UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

"PROGRAMA PSICOLOGICO PREPARATORIO PARA MUJERES PREMENOPAUSICAS".

INFORME FINAL DE INVESTIGACION
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

POR

BRENDA IVONNE DONIS ROSSEL
ESNA LORENA SARAVIA REYES

PREVIO A OPTAR AL TITULO DE

PSICOLOGAS

EN EL GRADO ACADEMICO DE

LICENCIATURA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 1,995.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIOS "M-5, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760790-94 Y 760985-86
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

TRIBUNAL EXAMINADOR

LICENCIADO WALTER RENÉ SOTO REYES
DIRECTOR

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
SECRETARIO

LICENCIADO FELIPE ALBERTO SOTO RODRÍGUEZ
REPRESENTANTE CLAUSTRO DE CATEDRATICOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIOS "M-5, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760790-94 Y 760985-86
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 1121-95

CODIPs. 640-95

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE INVESTIGACION

26 de Octubre de 1995

Señoritas Estudiantes
BRENDA IVONNE DONIS ROSSEL
ESNA LORENA SARAVIA REYES
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señoritas Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes, el Punto DECIMO SEGUNDO (12o.) del Acta TREINTA Y OCHO NOVENTA Y CINCO (38-95) de Consejo Directivo, de fecha 25 de los corrientes, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "PROGRAMA PSICOLOGICO PREPARATORIO PARA MUJERES PREMENOPAUSICAS", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

BRENDA IVONNE DONIS ROSSEL CARNET No.89-14555

ESNA LORENA SARAVIA REYES CARNET No.89-14647

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Ernesto Martínez y revisado por la Licenciada Edith Ríos de Maldonado.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
USAC.

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO

/Lillian

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIOS "M-5, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760790-94 Y 760985-86
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Guatemala,
[illegible] de octubre de 1995

INFORME FINAL

Universidad de San Carlos
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS
RECIBIDO
17 OCT. 1995
15:45 HORA

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente

Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada [illegible] Ríos de Maldonado, ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado: "PROGRAMA PSICOLOGICO PREPARATORIO PARA MUJERES PREMENOPAUSICAS", correspondiente a la Carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

NOMBRE	CARNE No
BRENDA IVONNE DONIS ROSSELL	89-14555-1
ESNA LORENA SARAVIA REYES	89-14647-6

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LIC. FELIPE ALBERTO SOTO RODRIGUEZ
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES
EN PSICOLOGIA

FASR/edr
c.c. archivo

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
DEPTO. DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
COORDINACION
DEDIPS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DE GUATEMALA

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIOS 'M-5, M-3'
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760790-94 Y 760985-86
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Guatemala,
1[illegible] de octubre de 1990

LENIN [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

Estimado Jefe:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado: "PROGRAMA PSICOLOGICO PREPARATORIO PARA MUJERES PREMENOPAUSICAS", de la Carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, elaborado por:

NOMBRE	CARNE No
BRENDA IVONNE DONIS ROSSELL	89-14555-1
ESNA LORENA SARAVIA REYES	89-14647-6

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE**, solicitando continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LIC[illegible] ERNESTO RIOS DE MALDONADO
DOCENTE REVISOR

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
DEPTO. DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
COORDINACION
DEDIPS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ERDM/edr
c.c. archivo

Guatemala, Septiembre de 1995.

A Quién Interese:

Por este medio hago constar que tuve a mi vista el informe Final de Tesis Titulado " Programa Psicológico Preparatorio Para Mujeres Premenopáusicas ".

Elaborado por: Brenda I. Donis R. Carnet No. 8914555-1
Esna L. Saravia R. Carnet No. 8914647-6

El trabajo en mención cumple con los requisitos reglamentarios por lo que considero conveniente, les sea permitido continuar con el siguiente procedimiento.

Atentamente,

Lic. Ernesto Martínez
Asesor de Tesis
Colegiado 1350

DE GUATEMALA

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIOS 'M-5, M-3'
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760790-94 Y 760985-86
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Archivo

REG. 1121-95

CODIPs. 538-95

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION Y NOMBRAMIENTO DE ASESOR.

Octubre 18 de 1995

Señoritas Estudiantes
BRENDA IVONNE DONIS ROSSELL
ESNA LORENA SARAVIA REYES
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señoritas Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted(es) el Punto NOVENO del Acta TREINTA Y CUATRO NOVENTA Y CINCO (34-95) de Consejo Directivo, de fecha seis de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"NOVENO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: **"PROGRAMA PSICOLOGICO PREPARATORIO PARA MUJERES PREMENOPAUSICAS"**, de la Carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

BRENDA IVONNE DONIS ROSSEL	CARNET No. 89-14555
ESNA LORENA SARAVIA REYES	CARNET No. 89-14647

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesor al Licenciado Ernesto Martínez."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
USAC

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO

/rmp.

AGRADECIMIENTO

A Dios	Por darnos la oportunidad de realizarnos una vez más a través de este triunfo.
A Nuestros Padres	En agradecimiento a sus inagotables esfuerzos.
A Nuestros Hermanos	Con cariño.
A Nuestros Familiares	Gracias por su apoyo
A Nuestros Amigos	Que Dios les bendiga por su amistad.
A Ud.	Especialmente, gracias por compartir con nosotros este momento.

AGRADECIMIENTO

A:	La Universidad de San Carlos de Guatemala
A:	La Escuela de Ciencias Psicologicas
A:	El Colegio Bilingüe Lehnsen Roosevelt
A Nuestros Catedráticos:	Gracias por contribuir en nuestra formación
A Nuestro Asesor:	Ernesto Martínez, con cariño.
A Nuestra Revisora	Edith Ríos de Maldonado, que Dios la bendiga
A Nuestros Padrinos:	Es un honor contar con ustedes
A Nuestras Amigas:	Shira De León , Patricia Flores y Lucky Zárate. Las queremos mucho y que la amistad nos una siempre.
A nuestros Compañeros de trabajo	Especialmente a Margarita de Escobar, Franklin y Brenda de López. Gracias por su incondicional ayuda.

Y A TODAS LAS PERSONAS QUE COLABORARON Y CONTRIBUYERON CON ESTE ESTUDIO

AGRADECIMIENTO

A: La Universidad de San Carlos de Guatemala

A: La Escuela de Ciencias Psicológicas

A: El Colegio Bilingüe Lehman Roosevelt

A Nuestros Catedráticos: Gracias por contribuir en nuestra formación

A Nuestro Asesor: Ernesto Martínez, con cariño.

A Nuestra Revisora Edith Ríos de Maldonado, que Dios la bendiga

A Nuestros Padrinos: Es un honor contar con usted

A Nuestras Amigas: Shia De León, Pamela Rivera y Lucky Zárate
Las queremos mucho y que la amistad nos una siempre.

A nuestros Compañeros de trabajo Especialmente a Alejandra de Escobar, Franklin y Brenda de Lógica. Gracias por su incondicional ayuda.

DEDICATORIA

A Dios	Por darnos la oportunidad de realizarnos una vez más a través de este triunfo.
A Nuestros Padres	En agradecimiento a sus inagotables esfuerzos.
A Nuestros Hermanos	Con cariño
A Nuestros Familiares	Gracias por su apoyo
A nuestros Amigos	Que Dios les bendiga por su amistad
A usted	Especialmente gracias por compartir con nosotros este momento.

ACTO QUE DEDICO

A Dios	Por permitirme lograr el triunfo tan anhelado
A mi Madre	Mercedes Reyes Vda. de Saravia. Por su abnegación, entrega y sacrificios puestos en el logro de este triunfo. Que Dios la bendiga.
A mi Padre	Enrique Saravia ( ) Para que desde el lugar donde se encuentre, el anhelo que hoy se hace realidad, corone y consagre su memoria. Que tu recuerdo este siempre en mi corazón.
A mis Hermanos	Lesbia, Enrique, Patricia y Aracely ( ) Que el triunfo sea de todos, los quiero mucho.
A mis Cuñados	Con cariño. En especial a Jorge Méndez por su apoyo incondicional de hermano.
A mis Sobrinos	Mauricio, Giovanni, Enrique, Lucía, Tatiana, Hugo Damina, Pablo, Jimena, Paulina. Por su cariño y ayuda. Que Dios ilumine sus pasos para que alcancen sus metas.
A mis Amigos	Esther de Contreras, Juan Figueroa, Barbara Godoy Luis Rosales y Mario García Por su amistad sincera
A Brenda Donis	Por su ayuda Incondicional. Que el triunfo que hoy logramos nos sirva para reafirmar los lazos de hermandad que ha caracterizado nuestra amistad.

ESNA LORENA SARAVIA REYES

ACTO QUE DEDICO

A Dios	Por su inagotable bondad para conmigo, llenandome de alegría al concederme este triunfo.
A mis Padres	Angel Alberto Donis Eva. Carmencita de Donis. Con todo el amor que mi corazón les ofrece, y en recompensa a sus inagotables esfuerzos.
A mi Abuelita	Blanca Rosa Eva Zaldívar (+) Siempre te recordaré. Desde donde estes este acto es para tí.
A mis Hermanos	Marlon Roliberth Donis Rossell. Mónica Rocksanda Donis Rossell. Que el triunfo sea de todos.
A mis Amigos	Reyna de Loarca, Liliana Ciudad Real, Mónica González y Evelyn Tager. Les recuerdo con mucho cariño.
A Lorena Saravia	Porque siempre seamos un equipo. Amiga, misión cumplida en honor a tu papá . Te quiero mucho.

Brenda Ivonne Donis Rossell

ORACION DE LA MUJER

Señor

Me cuesta comenzar este día,
porque sé que es
Una nueva tarea,
Un nuevo compromiso,
Un nuevo esfuerzo,
Pero quiero comenzarlo
Con estusiasmo,
Con alegría reestrenada,
Con ilusión nueva.
Sé que estás a mi lado:
En mi familia
En mis amigos
En las cosas,
En mi propia persona.
Gracias por este nuevo amanecer.
Gracias por este nuevo empezar
Gracias por tu presencia.
Quiero sembrar paz, solidaridad,
amor entre mis hermanos.
Y quiero actuar ante todo
con tu Santa Bendición.

Amén

PRESENTACION

El ser mujer constituye sumergirse en un complicado proceso de cambios físicos y psíquicos que se van desarrollando poco a poco con el paso del crecimiento.

Desde niña, la mujer necesita una formación especial que la prepare para enfrentar con madurez y responsabilidad la llegada de la menstruación y sus consecuentes cambios, ve su cuerpo transformarse y sus sentimientos y emociones despertarse ante la posibilidad activa de ser madre. La espera mensual de la menstruación le indica que todo va bien y que en gran medida el aparato reproductor femenino esta trabajando ordenadamente.

Aunque pareciera un procedimiento fácil y de poca complicación no lo es. Acompañado al desenlace biológico, esta el dolor y el desequilibrio emocional, se experimenta alegría y tristeza, soledad y necesidad de afiliación y muchos otros sentimientos que solo se aceptan o superan con el correr del tiempo.

La necesidad de proveer a la mujer y su familia, al médico general, al ginecólogo y al psicólogo de un manejo adecuado de uno de los cambios más significativos en la vida de la mujer, como lo es el CLIMATERIO, induce al investigador a escudriñar aquellos cambios biológicos y emocionales más importantes y constituirse en un ente responsable y activo ante tal situación.

Ya que si bien es cierto que el cuerpo físico sufre cambios cuanto más el esquema psíquico. La mujer adulta reclama información y preparación al respecto para superar con serenidad y madurez las transformaciones que ha de sufrir en esta etapa.

Regularmente al aparecer el climaterio la mujer busca al médico general o ginecólogo para aliviar sus molestias, pero como este es su papel se encarga de aliviar lo físico, quedando a la deriva la parte emocional. Justifica esta investigación pues, el aportar como responsables de la salud mental del ser humano, un programa sencillo, de fácil comprensión y accesible a toda mujer, que incluya educación integral de como actuar ante el climaterio, de como superar los cambios emocionales y de el cuidado físico que debe procurarse. De unir esfuerzos con los encargados de la salud física y proveer a la mujer de un manual sencillo que con toda claridad pueda ofrecerle seguridad y orientación específica del tema, ya que en la mayoría de textos, el climaterio se conceptualiza desde el punto de vista biológico. Se procura enlazar aspectos emocionales y psíquicos y aportar una vez más un grano de arena para asegurar que con la ayuda psicológica es más fácil el superar los cambios con una actitud positiva.

INTRODUCCION

El "PROGRAMA PSICOLOGICO PREPARATORIO PARA MUJERES PREMENOPAUSICAS", es el resultado del estudio teórico, experiencias compartidas y profundización sobre el tema.

La necesidad de investigar tal tema, nació de la carente información que la mujer guatemalteca tiene sobre el mismo, y dar importancia a un cambio tan significativo, no solo en la vida de a la mujer, sino en la vida de quienes le rodean.

El enfoque que se le dio a la investigación fue desde el punto de vista biológico y psicológico. Se estableció que a nivel biológico existe suficiente información con respecto a los trastornos físicos significativos en esta etapa, y se corroboro, con la información recabada con médicos generales, ginecólogos y mujeres menopáusicas entrevistados, que dichos trastornos obedecen a cambios hormonales, totalmente normales y pasajeros con el correr del tiempo. Así mismo se investigaron aquellas conductas que de alguna manera, se alteran por los cambios físicos. Esto indica que "Todo cambio físico conlleva un mental".

El estudio contemplo tanto lo biológico como lo emocional, y de acuerdo a las alteraciones comprobadas, se establecieron formas de tratamiento en las dos áreas. Se advierte que el tratamiento deberá estar supervisado por un medico o ginecólogo y que si la parte emocional no puede equilibrase con los consejos básicos descritos, la terapia individual será una solución sin duda.

Debido a que el programa tiene como objetivo principal educar a la mujer, se elaboro un cuestionario inicial y final el cual esta incluido en el programa. Dicho cuestionario presenta las dudas mas significativas que la mujer tiene en esta etapa. Fueron revisados y supervisados tanto por psicólogos como por médicos generales y ginecólogos.

Los objetivos principales del programa fueron contribuir en la educación de la mujer adulta que se acerca a la etapa del Climaterio, elaborando un programa que incluyera la formación biológica y psicológica esencial respecto al tema. Procurando a la vez que a través de dicho programa la parte psicológica de la mujer pueda ser estable y que se sienta segura de superar con positivismo esta etapa. Coadyuvar esfuerzos con médicos generales y ginecólogos para que conociendo ellos los cambios emocionales de la paciente se le pueda ofrecer un tratamiento integral.. Como investigadores se logro contribuir con el desarrollo de la salud mental de la mujer , cumpliendo una de las mas sagradas misiones de un psicólogo.

PROGRAMA PSICOLOGICO PREPARATORIO PARA MUJERES PREMENOPAUSICAS

1. ANTECEDENTES

La esfera de lo sexual cae de lleno dentro de los problemas no resueltos y erróneamente planteados en el psiquismo de la mayor parte de las personas.

El tema de la sexualidad en todas sus facetas como problema humano vital, unido indisolublemente a nuestro existir, lleva anexa una carga de prejuicios y de inhibiciones psíquicas, que condicionan nuestra manera de aceptar e interpretar lo que a ella se refiere o relaciona. El tema en sí entra de lleno en conceptos oscuros que declina su revisión continua, eludiendo y aplazando su estudio, como si por no aceptar el problema y los hechos perdieran su vigencia.

Todo ser humano por excelencia sufre cambios de tipo físicos y mentales al transcurrir el tiempo. Todo cambio físico conlleva un mental. Existen muchos cambios trascendentales tanto en el hombre como en la mujer. Pero una de los más desconocidos y erróneamente concebidos en la mujer es la menopausia debido a los diferentes enfoques que se han hecho de ella. He aquí algunos puntos de vista sobre el tema:

Las transformaciones físicas y funcionales que se producen en la mujer al entrar en la menopausia y entrar en el climaterio están hoy día poco estudiadas a causa de las escasas posibilidades de obtener la colaboración de las mujeres en esta etapa, para que aporten datos sobre la vida y reacciones sexuales y se presten como colaboradoras de investigación.[1]

La menopausia una etapa que toda mujer alcanza con el paso de los años, se ha visto rodeada de muchos conceptos erróneos, según el libro "La menopausia. El pasaje silencioso", los tocólogos del siglo XIX sostenían que la menopausia dislocaba el sistema nervioso femenino y privaba a las mujeres de su encanto personal.

Las diferentes sociedades conceden mucha importancia a la juventud y a tener un aspecto juvenil. Puede creerse equivocadamente que la aparición de los primeros síntomas menopáusicos presagian el fin repentino de la juventud y el comienzo de la vejez y en consecuencia a algunas mujeres las asusta ya que parece representar el comienzo de una fase nueva y menos deseable. Hay quienes incluso la han considerado "Una Muerte Parcial".

[1] Dobson, James. Enciclopedia de Problemas Familiares. Pág. 411

La enciclopedia de la Mujer dice que en la tribus africanas "donde la menopausia se recibe como un pasaje de la vida al que hay que darle la bienvenida, y en donde a las mujeres postmenopáusicas se les respeta por su experiencia y sabiduría, la mujer pocas veces se queja de molestia de la menopausia".

El libro El Pasaje silencioso señala: "Las indias de la casta de los Rajputas no se quejan de depresión ni síntomas psicológicos durante la menopausia.

En Japón, donde también se guarda mucho respeto a las ancianas, los tratamientos hormonales para la menopausia son prácticamente desconocidos. Además las mujeres asiáticas presentan, por lo visto, menos síntomas menopáusicos y de menor intensidad que las occidentales. Parece que la dieta contribuye a ello.

Las mujeres Mayas incluso esperaban con ganas este período, según los estudios de una antropóloga. Para ellas suponía el fin de los embarazos continuos, y sin duda también les daba más libertad para dedicarse a otras actividades.

Todos estos puntos de vista a través del tiempo han ido cambiando hasta tener actualmente investigaciones que afirman lo siguiente:

Las mujeres modernas no tienen por qué sufrir en ignorancia al atravesar este período de la vida. Los secretos de la menopausia están siendo revelados. Como resultado de las investigaciones continuas que se realizan, se están descubriendo terapias para facilitar la transición. Se pueden hallar revistas, periódicos y libros que tratan de la menopausia y dan respuestas a preguntas que algunas mujeres no se atreverían a formular. También los médicos están más informados sobre los problemas que pueden sobrevenirle a la mujer.

Las estadísticas demográficas de Estados Unidos hacen prever un aumento del 50% en el número de mujeres menopaúsicas durante la próxima década, las cuales desean información sobre los riesgos que conlleva para la salud, y sobre los sofocos, los cambios de humor, las molestias y los cambios físicos y emocionales.

La menopausia no significa el fin de la vida reproductiva femenina, sino de la reproductiva. La menopausia, es efectivamente, una etapa mas de la vida.

Una jefa de redacción de la revista Jornal of the American Medical Women's Association, escribió: "Algún día la gente dejará de ver la menopausia como una crisis, o incluso como el cambio y la verá más acertadamente como "un cambio más"."

Jane Fonda, hace el comentario en su libro Tus Mejores Años, el fin de la fertilidad de una mujer es tan natural e inevitable como su preestablecido inicio.

La menopausia es una experiencia muy personal que representa el comienzo de un nuevo y liberador capítulo de la vida de la mujer.

Las autoras de Natural Menopause. The Complete Guide to a Woman's most Misunderstood Passage. muestran que cuanto más satisfecha esté consigo misma y con su vida, y cuanto mayor sea su autoestima y más firme su identidad personal, más fácil le resultará la transición.

La dedicación o atención al tema de la Menopausia se debe a las continuas exigencias que las mujeres de la actualidad tienen.

Los pronósticos en cuanto al estudio de la Menopausia son muy alentadores ya que en la actualidad muchos investigadores se dedican a realizar aportes con respecto al tema, como lo demuestra en su contenido el presente trabajo.

2. CONCEPTOS BASICOS

Se describen a continuación los conceptos elementales que servirán de base para entender globalmente el tema de la menopausia.

2.1 SER HUMANO

Entendemos por ser humano a todo aquel individuo que especialmente reúne las características esenciales de Nacer, Crecer, Reproducirse y Morir. Dichas características conllevan el cumplimiento de reglas de tipo general que deberán cumplirse a través del tiempo por razones que impone la naturaleza humana, que lleva a todo individuo a un desarrollo de tipo psíquico y corporal. Entendiendo por desarrollo toda modificación de la forma y la conducta de los seres vivos que puede referirse al individuo, considerándolo desde el germen hasta la forma adulta o los cambios experimentados por la especie a través de los tiempos. El concepto de desarrollo se aplica a lo psíquico y a lo corporal. [1]

Tomando como punto de partida el desarrollo del ser humano diremos que este se distingue o hace distinguir por medio de características determinantes a los diferentes individuos que existen enmarcados en el sexo, que es la condición orgánica que distingue entre hombre y mujer, esta condición del sexo hombre o mujer dará como resultado características individuales de crecimiento refiriéndose este tanto al aumento corporal, así como al de la inteligencia, al de la capacidad de juicio moral etc.[2]

De lo anteriormente expuesto se puede ver que de acuerdo al sexo así serán los cambios manifestados en el individuo que lo determinarán en el rol de la vida.

---

[1] Dorsch Friedrich. Diccionario de Psicología. Página 234
2 Idem.

2. 2 COMPLEJIDADES DE SER MUJER

El ser mujer, (persona del sexo femenino la que ha llegado a la pubertad)[3] constituye sumergirse en el complicado proceso de cambios físicos y psíquicos que se van desarrollando poco a poco con el paso del tiempo. Cada cambio físico conlleva un psíquico.

Algunos de los cambios más trascendentales que en el crecimiento de la mujer se manifiestan son la menstruación , la menopausia y climaterio.

2.3 MENSTRUACION:

Es el primero de los cambios emocionales y biológicos más significativos en la mujer. Consiste en la eliminación de sangre caduca uterina, (mucosa o revestimiento interno del útero y generalmente, un óvulo no fecundado en las mujeres y en las hembras de algunas especies de mamíferos.[4]

Cada 28 días, más o menos, el cuerpo de la mujer se prepara para el crecimiento de un nuevo organismo. Exceptuando durante el embarazo, este ciclo se repite por unos 35 años a partir de la pubertad. Lo controla uno de los sistemas biológicos más intrincados.

El sistema que lo controla es de retroalimentación del cuerpo, en que cuatro hormonas entran y salen, avanzan y retroceden, como los ejecutantes de un ballet clásico. Las hormonas son toda substancia activa (que influyen en funciones orgánicas) elaboradas por una glándula y enviadas al torrente circulatorio, que recorren para actuar sobre otros órganos. Las hormonas están contenidas en el producto elaborado (secreción interna, increción) y segregado por las glándulas de secreción interna o endócrinas.[5]

Cada hormona preside una etapa del proceso y además dispara el siguiente paso. El proceso comienza cuando la pituitaria secreta la hormona estimuladora del folículo (HEF). Esto obliga al folículo de Graaf, que esta en el ovario, a producir y secretar la hormona estrogena. Esta corta la producción de HEF por la pituitaria y la pone a hacer la hormona luteinizante (HL). Esta a su vez induce al folículo a soltar el óvulo y a transformarse en el corpus luteum que secreta progesterona y un poco de estrógenos. La nueva hormona se prepara a recibir al óvulo si es fecundado y también corta la reproducción de HL. Si no hay fecundación, cae la reproducción de estrógeno y progesterona. Esto hace que el forro uterino se desprenda, que se inicie la producción de HEF y se recomience el ciclo. Si el óvulo es fecundado, una quinta hormona entra en

---

[3] Pequeño Larousse Ilustrado. Pag 707
[4] Morris, Charles G. Psicológia Un Nuevo Enfoque. pag 590
[5] Dorsch, Friedrich. Diccionario de Psicológia. Pag 459

escena y cambia la trama. El conocer esta compleja interacción hormonal permitió los anticonceptivos orales. Como contiene estrógenos y progesterona, actúan inhibiendo la secreción cíclica de HEF y de HL, lo cual a su vez, impide la emisión de un óvulo, este hecho que, por su parte hace que la concepción sea del todo posible.[6]

3. MENOPAUSIA

Es otro de los cambios más significativos en la vida de la mujer.
A continuación se describen los conceptos más relevantes sobre el tema:

Dobson, James, dice que "es un período de transición en la mujer en que la capacidad reproductiva se termina y el cuerpo experimenta cambios químicos y fisiológicos asociados con este cese. La menstruación, empezó a los doce, va cesando y hay reajustes hormonales, de un modo específico, los ovarios producen sólo una octava parte del estrógeno que producían antes. Esto afecta no sólo el sistema reproductivo, sino el cuerpo entero y la psique."[7]

Morris Fishbein, dice que" es la cesación de la menstruación en la mujer, acompañada de cambios físicos característicos que suelen producirse en el quinto decenio de la vida, a veces algo antes o algo más tarde. La aparición temprana de la menstruación suele anunciar aparición tardía de la menopausia.

La base de la retrogresión es la cesación gradual de la secreción de ciertas glándulas endocrinas principales. El rasgo más acusado es la desaparición gradual de la secreción de ciertas glándulas endocrinas principales. El rasgo más acusado es la desaparición gradual o brusca de la menstruación. Rara vez resultan afectados la perdida del apetito y actividad sexual. En la menopausia no sólo quedan en relativa inactividad los ovarios glándulas sexuales femeninas, sino que también se producen otros cambios en el cuerpo. El estado afecta al menos ligeramente el vaso, al sistema linfático y a los intestinos."[8]

Tamborini, Alain, dice que "etimológicamente el término menopausia significa detención de las reglas. De hecho este signo objetivo constituye una de sus múltiples facetas, pues la menopausia provoca numerosas transformaciones hormonales y físicas. También plantea otros numerosos problemas no médicos, sobre todo socioculturales."[9]

---

6 Tanner, James M. y Colaboradores. Libro El Crecimiento. Pág. 146
7 Dobson, James. Enciclopedia de Problemas Familiares. Pág. 411
8 Morris Fishbein. Enciclopedia Familiar. Pág. 411
9 Tamborini, Alain. Libro Cuestiones de Mujer. Pág. 7

3.1. CLIMATERIO FEMENINO Y MENOPAUSIA:

Estas dos palabras, que muchas veces se interpretan como sinónimas, tienen significados diferentes. Se llama menopausia a la desaparición o cese definitivo de la menstruación lo que lleva como consecuencia el cese de la función ovárica reproductiva de la mujer.

El climaterio es una etapa mucho más amplia y prolongada que abarca desde años antes de la menopausia, hasta varios años después de ella. Durante este amplio lapso se van produciendo una serie de fenómenos locales y generales en la mujer, tanto somáticos como psíquicos. Tales alteraciones sabemos que vienen determinadas por la superación de la función ovárica.

La menopausia es tan sólo el cese de la menstruación y el climaterio todos los variados fenómenos que la acompañan. Evidentemente la menopausia es el fenómeno central del climaterio.[10]

3.2. LA MENOPAUSIA COMO CAMBIO DE VIDA

Uno de los cambios físicos de la madurez que los hombres y en especial, las mujeres han de afrontar es el climaterio, o sea la disminución de la función de los órganos reproductores. En la mujer este cambio se denomina menopausia; su característica distintiva es la cesación de la menstruación. El cuerpo del varón no pasa por un cambio tan radical como el de la menopausia, pero su capacidad reproductiva merma después de la cuarta década de vida.

La menopausia, que suele tener lugar a principios o a finales de la cuarta década de vida, produce varios cambios físicos. La cantidad de estrógenos, principal hormona de la mujer producida por el cuerpo disminuye mucho de concentración. Las mámas, los tejidos genitales y el útero empiezan a perder su tersura lentamente y los períodos de la menstruación van haciéndose más largos hasta cesar por completo. Los cambios hormonales causan en la mujer un patrón típico de síntomas físicos.

Se discute todavía si tales síntomas físicos, que pueden ser ligeros o moderados, según la persona, se acompañan casi siempre de síntomas psíquicos. Los datos actuales indican que la mujer que se identifica profundamente con el rol de madre y a quien le causa el envejecimiento y la pérdida de su atractivo físico, puede sufrir el mayor dolor psíquico en la menopausia. Pueden llegar a sentirse deprimidas, irritables o llenas de angustia. Sin embargo, la opinión popular se apresura a veces a atribuir cualquier cambio de la personalidad de la mujer madura a la menopausia, cuando las causas reales pueden ser enfermedad, viudez u otros problemas. La mayor parte de mujeres se dan cuenta que la menopausia no es un período tan difícil como se les ha hecho creer, tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

---

[10] Dabson, James. Enciclopedia de Problemas Familiares.

En el hombre, durante la madurez se inician una serie de cambios en los órganos sexuales. La gradual disminución de la testosterona, la hormona masculina, origina una reducción en la producción de espermatozoides y líquido seminal. La erección se logra más lentamente, la eyaculación pierde fuerza y el orgasmo dura menos. Aunque dichos cambio biológicos son menos radicales y definitivos que los de la mujer (el hombre puede procrear prácticamente a cualquier edad), también marca el final de los años de reproducción. Puesto que en los hombres los cambios son menos evidentes el climaterio masculino parece ocasionar menos y menores problemas psíquicos pues además da menos importancia al atractivo del varón y su rol reproductor.[11]

Los síntomas de la menopausia también representan un conjunto de respuestas fisiológicas y psicológicas al cual la mujer con madurez emocional suele adaptarse de manera más efectiva que en las mujeres con personalidad neurótica o psicótica, o que las mujeres cuyas funciones sexuales y maternales se han visto frustradas.

El calificativo de edad crítica como acepción ocular, viene a indicar que en esta época de la mujer sufre cambios en sus funciones corporales, provocándose un cierto desequilibrio en su vida global. Es una fase de inestabilidad vital, tanto física como emocional, en la que pueden asociarse fenómenos realmente patológicos que estaban hasta entonces ocultos, latentes en el organismo y que se ponen de manifiesto en el climaterio. Es, pues, un período crítico en la mujer del mismo modo como lo han sido anteriormente la pubertad o la maternidad.

La causa de la menopausia es el cese de la función ovárica. Se desconocen cuales son los motivos que provocan esta interrupción de la actividad del ovario, interpretándose como un fenómeno de envejecimiento. El ovario ha agotado la posibilidad de producir óvulos y por tanto, se atrofia.

Disminuye el número de folículos en el tejido ovárico. La zona cortical va reduciéndose de tamaño, las arterias que riegan el ovario se endurecen y estrechan, dificultando la nutrición de los tejidos del ovario. Todos estos fenómenos restringen la fisiología de esta glándula. Cuando empieza a producirse esta regración en el ovario presentan ciclos menstruales en los que no existe ovulación previa, y por lo tanto, sin formación de cuerpo amarillo. Con lo que empieza a restaurarse un déficit en la sangre de las dos hormonas ováricas que en los ciclos normales ovulatorios se reproducían hasta entonces: la foliculina y la luteina. Hacia los 45 y 50 años la función ovárica disminuye hasta tal punto que los ciclos menstruales acaban por desaparecer por completo, pasando por un tiempo en que se presentan de forma muy irregular.

Aunque la producción de estrógenos baje considerablemente durante la menopausia, subsiste durante algunos años después de ésta una producción residual de

[11] Morris, Charles G. Psicología un Nuevo Enfoque. Pág. 330

hormonas femeninas, gracias a lo cual los órganos sexuales secundarios siguen influidos por una débil concentración hormonal y realizan una regresión o involución lenta y progresiva.

Desde el punto de vista endocrinológico global se instaura un desajuste en sinergía o armonía entre el mesencéfalo y la hipófisis. Las hormonas ováricas actuaban como un freno de los centros del hipotálamo y en producción de gonadotropinas, las cuales, después de la manopausia, aumentan su nivel de producción provocando una serie de alteraciones tanto psíquicas como físicas, que son las propias del proceso climatérico, el cual como se sabe, no se reduce a la simple supresión de los ciclos menstruales sino que es un conjunto progresivo de transformaciones orgánicas, cuya base es, pues, el desequilibrio hormonal.

Los autores que se refieren a la edad en la que se produce la menopausia, dan cifras muy variables que oscilan entre 45 y 55 años. Sin embargo, no es posible fijar una fecha exacta, ya que los factores que pueden inducir la instalación de la menopausia, en el sentido de acelerarla o retrasarla, son muy variables.

Dentro de los factores influye tanto la raza como el clima, así como la fecha en la que apareció la pubertad. También influye en la edad de la menopausia el ritmo de vida sostenido por cada mujer siendo el desgaste orgánico o físico una causa de que se adelante, y la vida secundaria un motivo de retraso de la menopausia.

Parece ser que los régimenes alimenticios deficitarios adelantan también la fecha de aparición de la menopausia, aunque es, en definitiva, la constitución de cada mujer la que señala la época del cese de la menstruación. Sobre este punto se acepta hoy el hecho de la transmisión hereditaria de tipos climatéricos, así como las edades en que aparece la menopausia tardía. Las enfermedades ginecológicas y del aparato genital pueden influir así mismo en el retraso o precocidad.

3.3. FISIOLOGIA INTIMA Y EDAD DE PRESENTACION Y FINALIZACION DE LA MENOPAUSIA

Al envejecer, los ovarios reaccionan menos a los mensajes del nivel superior de mando (hipotálamo e hipófisis). Entonces ésta última secreta sobre todo gonadotropinas hipofisiarias (FSH y LH), suceptibles de dosificación en la sangre y cuyo aumento anuncia la inminencia de la menopausia. Los ovarios dejan de responder a las ordenes, lo que acarrea un funcionamiento anárquico del centro del hipotálamo. Las secreciones ováricas enmudecen, las reglas se interrumpen; es la menopausia que cierra la vida genital femenina comenzada casi cuarenta años antes, en la pubertad.

El promedio de edad de presentación de la menopausia en occidente es de 50 años. De hecho el intervalo de edades cubre unos 10 años: el 90% de las mujeres alcanzará la

menopausia entre los 45 y 55 años de edad. Antes de los 40 años se habla de la menopausia precoz, y después de los 55 años, de menopausia tardía. La edad de la menopausia está programada inscrita en el cerebro de cada mujer y prácticamente nada la puede modificar. La edad de la pubertad, el número de embarazos o la toma anterior de la píldora no influyen sobre el momento de instauración de la menopausia. Sólo el tabaquismo importante y prolongado puede avanzarla algo, (uno o dos años).

No obstante cabe preguntar a la madre en que edad se interrumpieron sus reglas. Existe, en efecto, cierta predisposición familiar a la presentación más o menos precoz o tardía de la menopausia, aunque las excepciones son siempre posibles.

Cuando termina la menopausia: la nube oscura por la que se pasa tiene un orillo de plata que refleja ya luz. Esta experiencia es temporal, pero inevitable y puede durar unos pocos años. Como ocurre con los hombres a la mitad de la vida, vendrá después un período más saludable, estable, feliz y plácido. Con frecuencia después de la menopausia se desarrolla un período en el que hay más energía y más estabilidad.

4. SINTOMAS EMOCIONALES Y FISICOS DURANTE LA MENOPAUSIA

A. SINTOMAS EMOCIONALES:

1. Depresión extrema, quizá meses sin alivio.
2. Estima personal baja en extremo, con sentimiento de carencia de valor y a veces de interés en la vida.
3. Umbral de tolerancia mínimo a la frustración (irritabilidad). Lo que se transforma en estallidos de mal genio o emocionales.
4. Respuestas emocionales inapropiadas, que dan lugar a lágrimas sin estar triste, y depresión en momentos en que todo va bien.
5. Poca tolerancia al ruido. Incluso la radio o las respuestas normales de los hijos pueden irritar. Sensación de oír un timbre en ambos oídos.
6. Gran necesidad de afecto y cariño; y si no están disponibles, sospechan del marido.
7. Alteraciones en las pautas del sueño.
8. Dificultad para concentrarse y recordar

B. SINTOMAS FISICOS:

1. Trastornos gastrointestinales, que afectan la digestión y apetito.
2. Sofocos, sensación súbita de calor que dura varios segundos en partes distintas del cuerpo.
3. Vértigo.
4. Estreñimiento.

5. Temblores
6. Parestesia en las manos (Sensación de que están dormidas).
7. Sequedad en la piel, en partes localizadas y falta de elasticidad.
8. Sequedad en las mucosas, especialmente en la vagina, lo que hace las relaciones sexuales difíciles o imposibles.
9. Reducción de la líbido (Deseo sexual).
10. Dolor en varias articulaciones que varía de una a otra (neuralgias, mialgias y artralgias).
11. Taquicardia.
12. Dolores de cabeza.
13. Ojeras.

5. TRASTORNOS DE LA MENOPAUSIA

5.1 TRASTORNOS PSICOLOGICOS:

Suelen desencadenarse alteraciones del humor y del comportamiento y son agravadas o atenuadas por el tipo de entorno conyugal, familiar y socioprofesional. En las mujeres con terreno psíquico ya frágil o que han padecido antes una depresión nerviosa, las alteraciones hormonales de la menopausia puede constituir una prueba temible, susceptible de desestabilizar un equilibrio psicológico ya precario. Al contrario las variaciones del humor se expresan a veces de modo progresivo, y a veces se dice que las mujeres menopáusicas son de mal carácter. Esto podría tener una explicación hormonal; además de los problemas personales que se debe afrontar, una mujer que esta llegando a la menopausia se halla, si sus ciclos son muy irregulares, en estado de desequilibrio hormonal permanente, de hiperestrogenia. Dicho de otra manera, en la premenopausia la mujer se encuentra permanentemente durante varios meses, o a caso uno de dos años en una situación incómoda y desagradable, semejante a la que experimenta la mayor parte de las mujeres en la proximidad de las reglas.

Se entiende que éste síndrome premenstrual permanente perturbe el carácter y altere las relaciones con un entorno de por sí poco indulgente.

5.2. TRASTORNOS FISICOS:

Son susceptibles de determinar cierto perjuicio estético. En más del 70% de los casos se observa desgraciadamente un peso en la manopausia. Aunque a veces es poco importante, también puede llegar a una decena de kilos en un año, deformando por completo la imagen corporal. Algunas mujeres prescinden entonces de vacaciones en la playa o de actividades deportivas para disimular un cuerpo que no las satisface. La silueta tiende a ensancharse de la cintura o los músculos, puntos de elección del estilo

suplementario. El exceso de estrógenos puede acarrear cierta retención de agua, lo que confiere a la silueta un aspecto hinchado y provoca una desagradable sensación de replección permanente. Para eliminar este aumento de peso sobre todo cuando existe una tendencia natural, personal o familiar a la edad, reduciendo la dieta total y evitando en absoluto los alimentos azucarados.

La piel, que contiene receptores de los estrógenos, puede volverse menos flexible, más seca formando arrugas con facilidad. Se puede pedir al médico que prescriba un preparado que contenga estrógenos, para preservar la cara y el cuello. Lo mismo sucede en otras mucosas en particular la vagina, cuya sequedad perturba las relaciones sexuales y puede ser causa de sístisis de repetición.

6. TRATAMIENTO DE LA MENOPAUSIA

6.1 TRATAMIENTO BIOLOGICO:

La menopausia se debe a carencia de las secreciones hormonales de los ovarios. Por tanto la terapéutica lógica consiste en la hormonoterapia substitutiva, es decir, la compensación con hormonas naturales, a dosis fisiológicas normales, de las que los ovarios ya no sintetizan.

Uno de los promotores de la hormoterapia en la menopausia, el doctor Robert Wilson, un norteamericano de Brooklin, decía en los años sesenta "Cuando el funcionamiento de la tiroides es algo defectuoso, se recurre al tratamiento con hormonas tiroideas; si es el páncreas el que no marcha bien y provoca diabetes, se administra insulina. Los ovarios son las únicas glándulas endócrinas cuya pérdida de actividad no es compensada; se debe tratar la insuficiencia de los ovarios mediante hormonas ováricas".

Wilson ofrecía a sus pacientes una feminidad eterna y se supone que sus primeras clientes fueron las estrellas célebres de Hollywood.

La hormona substitutiva de la menopausia tiene la pretensión de tratar los trastornos más modestos del climaterio, como lo son los sofocos, pero también de prevenir las complicaciones de la carencia ovárica, la primera de las cuales es la osteoporosis. También posee virtudes estéticas, por cuanto combate la sequedad y adelgazamiento de la piel. Este tratamiento asocia siempre dos hormonas: un estrógeno y prostágeno, según el el esquema terapéutico que imita a un círculo menstrual normal. Uno de estos esquemas ya clásicos asocian el estrógeno de los días primero a 24 de cada mes y al progestágeno en los días 13 a 24. Durante los últimos días del mes, sin tratamiento, se presentan habitualmente las reglas, que en realidad son hemorragias artificiales.

Desgraciadamente por cansancio o descuido, transcurrido cierto tiempo desde la época tan molesta de los sofocos, muchas mujeres abandonan el tratamiento pues advierten menos sus efectos.

Existen numerosos productos estrogénicos, que adoptan distintas presentaciones: comprimidos, gel, sello autoadhesivo, inyecciones, etc. Corresponden al ginecólogo tras conversar con la paciente, y tomar la elección del producto y el establecimiento de la dosis. Esta elección se efectuará en función de las molestias de la paciente, sus antecedentes, el examen clínico y el balance hormonal, biológico y óseo de partida. Tras un primer ensayo de tres meses, el ginecólogo podrá modificar la pauta del tratamiento según sean las reacciones de la paciente, hasta seguir una terapéutica personalizada, adaptada a cada problema y a cada idiosincrasia.

Como se ha explicado, también hay tratamientos no hormonales eficaces contra los sofocos, que pueden a veces asociarse a la hormona monetaria. Los más eficaces actúan a través de los neurotransmisores cerebrales.

De igual modo algunas medicaciones complementarias, como la hormonoterapia, proponen, en general con buenos efectos, el tratamiento de los trastornos funcionales de la menopausia. Aunque todas estas terapéuticas pueden mejorar la calidad de vida, tiene sus limitaciones y resultan incapaces de prevenir las complicaciones de carencia ovárica, como la sequedad de la mucosa o la osteoporosis.

En la actualidad, en algunos países europeos se estima que el 10% de las mujeres de 50 a 64 años se benefician de un tratamiento hormonal de la menopausia. La hormonoterapia substitutiva de la menopausia constituye uno de los principales avances de la ginecología moderna al servicio de la salud de las mujeres.

6.2. TRATAMIENTO PSICOLOGICO:

Acompañado a un eficaz tratamiento biológico es importante un tratamiento psicológico.

El tratamiento psicológico sugiere motivar y poner atención en los siguientes aspectos:

A. AUTO-ESTIMA ELEVADA

La seguridad, la confianza, la valoración, y la aceptación en sí misma, determinará la adaptación y transición de la etapa de la menopausia.

Para lograr todo lo anteriormente mencionado, primero: se debe informar sobre todos los aspectos en los que se sufren cambios; segundo: aceptar todas las limitaciones que se tengan, comprendiendo que es una etapa más; tercero: saber que aún le queda mucho tiempo por vivir y que se puede hacer de una muy buena forma, y logrando una estima elevada.

Uno de los aspectos determinantes para lograr una autoestima es aceptarse a sí misma, saber que se tienen limitaciones, pero que pueden superarse y con la ayuda de la ciencia muchas veces ser modificadas, el espíritu positivo que se tenga ayudará a que se busquen las diferentes formas para ayudarse a sentirse bien.

Dentro de las situaciones en las que las mujeres en la etapa de la menopausia puede ayudarse están: mantener una higiene personal constante, como la que se debe mantener siempre, que incluya todas las partes del cuerpo, poniendo especial cuidado en los aspectos que para cada una sean de mayor importancia (dentadura, pies, etc.), otro aspecto importante a cultivar es mantenerse en constante renovación en cuanto a su arreglo personal (su vestir, el cuidado de la piel, el pelo, los pies, las manos, etc.) tratando de siempre estar dentro de lo normal, lo cual le dará seguridad y confianza en sí misma.

El aspecto emocional en cuanto a su seguridad para la toma de decisiones, su participación en diferentes actividades, la buena comunicación que mantenga con los demás, el buen juicio, y su proyección familiar le dará la estabilidad que necesita para verdaderamente lograr elevar su autoestima.

Recuerde, nadie puede ni debe decirle qué hacer con su vida; usted debe evaluarla periódicamente. Es seguro que cuando usted pondere las opciones que tiene, tome decisiones y empiece a hacer los cambios necesarios en su vida, aumentará su sensación de confianza en sí mismo y controlará cualquier situación.

B. LIBERTAD DE EXPRESION DE SENTIMIENTOS

En el período menopáusico, se experimentan sentimientos muy controversiales que van desde desbordes de alegría hasta estallidos de llanto sin motivo. Es normal que el desequilibrio emocional provoque tales situaciones, por eso se sugiere dar libertad al cuerpo y a la mente en esta etapa. Habrán momentos en los que la soledad será su mejor aliado, aunque un amigo siempre ayuda.

En algunas oportunidades quizás el mejor remedio será el llanto, déjelo brotar, el alma también siente alivio de esta forma.

Sonría, ría o carcajéese, la felicidad hace vivir, no olvide que como usted se sienta, se sentirán los de su entorno.

Cuando el enojo haga presa fácil de su estado emocional, alejece de la situación que lo [illegible] dades distractoras y productivas. Cada sentimiento que

experimente tendrá una opción a seguir, analice las situaciones y siga la que más le convenga.

En momentos de no poder establecer claramente cual es el sentimiento que le acosa, salga por unos momentos del lugar donde se encuentre, camine y respire con cierto ritmo [illegible] en algo que le agrade. Vuelva a su actividad normal [illegible] perada. Recuerde que quién debe manejar su salud emocional es [illegible] misma. Usted es por sobre todas las cosas una mujer con la libertad para [illegible] sentimientos.

C. COMUNICACION DE PAREJA Y FAMILIA

La menopausia es "una experiencia muy personal" que representa "el comienzo de un nuevo y liberador capítulo de la vida de la mujer", dicen las autoras de Natural Menopoause. The Complete Guide to a Woman's Most Misunderstood Passage. Hay que reconocer, no obstante, que esta etapa de la vida es más dura para algunas mujeres que para otras, y por tal motivo el ambiente que valora su madurez, saber y experiencia proporciona menos alteraciones físicas y emocionales.

Las formas positivas en que la familia puede ayudar son muchas pero de vital importancia son las siguientes: siendo cariñosos, colaborando en los trabajos de la casa, escuchando con atención y haciendo algo diferente de vez en cuando.

La mujer que esta en la menopausia necesita comprensión y apoyo afectivo, y el esposo juega un papel muy importante en esta etapa. Hablar con el compañero, escuchar y comprenderse mutuamente hará que los problemas de la etapa no parezcan tan serios y aminoricen la ansiedad. La frecuencia de las relaciones sexuales es muy variable de una pareja a otra y no existen normas de validez universal en este aspecto. La vida afectiva y sexual en general y en esta etapa en particular, es tanto función del espíritu como del cuerpo, y depende mucho de la calidad de las relaciones actuales y anteriores en el seno de la pareja.

Tomar la decisión de disfrutar el tiempo que pasan juntos en juego amoroso y no permitir que nada interfiera en este aspecto feliz de la vida, contribuirá en gran manera al placer de convivir. Acercamientos nuevos y creadores a la relación amorosa pueden eliminar el aburrimiento y poner la chispa en su relación. El entusiasmo por parte de cualquiera de los conyugues puede hacer maravillas a favor del otro.

Los hijos y familiares deberán mantener una actitud de paciencia, comprensión y apoyo moral. No hay que olvidar que es una etapa difícil en la que el amor será el arma principal para salir triunfantes.

D. MANTENGA UN CIRCULO SOCIAL

Es importante que con la llegada de la menopausia la mujer se haya fortalecido y preparado con anticipación en un círculo social. Especialmente se debe evaluar si el estar en él le es gratificante, lo que quiere decir más que nada que se identifique con él y pertenezca totalmente.

La convivencia con otras personas agenas a su familia también son de importancia ya que le permitirán participar en actividades con personas de sus mismos intereses, pensamientos, etc., pero especialmente con personas que atraviesan por la misma etapa. También le ayudará el compartir con personas que ya superaron la etapa, para obtener información de las vivencias que ellas pasaron y tomar todos los aspectos positivos, saber que es una etapa más y que pasará En el futuro ella será la que pueda proyectarse hacia otras personas que vendrán atrás.

En sí la importancia de mantenerce en un círculo al cual pertenezca a la llegada de la menopausia radica en compartir sus experiencias con otras personas, poder escuchar las de otras, compartir diferentes ambientes, contar con una identificación plena en cuanto a valores, metas, afectos y especialmente el saber que aún se es importante y beneficiosa en la vida de acuerdo a sus características personales.

E. ROMPER LA RUTINA

La rutina siempre ocasiona problemas en cualquier circunstancia, por eso es importante que durante la menopausia la mujer realice una organización adecuada de su tiempo para que además de cumplir con sus atribuciones diarias (trabajos de casa) logre incorporar a su vida actividades nuevas que estén de acuerdo a sus intereses y que al mismo tiempo le ayude a ampliar su círculo de convivencia, a proyectarse positivamente a los demás, lo cual le proporcionará satisfacción personal.

Toda actividad nueva conlleva una serie de sensaciones nuevas en el ser humano que le ayudan a mantener una expectativa, un interés y un deseo por la vida, de allí la gran importancia de que se mantenga el ser humano en constantes cambios.

Para la mujer en la etapa de la menopausia será más fácil la incorporación de nuevas actividades a su vida, ya que su incomparable experiencia y madurez le ayudarán a lograrlas con éxito.

F. REALIZAR ACTIVIDADES EN LAS QUE SE SIENTA PRODUCTIVA

Para todo ser humano es determinante el tipo de actividad que realice, ya que esta le define la satisfacción personal que tenga.

Las actividades que en su mayoría las personas realizan son aquellas que van de acuerdo a sus intereses, capacidades, y beneficios, para que de esa forma puedan ser realizadas con efectividad.

La mujer menopáusica también debe de dedicarse a la realización de diversas actividades en las que se sienta bien y en las que con sus destrezas y habilidades logren éxito.

El trabajo constituye el fundamento de nuestra identidad y de la autoestima por eso es determinante que se mantengan integradas a una actividad que les proporcione la autoestima que como ser humano necesitan.

Es necesario tomar en cuenta los variados tipos de actividades que existen para que en su elección no predomine ninguna sino que sea variado.

Las diferentes actividades que se le presentan van desde su participación en actividades de su cominidad, clubs, iglesia, beneficencia; aprendizajes como: confección, pintura, belleza, decoración, cocina, ejercicios, etc., que le ofrecen las oportunidades para afrontar problemas de muy diversa índole y para obtener experiencia directa, ser creativo, ejercer liderazgo, poner en juego su don de mando como el de la sabiduría que ha adquirido durante la vida.

Recuerden que es responsabilidad de ustedes expresar lo que quieren lograr, pues nadie conoce sus propias aptitudes mejor que ustedes mismos y que de ellos dependerá la gratificación y autoestima que como persona logren.

G. BUSQUE INFORMACION RECIENTE SOBRE EL TEMA

Las mujeres modernas no tienen porque sufrir en ignorancia al atravesar este período de la vida. Los secretos de la menopausia están siendo develados. Como resultado de las investigaciones continuas que se realizan, se están descubriendo terapias para facilitar la transición.

Se pueden hallar revistas, periódicos y libros que traten sobre la menopausia y dan respuesta a preguntas que algunas mujeres no se atrevían a formular.

También los médicos están más informados sobre los problemas que pueden sobrevenirle a la mujer.

Una mejor comprensión e información de la menopausia puede eliminar los temores, las supersticiones y las frustraciones de muchas mujeres y romper lo que parecía ser una conspiración de silencio sobre el asunto.

La bibliografía reciente sobre el tema contiene información sobre los riesgos que conlleva la menopausia para la salud y sobre los cambios físicos y emocionales.

La consulta a un terapeuta (psicólogo) será de mucha ayuda en aquellos casos en que los problemas emocionales se agudicen, acuda sin temor, se le orientará con base profesional y su salud emocional se recuperará en poco tiempo.

Intercambie comentarios con amigas, hermanas o su propia madre esto le hará sentir mejor y adquirir las estrategias que ellas hubieran aprovechado en esta etapa.

H. UNA DIETA BALANCEADA

Por lo visto, las mujeres que tienen una dieta adecuada en éste período presentan menos síntomas menopáusicos y/o de menor intensidad.

Cuando la mujer se hace mayor, no disminuye su necesidad de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales), pero sí las de calorías.

Es importante entonces, que ingiera alimentos nutritivos y evite los que por su alto contenido en azúcar o grasa, sólo aportan calorías sin valor alimenticio.

¿ CUAL ES LA MEJOR DIETA ?

Las siguientes sugerencias se han tomado del libro Natural Menopause - The Complete Guide to a Woman's Most Misunderstood Passage, de Susan Perry y la Dra. Katherine A. O'Hanlan.

Proteínas

- Reduzca la ingestión de proteínas a un máximo del 15% del aporte calórico total.

- Consuma más proteínas de origen vegetal y menos de origen animal.

Carbohidratos

- Coma más carbohidratos complejos, tales como cereales, pan y pastas integrales, legumbres, frutos secos, arroz, hortalizas y frutas.

- Limite el consumo de azúcar y de comidas muy azucaradas.

- Ingiera más alimentos ricos en fibra.

Grasas

- Reduzca la ingestión de grasa a un máximo del 25 al 30% de su consumo total de calorías.

- A la vez que disminuye la ingestión total de grasas, aumente la proporción de "grasas buenas" (poliinsaturadas) en detrimento de las "grasas malas" (saturadas).

Agua

- Beba de 6 a 8 vasos (1 de litro) de agua diarios.

Vitaminas y Minerales

- Coma diversas hortalizas y frutas diariamente.

- La leche y sus derivados, el brócol y las hortalizas de hojas verdes son buenas fuentes de calcio.

Siga las recomendaciones sugeridas, además de una buena nutrición se sorprenderá de ver su figura siempre atractiva.

I. MANTENGA RECREACION CONSTANTE

Al acercarse este capítulo de la vida, dedique tiempo a reflexionar sobre asuntos nuevos e interesantes. Pero no pase por alto los efectos físicos de la menopausia en el cuerpo.

Los médicos y otros profesionales como los psicólogos recomiendan prepararse para dicha transición siguiendo los principios generales de la buena salud, comida sana, descanzo suficiente y ejercicio moderado.

El ejercicio físico regular parece ser un excelente auxiliar en esta etapa ya que potencia la capacidad de afrontar el estress y la depresión.

Aumenta las energías e impide que se gane peso. El índice de metabolismo basal se va ralentizando con la edad, y a menos que aumente con el ejercicio, el cuerpo tiende a ganar peso paulatinamente.

Es esencial que las mujeres sepan que el ejercicio, combinado con un suplemento de calcio, puede retardar la aparición de la osteoporosis, enfermedad de los huesos que los vuelve porosos y frágiles.

El libro Tus Mejores Años con Jane Fonda dice que se piensa que "adecuadamente realizados, el aerobics, la marcha, la carrera, el ciclismo, y otros deportes aeróbicos así como el entrenamiento con pesas son muy beneficiosos.

De todas formas, antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, será prudente consultar al médico.

Dedique tiempo a todo aquello que le hace feliz, salga con sus compañeras, involucrece en actividades sociales. Remodele su casa y en especial su dormitorio y cocina. Sorpréndase usted misma inventado nuevos platillos. Intégrese a cursos de actividades que le hagan ver el valor de sus habilidades.

Sobre todo recuerde que la monotonía no tiene cabida en su vida y que la menopausia sólo es pasajera, que todavía queda mucho por disfrutar.

J. LA MENOPAUSIA ES TRANSITORIA. UNA ETAPA MAS.

No se puede decir que la menopausia es un período agradable en la vida de una mujer, pero se puede aprender de él.

Pareciera ser que lo peor es no saber que esperar en ésta etapa. Por tal motivo comprenda que se trata de una transición natural, esto es que la mujer está hecha para nacer, crecer, ovular, desarrollar, reproducirse y llegar al final de la vida con un cuerpo sano y agradable.

La pubertad, el embarazo y el parto son también momentos de transición que van acompañados de cambios hormonales, físicos y emocionales. Así que la menopausia es la última fase en que la mujer sufre cambios de origen hormonal, pero no la única.

El tener un sentimiento positivo respecto a la etapa, le hará sentirse menos ansiosa, deprimida é irritable y más optimista respecto a su vida.

La menopausia es una cesación natural de las reglas y aunque puede producirse paulatinamente también puede ser brusca, pero sea como sea su aparición y sus síntomas son pasajeros.

La menopausia no significa pues, el fin de la vida productiva femenina, sino de la reproductiva, es tan natural e inevitable como su preestablecido inicio.

En conclusión la llegada de la menopausia no es más que un signo de salud física, un signo de que funciona el reloj interno del cuerpo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. La menopausia es una etapa mas que a toda mujer le toca vivir con el paso del tiempo.

2. La menopausia, en la actualidad, sigue siendo un tema poco estudiado especialmente a nivel psicológico por el tipo de vida y concepción moralista de la mujer guatemalteca.

3. Se estableció con la investigación que la mujer menopáusica, padece trastornos no sólo biológicos sino también psicológicos.

4. Los trastornos biológicos de la mujer menopáusica, son a los que en su mayoria se les brinda atención.

5. La mujer guatemalteca de clase socioeconómica media desconoce por completo que un eficaz tratamiento psicológico, le ayudara a superar la etapa de la menopausia de una mejor manera.

6. Los médicos generales y ginecólogos, coinciden en que cualquier trastorno fisico que el ser humano presente, conlleva un mental y, por lo tanto, necesita para su restablecimiento un tratamiento psicológico.

7. Las mujeres menopáusicas coinciden ~~en la necesidad de ayuda psi~~cológica que les brinde una adaptación en su entorno familiar y en su circulo social.

RECOMENDACIONES

1. Que la mujer a través de la información adecuada logre asimilar que la menopausia es una etapa mas en su vida.

2. Que la mujer guatemalteca en pro de su salud mental, colabore en los estudios realizados sobre su desarrollo y comportamiento en las diferentes etapas de la vida.

3. Que la mujer premenopáusica tenga una atención tanto de tipo biológico como psicológico .

4. Que los médicos traten en lo posible que todas las mujeres en la etapa menopáusica además de una atención biológica se les proporcione una formación psicológica.

ANEXOS

CUESTIONARIO INICIAL

Instrucciones: Le rogamos contestar las siguientes interrogantes sin antes haber leído el folleto que se adjunta.

Edad :_____

1. - ¿ Qué cambios biológicos y psicológicos significativos sufre la mujer ?

2. - ¿ Podría definir lo que es el Climaterio ?

3. - ¿ Qué significa Menopausia ?

4. - ¿ Qué cambios biológicos existen en el Climaterio?

5. - ¿ Cambia el estado emocional de la mujer durante el Climaterio?
   Si su respuesta es afirmativa, por favor explique como:

6. - ¿ Se considera Ud. una mujer en la etapa del Climaterio ?

7. - ¿ Qué síntomas de la etapa de la menopausia ha sentido Ud.?

8. - ¿ A qué edad considera que inicia la Menopausia o Climaterio ?

9. - ¿ Quién o quiénes cree Ud. que son los más afectados cuando la mujer está en el Climaterio ?

10. - ¿Quienes pueden brindarle apoyo durante esta etapa?

CUESTIONARIO FINAL

Instrucciones: Le rogamos contestar las siguientes interrogantes de acuerdo a lo aprendido en el folleto que se adjuntó.

Edad :

1. - ¿ Qué cambios biológicos y psicológicos significativos sufre la mujer ?

2. - ¿ Podría definir lo que es el Climaterio ?

3. - ¿ Qué significa Menopausia ?

4. - ¿ Qué cambios biológicos existen en el Climaterio?

5. - ¿ Cambia el estado emocional de la mujer durante el Climaterio?
   Si su respuesta es afirmativa, por favor explique como:

6. - ¿ Se considera Ud. una mujer en la etapa del Climaterio ?

7. - ¿ Qué síntomas de la etapa de la menopausia ha sentido Ud.?

8. - ¿ A qué edad considera que inicia la Menopausia o Climaterio ?

9. - ¿ Quién o quiénes cree Ud. que son los más afectados cuando la mujer está en el Climaterio ?

10. ¿Quienes pueden brindarle apoyo durante esta etapa?

BIBLIOGRAFIA

1. Dobson, James. Enciclopedia de Problemas Familiares. 1ra. Edición, Traductor Samuel Vila. Editorial Terraza, España, 1983.

2. Dorsch, Friedrich. Diccionario de Psicología. 2da. Edición, Versión Castellana de Ismael Antich. Editorial Herder, Barcelona, 1977.

3. Enciclopedia del Hogar. El Matrimonio y La Vida Sexual. Ediciones Nauta S.A. Barcelona, 1981.

4. González Porto. Diccionario Enciclopédico. 1ra. Edición, Editorial Renacimiento, S.A. México, 1971.

5. Guytom, A.C. Fisiología Humana. 2da. Edición, Traductor Santiago Sapiña Renard. Editorial S.A. de C.V. México, 1987.

6. Ives Paul-Margaritte. El Equilibrio de la Personalidad. Versión Española de José Antonio Aspuru. Colección "Bolsillo Mensajero", Barcelona, 1973.

7. Kolb, Laurence C. Psiquiatría Clínica Moderna. 3ra. Edición, Ediciones La Prensa Médica Mexicana S.A. México, 1985.

8. Morris Charles G. Psicología Un Nuevo Enfoque. 2da. Edición, Traductora Rosa Ma. Rosas Sánchez. Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana, México, 1985.

9. Morris Fishbein, M.D. Enciclopedia Familiar de la Medicina y La Salud, 1ra. Edición, Traductor H.S. Stuttman. Editores H.S. Stuttman Co. Inc., U.S.A., 1964.

10. Rotter, Julian B. Psicología Clínica. 1ra. Edición. Editorial Rabasa, S.A. México, 1965.

11. Sminorv, A.A. y Leontiev, A.N. Psicología. 4ta. Edición. Traducida por Florencio Villa Landa. Editorial Grijalvo, S.A. México, 1977.

12. Szekely, Bela. Diccionario de Psicología. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. 1987

13. Tamborini, Allain. Cuestiones de Mujer. Traducida por Lluis Correal. España, Eds. Salvat, 1981.

14. Tanner, James M. y Colaboradores. El Crecimiento. 1ra. Edición. Versión en Español Agustín Bárcena. Editado por Offset Larios S.A. México 18, D.F., 1976.

15. Warren, Howard C. Diccionario de Psicología. 1ra. Edición. Octava Reimpresión. Fondo de Cultura Económica, México, 1973.

16. Wheat Ed y Gaye de Wheat. El Placer Sexual. Traducida por M. Francisco Lievano R. Editorial Betania, Puerto Rico, 1980.