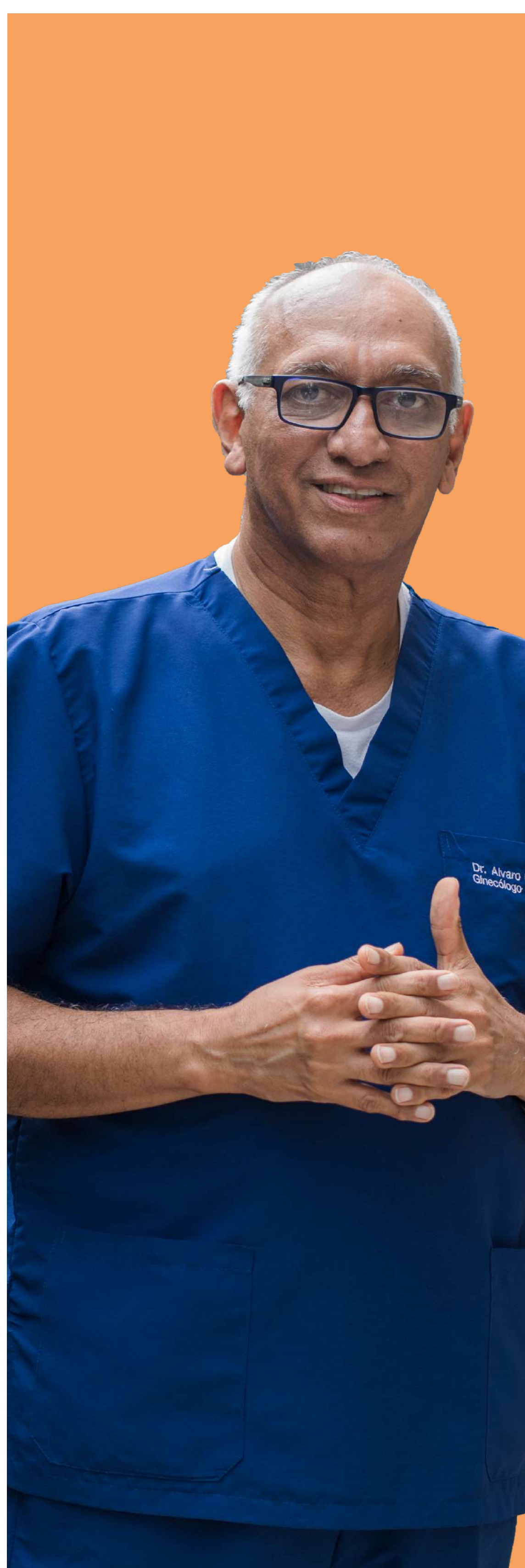




Por Álvaro Monterrosa-Castro

Profesor de la Facultad de Medicina. Universidad de Cartagena.
Director Grupo de Investigación Salud de la Mujer
alvaromonterrosa@gmail.com



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
“SALUD DE LA MUJER”

La menopausia es básicamente la última menstruación y está incluida en el climaterio, una etapa en la vida femenina que va aproximadamente desde los 40 a los 59 años de edad. El climaterio es comprendido como un tiempo de cambios físicos y psicológicos, debido a alteraciones en la producción de algunas hormonas que se forman en los ovarios.

Las oleadas de calor y la sequedad vaginal son ampliamente identificadas como señales de la menopausia, sin embargo, es importante reconocer que hay una variedad de síntomas que indican su presencia. Además de las manifestaciones anteriores, están los síntomas psicológicos, los cuales muchas veces no suelen ser reconocidos como síntomas, pero de igual manera contribuyen al deterioro de la calidad de vida de las mujeres.

Son numerosos los eventos sociales que están asociados a mayor presencia de los síntomas psicológicos de la menopausia

Irritabilidad o nerviosismo, ansiedad o trastornos de pánico, cansancio físico/mental y estado de ánimo depresivo, son los síntomas menopaúsicos que más se han señalado. La mayoría de las mujeres en tiempo de menopausia no los presentan, pero otras sí, y pueden ir desde leves hasta muy severos. Los médicos los interpretan como manifestaciones o eventos sintomáticos, los valoran y los tratan, por lo tanto, las mujeres afectadas deben acudir y relatar sus síntomas psicológicos de la menopausia. Usualmente la consulta sobre los síntomas psicológicos de la menopausia es muy escasa.

Hay que destacar que, son numerosos los eventos sociales que están asociados a mayor presencia de los síntomas psicológicos de la menopausia. Entre ellos podemos enumerar: las presiones laborales; las razones de tipo económico; las causas referentes al final de la vida reproductiva; el éxito, compromisos y cumplimiento de las exigencias inherentes a la profesión o a las ocupaciones cotidianas; las relaciones con la familia, las amistades, la

sociedad en general y con el entorno; las condiciones de vida de los padres mayores, especialmente las enfermedades y dificultades de vida; el impacto de la edad de la mujer en su salud física; los temores al envejecimiento o a la muerte y sobre todo la angustia existencial de estar en la segunda mitad de la vida.

Las mujeres deben de tener presente que en la menopausia los ovarios van dejando de producir varias hormonas, especialmente los estrógenos, sustancias que actúan en prácticamente todos los órganos corporales. Al estar reducida su disponibilidad, se pierde la conexión con neurotransmisores que se producen dentro del cerebro, trayendo consigo la consecuente aparición de síntomas psicológicos que, según su magnitud, llevan al deterioro de la sensación de bienestar mental y general.

Por otro lado, es importante resaltar que se han realizado en Colombia, estudios detallados sobre la menopausia que evidencian que son muchos los factores que inciden en los síntomas y afecciones que se presentan durante el periodo de climaterio.

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer, desde el año 2008, viene realizando el proyecto de investigación CAVIMEC [Calidad de vida en la Menopausia y Etnias Colombianas], para estudiar síntomas relacionados con la menopausia. En un primer grupo de mujeres Colombianas, en el año 2008 se encontró que más de la mitad de las estudiadas tenían síntomas psicológicos de la menopausia. El Grupo, en varias publicaciones ha señalado que los síntomas son más referidos por las mujeres afrodescendientes que las mestizas o las indígenas.

Otro estudio del Grupo encontró que el principal factor asociado a problemas del sueño en mujeres menopáusicas fue el posible estado depresivo, determinado con una escala de reconocida importancia. A su vez, presentar sentimientos de pánico se relacionó con tres veces mayor posibilidad de pobre calidad de sueño. Además, el estudio arrojó que las mujeres con sentimiento de pánico tuvieron peor calidad, duración y eficiencia del sueño, así como mayor disfunción diurna al compararlas con mujeres que no tenían sentimientos de pánico.

Por otra parte, recientemente publicamos un estudio en 984 mujeres menopáusicas colombianas, encuestadas mediante un formulario online dentro de la actual pandemia COVID-19, en el cual se observó alta percepción de soledad y otros factores que son relevantes conocer.

En ese estudio encontramos que las mujeres que se sentían solas presentaron más irritabilidad, estado de ánimo depresivo, ansiedad y cansancio físico/mental, que las que no lo estaban. También hemos identificado en 420 mujeres del caribe colombiano que la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y sobrepeso, tienen más relación con la posibilidad de cansancio físico/mental. Al tiempo que las que tenían trastornos del comportamiento con la alimentación, tenían dos veces más la presencia de estado de ánimo depresivo.

Hablar de menopausia es hablar de acciones preventivas. Solo interviniendo suficientemente a las mujeres menopáusicas de ahora, se puede garantizar en el futuro unas mujeres adultas o mayores, verdaderamente saludables.

Cambios de paradigmas sobre la menopausia

La menopausia no es igual a enfermedad, tampoco es envejecimiento, decadencia, enfermedad, necesidad de medicación, el fin de la belleza y de los atractivos, así como no es el final de la sexualidad. Desafortunadamente la menopausia se ha usado para discriminar, violentar, abusar y despreciar a la mujer, situación que no debe continuar. Las mismas mujeres son las llamadas a primera línea para hacer que la menopausia esté colocada en el sitio correcto. Hablar de menopausia es hablar de acciones preventivas, tanto en lo físico como en lo psicológico. Solo interviniendo suficientemente a las mujeres menopáusicas de ahora, se puede garantizar en el futuro unas mujeres adultas o mayores, verdaderamente saludables.

La frecuencia con la cual se presentan los síntomas de la menopausia, cambian de acuerdo a múltiples razones: hábitos personales, condiciones de salud y los aspectos sociales ya señalados. Por ello es necesario que todas las mujeres puedan medir la presencia y severidad de sus síntomas psicológicos de la menopausia.

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer invita a todas las mujeres entre 40-59 años, a explorar sus síntomas en la tabla que se comparte a continuación. Según los resultados, acudir a su médico para evaluación clínica detallada, hacer el diagnóstico e intervención oportuna.

Síntomas psicológicos de la menopausia	No	Leve	Moderado	Severo	Muy Severo
Estado de Animo depresivo	0	1	2	3	4
Irritabilidad o nerviosismo	0	1	2	3	4
Ansiedad o sentimientos de pánico	0	1	2	3	4
Cansancio físico/mental	0	1	2	3	4

Si la suma total de los cuatro síntomas es más de seis, se considera presencia de deterioro severo psicológico y se recomienda asistir a consulta médica.
Esta es una herramienta exploratoria y no hace diagnóstico de enfermedad.
Las preguntas hacen parte de la escala "Menopause Rating Scale"

El presente Blog hace parte del proceso de formación en escritura científica para los integrantes del Grupo de Investigación Salud de la Mujer.

Editado: Dr. Álvaro Monterrosa, Director Grupo de Investigación Salud de la Mujer. alvaromonterrosa@gmail.com.

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer ha creado la Red de Mujeres Sobrevivientes al Cáncer de Seno y viene realizando el proyecto de investigación "Calidad de Vida en Mujeres Sobrevivientes al Cáncer de Seno". Si usted es una mujer guerrera sobreviviente al cáncer de seno y desea participar en el estudio, recibir información de eventos comunitarios, envíe un mensaje de WhatsApp a cualquiera de estos teléfonos: 3014386701 – 3004913172 – 3176587137, y uno de los investigadores le contactará.

Para más información:
saluddelamujer@unicartagena.edu.co
Síguenos en nuestras redes sociales:
[@saluddelamujer](#)

