

III Congreso de Ciencia y Tecnología, Espe 2008

“Cultura del Climaterio”

Programa de atención a la mujer durante el período del climaterio

Subcentro de salud “Gallegos Lara, área N° 11 cantón Guayaquil,

Provincia del Guayas.

Obstetrices: T. Molina & B. Ruíz

Universidad de Guayaquil – Guayas – Ecuador

INTRODUCCIÓN

Si bien es cierto que el climaterio y la menopausia concluyen con la etapa reproductiva de las mujeres, no significa que este periodo sea una enfermedad que contribuya a una mala calidad de vida; de ahí que se hace indispensable modificar los patrones culturales para que además de procurar el bienestar familiar, la mujer se ocupe de su propia salud.

Con esta finalidad se plantea en este estudio, la aplicación de un programa denominado “Cultura del Climaterio”, cuya prioridad es la atención integral a las mujeres durante el periodo del climaterio, ya que éste forma parte de los problemas emergentes de la salud de nuestro país directamente relacionados con la expectativa de vida, que actualmente es de 76 años de edad.

El diagnóstico, la prevención y los tratamientos oportunos, ayudan a mejorar la salud física y mental, y por lo tanto su calidad de vida.

Por el momento constituye aún un problema grande de resolver por la falta de capacitación y sensibilización de los profesionales de la salud especialmente las Obstetrices y los Obstetras, los ginecólogos, endocrinólogos y psicoterapeutas, en relación a esta problemática, por que en muchas ocasiones no se le presta la debida atención a los malestares que reportan las pacientes. El climaterio siendo un problema individual, ocurre en un marco familiar y social determinado,

por lo tanto no se debe ver a la paciente en forma aislada sino inmersa en su espacio familiar y social.

La calidad de las relaciones familiares, es de mucha importancia para la adaptación esta etapa de la vida, ya que les sirven de apoyo e íntima ayuda para enfrentar a los estresores psicosociales y culturales de manera óptima.

Se demostró también que las actividades laborales influyen de manera positiva disminuyendo los síntomas, reconociendo así que los eventos sociales tienen mayor impacto que los biológicos como factores etiológicos en los trastornos climatéricos.

Con el nombre de climaterio se designa al conjunto de modificaciones fisiológicas que ocurren durante un período de vida de la mujer, hasta que desaparece su capacidad reproductiva, más no la productiva¹; repercute en ellas, no solo a través de los cambios físicos y/o funcionales que se producen, sino de las alteraciones o trastornos psicósomáticos proporcionados por las condiciones individuales y por las circunstancias ambientales, culturales y nutricionales, por lo tanto es un problema que no sólo interesa conocer a las mujeres que experimentan este proceso, sino que de alguna manera también vincula a las personas que las rodean, pues su apoyo y comprensión son fundamentales para que este proceso fisiológico no conlleve a repercusiones negativas.

Por lo tanto el climaterio es un término que se refiere a la fase fisiológica que conduce al cese de la función ovárica y a sus secuelas.

Se trata de un proceso natural e inevitable, que forma parte de la vida de todas aquellas mujeres que viven una vida lo suficientemente prolongada. A pesar de que no se trata de una enfermedad puede considerarse una endocrinopatía que aumenta en forma considerable los riesgos de problemas graves de salud relacionados con la edad.

Hoy en día el aumento de la expectativa de la población, hace que cada vez, más mujeres y por un mayor período de tiempo, se encuentren expuestas a las consecuencias negativas de la deficiencia hormonal. Todo esto hace que el climaterio sea un importante problema de salud pública dado el enorme impacto sobre la salud de la población y los costos que esto implica.

Los diferentes signos y síntomas que presentan las mujeres en un determinado tiempo es conocida por ellas erróneamente como “menopausia¹, siendo este término incorrecto por cuanto menopausia significa cese de la menstruación, es decir el cese del funcionamiento de los ovarios finalizando por lo tanto las actitudes de procreación.

La palabra climaterio desconocida por muchas mujeres, deriva del griego “Klimakter” que significa escalón, cambio drástico; es un proceso progresivo, una fase transitoria entre la madurez sexual completa y la pérdida total de las funciones ováricas, comprende el período entre la pre y pos menopausia que va acompañado de cambios hormonales, físicos y emocionales, como ocurre en los otros procesos de transición como la pubertad, embarazo y parto, este proceso se constituye en una experiencia muy personal, representa el comienzo de un nuevo y liberador capítulo de la vida de la mujer entre el período reproductivo y el no reproductivo, donde la menopausia es el fenómeno principal pero no el único.

Cada mujer vivirá esta etapa como una condena o una liberación, de acuerdo a la predeterminación socio cultural en la que se halle inmersa, estamos hablando de la historia personal, de la educación recibida y de la relación que cada una de ellas tenga con su propia sexualidad.

Además del entorno socio cultural, tenemos que los conceptos erróneos y los temores sobre lo que sucederá en los años peri menopáusicos o después de la menopausia, también son factores que pueden influenciar en la reacción de la mujer a los cambios fisiológicos o a las medidas terapéuticas.

El hecho de que la mujer pierda su menstruación en un momento determinado de la vida, es algo perfectamente conocido desde la más remota antigüedad.

La vida media antiguamente y hasta casi principio del presente siglo era mucho más corta, por lo que muchas mujeres morían antes del climaterio, y las que sobrevivían lo hacían como ancianas, hoy todo ha cambiado pues la expectativa de vida promedio en muchos países incluido el nuestro, sobrepasa los 75 años, lo que hace que la mujer tenga que jugar un rol social por un tiempo mayor.

Según datos del INEC tenemos que en el 2005 la población mayor de 65 años es del 17 % y

la esperanza de vida se sitúa en el 82,2² %.

El climaterio tiene cuatro etapas: peri menopausia, pre menopausia, menopausia y pos menopausia; el conocimiento de lo que ocurre en cada una de ellas puede contribuir a que las mujeres de mediana edad se comprendan así mismas, entiendan mejor el proceso que están experimentando, les ayuda a clarificar también en qué parte del proceso se encuentran. Por lo tanto el conocimiento de que existen distintas etapas o fases en el proceso climatérico constituye el inicio de una toma de auto conocimiento, ya que muchas mujeres se acercan a los años de la menopausia con escaso conocimiento sobre la misma o, en mejor de los casos, con una visión inadecuada sobre el tema.

¿Por qué tantas mujeres carecen de información?

Tradicionalmente ha habido desinformación y/o información distorsionada sobre el climaterio, el tema ha sido considerado tabú, dando como resultado la aparición de muchos mitos como: que se pierde la belleza, que se acaba como mujer, que se hace histérica, que su potencial productivo se disminuye, que por ser vieja ya no sirve para el sexo, que es el fin de la plenitud femenina, que la menopausia es una enfermedad, etc.

Algunos investigadores sostenían que la menopausia producía una “pérdida gradual de la gracia femenina”, así mismo puntualizan que durante esta etapa las mujeres eran más susceptibles a ciertos trastornos mentales, como irracionalidad enfermiza, el robo y el asesinato³. Pero la realidad es otra, pues por su experiencia adquirida en las diversas etapas de la vida desempeñando su rol de acuerdo al momento, hace que exista un nuevo enfoque de la vida; por la experiencia aumenta su potencial de producción, adquiere otro tipo de belleza, mejora su sexualidad y existe mayor libertad para realizar otro tipo de actividades, pues su preocupación de salir embarazada desaparece finalizando la etapa reproductiva, define su personalidad y su rol se centra aun más en la familia. Es el período apropiado para ser protagonista de su propia vida.

No es menos cierto, que en el plano de lo psicológico pueden aparecer síntomas tales como: depresión, disminución de la confianza personal, dificultades en la toma de decisiones, sensación de desmerecimiento, ansiedad, olvidos⁴, etc. Pero, se comporta así exactamente en

todas las mujeres, de todas las familias y de todas las latitudes?...realmente sabemos que no. Conocemos que podemos analizar al ser humano fuera de su contexto socio cultural, por ejemplo se reporta un porcentaje muy bajo de los sofocos en las mujeres asiáticas⁴.

La mujer en esta etapa necesita comprensión familiar, apoyo emocional, gozar de reconocimiento familiar y social, hacer ejercicios físicos, no fumar, mantener una dieta adecuada, en fin, un estilo de vida determinado y conocimientos que le faciliten el aprendizaje de las claves básicas, no sólo para el proceso de adaptación, sino para enfrentar los cambios definitivos que se producen en esta etapa de la vida. Si la mujer, esposo, hijos y demás familiares conocen los cambios que se producen, entonces la mujer climatérica podrá ser más comprendida, padecerá menos los cambios ineludibles y aprenderá a dar respuestas individuales a los acontecimientos, que le permitan controlar, evitar o prevenir las diversas alteraciones, y en última instancia envejecerá más saludable e independiente.

El aumento de la incidencia de las manifestaciones clínicas del síndrome climatérico en mujeres usuarias de la consulta externa en las unidades operativas pertenecientes al Ministerio de salud pública en la que cada una laboramos, despertó la inquietud de investigar a un grupo vulnerable a este problema, tocando el aspecto bio sicosocio – cultural, al que en la mayoría de los casos no se le da la importancia necesaria; procurando dar soluciones mediante tratamiento específico y asesoramiento, fomentando la “cultura del climaterio”, a través de la difusión social con el grupo seleccionado, mejorando su calidad de vida.

Como hemos expresado anteriormente, las mujeres están propensas a una mayor respuesta de “huida” que les produce síntomas biológicos por los cambios hormonales que están ocurriendo en su cuerpo, respuesta que se traduce en aumento de ansiedad, sofocos, cambios de carácter, disminución de la libido, irregularidad menstrual, obesidad, etc; es a partir de este momento donde la medicina preventiva tiene su campo de acción útil, actuando sobre los desordenes emocionales.

Al acercarse a este capítulo de su vida, los profesionales de la salud debemos recomendar a las mujeres prepararse para dicha transición, siguiendo los principios generales de la buena salud: “comida sana, descanso suficiente y ejercicio moderado”.

Con el avance de la tecnología se pone al alcance de las mujeres, la panacea a muchos padecimientos de esta etapa; sin embargo no siempre la medicina logra reconocer todos estos problemas y padecimientos. Por estas circunstancias se planteó en esta investigación la aplicación de técnicas conductuales de respiración y relajación, terapia ocupacional y recomendaciones nutricionales, tratando de fomentar la “cultura del climaterio”, como método de prevención de los problemas del climaterio. Se demostró también que las actividades laborales influyen de manera positiva disminuyendo los síntomas, reconociendo así que los factores sociales tienen mayor impacto que los biológicos como factores etiológicos en los trastornos climatéricos.

La presente investigación es viable, pues se dispuso de los recursos tanto humanos como materiales y financieros necesarios para llevarlo a cabo durante los nueve meses que dura el ciclo lectivo.

OBJETIVOS

General.- disminuir la incidencia y prevalencia de las manifestaciones clínicas, sicosocio culturales y nutricionales del síndrome climatérico.

Específicos.- prevenir riesgos, garantizar la atención integral y en el nivel adecuado, mejorar la calidad de vida, incrementar los conocimientos sobre el tema.

MÉTODO

De acuerdo al problema y a los objetivos planteados es de tipo prospectivo, longitudinal y de cohorte.

Se aplicó la observación sistemática, utilizando varios instrumentos estructurados como las encuestas, cuestionarios y entrevistas.

La población corresponde a 100 mujeres de 42 a 55 años de edad, con o sin sintomatología climatérica y que aceptaron ser incluidas en el programa, se excluyeron a las mujeres con diagnóstico previo de alguna patología grave; la muestra representativa es de 52 mujeres usuarias de la consulta externa del Subcentro de salud “Gallegos Lara”, al norte de la ciudad de Guayaquil, área urbano marginal durante los meses de junio a febrero del 2006.

El proyecto se lo realizó en tres fases:

1ª fase.- captación de usuarias

2ª fase.- selección de pacientes, aceptación a participar en el programa, evaluación clínica y aplicación de los instrumentos.

3ª fase.- ejecución del programa realizándose charlas educativas dictadas por especialistas en sexología, ginecología, nutricionistas y psicólogos; terapia sico - conductuales a través de técnicas de respiración y relajación dirigidas por un psicólogo clínico; terapia ocupacional cuyos trabajos manuales fueron expuestos al finalizar el proyecto.

Resultados

El mayor porcentaje de las usuarias participantes están entre 42 y 45 años de edad, predominando las pre menopáusicas, multíparas y de estado civil unión libre; sobre el conocimiento de las manifestaciones climatéricas las encuestas determinaron que el 52 % eran insuficientes y en cuanto a la presencia de sintomatología climatérica las participantes la padecían de forma moderada en un 48 % que al final del programa mejoraron. El uso de

Terapia de Restitución Hormonal no es muy aceptado. Del 25 % de las menopáusicas el mayor porcentaje son de tipo natural. A la evaluación final del programa se obtuvo que el 80 % mejoró su calidad de vida.

Tabla 1. Población por grupo etáreo

Grupo etáreo		
Edad (años)	Nº	%
42 a 45	10	19.23
46 a 49	13	25
50 a 53	12	23
54 y más	17	32.69
Total	52	99.92

Tabla 2. Estado civil de la población en estudio

Estado civil	Nº	%
casada	8	15
divorciada	1	2
unión libre	40	77
viuda	3	6
Total	52	100

Tabla 3.población de acuerdo a la paridad.

Paridad	Nº	%
multípara	36	69
gran multípara	16	31
Total	52	100

Tabla4.Conocimiento sobre climaterio

Categorías	Nº	%
bueno	10	19
algún	12	23
insuficiente	16	31
desconocimiento	14	27
Total	52	100

Tabla 5. Períodos del climaterio

Categorías	Nº	%
premenopausia	20	38
menopausia	13	25
posmenopausia	19	37
Total	52	100

Tabla 6. Tipos de menopausia

categorías	Nº	%
natural	21	40
quirúrgica	11	21
otros	20	38
Total	52	99

Tabla 7. Pacientes con o sin terapia de restitución hormonal.

Si	%	No	%
27	52	25	48

Tabla 8. Índice de Kupperman

Signos y síntomas	Nº	%
ausente	10	19
ligero	15	29
moderado	25	48
crítico	2	4
total	52	100

Tabla 9. Test de evaluación final.

parámetros	Nº	%
excelentes	20	38
disminución de signos y síntomas	8	15
compartieron lo aprendido	12	23
mejoraron calidad de vida	12	23
total	52	99

CONCLUSIONES

- En nuestro país existen programas de esta naturaleza pero no llegan a los sectores más vulnerables.
- El déficit de estrógenos que se produce en el organismo de la mujer durante la etapa del climaterio es el responsable de las diversas alteraciones biológicas, físicas y emocionales y están relacionadas proporcionalmente con la calidad de vida del entorno socio cultural mediato e inmediato.
- La desinformación y/o información distorsionada sobre los diferentes cambios fisiológicos que se producen en la mujer climatérica aumentan los riesgos de diversas enfermedades degenerativas.
- La cultura del climaterio contribuye al conocimiento o esclarecimiento del problema y al diagnóstico precoz e individualización del tratamiento, es un problema que aunque es individual ocurre en un marco familiar y social determinado.
- La etapa que declina es la de reproducción más no la de producción.
- Las actividades laborales influyen de manera positiva disminuyendo los síntomas, reconociendo así que los factores sociales tienen mayor impacto que los biológicos como factores etiológicos en los trastornos climatéricos.

RECOMENDACIONES

- Los profesionales de la salud debemos recomendar a las mujeres prepararse para dicha transición, siguiendo los principios generales de la buena salud: “comida sana,

descanso suficiente y ejercicio moderado”.

- Fomentar la “Cultura del Climaterio” en las unidades del Ministerio de Salud a través de la difusión social y educativa, aplicando programas de atención integral con asesoramiento en lo referente a la prevención y tratamiento.
- La calidad de las relaciones familiares es importante para la adaptación a esta etapa de la vida, les sirve de apoyo e íntima ayuda para enfrentar a los estresores sicosocio - culturales y nutricionales de manera óptima.

REFERENCIAS

¹Miguel Lugones

²Instituto Nacional de Estadística y censo

³Janice Delaney, Mary Jannen Luptón y Emily Tarhth- pag 34

⁴Palacio 1998; Román 2001

BIBLIOGRAFÍA

Acian P, Arbues A. Hormonas y antihormonas en ginecología. 2000. Prensa universitaria de saragoza. Pag 201, 206, 207, 208.

Ausing. J. La salud de la mujer climatérica: ginecología basad en evidencia. 2007. IGZ – España- pag 402, 403, 408

Jáuregui, C. A.,Suárez.PS.1998.Promoción de la salud y prevención de la enfermedad:un enfoque familiar.Edit. Panamericana Bogotá,Colombia.

Pérez López, F.R.Dr.2000.La menopausia como vivirla y superarla sin miedo.Temas de hoy. Pag 25, 26, 29. Saragoza-España.