

Info Mujeres

51

Alcaldía de Bogotá

© Secretaría Distrital de la
Mujer, 2019

Observatorio de
Mujeres y Equidad de
Género de Bogotá, OMEG

Dirección de Gestión del
Conocimiento

Avenida El Dorado,
calle 26 No. 69-76, torre 1, piso 9
PBX: 316 90 01

Sitio web
<http://omeg.sdmujer.gov.co/OMEG/>
Correo electrónico
dir_gestionconocimiento@sdmujer.gov.co



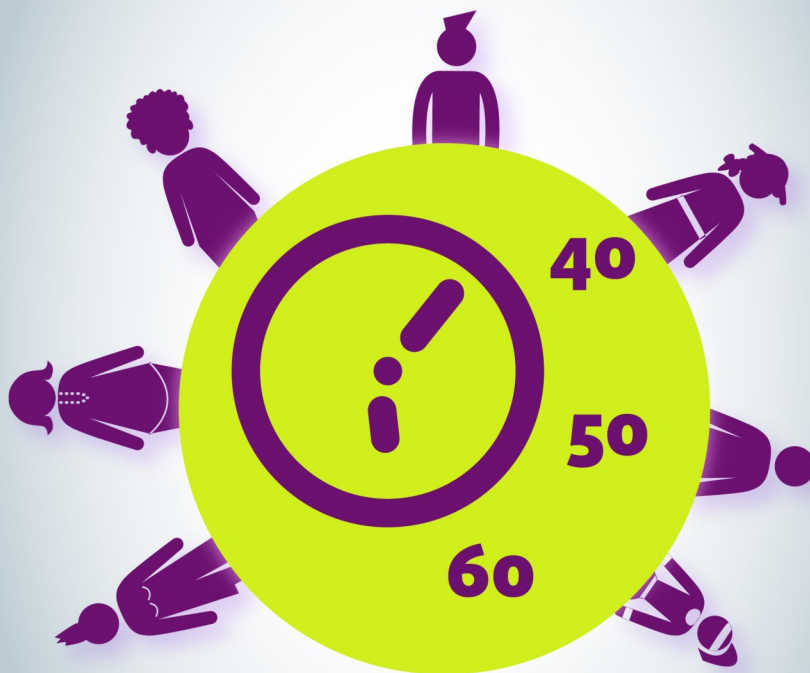
Elaboración
Diana Estupiñán P.

Diagramación
Martha Patricia Jiménez R.

Colaboraciones
Asomenopausia

¿Menopausia o plenopausia?

Parte 1



Sobre la menopausia solo se pueden hacer dos aseveraciones universales, se inicia oficialmente cuando por doce meses de manera consecutiva la mujer deja de menstruar y se explica por el descenso en la producción de estrógenos y progesterona y el cese de liberación de óvulos por los ovarios (Santiso Sanz, 2001, citando a Esteban, 1999, y a Martínez, 1991)¹.

A partir de allí, no existen consensos sobre los cambios que experimentan las mujeres durante su paso de la edad reproductiva a la edad madura. Sin embargo, Santiso (2001, p. 117), después de una revisión de diferentes estudios, logró concluir que “Los síntomas relativos a los cambios hormonales están bien definidos: sofocos, transpiración más abundante, osteoporosis, atrofia y sequedad vaginal”, aunque no en todas las mujeres se dan con la

misma intensidad, y es aquí donde toma especial importancia su segunda afirmación: “Pero otros síntomas como la depresión, la inestabilidad, el insomnio o el miedo tienen un fuerte componente psicocultural”.

Esta autora demostró que la crisis vivida por las mujeres durante su paso por la menopausia se experimenta de manera menos aguda en aquellas que optaron por una vida menos apegada a los roles que la religión o los modelos culturales y sociales les han impuesto al marginarlas a la mera reproducción y al ámbito del hogar.

Al llegar a la edad madura y terminar su etapa fértil, muchas mujeres creen que su vida acabó y que la razón de existir desapareció, ya que no pueden tener hijas o hijos, probablemente las y los que tuvieron ya están grandes y no demandan labores de cuidado y, dados los cambios y su edad, consideran que tampoco sirven para su otro papel principal: ser un objeto sexual.

Sobre este último aspecto, Raquel Santiso (2001), citando a Esteban, mostró que existe una continua necesidad de la sociedad actual por permanecer siempre joven, y, entre las mujeres, existe una mayor presión por no envejecer, so pena de ser juzgada o cambiada por mujeres más jóvenes, lo cual da lugar a no vivir plenamente esa etapa de su vida, sin la presión de satisfacer estándares y roles esperados por la sociedad.

Como tantos otros temas de índole sexual, sobre todo cuando se trata de mujeres, hablar de la menopausia se considera un tabú, por lo cual muchas mujeres viven en silencio sus señales (mejor que síntomas) y las sufren como una enfermedad, cuando es una fase más, una que marca el inicio de grandes oportunidades de crecimiento personal y la continuación de sus proyectos de vida.

De hecho, algunas culturas asiáticas consideran esta fase como una etapa floreciente en la que las mujeres se vuelcan hacia su propio centro y espiritualidad; así, por ejemplo, en la medicina china este periodo se denomina “segunda primavera”, pues representa una renovación de la energía y de las oportunidades de crecimiento.

A partir de este concepto, se propone cambiar el término menopausia (que se asocia a la pérdida de algo, en este caso de la menstruación y la capacidad reproductiva) por plenopausia, acuñado por algunos colectivos de mujeres y que hace referencia a la plenitud y el empoderamiento que esta etapa brinda a las mujeres, razón por la cual se usará, de aquí en adelante, la palabra plenopausia.

Con ocasión de conmemorarse el 18 de octubre como el Día Mundial de la Menopausia, el Observatorio de Mujeres y Equidad de Género de Bogotá, con la contribución de la Asociación Colombiana de Menopausia (Asomenopausia), hace dos entregas del InfoMujeres, con información sobre esta importante etapa de la vida de todas las mujeres, pero desde una perspectiva diferente, con el enfoque del derecho a la salud plena, incluido entre los ocho derechos priorizados por la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género del Distrito Capital. En este número, se tratan aspectos cualitativos, a partir de entender los conceptos que se ciernen sobre la materia. Por su parte, el InfoMujeres 52 aborda las principales estadísticas de la ciudad relacionadas con las edades que se asocian a la plenopausia y las recomendaciones que efectúa Asomenopausia a las habitantes plenopáusicas de Bogotá.

Conceptos y definiciones

Para lograr entender la plenopausia, se aporta un esquema que da cuenta de cada fase del climaterio y de su definición.



Climaterio

Es el periodo paulatino de transición del estado fértil al no reproductor y tiene tres grandes fases



1 Periplenopausia

Etapa previa al cese de la menstruación. Aparecen alteraciones del ciclo y síntomas diversos y dura entre 2 y 7 años



2 Plenopausia

Cese definitivo de la menstruación y, en término medio, ocurre entre los 48 y los 49 años



3 Postplenopausia

En esta fase aparecen las complicaciones y los síntomas por la falta de hormonas (estrógenos) que irán instaurándose de forma progresiva con los años. Dura entre 10 y 15 años y termina con la entrada en la senectud (vejez) alrededor de los 70 años

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

En relación con los síntomas o las señales, la ginecóloga Adriana Camero (2019)², vinculada a Asomenopausia, precisa que varían de mujer a mujer y están influidos por diferentes aspectos como la raza, la condición sociocultural, los estilos de vida (sedentarismo, tabaquismo, estrés, obesidad, alcoholismo), que pueden aumentarlos. Agrega que, en las etapas iniciales, sobre todo en los tres primeros años, aparecen las oleadas de calor, cuya intensidad predomina en las madrugadas porque están asociadas a cambios en el nivel central (cerebro) y hacen que la mujer despierte y no pueda conciliar el sueño de forma adecuada, porque son repetitivas durante la noche y producen alteraciones del sueño y cansancio físico y mental al día siguiente y, por ende, cambios en la esfera emocional por el mal dormir, aumento de peso, porque el metabolismo se ralentiza y hay una redistribución de la grasa hacia el abdomen, además de dolores articulares y musculares. También Camero (2019) se refiere a “otros síntomas asociados a la esfera genital caracterizados por sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales y disminución del deseo sexual”.

Sin embargo, vale la pena retomar a Santiso (2001), quien afirma que las señales del periodo de la plenopausia son menos severas en aquellas mujeres que se han alejado de las labores tradicionales asignadas culturalmente a ellas: “las mujeres que trabajan, realizan actividades, tienen un grupo de amistades amplio, varios hobbies o una vida personal intensa presentan muchos menos problemas en este periodo. El ejercicio de tareas diferentes aumenta las recompensas individuales y proporciona fuentes alternativas de autoestima y satisfacción. Los nuevos cambios corporales de la menopausia hacen tomar conciencia del proceso de envejecimiento y demandan un reajuste del concepto que la mujer tiene de sí misma”.

Al respecto, la misma autora manifiesta que “el trabajo remunerado y los niveles de instrucción progresivamente más elevados tienden a reducir la dependencia y a ampliar las opciones abiertas a las mujeres, aun cuando no cambien automáticamente la definición social que las mujeres se hacen de sí mismas. El trabajo remunerado es, ante todo, una puerta de entrada a una red informal de socialización y de recursos. El ejercicio de roles múltiples aumenta las recompensas individuales y proporciona fuentes alternativas de autoestima y satisfacción”.

Notas

- 1) Santiso Sanz, Raquel (2001). La menopausia y la edad media de las mujeres: un análisis antropológico. *Acciones e investigaciones sociales* (12), 115-128.
- 2) Camero Lascano, Adriana (2019). Lo que debe saber la mujer sobre la menopausia. Bogotá: Asomenopausia.

Desde el año 2000 la Organización Mundial de la Salud reconoce el 18 de octubre como el Día Mundial de la Menopausia y el Climaterio, destinado a crear conciencia sobre este periodo tan delicado de la vida en las mujeres. La OMS ... busca que en la jornada se cree conciencia sobre la importancia de evaluar y prevenir la salud en las mujeres, particularmente a partir del momento en que comienzan esta nueva fase de su vida adulta, donde si bien las condiciones de procreación cesan, en absoluto lo hacen todas las demás funciones vitales y de desarrollo en la mujer....

(OMS, 2014)