



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LA PERCEPCIÓN DEL CLIMATERIO (IDEAS Y EXPERIENCIAS PREVIAS) Y SU INFLUENCIA EN LA VIVENCIA ACTUAL DE LAS MUJERES EN CLIMATERIO PERIMENOPÁUSICO.

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

WENDOLY FORTUNY YAÑEZ

ASESOR DE TESIS:

LIC. ADRIÁN PORFIRIO MÉNDEZ FERNÁNDEZ

Coatzacoalcos, Veracruz

Julio 2016.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

Es mi deseo como sencillo gesto de agradecimiento dedicar esta tesis principalmente a mi madre: Oralia Yáñez Trápaga y a mi padre: Miguel Ángel Fortuny Valdivia por su apoyo ya que sin éste no sería lo que hoy soy.

Y sobre todo, gracias a Dios por permitirme lograr una más de mis metas.

AGRADECIMIENTOS

Gracias, mil gracias a mi asesor de tesis porque no me dejó flaquear en ningún momento.

También quiero agradecer a todas las mujeres que compartieron conmigo sus experiencias y me abrieron las puertas de su hogar para colaborar conmigo en la realización de esta investigación.

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.1 JUSTIFICACIÓN.....	8
1.2 OBJETIVO GENERAL.....	10
1.2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
1.3 IDEA A DEFENDER.....	11
1.3.1 IDEAS SECUNDARIAS A DEFENDER.....	11
1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	11
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 HORMONAS.....	12
2.1.1 TIPOS DE HORMONAS Y SU FUNCIÓN.....	12
2.2 MENOPAUSIA.....	14
2.1.1 DEFINICIÓN DE MENOPAUSIA.....	14
2.1.2 TIPOS Y SUBTIPOS DE MENOPAUSIA.....	14
2.1.3 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA.....	15
2.3 EL CLIMATERIO.....	16
2.3.1 DEFINICIÓN DEL CLIMATERIO.....	16
2.3.2 LAS ETAPAS DEL CLIMATERIO.....	17
2.3.3 SÍGNOS Y SINTOMAS DEL CLIMATERIO.....	17
2.4 TRATAMIENTO.....	21
2.4.1 TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA (THS).....	21
2.4.2 TRATAMIENTO ALTERNATIVO.....	22
2.4.3 TRATAMIENTO NATURISTA.....	22
2.5 ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CLIMATERIO.....	23
2.5.1 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.....	23
2.5.2 OSTEOPOROSIS.....	23
2.5.3 CISTITIS.....	24
2.5.4 CÁNCER DE SENO.....	24
2.5.5 DEPRESIÓN.....	24
2.5.6 ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.....	24
2.5.7 HIPOTIROIDISMO.....	24

2.6 ENFOQUE DE DIVERSAS CULTURAS RESPECTO AL CLIMATERIO.....	25
2.6.1 MUJERES INDIAS.....	25
2.6.2 MUJERES HOLANDESAS.....	25
2.6.3 MUJERES MOHAVE.....	26
2.6.4 MUJERES MAYAS.....	26
2.6.5 MUJERES GISU.....	26
2.7 INVESTIGACIONES SOBRE EL CLIMATERIO.....	27
2.7.1 IMSS DE JALISCO.....	27
2.7.2 INSTITUTO PARA LA SALUD DE LA MUJER.....	27
2.7.3 INSTITUTO DE MEDICINA EGR.....	28
2.7.4 CENTRO GINECOLÓGICO ONCOGYN.....	29
2.7.5 UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO.....	29
2.8 TEORÌAS RELACIONADAS CON LA MENOPAUSIA Y EL CLIMATERIO.....	30
2.8.1 HIPOTESIS DE LA ABUELA.....	30
2.8.2 TEORIA DE HELENE DEUTSCH.....	31
2.8.3 TEORÌA DE THERESE BENEDEK.....	32
2.8.4 OTRAS TEORÌAS.....	33
2.9 RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LOS SÌNTOMAS DEL CLIMATERIO SEGÚN ALGUNOS AUTORES.....	34
2.9.1 RECOMENDACIONES.....	34
CAPÌTULO III: METODOLOGÌA.....	37
3.1 EL ENFOQUE.....	37
3.2 FENOMENOLOGIA.....	37
3.3 PRIMERA INMERSIÓN.....	38
3.3.1 INMERSIÓN TOTAL AL AMBIENTE.....	38
3.4 PROCESO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	39
CAPÌTULO IV: ANÀLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	40
4.1 CATEGORIZACIONES.....	40
CATEGORÌA 1.....	40
CATEGORÌA 2.....	44

CATEGORÍA 3.....	48
CATEGORÍA 4.....	52
CATEGORÍA 5.....	55
CATEGORÍA 6.....	61
CATEGORÍA 7.....	66
CATEGORÍA 8.....	72
CATEGORÍA 9.....	76
CATEGORÍA 10.....	78
4.2 VÌNCULO TEORÌA-PRACTICA.....	79
4.3 APORTACIÓN DEL PSICÓLOGO.....	87
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES.....	89
BIBLIOGRAFÍA.....	94
REFERENCIAS ELECTRÒNICAS.....	95
ANEXOS.....	97
ANEXO 1: GUÌA DE LA ENTREVISTA.....	97
ANEXO 2: TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS.....	99

INTRODUCCIÒN

En el primer capítulo de esta tesis se plantea la justificación, se describe el por qué se considera importante esta temática y también se expone el objetivo general, el cual se redactó de la siguiente manera:

“Conocer la percepción (las ideas y las experiencias previas al climaterio) de las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio perimenopausico y cómo ésta información y experiencias previas influyen en su conducta”.

También se plantean los objetivos específicos, es decir, conocer el concepto de menopausia y el de climaterio que tienen las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio perimenopausico, conocer las experiencias y el tipo de información que las mujeres tienen sobre el climaterio y la menopausia y analizar las experiencias fisiológicas, psicológicas y sociales de las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico.

Las preguntas que surgen y que se pretenden responder a lo largo de esta investigación son las siguientes: ¿Cuáles son las experiencias que viven las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico? Y ¿Qué relación existe entre la información previa acerca del climaterio perimenopausico y la experiencia actual de cómo afrontan esta etapa las mujeres?

Se postula la idea a defender, la cual quedó estructurada de la siguiente manera:

“Las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico tuvieron información y experiencia indirecta con sesgo negativo y como consecuencia tienen una experiencia propia negativa del climaterio”.

En el capítulo dos, que es el del marco teórico, se analiza la información sobre temas relacionados al climaterio y la menopausia, se mencionan algunos de ellos

a continuación: el concepto de hormona, así como los tipos y las funciones de cada una. Con el propósito de adentrarnos en el tema se recaba la definición de menopausia desde el enfoque de diferentes autores, como son: Linda Ojeda y Castelo-Branco, se explican los tipos y subtipos de menopausia, así como sus signos y síntomas, de manera similar se define la palabra climaterio.

Se explican los tipos de tratamientos para minimizar los efectos del climaterio y se muestran las enfermedades que de alguna forma están relacionadas con los efectos del climaterio, también se muestra algunas instituciones y personas han hecho investigaciones respecto al climaterio y se muestra como algunas culturas reaccionan a dicha etapa.

En el capítulo tres se explica que el enfoque para esta investigación fue el cualitativo-fenomenológico, esto para poder conocer las opiniones a profundidad de las mujeres entrevistadas las cuales tienen una edad de entre 45 y 55 años, es decir mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio perimenopausico.

Se describe también el instrumento utilizado, es decir, la entrevista semiestructurada, la cual es un dialogo que el entrevistador establece con una persona en particular o con un grupo de personas. Para ello se formula, con anticipación, 5 ó 10 preguntas sobre un tema acerca del cual interesa conocer las opiniones. La dinámica de la entrevista debe generar otras preguntas que necesariamente no estarán escritas. La entrevista semiestructurada se realiza de manera informal, como en una conversación. En ésta investigación la entrevista utilizada se basa en 24 preguntas, aunque surgieron otras más al momento de realizar dicha entrevista a las mujeres.

Al final del capítulo se explica el proceso seguido para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro, se analiza la información, se explica cómo es que las respuestas se clasificaron por categorías para con ello facilitar el análisis y también se hace una interpretación de cada idea.

En éste capítulo además se vincula la teoría recabada de libros con lo obtenida a través de las entrevistas de las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio perimenopausico.

En el capítulo cinco se concluye que la idea a defender fue confirmada pues las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico efectivamente cuentan con información y experiencia no propias, sino extraídas de amistades y familiares, es decir, información indirecta, y que dichas experiencias son de tipo negativo e influyen en las mujeres entrevistadas de la misma forma.

También se reitera que las mujeres en dicha etapa tienen cambios emocionales y físicos que intervienen y perturban a las mujeres afectando así los aspectos de su vida diaria, es decir, hijos, pareja, trabajo y comunidad.

Para finalizar este capítulo se mencionan algunas recomendaciones a los profesionistas, a los familiares, a las propias mujeres y al personal de salud de instituciones privadas y públicas.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 JUSTIFICACIÓN

Las mujeres que cruzan la etapa del climaterio perimenopausico poseen creencias falsas a cerca de la misma, la información que poseen no es la correcta ni la oportuna, lo que conlleva experimentar en este periodo incomodidad, soledad y sufrimiento por los efectos de la menopausia y el climaterio; por otro lado el

concepto que se tiene es difuso, no saben qué es en realidad el climaterio, ni la mujer lo sabe, ni las personas con las que convive; se puede uno ir imaginando todo lo que enfrenta la mujer sin saber y actuando solo por sentido común.

La presente investigación se realiza con el objetivo de profundizar y conocer las ideas, concepciones y sentimientos que tienen las mujeres que atraviesan la etapa del climaterio.

Es importante debido analizar cómo es que las mujeres perciben el climaterio y cómo es que llegaron a esa concepción y por consiguiente, su manera de vivirlo. La literatura revisada registra que el climaterio es una etapa natural en la vida de las mujeres, algo que siempre ha estado y que siempre estará, por lo tanto debería ser afrontado como a las demás etapas de la vida y no como una etapa negativa, concepción que se tiene en la mayoría de las mujeres.

Como una etapa más en la mujer, se debe considerar como algo natural, pero la sorpresa radica en que no existe una verdad concreta de lo que es la menopausia y el climaterio en las mujeres. Debido a esta circunstancia y pensando en el beneficio de las mujeres que atraviesan esa etapa se pretende indagar sobre el climaterio y las percepciones que las mujeres experimentan al vivirlo.

La observación común de las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio es que no acuden al médico para recibir la atención que necesitan, y no lo hacen por el mismo hermetismo que existe respecto a éste tema.

Al indagar en éste significativo tema se harán notorias las ideas que pudieran ser: positivas o negativas con respecto a la percepción que tienen las mujeres sobre la menopausia y el climaterio.

En un estudio que se realizó en nuestro país en el año 2011¹ se demostró que once millones de mujeres atraviesan la etapa del climaterio, y solo una de cada once acude al médico, y de las mujeres que asisten a consulta, una cifra aún menor termina por abandonar el tratamiento porque esperan resultados rápidos y se desesperan al no verlos.

Es necesario que las mujeres acepten que se encuentran en un nuevo periodo y que deben aprender a disfrutar esta etapa, que necesitan aprender a encontrar el lado positivo de la situación, necesitan sentirse mejor con su cuerpo y a disminuir el nivel de los signos y síntomas, a sentirse bien con ellas mismas, y a mejorar las relaciones interpersonales, ya sea con la pareja, como con los hijos, con la familia en general, en el ambiente laboral y con la comunidad.

El climaterio es una etapa de la vida que puede durar alrededor de 25 años y lo mínimo que pueden merecer las mujeres en dicha etapa es pasarla tranquilamente.

1.2 OBJETIVO GENERAL:

Conocer la percepción (las ideas y las experiencias previas al climaterio) de las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio perimenopausico y cómo ésta información y experiencias previas influyen en su conducta.

1.2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer el concepto de menopausia y el de climaterio que tienen las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio perimenopausico.
- Conocer las experiencias y el tipo de información que las mujeres tienen sobre el climaterio y la menopausia.

¹ Periódico "el universal" por Ruth Rodríguez

- Analizar las experiencias fisiológicas, psicológicas y sociales de las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico.

1.3 IDEA A DEFENDER

Las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico tuvieron información y experiencia indirecta con sesgo negativo y como consecuencia tienen una experiencia propia negativa del climaterio.

1.3.1 IDEAS SECUNDARIAS A DEFENDER:

Las mujeres que tienen experiencias negativas indirectas sobre la etapa del climaterio perimenopausico se ven más afectadas cuando se encuentran en el climaterio, que las mujeres que no las tienen.

Las experiencias psicológicas afectan más a las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico que las experiencias fisiológicas o sociales.

1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuáles son las experiencias que viven las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico?

¿Qué relación existe entre la información previa acerca del climaterio perimenopausico y la experiencia actual de cómo afrontan ésta etapa las mujeres?

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

En este apartado se hace un análisis minucioso de los aspectos teóricos involucrados en la menopausia, el climaterio, de las enfermedades relacionadas y de las teorías existentes que explican el climaterio.

2.1 HORMONAS

Una hormona es una secreción química glandular, la cual puede ser producida por medio de un órgano u otra parte del cuerpo. Estas deben ser transportadas a lo largo del cuerpo, para lleguen a las distintas zonas, donde deben actuar.

2.1.1 TIPOS DE HORMONAS Y SU FUNCIÓN.

Los estrógenos y la progesterona son las hormonas producidas por los ovarios y tienen diferentes funciones no solo las sexuales, a continuación se muestran otras funciones que ejecutan los estrógenos:

- Los estrógenos determinan la distribución de la grasa del cuerpo, son los encargados de la silueta femenina de este modo, el cuerpo de la mujer presenta una acumulación de grasa en la región de las caderas y alrededor de los senos.
- Los estrógenos también se encargan de la pigmentación de la piel, principalmente en áreas como los pezones y la región genital.
- El comportamiento de la mujer, en particular el deseo sexual está influido por la acción de los estrógenos.

- Los estrógenos también tienen efecto sobre el metabolismo del hueso, estas hormonas mantienen la consistencia del esqueleto, impidiendo la salida de calcio del hueso durante la edad reproductiva de la mujer.
- Gracias a la acción de los estrógenos los niveles de colesterol se mantienen bajos e inducen la producción del "colesterol bueno".
- El descenso de estrógenos afecta al comportamiento emocional de la mujer provocando cambios de humor, irritabilidad y depresión.
- Ayudan en la formación del colágeno: El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo humano, es esencial para los huesos, ligamentos, tendones, cartílagos y piel. Forma parte de la pared de los vasos sanguíneos, cornea ocular, dentina, encías, cuero cabelludo, también del tejido conectivo que envuelve los músculos y los órganos.

Con respecto a la acción de la hormona de la progesterona, a continuación se detallan sus funciones:

- La progesterona afecta la parte glandular del seno, induciendo el aumento de tamaño de la glándula, especialmente unos días antes de la llegada de la menstruación.
- La progesterona estimula una moderada retención de agua y sal por parte del riñón, se ve reflejado en un leve incremento de peso corporal y acumulación local de líquidos en los senos, el abdomen y las piernas.

- Debido a la acción sobre el cerebro, la progesterona puede influir sobre la temperatura del cuerpo, al tiempo que estimula los centros respiratorios, incrementando la frecuencia de la ventilación pulmonar.

Además de las hormonas femeninas llamadas estrógenos y progesterona existe otro tipo de hormonas que se encuentran en el cuerpo de la mujer, aunque son hormonas masculinas, en los ovarios existen pequeñas cantidades de esta hormona, llamada: andrógenos. Los andrógenos influyen en la cantidad de energía, son necesarios para el mantenimiento de los huesos, la masa muscular, el impulso sexual y la sensación general de bienestar de la mujer. El nivel de andrógenos disminuye en el cuerpo de la mujer conforme aumenta de edad. Cuando la mujer se acerca a los 70 años de edad tiene el 20% del nivel que tenía a los 20 años de edad.

2.2 MENOPAUSIA

La menopausia es un hecho natural que les ocurre a todas las mujeres. Es el cese de la actividad ovárica y la disminución del nivel de estrógenos.

2.1.1 DEFINICIÓN DE MENOPAUSIA

La autora Linda Ojeda (2006) menciona que la palabra menopausia se deriva de dos raíces griegas: mens, que significa mensual y pausia, que significa cesar. Complementando a Linda Ojeda, la autora Ma. Dolors Muntané (1994) define la menopausia como: el cese permanente de la menstruación; y por otro lado Castelo-Branco (2006) la define como: el último periodo menstrual. Como puede notarse la menopausia es únicamente el último periodo menstrual, el cual tiene una breve duración que se acompaña de signos y síntomas que se detallaran más adelante y no como una nueva etapa en la mujer con duración indefinida.

2.1.2 TIPOS Y SUBTIPOS DE MENOPAUSIA

Existen dos tipos de menopausia: la quirúrgica o artificial y la natural. La primera es la que aparece antes de la fecha que debería ocurrir y se encuentra asociada a la cirugía, llamada: histerectomía (cirugía para extirpar la matriz) o una ovariectomía (cirugía para extirpar uno o ambos ovarios).

La aplicación de tratamientos como son la quimioterapia (administración de medicamentos para combatir el cáncer) o la radioterapia (radiación liberada hacia la mujer para combatir el cáncer), y el hábito del tabaquismo son factores que pueden provocar la menopausia artificial.

El segundo tipo de menopausia, como su nombre lo dice es la que aparece de manera natural y a su debido tiempo. No existe una edad específica para la aparición de la menopausia natural pues cada cuerpo es diferente, aunque generalmente en México oscila entre los 45 y los 50 años de edad.

De acuerdo a la edad en que aparece, la menopausia se subdivide en tres: la primera es cuando aparece entre los 45 y los 50 años de edad, a este periodo de tiempo en que aparece la menopausia es el considerado el más habitual, por lo que se le conoce como: normal. Cuando aparece por debajo de los 45 años de edad se denomina menopausia prematura y por último se conoce como menopausia tardía cuando aparece después de los 50 años de edad.

2.1.3 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Cuando la mujer se encuentra cerca de, y en la menopausia, presenta algunos signos y síntomas que son propios del climaterio pues será en dicha etapa cuando éstos se evidencien completamente. Cuando la mujer presenta la menopausia, incluso cuando se está acercando, es decir, cuando después de tener su

menstruación de manera regular ésta empieza a variar y algunos meses deja de menstruar para después volver a hacerlo, tiene inicio algunos de los signos y síntomas, como son: los bochornos, la disminución de la menstruación, sudores nocturnos, mareos, entre otros. Estos signos y síntomas se explicaran más adelante.

2.3 EL CLIMATERIO

El climaterio es una etapa de la vida, consecuente a la menopausia y acompañada de signos y síntomas provocados por la disminución de estrógenos, que afectan positiva o negativamente la vida de la mujer.

2.3.1 DEFINICIÓN DEL CLIMATERIO

Etimológicamente la palabra climaterio viene del griego klimak que significa escalera. Se aplicaba a una época crítica en la cual la persona tenía que subir y bajar escalones.

Ma. Dolors Muntané (1994) define al climaterio como la época de la vida en que la mujer pierde su capacidad reproductiva, la menopausia sería un fenómeno más, dentro del climaterio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el climaterio es la etapa de transición de un estado reproductivo a uno no reproductivo, en la que se van a presentar un conjunto de cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en la mujer.

Es decir, el climaterio es la etapa que sigue a la menopausia, ese proceso natural en el cual se acentúan los signos y los síntomas que empiezan a surgir un poco

antes de, y en la menopausia y donde ocurren cambios fisiológicos, sociales y psicológicos en la vida de la mujer.

2.3.2 LAS ETAPAS DEL CLIMATERIO

El climaterio en base a la edad que aparece en la vida de la mujer, se divide en tres etapas, la primera abarca de los 35 a los 45 años de edad y se llama: climaterio temprano, la segunda etapa se llama: climaterio perimenopáusico y abarca de los 45 a los 55 años y la última etapa se llama: climaterio tardío y abarca de los 55 a los 65 años. En el climaterio al igual que en la menopausia no existe una edad específica para su aparición, las edades que aquí se marcan son en las que generalmente oscila.

2.3.3 SÍGNOS Y SINTOMAS DEL CLIMATERIO

Las mujeres en la etapa del climaterio presentan signos y síntomas que les provocan cambios en su vida y en los ámbitos en que se desarrollan. Es un gran número de signos y síntomas los que ocurren en dicha etapa, por esta gran cantidad de síntomas y signos es poco probable que la mujer presente todos. Hay mujeres que presentan unos síntomas y otros no y hay otras que dicen no haber presentado signos ni síntomas. La frecuencia y la intensidad de los signos y síntomas difieren en cada mujer, éstos también depende de otros factores de la vida de la mujer como es su actividad física, su estado de ánimo, si trabaja o no, el apoyo familiar y de su pareja, entre otros factores.

Los signos y síntomas son los siguientes: bochornos, menor deseo por las relaciones sexuales, infección en el aparato genitourinario, frecuentes ganas de orinar, dolor de cabeza, depresión, sudores nocturnos, mareos, dolor de los músculos, dolor de las articulaciones, piel seca, latidos acelerados o irregulares, cansancio, sequedad y adelgazamiento del tejido vaginal, mayor probabilidad de

infecciones del aparato genito-urinario, ansiedad, irritabilidad, y falta de concentración.

A continuación se detallan los signos y síntomas:

- *Bochornos*: es una sensación de calor, que solo afecta a la parte superior del cuerpo, del pecho sube hacia el cuello y se sitúa en la cara, de manera que la mujer tiene la sensación de ponerse colorada y en ocasiones se acompaña de sudoración. Generalmente duran 30 segundos y a veces también se acompañan de escalofríos. Las mujeres con mayor grasa corporal tienen menos sofocaciones, porque entre más grasa corporal tenga la mujer mayor será su nivel de estrógenos y padecerán menos los bochornos. Las mujeres que se sugestionan se encuentran tensas y las sofocaciones suelen ser más intensas en ellas.
- *Menor deseo por las relaciones sexuales*: en algunas mujeres disminuye el deseo de tener relaciones sexuales esto se debe a que hay una atrofia en la piel de la vulva, disminuye el espesor, disminuye la vascularización y disminuye la sensibilidad. La atrofia vaginal puede causar ardor, picor y dificultades al practicar relaciones sexuales. Sumado a lo fisiológico lo psicológico también influye, si la mujer se siente deprimida porque se encuentra en esta etapa y la relación con su pareja se ha deteriorado el climaterio solo viene a acentuar esa situación.
- *Infección en el aparato genitourinario*: el aparato genitourinario (vulva, vagina y uretra) son muy sensibles a la falta de estrógenos. Cuando hay carencia de ellos, las mucosas que recubren estas estructuras se atrofian, se vuelven delgadas y frágiles y producen sensaciones molestas como quemazón, ardor y dolor; pudiendo lesionarse con agresiones externas

como las producidas por la higiene inadecuada con productos agresivos o bien durante la relación sexual.

- *Frecuentes ganas de orinar:* en el mecanismo de contención de la orina influyen muchos factores que se ven influenciados por el proceso de envejecimiento que afecta especialmente a los sistemas de contención de los órganos pélvicos, como la vejiga y el útero, al deteriorarse éstos, se producen descensos de estas estructuras, modificándose la anatomía normal de los órganos y pudiéndose producir escapes de orina, pero además la uretra tiene una relación con los estrógenos y su carencia hace que la mucosa que recubre ésta se torne más fina y por tanto, el mecanismo de cierre sea defectuoso, perdiéndose orina a través de ella.
- *Cambios de humor:* son mas propensas las mujeres que antes del climaterio ya experimentaban cambios de humor como la irritabilidad y la depresion. Se deben a perturbaciones de las glándulas de secreciones internas, sobre todo tiroides y suprarrenales, que son reguladoras de las emociones, otras causas pueden ser el estrés, los problemas familiares y sentirse cansada.
- *Dolor de cabeza:* a algunas mujeres días antes de que les llegue su periodo menstrual presentan dolor de cabeza, cuando entran en la etapa del climaterio esto se repite, se debe a la disminución de los niveles de progesterona.
- *Sensibilidad en los senos:* ocurre regularmente en las mujeres que tuvieron esa misma experiencia días antes de que les llegara el periodo menstrual. También es un indicio de falta de yodo en el cuerpo.

- *Sudores nocturnos*: producidos por la disminución de hormonas en el cuerpo de la mujer. Similar a los bochornos solo que los sudores se presentan durante la noche.
- *Insomnio*: cuando la gente va creciendo requiere dormir menos, por lo tanto se puede considerar como un efecto de la edad. Aunque algunos ginecólogos opinan que los calores nocturnos provocan la falta de sueño.

- *Cambios en el periodo menstrual*: producidos por la disminución de hormonas. Puede presentar amenorrea (falta de periodo menstrual); manchado fuera del periodo, periodos abundantes o periodos escasos.

- *Enfermedades cardiovasculares*: los estrógenos y la progesterona actúan también como desengrasadoras del corazón y de las arterias, al disminuir su producción es factible que se puedan tapar dichos órganos y conductos, propiciando la aparición de enfermedades cardiovasculares.

- *Alteraciones en la piel*: la disminución de estrógenos se acompaña con un proceso natural de envejecimiento, donde se observa un adelgazamiento generalizado de la epidermis (primera capa de la piel) y de la dermis (segunda capa de la piel), que se acompaña de líneas de expresión y mayor formación de arrugas.

- *La irritabilidad*: es probable que sea consecuencia de perpetuos cambios de humor, es decir, de una inestabilidad emocional en el curso del mismo día.

- *Aumento de peso:* antes de la llegada del climaterio los estrógenos predominan sobre los andrógenos, eso hace que las mujeres tengan senos y cadera amplias y cintura delgada, cuando ocurre la menopausia pasa lo contrario y el nivel de estrógenos disminuye y los andrógenos aumentan y como resultado los senos se vuelven pequeños, la cintura se ensancha y la voz se vuelve grave. Sumado a esto el nivel en que se quemaban las calorías baja. Cuando la mujer se va haciendo mayor su nivel metabólico desciende y quema menos calorías, pues su vida es menos activa y la ingesta de alimentos es la misma o puede ser mayor. Durante el climaterio el tejido graso del cuerpo de la mujer aumenta y retiene líquidos.

2.4 TRATAMIENTO

El tratamiento del climaterio es realizado habitualmente por los ginecólogos, los endocrinólogos especializados en reproducción, los internistas y los médicos familiares. El tratamiento debe basarse en el reemplazo de las hormonas que el cuerpo ya no produce naturalmente. Puede utilizarse un tratamiento de hormonas sintéticas o un tratamiento naturista.

2.4.1 TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA (THS)

La terapia hormonal sustitutiva es un tratamiento para los síntomas del climaterio que consiste en la toma de hormonas sintéticas, es decir, fabricadas en un laboratorio. Se administra estrógeno solo o estrógeno combinado con otra hormona: la progesterona.

La THS no es recomendada para mujeres a las cuales les practicaron una histerectomía, que tengan padecimientos del hígado, hemorragias vaginales sin causa definida, que hayan sufrido o sufren cáncer de mama, entre otros.

El tratamiento es distinto para cada mujer, pueden ser a base de píldoras o de parches y deben considerarse factores como el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y los antecedentes familiares, antes de ser recomendado.

No cualquier mujer puede recibir la THS por eso debe acudir a su médico, realizarse ciertos exámenes y corroborar que sea apta para recibir la terapia.

2.4.2 TRATAMIENTO ALTERNATIVO

Los ginecólogos también recomiendan para suavizar los síntomas del climaterio, utilizar cremas de estrógenos o antidepresivos en dosis bajas.

2.4.3 TRATAMIENTO NATURISTA

En ocasiones las mujeres no son aptas para recibir la terapia hormonal sustitutiva y pueden optar por un tratamiento natural como es el consumo de productos que contengan fitoestrogenos.

Los fitoestrogenos son sustancias de origen vegetal, los dos principales tipos de fitoestrogenos son: las isoflavonas y los lignanos. Las isoflavonas se encuentran en la soja, en los garbanzos y en las legumbres. Los lignanos se producen en los granos integrales, en las hortalizas y las frutas. Los fitoestrogenos tienen el mismo efecto que la THS solo que en menor grado.

El consumo de la vitamina E también disminuye los sofocos. La vitamina E se encuentra en algunos aceites como el de oliva y el de trigo. En frutas y verduras como la manzana, el mango y el aguacate.

La ingesta del cohosh negro también ha demostrado beneficios a las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio. El cohosh negro es una planta de los bosques norteamericanos. La raíz de la planta contiene grandes concentraciones

de isoflavonas esta, planta se ha utilizado en Europa para aliviar los sofocos y ha sido muy popular en Estados Unidos.

2.5 ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CLIMATERIO

Durante el climaterio la mujer se encuentra más propensa a padecer enfermedades provocadas por el descenso de estrógenos.

2.5.1 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La disminución de los estrógenos provoca un aumento del colesterol malo lo cual eleva el riesgo de arterioesclerosis, es decir, el endurecimiento de las arterias que impiden el paso adecuado del flujo sanguíneo, y de enfermedades cardiovasculares como es el infarto al miocardio, es decir, la muerte de una porción del músculo cardíaco que se produce cuando se obstruye completamente una arteria coronaria.

2.5.2 OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad esquelética caracterizada por disminución de la masa ósea, con el consecuente incremento de la fragilidad y susceptibilidad al riesgo de fractura.

Al disminuir el nivel de estrógeno en el cuerpo de la mujer también disminuye el nivel de calcio en los huesos, esto puede provocar osteoporosis en la persona.

La osteoporosis se clasifica en: primaria y secundaria; la más frecuente es la forma primaria que se divide en tipo I, es decir, posmenopáusica y tipo II, es decir, senil; la secundaria, puede ser ocasionada por otras enfermedades. Las

principales consecuencias del climaterio incluyen riesgos de aparición de fracturas en la muñeca, en el cuello del fémur o en la columna vertebral.

2.5.3 CISTITIS

La cistitis es una infección urinaria. La cistitis corresponde a una infección de la vejiga. La disminución del nivel de estrógenos durante la menopausia aumenta el riesgo de infecciones urinarias.

2.5.4 CÁNCER DE SENO

El cáncer consiste en la transformación de células benignas en células malignas que crecen en forma autónoma y desordenada, ocasionada por una mutación o alteración de un gen. El climaterio tardío puede aumentar el riesgo de cáncer de seno. La terapia hormonal sustitutiva también puede provocar cáncer de seno.

2.5.5 DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza o de abatimiento interfieren con la vida diaria de una persona y su duración es indeterminada.

2.5.6 ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Es una enfermedad degenerativa del cerebro para la cual no existe recuperación. La enfermedad ataca las células nerviosas en todas las partes de la corteza del cerebro, deteriorando así las capacidades de la persona, la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

2.5.7 HIPOTIROIDISMO

El yodo es un mineral que se encuentra en el cuerpo de los seres humanos, en las mujeres el yodo influye en las hormonas. Sin el yodo las hormonas producidas por la tiroides se detendrían y provocarían el hipotiroidismo y con eso se evitaría que el cuerpo funcionara de manera normal, por lo general no tiene síntomas y puede ser diagnosticado solo con exámenes adecuados.

2.6 ENFOQUE DE DIVERSAS CULTURAS RESPECTO AL CLIMATERIO

El significado que la mujer le dé a la menopausia y al climaterio depende de los conceptos que tenga sobre la menstruación, la sexualidad, la fecundidad, la feminidad, la maternidad y el envejecimiento. Si la mujer ve estos temas como estereotipos sociales es posible que perciba al climaterio como una etapa negativa o positiva según sea su cultura.

A continuación se analizan algunas culturas con respecto a la percepción de la menopausia y el climaterio.

2.6.1 MUJERES INDIAS

En la india, las mujeres que se encuentran en aislamiento, se sienten liberadas cuando les llega la menopausia pues a partir de entonces se les permite viajar, beber y hablar en presencia de los hombres, es tanta su satisfacción que no se percatan de los signos y los síntomas de la menopausia y el climaterio.

2.6.2 MUJERES HOLANDESAS

En Holanda se realizó un estudio² para determinar qué tipo de mujer era la que sufría en la etapa del climaterio. El estudio demostró que las mujeres con una ocupación laboral sufrían menos síntomas que las mujeres amas de casa, pero aquellas que tenían un trabajo monótono y mal pagado también sufrían estos síntomas.

2.6.3 MUJERES MOHAVE

Las mujeres de la tribu india Mohave³ localizada en Arizona, no ven al climaterio como un periodo traumatizante, su vida sexual no se detiene, de manera contraria, se les facilita encontrar un hombre joven para casarse. Las mujeres que se encuentran en el climaterio son admiradas por su tribu porque conjugan los saberes, el consejo y la benevolencia materna. Se comportan de manera alegre y digna.

2.6.4 MUJERES MAYAS

Las mujeres mayas⁴ reciben de manera grata al climaterio ya que no presentan bochornos o problemas fisiológicos y así se libran del tabú ligado a la menstruación.

2.6.5 MUJERES GISU

En el continente africano, en Uganda, existe un pueblo que se llama Gisu⁵, las mujeres de este pueblo, que se encuentran en la etapa del climaterio sufren del rechazo de las demás personas, tanto que muchas se han suicidado.

Los hombres de la tribu Gisu no se explican por qué a las mujeres de su tribu les llega la menopausia y el climaterio, no entienden lo que es y aseguran que puede causar locura.

² "La edad de la menopausia" Antonio Becerra-Fernández.

³ "La menopausia, el deseo inconcebible" Cristine Laznik.

⁴ "La edad de la menopausia" Antonio Becerra-Fernández.

⁵ "La menopausia" Lucien Chaby

Tanto a los hombres como a las mujeres de la tribu les causa ansiedad el hecho de no comprender el por qué las mujeres tienen esos cambios. Las mujeres jóvenes no se encuentran preparadas para la llegada de la menopausia y del climaterio.

Cuando las mujeres se encuentran menstruando son recluidas, al igual que cuando empiezan a presentar síntomas y signos de la menopausia, según los hombres de la tribu para protegerse, proteger las medicinas, los símbolos sagrados, las cosechas y a los dioses, de la contaminación.

2.7 INVESTIGACIONES SOBRE EL CLIMATERIO

El climaterio es una etapa muy importante en la vida de la mujer, trae cambios biológicos y psicológicos, que a veces las mujeres interpretan como el final de sus oportunidades personales y sociales. Instituciones de salud han realizado investigaciones para profundizar en este tema tan importante. A continuación se presentan algunas investigaciones realizadas en los últimos años.

2.7.1 IMSS DE JALISCO

El titular de la clínica de climaterio y osteoporosis en el hospital de ginecoobstetricia del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco⁶, Juan Carlos Pérez Barba, indicó que son alrededor de siete mil las pacientes que reciben atención en dicha clínica.

El especialista destacó que la cifra irá en aumento en función de que en México, el climaterio es una etapa que está creciendo en incidencia, debido a la cada vez mayor expectativa de vida al nacer.

⁶ www.info7.mx

2.7.2 INSTITUTO PARA LA SALUD DE LA MUJER

El 26 de septiembre de 2011 se dio a conocer la investigación que realizó el ginecólogo Peter Chedraui, médico del instituto para la salud de la mujer, declaró que el *Trifolium Pratense*, mejor conocido como el trébol rojo, disminuye los síntomas depresivos y de ansiedad relacionados con el climaterio. El trébol rojo contiene estrógenos y hace la misma función que los estrógenos naturales pero en menor grado.

Esta investigación⁷ afirma que mediante la ingesta de una dosis adecuada del extracto derivado de esta planta, se logra disminuir, al cabo de noventa días y de forma significativa, los síntomas depresivos y de ansiedad. Además, combinarlo con productos de soja podría potenciar el tratamiento.

2.7.3 INSTITUTO DE MEDICINA EGR

El día 9 de diciembre 2011 se dio a conocer que el instituto de medicina EGR⁸, llamado así por su director el doctor Eduardo García del Real, inauguró el sitio chequeopremenopausia.com destacando la importancia de la atención preventiva y el diagnóstico personalizado.

El instituto facilita ciertas recomendaciones, como es un chequeo previo cuando los primeros síntomas se presentan, en el que a través de una historia médica exhaustiva y pruebas complementarias el profesional médico pueda saber en qué aspectos debe actuarse.

Para el proceso de control y tratamiento del climaterio el instituto de medicina EGR recomienda también elaborar un plan personalizado. Dicho plan se entrega a la

⁷ www.noticiasmedicas.es

⁸ Desde: www.egr.es

paciente a los 10 días de su primera consulta, el plan abarca las especialidades de ginecología, psicología, endocrinología, reumatología, urología, fisioterapia, fisiología del ejercicio y estética y nutrición.

El plan personalizado va variando en el tiempo según lo haga el estado físico y psicológico de la paciente, con la intervención en cada momento de las especialidades y profesionales que se consideren necesarios.

El objetivo del instituto es que la mujer llegue al climaterio en un estado físico y psicológico óptimo, gracias a las medidas preventivas que se hayan tomado.

2.7.4 CENTRO GINECOLÓGICO ONCOGYN

El 26 de marzo de 2012 se dio a conocer la investigación que llevo a cabo el psicoterapeuta Jorge Castillo, el especialista del centro ginecológico oncogyn⁹ mencionó que las mujeres no se encuentran preparadas para el climaterio. Según esta investigación las mujeres solo escuchan sobre el climaterio pero creen que nunca les tocará a ellas.

El psicoterapeuta Jorge Castillo indicó que durante el climaterio, el 70% de factores que influyen en las características de la mujer es netamente psicológico emocional. Son propensas a la irritabilidad, ansiedad y depresión, sumado esto a una nostalgia, por la incomprensión de su familia ante sus cambios repentinos de humor.

El psicoterapeuta manifiesta que es muy importante el apoyo de la familia, principalmente de la pareja pues cree que muchos hombres no saben reconocer los síntomas del climaterio.

⁹ Desde: www.oncogyn.com.pe

2.7.5 UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

El doctor Ignacio Camacho Arroyo de la Facultad de Química de la Universidad Nacional Autónoma de México en colaboración con el doctor Ofir Picazo de la Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional, realizaron un experimento con tres grupos de roedores.

A las ratas de los 3 grupos les quitaron los ovarios, es decir, les realizaron una menopausia quirúrgica, con esto perdieron los estrógenos y la progesterona, inmediatamente después al primer grupo le sustituyeron con estrógenos o progesterona, al segundo grupo con estrógenos y progesterona y al tercer grupo no les sustituyeron.

Trabajaron a corto y a largo plazo, 2 semanas y 18 semanas, respectivamente. Analizaron aspectos de memoria y aprendizaje en los tres grupos de ratas antes de realizarles la menopausia inducida, y se dieron cuenta que solo el tercer grupo de roedores se vio afectado, pues sin la sustitución hormonal el grupo de ratas tuvo problemas de memoria y aprendizaje.

2.8 TEORIAS RELACIONADAS CON LA MENOPAUSIA Y EL CLIMATERIO

Algunos investigadores han realizado teorías desde dos diferentes enfoques: psicoanalista y biológico, para explicar el proceso del climaterio.

2.8.1 HIPOTESIS DE LA ABUELA

En 1966, Guillermo Hamilton, biólogo evolutivo Británico, dio la explicación más popular para responder por qué los seres humanos no mueren a los 55 años de edad y desde entonces ésta explicación se ha llamado: “ La hipótesis de la abuela.” Ésta hipótesis explica que hace cien mil años las mujeres que habían llegado la menopausia habían logrado tener suficiente edad para dejar de lado su función reproductiva y para poder disfrutar de su vida después del cese de su

fertilidad. Entonces las abuelas participarían mayormente en el sustento para las familias, se dedican al cuidado de sus nietos, librando a hombres y mujeres de esas tareas, y permitiéndoles así que se dedicaran a otras así y facilitar la supervivencia de la generación.

Actualmente varias familias con hijos se apoyan en las abuelas, pues ellas se encargan del cuidado de los nietos.

2.8.2 TEORIA DE HELENE DEUTSCH

Helene Deutsch fue una psicoanalista austriaca, nació el 9 de octubre de 1884 y murió en el año de 1982. Fue la primera de las estudiantes de Sigmund Freud. Sus investigaciones se enfocaron en la sexualidad de la mujer.

Para Helene Deutsch el climaterio y sus síntomas son como una repetición del proceso por el cual pasa la mujer al presentar la menarquía, y a su vez la contraparte de la misma; ya que la menarquía es el inicio de la fertilidad y la menopausia el cese de ésta. Según Helen Deutsch la mujer que se encuentra en el climaterio pasa por un estado psicológico de dudas, temor al futuro, intensificación y rechazo de su sexualidad y de oscilación entre deseos de aislarse y una gran actividad social, situación que se parece mucho a las reacciones de la mujer al tener la menarquía.

Helene Deutsch menciona que estudiando los conflictos de determinada mujer frente a su menarquía se pueden pronosticar sus futuras dificultades climatéricas, aunque esta semejanza está en contraste con una diferencia fundamental, ya que todo lo que la niña adquiere en la menarquía, la mujer madura lo pierde en la menopausia y el climaterio.

La mujer climatérica pierde sus funciones dedicadas a la reproducción y la niña que presenta su menarquía empieza a ganarlas. Helene Deutsch opina que las fantasías y los conflictos sexuales en la niña se ven limitados, pues la niña tiene

que resignarse ante estos conflictos ya que debido a su edad resulta ser demasiado temprano y la mujer climatérica también tiene que resignarse porque para ella al contrario es demasiado tarde.

La crisis del estado psicológico de ambas etapas proviene de esta imposibilidad de realización, impuesta por la edad; demasiada corta de la niña y demasiada avanzada en la mujer envejecida.

Los conflictos psicológicos que mueven a la niña son una repetición de sus luchas edípicas y en la mujer climatérica también se repiten estos conflictos, solamente que para la niña su amor prohibido hacia el padre era la fuente de sus luchas y la mujer debe reprimir su amor incestuoso hacia su hijo u otros objetos sustitutivos. En su inconsciente, el hijo ha tomado el lugar del padre y la nuera es la madre que la excluye. La niña intenta separarse de su objeto incestuoso, es decir, del padre, y la mujer sufre la pérdida de sus hijos, que tratan de emanciparse de ella.

Helene Deutsch ve la crisis psicológica que acompaña al climaterio como inevitable pero explica cómo sus características y su intensidad están determinadas por la estructura psicológica de la mujer, por sus conflictos infantiles y por todo lo que supo lograr o en que fracasó durante su época biológica.

2.8.3 TEORÍA DE THERESE BENEDEK

Therese Benedek fue una psicoanalista húngara nacida en el año 1892 y fallecida en el año 1977, Benedek enfocó sus investigaciones en las reacciones psicológicas de la mujer, provocadas por los cambios hormonales durante su ciclo menstrual.

Therese Benedek definió al climaterio como: “una adaptación progresiva a un cambio biológico regresivo”. Comparó la situación hormonal climatérica con la del premenstruo. Según Benedek la mujer adulta que logra la maternidad bien

realizada y una gratificación sexual adecuada, y por eso ya no sufre de síntomas regresivos durante el período premenstrual, llega al climaterio de manera satisfactoria sin experimentar trastornos psicológicos o físicos.

T. Benedek cree que la mujer al llegar al climaterio puede lograr un carácter más sereno y libre de conflictos emotivos. Y que la mujer logró madurar psicológicamente y gratificar sus instintos tendientes a la maternidad.

Pero hay excepciones, menciona Benedek que la mujer muy reprimida, que sufrió mucho por su sexualidad insatisfecha, queda a veces aliviada frente al climaterio, porque al fin la libra de toda obligación de cumplir con su feminidad. También la mujer muy infantil si no tuvo hijos porque pretendía ser la única niña muy mimada de su hogar, pasará bien por el climaterio siempre que logre perpetuar la actitud protectora de su ambiente hacia ella. La mujer que concentró todo su interés en el culto de sus atractivos físicos y la conquista del hombre es la que generalmente sufre más por la llegada de la vejez.

2.8.4 OTRAS TEORÍAS

Según algunos ginecólogos la mayoría de los mamíferos mueren antes de perder su capacidad reproductiva. Las mujeres nacen con un número de óvulos suficientes para abarcar un período reproductivo de 30 años, de allí que la menopausia ocurre, según esta teoría, debido a que el hombre ha prolongado la vida más allá de la provisión de óvulos disponibles. El hecho de que una mujer después de los 35 años, ha perdido 90% del número de óvulos respalda esta teoría.

Otra teoría dice que la menopausia es una función del envejecimiento, ya que al igual que las arrugas o las canas se manifiestan en una etapa de la vida. Después de que la mujer tiene hijos los niveles de estrógenos descienden al igual que en la

menopausia. La fragilidad de esta teoría es que las hembras longevas de grandes mamíferos no experimentan una suspensión de su vida reproductiva mientras transcurren sus vidas naturales.

2.9 RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LOS SÍNTOMAS DEL CLIMATERIO SEGÚN ALGUNOS AUTORES

Algunos autores en sus libros han dado recomendaciones útiles y de fácil acceso para las mujeres, estas recomendaciones se basan en productos económicos y cosas de uso diario, dichas recomendaciones logran la disminución de los efectos del climaterio.

2.9.1 RECOMENDACIONES

Consumir alimentos como los siguientes para debilitar los efectos del climaterio:

- La Soja ya que contiene fitoestrogenos. Los fitoestrogenos son compuestos encontrados en platas, frutas y verduras, con la misma función que los estrógenos, solo que en menor grado.
- Algas marinas y mariscos, ya que contienen yodo. El yodo regula la glándula tiroides y durante el climaterio disminuye el nivel del mismo.
- Garbanzos, los cuales contiene fitoestrogenos
- Legumbres, ya que contiene fitoestrogenos
- Granos integrales, éstos contiene fitoestrogenos
- Hortalizas, ya que contiene fitoestrogenos
- Frutas y verduras, éstas contiene fitoestrogenos
- Aceite de oliva y de trigo, ya que contiene fitoestrogenos

Para reducir los bochornos:

- Usar ropa cómoda de algodón y holgada.
- Evitar café y alcohol por la tarde.
- Cargar una botella de agua y un abanico en la bolsa de mano.
- Respirar profundo cuando se presenta un bochorno.
- Probar infusiones de romero, lúpulo, hojas de ruda y valeriana.

Para combatir los sudores nocturnos:

- Utilizar sábanas de algodón, en conjunto con el aire de un ventilador o el aire acondicionado, así la habitación permanecerá más fresca y más cómoda para la mujer.
- Tener cerca de la cama una botella de agua.
- Utilizar ropa ligera para dormir.
- Colocar una toalla debajo de la sábana para absorber el sudor.
- Tomar 3 tazas de infusión de salvia al día.

Para el insomnio:

- El ejercicio físico ayuda a dormir, siempre que no se realice durante las dos horas anteriores de dormir.
- Evitar ingerir alimentos pesados; la cafeína, el tabaco y el alcohol dificultan el sueño.
- Evitar leer o comer en la cama, estas actividades dificultan el sueño.
- Evitar dormir por la tarde.
- Conviene no dormir la siesta.
- Tomar alguna infusión de: tila, mejorana, lavanda, azahar, lípido, melisa, valeriana o menta.
- Tener relaciones sexuales genera cansancio y a su vez sueño.
- Evitar pensar en las preocupaciones.

Para las molestias sexuales:

- Realizar ejercicios de Kegel. Éstos fueron desarrollados por el doctor Arnold Kegel (1940), se idearon originalmente para controlar la incontinencia urinaria de la mujer después del parto, pero los investigadores del climaterio lo recomiendan no solo para controlar la incontinencia sino también para tonificar los músculos pélvicos y mejorar las relaciones sexuales. Los ejercicios consisten en que la mujer se siente en el sanitario y al orinar intente retener el flujo de orina, así contraerá los músculos pélvicos.
- Usar lubricante vaginal

Para la piel:

- Utilizar una crema hidratante mínimo una vez al día.
- Beber mucha agua.
- Evitar en la medida de lo posible la exposición al sol.

Para evitar el aumento de peso:

- Evitar la ingesta de sal.
- Tomar alimentos diuréticos naturales como el apio, el perejil o las uvas.
- Realizar ejercicio físico.
- Evitar comer alimentos que provoquen gases, para evitar la inflamación corporal y estar más cómodas.
- Tomar medicamentos diuréticos.

No se puede evitar los efectos y las molestias del climaterio, pero sí se pueden realizar ciertas acciones para minimizar dichos efectos y vivir satisfactoriamente ésta etapa.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

El presente trabajo utiliza un enfoque cualitativo para conocer las opiniones de las mujeres entrevistadas. El tipo de investigación utilizado es descriptivo, para así poder conocer las características de las mujeres entrevistadas, es decir las mujeres entre 45 y 55 años de edad. El instrumento con el cual se trabaja es una entrevista basada en 20 preguntas abiertas.

3.1 EL ENFOQUE

El enfoque de esta investigación fue cualitativo. Según la autora Pérez Serrano (1994):

La investigación cualitativa se considera como un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación dirigida, en el cual se toman decisiones sobre lo investigable en tanto se está en el campo de estudio (p.632).

Se decidió realizar la investigación cualitativa para conocer las opiniones y experiencias de las mujeres desde una perspectiva personal, directa y a profundidad.

3.2 FENOMENOLOGIA

Edmun Husserl (1859-1938) definió: la fenomenología es el estudio de la ciencia del fenómeno, puesto que todo aquello que aparece es fenómeno”.¹⁰

3.3 PRIMERA INMERSIÓN

Después de haber realizado el planteamiento inicial y definido el papel de la literatura, se hizo un primer acercamiento a la población de estudio.

Se asistió a la colonia Gaviotas, en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

3.3.1 INMERSIÓN TOTAL AL AMBIENTE

En este momento de la investigación, se decidió a qué mujeres se les aplicaría la entrevista semiestructurada, también se tenía la ubicación geográfica de los domicilios y los horarios programados.

El muestreo que se usó fue el de muestras por conveniencia, el cual de acuerdo con Sampieri (1991), simplemente son los casos disponibles a los cuales tenemos acceso. Se contó con 10 mujeres en total.

Algunas características de las mujeres que participaron en esta investigación son las siguientes: todas se encuentran en la etapa del climaterio que se ubica entre los 45 y 55 años de edad (perimenopausico). De las diez mujeres entrevistadas seis son amas de casa y cuatro tienen un trabajo formal; de éstas cuatro que trabajan, tres tienen nivel educativo técnico de enfermería y una tiene nivel educativo técnico de asistente médico.

Se eligió la colonia Gaviotas porque es de fácil acceso para el investigador.

¹⁰Desde: www.oposinet.com/filosofia/temas/oposiciones_filosofia_T65.php

Nueve de estas mujeres tienen hijos y una no. Nueve de estas mujeres han vivido con una pareja y una nunca vivió con una pareja, la misma que no tiene hijos.

Actualmente cinco mujeres tienen pareja y cuatro mujeres están divorciadas

3.4 PROCESO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El instrumento utilizado en ésta tesis es una entrevista de tipo semiestructurada, de acuerdo con Cuellar (1999), se puede definir de la siguiente manera:

“La entrevista semiestructurada es un dialogo que el entrevistador establece con una persona en particular o con un grupo de personas. Para ello se formula, con anticipación, unas 5 ó 10 preguntas sobre un tema acerca del cual interesa conocer las opiniones. La dinámica de la entrevista debe generar otras preguntas que necesariamente no estarán escritas. La entrevista semiestructurada se realiza de manera informal, como en una conversación” (p.74).

En la entrevista se plantean 20 preguntas abiertas¹¹ en las cuales se abarcan diferentes temáticas, tales como: la diferencia entre menopausia y climaterio, la edad en que tuvieron la menopausia y el climaterio y de qué forma creen que ha sido modificada su vida por esta nueva etapa para ellas.

Los días de la entrevista, se actuó de la siguiente manera: Me presente con las mujeres, les explique el objetivo de mi investigación, les consulte si podían

¹¹ Ver anexo.

colaborarme respondiendo unas cuestiones en las cuales se verían reflejadas sus experiencias y conocimientos respecto al tema de la menopausia y el climaterio.

Algunas mujeres se explayaron con sus respuestas y por el contrario, otras fueron bastante breves. Las entrevistas se grabaron en audio con previa autorización de cada una de las participantes en el estudio.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Después de obtener la información a través de la entrevista semiestructurada, se transcribieron de forma textual, se leyeron nuevamente las entrevistas y se rescataron las ideas principales, ideas en las que las mujeres coincidían, aunque también se rescato la información brindada por la mujer considerada: atípica.

Dichas ideas se colocaron en categorías y se procedió a realizar el análisis e interpretación de cada cosa expresada en las entrevistas.

El discurso de las mujeres versó sobre las siguientes categorías:

4.1 CATEGORIZACIONES

A continuación se presenta cada una con su interpretación, se presentan de la siguiente manera: la categoría, la síntesis de la categoría, la idea textual de cada mujer, con su respectiva interpretación.

Categoría 1

- *Las mujeres tienen información anticipada de la menopausia y el climaterio.*¹²

¹² NOTA: para ver las entrevistas completas o el antes y el después de lo citado textualmente es necesario ir a la entrevistas textuales, ubicadas en el anexo 1.

Algunas mujeres buscaron información y ayuda de un profesional, otras prefirieron consultar un libro y otras más se conformaron con los consejos que les dieron sus familiares. Aunque no mucha, varias mujeres tenían información que les sirvió para tener una noción sobre la menopausia y estar preparadas aunque sea un poco.

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Por medio de los médicos si, por medio de los médicos, nos daban este... nos daban unos papeles y ahí nos explicaban más o menos que era la menopausia y todos sus contenidos de la menopausia, así, y efectivamente, lo que decía ahí en el papel eso te pasa”.	Mireya contaba con un poco de información porque trabajó en un hospital y tenía acceso a trípticos que otorgaban los médicos.

Entrevistada: Eloisa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“mmm sí, no me creían porque decían que era muy joven para que se presentara”.	Eloisa es enfermera, trabaja en un hospital, tiene mayor acceso a la información, saco ventaja de esto y acudió a su ginecólogo.

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“este... mi médico familiar”.	Silvia trabaja en un hospital, acudió a su médico familiar para despejar

	algunas dudas.
--	----------------

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“un libro, un libro”.	Marcela es una enfermera que trabaja en un hospital pero no busco información en el hospital con un medico, prefirió investigar en un libro.

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“con un familiar, con un familiar”.	Socorro es enfermera y la información que obtuvo provenía de un familiar y no del hospital donde trabaja.

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Mi mamá cuando yo estaba chica”.	Obdulia tenía un poco de información porque su madre se la proporciono, sin embargo, no buscó mas información ni en libros, ni en internet ni acudió a un médico.

Las siguientes mujeres no buscaron información para estar preparadas ante la llegada de la menopausia y saber que pueden realizar para sentirse más cómodas, quizá por desinterés en los cambios que éste presenta las mujeres en esta etapa.

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"no".	Natalia es ama de casa, no tenía información ni de alguna amistad ni de su familia ni tampoco investigo ni en internet ni en libros, ni acudió a su médico.

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"no".	Andrea es ama de casa no tenía información de ningún tipo cuando se acercaba a la menopausia y no investigo por falta de interés en lo que le pasaba a su cuerpo.

Entrevistada: Olga

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"No, no investigue".	Olga es ama de casa y no investigó ni en internet, ni en un libro, ni fue al médico antes de que se le presentara la menopausia, porque no le dio importancia a los cambios corporales que presentaba.

Categoría 2

- *Las mujeres compartían su experiencia con otras personas.*

En los siguientes extractos se puede notar que las mujeres compartían su experiencia únicamente con personas de confianza, ya que al parecer la menopausia no es un tema que puedan hablar abiertamente con cualquier persona.

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues sí, yo platicaba con... con unas dos o tres compañeras pero más platicaba con mis compañeros”.	Mireya no platicaba su experiencia con su familia. Tenía mejores relaciones interpersonales con sus amigos varones que con las mujeres, con ellos sentía más confianza por eso les comentaba su experiencia. Mireya no se limitaba a comentarlo solo con otras mujeres a pesar de ser un tema de mujeres, es decir, el género no influye.

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Ja, ja, pues por lo regular lo platicamos entre compañeras, lo platicamos”.	Silvia a pesar de ser enfermera sólo platica su experiencia con compañeras del hospital donde trabaja. La profesión pesa menos que este tema primordial en las mujeres que parece ser prejuicioso.

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues con mis hermanas ahorita ya que yo estoy pasando lo que ellas pasaron lo comento con ellas”... “pues sí con mi esposo, que le digo entiéndeme porque estoy pasando esta situación y la verdad es bastante, como mujer es bastante difícil”.	Marcela trabaja de enfermera, platica su experiencia con sus hermanas porque ya tienen experiencia en el tema y con su marido porque espera que él la comprenda. Parece que el tema de la menopausia es un tema delicado que sólo se puede hablar con alguien a quien se le tenga confianza.

Entrevistada: Cecilia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues sí con algunas amistades platicaba yo y ellos eran los que me decían no pues a lo mejor es la menopausia, por eso sentía esos síntomas así”.	Cecilia comentó en varias ocasiones cómo se sentía con algunas de sus amistades, aunque de una manera superficial.

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues sí a veces sí lo platico con las compañeras de trabajo, platicamos entre nosotras qué sentimos”.	Socorro es enfermera, platica su experiencia únicamente con algunas de sus compañeras del hospital. A pesar de ser enfermera no puede hablar abiertamente con cualquier persona sobre éste tema.

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Bueno, sí lo platicaba yo pero así que yo sintiera esa necesidad que porque si no lo platicaba me moría... no”	A Natalia aparentemente éste tema no la ha afectado tanto y a pesar de eso se limita a platicarlo sólo con ciertas personas.

A continuación observemos los extractos de entrevista en la que las mujeres mencionan que sí necesitaban desahogarse comentando su experiencia respecto a la menopausia, pero que no lo hicieron, al parecer por la influencia cultural, ya que la idea que permea en nuestra sociedad es que de la menopausia no se debe hablar.

Entrevistada: Eloísa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“No”. “Yo creo por cultura porque nadie habla sobre al respecto. ¿no?”	Eloisa no comenta ni con un familiar, ni con su pareja, ni con alguna amistad sobre cómo se siente al pasar por ésta

	etapa. A pesar de ser enfermera, para ella la cultura pesa más que su profesión y las etapas que le correspondan pasar como mujer.
--	--

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“No”.	Andrea no platicaba como se sentía cuando se le presento la menopausia porque sentía vergüenza. Ni con otra mujer lo platicaba.

Entrevistada: Olga

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“No con nadie le digo que no sentí, no tuve síntomas”	Olga no compartió su experiencia con nadie aparentemente porque no presento síntomas y no le prestó interés a la ausencia de su menstruación.

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues sí a veces hace falta desahogarse pero no lo contaba”... “pues creo que no es algo normal que platiques así con la gente”.	Obdulia considera necesario platicar su experiencia y sin embargo no lo hace por cultura, ve como algo anormal hablar sobre el tema.

Categoría 3

- *Síntomas característicos de la menopausia y el climaterio.*

Las mujeres entrevistadas tuvieron los síntomas de la menopausia y el climaterio, aunque es notable que unas los sienten intensamente y se ven muy afectadas en diversos aspectos de su vida, mientras que otras mujeres apenas percibieron los síntomas.

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“cuando yo empecé a tener los síntomas de la menopausia, mi menstruación fue más abundante”... “cólicos, mucho dolor, lloraba yo de dolor, sentía que me masticaban los ovarios, sentía horrible, fatal pero pues con el medicamento se quita”.	Mireya conoció los síntomas antes de que se le presentaran, ya sabía lo que probablemente le sucedería y aun así los síntomas sobrepasaron la información que ella tenía, pues no espero que la menopausia le afectara tanto.

Entrevistada: Eloisa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Este... muchos bochornos y irritabilidad”...“ah este... resequedad en la piel”...“Me deprimía y dormía mucho”	Eloisa sabía un poco sobre la menopausia porque acudió a su ginecólogo, aun así no utilizó un método para disminuir los síntomas.

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Un poco de depresión”... “los bochornos los estoy presentando ahorita apenas” .	Silvia acudió a su médico familiar, él le dio información por lo tanto ella sabía cuales eran los síntomas de la menopausia y en cierta forma se estaba preparando para la llegada de la misma. Silvia comenta que no se siente tan afectada por los síntomas.

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Bochornos y los cambios de humor”...“pues la sudoración, estoy sudando mucho y siento caliente toda esta parte (se toca del cuello a la cabeza) como que parece que me anduviera yo quemando por dentro, me	Marcela tenía información previa a su menopausia porque leyó un libro. Ella cree que este libro le ha ayudado para aminorar los síntomas.

siento así como nerviosa me siento”.
 “El deseo sexual, porque a veces tiene uno menos humor de tener relaciones, a veces no, o sea se te baja”

Entrevistada: Cecilia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“De repente sí me dolía la cabeza pero pues hasta ahí”</p>	<p>Cecilia no tenía información previa y comenta que el único síntoma del que se percato fue el dolor de cabeza, comenta también que siempre ha sido una mujer que padece de calores y tiene un carácter muy fuerte por eso no sintió ningún cambio pero dice que sus hijos le comentaron que hubo momentos en los que su carácter era más fuerte y pensaron que se encontraba en esta etapa.</p>

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

“Tengo este... dolor de cabeza, me enojo con facilidad, me dan ganas de llorar, me da trastornos de ansiedad”...“se disminuye el apetito sexual. Aja, disminuye”.	Socorro presenta varios síntomas y se siente bastante afectada a consecuencia de los mismos.
---	--

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Mucha desesperación”...“se me fue el apetito sexual”...“Cambios de humor”.	Natalia desconocía los síntomas de la menopausia antes de que se le presentara, comenta que se sintió muy afectada por los síntomas, principalmente por esa desesperación que tenía, pero intento ser positiva.

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Tenía como mucho bochorno” ...“así que me molestaba todo”	Andrea no investigó antes de que le llegara la menopausia, ni comentaba con nadie como se sentía. Comenta que no se sintió tan afectada, pues físicamente se sentía bien y no tuvo problemas con nadie por los cambios de humor.

Entrevistada: Olga

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

<p>“Nada más me bajo un día y ya de ahí se me suspendió hasta los 6 meses, me volvió a bajar otra vez otro día y de ahí hasta el año me bajo un sangrado color oxido y ya hasta la fecha de hoy jamás me volvió a bajar ninguna menstruación”</p>	<p>Olga comenta no haber tenido síntomas.</p>
---	---

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Bochornos, y estaba yo muy enojada siempre”.</p>	<p>Obdulia no tuvo grandes problemas con su familia a consecuencia de sus síntomas, a pesar de eso dice no haber pasado de forma agradable la etapa.</p>

Categoría 4

- *Enfermedades relacionadas con el climaterio.*

A pesar de que existen enfermedades que se derivan de la menopausia, por el descenso en el nivel de hormonas, las siguientes mujeres no presenta molestias mayores a los síntomas.

Entrevistada: Eloisa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

"No"	Eloisa no presenta enfermedades derivadas de la menopausia y a pesar de eso siente intensamente ésta etapa a causa únicamente de los síntomas que presentó.
------	---

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"No, nada"	Silvia no tiene enfermedades derivadas de la menopausia y presenta solo dos síntomas, pasa de manera más agradable la etapa.

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"No"	Marcela no demuestra enfermedades derivadas de la menopausia y a pesar de eso siente mucho los síntomas de la etapa, tanto que hasta problemas tiene con su familia.

Entrevistada: Cecilia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"Mmm pues no"	Cecilia no exhibe enfermedades relacionadas con la menopausia y el climaterio y asegura no presento síntomas, por lo tanto pasa desapercibida esta etapa.

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“No, hasta ahorita no”	Socorro hasta ahora no presenta enfermedades derivadas de la menopausia y presenta varios síntomas que la incomodan y sin embargo comenta haber pasado esta etapa de una forma aceptable.

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Mmm no”	Andrea no muestra enfermedades que se relacionan con la menopausia y solo presenta dos síntomas que no le representan mayor problema, cree que mejor no pudo haber pasado esta etapa.

Observemos ahora como algunas mujeres si presentan enfermedades relacionadas con la menopausia y el climaterio:

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Bueno enfermedad del corazón no pero incontinencia sí, aún todavía la tengo”...“las infecciones de vías urinarias”.	Mireya exhibe una enfermedad derivada de la menopausia. Comenta tener muchas molestias por varios síntomas que presenta y menciona tener incontinencia urinaria.

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Sí, resequedad de la piel”...“Sí, infecciones urinarias”...“Sí, incontinencia urinaria”...“eh osteoporosis... pues ahorita precisamente me acabo de ir a hacer la denzitometría pero tengo principios de este de artritis de osteoartritis”.	Natalia tiene varias molestias como consecuentes de la menopausia. Comenta no padece por los síntomas de la etapa pero sí le causan malestar las dificultades por las infecciones y la incontinencia urinaria.

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Sí, las infecciones urinarias”.	Obdulia presenta solo dos síntomas característicos del climaterio, aparentemente no padeció de forma intensa dichos síntomas y padece infecciones urinarias, en conjunto le resulta una etapa complicada.

Categoría 5

- *Las mujeres manifiestan que el climaterio es una etapa desagradable.*

Las mujeres definen la etapa del climaterio como positiva a pesar de las múltiples molestias que tienen durante esta etapa. La definen como positiva no tanto porque así sea, sino porque así la quieren, ver para sentirse mejor.

Entrevistada: Eloisa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

<p>“Mmm pues positiva podría decir ¿no?”</p> <p>“Porque si pienso que más que nada yo puse mucho empeño en manejarla porque sí me he controlado, o sea he tratado de tener el control porque yo me daba cuenta, o sea me quedaba en la cama y yo decía esto no es normal, me tengo que sobreponer y trataba de buscar alguna actividad que me ayudara a no estar este deprimida encerrada o si me ponía de mal humor mejor me iba a otro lado, ¿sí me explico?”</p> <p>“Sí se siente bastante feo, te sientes irritada, a veces no sabes ni por qué reaccionas de alguna forma y pues más que nada por, por no dañar a personas que ni siquiera tienen nada que ver y no sabes ni por qué les estas contestando así o por qué en algún momento te sientes así de deprimida, los cambios de humor sobre todo”</p> <p>“Sí me deprimía y dormía mucho”</p>	<p>Eloisa define a la etapa del climaterio como positiva porque intento controlarse, sin embargo, sus acciones dicen lo contrario pues presenta cambios de humor principalmente, mismos que le ocasionan problemas con su pareja e hijos, y presente depresión.</p>
---	---

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

<p>“Positiva, porque he tratado de salir adelante con lo que es la menopausia, o sea si he tenido depresiones si he... lo que mucho me da es dolor de cabeza pero no, he tratado de que nada de eso me afecte como persona... ¿no?”</p>	<p>Silvia intenta ver ésta etapa como positiva pero no puede negar que ha tenido molestias que afectan de manera ligera su vida.</p>
---	--

Entrevistada: Cecilia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Pues para mí sería positiva, digo yo ¿no?” ...“pues lo que pasa que, como a mí no no me dijeron pues que fuera yo al doctor, fuera a prepararme ya para esa etapa de la menopausia pues yo la pase normal yo como no me prepare no no fui al doctor ni nada de esas cosas porque hay muchas que dicen que se ponen muy mal y todo eso, pero yo no”. “Yo no sentí nada, es que yo siempre he sido como muy enojona, mis hijas me decían que sí estaba en la menopausia porque me enojaba más... pero yo digo que no”.</p>	<p>Cecilia dice no haber presentado síntomas y por lo mismo no haber padecido. Ella define ésta etapa como positiva porque no se percató, aunque comenta que sus familiares sí notaron un cambio en su carácter, mismo cambio provoco pleitos con sus familiares.</p>

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

<p>“Positiva”...“pues porque no he llegado al grado de tomar tratamiento ni ir con un psicólogo, me he sabido controlar yo sola”.</p>	<p>Socorro padece varios síntomas, se siente ansiosa y deprimida, se le disminuye el deseo sexual y le duele la cabeza, se puede decir que ésta etapa resulta negativa para ella, sin embargo, ella la define como positiva porque cree que puede controlarse.</p>
---	--

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Bueno definitivamente lo tengo que ver como algo positivo” ...“porque si lo veo negativo peor me siento”.</p>	<p>Natalia presenta cambios de humor, se siente desesperada, se le disminuye el apetito sexual y presenta enfermedades derivadas de la menopausia, parece que ésta etapa es negativa para ella, incluso ella dice que lo tiene que ver como algo positivo porque de lo contrario se siente peor.</p>

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Pues positiva” ...“pues porque yo siento que sería mejor así”...“porque no sufrí tanto”.</p>	<p>Andrea padece dos síntomas característicos del climaterio: bochornos y cambios de humor; debido a estos síntomas tuvo problemas con algunos familiares, parece ser una etapa negativa, a pesar de eso ella cree que puede ser peor, por eso define a la etapa como positiva.</p>

Entrevistada: Olga

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

"Yo la defino positiva".	Olga define a la etapa como positiva porque no presenta síntomas, sin embargo, presenta algunas enfermedades que se derivan de la menopausia y esto le causa problemas, por lo tanto es una etapa negativa.
--------------------------	---

Notemos en seguida que las mujeres definen la etapa del climaterio como negativa porque la menopausia les ha provocado diversos síntomas y hasta algunas enfermedades que han deteriorado su cuerpo y a su vez les ha ocasionado tener problemas con la familia.

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"Pues yo creo que de una manera negativa"..."porque precisamente por todos los síntomas que tienes, que se te presentan, pues ¿quién quiere andar así desesperada?, ¿quién quiere andar así todo el tiempo sintiendo esa sudoración?, ¿ese estrés?, ¿esa angustia que se te atora aquí en el cuello?, pues no, no, no, no me agrada"	Marcela presenta varios síntomas de la menopausia los cuales le resultan incómodos y molestos. Por lo tanto, ella la define como negativa.

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"Mmm pues negativa, yo, yo, yo pienso"..."pues no es bonito estar enojada todo el tiempo y estarse peleando con la familia de uno. ¿no?"	Obdulia define la etapa como negativa porque presenta síntomas que le provocan problemas con otras personas.

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Mmm pues ahí entre dos porque hay momentos en que andabas así trabajando, andaba yo trabajando y decía yo, sí a esto, no el otro, pero después decía: no Mireya, yo misma me decía estas trabajando y la gente no tiene la culpa de lo que está pasando porque son cosas naturales que le pasan a cada una de nosotras las mujeres, pero yo decía no, no, no, no, tranquila, tienes que contestar bien, tienes que hacer bien y tienes que esto, cuando yo me decía así pues yo ya me controlaba, me controlaba porque la gente no tiene la culpa de lo que le pase a uno, sí la culpa es de uno, porque tienes que tratar de controlarte, ya cuando uno no trata de controlarse pues ya son cosas mayores ¿sí? porque pues no francamente no, ni tus amigas, ni la gente, yo por eso llegaba a mi casa, como estaba sola, llegaba a llorar, a llorar, a llorar, a sacar todo lo que había de negativo para mí, yo me liberaba mucho la verdad pero pues hasta ahí, a veces pienso que en mi casa piensan que tengo mal humor y todo pero es que también me hacen la</p>	<p>Mireya aparentemente ve a la etapa del climaterio a veces positiva y a veces negativa pues cuando se sentía muy mal intentaba controlarse, aún así ve al climaterio como una culpa que solamente ella tiene que cargar.</p>

vida de cuadros y yo me defiando y este... pero tampoco no me quedo un carácter así que digamos uh que soy una miel no, soy miel porque soy diabética jaja pero este... sí, un poquitito, yo sentí que sí mi carácter quedo medio peor pero trato de, o sea, de no, ¿cómo te diré? de no tenerlo, de sacarlo, porque no es mío”.	
--	--

Categoría 6

- *Las mujeres no conocen con exactitud los conceptos de menopausia y climaterio.*

Ninguna de las mujeres conoce con exactitud los conceptos de menopausia y de climaterio. Algunas tienen una vaga idea, y todas ellas basan su definición de la etapa en la experiencia de cada una de ellas.

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Pues la menopausia para mí, bueno para mí la menopausia es este... pues, son unos, no sé, es como un cambio de, a veces este... cambio de personalidad yo creo, bueno le puedo llamar así”...“porque yo tomé un cambio tremendo, o sea, que cuando yo todavía este... no entraba a la menopausia mi vida era entusiasta, ir a las fiestas esto, el otro, pero ya cuando empecé con esto, yo ya me empecé a retirar un poco de fiestas y todas esas cosas”</p> <p>“Bueno yo del climaterio pues ahora sí que pues no sé si, ¿cómo te diré?... si ya es otra cosa”.</p>	<p>Mireya define a la menopausia basándose en su experiencia. Y no se acerca al concepto real de la menopausia. Por otro lado es evidente que no conoce el concepto de climaterio.</p>

Entrevistada: Eloisa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Pues cuando se suspende la menstruación, puede ser en forma definitiva o paulatinamente”.</p>	<p>Eloisa a pesar de ser enfermera, de trabajar en un hospital y haber acudido a su ginecólogo no tiene un concepto preciso de la menopausia y el climaterio.</p>

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Sí, el retiro de tu menstruación”	Silvia sabe en qué consiste la menopausia pero no proporciona más información del concepto, ni del de climaterio.

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues sí”... “pues son trastornos que tenemos, hormonales, trastornos hormonales pues que suceden en la vida de la mujer, una etapa ¿no? que pasa la mujer después de cierta edad en donde pues se manifiestan mmm, pues tienes muchos síntomas, te sientes muy mal, ¿no?. Te provoca malestares pues tales como este... como puedo definir el bochorno, inclusive dolor de cabeza este... te sientes muy este... a veces te deprimes o te vuelves agresiva, contestas mal, no sé, a la vez te afecta creo que todo tu sistema porque te alteras con facilidad”	Marcela conoce los síntomas del climaterio pero no conoce en sí el concepto de la menopausia ni el de climaterio.

Entrevistada: Cecilia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

“Pues no, no, no sé”	Cecilia simplemente desconoce los conceptos de menopausia y climaterio.
----------------------	---

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Sí”...“la menopausia es un periodo de... donde ya la mujer va a terminar de menstruar, que empiezan con trastornos de... algunas nos da trastornos de ansiedad, dolor de cabeza, bochornos, sudoración, andamos de mal humor, tenemos un periodo menstrual irregular, ya no es como el que iniciamos cuando estábamos jóvenes”.	Socorro tiene noción de lo que es la menopausia y el climaterio, aunque no conoce exactamente el concepto, tiene noción, probablemente debido a que es enfermera y busca información.

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues sí”...“pues es un proceso de la mujer cuando llega este a una determinada edad y ya su organismo deja de producir hormonas”.	Natalia conoce un poco sobre el concepto de la menopausia, pero desconoce el concepto de climaterio.

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Bueno, cuando se va la regla cada 6 meses, bueno hace como 5 años que ya este... como 6 meses así que reglaba, un poquito y luego que nada”.	Andrea comentó su experiencia con la menopausia, pero desconoce el concepto de la misma.

Entrevistada: Olga

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues la menopausia es la etapa final de nuestra menstruación normal”.	Olga desconoce el concepto de menopausia, tiene una noción de lo que se trata pero aun así le falta información al respecto.

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Cuando dejas de menstruar” ...“mmm no, la verdad, no”	Obdulia tiene una mínima idea de lo que es la menopausia, aunque desconoce el concepto de climaterio.

Categoría 7

- *Las mujeres no tienen una solución para minimizar los síntomas de la menopausia.*

Se puede notar en las respuesta que varias mujeres no utilizan un tratamiento para que su vida sea más agradable en esta etapa, ni acuden a algún tipo de terapia individual o en grupo, para sentirse mejor ya que también existen otras mujeres que como ellas viven ésta etapa. Y solamente algunas mujeres recurren a

un tratamiento médico o a un tratamiento naturista, aunque también es sobresaliente que abandonan el tratamiento.

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Pues realmente el psicólogo no nos daba medicamentos porque nos mandaba al médico familiar, el médico familiar es él que nos daba el tratamiento y veces me incapacitaban porque era muy grande el dolor, pero el médico familiar me daba el tratamiento y el mismo nos mandaba con la psicóloga”...“pues yo me quedaba quietecita, porque ya uno siente que viene, hígole ya sientes, sientes tu cuerpo, ¿no?, como que tu cuerpo ya se está preparando para... porque ya te viene ese calorcito pero te empieza desde abajo, ¿sí?, y aunque estuvieras trabajando te tienes que esperar un momento ¿por qué? Porque te llega ese calor, ese calor que has de cuenta que te hierve, que el agua te va llegando, el agua hirviendo así, así en todo el cuerpo y te llega hasta la cabeza, a mí sí me llegaba hasta aquí por la frente y ya se me quitaban los calores”...“yo tomaba este... butilhoscina con naproxen y butilhoscina, tomaba yo dos</p>	<p>Mireya no busca un remedio para sus molestias. Y cuando encuentra una solución duda en tomarla por miedo, miedo infundido por algunas de sus compañeras de trabajo. Utilizó unas pastillas que le disminuían los síntomas y a pesar de sentirse mejor con éste tratamiento lo discontinuó.</p>

pastillas"... "muchas personas me decían que las personas que tomaban medicamento para la menopausia le daba cáncer y pues entonces, yo dije: ¿qué hago?, ¿No?. Yo dije:, ¿qué hago? y yo me quedaba, yo pensaba, entonces si voy al médico y me da medicamentos ¿los tomo?, pues el médico me los está dando, ¿no?, pero ¿sabes que más hice?, que nunca, muy pocas veces tome medicamento para las... sí tomaba para el dolor, lo que te dije el naproxen y la butilioscina la tomaba para el dolor, para que me quitara el dolor de la menstruación y había momentos de... que me daba más fuerte pero yo para la menopausia sinceramente casi no tome nada pero el doctor... pero fui con el ginecólogo porque pues mis compañeras enfermeras me decían: oye, ¿no vas a ir con el doctor?. Fui con el doctor Rivera que trabajaba en el seguro, ya es jubilado este y el me recetaba unas pastillas que dicen que son caritas pero muy buenas premaryn, de esas me recetaba pero nomas llegue a tomarme como 4 y me sentí muy bien y yo no me explico por qué ya no seguí tomando medicamentos, yo le saque a lo que me decían, que daba cáncer, pero yo creo

que, yo siento que es por falta de comunicación, creo ¿no?. Porque yo debí haber buscado y haberle dicho al doctor lo que la gente me decía, por esto pero ya después me di cuenta que dicen que no, que eso lo daban para que uno se controlara, ciertamente tome como 4 y me controle, y es que los calores no me llegaban tan seguidos pero aun así deje de tomarlas”.

Entrevistada: Eloisa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Pues no, no, no hacía nada”...“mmm sí, estuve tomando alguno, no recuerdo el nombre pero era naturista”...“me ayudaba algo, me disminuía un poco”...“no, desde hace un año no tomo nada”.</p>	<p>Eloisa conoció un tratamiento el cual le funcionaba un poco, aun así dejo de usarlo.</p>

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
-------	----------------

<p>“Este... ¿cómo se llamaba? ¡Ay! ¿Cómo se llamaba?... es que yo las deje de tomar, “namas” las tome 6 meses porque me detectaron en los senos, este... ¿cómo se llama? ..unas bolitas”.</p> <p>“Entonces no me lo recomendaban mucho”...“no, no tomo nada”...“nada soplarme jajaja, ¿sí?, ¿no?. Simplemente tranquilizarse y que pase porque es por un momento nada más y ya”.</p>	<p>Silvia encontró un medicamento que suavizaba sus síntomas, porque le ocasionaba problemas (posible cáncer) lo tuvo que dejar de tomar pero no busco otro tratamiento.</p>
---	--

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“No pues le digo tratar de no... relajarme, respiro profundo, inhalo y exhalo y trato de... o sea, en esos momentos pues le pido a Dios que me de tranquilidad, o sea, que no sea yo así. ¿no?. Que me sepa yo pues controlar porque pues quieras o no eso también te afecta bastante”.</p>	<p>Marcela no busca ningún tratamiento médico, solo implementa ejercicios de respiración, los cuales dice la tranquilizan un poco y recurre a la petición, a Dios.</p>

Entrevistada: Cecilia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues no, solo bañarme”.	Cecilia tiene un remedio que le disminuye un poco un síntoma que padece, los bochornos. Es el único remedio que utiliza para sentirse mejor.

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Pues bañarme unas tres, cuatro veces al día y tomar algún analgésico”.	Socorro utiliza un remedio para suavizar su síntoma de bochornos, aunque no hace nada para remediar o suavizar sus otros síntomas.

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Este... en esa ocasión si me dio un medicamento sustituto de hormonas pero mi organismo lo rechazó, entonces fui con él porque se me empezaron a hacer moretones en las piernas y fui, acudí nuevamente con el doctor y ya él me dijo que yo no podía aplicarme nada que contuviera hormonas, que estaba contraindicado para mí, entonces desde esa ocasión yo he llevado mi menopausia sin ningún tratamiento” ...“no ahorita lo único que empecé a tomar es el prevefem es un	Natalia intento llevar un tratamiento pero su cuerpo lo rechazó, pasa sin tomar tratamiento varios años y apenas hace unos meses retoma un tratamiento, el cual le esta ayudando a reducir los síntomas.

medicamento que contiene pues la soja, la soja, y es lo que estoy tomando y siento que sí me ayuda un poco”.	
--	--

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Me dio unas este... unas pastillas que estuve tomando por 3 meses” ...”disminuyen, porque tenía como mucho bochorno” ...“luego me bañaba a veces 2 o 3 veces en la noche” .	Andrea utilizaba un tratamiento que le disminuía los bochornos, lo tomó por un tiempo. Los síntomas siguen pero Andrea ya no toma tratamiento para sentirse mejor.

Entrevistada: Olga

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Yo no tuve síntomas de ninguna clase”.	Olga dice no haber tenido síntomas y por lo mismo no haber buscado tratamiento.

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Mmm no pues nada, me aguantaba”.	Obdulia no usa ningún tratamiento y prefiere aguantarse las molestias.

Categoría 8

- *La información que tienen las mujeres no es completamente fidedigna.*

Como podemos notar en las siguientes afirmaciones de las mujeres sólo algunas no cuentan con información antes de la llegada de su menopausia, muchas de las mujeres sí tenía información, pero la calidad de la información no es la adecuada, puesto que viene de familiares o amistades, unas cuantas de estas mujeres, se puede decir, que sí tienen información fidedigna.

Entrevistada: Mireya

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Por medio de los médicos, sí”	Mireya busco información fiable con un médico.

Entrevistada: Eloisa

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Mi mamá”	Eloisa sólo se guió por la información que su madre le dio acerca de la menopausia, misma información está basada en la experiencia de la madre.

Entrevistada: Silvia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Mi médico familiar”	Silvia acudió a su médico para recibir información fehaciente respecto a la menopausia.

Entrevistada: Marcela

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Un libro, un libro”	Marcela se baso en un libro para conocer más sobre la menopausia.

Entrevistada: Cecilia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Con amistades”	Cecilia tomó en cuenta los comentarios de ciertas amistades para saber más acerca de la menopausia.

Entrevistada: Socorro

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“Con un familiar”	Socorro no consiguió información totalmente cierta pues investigó con un familiar.

Entrevistada: Natalia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“No”	Natalia no tenía información antes de la llegada de su menopausia.

Entrevistada: Andrea

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“No”	Andrea no contaba con información antes de la llegada de su menopausia

Entrevistada: Olga

TEXTO	INTERPRETACIÓN
“No, no investigue”	Olga no obtuvo información antes de que le llegara su menopausia.

Entrevistada: Obdulia

TEXTO	INTERPRETACIÓN
"Mi mamá cuando yo estaba chica"	Obdulia obtuvo información de su madre. Por lo tanto no se puede considerar que la información sea completamente correcta.

Categoría 9

- *Las mujeres tuvieron legrados o abortos.*

En las siguientes afirmaciones podemos notar que a la mitad de las mujeres se les practicó un aborto o un legrado, incluso a algunas se le practicaron ambas cosas. Llama la atención el número de mujeres que coinciden en éste punto; aunque no se demuestra ninguna relación de los abortos y legrados con los síntomas, pues independientemente de eso algunas mujeres presentaron síntomas de forma intensa y otras de forma moderada.

Entrevistada: Eloisa

TEXTO
“ah por problema de los miomas tuve un legrado ahora”

Entrevistada: Silvia

TEXTO
“Sí” “Uno sí sabía que era bebé y los demás fueron nada más legrados por los sangrados, ¿no?”

Entrevistada: Marcela

TEXTO
“Uno, un aborto, el primero”

Entrevistada: Cecilia

TEXTO
“Un legrado y dos abortos”

Entrevistada: Olga

TEXTO

“Mmm tuve un aborto y se me tuvo que realizar un legrado por el mismo aborto”.

Entrevistada: Mireya

TEXTO

“No, fíjate que a pesar de todo lo que me paso no tuve nunca hijos ni abortos ni este... ni legrados, nada”.

Entrevistada: Socorro

TEXTO

“No ninguno”

Entrevistada: Natalia

TEXTO

“No”

Entrevistada: Andrea

TEXTO

“No”

Entrevistada: Obdulia

TEXTO

“No”

Categoría 10

- *Mireya, mujer atípica*

Presentamos las respuestas de la mujer llamada Mireya. Esta mujer a la que llamamos “atípica”, precisamente porque sus respuestas y situación personal no encaja con las del resto de las mujeres.

TEXTO	INTERPRETACIÓN
<p>“Soltera”.</p> <p>“No, fíjate que a pesar de todo lo que me paso no tuve nunca hijos, ni abortos, ni este... ni legrados, nada”.</p> <p>“Lloras, lloras y lloras porque si yo no lloraba no me sentía bien, yo tenía que llorar pero yo como afortunadamente siempre estuve sola pues este... yo lloraba todo lo que yo quería pero si me decía yo es que no me quieren, que nadie me quiere, todos este están en contra mía, ¿Por qué? ¿Por qué no me quieren? Si, si yo los quiero ¿no?”</p>	<p>Mireya es la única de estas mujeres que toda su vida ha sido soltera, pues nunca ha vivido con una pareja, siempre ha vivido sola y no tuvo hijos.</p> <p>Probablemente por la falta de una pareja y/o de un hijo Mireya vive intensamente en comparación con las demás mujeres el climaterio, pues no cuenta con una persona para platicar su sentir o para desahogarse.</p> <p>¿Si las demás mujeres tuvieran un espacio para estar solas actuarían igual que Mireya?</p>

4.2 VÌNCULO TEORÌA-PRACTICA

En este apartado de la investigación se hará un análisis entre lo que se encontró en la bibliografía y lo que se encontró con las mujeres entrevistadas; las coincidencias y la manera en que las mujeres han enfrentado la menopausia y el climaterio para comparar si coinciden con lo que los autores propone para enfrentar esta etapa.

El autor Michel Leiris en el año 1994 define a la menopausia como: “el cese permanente de la menstruación” (p. 23), el mismo autor también define el climaterio como: la época de la vida en que la mujer pierde su capacidad reproductiva, la menopausia sería un fenómeno más, dentro del climaterio”¹³

La menopausia es un proceso que ocurre en la vida de toda mujer, a algunas les sucede a una temprana edad, a otras en la edad esperada y a unas más en una edad tardía, de cualquier manera es algo que le ocurrirá a toda mujer y por lo mismo la mujer debería de estar preparada para cuando la menopausia les llegue porque la menopausia no implica solamente el cese de la menstruación como tal, la menopausia es solo el comienzo de una nueva etapa en la vida de la mujer, llamada climaterio.

El climaterio empieza inmediatamente después de éste último periodo menstrual, es decir, el climaterio comienza seguido de la menopausia y es una etapa que abarca varios aspectos, los cuales dependiendo de la experiencia, información y recursos personales y sociales de la mujer serán vistos como favorables o desfavorables.

A pesar de que la menopausia y el climaterio son etapas fundamentales en la vida de las mujeres, ellas no le dan la importancia que requieren.¹⁴

¹³ Página 25. La menopausia, como afecta a las mujeres y como resolverla. Michel Leiris.

¹⁴ Desde: www.eluniversal.com

En un estudio que se realizó en el año 2011 se demostró que solo el 50% de las mujeres acuden regularmente a consulta ginecológica, a pesar de la promoción de salud que mantiene el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). En las entrevistas realizadas se puede constatar el poco interés que tienen las mujeres, pues varias desconocen el concepto de menopausia y el de climaterio, y las que lo conocen solo tienen una vaga idea respecto al concepto de menopausia, pues ninguna conoce el concepto de climaterio.

Algunas mujeres saben poco respecto a la menopausia antes de que se les presente, otras no saben nada. Pocas buscan información y orientación una vez presentada la menopausia y al entrar al climaterio, también existen varias mujeres que no buscan ningún tipo de información o ayuda; por otro lado las que tienen información la obtienen de una fuente poco confiable, es decir, de algún familiar o amistad, claro que también existe una minoría que acude a un especialista o a un libro pero que al final de todo no ayuda mucho.

Algunas cuentan con un poco de información pero no continúan con un tratamiento o un método que les ayude a aminorar los síntomas o las molestias que el climaterio puede provocarles. Y éste es un punto que llama la atención pues los tratamientos disponibles para las mujeres son accesibles a ellas, pues son cosas que encuentran en su hogar y las que se requieren comprar son económicas.

Existen tres tratamientos disponibles para aminorar los síntomas del climaterio: el tratamiento médico, llamado también terapia hormonal sustitutiva, que consiste en la administración de hormonas sintéticas; el segundo tratamiento es el naturista, el cual consiste en la ingesta de medicamentos naturales o de alimentos que contengan fitoestrogenos, como es la soya, también en el consumo de infusiones de hierbas; y el tercer tratamiento es el tratamiento alternativo que consiste en el uso de cremas que contengan estrógenos o tomar antidepresivos en dosis bajas.

Los tratamientos tienen un precio accesible. El tratamiento más costoso es el de la THS (terapia hormonal sustitutiva, su precio se encuentra entre \$300 y \$600. La terapia hormonal sustitutiva es un poco costosa en comparación con los otros dos tratamientos pero aun así si una) mujer no puede acceder a la terapia hormonal aun tiene otras dos opciones de tratamiento y varias recomendaciones que pueden servirle.

Parece que el poco interés que las mujeres le brindan a su cuerpo y el hasta cierto punto errado interés que le dan a su status social, son las razones por las cuales el climaterio parece una etapa sufrible, una etapa en la cual la mujer se tiene que resignar y amoldarse a lo que la vida como mujer le está otorgando.

En septiembre del año 2010¹⁵ la doctora Susana Kellogg, experta en salud sexual, realizó una encuesta a 1,006 mujeres que se encontraban en el climaterio perimenopausico y resulto que cerca de la mitad coincidió que aunque era un tema importante, sigue siendo tabú y atribuyeron su falta de atención médica a la vergüenza y a la creencia de que no hay nada que hacer.

Por mucho tiempo las mujeres han sido limitadas por las mismas etiquetas que la sociedad les ha impuesto. Aunque ya no tanto como en años anteriores se sigue viviendo en una sociedad en la cual la voz y el mando lo tiene el hombre.

La mujer durante varios años ha querido tener su independencia e igualdad; probablemente el problema que se presenta hoy y que le impide avanzar, es la educación que se le ha inculcado, no es fácil que pida y reciba igualdad si dentro de la familia el rol que desempeña es el de ama de casa –sumisa- o el rol combinado: ama de casa-mujer que labora, pero también sumisa. También la mujer debe cuidar el no hablar de ciertos temas, uno de los cuales es el de la

¹⁵ Desde: www.albafoundation.blogspot.mx

sexualidad, considerado este tema como tabú. Simone de Beauvoir (1908-1986) fue una novelista y filósofa francesa, menciona en 1949 que:

Los tabús, las inhibiciones procedentes de la educación y la sociedad, se superponen las repugnancias, los rechazos unos y otros se refuerzan mutuamente, hasta el punto de que tras el primer coito la mujer se siente frecuentemente más rebelde que antes contra su destino sexual.¹⁶

A la mujer le inculcan desde pequeña el carácter que tendrá en su vida. Desde que la mujer se encuentra en el vientre de la madre la etiquetan con el color rosa y los tonos suaves, por ello se espera que la mujer sea dulce, cariñosa y pasiva¹⁷.

De la mujer se espera que sea madre, porque es la primera y suprema aspiración femenina. El amor femenino debe ser romántico, la mujer debe tener una pasividad erótica, es decir, no debería tener la iniciativa en el acto sexual. Para la mujer no está permitido expresar sus deseos y necesidades sexuales. Se espera que la mujer se quede en casa y se encargue de las labores del hogar. Se le enseña que su función sexual principal es la de la maternidad, se le enseña que debe ser buena madre, una esposa fiel, dulce, comprensiva, se le prepara para satisfacer necesidades de otras personas.

Y por el otro lado, al hombre se le etiqueta con el color azul, por ello se espera que sea independiente, agresivo, fuerte, trabajador. Al hombre lo preparan para el espacio público, para trabajar fuera de casa, se le alienta a tener relaciones sexuales.

¹⁶ Desde: www.psykeba.com.ar/articulos2/CE_diferencia_sexual_feminismos_y psicoanalisis.htm . Carmen Elisa Escobar M.

¹⁷ Desde: www.portalesmedicos.com

El amor masculino es sinónimo de sexo y de placer, se le inculca el disfrute con la sexualidad ante todo; él es el que debe tener la iniciativa, el arrojo y se totalmente activo en las relaciones sexuales.

Da la impresión de que el climaterio es un tema del cual está prohibido comentar, pues hay mujeres que no comentan su sentir por vergüenza. Y las mujeres que comparten su experiencia únicamente lo hacen con personas que son de su confianza, es decir, con sus amigas, compañeras de trabajo o familiares, pero siempre mujeres (sólo una mujer lo comentaba con su pareja).

En enero del 2010¹⁸, el director y fundador del Instituto Mexicano de Infectología, Ginecología y Obstetricia, José Tirán Saucedo, indicó textualmente:

“Llegan y dicen: es que he platicado con unas amigas y más o menos a todas les pasa lo mismo, entonces no tengo ningún problema, ellas prefieren recurrir a revistas o a otras fuentes de información, en vez de consultarlo con el ginecólogo, por cuestiones culturales o religiosas.”¹⁹

Esta etapa es un tema que no se habla abiertamente, es como un prejuicio que carga la mujer y que tiene tanto peso que le impide realizarse completamente.

A pesar de que las mujeres hablan poco sobre éste tema, es necesario que externen su sentir, es necesario que de alguna forma se desahoguen para que vean al climaterio como lo que es; como una etapa común más en la vida, que está comenzando y que puede durar desde unos cuantos años hasta 25 años. Las mujeres merecen sentirse cómodas y sentirse apoyadas esa una nueva etapa, no un problema.

¹⁸ Desde: www.noticiasnet.mx

¹⁹ Desde: www.noticiasnet.mx/portal/fama/salud/%C2%BFque-callan-mujeres

Las mujeres se sienten inquietas por los síntomas propios del climaterio; en distinta intensidad, algunas mujeres lo viven de forma intensa y otras de manera débil. Independientemente de la intensidad de los síntomas en las mujeres el resultado es el mismo, las mujeres se ven afectadas en varios aspectos de su vida. Se les presentan conflictos con su pareja, con amistades, con sus hijos, con la familia en general y con los compañeros de trabajo.

Es importante notar que no sólo se les presentan problemas en sus relaciones interpersonales, sino que también su cuerpo se ve afectado pues el descenso de hormonas provoca diversas enfermedades.

Es cierto que es inevitable el descenso de hormonas, que son inevitables las enfermedades correspondientes al climaterio, pero también es cierto que existen métodos accesibles a las mujeres que permiten disminuir éstos efectos y con esto hacer una vida más satisfactoria durante los años en que la mujer se encuentre en la etapa del climaterio.

Algunos autores, Antonio Becerra, Caroline Coope, Linda Ojeda, Castelo-Branco, Lvy M. Alexander y Ma. Dolors Muntané plasman en sus libros consejos para que la mujer logre sentirse más cómoda, consejos sencillos, como es el hecho de utilizar ropa de algodón para disminuir la transpiración al momento de presentárseles un bochorno o tomar infusiones para combatir el insomnio.

A todas las mujeres de ésta investigación se les realizaron las mismas preguntas y sus respuestas fueron típicas, aunque hay una mujer que tiene respuestas atípicas, llamada en esta tesis: Mireya, ella siempre ha sido soltera, en comparación a las otras mujeres, que son casadas o divorciadas, Mireya ha vivido sola, en comparación, las otras mujeres que han vivido con su pareja y/o hijos. Mireya no tuvo hijos, legrados o abortos, en comparación, a las otras mujeres que tuvieron legrados o abortos y que todas tienen hijos.

Mireya varía con las demás mujeres pues no contó con el punto emocional de una pareja y de los hijos, ni por el lado desfavorable, es decir, para discutir con ellos por los cambios de humor de Mireya, ni por el lado favorable, es decir, tener el apoyo emocional en los momentos difíciles, que a las demás mujeres sí se les otorgo. Mireya padecía las incomodidades que la etapa del climaterio perimenopausico le provocaba y sin embargo estaba consciente de que lo que le ocurría era algo natural de su cuerpo y que debía permanecer controlada para evitarse problemas para ella misma y con las demás personas.

“Hay momentos en que andabas así trabajando, andaba yo trabajando y decía yo, sí a esto, no el otro, pero después decía no Mireya, yo misma me decía estas trabajando y la gente no tiene la culpa de lo que está pasando porque son cosas naturales que le pasan a cada una de nosotras las mujeres pero yo decía no, no, no, no tranquila tienes que contestar bien, tienes que hacer bien y tienes que esto, cuando yo me decía así, pues yo ya me controlaba, me controlaba porque la gente no tiene la culpa y de lo que le pase a uno, si la culpa es de uno porque tienes que tratar de controlarte, ya cuando uno no trata de controlarse pues ya son cosas mayores, si, porque pues no francamente no, ni tus amigas ni la gente, yo por eso llegaba a mi casa, como estaba sola, llegaba a llorar, a llorar, a llorar, a sacar todo lo que había de negativo para mí, yo me liberaba mucho la verdad pero pues hasta ahí”.

Mireya pasó por la misma etapa que las demás mujeres pero la vivió de un modo distinto pues ella no solo no tuvo familiares que la apoyaran ni familiares con quien discutir por sus cambios de humor, sino que tampoco tuvo hijos ni se practico legrados o abortos. El principal apoyo de Mireya fue ella misma y su firme idea de ver a la etapa del climaterio perimenopausico como algo natural.

A causa de los efectos del climaterio, del poco interés que las mujeres le brindan a su cuerpo y del papel que juegan en la sociedad actual, el climaterio resulta para las mujeres una etapa negativa, los hechos lo confirman, es decir, las

enfermedades que las embisten, los molestos síntomas y los problemas interpersonales que se les presentan, y a pesar de los hechos, las mujeres definen a la menopausia y al climaterio como positivas, cuando en realidad no lo son.

Las mujeres se sienten tan abrumadas, confundidas y solas en la etapa del climaterio que a pesar de saber que pasan ésta etapa de un modo negativo prefieren responder en la entrevista que lo hacen de un modo positivo, de ésta forma sienten que salen adelante, pues si aceptan que pasan la etapa de manera negativa creen que se hundan más.

4.3 APORTACIÓN DEL PSICOLOGO

Las mujeres pueden recibir ayuda del psicólogo para eliminar la idea errónea que tienen del climaterio, ya que muchas mujeres creen que éste es un sinónimo de envejecer y en ellas existe un cierto miedo a entrar a la etapa del adulto mayor.

El psicólogo puede ayudar a la mujer para que ésta modifique su idea sobre el climaterio y la sustituya con una idea más real y cómoda para su vida, ya que el climaterio es una etapa más de la vida de cada mujer como lo fue la niñez, la adolescencia y hasta el concluir un ciclo laboral.

Al aceptar al climaterio como una etapa más la mujer se ayudara al recordar que es algo natural cuando en ella se presenten los cambios de humor y evitando así en la medida de lo posible los conflictos con su familia, con amistades y en el trabajo.

También con la aceptación del climaterio se logra disminuir la ansiedad que puede sentir la mujer al pensar en las reacciones que el climaterio le provoca y pueden hacerla sentir vergüenza ante otras personas como son los bochornos y la sudoración.

En el ámbito sexual la excitación tiene una respuesta tardía y se acompaña de la resequedad vaginal. Si la mujer le presta demasiada atención y no le da una solución física a estos detalles se puede ocasionar una frustración, un cambio en el deseo sexual y a su vez un problema con su pareja.

El psicólogo puede ayudar a la mujer a mejorar su actitud frente al climaterio para evitar el estrés que puede sentir por tener que continuar con sus actividades diarias de una casa, un trabajo, la pareja y la familia y sumado a esto los cambios que el climaterio le ha traído.

La mujer puede evitar entrar en depresión o salir de la misma con ayuda del psicólogo, pues se cree que las mujeres entran en depresión principalmente por el síndrome del nido vacío, los hijos se van de casa y la mujer piensa que ellos ya no la necesitan, la mujer llega a sentirse tristes y hasta inútil. También puede entrar en depresión por la disminución de estrógenos ya que éstos interactúan directamente en el estado de ánimo de la mujer.

Hacer caso omiso a creencias y tabús que provienen de la sociedad le facilitara a la mujer que se predisponga de manera negativa al climaterio.

El psicólogo puede orientar a la mujer para mejorar su actitud ante el climaterio aceptando que es una etapa más, al hacerle saber que lo que le ocurre es algo natural, que le va a ocasionar varios cambios en todos los aspectos pero que no tienen que ser vistos como un suplicio, que esos cambios no tienen porque ser un problema para la mujer ya que para cada cambio existe una solución.

La mujer puede vivir ésta etapa de la mejor manera posible, teniendo una actitud positiva ante el climaterio, haciendo frente a los cambios y dándoles solución. Es una etapa que no se sabe cuánto tiempo durara. Lo más recomendable es aprender a vivir con ella. Es decisión de cada mujer vivir el climaterio como lo que es, algo natural y parte de su vida o como un cumulo de problemas y un verdadero martirio.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

Recordando la idea a defender que se planteó de la siguiente manera:

Las mujeres en la etapa del climaterio perimenopausico tienen información y experiencia indirecta negativa y como consecuencia tienen una experiencia propia negativa de la etapa.

En el análisis que se hizo con las mujeres se puede notar que en efecto cuentan con información indirecta respecto a la menopausia y al climaterio, ésta información fue proporcionada por sus familiares; madre y hermanas, y en algunos casos, amistades; otras mujeres, obtuvieron información de profesionales en el tema; médicos generales y médico ginecólogo y algunas en libros, dicha información no siempre es totalmente cierta y las mujeres se dejan influenciar por la información recibida, lo cual afecta su estado físico, su estado emocional y sus relaciones interpersonales.

Siendo específicos en el estado físico los síntomas que presentan las mujeres son: bochornos, infecciones en el aparato genitourinario, disminución en el deseo por las relaciones sexuales, aumento en la frecuencia para orinar, dolor de cabeza, sudores nocturnos, enfermedades cardiovasculares; hipertensión, alteraciones en la piel: resequedad y aumento de peso. Los síntomas en las mujeres entrevistadas, son experimentan de manera similar a la experiencia que otras mujeres les compartieron.

En el plano emocional el síntoma que presentan las mujeres con respecto al cambio de humor; implica que en ocasiones se encuentran alegres, en ocasiones molestas sin razón aparente y en otras ocasiones tristes y afligidas, este síntoma en las mujeres entrevistadas también lo vivieron de manera similar las mujeres que les compartieron su experiencia.

En cuanto a las relaciones interpersonales; en el caso de la pareja se vincula con los síntomas físicos principalmente con problemáticas relacionadas con la disminución del deseo sexual y también se vincula con el síntoma emotivo, por el constante cambio de humor.

Las mujeres de la investigación no compartían su experiencia con su pareja y preferían quedarse con su sentir. En el caso de los hijos el trato que ellas tienen hacia ellos es con irritabilidad y en ocasiones riñen sin razón.

En el ámbito de las amistades se observa también como influye el cambio de humor y algunas mujeres optan muchas veces por evitar contacto con estas personas para no tener dificultades mayores. En estos aspectos también se encuentra presente la experiencia compartida por otras mujeres pues la manera en que enfrentaron las relaciones con la familia y amistades es de forma similar a las de las mujeres entrevistadas.

En el aspecto laboral, las mujeres se limitan al contacto estrictamente necesario con sus compañeros cuando saben que están irritables, para evitar un conflicto, aunque esto no se sondeo directamente, sí lo hablaron con otras mujeres (las madres de las mujeres no tenían experiencia laboral, por lo tanto no pudieron hablarles sobre este tema). Los síntomas que se presentan y cómo los enfrentan en el ambiente laboral coinciden con los otros ambientes descritos.

Con respecto a la información que tienen del tema, en un primer plano no es completamente cierta y esto provoca que el climaterio sea vivido con una orientación negativa, basada principalmente en lo que han escuchado de otras mujeres, sin tener fuentes confiables.

Algunas mujeres cuentan con información confiable, adquirida de un profesional o un libro pero el hecho de tener información no es suficiente, pues esto no logra

que estas mujeres vivan la experiencia del climaterio de forma distinta a las mujeres que les compartieron su experiencia, puesto que todas las mujeres viven el climaterio de una manera negativa aunque su discurso afirme que es una experiencia positiva.

Se piensa que esto de convertir una experiencia negativa en positiva es solo un recurso psicológico para no sentirse peor y tener una actitud agradable ante una situación complicada.

Es importante hacer notar que algunas de las mujeres entrevistadas trabajan en una institución de salud y tienen acceso a información fiel pero esto no hizo la diferencia, porque podrían estar viviendo el climaterio con apoyo del médico, tratamientos acordes a sus necesidades, información continua, chequeos frecuentes y la oportunidad de despejar todas sus dudas y por el contrario estas mujeres no toman esas opciones y optan por resignarse y sufrir en esta etapa.

Resulta curioso que al cuestionarles la posibilidad de tomar un tratamiento para aminorar los síntomas en los años que le restan de esta etapa las mujeres respondieron de manera negativa, pues contestaron que no lo tomarían, al cuestionarles el ¿por qué? responden que ya llevan tiempo en esta etapa, reforzando la idea de resignación, ante lo que tradicionalmente se piensa o se espera del rol, es decir, la mujer tiene que acatar lo que le toca por el solo hecho de ser mujer, en pocas palabras la mujer tiene que sufrir.

La investigación cumplió los objetivos, ya que se interrogó a las mujeres para conocer su concepto de menopausia y de climaterio, sorprendentemente los conceptos que tienen son carentes. También se logran averiguar las experiencias de estas mujeres y se sabe quién o qué ha sido su fuente de información y que tan fehaciente es dicha información.

También se consiguió analizar el comportamiento de las mujeres en los tres aspectos, en el aspecto social; se conoce el trato que tienen con su pareja e hijos, el trato que tienen con sus compañeros de trabajo y amistades.

Se indagó sobre los síntomas físicos y sobre como los afrontan estas mujeres y por último se averiguó el sentir emocional que repercute en ellas.

Con respecto a las recomendaciones se mencionan las siguientes:

- Para los médicos ginecólogos: actualizarse en el tema leyendo investigaciones para estar más informados y brindar esta información a sus pacientes, sin importar si se encuentran en la en la etapa del climaterio o si en un futuro lo estarán.
- Para las instituciones de salud: serviría de mucho el que realizaran conferencias otorgadas por profesionales sobre éste tema, para que las mujeres acudieran y despejaran sus dudas.
- Para el personal de salud (enfermeras, técnicos en salud, etcétera): formar un grupo de apoyo para mujeres que se encuentran en la etapa y para las mujeres que se aproximan a la etapa; con esto las mujeres se sentirían apoyadas moralmente pues acudirían a despejar sus dudas, a contar sus experiencias y a escuchar las experiencias de otras mujeres que se encuentran en la misma situación.
- A los psicólogos en el área de salud mental que trabajan en las instituciones públicas y privadas: estar en continua colaboración con el personal de ginecología para que las mujeres en la etapa del climaterio que acuden en busca de ayuda puedan ser orientadas también desde lo psicológico con estrategias para afrontar de manera positiva la etapa del climaterio y la menopausia de forma individual o colectiva, de acuerdo a los recursos de las instituciones.

- Para las mujeres que en un futuro entraran a esta etapa, sería favorable investigar y buscar ayuda con anticipación para estar preparadas cuando llegue el momento.
- Para las mujeres que ya se encuentran en la etapa, es necesario que adopten un pensamiento positivo y que utilicen un tratamiento para aminorar las molestias y pasar el resto del climaterio sin efectos tan adversos.
- A los familiares de las mujeres climatéricas, tanto esposos como hijos, brindarles apoyo moral y orientación sobre el climaterio, pues es muy importante que ellos sepan que el climaterio no es sinónimo de sufrimiento, sino que tiene diversos efectos en las mujeres.

BIBLIOGRAFIA

Becerra-Fernández Antonio. 2003. "La edad de la menopausia". Editorial DIAZ DE SANTOS. España. Páginas 328.

Castelo-Branco. 2007. "Convivir con la menopausia". Editorial PANAMERICANA. España, páginas 105.

Chaby Lucien. 2001. "La menopausia". Editorial SIGLO XXI. México. Páginas 108.

Coope Caroline. 2001. La menopausia, una guía positiva para aceptar el cambio". España. Editorial HISPANO EUROPEA. Páginas 127.

Legorreta Deborah. 2003, "La segunda adolescencia, los cambios a partir de los cuarenta" Editorial NORMA. Colombia. 239 páginas.

M. Alexander Ivi. 2007, "100 preguntas y respuestas sobre la menopausia". Editorial EDAF. España, paginas 321.

Muntané Ma. Dolors, 1994, "La menopausia, como afecta a las mujeres y como resolverla". Editorial ICARIA, España, 121 páginas.

Northrup Christiane. 2009, "Los placeres secretos de la menopausia". Editorial URANO. Estados Unidos. Páginas 172.

Oblitas Guadalupe. 2010, "Psicología de la salud y calidad de vida" Editorial CENGAGE LEARNING. México, páginas 620.

Ojeda Linda. 2006. "Menopausia sin medicina". Editorial PUBLISHERS GROUP WEST. Canada. Páginas 387

REFERENCIAS ELECTRÒNICAS

Complicaciones de la menopausia. Desde: www.salud.kioskea.net/faq/2551-complicaciones-de-la-menopausia#definicion-de-menopausia

Menopausia, agosto 2010. Desde: www.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/menopause/complications.html

Remedios caseros para la menopausia. Desde: www.remedios.innatia.com/c-remedios-menopausia/a-remedio-para-menopausia.html

Solo 5% de las mujeres en climaterio busca ayuda médica, 4 de agosto del 2011. Desde: <http://www.mimenopausia.com/temas-de-salud/solo-5-de-las-mujeres-en-climaterio-busca-ayuda-medica/>

Síntomas psicológicos de la menopausia o climaterio. 19 de julio del 2011. Desde: www.mimenopausia.com/temas-de-salud/sintomas-psicologica-de-la-menopausia-o-climaterio/

Menopausia, Desde: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1058>

Menopausia, Desde: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/menopause.html>

Perspectiva del psicoanálisis: la menopausia. Desde: www.atencionatupsique.wordpress.com/2011/03/02/apreciacion-de-la-menopausia-desde-el-psicoanalisis/

Explican la menopausia evolutivamente. 27 de septiembre del 2007. Desde: www.neofronteras.com/?p=985

Teoría de la menopausia. 17 de octubre del 2011. Desde: www.guiadecontactomedico.com/tag/teoria-de-la-menopausia/

¿Biología, cultura o ambas?, desde: www.proyectopv.org/2-verdad/biologisculturaambas.htm

Menopausia, desde: <http://www.proyectosalutia.com/menopausia/>

La mediana edad en las mujeres, desde:
<http://www.emprendedorasenred.com.ar/286-la-mediana-edad-en-las-mujeres>

Consejos para una mejor menopausia, 1 de noviembre del 2012: Desde:
www.mimenopausia.com/entrevista/investigacion-y-menopausia/

¿Qué es la menopausia?, desde: <http://www.menopausia.org.es/>

Obesidad, un peligro en la menopausia, 31 de octubre del 2012. Desde:
<http://www.mimenopausia.com/temas-de-salud/obesidad-un-peligro-en-la-menopausia/>

¿Qué sucede en el climaterio?, 16 de octubre del 2012. Desde:
<http://www.mimenopausia.com/temas-generales/que-sucede-en-el-climaterio/>

Intervención psicológica de los síntomas del climaterio. Sonia Gutiérrez. 13 de febrero del 2012. Desde:
http://www.psiquiatria.com/articulos/psicologia/psicologia_del_envejecimiento/57161/

ANEXOS

ANEXO 1: GUÌA DE LA ENTREVISTA

1. ¿sabe que es la menopausia?
2. ¿Sabe qué es el climaterio?
3. ¿Qué ideas previas tenía sobre la menopausia?
4. ¿Quién le proporciono dicha información?
5. ¿Buscó por otro lado información sobre la menopausia?
6. ¿Qué edad tenía cuando le lleo la menopausia?
7. ¿Cuáles fueron los signos y síntomas que presentó durante la menopausia?
8. ¿Presento alguna enfermedad derivada del climaterio como son las infecciones en las vías urinarias, las enfermedades cardiacas o la osteoporosis?
9. ¿Acudió o acude al médico con el fin de resolver algún malestar o despejar sus dudas respecto a la menopausia?
10. ¿toma o tomó algún tratamiento?
11. ¿Acude o acudió al psicólogo?
12. ¿Asistió o asiste a algún grupo de apoyo?
13. ¿Cuál es su estado civil?
14. ¿Tiene hijos?
15. ¿Tuvo algún aborto o legrado?
16. ¿Tuvo algún problema por causa de la menopausia en el trabajo, con su pareja, hijos, familia, amistades?
17. En general, ¿cómo fue su experiencia durante ésta etapa? ¿Positiva o negativa?
18. ¿Por qué?
19. ¿Qué hacía usted cuando un síntoma la incomodaba?
20. ¿Tenía la necesidad de hablar con alguien acerca de lo que le pasaba?

21. ¿Qué le recomendaría hacer a otras mujeres que en un futuro entraran a ésta etapa?
22. ¿Si usted conociera acerca de un tratamiento para mejorar o minimizar estas sensaciones usted lo tomaría?
23. ¿Cuáles fueron sus intentos de solución cuando se le presentaba un síntoma, como por ejemplo un bochorno?
24. En general, ¿cómo fue para usted ésta etapa, positiva o negativa?

ANEXO 2: TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Entrevistas

Mireya

Edad de la menopausia: 51 años

Edad actual: 55 años

Ocupación: ama de casa

Menopausia natural tardía

Entrevistador ¿sabe que es la menopausia?

Sujeto pues la menopausia para mi, bueno para mí la menopausia es este pues, son unos, no sé, es como un cambio de, a veces este cambio de personalidad yo creo, bueno le puedo llamar así.

Entrevistador ¿Por qué?

Sujeto porque yo tome un cambio tremendo o sea, que cuando yo todavía este no entraba a la menopausia mi vida era entusiasta, ir a las fiestas esto, el otro, pero ya cuando empecé con esto, yo ya me empecé a retirar un poco de fiestas y todas esas cosas, ¿Por qué? porque yo creo que ya mi cuerpo no, ya me empezaba yo como a agüitar, como a sentirme más débil, no tenía las mismas, este la misma fuerza de antes, porque las fuerzas se van acabando por mi diabetes también, este se va acabando esa fuerza de todo, entonces entre esos dos me ponen así como de histeria ¿no?, porque entre la azúcar y la menopausia me aplastaron un poco.

Entrevistador y entonces, ¿el climaterio que es para usted?

Sujeto bueno yo del climaterio pues ahora sí que pues no sé si, como te diré, si ya es otra cosa, pero yo ya cuando salí de la menopausia yo este ya empecé a ver la vida más tranquila pero con menos fuerza, ya con menos este digamos, yo usaba mucho el urbano y me subía bien y todo pero después de eso ya no, ya no, ya mis piernas no resistían andar arriba de le los urbanos pero no sé si eso sea del climaterio, o sea que pues ya te sientes mejor, ya no tienes nada de esas cosas

que, todos esos problemas que obtuve al principio, ya después ya no pero pues me, se queda uno un poco agüitada ¿no? pero poco a poco vas saliendo de eso porque uno mismo tiene que ayudarse a salir de eso, de todo ese problema, ya ahorita, pues a estas alturas yo no siento nada ya de eso.

Entrevistador antes de que le llegara la menopausia y el climaterio, ¿qué ideas tenia sobre estas etapas?

Sujeto bueno, yo decía que antes de que me llegara el...

Entrevistador ¿el climaterio?

Sujeto no, este, ¿cómo?

Entrevistador la menopausia y el climaterio

Sujeto ¿es primero menopausia... y climaterio?

Entrevistador aja

Sujeto pero cuando me, este, yo decía que no, que cuando me llegara la menopausia iba a ser una persona normal, que yo iba a poder llevar bien la menopausia, pero más uno no sabe que vas decayendo en tu cuerpo, vas decayendo poco a poco ¿no? Y eso es lo que te preocupa, y y le preocupa a uno, la menstruación también, porque hay personas que llegan a hasta operación, yo no llegue a eso, pero tuve mucha, mucha hemorragia, sangrado, pero pues ahora sí que no.

Entrevistador ¿y en algún momento su mamá, alguna hermana, alguna amistad, le dio alguna información sobre el climaterio?

Sujeto bueno, de mi familia no

Entrevistador ¿alguna amistad?

Sujeto no

Entrevistador ¿que acudiera a un médico que le informara?

Sujeto por medio de los médicos sí, por medio de los médicos, nos daban este, nos daban unos papeles y ahí nos explicaban más o menos que era la menopausia y todos sus contenidos de la menopausia, así, y efectivamente, lo que decía ahí en el papel eso te pasa.

Entrevistador ¿cuándo fue la última vez que menstruo?

Sujeto la última vez que menstrué, ¿después de los 6 meses?

Entrevistador aja, si, haber explíquenos, ¿como sucedió eso? cuando empezó a tener estos síntomas.

Sujeto cuando yo empecé a tener los síntomas de la menopausia, mi menstruación fue más abundante, es más, hay esas cosas de, no sé cómo le, yo siempre dije, yo como coágulos vea, mucho coágulos grandotes, así, que hasta yo decía asu yo creo que estoy abortando pero no o sea no era eso, eran, eran coágulos, pero mi menstruación era abundante, muy abundante, yo iba con el médico y el médico me daba así como para, para que se aminorara y poco a poco se me iba quitando y después ya me volvía otra vez pero ya no, a veces 15 días, te baja un poquito y se te quita, y al mes otra vez pero si te digo que no es mm en medio de la menopausia puedes sangrar cualquier momento

Entrevistador ¿a parte de los sangrados abundantes que otros síntomas tuvo?

Sujeto mucho, muchos cólicos, mucho dolor, lloraba yo de dolor, sentía que me masticaban los ovarios, sentía horrible, fatal pero pues con el medicamento se quita.

Entrevistador ¿qué medicamentos tomo?

Sujeto yo tomaba este butilhioscina con naproxen y butilhioscina, tomaba yo dos pastillas.

Entrevistador ¿a qué médico acudió?

Sujeto este pues, ahí en el trabajo nos cambiaban de médico, siempre yo tuve muchos médicos familiares, pues ahorita ya no recuerdo mucho el nombre pero sí.

Entrevistador ¿era ginecólogo, médico familiar?

Sujeto médico familiar, nos llevaba, teníamos cita con el médico familiar y ya de ahí también con la doctora Morales del seguro, me pasaban a cita con ella.

Entrevistador ¿asistió al psicólogo?

Sujeto mm, sí varias veces

Entrevistador ¿y cuál era el tratamiento que le daba?

Sujeto pues realmente el psicólogo no nos daba medicamentos porque nos mandaba al médico familiar, el médico familiar es el que nos daba el tratamiento y

veces me incapacitaban porque era muy grande el dolor pero el médico familiar me daba el tratamiento y el mismo nos mandaba con la psicóloga.

Entrevistador ¿asistió o asiste a algún grupo de apoyo donde se encuentren mujeres que también hayan estado en esta etapa?

Sujeto pues no, fíjate que no, ahorita y yo desde que salí de trabajar ya no he asistido a ningún grupo.

Entrevistador ¿pero antes si iba a alguno?

Sujeto sí

Entrevistador ¿a qué tipo de grupo?

Sujeto no pues mira, de ahí dentro del grupo luego nos mandaban a reuniones con la psicóloga, nos mandaban a reuniones con he pues así de como para, cuestiones de evacuaciones, de algún siniestro.

Entrevistador ¿pero referente a menopausia y climaterio?

Sujeto ah no, no, de eso la verdad no

Entrevistador ¿no?

Sujeto no

Entrevistador ok. ¿Cuál es su estado civil?

Sujeto soltera

Entrevistador ¿tiene hijos?

Sujeto no, fíjate que a pesar de todo lo que me paso no tuve nunca hijos ni abortos ni este ni legrados, nada.

Entrevistador ¿cuándo sentía estos, cuando tenía estos síntomas, de los bochornos, de los calores o de depresión como dice que hasta lloraba en esos momentos tuvo algún problema con alguien de su familia, con alguien del trabajo?

Sujeto pues sí, porque creo que se pone uno muy sentimental ¿verdad? en esos aspectos, te pones sentimental y cualquier cosa que te dicen es como que te están llevando la contraria sí ¿no? Porque si te están diciendo una cosa y tú dices que no es eso ¿no? Pero es por el cambio de carácter que ya tienes y tú quisieras que se hiciera lo que uno quiere, lo que yo quisiera ¿no? Pero no es así, si te dicen una cosa ya sientes que esa persona pues te quiere perjudicar, o te quiere hacer daño, que no te quiere, que no esto, inclusive llegas hasta llorar ¿no?, a

llorar y de hecho yo creo que mi familia no me quiere o me odian y se pone uno triste porque dice uno yo tanto que los quiero pero pues es que no, no es así pero lloras, lloras y lloras porque si yo no lloraba no me sentía bien, yo tenía que llorar pero yo como afortunadamente siempre estuve sola pues este yo lloraba todo lo que yo quería pero si me decía yo es que no me quieren que nadie me quiere, todos este están en contra mía, ¿por qué, por qué no me quieren? Si, si yo los quiero ¿no?; pero fíjate que ya después te das cuenta que no eres tú, que no va a hacer la gente, no va a ser lo que tú quieras porque a veces sino estás en tú, o sea sino estas en lo cierto ¿no? Pero uno está ahí, ahí pegadita en que si se haga lo que tú quieres porque estas metida en un rollo grueso con eso.

Entrevistador ¿cuando tenía los síntomas que es lo que hacía?

Sujeto mmm, ¿los síntomas de...?

Entrevistador como me comentaba que le daban los bochornos...

Sujeto ah! Pues yo me quedaba quietecita porque ya uno siente que viene, hígole ya sientes, sientes tu cuerpo ¿no?, como que tu cuerpo ya se está preparando para... porque ya te viene ese calorcito pero te empieza desde abajo sí y aunque estuvieras trabajando te tienes que esperar un momento ¿por qué?, porque te llega ese calor, ese calor que has de cuenta que te hierve, que el agua te va llegando, el agua hirviendo así, así en todo el cuerpo y te llega hasta la cabeza, a mi sí me llegaba hasta aquí por la frente y ya se me quitaban los calores, pero se siente uno estresada, molesta por, por esto ¿no?. Porque te dan esos calores pero se siente uno estresada, molesta y dices tú ¿ahora por qué? ¿Por qué tanto? Y no es la primera vez que te daba en un día, a veces te daban 2 veces, hasta 3 veces al día, en el transcurso del día ahí no, pero hay días que si no te daba y pero pues si al sentir eso solo se yo me quedaba quietecita, pero me quedaba quieta y yo decía ¿por qué? ¿Por qué a mí? Y no o sea, dice uno, es porque te sientes, se siente feo, te imaginas que te este llegando, que te este cayendo, te este subiendo el calor y el calor y el calor hasta arriba y ya, pues cuando uno ya sabe pues ya te esperas y esperas ya a que se quite y luego te queda un... se te quita eso y te queda así como si estuvieras cansada, como si hubieras trabajado tanto y... y... y... te quedas cansada y así esperando que te refresques y poco a poco te vas

refrescando, pues ya agarras tu vida normal, tu otro rato normal de trabajo y te vas secando jaja, porque ya quedas fresca.

Entrevistador aja, ¿platicaba con alguien durante estos momentos de su vida?

Sujeto pues sí, yo platicaba con, con unas dos o tres compañeras pero más platicaba con mis compañeros, este y pues no era la única que me llevaba con ellos pero éramos 2, 3 mujeres que nos llevábamos con todos los muchachos y yo les decía que andaba yo en unos momentos muy difíciles y que si yo les contestaba mal que pues que me perdonaran pero que era por ese momento que a veces uno no puede, a veces no puede uno dominar ese momento ¿no? Y dices se te van cosas así que a veces puedes ofender a las personas si y yo les decía bueno pues discúlpeme si yo les digo algo, si yo ando así en este plan y todo, ya me decían no negrita pues te vamos a apoyar, inclusive cuando me daban esos calores, ellos me apoyaban, me daban la mano, me decían tranquila, tranquila ya se te va a pasar y sí, ellos me ayudaban mucho en ese aspecto cuando ellos estaban y cuando yo estaba sola pues yo me quedaba quietecita, jaja.

Entrevistador a parte del medicamento que tomaba, esas pastillas, ¿encontró alguna otra solución?

Sujeto este mira yo creo que es también falta de orientación en este aspecto, muchas personas me decían que las personas que tomaban medicamento para la menopausia le daba cáncer y pues entonces yo dije ¿qué hago no? Yo dije ¿qué hago? y yo me quedaba, yo pensaba, entonces si voy al médico y me da medicamentos, ¿los tomo?, pues el médico me los está dando ¿no?; pero ¿sabes que mas hice? que nunca, muy pocas veces tome medicamento para las sí tomaba para el dolor el lo que te dije el naproxen y la butilhioscina la tomaba para el dolor, para que me quitara el dolor de la menstruación y había momentos de... que me daba más fuerte pero yo para la menopausia sinceramente casi no tome nada, pero el doctor, pero fui con el ginecólogo porque pues mis compañeras enfermeras me decían: oye ¿no vas a ir con el doctor?, fui con el doctor Rivera que trabajaba en el seguro, ya es jubilado este y él me recetaba unas pastillas que dicen que son caritas pero muy buenas Premaryn, de esas me recetaba pero nomas llegue a tomarme como 4 y me sentí muy bien y yo no me explico porque

ya no seguí tomando medicamentos, yo le saqué a lo que me decían, que daba cáncer, pero yo creo que, yo siento que es por falta de comunicación creo ¿no?, porque yo debí haber buscado y haberle dicho al doctor lo que la gente me decía por esto pero ya después me di cuenta que dicen que no, que eso lo daban para que uno se controlara, ciertamente tome como 4 y me controle, y es que los calores no me llegaban tan seguidos pero aun así deje de tomarlas.

Entrevistador ok, ¿qué consejo le daría a las mujeres que en un futuro van a entrar a esta etapa?

Sujeto ay pues yo, al menos yo digo que una persona que las muchachas porque son, son jóvenes, es una juventud todavía, yo diría que ya a la edad de 30 años ya debe uno de acudir al médico porque te van preparando, yo creo que siempre ha habido eso de que te van preparando para la menopausia para que no sientas tanto problema con la menopausia y yo digo 30 años porque empieza uno con la premenopausia, y con la esto, y con el otro y con el otro, si, cuando ya llegas a la menopausia pues yo creo que ya la puedes asimilar mas porque ya estas, ya estas bajo un médico, bajo el mando de un médico y te están dando medicamentos porque creo que se puede controlar y pues eso diría yo que, pues que a una cierta edad buscar un ginecólogo, a los 30 que te expliqué el ginecólogo ya te 30 años en adelante, que es lo que tienes que hacer porque sí te ayuda, si te ayuda

Entrevistador ha ido con el médico y bueno no sé, ¿alguna enfermedad que le haya quedado a causa del climaterio y la menopausia? como seria la osteoporosis por ejemplo

Sujeto pues si mira ya ahorita ya desde ese momento que yo empecé con la menopausia y todo eso, que a veces no le tomas mucho en cuenta porque estas en esos momentos difíciles de pasar, de cambios, de muchos cambios de cosas ¿no? Pero ya después que sales de todo eso ya te vas dando cuenta de que tu cuerpo ya no, y más que soy una persona que hacia ejercicio y deje de hacerlo, después de eso yo deje de hacer el ejercicio ya no, entonces ya, ya mi cuerpo se fue haciendo osea mm como te diré más flojo ¿no? Te dan los dolores de piernas, de huesos, que los tendones te empiezan a sentirse flácidos, empiezas a sentirte

mal, ya tus piernas, subir a los urbanos y bajar, subir a carros altos este ya no te da, a mí, yo, al menos a mí, en el aspecto mío a veces en los urbanos ya no podre andar tanto porque mis piernas ya no resisten subir el escalón solamente que este bajito y agarrándome pero así de esa manera ya no y mis piernas ya no me resisten ni para caminar tan lejos pero eso me quedo de la menopausia, me quedo como una flojera, como un cansancio, como ganas de no hacer ya nada y yo digo que fue de ahí porque ya desde ahí ya deje de trabajar todo se fue abajo

Entrevistador ¿tuvo alguna otra complicación cómo lo que es una infección en las vías urinarias, la incontinencia urinaria o alguna enfermedad del corazón?

Sujeto bueno enfermedad del corazón no pero incontinencia si, aún todavía la tengo porque no, como me operaron precisamente por todos esos problemas, por la diabetes y por todo eso y las infecciones de vías urinarias por la diabetes que he tenido, pero no se si se haya sea por también por el otro problema del climaterio, que esas dos me sirven para, pero ahorita no ahorita lo que si este yo tengo no sé cómo llamarle, orinar mucho porque si tengo la vejiga caída por eso tengo esa incontinencia y ya no me pueden operar por tanto problema que aun hay ¿no? Pero sí

Entrevistador en general, ¿cómo describiría el transcurso durante esta etapa?

Sujeto pues, bueno, jajaja, yo le hecho, le echo la culpa a todo eso pero más me echo la culpa yo porque yo soy la que debo de salir adelante, yo debo de hacerme, osea yo decía que nunca eso me iba a pasar pero mira, yo tengo que salir adelante, porque no me gusta ir a la fiesta, no me gusta, solamente en reunión con mis amigas, así de salir, que a comer, a tomarnos un café, estar todo el día en un café pero no con amigas así, a veces tanta bulla, tanta bulla me estresa ¿no? Pero ya no es, yo siento que ya no es la menopausia, no es nada de eso, ahora es parte mía porque yo a veces digo, yo debo de, yo digo hoy voy a caminar, mañana voy a caminar y no voy, ya es cuestión mía, ya es una decisión que yo debo de tomar, ya no es por por las enfermedades porque ahora es algo como te pudiera decir yo debo tomar esa iniciativa ahora es mía, mía, de parte de mi, ¿cómo te dijera yo?, de parte de, ¿cómo te diré?, ahora si qué decisión mía, ya no es por enfermedad ni por nada, que me duelen las piernas caminando se me

va a quitar pero yo tengo que hacerlo, ahora sí que es mi decisión ¿sí? Ya no es, es por flojera, ya estoy acostumbrada a estar sentada, acostada y todo eso pero ya no es porque la enfermedad me este obstruyendo de ir a caminar, es algo que yo tengo que ponerme las pilas, ya no es por, y pues ya lo otro ya no tengo la verdad de menopausia y climaterio todo eso yo ya quedo atrás, yo no quede con un carácter que digamos ay que estoy amargada y que estoy desilusionada de que este yo, no no, yo estoy tranquila pero pues si hay momentos en que se meten conmigo y yo me defiendo jaja pero nada mas.

Entrevistador ¿considera que fue positiva o negativa?

Sujeto mmm pues ahí entre dos, ¿en el momento de la menopausia?

Entrevistador aja

Sujeto yo digo que entre dos, porque hay momentos en que andabas así trabajando, andaba yo trabajando y decía yo, si a esto, no el otro, pero después decía no Mireya, yo misma me decía estas trabajando y la gente no tiene la culpa de lo que está pasando por que son cosas naturales que le pasan a cada una de nosotras las mujeres pero yo decía no, no, no, no tranquila tienes que contestar bien, tienes que hacer bien y tienes que esto, cuando yo me decía así pues yo ya me controlaba, me controlaba porque la gente no tiene la culpa y de lo que le pase a uno, si la culpa es de uno porque tienes que tratar de controlarte, ya cuando uno no trata de controlarse pues ya son cosas mayores, si, porque pues no francamente no, ni tus amigas ni la gente, yo por eso llegaba a mi casa, como estaba sola, llegaba a llorar, a llorar, a llorar, a sacar todo lo que había de negativo para mí, yo me liberaba mucho la verdad pero pues hasta ahí, a veces pienso que en mi casa piensan que tengo mal humor y todo pero es que también me hacen la vida de cuadros y yo me defiendo y este... pero tampoco no me quedo un carácter así que digamos uh que soy una miel no, soy miel porque soy diabética jaja pero este si un poquitito, yo sentí que sí mi carácter medio peor pero trato de osea de no, ¿cómo te diré? de no tenerlo, de sacarlo, porque no es mío.

Entrevistador ok, gracias

Eloísa

Edad de la menopausia: 39 años

Edad actual: 43 años

Ocupación: enfermera asistente

Menopausia quirúrgica por histerectomía

Entrevistador ¿sabe que es la menopausia?

Sujeto pues cuando se suspende la menstruación, puede ser en forma definitiva o paulatinamente

Entrevistador ¿antes de que le llegara la menopausia o el climaterio que ideas tenia sobre esta etapa?

Sujeto pues no, no entendía yo, no sabía yo, no sabía nada, este ni como me iba a sentir, ni nada, únicamente mi mamá me decía que ella no pasó por nada y yo dije pues yo tampoco paso por nada ¿no? Pero pues sí

Entrevistador aparte de su mama, ¿tuvo alguna amistad, alguna hermana, otra persona que le haya dado información sobre el climaterio?

Sujeto no

Entrevistador ¿busco información con algún médico, con el ginecólogo?

Sujeto mmm sí, no me creían porque decían que era muy joven para que se presentara la...

Entrevistador ¿a qué edad se le presento la menopausia?

Sujeto 39 años

Entrevistador ¿qué edad tiene ahorita?

Sujeto 43 años

Entrevistador ¿cuáles fueron los signos y síntomas que presento?

Sujeto este, muchos bochornos y irritabilidad, pero al inicio fueron muy este muy frecuentes los bochornos, eran como cada, casi todo el día andaba yo acalorada y eso y este ya ahorita, ya namas se me presentan una o dos veces, osea siento que me da, sube un calor así fuerte y ya se quitan, ah! este mucha irritabilidad también, cambios de humor

Entrevistador ¿algún otro síntoma?

Sujeto ah este resequedad en la piel

Entrevistador ¿aumentó de peso?

Sujeto 10 kilos

Entrevistador ok. ¿Tuvo alguna enfermedad cómo lo que son las infecciones urinarias, la incontinencia urinaria, la osteoporosis, que son enfermedades que se desarrollan por el climaterio, alguna que haya presentado?

Entrevistador dolores musculares pero... (Mueve la cabeza indicando que no)

Entrevistador ok. ¿Asistió a alguna terapia psicológica?

Sujeto no

Entrevistador ¿o de algún grupo de apoyo donde acudan otras mujeres en esta situación?

Sujeto no

Entrevistador ¿cuándo tenía estos síntomas como menciona los bochornos cual era su solución?

Sujeto pues no, no, no hacía nada, lo que si me deprimía y dormía mucho

Entrevistador ok. ¿Le recetaron algún medicamento?

Sujeto mmm si estuve tomando alguno no recuerdo el nombre pero era naturista

Entrevistador a ok. ¿Y le funcionaba?

Sujeto me ayudaba algo, me disminuía un poco

Entrevistador ¿aún lo toma?

Sujeto no, desde hace un año no tomo nada

Entrevistador ¿quien le recomendó este medicamento?

Sujeto una enfermera jaja

Entrevistador enfermera también. ¿Cuál es su estado civil?

Sujeto casada

Entrevistador ¿tiene hijos?

Sujeto dos

Entrevistador ¿tuvo en algún momento algún aborto?

Sujeto no

Entrevistador ¿legrado?

Sujeto antes ah por problema de los miomas tuve un legrado ahora

Entrevistador ok ok. ¿Cuándo empezó a presentar la menopausia su sangrado cambio? ¿Se volvió escaso o abundante?

Sujeto eh fue cuando se me presento más abundante, se cortaba por espacio de, no era cada 28 días sino que era ya cada dos meses luego cada tres meses, espaciado, pero venia en forma abundante

Entrevistador a que se debió que le hicieran esta cirugía

Sujeto eh... miomas

Entrevistador ok, ¿usted comentaba con alguien de su experiencia sobre el climaterio, con algún familiar, con su mama, con su marido?

Sujeto no

Entrevistador ¿Por qué?

Sujeto yo creo por cultura porque nadie habla sobre... al respecto ¿no?

Entrevistador ¿cree que le haya hecho falta comentárselo a alguien?

Sujeto sí, información me faltó

Entrevistador ¿a este tiempo si conociera otro tratamiento aparte del naturista lo utilizaría?

Sujeto sí

Entrevistador ¿por qué?

Sujeto este la verdad porque si se siente bastante feo, te sientes irritada, a veces no sabes ni porque reaccionas de alguna forma y pues más que nada por, por no dañar a personas que ni siquiera tienen nada que ver y no sabes ni porque les estas contestando así o porque en algún momento te sientes así de deprimida, los cambios de humor sobre todo.

Entrevistador ¿en algún momento tuvo algún problema en su trabajo, con su pareja, con sus hijos, con alguien de su familia, alguna amistad por culpa de los síntomas, de los cambios de humor o algo que tuviera que ver con el climaterio?

Sujeto mmm los hijos posiblemente, claro que ellos no dicen nada porque es mamá ¿no? Pero uno se da cuenta que no actúa de la forma correcta

Entrevistador ok

Sujeto o como quisiera

Entrevistador ¿qué les recomendaría a las mujeres que en un futuro entraran a esta etapa?

Sujeto eh pues la verdad que si hay que recibir más información y tiene uno que prepararse para llegar a esa etapa porque muchas veces aunque estés en el área medica no sabes nada al respecto, este nos toma de sorpresa y siempre es bueno estar preparados y sobre todo para no pasar por todo lo que pasamos, porque me imagino que hay unos tipos de medicamentos, cosas que nos pueden ayudar a que esto sea... pues pasarlo de una manera más mejor ¿no?

Entrevistador más agradable

Sujeto más agradable

Entrevistador ¿en general cómo definiría que fue para usted la etapa del climaterio, positiva o negativa?

Sujeto mmm pues positiva podría decir ¿no?

Entrevistador a pesar de los malestares que presento, ¿si la puede definir como una etapa positiva?

Sujeto si porque si pienso que más que nada yo puse mucho empeño en manejarla porque si me he controlado, osea he tratado de tener el control porque yo me daba cuenta, osea me quedaba en la cama y yo decía esto no es normal, me tengo que sobreponer y trataba de buscar alguna actividad que me ayudara a no estar este deprimida, encerrada o si me ponía de mal humor mejor me iba a otro lado, ¿si me explico? Trate de...

Entrevistador para evitar problemas

Sujeto para evitar problemas exactamente

Entrevistador ok, gracias

Silvia

Edad actual: 48

Edad menopausia: 38 años

Ocupación: asistente auxiliar

Menopausia natural prematura

Entrevistador ¿Sabe usted qué es la menopausia?

Sujeto sí, el retiro de tu menstruación

Entrevistador ¿A qué edad dejo de menstruar?

Sujeto 37, 38 te puedo decir, no se cuenta el... los años anteriores ¿no? Ya cuando te dicen aquí es la menopausia 38 años

Entrevistador ¿a los 37 empezó a volverse menos el...?

Sujeto sí, es que a los 37 años una vez, a los 38 se me retiro

Entrevistador ¿alguien le dio información sobre lo que era la menopausia o el climaterio?

Sujeto este... mi médico familiar

Entrevistador ¿le recomendó algún tratamiento?

Sujeto sí

Entrevistador ¿que tomaba?

Sujeto este... ¿cómo se llamaba, ahí como se llamaba...? es que yo las deje de tomar, namas las tome 6 meses porque me detectaron en los senos este, ¿cómo se llama unas bolitas?

Entrevistador aja

Sujeto entonces no me lo recomendaban mucho

Entrevistador ok. ¿Algún tratamiento naturista que haya tomado?

Sujeto no, no tomo nada

Entrevistador ¿ni ahora ya no toma nada?

Sujeto no, apenas ya inicie de nuevo mi visita con el médico familiar

Entrevistador ¿asistió a alguna terapia psicológica?

Sujeto no

Entrevistador ¿a algún grupo de apoyo donde también vayan otras mujeres igual que usted?

Sujeto no

Entrevistador ¿cuáles fueron los signos y síntomas que presentó?

Sujeto en primera instancia el retiro de mi menstruación y ya después un poco de depresión

Entrevistador aja

Sujeto hasta ahí nadamas

Entrevistador ¿no presento los bochornos?

Sujeto los bochornos los estoy presentando ahorita apenas

Entrevistador ok

Sujeto pero son muy raros, no yo realmente... son esporádicos

Entrevistador que es lo que hace cuando se le presenta un bochorno

Sujeto nada soplarne jajaja si ¿no? Simplemente tranquilizarse y que pase porque es por un momento nadamas y ya

Entrevistador aja

Sujeto y no es exacerbarte tampoco, no es tan grande

Entrevistador ¿es algo que si puede tolerar?

Sujeto sí es algo que puedo tolerar

Entrevistador ¿en algún momento su mama o su hermana, alguna amistad le comento lo que era la menopausia o lo que fue la menopausia para ellos?

Sujeto ¿para ellos? sí

Entrevistador ¿hizo caso de esas ideas?

Sujeto mmm, no porque ya la tenía yo, ya tenía, yo información

Entrevistador ok. ¿Cuál es su estado civil?

Sujeto unión libre

Entrevistador ¿tiene hijos?

Sujeto sí

Entrevistador ¿en algún momento tuvo algún aborto o legrado?

Sujeto si

Entrevistador ¿cuántos hijos tiene?

Sujeto dos. Vivos 2

Entrevistador ¿y cuántos abortos y legrados tuvo?

Sujeto mmm uno, lo que pasa es...

Entrevistador aja

Sujeto uno si sabía que era bebe y los demás fueron nadamas legrados por los sangrados ¿no?

Entrevistador ok. ¿Antes de que se le presentara esta etapa su sangrado era abundante, escaso o normal?

Sujeto normal

Entrevistador ¿tuvo algún problema en su familia, con alguna amistad, en su trabajo por algunos síntomas algunos signos de la menopausia y el climaterio?

Sujeto mmm, no

Entrevistador ¿o podría ser por los cambios de humor?

Sujeto mm no

Entrevistador ¿qué le recomendaría usted a las mujeres que en un futuro estarán a esta etapa?

Sujeto es que también depende uno como persona, osea si hay si es cierto que hay este todos los... ahora si parte de los síntomas que te dicen y el primero es este estado del humor ¿no? Pero también depende de uno como persona que no se deje arrastrar también por eso, que no te enfraques en que estoy en la menopausia porque sino es cuando más mal nos va, osea no sale uno de ese síntoma ¿no?

Entrevistador ¿si usted ahora conociera un tratamiento para que se le minimizaran los síntomas lo utilizaría?

Sujeto si no me dañaría sí

Entrevistador ¿sentía usted la necesidad de platicar con alguien sobre su experiencia de cómo lo estaba o como lo está pasando?

Sujeto jaja pues por lo regular lo platicamos entre compañeras lo platicamos

Entrevistador ¿y si le ayuda le hace sentir mejor o se desahoga?

Sujeto no, porque a lo mejor este... lo que a ella le pasa uno trata de que... o si tiene una este como se llama... una depresión tratar de no enfrascarse en eso, hacer una actividad, algo para no caer en ese tipo de cosas

Entrevistador ok. ¿En general como cree usted o como puede definir usted que pasó o que está pasando ésta etapa como positiva o como negativa?

Sujeto positiva

Entrevistador ¿Por qué?

Sujeto porque he tratado de salir adelante con lo que es la menopausia, osea si he tenido depresiones si he... lo que mucho me da es dolor de cabeza pero no, he tratado de que nada de eso me afecte como persona ¿no?

Entrevistador ok, gracias.

Marcela

Edad actual: 45 años

Edad menopausia: 38 años

Ocupación: enfermera auxiliar

Menopausia quirúrgica por histerectomía

Entrevistador ¿sabe qué es la menopausia?

Sujeto pues si

Entrevistador ¿como la podría definir?

Sujeto pues son eh... trastornos que tenemos... hormonales, trastornos hormonales pues que suceden en la vida de la mujer, una etapa ¿no? que pasa la mujer después de cierta edad en donde pues se manifiestan mmm pues tienes muchos síntomas, te sientes muy mal ¿no? Te provoca malestares pues tales como este... como puedo definir el bochorno, inclusive dolor de cabeza, este... te sientes muy este... a veces te deprimas o te vuelves agresiva, contestas mal, no se a la vez te afecta creo que todo tu sistema porque te alteras con facilidad.

Entrevistador ¿qué edad tenía cuando le llego ésta etapa?

Sujeto pues tenía 38, pero ya ahorita últimamente como que me está afectando más, porque de hecho osea hasta siento mucha sudoración, sudo mucho, me desespero, como que me angustio, pues me siento a veces angustiada, quisiera caminar, quisiera salir corriendo, como que me estreso, no sé, me está... siento que me está dañando un poquito

Entrevistador antes de que la llegara esta etapa, ¿tenía alguna información sobre la misma?

Sujeto pues sí, osea... yo más o menos que te platican las compañeras o la familia ¿no? Mis hermanas que ya pasaron esa etapa me manifestaban como se sentían y yo les decía ahí pero si eso es psicológico, les decía yo pero ya cuando lo vives te das cuenta que realmente no, porque es una etapa que tenemos que pasar, que no a todas nos da igual pero pues la tenemos que pasar, de diferente manera si usted quiere pero tenemos que pasarla.

Entrevistador ¿acudió a algún médico?

Sujeto hasta ahorita no he acudido a ningún médico, hasta ahorita

Entrevistador ¿busco alguna información quizás en internet, en algún libro por su cuenta?

Sujeto un libro, un libro, lo que hice ahorita comprar unas vitaminas y pues yo estoy tratando de echarle ganas, tratar de controlarme un poquito, respiro poco a profundo, una respiración, si agarramos el ciclo respiratorio, para poderme controlar un poquito, porque si a veces contesto mal, osea es sin querer cuando quise pues ya ofendí, o esto como que me me... ¿cómo se llama? me desespera a veces que me pregunten ciertas cosas que ni al caso y yo contesto mal y con mi esposo, a veces con mi pareja así soy y luego el me dice ¿qué así eres con todos? pues no con todos pero yo creo que con él que me la quiero desquitar nadamas le digo jaja, porque no con todos, no a todos les contesto mal, le digo pero si a veces si me desesperan ciertas cosas

Entrevistador ¿cuáles son los síntomas que ha presentado a parte de los bochornos y los cambios de humor?

Sujeto pues la sudoración, estoy sudando mucho y siento caliente toda esta parte (se toca del cuello a la cabeza) como que parece que me anduviera yo quemando por dentro, me siento así como nerviosa, me siento

Entrevistador ¿aparte de con su pareja, con alguien más en su familia, con sus hijos, en el trabajo?

Sujeto con mis hijos

Entrevistador ¿con alguien que haya tenido conflicto?

Sujeto no, no, gracias a dios no pero si a mi hija a veces les contesto mal, mi pobre hija

Entrevistador ¿y cuando se le presentan estos síntomas cual es su solución?

Sujeto no pues le digo tratar de no... relajarme, respiro profundo, inhalo y exhalo y trato de... osea en esos momentos pues le pido a dios que me de tranquilidad, osea que no sea yo así ¿no? Que me sepa yo pues controlar porque pues quieras o no eso también te afecta bastante

Entrevistador ¿toma algún medicamento?

Sujeto ahorita me tome unas vitaminas, que le pregunte al doctor si me las podía tomar, me dijo que si

Entrevistador ¿algún tratamiento naturista?

Sujeto no, naturista no, nadamas ahorita estoy tomando, bueno pero independientemente, estoy tomando té de maguey morado pero independientemente eso lo agarro

Entrevistador ¿usted es casada no?

Sujeto casada

Entrevistador ¿y cuántos hijos tiene?

Sujeto dos

Entrevistador ¿en algún momento tuvo algún aborto o legrado?

Sujeto uno, un aborto, el primero

Entrevistador ¿antes de que le llegara la menopausia como eran sus sangrados?

Sujeto no ya tiene, desde el tiempo... los años que me quitaron la matriz ya no sangro

Entrevistador no, no, no, pero antes de...

Sujeto antes de... eran normales, cada mes tenía 3 y 4 días

Entrevistador ¿abundante o escaso?

Sujeto pero eran abundantes por, a causa de los miomas que tenía yo

Entrevistador ¿por los mismos miomas le quitaron la matriz?

Sujeto así es, sí

Entrevistador ¿qué les recomendaría a las mujeres que en un futuro van a entrar a esta etapa?

Sujeto yo les recomendaría pues que traten de mantenerse tranquilas ¿verdad? ¿Verdad? Sobre todo ¿no?

Entrevistador ¿usted platicó o platica con alguien su experiencia o el cómo se siente?

Sujeto pues con mis hermanas, ahorita ya que yo estoy pasando lo que ellas pasaron lo comento con ellas

Entrevistador ¿le sirve para desahogarse o sentirse mejor?

Sujeto pues sí con mi esposo, que le digo entiéndeme porque estoy pasando esta situación y la verdad es bastante, como mujer es bastante difícil y pues para entendernos porque a ellos acudimos y a nuestros hijos que son los que nos escuchan en un momento dado

Entrevistador ¿si conociera un tratamiento para minimizar los efectos lo utilizaría?

Sujeto pues ya a estas alturas yo creo que ya no

Entrevistador ¿ya no?

Sujeto ya no porque yo siento que ya haciendo su ejercicio respiratorio, ahorita estoy yendo a caminar o sea trato de relajarme, salir más de la rutina, salir de la rutina de mi trabajo de casa, trabajo del hospital, de mi, ora si que de mi segunda casa, el trabajo es mi segunda casa, trato de caminar en las tardes y le digo empiezo a respirar, tratar de hacer el ejercicio respiratorio para poderme apoyar

Entrevistador ¿presento alguna otra enfermedad que se deriva de la menopausia o el climaterio como es la resequedad de la piel, las infecciones urinarias, el descenso del deseo sexual, la osteoporosis?

Sujeto no

Entrevistador ¿o la incontinencia urinaria?

Sujeto no, lo que sí el deseo sexual, porque a veces tiene uno menos humor de tener relaciones, a veces no, o sea se te baja

Entrevistador en general, ¿cómo podría usted describir que sería o que está siendo esta etapa?

Sujeto ¿del climaterio o menopausia?

Entrevistador aja

Sujeto pues yo creo que es la menopausia

Entrevistador no, no, no, osea ¿como lo está pasando, para usted está siendo de una manera positiva o de una manera negativa?

Sujeto pues yo creo que de una manera negativa

Entrevistador ¿Por qué?

Sujeto porque... precisamente por todos los síntomas que tienes, que se te presentan, pues ¿quién quiere andar así desesperada? ¿Quién quiere andar así todo el tiempo? sintiendo esa sudoración, ese estrés, esa angustia que se te atora aquí en el cuello, pues no, no, no, no me agrada

Entrevistador ok, gracias

Sujeto de nada

Cecilia

Edad actual: 69 años

Edad menopausia: 55 años

Ocupación: ama de casa

Menopausia natural tardía

Entrevistador ¿sabe que es la menopausia?

Sujeto pues no, no, no se

Entrevistador ¿tiene alguna idea, alguna noción de lo que es?

Sujeto ahora sí que no, jaja, te diré que no

Entrevistador ¿investigo en algún libro o con un medico sobre la menopausia antes de que se le presentara?

Sujeto no

Entrevistador ok, ¿en alguna ocasión acudió a algún médico, alguna terapia en grupo, algún psicólogo?

Sujeto no

Entrevistador ¿qué síntomas podría decir que tuvo?

Sujeto pues lo que, de repente si me dolía la cabeza pero pues hasta ahí. Yo no sentí nada, es que yo siempre he sido como muy enojona, mis hijas me decían que sí estaba en la menopausia porque me enojaba más pero yo digo que no

Entrevistador ¿ha sufrido alguna cirugía, le extirparon la matriz?

Sujeto no, cirugía namas una hernia fue que me quitaron

Entrevistador antes de que se le quitara la menstruación, ¿cómo era su sangrado abundante, escaso, normal?

Sujeto no ya últimamente eran bastante abundantes

Entrevistador y ¿que tanto se distanciaron? Osea, ¿le bajaba un mes y al otro le seguía bajando o no le bajaba por dos meses?

Sujeto una vez nadamas fue que me quedo tres meses y que no me bajaba, de ahí si ya, pero si ya era bastante, así bastante

Entrevistador ¿cuál es su estado civil?

Sujeto mmm, ¿cómo estado civil?

Entrevistador sí, ¿es divorciada?

Sujeto a es que yo no me case, estamos separados

Entrevistador ah ok ok, y ¿cuántos hijos tiene?

Sujeto mmm, 7

Entrevistador ¿tuvo algún problema de aborto o legrado?

Sujeto un legrado y dos abortos

Entrevistador ok. ¿En algún momento presento, bueno me decía usted que usted no los sintió pero su familia si se dio cuenta de los cambios de carácter?

Sujeto ah sí jaja

Entrevistador ¿si en algún momento sentía estos famosos bochornos que es lo que usted hacia para sentirse mejor o no hacía nada?

Sujeto pues no, solo bañarme

Entrevistador ¿en algún momento comento con alguien, con alguna amistad, con alguna hermana, algo así que pensara que estuviera pasando por la menopausia?

Sujeto pues si con algunas amistades platicaba yo y ellos eran los que me decían no pues a lo mejor es la menopausia por eso sentía esos síntomas así

Entrevistador ¿qué les recomendaría a las personas que en un futuro van a entrar a esta etapa?

Sujeto pues que vayan al doctor, que se chequen, porque yo pues no fui al doctor

Entrevistador en general, ¿cómo podría definir que fue para usted esta etapa positiva o negativa?

Sujeto pues para mí sería positiva digo yo ¿no?

Entrevistador ¿porqué?

Sujeto pues lo que pasa que, como a mí no, no me dijeron pues que fuera yo al doctor, fuera a prepararme ya para esa etapa de la menopausia pues yo la pase

normal yo como no me prepare no, no fui al doctor ni nada de esas cosas porque hay muchas que dicen que se ponen muy mal y todo eso pero yo no

Entrevistador ¿no sintió nada de eso?

Sujeto aja, no

Entrevistador ok, bueno gracias

Socorro

Edad actual: 47 años

Edad menopausia: 47 años

Ocupación: enfermera general

Menopausia natural normal

Entrevistador ¿sabe que es la menopausia?

Sujeto sí

Entrevistador ¿qué es?

Sujeto la menopausia es un periodo de donde ya la mujer va a terminar de menstruar, que empiezan con trastornos de, algunas nos da trastornos de ansiedad, dolor de cabeza, bochornos, sudoración, andamos de mal humor, tenemos un periodo menstrual irregular, ya no es como el que iniciamos cuando estábamos jóvenes

Entrevistador aja, ¿acude usted al médico para tratar este periodo como dice usted?

Sujeto sí

Entrevistador ¿le está recetando algún medicamento?

Sujeto no ahorita no, ahorita no me están dando nada

Entrevistador ¿usted se informo sobre la menopausia en algún libro, en internet o con alguna amistad?

Sujeto con un familiar, con un familiar

Entrevistador ¿qué ideas tenia sobre la menopausia antes de que la presentara?

Sujeto pues que era algo normal pero no con complicaciones

Entrevistador aja. ¿Cuáles son los síntomas que tiene?

Sujeto que tengo este dolor de cabeza, me enojo con facilidad, me dan ganas de llorar, me da trastornos de ansiedad

Entrevistador ¿alguna otra enfermedad que se presentan en consecuencia de la menopausia como es la irritación de la piel, la resequedad de la piel, la osteoporosis, o que se reduce el deseo sexual?

Sujeto se disminuye el apetito sexual. Aja, disminuye

Entrevistador ¿algún otro que haya presentado?

Sujeto no, hasta ahorita no

Entrevistador cuando se le presenta uno de estos síntomas, como son los bochornos o el dolor de cabeza ¿qué es lo que hace para minimizarlos?

Sujeto pues bañarme unas tres, cuatro veces al día y tomar algún analgésico

Entrevistador asiste o piensa asistir en algún momento a algún grupo donde

Sujeto no pues hasta ahorita gracias a dios no, siento que no voy a llegar hasta esos extremos pues se me controla

Entrevistador ok. ¿Ni a una terapia psicológica?

Sujeto no, no

Entrevistador si le dicen de algún tratamiento ¿usted lo tomaría?

Sujeto pues sí, si lo tomaría

Entrevistador ¿cuál es su estado civil?

Sujeto madre soltera (divorciada)

Entrevistador ¿tiene hijos?

Sujeto 2 niños

Entrevistador ¿tuvo algún aborto o legrado?

Sujeto no ninguno

Entrevistador antes de que le empezara la menopausia, ¿cómo eran sus sangrados irregulares, regulares, abundantes o escasos?

Sujeto abundantes, abundantes de 8 días

Entrevistador ok, ¿qué le recomendaría usted a las mujeres que en un futuro van a entrar a esta etapa?

Sujeto pues si están conscientes de las consecuencias que nos va a traer la menopausia pues que no tengan miedo ¿verdad?, que platicuen con sus hijos, con su esposo, que son trastornos, cambios de la mujer

Entrevistador ¿usted hasta ahora ha tenido la necesidad de platicarlo con alguien sobre cómo se siente?

Sujeto pues si, a veces si lo platico con las compañeras de trabajo, platicamos entre nosotras que sentimos

Entrevistador ¿y le sirve para desahogarse o para sentirse mejor?

Sujeto sí

Entrevistador en general, ¿cómo considera que fue su experiencia o que está siendo su experiencia en esta etapa, positiva o negativa?

Sujeto positiva

Entrevistador ¿por qué?

Sujeto pues porque no he llegado al grado de tomar tratamiento ni ir con un psicólogo, me he sabido controlar yo sola

Entrevistador ha ok, gracias.

Natalia

Edad actual: 58 años

Edad menopausia: 45

Ocupación: ama de casa

Menopausia natural normal

Entrevistador ¿sabe qué es la menopausia?

Sujeto pues sí

Entrevistador ¿cómo la podría definir?

Sujeto pues es un proceso de la mujer cuando llega este... a una determinada edad y ya su organismo deja de producir hormonas

Entrevistador antes de que le llegara la menopausia, ¿tenía información sobre ésta etapa?

Sujeto no

Entrevistador ¿nunca investigo con algún médico, en algún libro, en internet, con algún familiar?

Sujeto no

Entrevistador ¿hace cuantos años que tuvo la menopausia?

Sujeto 13 años me comenzó

Entrevistador ¿cuáles fueron los síntomas que tuvo o que sigue teniendo?

Sujeto este... cuando comencé lo que más, siento que me afectó que fueron como 15 días que ya no podía estar ni sentada ni acostada, sentí mi organismo que tuvo un cambio muy fuerte así como mucha desesperación

Entrevistador ¿acudió a algún ginecólogo, a algún médico familiar, a alguna terapia psicológica?

Sujeto en ese momento no

Entrevistador ¿y ahora o más adelante?

Sujeto pues si he ido con el ginecólogo, pero este... yo cada año voy con el ginecólogo pero él me dijo que a mí no me iba a afectar tanto la menopausia, entonces como yo estaba en los grupos de mutua ayuda pues eso me ayudo bastante porque ahí iba yo, descargaba yo mi ira, mi angustia, mi depresión

Entrevistador le recomendó algún tratamiento o algún medicamento

Sujeto este... en esa ocasión si me dio un medicamento sustituto de hormonas pero mi organismo lo rechazo entonces fui con él porque se me empezaron a hacer moretones en las piernas y fui, acudí nuevamente con el doctor y ya él me dijo que yo no podía aplicarme nada que contuviera hormonas, que estaba contraindicado para mí, entonces desde esa ocasión yo he llevado mi menopausia sin ningún tratamiento

Entrevistador ¿ni de tipo naturista?

Sujeto no, ahorita lo único que empecé a tomar es el prevefem, es un medicamento que contiene pues la soja, la soja, y es lo que estoy tomando y siento que si me ayuda un poco

Entrevistador ¿cuál es su estado civil?

Sujeto casada

Entrevistador tiene hijos

Sujeto si dos

Entrevistador ¿en alguna ocasión tuvo algún problema con su esposo, con sus hijos, en su trabajo, con alguien de su familia por alguno de los síntomas de la menopausia?

Sujeto pues con mi esposo si

Entrevistador ¿por qué?

Sujeto eh... porque se me fue el apetito sexual

Entrevistador ¿presento los cambios de humor?

Sujeto sí

Entrevistador ¿tuvo alguna enfermedad derivada de la menopausia como es la resequedad de la piel...?

Sujeto sí

Entrevistador ¿la cistitis o las infecciones urinarias...?

Sujeto sí

Entrevistador ¿lo que es la incontinencia urinaria?

Sujeto sí

Entrevistador ¿osteoporosis?

Sujeto eh... osteoporosis, pues ahorita precisamente me acabo de ir a hacer la densitometria pero tengo principios de este... de artritis, de osteoartritis

Entrevistador ¿cuándo se le presentaba un síntoma como los bochornos cual era su solución?

Sujeto pues ponerme el ventilador directo, o en la noche dormir con el clima y con el ventilador

Entrevistador ¿tenía la necesidad de platicar con alguien como se sentía?

Sujeto pues no

Entrevistador ¿no cree que le hizo falta platicarlo con alguien, con su esposo, con alguna amistad?

Sujeto bueno si lo platicaba yo, pero así que yo sintiera esa necesidad que porque si no lo platicaba me moría no

Entrevistador ¿qué le recomendaría hacer a otras mujeres que en un futuro entraran a esta etapa?

Sujeto pues en primera que tengan más información, que busquen información preventiva, antes de que les llegue esa etapa de la menopausia, que hagan ejercicio porque la verdad yo nunca hice ejercicio, que visiten al ginecólogo y si ellas son personas que pueden, si su cuerpo si tolera la hormona pues yo creo que es un buen este... método para que ellas se sientan bien físicamente, emocionalmente, espiritualmente porque yo siento que la etapa de la menopausia nos afecta en todas las áreas de nuestra vida tanto emocional, físico y espiritual

Entrevistador en general, ¿cómo podría definir que fue o que sigue siendo para usted la etapa de la menopausia y el climaterio, como positiva o como negativa?

Sujeto bueno definitivamente lo tengo que ver como algo positivo

Entrevistador ¿Por qué?

Sujeto porque si lo veo negativo peor me siento

Entrevistador ok, gracias

Andrea

Edad actual: 53 años

Edad menopausia: 48

Ocupación: ama de casa

Menopausia natural normal

Entrevistador ¿sabe qué es la menopausia?

Sujeto bueno cuando se va la regla cada 6 meses, bueno hace como 5 años que ya este, como 6 meses así que reglaba, un poquito y luego que nada

Entrevistador antes de que se le empezara a presentar esto, de que si le bajaba y después ya no, ¿tenía alguna información sobre lo que es la menopausia?

Sujeto no

Entrevistador ¿qué le hubiera dado alguna amistad, alguna hermana, no?

Sujeto no

Entrevistador ¿cuándo ya presento la menopausia acudió a algún medico?

Sujeto no

Entrevistador ¿o tomo algún medicamento?

Sujeto fui al ginecólogo

Entrevistador ¿al ginecólogo? ¿Y él que le recomendó?

Sujeto me dio unas... este... unas pastillas que estuve tomando por 3 meses

Entrevistador ¿y le funcionaban? ¿Le disminuían?

Sujeto sí, porque tenía como mucho bochorno

Entrevistador ok, ¿cuándo presentaba esos bochornos cual era su solución para sentirse mas cómoda?

Sujeto luego me bañaba a veces 2 o 3 veces en la noche

Entrevistador a parte de los bochornos, ¿alguna otra molestia que haya sentido?

Sujeto así que me molestaba todo

Entrevistador aja, cambio de humor. Ok, ¿aparte del medicamento, del tratamiento que le dio el ginecólogo tomo algo más?

Sujeto no

Entrevistador ¿a estas fechas acude todavía al médico o no?

Sujeto sí, ginecólogo

Entrevistador ah ok, ¿presento alguna enfermedad como lo que es la resequedad de la piel, incontinencia urinaria, infecciones en la vías urinarias, osteoporosis?

Sujeto mmm no

Entrevistador ok. ¿Cuál es su estado civil?

Sujeto soltera

Entrevistador ok, ¿tuvo algún problema como dice por el cambio de humor con alguna persona?

Sujeto no

Entrevistador en general, ¿cómo cree que fue su experiencia, positiva o negativa?

Sujeto pues positiva

Entrevistador ¿por qué?

Sujeto pues porque yo, siento que sería mejor así

Entrevistador ¿por qué no sufrió tanto podríamos decirlo?

Sujeto aja

Entrevistador ok, ¿platicaba con alguien sobre cómo se sentía?

Sujeto no

Entrevistador ¿qué le podría recomendar a las mujeres que en un futuro van a entrar a ésta etapa?

Sujeto pues a lo mejor que fueran al ginecólogo

Entrevistador ¿algo más?

Sujeto no.

Entrevistador ok, gracias.

Olga

Edad actual: 63 años

Edad menopausia: 45 años

Ocupación: enfermera general jubilada

Menopausia natural normal

Entrevistador ¿sabe qué es la menopausia?

Sujeto pues la menopausia es la etapa final de nuestra menstruación normal

Entrevistador ¿antes de que le llegara la menopausia que ideas tenia?

Sujeto (silencio)

Entrevistador ¿alguien le proporciono información como su mama, alguna hermana, alguna amistad?

Sujeto no, pues la verdad no yo viví con mi papa sola y cuando me sucedió que me vino mi menstruación por primera vez pues yo solita me cambiaba nadamas

Entrevistador ¿y cuando se le quito la menstruación no investigo en algún libro?

Sujeto no, no investigue

Entrevistador ¿ni acudió con un medico, psicólogo o alguna terapia?

Sujeto tampoco

Entrevistador ¿cuáles fueron los signos y síntomas que presento?

Sujeto pues a mí se me fue a la edad de 45 años, nadamas me bajo un día y ya de ahí se me suspendió hasta los 6 meses, me volvió a bajar otra vez otro día y de

ahí hasta el año me bajo un sangrado color oxido y ya hasta la fecha de hoy jamás me volvió a bajar ninguna menstruación

Entrevistador ¿no sufrió bochornos, dolor de cabeza?

Sujeto no, yo no tuve síntomas de ninguna clase

Entrevistador ¿tomo algún medicamento?

Sujeto jamás, jamás, jamás he tomado nada

Entrevistador ¿presento enfermedades que se derivan de la menopausia como es la resequedad de la piel?

Sujeto pues no yo no siento resequedad en la piel, de hecho yo trato de hidratarme mi piel en cada baño, cada vez que me baño

Entrevistador ¿enfermedades del corazón?

Sujeto sí, sí soy hipertensa

Entrevistador ¿osteoporosis?

Sujeto pues si me duelen los huesos, no sé realmente si tenga yo osteoporosis, no me he hecho el estudio, voy a tratar de hacérmelo

Entrevistador ¿cuál es su estado civil?

Sujeto pues soy madre soltera (divorciada)

Entrevistador ¿tiene hijos?

Sujeto sí, tengo 6 hijos

Entrevistador ¿alguna vez tuvo alguno aborto o legrado?

Sujeto mmm, tuve un aborto y se me tuvo que realizar un legrado por el mismo aborto

Entrevistador ¿hablo con alguien, con su esposo con alguna amistad con algún hijo sobre cómo se sentía al pasar la menopausia?

Sujeto no con nadie, le digo que no sentí, no tuve síntomas

Entrevistador ¿qué le recomendaría a las mujeres que en un futuro entraran a ésta etapa?

Sujeto pues yo les aconsejo que si tienen problemas de.. de bochornos o algún problema que tengan sobre la menopausia pues que traten de controlarse, de superar esa etapa, porque es una etapa que así como por primera vez nos vino nuestra menstruación así se nos tiene que ir

Entrevistador ok, ¿cómo podría definir usted que fue para usted la menopausia, como positiva o como negativa?

Sujeto no, yo la defino positiva

Entrevistador ¿por qué?

Sujeto pues es una etapa normal de la mujer que a cierta edad nos llega esa etapa de la menstruación, transcurre el tiempo y llega a su final es algo positivo en nuestro organismo

Entrevistador ok, gracias

Obdulia

Edad actual: 50 años

Edad menopausia: 45 años

Ocupación: ama de casa

Menopausia natural normal

Entrevistador ¿Sabe qué es la menopausia?

Sujeto Cuando dejas de menstruar

Entrevistador ¿Sabe qué es el climaterio?

Sujeto mmm, no la verdad no

Entrevistador ¿Qué ideas previas tenía sobre la menopausia?

Sujeto que dejaría de bajarme la regla

Entrevistador ¿Quién le proporciono dicha información?

Sujeto Mi mamá cuando yo estaba chica

Entrevistador ¿Busco por otro lado información sobre la menopausia?

Sujeto Mmm, no

Entrevistador ¿Qué edad tenía cuando le llego la menopausia?

Sujeto 45

Entrevistador ¿Cuáles fueron los signos y síntomas que presentó durante la menopausia?

Sujeto Bochornos, y estaba yo muy enojada siempre

Entrevistador ¿Presento alguna enfermedad derivada del climaterio como son las infecciones en las vías urinarias, las enfermedades cardiacas o la osteoporosis?

Sujeto Sí, las infecciones urinarias

Entrevistador ¿Acudió o acude al médico con el fin de resolver algún malestar o despejar sus dudas respecto a la menopausia?

Sujeto Mmm, no pues no

Entrevistador ¿toma o tomó algún tratamiento?

Sujeto No nada

Entrevistador ¿Acude o acudió al psicólogo?

Sujeto no tampoco

Entrevistador ¿Asistió o asiste a algún grupo de apoyo?

Sujeto no

Entrevistador ¿Cuál es su estado civil?

Sujeto casada

Entrevistador ¿Tiene hijos?

Sujeto Si, 1 hijo

Entrevistador ¿Tuvo algún aborto o legrado?

Sujeto no

Entrevistador ¿Tuvo algún problema por causa de la menopausia en el trabajo, con su pareja, hijos, familia, amistades?

Sujeto Si a veces peleaba con mi esposo por mi mal humor, bueno aun pasa de repente porque estoy de buenas pero luego como que así me pongo de malas

Entrevistador En general, ¿cómo fue su experiencia durante ésta etapa?
¿Positiva o negativa?

Sujeto Negativa

Entrevistador ¿Por qué?

Sujeto Porque siento que la pase muy mal

Entrevistador ¿Qué hacia usted cuando un síntoma la incomodaba?

Sujeto mmm no pues nada, me aguantaba

Entrevistador ¿Tenía la necesidad de hablar con alguien acerca de lo que le pasaba?

Sujeto pues s, a veces hace falta desahogarse pero no lo contaba

Entrevistador ¿Por qué?

Sujeto Pues creo que no es algo normal que platiques así con la gente

Entrevistador ¿Qué le recomendaría hacer a otras mujeres que en un futuro entraran a ésta etapa?

Sujeto que busquen ayuda porque es algo difícil y más si estás sola y te quedas con las cosas y no dices nada

Entrevistador ¿Si usted conociera acerca de un tratamiento para mejorar o minimizar estas sensaciones usted lo tomaría?

Sujeto pues ahorita ya no, antes si pero ahora ya no porque ya no sufro tanto como antes

Entrevistador ¿Cuáles fueron sus intentos de solución cuando se le presentaba un síntoma, como por ejemplo un bochorno?

Sujeto mmm, pues no, nada

Entrevistador En general, ¿cómo fue para usted ésta etapa, positiva o negativa?

Sujeto mmm, pues negativa, yo, yo, yo pienso

Entrevistador ¿Por qué cree eso?

Sujeto pues no es bonito estar enojada todo el tiempo y estarse peleando con la familia de uno ¿no?

Entrevistador ok, gracias.

