



## Climaterio, ¿enfermedad o salud descuidada?

Tomado de: Revista Bohemia ||

PESE A SER UN PROCESO NATURAL, LA MENOPAUSIA ES PROBABLEMENTE UNA DE LAS ETAPAS DE LA VIDA QUE MÁS TEMORES DESPIERTA EN LAS MUJERES. ELLO ES CONSECUENCIA DE LOS NUMEROSOS Y MOLESTOS SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER EN SUS PERÍODOS PREVIOS, PERO TAMBIÉN DE LA CONSTRUCCIÓN SOCIOCULTURAL QUE SE TIENE DE ESTE MOMENTO, APUNTA A SEMLAC LA DOCTORA DAYSI NAVARRO DESPAIGNE, ESPECIALISTA DE I Y II GRADO EN ENDOCRINOLOGÍA.



Mujer

La literatura científica define el climaterio como el período de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva de la mujer, entre los 40 y 59 años de edad, mientras la menopausia se describe como el cese definitivo de la menstruación.

En el caso de esta última, su diagnóstico es retrospectivo y se hace después de un plazo mayor de 12 meses de ausencia de la menstruación.

Para la doctora Navarro, experta latinoamericana en climaterio y menopausia, no debe reconocerse el climaterio como un problema o enfermedad, porque es algo fisiológico. Pero sí debe atenderse por su importancia biológica para la calidad de vida de las mujeres.

“Su percepción depende, además, de los reales cambios biológicos, conceptos, creencias y mitos íntimamente relacionados con los aspectos culturales y sociales que rodean a la mujer”, apunta.

Esta visión es compartida por el doctor Miguel Lugo Botell, especialista de I y II grado en ginecología y obstetricia, para quien resulta esencial comprender el gran impacto que representa esta etapa en la vida de la mujer.

“Si bien se descubren nuevas perspectivas a nivel físico, emocional, sexual y espiritual, no es menos cierto que también las mujeres sienten mucha preocupación y temor”, reconoce el profesor titular del Policlínico Universitario 26 de julio, en el municipio Playa, en la capital cubana.

“A menudo tienen la creencia de que, en el transcurso del climaterio, los males han seguido e incluso sus antecedentes familiares.

El doctor Lugo Botell advierte que es fundamental “conocer los riesgos para la salud y la relación de estas etapas con las enfermedades crónicas que generalmente aparecen en la edad mediana”.

Investigaciones nacionales e internacionales han demostrado que en estas etapas hay una morbilidad oculta incrementada, precisa.

Subraya, además, la relación que existe entre factores de riesgo ateroescleróticos -sobrepeso, obesidad, circunferencia de la cintura, tabaquismo, sedentarismo, presencia de hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2; así como también la sobrecarga social y de género- y las mujeres que acuden a consultas de climaterio y menopausia.

De acuerdo con sus investigaciones, las manifestaciones del síndrome climatérico demoran más en mejorarse y eliminarse para las mujeres con estos patrones de riesgo ateroescleróticos.

El doctor Lugo Botell señala que muchas de las expresiones que caracterizan al síndrome climatérico, como cefalea, insomnio, ansiedad, depresión, entre otras, son reconocidas por algunos autores como manifestaciones severas del estrés, factor esencial para encontrar la causa y prevención de estas enfermedades.

En otro orden, la doctora Navarro recuerda que la osteoporosis es otra de las morbilidades que pueden aparecer, si bien el climaterio no implica la pérdida de interconexiones óseas ni mayor fragilidad en los huesos.

Ello ocurre, sobre todo, en mujeres delgadas, blancas, sedentarias, fumadoras, que ingieren bebidas alcohólicas y tienen antecedentes familiares de fracturas por fragilidad, puntualiza la especialista.

Este padecimiento puede prevenirse con una adecuada alimentación rica en calcio, en periodos decisivos para el desarrollo como la niñez y la adolescencia, único momento de la vida en se capta este mineral y se construye el hueso de calidad.

**LA EDAD INVISIBLE**

“Esta es una etapa de la vida invisible”, considera la doctora Blanca Manzano Ovies, especialista en I y II grado en Ginecología y profesora titular consultante de la Facultad de Ciencias Médicas Manuel Fajardo de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.

“Pese a los avances que tenemos, hay que hacer más para promover el cuidado de la mujer en la edad mediana, que incluso no está contemplada con intencionalidad en las políticas que enfatizan los programas de salud”, argumenta la doctora.

Desde 1993, Cuba cuenta con una Sección para el Estudio de la Mujer en el Climaterio y la Menopausia. Con el aumento de la expectativa de vida de la mujer, situada en los 80,4 años según el Anuario Estadístico de Salud de 2017, el grupo que transita el climaterio se ha incrementado.

“Cuando hablamos de invisibilidad, nos referimos en primer lugar a que la mujer no tiene conciencia de la etapa que está atravesando y desconoce qué le puede ocurrir a su cuerpo. Si no sabes, no te puedes cuidar”, asegura la doctora Navarro.

Como ejemplo, alega que “la preocupación de una mujer adulta, con pareja, es el embarazo, y como esa preocupación en esta etapa desaparece, se olvida de su aparato reproductor o ginecológico”.

Para Ivón Ernand Thames, máster en psiquiatría social y comunitaria y coordinadora de la consejería para mujeres en situación de violencia del Centro Oscar Arnulfo Romero (OAR), se necesita cambiar el criterio de que esos males de la vida cotidiana llegan a considerarse como “normales” o inherentes al proceso climatérico, ignorando que se trata de un síndrome sociocultural.

Según la Sociedad Internacional de Menopausia, esta etapa es una elaboración social y no una enfermedad.

“Una información adecuada, el fomento del autoconocimiento y desarrollo de estilos de afrontamiento efectivos pueden marcar la manera de concebir el climaterio como una etapa natural que, al estar libre de prejuicios y tabúes, permite a la mujer su desarrollo pleno en las múltiples facetas que desempeña”, plantea Ernand Thames.

De acuerdo con la psiquiatra, las mujeres llegan con diversos mitos a ese momento y mucho depende de su preparación física y psicológica para vivirlo.

Síntomas vasomotores, como las oleadas de calor, o la alternancia de calor y frío, pueden controlarse adecuando la ropa o tomando líquidos, no requieren tratamiento medicamentoso, apunta.

La doctora Navarro explica que, de acuerdo con las investigaciones, 40 por ciento de la sintomatología se quita cuando la mujer cambia su estilo de vida.

Otro aspecto significativo es que el climaterio se adiciona al doble o triple rol de la mujer.

“Es en esta edad que ellas se convierten en las clásicas cuidadoras, ya no quizá de hijos, pero sí de nietos, familia, parientes, adultos mayores. Están en edad laboral, todavía trabajan, quizá tienen alguna representación social importante o dirigen. Viven una sumatoria de roles que la presionan muchísimo para enfrentar esta etapa. Por supuesto, se sienten agotadas”, alega Ernand Thames.

Se añade que la mujer es vulnerable, además, a disímiles formas de violencia.

El mayor porcentaje de mujeres que asiste a la consejería que coordina la doctora Ernand Thames en busca de acompañamiento jurídico y psicológico en temas de la violencia, son mujeres en edad mediana, entre 40 y 59 años.

“Se vulneran sus derechos y libertades de muchas maneras, a veces no tan evidentes, y sufre violencia psicológica: lo que le dice, cómo se le dice, los silencios... Además, está envejeciendo, ya no es supuestamente activa sexualmente, bonita, contenta, se le exige lo que no puede cumplir y eso la hace sentir culpable con no poder desempeñar todas esas tareas que la familia, la cultura o la sociedad le exigen, porque antes podía hacerlo”, agregó la especialista.

Lo lamentable es que se justifica todo con la frase “es una mujer menopáusica”, cargando de significado negativo esta etapa, apunta la doctora Navarro.

“Las mujeres deben buscar ayuda sin temor. Se trata también de prevenir”, sostiene la psiquiatra Ernand Thames.

A juicio de la experta, tampoco se visibiliza que es un período con muchas ventajas. “La mujer tiene más experiencia, conocimiento sobre su cuerpo, su erotismo, autosatisfacción. Son momentos de la vida en que ella tiene instaladas capacidades intelectuales y sociales de las que puede disfrutar”, asegura.

**Bohemia**

Autor: De la redacción