



OPINIÓN 51
TENEMOS PALABRA

Día mundial de la Menopausia

18 de octubre 2024



Por Marilú Acosta

Conceptos

• **Climaterio:**

- **Período de transición**, inicia hasta 5 años antes de la menopausia y dura de 10 a 15 años.
- Es el **paso de la etapa reproductiva a la no reproductiva**, en la vida de una mujer.
- **Engloba** la premenopausia, menopausia y una parte de la postmenopausia.

• **Premenopausia:**

- **Transición gradual** que comienza con cambios en el ciclo menstrual y **dura varios años**.
- **Inicia** desde la primera vez que se observan cambios en el ciclo menstrual; **termina** un año después del último periodo menstrual.

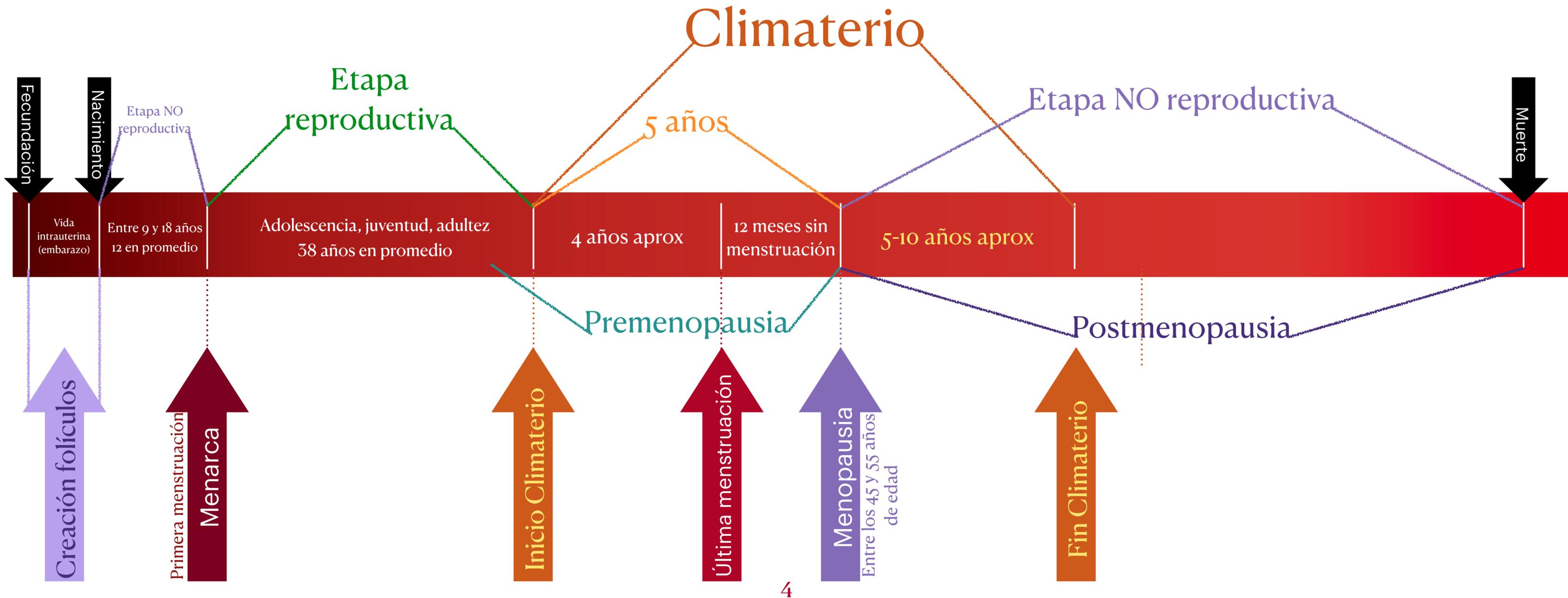
• Menopausia:

- **No es** una enfermedad, es la **ausencia de estrógenos**.
- Se considera menopausia cuando pasan **12 meses consecutivos sin menstruación**.
- Marca el **final de la época reproductiva**.
- Sucede entre los 45 y 55 años de edad.
- A cualquier edad, por **procedimientos quirúrgicos o médicos**, se produce inmediatamente.

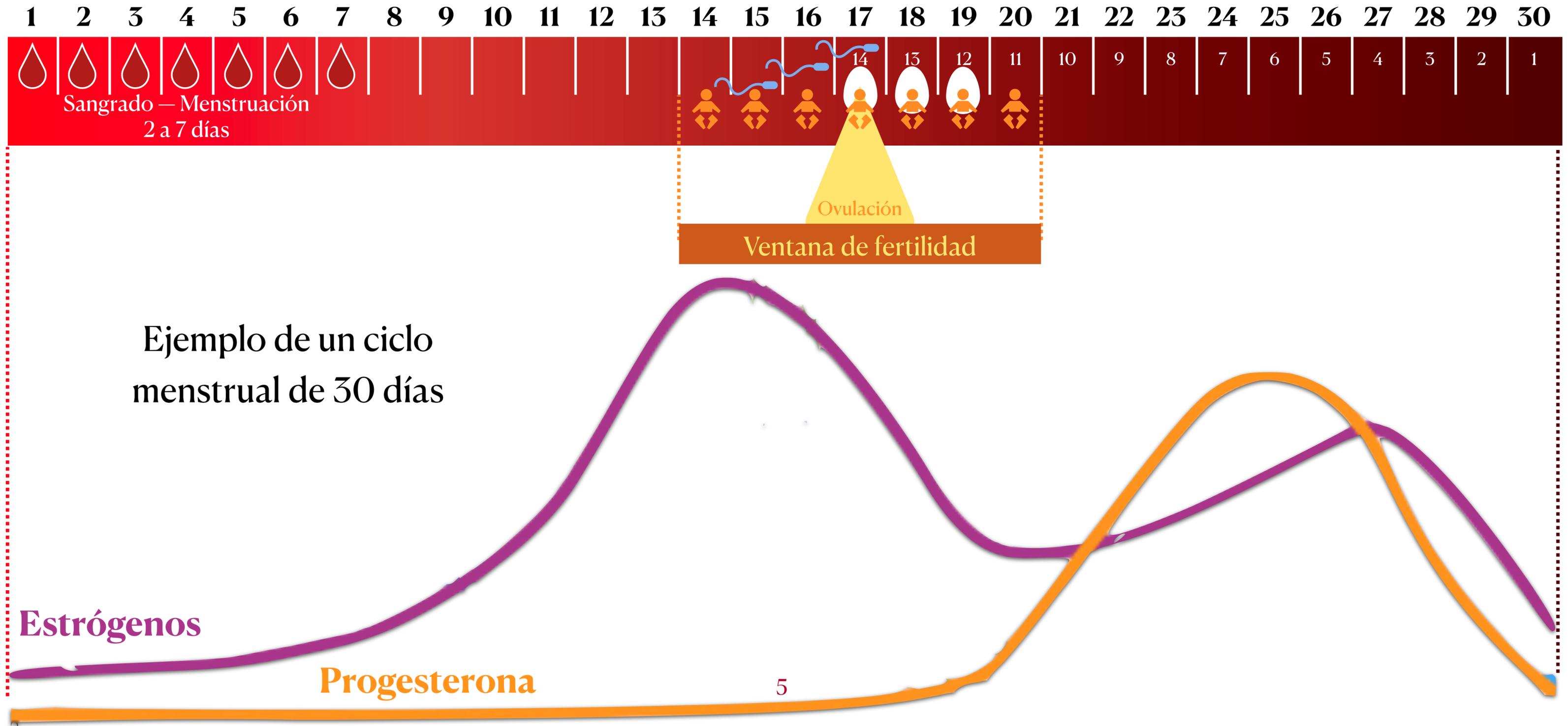
• Postmenopausia:

- Los **folículos** (óvulos inmaduros) se acaban y dejan de producir **estrógenos ováricos**.
- La **glándula suprarrenal** produce un poco de estrógenos.
- La **ausencia de estrógenos ováricos** provoca síntomas que **afectan el bienestar** físico, emocional, mental y social; llegando a **disminuir la calidad de vida**. 3

Líneas de tiempo de una mujer



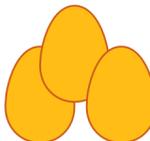
Ciclo menstrual



- **Los ciclos menstruales:**

- Son **irregulares por lo menos en 20% de las mujeres.**
- Su **duración va de 24 a 38 días**, depende de cada quien.
- Si duran menos o más deberían de **revisarlo con un(a) especialista.**
- La ovulación sucede **14 días antes** del inicio de la menstruación, entonces **varía** dependiendo de la duración del ciclo menstrual.

- **Ventana de fertilidad (riesgo de embarazo):**

- **Dura 7 días**, 4 antes de la ovulación y 3 después.
- Los espermatozoides viven hasta **3 días** dentro de la mujer, después de ser eyaculados. 
- Los óvulos pueden ser fecundados hasta **2 días** después de la ovulación. 

- **Los cambios hormonales:**

- Generan **síntomas leves, graves o ninguno.**
- Afectan las **actividades diarias.**
- Alteran el ritmo menstrual
- Pueden durar varios años.

- **Sexualidad:**

- Aún con lubricantes puede haber dolor.
- Si no se utiliza protección, aún pueden contraer enfermedades de transmisión sexual.
- Durante la premenopausia, se puede embarazar.
- En la postmenopausia, es improbable el embarazo.

Signos y síntomas del climaterio

- Acumulación de grasa corporal
- Ansiedad
- Aumento de la glucosa en sangre
- Aumento de triglicéridos en sangre
- Bochornos
- Cambios en el estado de ánimo
- Cansancio
- Debilitamiento del cabello
- Depresión
- Dolores articulares
- Dolores de cabeza
- Dolor durante la relación sexual
- Dolores musculares
- Dificultades en la memoria
- Dificultad para concentrarse
- Enfermedades periodontales
- Escalofríos
- Fatiga crónica
- Hipertensión arterial
- Incontinencia urinaria
- Infecciones vaginales,
- Infecciones en vías urinarias
- Inflamación de encías
- Insomnio
- Líbido disminuida (disminución del deseo sexual)
- Malestar físico agudo
- Mareos
- Palpitaciones
- Pérdida de volumen en los senos
- Problemas digestivos
- Resequedad en ojos, oídos y boca
- Resequedad en la piel
- Resequedad vaginal
- Sudoración nocturna
- Vello facial (bigote, mandíbula, barbilla)

- **Atender el climaterio determina la calidad del envejecimiento y de vida de las mujeres.**
- La **transición menopáusica** cambia de acuerdo a:
 - Antecedentes de **enfermedad**, atención **reproductiva**.
 - **Estilo de vida**.
 - Factores **ambientales**.
- Al perturbarse la **vida personal y profesional de las mujeres**, se afecta la construcción de una **vejez saludable**.
- **Factores que condicionan** la experiencia de la menopausia:
 - **Normas** de género, factores familiares y socioculturales condicionan la experiencia de la menopausia.
 - Percepción **cultural** del **envejecimiento femenino** y la **transición menopáusica**, modifican la atención en salud.

- La población que requiere una **atención integral en salud para la mujer** va en aumento.
- Número de mujeres **mayores de 49**:
 - En 2010, representaban el 10.9% (756 millones)
 - En 2024, representan el 26.6% (2 Mil 181 millones)
- La menopausia ofrece una oportunidad para **replantearse la salud, el estilo de vida y los objetivos de vida de las mujeres.**

- Generar **políticas públicas** (no existen).
- Poner el **foco de atención** en:
 - Generar **consciencia social** sobre la transición menopáusica.
 - **Preservar la salud postmenopáusica.**
- Hablar del **tema para que deje de ser tabú**:
 - Dentro de las familias, trabajo, centros de salud, comunidades, legislación y sistemas públicos y privados de saluden, seguros de gastos médicos.
 - Algunas mujeres con síntomas menopáusicos se **sienten incómodas o avergonzadas** exponiendo su experiencia y **evitan solicitar ayuda.**

- Crear **información adecuada para toda la población.**
 - Las **mujeres desconocen la causa** de su malestar.
 - No hay comunidades confiables que **acompañen el proceso de transición menopáusica.**
- Abogar por acceso a **servicios de salud integral de calidad.**
 - El personal de salud (público y privado) **no está capacitado** para **identificar** los síntomas de la premenopausia y la postmenopausia y/o para **asesorar** sobre **tratamientos integrales.**
- Sensibilizar sobre la importancia del **bienestar sexual de las mujeres menopáusicas.**

Compromisos de la Organización Mundial de la Salud

- **Concienciar** sobre la **repercusión de la menopausia** en lo individual y social; y en el **desarrollo sanitario y socioeconómico de los países;**
- **Integrar el diagnóstico, tratamiento y asesoramiento** del climaterio en la **cobertura sanitaria universal;**
- Incluir la **capacitación** sobre la menopausia y tratamientos en los **planes de formación del personal de salud;**
- **Enfocar la salud y el bienestar dentro del ciclo de vida** (incluyendo la sexual);
- Garantizar el **acceso de las mujeres a información y servicios sanitarios adecuados;**
- Promover un **envejecimiento saludable y una buena calidad de vida** antes, durante y después de la menopausia.

Compromisos que faltan

- Reconocer la **dimensión social, emocional, psicológica y económica** que tiene la salud femenina.
- Generar **conocimiento científico** desde la **mirada femenina**, en **mujeres y para las mujeres**, dado que la mayoría del conocimiento científico se ha hecho con la fisiología masculina en mente.
- Implementar la **neutralidad de la atención en salud** en el personal de salud para evitar subdiagnósticos en mujeres, por considerar que los signos y síntomas que las afectan, a lo largo de su vida, son producto de su imaginación, sus sentimientos o sus hormonas.
- Brindar apoyo **social, económico, psicológico y biológico** durante la **transición** menopáusica y en la postmenopausia.

Áreas de incidencia

Marco Legal

Sociedad

Laboral

Educación
médica

Experiencias
personales

Sexualidad

Calidad de vida

Enfoque de
género

Economía

Políticas públicas

Cultura

Infografía