

**UNIVERSIDAD DE GRANMA**

**Cuerpo, Climaterio y Menopausia. Necesidad de una conciencia crítica y  
saludable.**

**Body, climacterium and menopause. Need for a critical and healthy  
conscience.**

*Yennys Salazar Matamoros.*

**Resumen**

Hablar sobre cuerpo, climaterio y menopausia en la salud es una tarea bastante conocida, pero todo lo que se realice en función de lograr un bienestar psicosocial en las mujeres en la adultez media, es de vital importancia para la sociedad, especialmente para las féminas. Este artículo pretende, brindar información sobre el climaterio y la menopausia, además trataremos de acercarnos a la búsqueda de una conciencia crítica sobre el reconocimiento de nuestro cuerpo, su aceptación, en relación con el climaterio y la menopausia, como eventos que se nos presentan en la adultez media y que muchas vivenciamos como una pérdida de nuestra sensualidad, erotismo y sexualidad, sin que llegue realmente a serlo. Por este motivo se visualiza la necesidad de una conciencia crítica en la búsqueda de alternativas más satisfactorias que nos permitan consolidar posturas activas y saludables respecto al climaterio, la menopausia y nuestro cuerpo.

***Descriptor DeCS: CLIMATERIO /psicología; MENOPAUSIA/psicología.***

**Abstract**

Talking about the human body, climacterium and menopause is a well known task, but everything that could be performed towards the psychosocial welfare in middle aged women is very important for the society, specially for females. This article pretends to offer information about climacterium and menopause, like events that are presented in middle aged females and in some cases it is evidenced as a lack of our sensuality, erotism and sexuality, but it is not true. For this reason it is visualized the necessity to create a critical conscience searching for satisfactory alternatives that allow us to consolidate the active and healthier positions for the climacterium, menopause and our body.

**KEY WORDS: CLIMACTERIC/psychology; MENOPAUSE/psychology.**

## **Introducción**

Se denomina menopausia al momento en el que definitivamente cesa la menstruación y climaterio al periodo anterior y posterior a la presentación de la menopausia, con una duración que oscila entre 5 y 15 años. La menopausia se presenta a una edad aproximada de 50 años, si aparece antes de los 40 años hablamos de menopausia precoz y de menopausia tardía cuando se retrasa hasta después de los 55<sup>1</sup>.

Los estudiosos del tema aseguran que el concepto de climaterio es tan antiguo como la medicina misma. En el siglo VIII se pensaba que los síntomas de la menopausia eran producidos por la acumulación de toxinas, y que antes de la menopausia estas eran excretadas por el organismo, pero, al ser retenidas, destruían gradualmente el cuerpo. Es a partir del siglo XIX, que se inicia un cambio de actitud, al considerarse que no solo la menopausia sino todos los síntomas del climaterio se debían a la involución de los ovarios.

Numerosas investigaciones dan cuenta que durante la mediana edad como consecuencia del declinar de la función ovárica y su consecuente deficiencia hormonal se presentan en la mujer síntomas característicos conocidos como síndrome climatérico (SC). Entre los cambios inmediatos están los neurovegetativos: sofocos, sudoraciones, palpitaciones, cefalea, parestesias, náuseas y vértigos, los genitourinarios: sequedad vaginal, dispareunia, prurito genital, aumento de la frecuencia miccional e incontinencia urinaria y alteraciones psicológicas: depresión, ansiedad, irritabilidad, labilidad afectiva, insomnio, distractibilidad acompañada de trastornos de la memoria, pérdida de la autoestima y disminución de la libido.

El abordaje del climaterio se mueve en un rango que va desde los que lo consideran una enfermedad, hasta los que piensan que es un suceso fisiológico cuyo curso no se debe alterar. Una posición intermedia es aquella que aun valorándolo como un proceso natural, reconoce que por los cambios que trae aparejado deben realizarse acciones terapéuticas, encaminadas a mejorar la calidad de vida de la mujer.

## **Desarrollo**

---

<sup>1</sup> Tomado de Lugones Botell, Miguel (2006). "La salud de la mujer en el Climaterio y la Menopausia"

El enfoque actual de los especialistas cubanos en el análisis de la problemática de la mujer de mediana edad rompe con esquemas tradicionales que sobrevaloran los factores biológicos y los ven como los únicos causantes de los malestares durante el climaterio. Las investigaciones han estado encaminadas a comprobar la indiscutible influencia de los factores socioculturales y psicológicos en la expresión del climaterio.

Para ser consecuentes con su teoría estimulan la creación y puesta en práctica de equipos multidisciplinarios para la atención y manejo de la mujer de mediana edad y proponen como alternativas de tratamiento no solo la terapia hormonal de reemplazo, sino también acciones de promoción y educación para la salud que permitan a la mujer conocer los síntomas característicos que se presentan como consecuencia de la deficiencia estrogénica y las conductas más saludables a seguir.

Por lo anteriormente expresado y por la forma en que este evento vital ha sido abordado a lo largo de la historia humana, por la longevidad que la mujer ha alcanzado en la actualidad, debido a los avances tecnológicos y con ello el aumento de su esperanza de vida, han propiciado que se convierta este periodo en una temática muy sensible a trabajar, tanto por los profesionales de la salud, como por los psicólogos, encaminándola hacia el enfoque salutogenesis en el que pueda ser vista como un proceso vital y natural en la vida de la mujer que implica cambios en su organismo y estilos diferentes para afrontar este proceso. Es importante señalar que la menopausia es una experiencia que cada mujer vive de manera distinta. Algunas simplemente dejan de tener la menstruación y continúan su vida normalmente, pero otras tienen algunos malestares psíquicos y físicos.

Reconocer que el paso por esta etapa se vive de manera diferente en cada mujer, permite afirmar que este evento no solo depende de factores biológicos, sino de determinantes socioculturales y psicológicos. En la misma influye considerablemente la percepción individual que ha ido construyendo la mujer en su paso por las distintas etapas de la vida (infancia, adolescencia, juventud, adultez temprana, etc.), sobre el climaterio y la menopausia y aun cuando es individual está muy permeada por los patrones culturales que se reflejan en su medio social. Lo que puede traer consigo efectos y síntomas negativos que invaden la "normalidad cotidiana" de la mujer. Por lo que conocer esta etapa y sus particularidades puede constituir para las mujeres una importante herramienta para afrontarla y activar los recursos personales necesarios en función de vivir la etapa con sus beneficios y costos<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Tomado de: Domínguez, A. S. A. (2007). "Cuerpo y Climaterio". Una Propuesta de Programa de Intervención Comunitaria desde la perspectiva del Autodesarrollo. Tesis en opción al título de Master en Autodesarrollo Comunitario.

Como ya he mencionado anteriormente esta etapa requiere de un número de cambios y readaptaciones en la vida de la mujer, pero esta condición no impide en ninguna medida las posibilidades de crecimiento espiritual, personal y profesional de la mujer, su capacidad potencialmente activa de vivir su vida a plenitud y de movilizar su comportamiento en función de lograr un bienestar óptimo y una mayor calidad de vida.

Promover el conocimiento crítico del cuerpo y su imaginario, en tanto permite la emergencia de vivencias de bienestar y crecimiento humano ante los diferentes cambios que tienen lugar en la vida de la mujer una vez que llega a la mediana edad, contribuye a vivenciar estos cambios de una perspectiva de crecimiento y autodesarrollo que nos permite afrontarlos activamente no con un enfoque degradante de nuestro cuerpo sino estimulante y saludable.

El desarrollo de una conciencia crítica sobre el cuerpo y sus significaciones, se convierte en un elemento de impacto social que reviste para las mujeres de mediana edad una perspectiva diferente a la ya concebida, que ampliará sus conocimientos sobre sí misma.

El término “conciencia crítica” ha sido muy poco desarrollado en la literatura, tanto por autores de forma particular como por las ciencias en general. Desde la Filosofía no aparece reconocido como categoría alguna, más bien se aprecia una relación de este término con la categoría “conciencia” partiendo del supuesto de que tener conciencia es asumir necesariamente una posición crítica hacia lo que observamos o ponemos bajo la mira de la conciencia.

La ciencia psicológica ha trabajado tradicionalmente la categoría conciencia como el conocimiento que se tiene de sí mismo y del entorno. Donde se refleja el interjuego dialéctico Individuo - Grupo – Sociedad en la comprensión de la realidad y la construcción de la subjetividad.

También otras disciplinas aluden al término juicio crítico para significar el sentido de aprehensión con el entorno, donde el sujeto no asume una actitud pasiva ante los sucesos de su vida cotidiana, sino que es capaz de cuestionar, criticar, reflexionar sobre lo que le acontece, dando más posibilidades de transformación de los elementos instituidos por la sociedad.

Se asume en este artículo el concepto de conciencia crítica definido por Pichón (1974) “reconocimiento de las necesidades propias y de la comunidad a la que se pertenece, conocimiento que va acompañado de la estructuración de vínculos que permitan resolver esas necesidades.”

Esta idea de conciencia crítica es apreciada como una forma de la relación sujeto mundo. Implica además una actitud abierta al conocimiento de la realidad, de los

fenómenos sociales o acontecimientos personales que desde su dimensión forman parte de nuestra manera de pensar, sentir y actuar, y de igual modo configura nuestras experiencias y condiciones concretas de existencia. Y la contextualiza en la perspectiva comunitaria.

La importancia que representa el desarrollo de una conciencia crítica a partir de la implementaciones de programas sobre el cuerpo y climaterio radica en el hecho de develar los principales malestares y contradicciones que afloran en torno a los cambios de la corporalidad femenina en los diferentes grupos de mujeres que atraviesan la mediana edad.

Envejecer resulta más complicado para las féminas por el gran peso cultural que se le da a la juventud y a la maternidad. Relacionado con esto se empieza a transformar la percepción de su imagen corporal y de su vida sexual y social. En este sentido refiere Domínguez (2007, p.30): “la mujer es protagonista de notables cambios en el orden biológico que tienen repercusión en toda su vida psicosocial donde la experimentación del síndrome climatérico se concibe como un disparador de tensiones en las relaciones cuerpo – mujer, cuerpo – familia, cuerpo – erotismo y cuerpo – sociedad.”

Estas áreas de conflicto dan cuenta de una inadecuada elaboración de los duelos por la etapa anterior debido a contradicciones no resueltas en el proceso de construcción de la autoestima en este periodo. También se vivencia con añoranza la desaparición de los atributos que sustentan los ideales de belleza, seducción e imagen corporal. Aparece una sobrecarga de roles en el grupo familiar, que se expresa en el espacio doméstico, la relación de pareja y la maternidad donde se generan más conflictos.

Por otra parte son silenciadas o asumidas con vergüenza las expresiones de la sexualidad y el erotismo, dando lugar al desarrollo de una vida sexual limitada que se conforma a partir de las falsas creencias y tabúes. Estos elementos dificultan en determinada medida sus proyectos personales y de vida que facilitan su autonomía y autodesarrollo.

## **Conclusiones**

Se trata entonces de una conciencia crítica que trascienda el límite del conocimiento previo, expresada en un cuestionamiento de los problemas cotidianos, desarrollando ante los mismos una actitud activa del sujeto, que permita una reelaboración de sus proyectos y un aprendizaje significativo.

Teniendo en cuenta los cambios que suceden en las mujeres que atraviesan la etapa del ciclo vital anteriormente mencionada, el desarrollo de una conciencia crítica implica no ser portadores acríticos de los malestares y representaciones sociales que van conformando el ser mujer en este período, de las dudas o interrogantes que en

ocasiones cualquiera de ella pueda tener sobre su comportamiento o inestabilidad de su estado de ánimo, por el contrario, se trata de un análisis de estas situaciones planteadas, en función de obtener un aprendizaje que propicie el bienestar individual, grupal y social, así como una mayor calidad de vida.

## **Bibliografía**

1. Lugones Botell, M. La salud de la mujer en el Climaterio y la Menopausia. Instituto Cubano del Libro. La Habana: Editorial Científico – Técnica; 2006.
2. Domínguez, ASA. (2007). “Cuerpo y Climaterio”. Una Propuesta de Programa de Intervención Comunitaria desde la perspectiva del Autodesarrollo. Tesis en opción al título de Master en Autodesarrollo Comunitario. Universidad de Oriente. Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.
3. Febles, EM. El cuerpo como mediador de las funciones psíquicas superiores. Hacia una terapia corporal. Rev. Cubana de Psicología. 2003; 20(3) 269-275.
4. Navarro Despaigne, D. Climaterio y Menopausia. De médica a mujer. La Habana: Editorial Científico – Técnica; 2006.
5. Knapp, RE. Psicología de la Salud. La Habana: Editorial Félix Varela; 2005.
6. Pichón, R. E. (1974). Respuesta de Enrique Pichón Riviere a las preguntas realizadas por la revista “Los Libros”. Disponible en: [www.espiraldialectica.com.ar](http://www.espiraldialectica.com.ar). Consultado 26 de abril del 2008.
7. Pastor, C. R. Cuerpos, Imagen y Representación. La impronta psicosocial del género. Revista Ámbitos. Colegio de doctores en Ciencias Políticas y Sociología. Cataluña. España; 2003.