

Karol Lizeth Cepeda Moreno <sup>a</sup>; Diana Angélica Vera Martínez <sup>b</sup>; Kerly Elizabeth Reyes Martínez <sup>c</sup>; Stefanie Cristina Reinoso Tapia <sup>d</sup>

Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio

*Quality of life of women in the climacteric stage*

*Revista Científica de Investigación actualización del mundo de las Ciencias. Vol. 3  
núm., 3, julio, ISSN: 2588-0748, 2018, pp. 391-408*

**DOI:** [10.26820/reciamuc/3.\(3\).julio.2019.391-408](https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.(3).julio.2019.391-408)

**URL:** <http://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/282>

**Código UNESCO:** 3205 Medicina Interna

**Tipo de Investigación:** Artículo de Revisión

© RECIAMUC; Editorial Saberes del Conocimiento, 2019

Recibido: 28/04/2019

Aceptado: 19/05/2019

Publicado: 01/07/2019

Correspondencia: [klizeth\\_cepeda@hotmail.com](mailto:klizeth_cepeda@hotmail.com)

- a. Médico; Investigador Independiente; Guayaquil, Ecuador; [klizeth\\_cepeda@hotmail.com](mailto:klizeth_cepeda@hotmail.com)
- b. Médico; Investigador Independiente; Guayaquil, Ecuador; [dianaashlyveramz\\_@gmail.com](mailto:dianaashlyveramz_@gmail.com)
- c. Médico; Investigador Independiente; Guayaquil, Ecuador; [klymarey@hotmail.com](mailto:klymarey@hotmail.com)
- d. Médico; Investigador Independiente; Guayaquil, Ecuador; [stefaniee@hotmail.es](mailto:stefaniee@hotmail.es)

## Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

### RESUMEN

El desarrollo humano está determinado por la presencia de factores fisiológicos, biológicos, sociales y culturales encargados de asignar a cada individuo sus condiciones para relacionarse con un sexo en particular. Es así como, el género femenino debido a la intervención de hormonas especiales entre ellas: los estrógenos, progesterona y oxitocina le confieren rasgos especiales que permiten establecer conexiones cerebrales en función a su sexo. En esta misma dirección, el llamado reloj biológico introduce informaciones en cuanto al número de óvulos que tendrá a lo largo de su vida, pero dicho valor inicia un proceso de descenso en forma natural que refleja la capacidad reproductiva en la mujer, momento que guarda vinculación con el inicio del climaterio durante el cual, se manifiestan una serie de cambios en el sistema endocrino, asociadas a diferentes manifestaciones clínicas que implican cambios psíquicos, sociales, culturales y biológicos representados por una sintomatología caracterizada por sudoración, cambios de humor, inestabilidad emocional, disfunciones sexuales, problemas con la concentración y memoria que afectan de forma directa su calidad de vida. Tal como lo asevera, Casado (2017) “la severidad de los síntomas climatéricos en las mujeres tienen una tendencia leve de un 28,55%, mientras que el 71,15% corresponde a la sintomatología moderada a grave”. (p.15) La frecuencia porcentual, destaca que estas manifestaciones clínicas merman la calidad de vida en las mujeres, el incremento de los síntomas reduce sus posibilidades de tener actuaciones cónsonas con las situaciones confrontadas en su vida familiar, social, personal, laboral y profesional. Consideraciones significativas que, reflejan el interés de este artículo dirigido a analizarla calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio, para vincularlo con un proceso investigativo documental, realizado con el apoyo de técnicas flexibles que dieron cabida a una interpretación precisa y coherente para finalmente indicar diferentes argumentaciones de interés.

**Palabras Claves:** Calidad de vida; Mujeres; Etapa de climaterio.

### ABSTRACT

Human development is determined by the presence of physiological, biological, social and cultural factors responsible for assigning to each individual their conditions to relate to a particular sex. Thus, the female gender due to the intervention of special hormones among them: estrogen, progesterone and oxytocin give special features that allow brain connections based on their sex. In this same direction, the so-called biological clock introduces information as to the number of eggs that will have throughout his life, but this value initiates a process of descent in a natural way that reflects the reproductive capacity in women, moment that is linked with the beginning of the climacteric during which a series of changes in the endocrine system are manifested, associated with different clinical manifestations that involve psychic, social, cultural and biological changes represented by a symptomatology characterized by sweating, mood swings, emotional instability, sexual dysfunctions, problems with concentration and memory that directly affect their quality of life. As stated, Casado (2017) "the severity of climacteric symptoms in women have a slight tendency of 28.55%, while 71.15% corresponds to moderate to severe symptomatology" (p.15). ) The percentage frequency, highlights that these clinical manifestations reduce the quality of life in women, the increase in symptoms reduces their chances of having actions in harmony with the situations confronted in their family, social, personal, work and professional life. Significant considerations that reflect the interest of this article aimed at analyzing the quality of life of climacteric women, to link it with a documentary research process, carried out with the support of flexible techniques that allowed for a precise and coherent interpretation for finally indicate different arguments of interest.

**Key Words:** Quality of life; Women; Climacteric stage.

## **Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio**

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

### **Introducción.**

Las sociedades desarrolladas han buscado a lo largo de su crecimiento económico, tecnológico, social y cultural un manejo efectivo de sus ingresos financieros con el fin de asegurar a los ciudadanos y ciudadanas niveles óptimos en su calidad de vida. Por ello, permanecen en una constante indagación científica con el fin de incrementar las posibilidades ambientales viables que les ayudan a tener en cada una de las etapas de desarrollo evolutivo amplias condiciones en materia de salud. Es decir, mediante este accionar aseguran elevar el promedio de vida de sus habitantes.

De acuerdo con los planteamientos anteriores, se precisa que los países avanzados incursionan en una permanente búsqueda de informaciones que le permitan ayudar de forma directa a la población en general. En el caso particular, de las mujeres plantean gestionar trabajos médicos caracterizados por reconocer los cambios fisiológicos y biológicos que les ocurren, especialmente aquellos vinculados con los procesos endocrinos, pues, se convierten en factores fundamentales para estimar las condiciones reproductivas que estima la mujer durante su desarrollo. De allí, que las ciencias médicas introducen en el tiempo nuevas valoraciones con el fin de facilitarles los procesos vinculados con la disminución del patrón menstrual identificados como climaterio, situación que acarrea una serie de cambios que cuales afectan directamente su calidad de vida.

Al respecto, Moncada (2016) indica dentro de la literatura biomédica el climaterio “representa un conjunto de síntomas entre los más conocidos los sofocos o bochornos, trastornos del sueño, resequedad vaginal, problemas urinarios y cambios en el estado de ánimo”.(p.47). Es importante acotar, que cuando las mujeres se encuentran en la etapa del climaterio, estas manifestaciones se van incrementado; para así, indicar su propio proceso de envejecimiento, que de acuerdo a la cultura donde se encuentre la mujer, son vistos como eventos propios de la vida humana y en consecuencia, carecen de una influencia negativa en las interacciones sociales que puedan llevar a cabo.

Al tomar en consideración este último planteamiento, cabe agregar que las diferentes manifestaciones clínicas que caracterizan a las mujeres durante la etapa del climaterio, van a ser vistas de forma diferente entre las sociedades, debido a las informaciones transmitidas de

---

generación en generación. Tal como lo afirma Moncada (ob.cit) “es algo natural que las mujeres viven, es normal que les cause muchos trastornos emocionales y de salud”. (p.49). Según lo citado, durante el climaterio, los diversos síntomas presentados, no indican la presencia de alguna enfermedad, simplemente es la manifestación del envejecimiento que tiene indicadores encargados de ofrecerle a las mujeres las existencias de trastornos que requieren la atención del ginecólogo como médico capacitado para ofrecer medicamentos que le ayudan a soportar estos cambios y mejorar con ello su calidad de vida.

De acuerdo con las ideas expuestas, se precisa que la etapa del climaterio en las mujeres, conduce a generar una disminución en su calidad de vida, dado que, la reducción en cuanto a la producción de estrógenos tiene incidencia en generar una inestabilidad vasomotora, acción que incrementa la intensidad de las sudoraciones, por ello, los estudios clínicos y epidemiológicos han encontrado que al incrementar mediante el consumo de medicamentos la producción de estrógenos estos efectos negativos disminuyen y en consecuencia mejora la calidad de vida de la mujer, pues, la conducta sexual y afectiva toma una nueva dirección, así como los procesos cognitivos y en consecuencia se reduce la depresión.

En tal sentido, Salvador (2015) describe al climaterio como:

Una transición menopáusica que ocurre entre la madurez reproductiva y la pérdida de la función ovárica. Se caracteriza por una deficiencia de estrógenos, incluye el período cuando comienzan las manifestaciones endocrinológicas, biológicas y clínicas indicativas de que se aproxima la menopausia y como mínimo hasta el primer año que sigue a la menopausia. (p.71)

Es importante acotar que, esta definición lleva a entender que la aparición del climaterio en la mujer, representa una fase de su madurez reproductiva, para reflejar en ella la presencia de cambios progresivos hasta llegar a la menopausia como proceso final, durante su desarrollo, las manifestaciones endocrinológicas, biológicas y clínicas se hacen recurrentes y en esta dirección, se hace imperativa la necesidad de acudir a la consulta médica con el fin de ser evaluada y recomendar el uso de terapia de reemplazo hormonal, dependiendo del caso o las manifestaciones presente en las mujeres.

## Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

Cabe agregar, que la presencia de estos cambios biológicos y endocrinológicos que registran las mujeres se encuentran determinados por la disminución de los estrógenos, debido a la falla ovárica, la cual estima a corto plazo signos y síntomas a nivel vasomotor, neuropsiquiátricos, genitourinario, cardiovascular y osteomuscular. Mientras que, a largo plazo, condiciona enfermedades como osteoporosis y las de tipo cardiovascular, todas ellas causan incremento de la morbimortalidad, lo que conduce a generar un costo familiar, social y de salud pública elevado. Aseveración apoyada en el planteamiento dado por Cáceres (2015)

Con el climaterio incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tales como hipertensión arterial o la insuficiencia venosa (várices), angina de pecho o infarto al miocardio. Estas enfermedades se han convertido en la primera causa de muerte entre las mujeres mayores de 40 años, debido a que en la etapa de climaterio se reduce la producción de estrógenos por los ovarios que son un protector natural del corazón. (p.124)

Al considerar estas apreciaciones, se valora que la etapa del climaterio para las mujeres representa una fase de su vida, que amerita atención a los diferentes cambios endocrinológicos y biológicos registrados en su cuerpo, es allí, donde el ginecológico como médico especialista, mediante la solicitud de diferentes exámenes y evaluaciones, logra estimar la capacidad ovárica y en función de ello, recomendar el consumo de los estrógenos como terapia de reemplazo hormonal. Pues, mediante su ingesta las mujeres logran mejorar su capacidad cardiovascular, mejorar sus condiciones cognitiva, para así tener un desempeño personal, profesional y familiar que genere beneficios colectivos dentro del entorno social.

Cabe destacar que, las mujeres en etapa de climaterio para mejorar su calidad de vida, deben no sólo recurrir a la terapia farmacológica, sino buscar otras alternativas como la realización de alguna actividad física que le ayude a mejorar los estilos de vida, es importante abandonar el hábito de fumar y mantener un peso adecuado. La inclusión de la actividad física proporciona beneficios psíquicos y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la mujer climatérica, además reduce la sintomatología menopáusica, es decir, hay que tener una visión holística de la salud dado que, no es un simple problema hormonal.

En razón de lo anterior, el climaterio está caracterizado por un aumento en las oscilaciones de los niveles séricos de estradiol, no existiendo base científica que permita considerarlo como una entidad patológica. Sin embargo, trae consigo una sintomatología que interfiere en la calidad de vida de la mujer, en donde se incluyen síntomas vasomotores, psíquicos, atrofia urogenital, aumento de enfermedad cardiovascular y osteoporosis, entre otros. No es suficiente con que el médico identifique un síntoma particular, sino que también interesa la apreciación subjetiva de la mujer respecto al efecto que tienen estos síntomas en su calidad de vida. Al respecto, la Guía de Productos Terapéuticos (2017) destaca que:

Es importante reconocer el incremento de la esperanza de vida de las mujeres y las repercusiones sobre su calidad de vida que podrá ser afectada por las enfermedades y los desarreglos asociados a la pérdida de estrógenos. Este déficit estrogénico repercute en varios aparatos y sistemas del organismo femenino. (p.151)

Al analizar lo citado, se puede indicar que para mantener una calidad de vida viable en las mujeres durante la etapa de climaterio, se hace necesario reconocer no sólo la sintomatología presente, sino acudir a la evaluación médica con el fin de garantizar una revisión minuciosa que le pueda ofrecer a las mujeres informaciones relativas a los cambios de su estilo de vida y asegurar con ello un mejoramiento progresivo en las actividades laborales, personales, profesionales, familiares y sociales. Esto hace posible, ofrecerle confianza, para así mantener sus condiciones ambientales proclives a lograr un verdadero cambio integral en su nivel de vida.

En otro orden de ideas, Mandel (2018) precisa que el 75,2% de los varones y el 65,0 de mujeres valoran su salud como buena o muy buena, de esto se deduce que las mujeres tienen una peor valoración de su salud frente a los valores”. (p.23). Por lo tanto, es inminente que cada nación busque estrategia médicas que le permitan ofrecer a las mujeres en la etapa de climaterio una atención de salud integral, con el fin de reducir los efectos o síntomas originados como resultado la deficiencia ovárica y así, garantizarle una mejor calidad de vida; pues, el contrarrestar los sofocones, sudoraciones, inestabilidad emocional, resequedad vaginal, problemas

## **Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio**

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

cardiovasculares, vasomotores entre otros, le facilita tener en su entorno inmediato actuaciones cónsonas a las situaciones presentadas.

De acuerdo con los diferentes planteamientos citados anteriormente, hablar de calidad de vida en mujeres climatéricas, es relevante considerar diferentes factores sociales, culturales, biológicos, fisiológicos y psicológicos, la suma de estos eventos propician las condiciones viables para garantizar un cambio de estilo de vida y con ello mejorar progresivamente su actuación en el contexto socio-cultural que ocupa. Por lo tanto, la ciencia médica cada día incrementa la búsqueda de nuevas informaciones que le ayuden a precisar a través de diagnósticos la existencia de los cambios hormonales encargados de generar una disminución en el patrón menstrual y al mismo tiempo introducen manifestaciones clínicas importantes para asegurarle a las mujeres una transformación real a sus cambios registrados. Para así responder favorablemente a lo expuesto por, Cardozo (2017) la calidad de vida “representa la suma de elementos que proporcionan bienestar al individuo y ayudan a cumplir sus actividades de forma satisfactoria”. (p.32).

Por otra parte, es importante resaltar lo citado por Ferreira (2015) quien concluyó en su investigación que “las mujeres ecuatorianas de bajo nivel socioeconómico presentan como indicador de mayor frecuencia dificultad para concentrarse, sentimientos de infelicidad, dolor de cabeza y síntomas vasomotores. Mientras que las peruanas presentan síntomas y signos que demandan atención médica”. (p.11) Por ello, al valorar la calidad de vida en las mujeres climatéricas, es importante entender el significado del referido período, abrir acciones médicas holísticas que permitan asegurarle una atención integral, para así ofrecerle condiciones ambientales óptimas que le ayuden a cumplir sus tareas o funciones desde una perspectiva psicológica motivadora, de este modo, se agrega niveles de satisfacción que le proporcionan bienestar como respuesta ante la solución de sus manifestaciones clínicas. Es decir, recibir a través de la presencia del especialista una evaluación profunda que le garantice la identificación de sus necesidades e introducir los respectivos correctivos bien sea con terapia hormonal o a través de actividades físicas que le ofrezcan nuevas formas de valorar sus cambios cognitivos, motores, cardiovasculares, entre otros.

---

Asimismo, Blumel (2014) realizó una investigación en los países latinoamericanos donde demostró que:

Las mujeres chilenas lideran la medición, con un 81% de las encuestadas que señalan sufrir síntomas severos y moderados, como los conocidos bochornos, sudoración excesiva, trastornos del sueño, irritabilidad y problemas sexuales asociados a una disminución del deseo sexual y la sequedad de la vagina. Le siguen las uruguayas con un 67%. Más abajo se ubican Venezuela, con un 62%, y Ecuador con 60%, mientras que al final se situó Colombia, por debajo del promedio regional, con un 48% de sus mujeres padeciendo de mala calidad de vida durante el climaterio y la menopausia. (p.231)

Según los datos porcentuales reflejados en el estudio, llevan a precisar que la etapa del climaterio en las mujeres, las conduce a mantener una calidad de vida que carece de bienestar físico, psíquico, social, laboral, familiar entre otros. Por lo tanto, se hace inminente la búsqueda de nuevas alternativas que ayuden a reducir la sintomatología y al mismo tiempo protegerlas de posibles enfermedades cardiovasculares, vasomotoras, nutricionales, metabólica entre otras.

### **Método.**

El objetivo de este artículo es dar una orientación analítica al tema vinculado con la calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio, su desarrollo se enmarca en una metodología centrada en un método que conduce a revisar diferentes teorías con el fin de complementar la acción investigativa e interpretar aquellas informaciones de interés temático y así dar la respectiva configuración de su contenido final. Por lo tanto, es significativo considerar lo citado por Ortiz y García (2018) para lograr eficiencia en una investigación es importante seleccionar el método que se convierte en una herramienta de recopilación de información determinada por momentos teóricos y prácticos”. (p. 65)

En consecuencia, para dar continuidad al proceso investigativo se hace necesario identificar el método analítico como pieza fundamental que gira las acciones básicas encargadas de encaminar el hecho científico bajo una valoración precisa y coherente de los aspectos que identifican

## **Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio**

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

previamente el fenómeno en estudio. Tal como lo define Ortiz y García (ob.cit) es aquel método que “consiste en la desmembración de un todo descomponiéndolo en sus elementos para observar las causas, naturaleza y efectos” (p.65). De allí, que su introducción en este artículo, hace posible desglosar el contenido temático en partes esenciales que al sumarse logran construir básicamente las apreciaciones generales que el autor considera pertinente.

### **Tipo de Investigación.**

Una vez seleccionado el método se hace necesario recurrir a la ubicación dentro del campo científico al artículo, lo que asegura su relación con los estudios documentales visto por Zambrano (2018) “como la recopilación de informaciones provenientes de materiales impresos, audiovisuales, tecnológicos entre otras, para expresar nuevas ideas acerca de un tema en particular”. (p.33). Es decir, mediante este tipo de investigación, se puede replantear nuevas valoraciones referidas a un contenido en particular, que hace posible conjugar diferentes interpretaciones para finalmente complementar sus beneficios dentro de una teoría en particular.

### **Fuentes Documentales.**

La conducción de la dinámica científica amerita para ser viable a un proceso veraz el complemento de aquellas fuentes documentales que le dan oportunidad de encontrar de forma precisa el respectivo dominio de un fenómeno de acuerdo con sus características especiales que le asignan un conocimiento enmarcado en una realidad previa. En tal sentido Zambrano (ob.cit) destaca que las fuentes documentales “es la suma de técnicas que permiten orientar el trabajo desde una perspectiva cotidiana para cumplir con los diferentes procedimientos mediante explicaciones”. (p.35). Por lo tanto, su aplicación en el proceso investigativo, permite asegurar con antelación, la revisión de diferentes documentos propios y relacionados con el tema, para luego elaborar su contenido que quedará como representación del fenómeno en estudio.

### **Técnicas para la Recolección de la Información.**

Con el fin de darle operatividad al presente proceso investigativo, se busca primeramente plantear la definición de técnica dada por Zambrano (ob.cit) “son los diferentes procedimientos para el

---

aprovechamiento científico de los elementos de la naturaleza y sus derivados”.(p.35). Según lo citado, permite interpretar que darle la respectiva complejidad al análisis que se busca del tema previo, se hace necesario adecuar las apreciaciones en función a los procedimientos que den cabida a un mayor aprovechamiento de los elementos presente en la naturaleza del tema seleccionado.

De este modo, durante la fase de recolección de la información, se llevaron a cabo acciones especiales que dieron cabida a incorporar las técnicas de fuentes de información definidas por Zambrano (ob.cit) “como aquellas herramientas básicas para las investigaciones documentales que conllevan al uso óptimo y racional de los recursos documentales” (p.35). En consecuencia, mediante su utilización, se puede organizar los diferentes contenidos desde las fuentes de información primaria (libros), para luego continuar con la revisión de documentos impresos que dieron oportunidad de referenciar las teorías de manera explícita a los contenidos temáticos.

De acuerdo con los planteamientos anteriores, se puede decir que mediante la utilización de las técnicas documentales las actividades inherentes al proceso investigativo, puede ser llevadas a cabo, sin generar dificultades para dar la respectiva valoración que el momento científico presenta. Es decir, se procedió a una organización coherente de los aspectos más significativos que forman parte de la recopilación de información. Por ello, es importante destacar que para la organización de los diversos contenidos expuestos en el marco teórico referencial de la investigación y llevarlos a su análisis e interpretación, condujo al autor del estudio a buscar aquellos elementos básicos que darán como resultado todo un análisis e interpretación en los estudios documentales responde a la distribución temática que presentan los objetivos, para lo cual, se desarrolla un aparato crítico conformado por notas textuales, de citas y referencias.

### **Resultados.**

#### *Climaterio como Etapa Psico-Fisiológica de la Vida*

Los avances científicos abordados y planteadas por las ciencias médicas, permiten encontrar que las mujeres climatéricas, manifiestan una serie de síntomas que generan en ella un estilo de vida cambiante que necesita recurrir a técnicas para así reconocer cada una y buscar nuevos mecanismos

## Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

para propiciar su actuación en función a lo que siente. Según Marín (2010) indica que el climaterio es:

La fase del proceso de envejecimiento de la mujer de límites imprecisos, que incluye tres períodos. El primero de ellos es el premenopáusicos y comprende de uno a ocho años antes de producirse la menopausia. En este período empiezan a aparecer una serie de cambios graduales en el sistema endocrino, así como manifestaciones clínicas indicativas de que se aproxima la menopausia (se describirán más detalladamente en el capítulo 2). El segundo período es el de la menopausia, tras haberse producido un año de amenorrea. Y, por último, la etapa postmenopáusica va comprendida desde la menopausia confirmada hasta la senectud. (p.212)

Este planteamiento, lleva a resaltar que dicho proceso está caracterizado por la presencia de tres momentos particulares, los cuales van estar determinados por sudoraciones, alteraciones menstruales que repercuten en una intranquilidad cotidiana pues se pasa a vivir con lo imprevisible. Además de vivir la incertidumbre menstrual, presentan malestar en el momento de la relación, asociada a dolor en el acto y, también, una sensación desfavorable de rechazo en relación a su compañero. Otro aspecto importante, lo representa el aumento de calor, que viene a ser una sensación súbita y transitoria de calor moderado o intenso, que abarca el pecho, cuello y cara, pudiendo ser peor por la noche. Afecta a mujeres en climaterio o en pos-climaterio, siendo motivo de muchas consultas médicas. Asimismo, se encuentran las alteraciones sexuales derivadas de esta fase resultan incómodas por repercutir en la relación hombre-mujer y hasta incluso en el rechazo de la mujer de la sexualidad.

Es importante acotar que, durante esta etapa de la vida el dolor durante el acto sexual se llama dispareunia, y es una condición que afecta a hombres y mujeres, dándose más en la población femenina. Es un malestar que afecta a los órganos genitales y la estructura pélvica durante la relación. Su mayor predominio se da en las mujeres en edad fértil, más que en las que están en la menopausia; y sus factores de riesgo están relacionados con las condiciones médicas, ginecológicas y trastornos psicológicos que generan una sensación de insatisfacción sexual como un todo. En cuanto a los síntomas de orden psicológico que incluyen nerviosismo, olvido, astenia y síntomas sexuales del tipo pérdida de la libido, dispareunia y sequedad vaginal.

---

Cabe agregar que durante esta etapa, la mujer va a observar diferentes cambios fisiológicos encargados de indicarle la entrada al climaterio y en consecuencia es importante considerar como parte del contenido temático entre los cuales se citan los siguientes, estos aspectos vinculados con el desarrollo del ciclo menstrual son destacados por Marín (ob.cit)

Los ovarios, al igual que otros órganos de nuestro cuerpo, tienen un proceso específico de desarrollo. El ovario es el órgano central y tanto el folículo como el cuerpo lúteo son dos estructuras de secreción interna: el folículo maduro produce estrógenos y el cuerpo lúteo produce progesterona. En el ovario de una niña no hay folículos maduros, aunque sí folículos primordiales, cada uno de ellos con su correspondiente ovocito. Hasta la llegada de la primera regla, el cuerpo no está preparado, los ovarios son de leche y no son suficientemente maduros como para producir hormonas.

Cuando los ovarios son adultos y presentan una estructura capaz de producir hormonas aparecen las primeras reglas. Por el contrario, al llegar el climaterio, prácticamente todos los folículos primordiales y maduros, así como los cuerpos lúteos han desaparecido. A lo largo de la vida, la provisión inicial de ovocitos del ovario se va consumiendo con cada ciclo hasta que se agota completamente. En la mujer el número de ovocitos va disminuyendo desde incluso antes del nacimiento hasta la menopausia, de manera que en la mujer postmenopáusica el número de ovocitos es cero. Cuando se han consumido todos los ovocitos el ciclo se suspende. Al no haber folículos no se forman estrógenos y al desaparecer estos no hay ciclo. Por lo tanto, el cese de la menstruación no es debido a una atrofia del ovario, ni al envejecimiento, sino simplemente a un agotamiento de la reserva folicular.

El Ciclo Menstrual: Como se comentó anteriormente, los ovarios contienen miles de pequeñísimos óvulos. Uno de éstos, madura por la influencia de las hormonas de la siguiente forma: existe una pequeña glándula situada debajo del cerebro llamada hipófisis, que envía una señal a los ovarios para que se produzcan unas hormonas, que se llaman estrógenos y que harán madurar el óvulo, Cuando ha madurado, se desprende de una especie de bolsita (folículo) en la que se encontraba alojado. El cuerpo que queda (cuerpo lúteo) es la hormona progesterona. Dicha hormona, prepara la matriz o la capa interior del útero para recibir ese óvulo maduro, aumentando su espesor y el

## Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

número y tamaño de los vasos sanguíneos. Mientras, el óvulo se dirige a la matriz a través de las Trompas de Falopio. Si el óvulo no es fecundado por un espermatozoide durante el tiempo que tarda en recorrer dicho conducto, sale del organismo y es expulsado al exterior junto con la capa enriquecida de la matriz, que ya no es necesaria. Esto es la menstruación.

Llega un momento en que los ovarios se debilitan y comienzan a producir un número menor de hormonas. Se produce un reequilibrio hormonal que, por supuesto y como todo cambio, pone a prueba la capacidad de adaptación y afrontamiento de las mujeres. Así, se puede recordar los altibajos físicos y emocionales que afrontamos durante la pubertad, que eran igualmente síntomas de que nuestro organismo estaba poniendo en acción un nuevo sistema hormonal. Esto se repite en la menopausia, pero a la inversa. Los Ovarios: El que los ovarios dejen de producir hormonas no significa que no se vaya a tener estrógenos después de la menopausia, hay otras glándulas encima de los riñones que contribuyen a la producción de estrógenos a través del tejido graso (por eso, las mujeres delgadas suelen tener más molestias al producirse la disminución de hormonas).

Funciones de las Hormonas: Los estrógenos además de intervenir en el ciclo menstrual, influyen en el deseo sexual y determinan la distribución de la grasa del cuerpo. Por eso su disminución provoca una mayor acumulación de grasa en la zona abdominal. Así mismo mantienen la consistencia del esqueleto y con su disminución el hueso se hace más frágil. Gracias a la acción de los estrógenos los niveles de colesterol no suelen ser elevados y el riesgo de sufrir arterioesclerosis o infarto cardíaco es muy bajo, de ahí la aparición de trastornos cardiovasculares en algunos organismos con la llegada de la menopausia. Otro de los procesos en los que intervienen los estrógenos es en la regulación del ciclo vigilia – sueño.

En consecuencia, el climaterio como la etapa preparatoria a la menopausia es un fenómeno biosociocultural, porque en la manifestación de su vivencia interactúan factores biológicos, psicológicos y sociales que condicionan su efecto en la calidad de vida de la mujer. Para algunas culturas, la menopausia concede beneficios y las mujeres esperan con satisfacción su aparición; mientras que para otras es un estigma, algo que no se debe ni nombrar por la carga emocional negativa que implica. Sin embargo, no sólo es importante identificar la presencia de alguno de los

---

síntomas menopáusicos sino también identificar la consideración subjetiva de la mujer, quien determinará si se ve afectada o no su calidad de vida

### *Vida Saludable en Mujeres Climatéricas*

Estar con el climaterio significa experimentar una fase de modificaciones y busca de calidad de vida; siendo con frecuencia necesario que la mujer se adapte a un nuevo proceso que muchos estudios clasifican como de pérdidas y ganancias. Es decir, muchas veces son visibles a simple vista, pues están vinculadas a la diversidad corporal. El cuerpo es una construcción que inscribe diferentes marcas en diferentes contextos culturales. La noción de estar saludable o enfermo es una construcción social. Una persona puede caer enferma según la clasificación de su sociedad, basada en los padrones que ella establece.

De este modo, el tiempo de vida que abarca el climaterio es una etapa compleja, dinámica y paradójica; la aparición del envejecimiento y la posibilidad de enfermar se tornan desafíos en las perspectivas personales, culturales y sociales. Para afrontar estos desafíos, las mujeres intentan encontrar apoyo y alivio a las adversidades junto a la familia y los profesionales de salud dónde su ginecólogo se convierte en un mediador significativo para ayudarla a resolver sus diferentes situaciones confrontadas.

Asimismo, necesitan de la presencia de un psicólogo para lograr mantener su autoestima elevada es fundamental que las mujeres climatéricas encaren una vida de posibilidades, renovación y realización en este momento para que adquieran madurez y experiencia. Cuando tienen autoconfianza, se presentan estables en el ámbito emocional y afectivo, para así completar las lagunas de su interior con nuevas experiencias y valentía para vivir nuevas posibilidades. El mundo contemporáneo muestra una mujer preocupada con los tabúes culturales y corporales; pero al mismo tiempo revela un ser capaz de imponer diferencias, contar su propia historia y enfrentar angustias. Las relaciones conyugales pueden generar angustias y ansiedades, por tanto, ellas esperan, principalmente cuando experimentan el climaterio, encontrar respeto, compañerismo y amor de su compañero. Expresan también la necesidad emergente de dialogar, compartir sus experiencias, relacionadas o no con esta etapa de la vida

## **Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio**

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

Cuando la mujer no está bien asistida por las personas que conviven a su alrededor, al experimentar las modificaciones biológicas inherentes a esta fase de manera desfavorable, ello favorece la posibilidad de desarrollar. El trabajo fuera de casa propicia una vida más saludable en el climaterio; en contrapartida ellas se muestran exhaustas socialmente cuando la disponibilidad para actividades recreativas es de relación. Este factor puede ocurrir por la doble jornada de trabajo que la mujer enfrenta cotidianamente, así como ante las alteraciones que pueden surgir en su voz durante el climaterio. Una voz diferente para una misma mujer inicia una lucha para mantener una misma postura social ejercida a lo largo de los años.

Otro aspecto de consideración, para lograr un estilo de vida saludable en las mujeres climatéricas son buscar herramientas psicológicas que le permitan desarrollar conductas de autocuidado, mediante las cuales puede alcanzar respuestas positivas a sus propias situaciones vivenciales, laborales y profesionales, en otras palabras, realizar actividades de promoción del bienestar para el aspecto físico, como cuidar de sí misma, ocupaciones extralaborales, y la búsqueda de grupos de apoyo para las mujeres que viven la experiencia común estar en el climaterio.

De este modo, se entiende que durante el climaterio se presenta en la mujer diversos eventos que repercuten en su bienestar. Es cierto que es parte del proceso fisiológico y por ende no se puede obviar los eventos que rodean este periodo por eso esta etapa es denominada de transición que ocurre entre la madurez reproductiva y la pérdida de la función ovárica, por tanto, condicionan la aparición de una serie de manifestaciones clínicas que dejan huella de manera contundente en la calidad de vida de la mujer. Desde esta perspectiva, es importante acotar que las mujeres climatéricas deben ser tratadas en forma integral, donde un equipo médico interdisciplinario le asegure obtener resultados beneficios para tener oportunidades afines que las lleven a lograr un estilo de vida saludable.

### **Conclusiones.**

Frente a lo expuesto, cabe destacar que el fenómeno climaterio todavía es fuertemente conocido por la fase de alteraciones referentes a los síntomas físicos, psicológicos y sociales; así como despierta en mujeres el miedo a envejecer y desarrollar una actividad sexual insatisfactoria. Por

---

lo tanto, la revisión de la literatura, permite valorar que es importante no sólo identificar sus síntomas, sino buscar mediante un diagnóstico ginecológico las posibles alternativas que puede generar cambios progresivos en el estilo de vida y así alcanzar un bienestar integral que le facilita sus relaciones en el ambiente social que ocupa.

Otro aspecto de consideración, es estimar la necesidad de profesionales en el área de salud que ofrezcan estrategias holísticas para atender la demanda del climaterio, para que prevalezca el mantenimiento de la calidad de vida de estas mujeres, visto que están en una fase especial de vida que exige atención integral en la salud a nivel primario. Es decir, necesitan vivir el climaterio como un estar presente en el mundo, y este su mundo se desvela dotado de singularidades y particularidades. En consecuencia, no debe ser equivalente de daño, por el contrario, debe ser vista como una situación para meditar sobre el quehacer como mujeres, profesionales o madres. Todo lo contrario, representa un cambio social complejo y doloroso, pero también es el comienzo de diferentes oportunidades; sin embargo, esta trae consigo una sintomatología específica que interfiere en la calidad de vida de la mujer, este concepto durante este ciclo de la vida abarca numerosos aspectos que incluyen además de la salud, una perspectiva psíquica y sociológica, con un alto factor subjetivo.

En esta misma dirección, el climaterio puede alterar la calidad de vida de la mujer, produciendo consecuencias por el aumento del riesgo de padecer enfermedad isquémica cardiovascular y osteoporosis. En esta etapa la mujer puede verse afectada debido a que las manifestaciones vasomotoras que acompañan el climaterio, caracterizadas por bochornos, rubor y sudoración a predominio nocturno, pueden llegar a ser muy molestas. Asimismo, se acentúa el insomnio que acompaña a las alteraciones neuropsíquicas, produciendo irritabilidad, cambios de carácter, pérdida de la concentración o memoria, y disminución o ausencia de la libido.

### **Bibliografía.**

- Blumel, J. (2014). Investigaciones de Climaterios en América Latina. *Ciencias Médicas*, 121-123.
- Cáceres, G. (2015). *Enfermedades Cardiovasculares y Climaterio*. Buenos Aires, Argentina: Planeta.

## Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio

Vol. 3, núm. 3., (2019)

Karol Lizeth Cepeda Moreno; Diana Angélica Vera Martínez; Kerly Elizabeth Reyes Martínez, Stefanie Cristina Reinoso Tapia

---

Cardozo, H. (2017). *Siete Elementos para la Calidad de Vida*. Madrid: Santillana.

Casado, K. (2017). *Sintomatología Clínica del Climaterio*. Barcelona, España: Gedisa.

Castro, M. (2010). *Climaterio y Menopausia. Fisiología*. Chile: Gedisa.

Ferreira, V. (2015). Análisis Cuantitativo del Climaterio en América Latina. *EDUCERE*, 11-13.

Mandel, G. (2018). *Climaterio y Consecuencias Estrogénicas*. México: Intenso.

Marin, O. (2010). *Fisiología del Ciclo Menstrual*. México: Continental.

Moncada, S. (2016). *Impactos Endocrinos en la Mujer*. México: Vergara.

Ortiz, F. y. (2018). *Metodología de la Investigación. El Proceso y sus Técnicas*. México: Limusa.

Salvador, J. (2015). Climaterio y Menopausia. Epidemiología y Fisiopatología. *Peruna de Ginecología y Obstetricia*, 77-78.

Terapéuticos, G. d. (2017). Caracas, Venezuela: Informe Médico.

Zambrano, P. (2018). *Método Científico*. México: Fondo Educativo Interamericano.



**RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL**

**CC BY-NC-SA**

**ESTA LICENCIA PERMITE A OTROS ENTREMEXCLAR, AJUSTAR Y CONSTRUIR A PARTIR DE SU OBRA CON FINES NO COMERCIALES, SIEMPRE Y CUANDO LE RECONOZCAN LA AUTORÍA Y SUS NUEVAS CREACIONES ESTÉN BAJO UNA LICENCIA CON LOS MISMOS TÉRMINOS.**