

## TÍTULO DEL TRABAJO

### **“CLIMATERIO, EL PASO DE LA MADUREZ A LA VEJEZ EN LA MUJER”**

#### **AUTORES**

Carrobles García, Ana M<sup>a</sup> ; Velasco Abellán, Minerva; Gómez Cantarino, Sagrario; Duque Teomiro, Carmen; Sukkariéh Noria, Sandra.

#### **RESUMEN**

El climaterio constituye una etapa en la vida de la mujer, comprendida aproximadamente entre los 45 y los 65 años, y que supone una concatenación de cambios tanto a nivel físico como psicológico y social. Se trata de una fase vital con grandes diferencias entre unas mujeres y otras, en algunos casos las mujeres no presentan dificultades, mientras en otros ven empeorada su calidad de vida por factores biopsicosociales.

**PALABRAS CLAVE:** Menopausia, envejecimiento, depresión, esterilidad, dolor, calidad de vida.

#### ● INTRODUCCIÓN

El climaterio constituye una etapa en la vida de la mujer, comprendida aproximadamente entre los 45 y los 65 años, y que supone una concatenación de cambios tanto a nivel físico como psicológico y social. Se trata de una fase vital con grandes diferencias entre unas mujeres y otras, en algunos casos las mujeres no presentan dificultades, mientras en otros ven empeorada su calidad de vida por factores biopsicosociales. Los resultados de programas actuales de intervención en mujeres climatéricas evidencian una mejora en su calidad de vida, desarrollan una sensación de tranquilidad que tiene que ver con la madurez, autoestima, mayor confianza en ellas mismas, es la mejor etapa para adquirir nuevos saberes y sabidurías y la necesidad de apoyo y educación para la salud en esta etapa de cambios<sup>(1)</sup>

Hasta hace sólo algunas décadas las mujeres veían la menopausia como un hecho real y biológico que reconocían y manejaban gracias a un sistema de autocuidados construido culturalmente. En la actualidad nuestra sociedad ha elaborado un discurso según el cual la menopausia es un proceso patológico, lleno de riesgos para las mujeres y, por lo tanto susceptible de tratamiento<sup>(2)</sup>

Gutiérrez E. señala que “escuchamos a menudo bromas hirientes y discriminantes o reproches que suelen hacerse sobre los cambios de humor, irritabilidad y depresión de las mujeres, para justificar conductas incomprendidas para la

sociedad. Esta concepción sociocultural aumenta el temor que muchas mujeres tienen a la desaparición del ciclo menstrual y les dificulta adaptarse a la nueva etapa”<sup>(3)</sup>

El climaterio es una etapa, caracterizada por la aparición de signos y síntomas asociados a una disminución en la producción de estrógenos. Es un período de involución acompañado de una serie de manifestaciones físicas y emocionales relacionadas con cambios biológicos y sociales. Todas las manifestaciones no son comunes a todas las mujeres que están pasando por esta etapa sino que depende de cada mujer, así como de su afrontamiento psicológico a la menopausia o perimenopausia<sup>(4)</sup>.

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) lo define como “la fase del proceso de envejecimiento durante la cual, la mujer pasa de su etapa reproductiva a la que ya no lo es”.<sup>(5)</sup>

Según la OMS el Síndrome Climatérico es el conjunto de síntomas y signos que aparecen en el período de transición que precede y acompaña la pérdida de la capacidad reproductiva hasta llegar a una involución significativa de la función ovárica.<sup>(6)</sup> Es una de las épocas más importantes en la vida de la mujer. Para algunas es un reto por las dificultades físicas y emocionales, para otras es un momento de plenitud personal, y para otras muchas una combinación de lo anterior que requiere un esfuerzo adicional y el apoyo de su entorno familiar, laboral y social.<sup>(7,8)</sup>

## ● OBJETIVOS

### **OBJETIVO PRINCIPAL:**

- ❖ Analizar el concepto social del climaterio en población rural y urbana de Castilla la Mancha, y sus repercusiones sobre la calidad de vida de las mujeres y sus comportamientos en salud.

### **OBJETIVOS SECUNDARIOS:**

- ❖ Analizar y comparar las vivencias del climaterio en el ámbito rural y urbano en la provincia de Toledo.
- ❖ Describir los acontecimientos familiares y sociales que coinciden con el climaterio, y sus efectos sobre la calidad de vida y salud de las mujeres.
- ❖ Contrastar las diferentes manifestaciones físicas y psicológicas de la menopausia en función de su lugar de residencia y su perfil socioeconómico.
- ❖ Analizar la relación entre el perfil socioeconómico y los significados del climaterio en mujeres.

## ● MATERIAL Y MÉTODO

**Diseño:** Estudio cualitativo, investigación etnográfica de corte transversal. Se trata de un estudio en la etapa del climaterio de mujeres de nacionalidad española, residentes de la provincia de Toledo. En esta etnografía lo fundamental fue hacer un fuerte énfasis en la exploración de la naturaleza de un fenómeno social concreto, como es el climaterio, partiendo de la hipótesis planteada. El análisis de datos implicó la interpretación de los significados y funciones de las actuaciones y comportamientos en salud, expresándolo a través de descripciones y explicaciones verbales. El análisis estadístico de los datos recogidos para el estudio complementará los resultados obtenidos.

**Sujetos de estudio:** Mujeres entre 45 y 55 años con nacionalidad española, residentes en la provincia de Toledo (Castilla la Mancha).

- **Criterios de inclusión:** mujeres con edades comprendidas entre los 45 a los 55 años que asistan a las consultas de los Centros de Salud que colaborarán en el trabajo de campo.

- **Criterios de exclusión:** antecedentes quirúrgicos del aparato reproductor, menopausia precoz anterior a los 45 años, analfabetas (por no poder realizar ellas solas el cuestionario), cualquier trastorno físico o mental que impidiese la comunicación normal con los etnógrafos.

**Variables:** - *Calidad de vida:* medida a través de un cuestionario validado específico para mujeres con 31 ítem (15), con escala tipo Likert de 5 opciones: Totalmente de acuerdo (5), de acuerdo (4), en desacuerdo (2), totalmente en desacuerdo (1), no contesta (3).

**Técnica a utilizar:** entrevistas abiertas en las que las mujeres expresen sus sentimientos, semiestructuradas para no dispersarnos del tema de estudio y cuestionario.

**Recogida y análisis de los datos:** Las entrevistas personales y los cuestionarios se realizarán de manera continuada las consultas de Atención Primaria de los dos Centros de Salud tanto el urbano como el rural.

Se recogieron datos de una muestra de treinta mujeres en un tiempo estimado de cuatro meses. El equipo investigador contó con un investigador principal y dos colaboradores.

La información se organizó para encontrar respuestas a los objetivos marcados en el proyecto, el análisis de la información lo realizamos simultáneamente a su recogida. Con el fin de identificar patrones y conceptos importantes, qué cosas faltaban por saber o qué no encajaba con el análisis que se fue realizando. El propósito central del análisis fue describir las experiencias de las personas bajo su óptica, en su lenguaje, comprendiendo en profundidad el contexto donde se han generado los datos (rural o urbano), nos ayudó a explicar el ambiente, situaciones hechos y fenómenos que viven las mujeres en esta etapa de sus vidas. Dio sentido al proyecto de investigación y así se podremos adecuar las demandas de las usuarias a las necesidades reales que nos planteen de información y formación.

### **Aspectos éticos:**

El estudio seguirá en todo momento las normas deontológicas establecidas en la declaración de Helsinki de 1975 modificada en 1989<sup>(9)</sup>. Y los requisitos de la Ley de protección de datos española (Ley 15/1999 del 13 de diciembre). El proyecto será presentado en el Comité de Ética de Investigación del Complejo Hospitalario de Toledo.

### **Limitaciones:**

La primera limitación hace referencia al tamaño de la muestra: trabajar con una muestra pequeña no permite la generación y en los estudios cualitativos. El segundo problema ha sido la no aleatorización de la distribución muestral, que no permite establecer plenamente relaciones causales entre las variables. Una última limitación importante es el escaso tiempo dedicado a cada mujer. Por razones ajenas a la investigación el seguimiento no ha sido posible de realizar.

Quizás el sesgo que tenga el estudio es que la muestra es demasiado pequeña pero como

captamos mujeres tanto de ambiente rural como urbano tengamos una visión global de las vivencias de las mujeres maduras en la etapa del climaterio.

## ● RESULTADOS

El proyecto se centra en los procesos de cambio que experimentan tanto psicológicamente como físicamente. Confirmamos la hipótesis de que la salud durante el climaterio, tiene variabilidad entre grupos de distinto nivel socioeconómico y distinto lugar de residencia urbano o rural. Lo que evidenciamos fue que a mayores conocimientos menores alteraciones neuropsíquicas, ansiedad, irritabilidad, insomnio, cambios de carácter, pérdida de la concentración y memoria, mantener el nivel de la libido. Se pretendió hallar también los conocimientos que tienen las mujeres acerca de los riesgos de enfermedades isquémicas cardiovasculares y osteoporosis. Las metas posteriores serán evitar que tengan poca variación de su calidad de vida y mejorar su satisfacción en la atención sanitaria.

## ● CONCLUSIÓN

Una vez realizadas las entrevistas hemos encontrados dos tipos de reacciones diferentes ante el fenómeno del climaterio y la menopausia por una parte un grupo de mujeres lo ven como la pérdida de feminidad, por lo que la sociedad significa la menstruación, edad fértil, juventud, belleza se acaba la edad reproductiva. Otro grupo de mujeres sienten liberación por el riesgo que había de embarazo y aportan esta etapa con mayor tranquilidad y como el momento de realizarse ellas mismas.<sup>(10)</sup>

## ● BIBLIOGRAFÍA:

(1) Perandones M, Larroy C. Intervención grupal para la mejora de la respuesta sexual y la calidad de vida de mujeres en climaterio: un estudio piloto. *Rev. Psicop y Psicol Clin* 2011; 6 (3): 159-68.  
(2) Delgado, A., Sánchez, M.C., Galindo, I., Pérex, C., y Duque, M.J., Actitudes de las mujeres ante la menopausia y variables predictoras. *Rev. Atención Primaria*. 2001; 27 (1) 27-41.

(3) Gutiérrez E. Las mujeres, el climaterio y sus percepciones. *Rev. Obstetricia y Ginecología Colombia*. 2003; 9 (4) 24-37.

(4) García-Viniegras, V., Regina, C., y Porta, M., Salud. Climaterio y bienestar psicológico. *Rev Cubana Obstétrica Ginecológica*. [online]. sep.-dic. 2003; 29 (3) 87-96.

(5) Molina Vilchez, R., Velásquez, N., Fernández G.E., Diagnóstico y seguimiento clínico durante el climaterio y la menopausia. En Terán Dávila J, Febres Balestrini F. editores. *Medicina del climaterio y la menopausia*. Caracas. Ediciones Ateproca; 1999; 15-34.

(6) Organización Mundial de la Salud OMS 1981; "Investigación sobre la menopausia". Serie de informes técnicos nº 670. Ginebra: OMS.

(7).-Agramonte A, Navarro D. Domínguez E. Menopausia, Sexualidad Mujer de edad mediana con Diabetes Mellitus. *Revista Ecuatoriana de Ginecología y Obstetricia* 2005; 11(2) 25-29.

(8).-Navarro D., Prieto M., González S. Menarquia y menopausia en la vida de la mujer. *Revista Avances Médicos* 2004; 1 35-37.

(9) Seda, M., Sousa, J. I. C., Domínguez, I. C., Gomez, J. A., Dorado, C. F., Larios, F. L., & Morilla, A. V. Diferencias entre el perfil de la mujer a partir de la premenopausia de medio urbano y de medio rural. *Enfermería científica*, 2003; (260) 11-18.

(10) Frances Ribera, L. Análisis sobre los modelos culturales de la menopausia. Departamento de Antropología Cultural. 2003; 1-12.

(11) Mujeres y salud en la Comunidad Autónoma de Euskadi. Vitoria-Gasteiz: Instituto Vasco de la Mujer, 1993.

(12) La Menopausia en la Comunidad de Madrid. Aspectos sociosanitarios. Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales. Comunidad de Madrid. Documentos Técnicos de Salud Pública. Madrid, 1996.

(13) Avis, N.E., Brambilla D, Mckinlay S.M, Vass K.A. Longitudinal analysis of the association between menopause and depression. Results from the Massachusetts Women's Health Study. *Ann Epidemiol* 1994; (84) 214-220.

(14) Pearlstein TB. Hormones and depression: What are the facts about premenstrual syndrome, menopause, and hormone replacement therapy? *Am J Obstet Gynecol* 1995; (173) 646-653.

(15) Henter M.S. Somatic experience of the menopause: a prospective study. *Psychosom Med*. 1990; (52) 357-367.

**ANEXO 1:**

Distribución de las respuestas a las preguntas de la escala de actitudes <sup>(2)</sup>:

**CUESTIONARIO:**

	TD(1)	D(2)	A(4)	TA(5)	NC(3)
1.- Las decisiones médicas sobre su salud debería tomarlas el médico, no usted.					
2.- Usted debería seguir los consejos de su médico, incluso si no ésta de acuerdo con ellos					
3.- Cuando hay más de una forma de tratar el problema, su médico debería informarse sobre cada una de ellas					
4.- El climaterio no es un problema médico, sino una etapa más del desarrollo de la mujer.					
5.- El climaterio significa el comienzo de muchos problemas físicos.					
6.- El climaterio debería verse como un problema médico.					
7.- Los problemas psicológicos en el climaterio se deben a cambios en la vida, no a cambios hormonales.					
8.- Una mujer se siente menos mujer después la menopausia.					
9.- Los maridos de las mujeres posmenopáusicas las ven menos deseables (atractivas sexualmente).					
10.- Una empieza a sentirse vieja con el climaterio.					
11.- Con el climaterio, es frecuente que una mujer tenga más problemas psicológicos					
12.- Para las mujeres, el climaterio es un periodo desagradable					
13.- Una mujer se siente menos atractiva de3pués del climaterio.					
14.- Después del climaterio, las mujeres tienen menos necesidades sexuales.					
15.- En la menopausia, una se siente con menos ganas de hacer cosas					
16.- El climaterio trae muchos aspectos positivos					
17.- Es estupendo que el embarazo no sea posible después de la menopausia					
18.- Las mujeres en el climaterio deben tener conciencia de que los cambios físicos son naturales.					
19.- En la etapa de la vida en la que se produce el climaterio, una se vuelve más madura y tiene más confianza en si misma.					
20.- La ausencia de regla después de la menopausia es un alivio					
21.- En el climaterio con la madurez, una se siente libre e independiente.					
22.- Muchas mujeres se vuelven depresivas e irritables durante el climaterio.					
23.- Muchas mujeres con cosas interesantes en la vida apenas si notan el climaterio.					
24.- Muchas mujeres piensan que4 no son realmente mujeres después del climaterio.					
25.- El climaterio no produce cambios importantes en la mayoría de las mujeres.					
26.-Muchas mujeres sienten pena cuando tienen el periodo por última vez.					
27.- En el climaterio, mi bienestar depende de cómo yo me cuide.					
28.- Cómo me sienta durante el climaterio depende de mí misma.					
29.- El climaterio es una enfermedad.					
30.- El climaterio es una etapa de cambio para las mujeres					
31.- El climaterio es el comienzo de una etapa más tranquila en la vida de las mujeres					

TD=totamente en desacuerdo; D=en desacuerdo; A: de acuerdo; TA: totalmente de acuerdo, y NC=no contesta.

**ANEXO 2:**

**DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

D./Dña ....., de ..... años de edad y con DNI nº ....., manifiesta que ha sido informado/a sobre los beneficios que podría suponer la realización de la encuesta y la entrevista, para cubrir los objetivos del Proyecto de Investigación titulado” **El climaterio, un cambio en la vida de la mujer**” con el fin de mejorar el trato individualizado en las consultas.

He sido informada de los beneficios para todas las mujeres en el bienestar y salud.

He sido también informada de que los datos personales serán protegidos e incluidos en un fichero que deberá estar sometido a y con las garantías de la ley 15/1999 de 13 de diciembre.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO a que me realicen el cuestionario y la entrevista y tenga lugar y sea utilizada para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

XXX, a XX de XXXXX de 2013.