

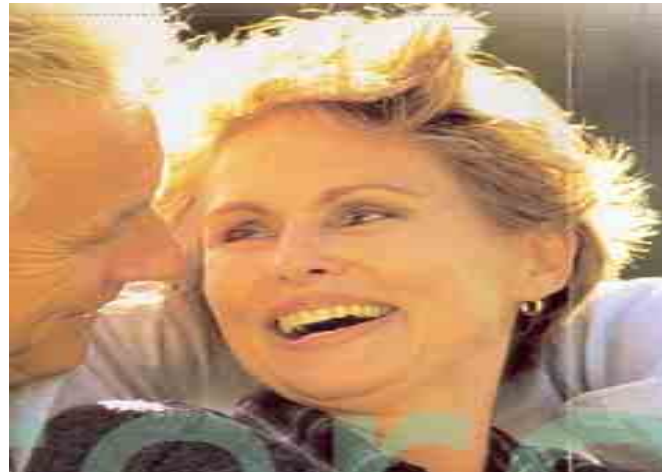
## CONTROVERSIAS

- El climaterio no es una etapa de pérdidas, es un escalón, es el paso de la vida reproductiva a la no reproductiva
- La menopausia no es el fin de la vida, sino un período mayor de 1 año después de la última menstruación
- La mujer de edad mediana (40 a 59 años) tiene una conducta de riesgo en relación a su salud por falta de percepción de riesgo:
  1. No tengo tiempo: Evita actividades relacionadas con cambios en el estilo de vida.
  2. Automedicación: Aspira a mejorar sus síntomas y solo conoce los beneficios y no las desventajas de los medicamentos.
  3. No busca ayuda para sus malestares y solicita ayuda para segundos y terceros
  4. Persisten mitos sobre la feminidad, la sexualidad y el matrimonio en esta etapa que tienden a disminuir su autoestima y el respeto social que se le debe tener a la mujer con merma de estos atributos
  5. El desconocimiento de la influencia que tienen los eventos fisiológicos (menopausia) en su organismo constituyen un obstáculo para su desempeño familiar, laboral y social, Ej. los sofocos o vapores, que confunden con: crisis hipertensivas, hipoglucemia, etc.

## **Climaterio: Controversias y Actualidad Proyecto de Comunicación Social**

por la

**Dra. Caridad M. Castañeda Gueimonde**



## **Sabes qué?**

- El 56% de la población mundial son mujeres.
- El 60% de los pobres del mundo son mujeres.
- Las mujeres representan 2/3 de los analfabetos del mundo.
- El 45,2% de la fuerza laboral en Cuba está cubierto por mujeres.
- La mujer de edad mediana constituye el 38,5% de la población cubana.
- En el municipio de Matanzas el 29% de las féminas son de edad mediana.

## ACTUALIDAD

### **Indicaciones de la Terapia Hormonal de Reemplazo (THR)**

(estrógenos solamente o estrógenos y progestinas)

1. Mujeres menores de 60 años con síntomas vasomotores severos que interfieran en su calidad de vida.
2. Atrofia urogenital (sintomatología génito urinaria)
3. Osteoporosis con riesgo de fracturas.

**Esta terapia es individualizada, con previo consentimiento informado de la paciente y con seguimiento periódico por el médico**

La THR no debe ser utilizada como prevención de enfermedades cardiovasculares

### **Contraindicaciones de la THR**

1. Mujeres sin disposición ni conocimientos para su uso o con miedo a hormonas.
2. Daño hepático crónico o activo.
3. Hipertensión arterial moderada o severa.
4. Diabetes Mellitus.
5. Cálculos en la vesícula biliar.
6. Epilepsia grave.
7. Tumores malignos de mama, ovarios, endometrio entre otros.
8. Enfermedad tromboembólica.
9. Daño pancreático.
10. Cuando exista riesgo de lesiones premalignas de mama.
11. Antecedentes de Insuficiencia coronaria

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)**

-En la menopausia hay disminución de los estrógenos y ellos tienen efectos sobre los vasos sanguíneos induciendo a relajación vascular y, por lo tanto, no favorecen la HTA, de ahí que al estar disminuidos en este período se presente esta afección crónica no transmisible del adulto.

-El déficit estrogénico es el facilitador para la inestabilidad de la tensión arterial.

-La HTA en la menopausia se asocia a factores de riesgo de tipo metabólico que contribuyen a aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular

### **PROPUESTAS**

- La medida más importante es el control del exceso de peso.
- Aumentar la actividad física (ejercicios de 30 a 45 min. cinco días a la semana).
- Evitar el alcohol, café y cigarro.
- El aporte de grasas no mayor del 20% del total de calorías/día, preferentemente de origen vegetal.
- Reducir el consumo de sal (2,4 g de Sodio por día).
- Aumento de la ingesta de potasio ( frutas y vegetales).
- Aumento del consumo de Calcio( 1000 mg/día = 1 litro de leche ).
- Técnica de relajación, yoga, etc ( la relajación facilita las relaciones sociofamiliares, mejora la calidad de vida y el control tensional).
- El uso de la Medicina Natural y Tradicional (MNT)
- Tratamiento farmacológico individualizado.

## **OSTEOPOROSIS**

-Es uno de los grandes problemas de salud del presente siglo.

-Es una enfermedad que origina un aumento de la fragilidad del hueso, lo que permite un riesgo elevado de fracturas.

-Su diagnóstico se logra cuando hay fracturas espontáneas o frente a traumas mínimos y determinando la masa ósea por métodos como el densitómetro.

-En la osteoporosis hay más destrucción que formación de hueso

### **FACTORES DE RIESGO PARA OSTEOPOROSIS**

1. Antecedentes Familiares de 1er grado.
2. Mujeres blancas y delgadas.
3. Hipertiroidismo.
4. Hiperparatiroidismo.
5. Sedentarismo o ejercicios intensos.
6. Dieta pobre en calcio y Vitamina D.
7. Consumo excesivo de café y tabaco.
8. Momentos de la vida: Embarazos y menopausia precoz.
9. Uso de medicamentos: hormonas tiroideas y esteroides

### **PROPUESTAS**

1. Promover entre la población prácticas de ejercicios físicos.
2. Eliminación de hábitos tóxicos.
3. Acciones educativas para mejorar hábitos alimentarios: Alimentos ricos en calcio, verduras, frutas, suplementos de vitaminas
4. Hacer pausas activas cuando se realice trabajo sedentario

## **PAUTAS**

- Cada mujer vive y padece su climaterio de manera particular, por lo tanto se requiere de una individualización de las medidas a emplear.
- Para poder transitar a la senectud, cuidar la etapa del climaterio es imprescindible y para ello disponer de apoyo familiar, acceso a los recursos de salud y tener una actitud positiva para el autocuidado personal.
- La buena sintonía de pareja, la distribución equilibrada de las tareas domésticas, los ajustes adecuados de la vida laboral y la reorganización de la dinámica familiar acorde a la etapa, permiten un climaterio tolerable.
- Ante depresión o irritabilidad se aconseja revisar, recordar, analizar si en el entorno inmediato no existe justificación para este estado de ánimo. Este análisis puede realizarse en solitario o con médico de familia para que te ayude.
- Se sugiere a la mujer se proponga un proyecto de vida que tenga como base no solo la salud y la felicidad de la familia, sino la satisfacción personal.
- Las mujeres de edad mediana desempeñan un triple error: el reproductivo (cuidado de la familia), el productivo (aportar a la economía nacional) y el comunitario o social (pertenecer a organizaciones de masas donde ocupan cargos de dirección)

### **BIBLIOGRAFÍA:**

Climaterio y Menopausia ( D. Navarro)  
Manual de Atención a la Mujer (C. Castañeda)