

CLIMATERIO
Y MENOPAUSIA
feliz

Introducción

Por mucho tiempo se pensó que al madurar y envejecer las mujeres perdíamos toda posibilidad de desarrollarnos. Que nuestras experiencias no eran valiosas y que los cambios en la apariencia, el cuerpo y la piel eran tan vergonzosos como el hecho de decir nuestra verdadera edad.



Ha permanecido además la idea errónea de que las mujeres manifestamos cambios de humor debido a los ciclos hormonales.

Gracias a muchas investigaciones, hoy sabemos que nuestro bienestar depende de cómo hemos vivido, de cómo cuidamos nuestra salud, de la relación con los demás, de los recursos materiales de los que disponemos, de los papeles que desempeñamos, de las presiones y obstáculos que enfrentamos, y no sólo de las características físicas de nuestro cuerpo.

El contexto en que vivimos

Lo forma en que vivimos ahora las mujeres no es la misma a la que vivían nuestras madres y abuelas. Muchísimas mujeres morían antes de llegar a los 50 años de edad, debido a las condiciones en las que vivían.

Hoy sabemos que quienes viven en la ciudad viven diferente a quienes viven en el campo, que algunas trabajamos en casa y otras además fuera de casa, que algunas tenemos hijos e hijas, otras no, algunas tenemos pareja, otras no.

Hoy en día las mujeres tienen que desarrollar muchas actividades por las prisas del mundo que nos rodea.

Sabemos además que muchas mujeres no están contentas con la vida que llevan y que desean para sus hijas una vida diferente, pero también hay muchas mujeres que no pueden cambiar aunque no sean del todo felices.

Lo importante es que respetemos las diferentes maneras de ser mujeres adultas.

Las mujeres ahora

- Hay muchas maneras de vivir como mujeres y todas son respetables
- Es importante entender que todas realizamos actividades importantes



Hay que valorar que las mujeres en la madurez guardan dentro de sí una gran cantidad de experiencias y sabiduría

La edad adulta

Entre los 40 y los 50 años de edad, se dice que las personas están en "la mitad de la vida" es decir que se espera que vivan hasta los 80 años o más de edad.

Las mujeres que ahora tenemos más de 35 años de edad, viviremos muchos años más que nuestras abuelas y nuestras madres, y moriremos después que nuestros compañeros, ya que en todo el mundo las mujeres vivimos más años que los hombres.

Sin embargo no significa que vivamos mejor porque muy pocas de nosotras estamos cuidando de nuestra salud para vivir una madurez saludable.

Tampoco tenemos muy claro con quiénes o de qué vamos a vivir cuando seamos más mayores.

En esta etapa de la "mitad de la vida" estamos experimentando cambios que tienen que ver con nuestro cuerpo, pero también con todo lo que nos rodea.

Puede haber cambios en nuestra familia e incluso experimentaremos algunas pérdidas.

4) Es por ello que debemos prepararnos adecuadamente para esta nueva etapa de la vida.

Características principales

- Disminución en la producción de hormonas
- Dificultad para aceptar cambios corporales en una sociedad que sólo valora la belleza de la juventud



- Toma de conciencia de la temporalidad de la vida, de la muerte propia y de los seres queridos



El quehacer tradicional de las mujeres

Por muchos años se esperaba que las mujeres se ocuparan solas del cuidado de la casa, de los hijos e hijas, de los ancianos (as) o personas enfermas que hubiera en casa.

No se pensaba en que las mujeres pudieran compartir esas responsabilidades con el resto de la familia.

Si ellas no estaban de acuerdo, su pareja, padre hermano u otra persona que tuviera autoridad sobre ella podía castigarla o lastimarla sin que nadie lo viera como algo malo.

Se pensaba que si una mujer no cumplía bien con todas sus tareas merecía ser castigada.

No se reflexionaba sobre si las mujeres se cansaban, o si tenían otras esperanzas o sueños diferentes a ocuparse sólo de los demás.

Hoy sabemos que estas ideas son anticuadas y que no ayudan al bienestar de las mujeres

Cuidando a otros

- A las mujeres se les veía como únicas responsables del cuidado de los demás



- Casi nadie ayudaba en las tareas que ellas desempeñaban. Lo hacían solas



¿Qué hacen los hombres y mujeres adultos?

Hoy en día lo que realizan hombres y mujeres ha cambiado, pero no totalmente, ya que algunos hombres, aunque ya no trabajen fuera de casa porque se han retirado de sus empleos, no se incorporan a las actividades del hogar.

También resulta difícil para muchas mujeres dejar de lado costumbres de muchos años y por ello, al irse de casa los hijos e hijas, deciden hacerse cargo de nietos y nietas, lo cual puede ser un trabajo excesivo para su edad.

Hay hombres que en esta etapa se sienten sexualmente muy atractivos, incluso muchos se separan de sus parejas mayores para unirse aunque sea de manera temporal a mujeres más jóvenes, lo cual no es común en las mujeres adultas.

Es importante revalorar lo que hacen las mujeres adultas, y cuestionar los modelos que no apoyan la participación de toda la familia en las responsabilidades domésticas, para disminuir la carga de las mujeres en la madurez.

Compartiendo

- *Parte de la salud de las mujeres es compartir con todos y todas las responsabilidades*



- *Es bueno buscar ayuda si tú no puedes sola*



Situaciones en distintas etapas

Todas tenemos experiencias de las diferentes etapas de nuestra vida.

Recordamos los juegos de nuestra infancia y los cambios que fuimos experimentando según íbamos creciendo. Nuestra primera menstruación, los cambios en un cuerpo de mujer, nuestros primeros amores y responsabilidades.

También sabemos cómo fuimos construyendo nuestra vida propia, las responsabilidades con otros, ya sea casa, familia, trabajo o todo junto.

Sabemos que nuestra juventud ha quedado atrás, pero ahora tenemos delante de nosotras una larga etapa de madurez, en la que nos servirán todas nuestras experiencias y conocimientos adquiridos en la vida.

Cambios en la vida de las mujeres

- Es bueno reconocer lo que ha sido nuestra vida, lo feo y lo bonito que nos ha tocado



Es verdad que ya no somos unas jovencitas pero también es verdad que nuestra mente y nuestro corazón ahora son de oro.

Cambios en la etapa de la madurez

Las tomas de decisiones, en la madurez que ahora nos ocupan, tienen que ver con lo que harán nuestros hijos e hijas y los cambios en nuestra relación de pareja y tal vez se junten con la necesidad de apoyar a nuestros mayores con lo que las cargas que tenemos aumentarán.

Y si estamos solas sabemos también que hay cosas que nos preocupan sobre nuestro futuro.

Es un buen momento para reflexionar sobre nuestra vida.

El cuerpo empieza a enviarnos muchas señales de cambios.

Es muy importante saber qué está pasando y qué seguirá después. Cómo hay que cuidarnos y de qué manera podemos encontrar redes de apoyo para que el camino sea fácil de andar.

Transformándonos

- Hay que ir pensando qué podemos y qué queremos para nosotras desde ahora



- Ayuda mucho platicar con otras mujeres sobre lo que estamos pasando.



Algunos desafíos de esta etapa

Cambiar no es tan fácil, pero resistirse a los cambios no ayuda en nada, es mejor saber que hay cosas que vendrán y que estaremos en buenas condiciones para enfrentarlas.

En esta etapa de la "mitad de la vida" se experimentan pérdidas, pueden comenzar a aparecer padecimientos que no teníamos, nuestro cuerpo cambiará de manera muy rápida, ganando peso como nunca antes.

Pero además, puede ser que comiencen a ser más cercanas las pérdidas de seres queridos.

Algunas mujeres experimentan el síndrome del "nido vacío" sintiendo una gran tristeza porque sus hijos e hijas se han ido.

Otras mujeres pueden experimentar el síndrome de la "puerta giratoria" desestabilizándose sus vidas porque los hijos e hijas regresan al hogar por problemas económicos o crisis de pareja.

Superando retos

Es bueno saber que vendrán cambios



Es bueno pensar qué haré
frente a esos cambios.

Cambios en nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo es hermoso porque es único y porque es nuestro.

Cambia en cada una de las etapas de nuestra existencia porque estamos vivas.

Cambió desde la infancia a la adolescencia, cambió cuando empezamos a tener relaciones sexuales, y si tuvimos embarazos, fuimos una Luna Llena.

Cuando amamantamos y dejamos de hacerlo también cambió.

Ahora también está cambiando, y eso puede sorprendernos mucho. A partir de los 50 años de edad las mujeres incrementamos medio kilogramo de peso al año, que se acumula principalmente en la pancita.

Aparecen más arrugas y la piel pierde firmeza, perdemos fortaleza en nuestros huesos y la digestión comienza a hacerse más lenta.

Por todo lo anterior es muy importante que estemos al pendiente de las señales que nos envíe nuestro cuerpo y cuidarnos más.

Mi querido cuerpecito

- *No tengo la misma figura que en mi juventud pero mi cuerpo es mío y lo amo*



- *Mi cuerpo es sabio, siempre me ha indicado los cambios en mi vida, debo cuidarlo como se merece*



Autocuidado y calidad de vida

El autocuidado significa que debemos ser capaces de cuidarnos por nosotras mismas, que estamos informadas sobre lo que le viene bien a nuestra salud. Ello incluye que haya servicios adecuados a lo que nosotras necesitamos.

Esto significa que si pedimos algún servicio de salud debe ser acorde a lo que necesitamos, que cobren según nuestras posibilidades, que el trato sea amable y que lo que nos recomienden sea confiable, seguro y a nuestro alcance.

Lo anterior se reflejará en nuestra calidad de vida, en esa sensación de bienestar físico y mental que nos permite vivir más felices y cuidar de manera armoniosa de nuestra salud. Es muy importante que aumentemos los cuidados a partir de los 40 años de edad, ya que el cuerpo deja de producir sustancias que le protegían de ciertas enfermedades, principalmente las hormonas sexuales llamadas estrógenos.

Yo me cuido y me siento mejor

- Es mejor cuidar de mi salud cuando aún no me siento enferma



- En los servicios de salud deben tratarme bien y orientarme para prevenir problemas de salud



El climaterio y la menopausia

Al nacer todas las mujeres nacemos con un determinado número de óvulos o huevitos inmaduros que irán madurando de uno en uno a partir de nuestra primera menstruación.

Si el óvulo no es fecundado por un espermatozoide, sangramos cada mes, y así sabemos que no hay un embarazo.

Sin embargo nuestro cuerpo sabiamente comienza a prepararse para que esto deje de suceder cuando ya no estamos en edad de tener más bebés.

Así un día, ya no tenemos más óvulos, y no sangramos más. Dejamos de ser biológicamente fértiles y la regla dejará de ser una molestia.

Esto que a todas nos pasará

El climaterio es una etapa de transición que puede durar de los 40 a los 65 años con cambios que se dan antes y después de la menopausia, y suele conjuntarse con otros cambios en la vida de las mujeres.

CLIMATERIO																			
40				45		45	49	50			55				60				65
Premenopausia				Perimenopausia (2 años aprox.)				Postmenopausia											
				↓															
				Menopausia															
				12 meses sin menstruación															
Mantiene patrón mensual				Cambio menstrual al desorden				Anovociones persistentes											

La menopausia es un acontecimiento único en la vida de las mujeres, caracterizado por la detención definitiva del sangrado menstrual y el final de la fertilidad.

En las mexicanas ocurre más o menos a los 49 años de edad.

Cambios antes de la menopausia

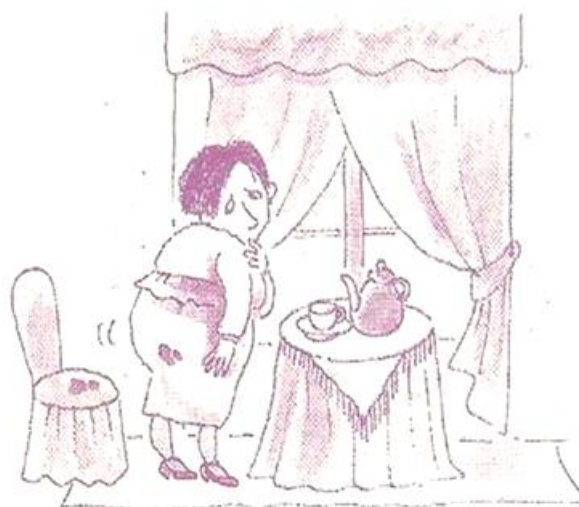
Algunos síntomas que pueden presentarse en el climaterio antes de dejar de sangrar son:

- Sudores, bochornos, mareos
- Sequedad y picazón vaginal debido a que contenemos menos la humedad en la piel
- Dolor durante el coito por la misma sequedad
- Mayor frecuencia urinaria o incontinencia
- Dolor en articulaciones, hormigueos en manos y piernas.
- Dolor de cabeza

Aunque antes se asociaba a los cambios hormonales la depresión o tristeza sentida por algunas mujeres en el climaterio, investigaciones recientes demuestran que la depresión y el insomnio están más asociados a problemas que las mujeres tengan en esta etapa de la vida que a los cambios hormonales.

Pequeños accidentes

- Cuando nos vamos acercando a la menopausia hay meses que no sangramos y otros en que sangraremos mucho.



- Es importante tomar las precauciones debidas para evitar contratiempos



Cuidados específicos antes y después de la menopausia

A veces nos puede dar pena o flojera acudir a realizarnos exámenes para saber cómo anda nuestro organismo, pero si vamos al menos una vez al año podemos evitar grandes problemas.

- *Checarnos la presión arterial, el colesterol, el nivel de azúcar en sangre y el peso corporal.*
- *Revisión de la dentadura, de la vista y de los oídos.*
- *Realizarnos el papanicolau, esa prueba con la que puedes prevenir el cáncer cérvicouterino.*
- *Tomar el sol al menos 20 minutos al día para fijar el calcio en los huesos para que resistan más la edad.*
- *Examinarnos los senos regularmente.*

Consultas salvavidas

- El papanicolau es una prueba que todas debemos hacernos al menos una vez al año



- Una vez que tengamos resultados de nuestros exámenes haremos lo que sea mejor para nuestra salud



Cuidados específicos antes y después de la menopausia

Nosotras mismas podemos examinarnos los senos cada mes, es una prueba sencilla que puede ayudarnos a detectar cambios en nuestros pechos de manera oportuna.

En México es cada vez más frecuente el cáncer de seno y cervicouterino en las mujeres maduras, por ello es importante cheearnos de manera oportuna.

El chequeo de senos consiste en la palpación de tus pechos una vez al mes, siempre y cuando no estés menstruando en ese momento para que las hormonas no interfieran el examen.

Es preferible que lo hagas siempre en las mismas fechas, para que tu revisión sea lo más regular posible.

Debemos dejar la pena o vergüenza a un lado. Tocar nosotras mismas nuestro cuerpo es parte del respeto y cuidado de nuestra salud.

Me quiero, me cuido

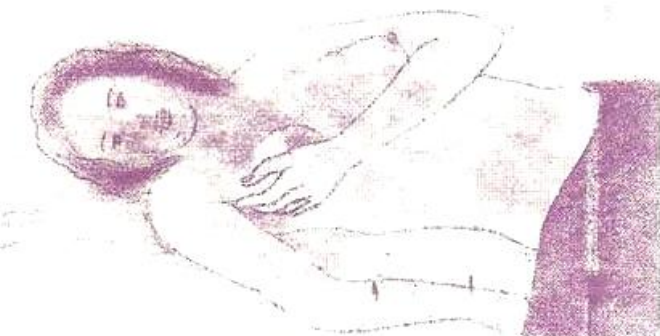
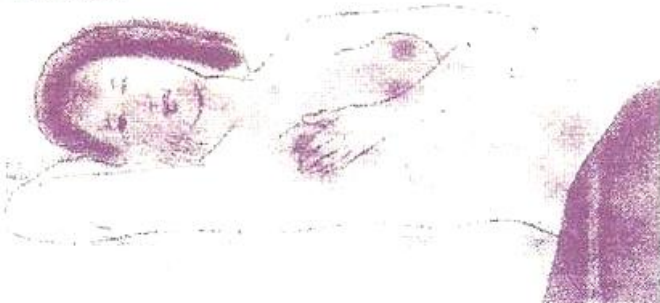
- *Conocer mi cuerpo me ayuda a saber cómo anda mi salud*
- *Jóvenes y no tan jóvenes, todas debemos chearnos el pecho una vez al mes*



Cuidados específicos antes y después de la menopausia

- *Acostadas, podemos empezar de un lado.*
- *Tocaremos suavemente sobre nuestro seno en sentido de las manecillas de reloj y de afuera hacia adentro recorriéndolo todo*
- *Después lo haremos igual del otro lado*
- *Hay que revisar también cerca de las axilas, primero de un lado y luego del otro.*
- *Si se encontrara un bultito o varios, no hay que alarmarse, es mejor buscar una opinión profesional.*

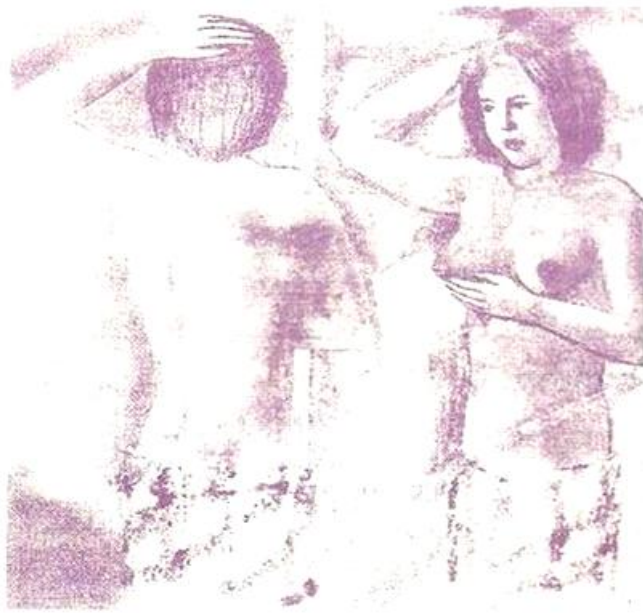
Técnicas de revisión de los senos



Cuidados específicos antes y después de la menopausia

- Además de la palpación acostadas es importante observar en el espejo cómo están nuestros senos
- Tenemos que ver que la coloración de la aureola o centro no varíe y que al oprimirla no salga ningún líquido y que no tengan ningún grano o mancha
- También es importante ver que estén de tamaño similar y que guarden la simetría o parejez que siempre han tenido
- Si sientes que algo es diferente a los meses anteriores es bueno que acudas a revisión

Técnicas de revisión de los senos



Los estrógenos y la menopausia

Ya sabemos que nuestro cuerpo pasando la menopausia deja de producir hormonas llamadas estrógenos y también es importante saber que

- Después de los 50 años las mujeres tenemos el mismo riesgo de infarto que los hombres porque los estrógenos que protegían nuestro corazón se nos están acabando
- El adelgazamiento de los huesos (pérdida de masa ósea) también tiene que ver con esa disminución de estrógenos (algunas mujeres pueden desarrollar osteopenia u osteoporosis, influye la herencia)
- Sin embargo el tomar estrógenos en pastillas, parches, inyecciones o en presentaciones "naturistas" no resuelven mágicamente la situación.
- Investigaciones recientes demuestran que los estrógenos "sintéticos" pueden ayudar a que las mujeres aminoren sus bochornos, hormigueos, sudores, si son muy intensos, y aumentan la densidad mineral de los huesos de manera temporal.
- Alivian la sequedad vaginal si se usan en gel o crema.

- 32 ● No se asocian a otras mejorías.

Me quiero, me cuido

- Si los malestares premenopáusicos son muy molestos, es mejor recibir asesoría especializada y no automedicarse
- Las mujeres con riesgo de cáncer de seno o de cerviz, o con presión alta o problemas de circulación no deben usar estrógenos sintéticos



Cuidados específicos después de la menopausia

Lo que más puede proteger nuestro corazón y nuestros huesos es la vida que llevemos, algunas recomendaciones ayudan a prevenir enfermedades:

- Comer de 8 a 10 raciones diaria de frutas y verdura
- Disminuir el consumo de carnes roja (res y cerdo)
- Moderar nuestro consumo de café, tabaco y alcohol
- Aumentar el consumo de fibra (cereales empaquetados, panes y pastas integrales)
- Incrementar el consumo de frutos secos pasitas, ciruelas pasas, duraznos, etc.) y semillas (nueces, almendras, pepitas, etc.)
- Caminatas de 30 minutos diarios o más

Hay algunos ejercicios que no nos quitan mucho tiempo y pueden ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida, por ejemplo la yoga o el tai-chi.

Alimentando mi cuerpo y mi espíritu



*Comer mejor y ejercitarnos un poco
mejorará nuestra salud*



Las 8 joyas del tai chi

Estos ejercicios simples y suaves pueden ayudarnos a conservar la salud. Se recomienda que se realicen por la mañana. Te llevarán 5 minutos.

1.-"Dos manos sujetan el cielo para armonizar el triple recalentador"

De pie se entrelazan los dedos de las manos frente al abdomen y se suben hasta arriba de la cabeza, mientras se levanta una de puntillas. Se inspira al subir las manos y se espira al bajar



2.-"Abrir el arco a la derecha y la izquierda para tirarle al halcón"

Se da un paso lateral y se asume la posición del jinete. Los brazos actúan como si estuvieran abriendo un arco (inspirar) mientras los ojos siguen siempre la flecha. Se espira al juntar los pies.



Las 8 joyas del tai chi

3.-"Estirar un mano hacia Los pies y después la otra, para armonizar el brazo y el estómago"

La persona de pie estira una mano por encima de la cabeza hacia el cielo y la otra a lo largo del cuerpo hacia el suelo. Se hace lo mismo con la otra mano.



4.-"Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse"

De pie y derecho, se gira el cuello y el torso hacia un lado y hacia otro, mirando hacia el talón opuesto.

Relajamos el cuerpo durante el movimiento.



Las 8 joyas del tai chi

5.- "Bajar el cuerpo y apretar fuerte el puño, con ojo de enfado"



En posición de jinete se sujetan fuerte los puños contra la cintura, con los codos hacia adentro.

Seguidamente se saca un puño y después el otro, manteniendo los músculos firmes y la mirada de enfado.



6.- "Subirse en la punta de los pies y rebotar 7 veces"

Se levanta el cuerpo sobre la punta de los pies y se rebota siete veces, contando como una sola vez.

Las 8 joyas del tai chi

7.- "Balancear la cola y la cabeza para liberar el fuego del corazón"



Agachadas en posición de jinete, con las manos libres sobre las rodillas, mover el cuerpo de adelante hacia atrás.

8.- "Llevar las manos al suelo y agarrar los dedos de los pies"



De pie, nos doblamos hacia adelante desde la cintura (expirar) y tocamos la punta de los pies. Las rodillas deben mantenerse rectas y sin doblar. Se inspira al regresar a la posición original.

(Versión de Gaspar García López, maestro de Tai-Chi)

Recursos para el bienestar de las mujeres

El bienestar de las personas está relacionado con lo feliz y satisfechas que se sienten con la vida que tienen. Para lograrlo es importante...

- Saber que valgo mucho y que me quiero
- Que la sociedad, la familia y la pareja valoren lo que hago
- No dejar que se nos discrimine porque ya no somos unas jovencitas
- Saber expresar los sentimientos, lo que nos gusta o nos desagrada
- Ser firmes en nuestras decisiones
- Tener un proyecto de vida propia y no esperar que los demás se hagan cargo
- Establecer redes de apoyo con otras mujeres
- Informarnos sobre los cambios en la madurez
- Cuidar nuestra salud de manera responsable
- Tener claro que el enfermarse y sanar depende de la vida que tenemos, y que a veces hay que hacer grandes cambios para mejorar nuestra salud.

Madurez Feliz

Querernos y aceptarnos tal cual somos
es parte de nuestro bienestar



Todo lo que he vivido me permite ser la
mujer que soy, puedo no ser perfecta
pero merezco ser feliz

Las relaciones en esta etapa

El climaterio y la menopausia, a pesar de ser un fenómeno natural en todas las mujeres maduras, era algo de lo que casi nadie hablaba.

Cuando mucho se utilizaba para hacer bromas tontas hacia las mujeres, lo que no ayudaba para nada a la salud y el bienestar de las mujeres.

Es importante que en esta etapa del climaterio hablemos con nuestras amigas, hermanas e hijas sobre lo que nos está pasando.

También debemos hablarlo con nuestra pareja y otros integrantes de la familia para tener un poco más de apoyo y comprensión.

En la medida en que las cosas se platican se comparten y superan. Cualquier preocupación que nos guardemos se volverá una carga difícil de soportar.

Mi familia, mis amistades

Es importante hablar sobre lo que
estamos pasando



Pasar por esta etapa y sus
cambios, también dejará
conocimientos para compartir

Relaciones de pareja

A veces se piensa que el amor entre parejas es algo de la juventud, incluso se critica fuertemente a las personas que se atreven a enamorarse de nuevo, y si es una mujer peor.

Lo cierto es que desde que nacemos hasta que morimos, necesitamos sentirnos amadas (os), así que si en esta etapa de la vida nos separamos de nuestra pareja de años, tenemos derecho de enamorarnos de nuevo.

Dado que nuestro cuerpo ha cambiado, es importante en el momento de tener relaciones sexuales saber que:

La sexualidad no es sólo penetración, a esa edad podemos saber qué nos gusta y qué no. Es importante decírselo a nuestra pareja

No tenemos por qué sentir dolor durante el coito. Además de ternura, se pueden usar lubricantes.

Aunque ya no existe el riesgo de embarazo, es importante protegernos de las enfermedades de transmisión sexual.

Hasta que no tengamos más de un año sin regla podemos ser fértiles algún mes. Es bueno usar anticoncepción hasta entonces para no tener un embarazo inesperado.

44 TAMBIEN ES BUENO DECIR SI YA NO QUIERES MAS SEXO

El amor de pareja en mi madurez



EL buen amor no tiene edad



Proyecto de vida gratificante

Hay algo que preocupa especialmente a las mujeres en esta etapa y es el cómo se preparan para el futuro.

Desde hoy tenemos qué planear:

- De qué vamos a vivir
- Con quienes vamos a vivir
- Cómo resolveremos la atención de nuestra salud
- Qué trámites o papeles hemos dejado pendientes y sería bueno arreglarlos ya
- Qué rencores o cosas tenemos guardados que sería mejor sacar de una vez
- Cuándo realizaremos nuestros sueños, tal vez sería bueno empezar hoy

Esta etapa tiene muchas cosas positivas y habrá que aprovecharlas:

- Si tuviste hijas e hijos ya no dependen de ti como cuando eran pequeñitos.
- Ya no te tienes que preocupar de reglas o embarazos no planeados
- Haz acumulado una gran cantidad de experiencias
- La edad te permite ver que eres valiente y valiosa

Vivir para hoy y el futuro

Disfrutemos hoy lo que tenemos y...
preparémonos también para mañana



iQueda mucha vida
por delante!

CLIMATERIO
Y MENOPAUSIA
FELIZ

Se terminó de imprimir en abril de 2010 en
Editorial Fray Bartolomé de Las Casas, A.C.
Pedro Moreno 7 Barrio Santa Lucía 29250
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, Méx.
Tel 01 (967) 678 05 64
Fax 01 (967) 631 69 89
edfrayba@hotmail.com

Tercera reimpresión
1500 ejemplares



Elaboración de Contenidos:

*Georgina Sánchez Ramírez
gsanchez@scl.ecosur.mx*

Guadalupe del Carmen Álvarez Gordillo

Norby Verónica Pérez López

Marte Fabián Baquerizo

*Diseño gráfico:
Diseño y Arquitectura del Sureste, S.A. de C.V.
044 967 1142280*