

CLIMATERIO

Cambios y Nuevas Oportunidades

(Parte 1)



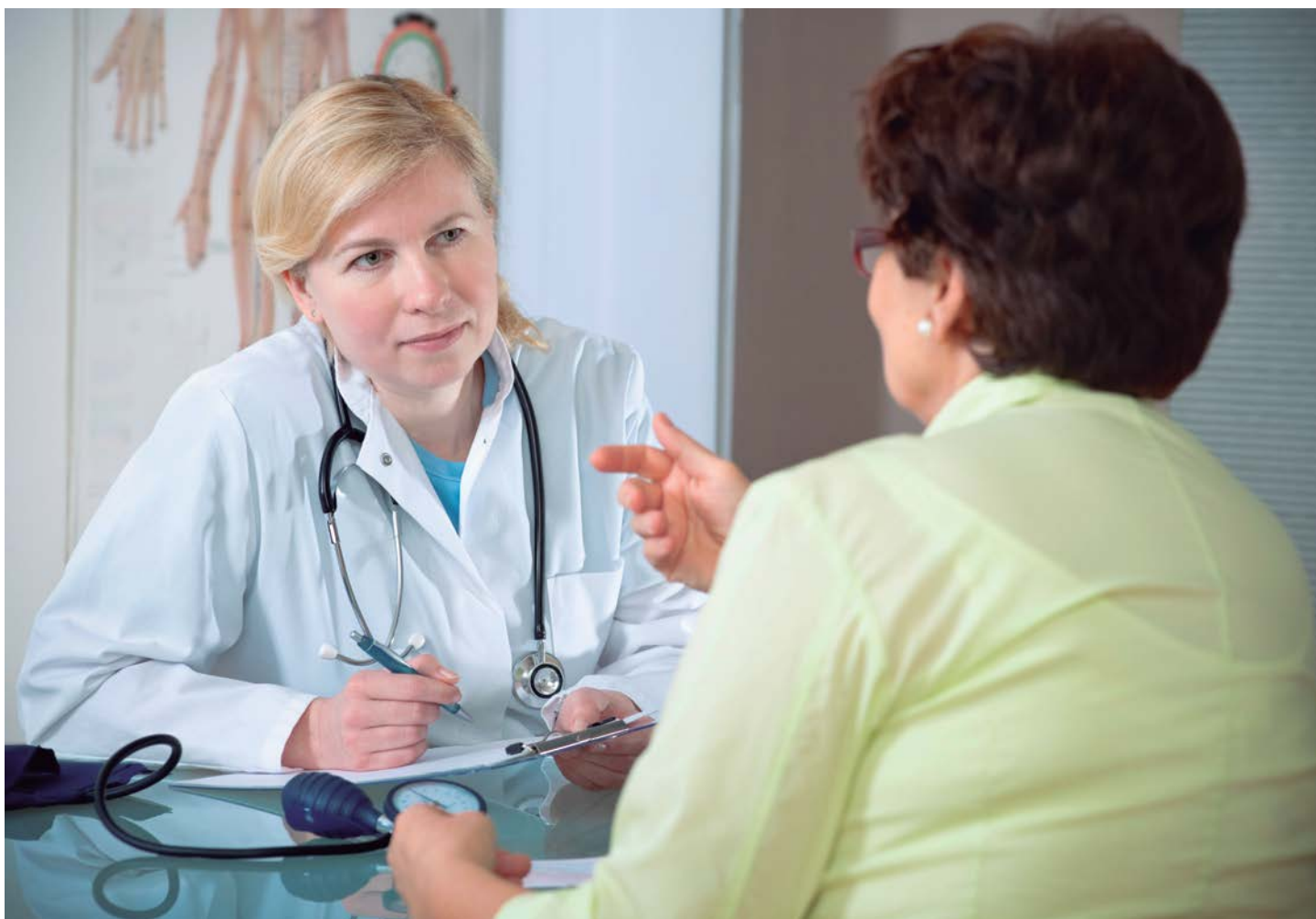
Dr. Santiago Cedrés
Ex. Prof. Adj. Clínica Médica
Sexólogo Clínico
Vicepresidente de la
Sociedad Uruguaya de
Sexología
santiagocedres@yahoo.com

El climaterio es una fase en la vida de la mujer y como cualquier fase del desarrollo implica cambios tanto físicos como psicológicos. Los cambios vitales son ineludibles y sobre todo, fundamentales, por algo son vitales, o sea, parte de la vida misma. Sobre este hecho natural, los seres humanos imprimimos nuestra cuota personal, nuestra forma de ver el mundo: algunos nos generan expectativas que despiertan cierto estado de alegría, otros no tanto, y los más un vaivén de sentimientos, hasta que encontramos nuestro punto, nuestro equilibrio (siempre dinámico por cierto). En cuanto al climaterio los cambios son de toda clase: biológicos, psicológicos, que se entrecruzan con aspectos sociales, culturales, políticos, educativos, de mercado, etc. Pero existe algo que sucede con el climaterio diferente a cualquier otra fase de la vida de una mujer. ¿Qué nos sucede cuando pensamos en el climaterio? Algo cambia si pensamos en la temprana infancia o si lo hacemos en el climaterio. Observando nuestros pensamientos, sensaciones e imágenes que nos vienen a la mente obtendremos información sobre las conexiones que nuestro sistema psíquico realiza frente a una fase de la vida de la mujer, y en definitiva, frente a la forma en que valoramos dicha fase. ¿De dónde surge tal concepción? y ¿por dónde pasa la importancia de nuestro cuestionamiento al respecto? Veamos algunos aspectos que atraviesan dicho concepto, qué hay de hecho y cuánto de construcción.

¿Qué nos sucede cuando pensamos en el climaterio?



- El Climaterio es el período que comienza con el cese de la actividad ovárica y se extiende hasta la senectud
- La menopausia es un hecho puntual que sucede dentro de la fase del climaterio e implica el cese de la menstruación



Aclarando conceptos

Los términos climaterio y menopausia suelen confundirse y usarse indistintamente.

El climaterio es el período que comienza con el cese de la actividad ovárica y se extiende hasta la senectud. Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) es una etapa de la vida de la mujer de límites imprecisos situada entre los 45 y los 64 años de edad. En esta fase intervienen factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales, determinando el significado que el climaterio adopta para cada quien.

La menopausia es un hecho puntual que sucede dentro de la fase del climaterio. Implica el cese de la menstruación. La O.M.S. plantea que el cese debe ser por 12 meses consecutivos de amenorrea. Es un hecho universal y natural que sucede entre los 45 y 55 años de edad, inaugurando el inicio de una nueva etapa para la mujer. Puede ser precoz, antes de los 40 años o tardía si hay menstruación después de los 55 años.

La menopausia divide al climaterio en premenopausia (de 3 a 5 años previos a la menopausia en los que se evidencian síntomas de envejecimiento ová-

rico), postmenopausia (de 7 a 10 años, son los años posteriores a la menopausia hasta el comienzo de la senectud), y perimenopausia (es el período de 1 a 2 años anterior y posterior a la menopausia en donde se evidencian una exacerbación de los síntomas propios del climaterio).

Síndrome climatérico

El síndrome climatérico implica el conjunto de signos y síntomas que acompañan a la fisiopatología del climaterio en sus distintas etapas (premenopausia, perimenopausia y postmenopausia).

- Síntomas vasomotores
- Aumento de peso
- Atrofia genitourinaria
- Modificaciones cutáneas
- Artralgias y osteoporosis
- Enfermedad cardiovascular
- Alteraciones psíquicas

Las más frecuentes son: insomnio, ansiedad, irritabilidad y cambios del humor, tendencia a estados de ánimo depresivos, disminución del apetito sexual, disminución de la capacidad de concentración y pérdida de memoria.

Algunos estudios han demostrado que las mujeres conocen sobre los tratamientos y síntomas más que sobre los cuidados y vida saludable. Existe una gran demanda de atención en los servicios de salud por parte de mujeres en este período



El síndrome climatérico implica el conjunto de signos y síntomas que acompañan a la fisiopatología del climaterio en sus distintas etapas



Llegar a la mitad de la vida genera muchas veces una revisión del pasado a la luz de los logros obtenidos y la programación del futuro a partir de entonces

Cambios...

Los cambios generan algún tipo de expectativas en los seres humanos, ya sean valorados como positivos o negativos por la cultura en que se inscriben. De tal forma, la entrada en el climaterio de por sí, por ser una nueva fase en la vida de las mujeres implica cierto monto de ansiedad. En el mejor de los casos, cuando el climaterio es vivenciado como una fase más del desarrollo, también la mujer será testigo de cambios e incertidumbres que los mismos generan. En otros casos generan defensas, cuando los mismos son fuentes de inseguridades, por desconocimiento, por entenderlos a través de valores negativos.

Culturas...

Es importante contemplar la cultura que nos rodea para comprender los atravesamientos que nos determinan.

El significado del climaterio está vinculado tanto a la sexualidad como a la maternidad y feminidad. En sociedades occidentales muchas veces se lo vincula con el fin de la sexualidad, asociado al fin de la vida fértil, quedando la mujer en un lugar poco valorado y en definitiva poco deseado. Otras culturas promueven valores diferentes producto de otras significaciones frente a la misma situación: se lo asocia con la liberación, el conocimiento que dan los años de experiencia, generando así un espacio mucho más prestigioso para el climaterio como fase del desarrollo. Por lo tanto dependiendo del valor asignado será vivido de una u otra forma. Esto es un buen dato para tener presente cómo la cultura influye en la percepción de nuestra vivencia. Podemos así cuestionar tales mandatos y comprobar qué tanto se corresponden con lo que cada uno/a siente y obtendríamos una postura más sana y ajustada para cada quien.

La mitad de la vida...

Llegar a la mitad de la vida genera muchas veces una revisión del pasado a la luz de los logros obtenidos y la programación del futuro a partir de entonces. Surgen varios enfrentamientos: la evidencia de envejecimiento, evaluación del compromiso con la familia, la pareja, la comunidad y el empleo, la enfermedad o muerte de los progenitores, la emancipación de los hijos del hogar.

A su vez en esta etapa de la vida se viven determinados duelos. Estamos hablando del duelo de la fertilidad, que a su vez reactiva duelos anteriores, resignificándolos. Se duela en este caso, una parte propia del cuerpo de la mujer, las cuales muchas veces fueron objeto de orgullo o aprobación social. La tramitación del duelo se expresa de diferentes maneras: descenso del humor, inhibición, repliegue sobre sí misma, dolor moral por autodesvalorización, desmentidas para evitar ver los cambios físicos y psíquicos tendientes a compulsiones de rejuvenecimiento. La intensidad de dichos procesos está signada por la

estructura psicológica de cada mujer, por los conflictos infantiles y por cómo hizo frente a los avatares que la vida le ofreció, dependiendo de su historia, experiencia y filosofía de vida.

El conocimiento nos determina...

Varios autores plantean que cuando se habla de cambios a partir del nacimiento se pone el énfasis en la idea de desarrollo, término con connotaciones positivas, encargado por ende de generar sensaciones internas agradables y así cada quien actúa y siente en consecuencia. A partir de la menopausia se habla de envejecimiento, generando pensamientos negativos al respecto, y una vivencia interna que se lleva y se transmite de generación en generación dentro de una determinada cultura.

Conocer la cosmovisión que las mujeres tienen sobre el climaterio es fundamental para poder entender el lugar desde donde lo viven. Algunos estudios han demostrado que las mujeres conocen sobre los tratamientos y síntomas más que sobre los cuidados y vida saludable, generando acciones en consecuencia: existe una gran demanda de atención en los servicios de salud por parte de mujeres en este período.

Cómo opera la escasa información...

Hasta hace poco tiempo atrás, se hablaba poco del climaterio, lo que conducía a la creación de fantasías que fueron derivando en diferentes mitos:

- La menopausia es una enfermedad causada por falta de hormonas.
- Es un cambio repentino, brusco, que toma uno o dos años, máximo.
- Después de la menopausia las relaciones sexuales se terminan.
- Si no se ha tenido la regla en unos meses se pueden mantener relaciones sin anticonceptivos.
- El sangrado irregular normalmente es indicador de cáncer.
- Las enfermedades cardíacas son problemas de hombres.
- La menopausia siempre deja depresión.
- La menopausia es igual para todas las mujeres.
- No se dispone de tratamiento seguro, ni medidas de prevención para los riesgos asociados.

La información parcial, errónea, que vamos adquiriendo nos coloca en un lugar de vulnerabilidad y empobreciendo, condicionando nuestra realidad. Estudios al respecto ponen de manifiesto la relevancia de la educación, evidenciando que a mayor nivel de formación académica, mejor vivencia del climaterio. La capacidad de cuestionar nos enriquece, la educación que favorece la capacidad crítica nos empodera de una herramienta sumamente valiosa también a la hora de pensar en nuestra calidad de vida.

En el próximo artículo, desarrollaremos los cambios en la respuesta sexual femenina en esta etapa de la vida y las formas de abordaje de los mismos.