obteniéndose como el principal la disminución del deseo sexual (83.3%).

Tabla 4. Motivos de limitación de relaciones sexuales, mujeres con climaterio y menopausia. Consultorio Médico No. 197, 2003.

Tabla 4. Motivos de limitación de relaciones sexuales, mujeres con climaterio y menopausia. Consultorio Médico No. 197, 2003.

Limitantes	Si	%	No	%
Problemas familiares	34	56.6	26	43.3
Disminución del deseo sexual	50	83.3	20	16.6
Cuidado con ancianos	22	36.6	38	63.3
Poca privacidad	37	61.6	27	45

Fuente: Encuestas.

La tabla 5 nos ofrece las vías por las que se obtuvo la información, siendo los medios de difusión masiva (45 %) y las enfermeras y médicos (36.6%), no siendo de la misma manera la Federación de Mujeres Cubanas (8.3%) teniendo este tema de gran importancia para ser tratado en las reuniones que agrupan a dichas mujeres.

Tabla 5. Vías de información, mujeres con climaterio y menopausia. Consultorio Médico No. 197, 2003.

Vías de información	No.	%
Medios de difusión masiva	27	45
F.M.C.	5	8.3
Grupos de amigas	6	10
Enfermeras y médicos	22	36.6

Fuente: Encuestas.

En la tabla 6 se observa la importancia de la divulgación del tema observándose que 45 mujeres (75 %) opinó que es importante su divulgación para de esta manera ampliar sus conocimientos y como consecuencia mejorar los estilos de vida de las mujeres con climaterio y menopausia.

Tabla 6. Importancia de divulgación del tema, mujeres con climaterio y menopausia. Consultorio Médico No. 197, 2003.

Divulgación	No.	%
Si	45	75
No	15	25

Fuente: Encuestas.

DISCUSIÓN

La mayoría de las mujeres consideran que al Climaterio como el periodo que antecede a la menopausia, es importante señalar que este por ciento no coincide, pues en esta etapa se alcanza un período crítico; esto está dado como mostramos en la tabla anterior que el nivel escolar de la mayoría de la mujeres encuestadas era primario por lo que no eran capaces de percibir y por tanto referir los cambios en su organismo. El Dr. Santiago Palacios plantea que en el Síndrome Climatérico se han implicado 3 factores: El déficit y el equilibrio hormonal que causa la mayoría de los síntomas agudos, los factores socioculturales que pueden determinar cómo vive la mujer esta sintomatología y por último los factores psicológicos que van a influir en como la mujer acepte esta etapa de transición.⁵ Todavía existen mujeres que desconocen de estos términos lo que nos da la medida que hay que continuar incrementando la promoción de salud en estos temas tan importantes para la mujer.

La mayoría de las mujeres señala a la Menopausia como la ausencia de menstruación, pero sin embargo existen todavía mujeres que desconocen lo que encierra este término, ya que como todos conocemos en el arraigo popular a todo este periodo se le llama menopausia, es decir, desde que comienzan los síntomas hasta que desaparece la menstruación, planteamientos errados, ya que la menopausia se considera como refieren otros autores ya mencionados a la última menstruación de la mujer.² Dado esto por la desinformación que aún se tiene en

algunos sectores de la población sobre estos términos, por lo que es necesario continuar con su promoción. En nuestra investigación prevalecieron las oleadas de calor, disminución de la libido y la dispareunia. La falta de lubricación puede provocar dispareunia lo cual provoca una disminución de la libido.⁶ La dispareunia como expresión de la sequedad vaginal por hipoestrinismo es considerada por varios autores como uno de los síntomas más típicos del cese de la función ovárica.^{7, 8} De acuerdo a lo planteado por el Dr. José R. De Miguel Sesnero en el síndrome climatérico los síntomas neurovegetativos más agudos (oleadas de calor, cefaleas, Náuseas, sensación de ahogo, vómitos) aparecen de forma más temprana durante el climaterio incluso cuando la menstruación tiene lugar.⁹ Coincidiendo con otros estudios en nuestra investigación la irritabilidad, cefalea, ansiedad y trastornos de sueño fueron los síntomas de labilidad emocional que se presentaron también con mayor frecuencia.¹⁰ La mayoría de las mujeres encuestadas vieron afectadas sus relaciones sexuales por la disminución del deseo sexual. Durante la edad mediana cerca del 20 % de la población experimenta en relación con el deseo sexual el Fenómeno de "Burnout" que significa pérdida de la libido y el erotismo.¹¹ Lo que quizás explica la visión negativa con que la comunidad en general y la pareja en particular enfrenta los cambios en que la actividad sexual se experimenta a partir de la menopausia. Coincidiendo con la Dra. Artilis Visbal la actividad sexual desde el punto de vista hormonal depende de los andrógenos, los que están poco modificados durante el climaterio. También en nuestra investigación coincidieron los resultados con otros estudios realizados en cuanto a que los factores sociales contribuyeron a la disminución del deseo sexual, como los problemas familiares, el desempeño de las tareas domésticas, la poca privacidad, el cuidado de los ancianos y de niños y el trabajo insertado y consecuentemente la doble jornada que pueden expresarse como fatiga, cansancio, depresión ansiedad y por tanto poco deseo sexual. En realidad el interés por el deseo sexual debería aumentar después de la menopausia ya que hay menos estrógenos que compitan con la testosterona, hormona masculina que controla la libido y que la mujer produce durante toda la vida.¹² En nuestra investigación la mayoría de las mujeres encuestadas han obtenido la información sobre los temas de climaterio y menopausia a través de los medios de difusión masiva como la televisión y la radio, así como por las enfermeras y los médicos quedando rezagada la Federación de Mujeres Cubanas, siendo este tema muy importante para ser tratado en las reuniones que agrupan a las mujeres. Teniendo en cuenta que nuestras féminas necesitan tener conocimientos dispensables.

Por lo que compartimos el criterio de la Dra. Ada Alfonso Rodríguez que en términos de salud es relevante la importancia de este tema de la salud reproductiva en sus diferentes instancias; sin embargo en la edad mediana, precisamente, el acento estaría en la pérdida de la capacidad reproductiva de la mujer y en la necesidad de programas, acciones, estrategias y políticas que tomen en cuenta el impacto del Climaterio y la menopausia en la salud.³ Para las mujeres la divulgación del tema sobre Climaterio y Menopausia lo consideraron de relevante importancia, como es necesario recibir una divulgación más integral en esta mediana edad y de mejorar estilos de vida; coincidiendo con otros estudios que es preciso tener en cuenta que la experiencia de la edad dista mucho de ser exclusivamente una experiencia física, es principalmente una vivencia social y cultural. Ahora es necesario un esfuerzo conjunto de enfermeras, médicos y demás miembros de la sociedad para dar un lugar bello y digno a todas las mujeres que permanecen fuertes y lucidas mientras acumulan años de experiencia. Podemos concluir que en nuestra investigación el 38.33 % y el 46.6% conocía sobre los conceptos de Climaterio y Menopausia. Los síntomas que se presentaron con mayor frecuencia fueron las oleadas de calor (93.3%), disminución de la libido (71.3%), dispareunia (55%); las mujeres vieron limitadas sus relaciones sexuales

principalmente por la disminución del deseo sexual 98.3%; las vías de información más señaladas fueron la televisión y la radio (45%) y enfermeras y médicos (36.6%); y por último el 75% de las mujeres encuestadas manifestaron necesario la divulgación del tema. Además de recomendar crear espacios para las mujeres de la edad mediana donde confronten sus intereses, promover cambios en los estilos de vida por parte de las enfermeras y médicos de la familia, contribuir a que se propongan un proyecto de vida que permita lograr un estado de bienestar y de satisfacción personal para confrontar este período de la vida con un nuevo enfoque.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ceruti S. Salud y Sexualidad desde una perspectiva de género. En: Género, mujer y salud. E. Gómez (ed.) OPS Washington DC 1993: 124 - 130.
2. González Campo O., Método de evaluación del Síndrome Climatérico, Rev. Iberoamericana de revisiones en menopausia 1999; 1 (1): 3.
3. Colectivo de autores, En: Consenso Cubano sobre climaterio y menopausia, Ciudad de la Habana, Cuba; 1999. Pp 1 - 15.
4. Navarro Despaigne D, Artiles Visbal L. En: La menopausia no es el fin de la vida. Aspectos clínicos, sociales y terapéuticos del climaterio. Rev. Sexología y Sociedad 1996; (6): 32 - 37.
5. Palacios S. En: Síndrome climatérico. Rev. Iberoamericana de revisiones en menopausia 1999: 1 (1): 2.
6. Guerrero Borrego N. En: La sexualidad femenina, Rev. Sexología y Sociedad 1996; (6): 20-23.
7. Navarro Despaigne D., Desdín M., Padrón R., Seug A.: Aspectos clínicos del Síndrome climatérico de la mujer cubana. Educación Continuada 1997; (56): 28-31.
8. Navarro Despaigne D., Duany A., Pérez T., Oduardo A., Batista ME. En: Características clínicas y sociales de la mujer en etapa climatérica. Rev. Cub. Endocrinología 1996: 10-14.
9. De Miguel Sesnero J. R., Rives Rubira C., Síndrome Climatérico Neurovegetativo, Rev. Iberoamericana de revisiones en menopausia 1999; 1(1): 11.
10. Manzano Ovies B. R., Artiles Visbal L., Navarro Despaigne D., En: Modelo de atención a la mujer climatérica (MACLI), Rev. Cub. Obst. Ginec. 1998; 24(2): 105-111.
11. Navarro Despaigne D., Padrón Durán R., Desdín Silva Merlys En: La sexualidad de la mujer durante el climaterio, Rev. Sexología y Sociedad 1998; (9): 38-39.

12. Artíles Visbal L., Navarro Despaigne D., Manzano Ovies B. R., En: Climaterio: Cambios en la conducta sexual, Rev. Sexología y Sociedad 1998; (10): 31-33.

13. Alfonso Rodríguez A., Sarduy Sánchez E., En: Reflexiones sobre la mujer de edad mediana, Rev. Sexología y Sociedad 1998; (11): 22-24.

ENCUESTA

PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA INVESTIGACIÓN ES NECESARIO QUE DE MANERA SEGURA Y ANÓNIMA CONTESTE ESTA ENCUESTA, LA CUAL CONTRIBUIRÁ AL FUTURO DE LA CIENCIA.

(Marque con una X o responda según sea el caso).

1.- Para mi climaterio es:

El período que antecede a la menstruación _____

Epoca donde se alcanza un periodo crítico _____

Cese de la menstruación _____

No sé _____

2.- Para mi menopausia es:

Ausencia de la menstruación _____

Es la última menstruación _____

No sé _____

3.- Cuáles son los síntomas que presentas con mayor frecuencia:

Oleadas de calor _____

Sudoraciones _____

Sensación de ahogo _____

Náuseas _____

Cefalea _____

Palpitaciones _____

Ansiedad _____

Irritabilidad _____

Apatía _____

Disminución del deseo sexual _____

Trastornos de la menstruación _____

Dolor al acto sexual (dispareunia) _____

Depresión nerviosa _____

Trastornos del sueño _____

Otros ¿Cuales? _____

4.- Señale las vías por las cuáles has obtenido conocimientos sobre climaterio y menopausia.

Medios de difusión masiva (radio y televisión) _____

Federación de Mujeres Cubanas _____

Grupo de amigas _____

Enfermeras y médicos _____

Otros Cuales? _____

5.-¿ Tus relaciones sexuales se han visto limitadas?

SI ____ NO ____ PORQUE

Problemas familiares _____

Disminución del deseo sexual _____

Cuidado con los ancianos _____

Cuidado con niños _____

Poca privacidad _____

6.-Crees importante que se divulgue este tema.

SI _____ NO _____ DONDE _____

7.- Según su criterio cuales medidas usted cree conveniente para convertir esta etapa más aceptable para la mujer.

Recibido: 16 de febrero de 2005

Aprobado: 1 de marzo de 2005

Lic. Yojany del Carmen Valdés Rodríguez. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río.