

© 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](mailto:dir_gestionconocimiento@sdmujer.gov.co)



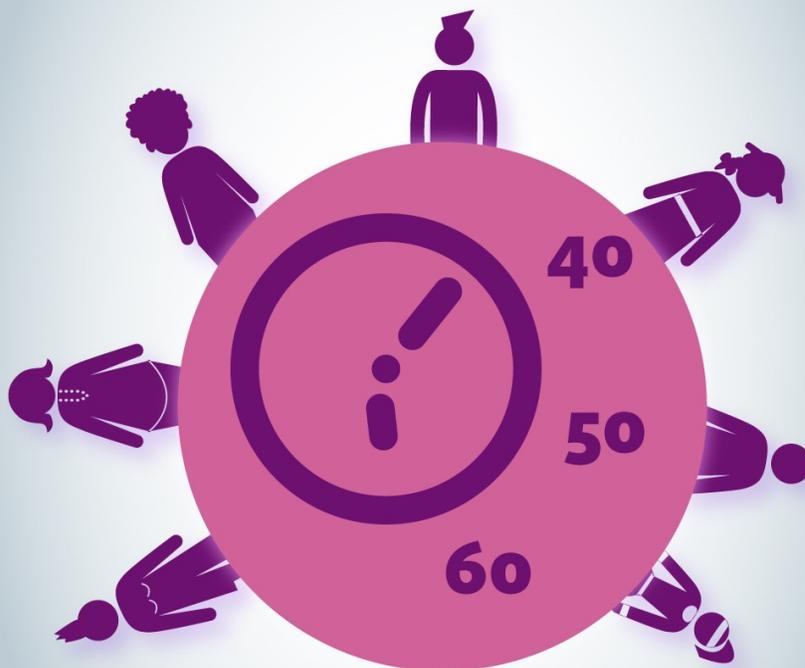
Elaboración  
Diana Estupiñán P.

Revisión y diagramación  
Martha Patricia Jiménez R.

Colaboraciones  
Asomenopausia

## ¿Menopausia o plenopausia?

### Parte 2



**C**omo se anunció en el InfoMujeres 51, el tema de la plenipausia se ha dividido en dos números. En el primero, se abordaron los conceptos y algunos análisis sociológicos y antropológicos, en tanto en esta segunda parte se reportan las principales cifras que dan cuenta de elementos relacionados con la salud física y mental de las mujeres en este periodo, además de presentar las recomendaciones médicas que efectúa Asomenopausia.

### Algunas estadísticas

Para estandarizar las estadísticas presentadas, se tomó como edad la de 45 años en adelante, como la cercana al promedio de inicio de la plenopausia (ver InfoMujeres 51). Para ello, se utilizaron las Encuestas de Calidad de Vida 2018 y la Multipropósito de Bogotá 2017 (EMB), en sus módulos de salud.

La primera pregunta explorada fue sobre el estado de salud de las personas en Bogotá para 2017 según la EMB. Como se observa en el gráfico 1, las mujeres de 45 años o más declaran que su salud es regular o mala, en proporciones mayores que las de los hombres de la misma edad.

Al indagar por las principales enfermedades que sufren las personas de 45 años o más, año 2017, se encontró que son las asociadas a trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, el aparato digestivo y el sistema óseo. El gráfico 2 muestra que, proporcionalmente, las mujeres padecen más este tipo de enfermedades.

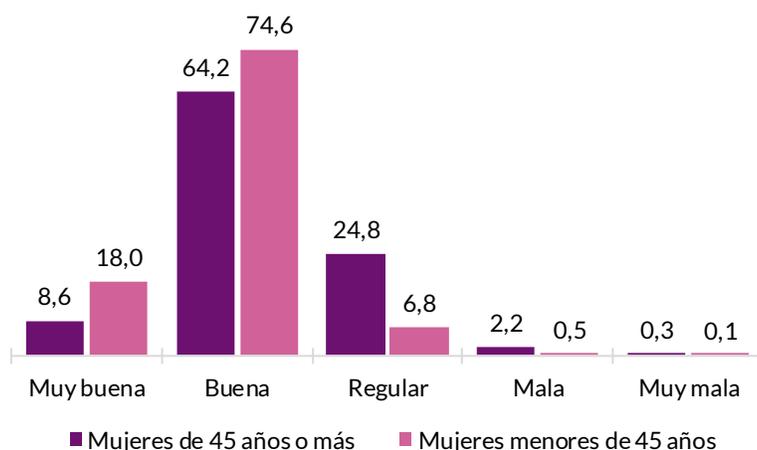
Como se aprecia en el gráfico 3, son más las mujeres que están recibiendo atención para todas las enfermedades que sufren, en tanto las cifras son similares en ambos sexos para quienes reciben tratamiento para algunas de ellas y son más los hombres que no reciben atención médica, asisten a una institución de salud o se hace controles para tratar dichas dolencias.

Ahora, en relación con la satisfacción con su vida entre mujeres mayores de 13 años, según la Encuesta de Calidad de Vida (gráfico 4), se halla que las proporciones de las menores de 45 años que declaran estar satisfechas y muy satisfechas son mayores que las de 45 años o más. No obstante, llaman la atención los altos niveles de satisfacción y mucha satisfacción de las mujeres de 45 años en adelante (94,6% de las encuestadas), que dan lugar a análisis más profundos sobre la aceptación de sus condiciones de vida, así no sean las mejores, o de resignación frente a lo que tienen que vivir, máximo si se consideran las respuestas a otras preguntas como la siguiente.

En efecto, al preguntarles sobre qué tan preocupadas se encontraban el día anterior a la encuesta, se observa (gráfico 5) que las de 45 años o más estaban bastante preocupadas o todo el tiempo están preocupadas (34,9%), en mayor proporción que las menores de 45 (27,8%), aunque una de cada dos mujeres de 45 años en adelante no se encontraba preocupada.

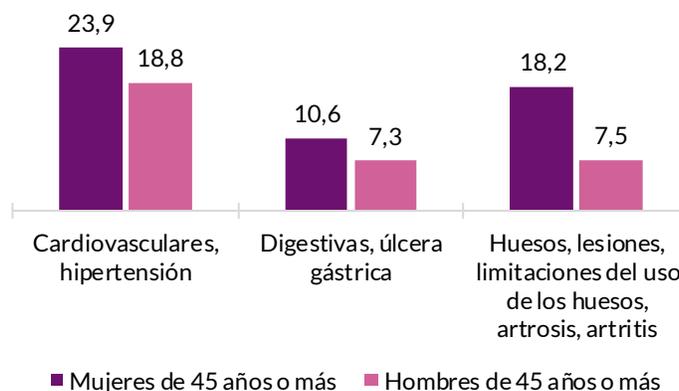
Por último, al preguntar entre las mujeres mayores de 13 años sobre el nivel de valoración de las cosas que hacen en su vida (gráfico 6), son más las mujeres que consideran que valen totalmente la pena. Aunque no se notan grandes diferencias entre las mayores y las menores de 45 años, sí se observa que las mujeres van perdiendo confianza en lo que hacen en su vida en la medida en que pasan a una edad madura.

**Gráfico 1. Distribución porcentual de la percepción sobre el estado de salud de las personas de 45 años o más, según sexo. Bogotá, 2017**



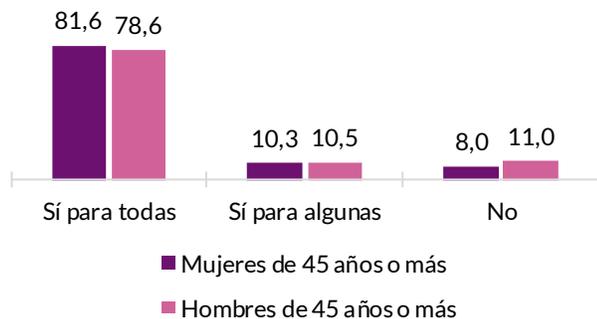
Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) y Secretaría Distrital de Planeación, Encuesta Multipropósito de Bogotá.

**Gráfico 2. Distribución porcentual de las principales enfermedades que sufren las personas de 45 años o más, según sexo. Bogotá, 2017**



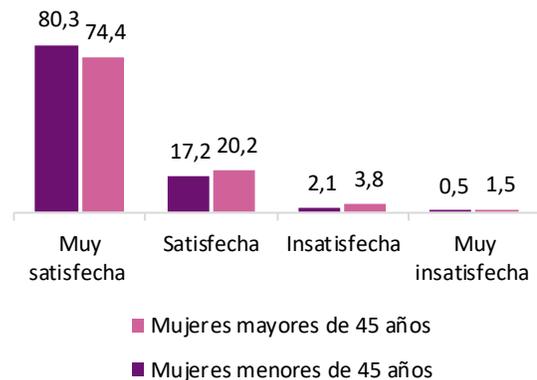
Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) y Secretaría Distrital de Planeación, Encuesta Multipropósito de Bogotá. Cálculos del OMEG, SDMujer.

**Gráfico 3. Distribución porcentual de personas de 45 años o más que reciben atención médica periódica, asisten regularmente a una institución de salud o se hacen controles para tratar sus enfermedades diagnosticadas, según sexo. Bogotá, 2017**



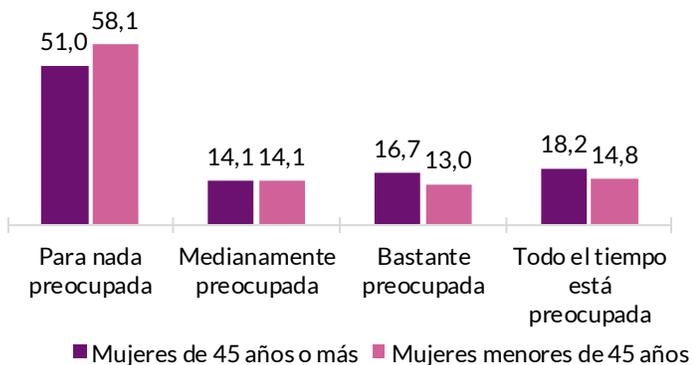
Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) y Secretaría Distrital de Planeación, Encuesta Multipropósito de Bogotá. Cálculos del OMEG, SDMujer.

**Gráfico 4. Distribución porcentual de mujeres que se encuentran satisfechas con su vida actual, según grupo etario (más y menos de 45 años). Bogotá, 2018**



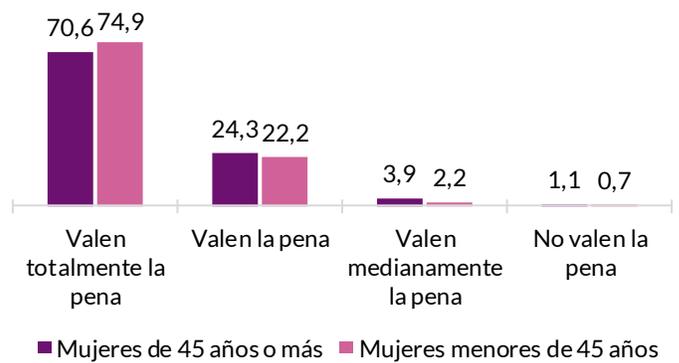
Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), Encuesta Nacional de Calidad de Vida. Cálculos del OMEG, SDMujer.

**Gráfico 5. Distribución porcentual del nivel de preocupación de las mujeres el día anterior a la encuesta, según grupo etario (más y menos de 45 años). Bogotá, 2018**



Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), Encuesta Nacional de Calidad de Vida. Cálculos del

**Gráfico 6. Distribución porcentual del nivel de valoración de las cosas que las mujeres hacen en su vida, según grupo etario (más y menos de 45 años). Bogotá, 2018**



Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), Encuesta Nacional de Calidad de Vida. Cálculos del OMEG, SDMujer.

## Las recomendaciones de Asomenopausia

Para aportar al mejoramiento de las condiciones de vida de las mujeres durante la plenipausia, la Asociación Colombiana de Menopausia (2019)<sup>1</sup> brinda una serie de recomendaciones para tener en cuenta durante esta etapa<sup>2</sup>.

- 1) Es el momento ideal para efectuarse un chequeo médico completo. Consulte a su médico(a), en lo posible a su ginecólogo(a). Durante la consulta, no tema preguntarle sobre sus inquietudes y no se asombre de que su médico(a) le haga preguntas acerca de la sequedad y atrofia de la vulva y vagina, de síntomas urinarios o de su actividad sexual. Estas preguntas ayudan a orientar mejor el diagnóstico e iniciar un tratamiento acorde con lo que presenta. Si puede, asista acompañada de su pareja [si la tiene].
- 2) Con la ayuda de su médico(a), evite los bochornos, esas sensaciones de calor intenso acompañadas de sudoración, calor y escalofríos que afectan la calidad de vida.
- 3) Prevenga la atrofia vaginal y los síntomas urinarios. Por la disminución de los estrógenos, se produce aumento del pH vaginal que la hace susceptible a infecciones vaginales y urinarias, se reducen las secreciones de la vagina y se presenta

- sequedad, escozor y dolor durante las relaciones sexuales. Existen en el mercado hidratantes y lubricantes vaginales para aliviar estos síntomas, pero consulte con su médico(a) para que le formule la mejor opción.
- 4) Cuide su tensión arterial, el colesterol y la glicemia. ¡Pueden elevarse! La principal causa de muerte en la mujer madura en el mundo, y Colombia no es la excepción, es la enfermedad cardiovascular: una de cada dos mujeres en la menopausia fallece de un infarto.
  - 5) Cuide sus huesos previniendo la pérdida de masa ósea y la osteoporosis con una dieta balanceada, rica en alimentos que contengan calcio y vitamina D, ejercicio y una exposición controlada al sol.
    - 6) Cuide su dieta, la alimentación es pilar fundamental para nuestra salud. Para recordar:
      - Mantenga los horarios de las comidas (tres comidas principales, medias nueves y onces).
      - Evite el exceso de grasas saturadas (vísceras, mantequilla, leche entera y repostería).
        - Aumente la ingesta de pescado.
      - Incluya alimentos ricos en fibra, frutas y verduras, cinco porciones al día.
        - Limite la ingesta de bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas y sal.
          - Beba al menos entre 1,5 y 2 litros de agua al día.
      - Consuma almendras, cereales integrales y nueces que contienen vitamina E, que sirve para disminuir la pérdida de estrógeno.
      - Consuma alimentos ricos en calcio como los lácteos, la mostaza, los berros y los granos de sésamo, que son buenos para tus huesos.
      - Consuma alimentos con hierro como las espinacas, los huevos, el perejil o los granos enteros. El hierro se absorbe en presencia de cobre, que se encuentra en los frutos secos y las verduras verdes.
        - 7) Trabaje en pro de su salud mental.
      - Es una etapa para realizar ajustes en su vida, consigo misma, con su pareja, con el resto de la familia, en su trabajo y en su entorno.
        - Identifique si presenta tristeza, irritabilidad, agresividad, sentimientos negativos, ansiedad e insomnio y coméntelos con su médico(a).
          - Planifique su tiempo libre.
        - Resuelva crucigramas, sopa de letras, sudokus y realice rompecabezas, que estimulan su capacidad neurológica.
  - 8) Realice ejercicio. Con el ejercicio se producen beneficios en los niveles físico, psicológico y social que la llenarán de energía y mejorarán su autoestima.
  - 9) Disfrute su sexualidad. La sexualidad no se pierde con la edad, tiene unos cambios; es importante que se los comente a su pareja y puedan seguir disfrutando de su actividad sexual. La autoestimulación es válida y los juguetes sexuales aún más. ¡Atrévase a utilizarlos!
  - 10) Sea positiva y disfrute esta etapa de su vida. La plenopausia es una etapa de la vida que merece la pena ser vivida y disfrutada.
  - 11) Infórmese adecuadamente acerca del tema. La invitamos a visitar la página web de la Asociación Colombiana de Menopausia: [www.asomenopausia.com](http://www.asomenopausia.com) y las redes sociales: en  asomenopausiaco y en  asomenopausia, a las cuales podrá ingresar de manera gratuita, consultar temas y ver conferencias dedicadas a las mujeres en esta etapa, efectuadas por profesionales expertos(as) en el tema.

Para cerrar, es pertinente recordar que las mujeres plenopaúsicas en una sociedad moderna ganan libertad y se libran de tabúes; en ellas, “se ha comprobado que se registran pocos problemas asociados con la menopausia y los cambios menstruales, hechos relacionados con los cambios positivos de rol que conlleva ser menopáusicas” (Santiso, 2001, pp. 126-127).

## Notas

- 1) Asomenopausia (2019). Tips para vivir mejor la menopausia. Consultado en <https://www.asomenopausia.com/index.php/mujer/149-tips-para-vivir-mejor-la-menopausia>.
- 2) Estas recomendaciones son las que formula Asomenopausia, las cuales revisó previamente para efectos de esta publicación. También conviene precisar que se limitan al quehacer médico y que fueron adaptadas al lenguaje incluyente por el OMEG.