

Sexualidad en la mujer menopáusica: una reflexión orientadora hacia la enfermedad comunitaria

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS "JUAN GUITERAS GENER".MATANZAS

Sexualidad en la mujer menopáusica: una reflexión orientadora hacia la enfermedad comunitaria

Sexuality in menopausal woman: a guiding reflection to communitarian nursing.

AUTORES:

Lic Mavidey Suárez Merino (1)
MSc. Ariel Pérez González (2)
Lic. Belkys Alemán González (3)
Lic. Roger Ruiz Trujillo (3)
Lic. Haydee Linares Sosa (3)

(1) Licenciada en Enfermería. Profesora Asistente. FCM. Matanzas.

(2) Máster en Enfermería. Profesor Asistente. FCM. Matanzas

(3) Licenciada en Enfermería. Profesora Instructor. FCM. Matanzas

RESUMEN

La sexualidad ocupa una parte importante de la vida en todos los seres humanos. Las mujeres son seres sexuados desde que nacen y tienen el derecho de conocer y disfrutar de la sexualidad. Para la mujer, la llegada a la etapa menopáusica no implica la muerte de la sexualidad a pesar de los criterios de algunas personas que consideran que las féminas en esta etapa de la vida no poseen una adecuada capacidad fisiológica que les permita tener conductas sexuales. El trabajo que se presenta tiene como objetivo describir los elementos principales del proceso de educación que el personal de enfermería debe realizar en el nivel primario de salud con relación a la sexualidad en la mujer menopáusica y en este sentido se plantea que las creencias erróneas con relación a la sexualidad en esta etapa de la vida femenina tienen su origen en la falta de información. Los enfermeros ocupan una posición privilegiada en nuestra sociedad para ofrecer una educación sanitaria de excelencia, de manera que se comprendan los cambios normales de la sexualidad en la menopausia y se brinden consejos que sirvan de apoyo cada vez que sean necesarios.

DESCRIPTORES (DeCS):

SEXUALIDAD
MENOPAUSIA
EDUCACIÓN SEXUAL

INTRODUCCIÓN

La menopausia se describe como la interrupción fisiológica de la menstruación un año después del último período menstrual y tiene relación con la decadencia de la función de los ovarios, durante la cual disminuye y termina la función reproductora. Por lo general se manifiesta entre los 45 y 52 años de edad. No es un fenómeno

patológico sino que es parte normal del envejecimiento y la maduración (1). Mientras más tiempo viven las personas, más crece el interés por conocer lo que sucede con la sexualidad. La sexualidad en la etapa menopáusica y posterior a ella ha estado sujeta a mitos y tabúes y gran parte de los mismos tienen su origen en la falta de información (1). No debería pensarse jamás que el único fin de la sexualidad es la procreación ya que entonces no tendría sentido que las mujeres menopáusicas tuvieran actividad sexual y mucho menos verlas en esta etapa de la vida como indecentes, pervertidas o aberradas.

Investigaciones realizadas en varios países aseguran que muchas mujeres durante la menopausia y después de ella tienen relaciones sexuales placenteras. Las investigaciones también sugieren que la barrera más restrictiva de la actividad sexual en estos casos es la actitud social negativa ante la sexualidad en las últimas etapas de la vida. (2)

Convertirse en adulto mayor o transitar hacia el envejecimiento no implica la muerte de la sexualidad y si no existe contraindicación médica la actividad sexual depende entonces de criterios personales. El personal de enfermería, componente imprescindible en el equipo de salud, desempeña un papel muy importante en la educación sanitaria y con respecto a la sexualidad en la etapa menopáusica debe ejercer un rol muy activo para que se comprendan los cambios normales con relación a la actividad sexual después de los 45 años de edad. El trabajo que se presenta tiene como objetivo fundamental, describir los elementos principales del proceso educativo que el personal de enfermería debe llevar a cabo en el nivel primario de salud con relación a la sexualidad en la mujer menopáusica. El estudio realizado es de tipo descriptivo que aborda a la menopausia como etapa normal de la vida femenina y la sexualidad como actividad fisiológica dentro de ella, así como la labor independiente de enfermería que puede brindarse en la atención primaria de salud como nivel imprescindible para elevar la calidad de vida de la población mediante acciones educativas. Se utilizó el método teórico de análisis documental y los procesos lógico formales de análisis y síntesis, inducción, deducción y generalización. Se utilizó el procesador de texto Word de Microsoft Office, versión del año 2000. En nuestro país hemos arribado al nuevo milenio con una marcada mejoría en la calidad de vida y de los índices de salud en comparación con varias regiones del mundo. La expectativa de vida es uno de estos índices, que muestra un incremento sustancial, principalmente en los países desarrollados y en otros que como Cuba realizan extraordinarios esfuerzos por garantizar la calidad de los servicios de salud. Es por esto que la esperanza de vida en nuestro país con un comportamiento similar al de los países desarrollados presenta una media de aproximadamente 75 años. Durante la etapa menopáusica solamente cesa la función reproductora en la mujer y no disminuye el deseo y la actividad sexual sino que por el contrario se incrementa el disfrute de una nueva forma de vida, que debe cursar con menos tensión ya que desaparece el riesgo y el temor al embarazo así como las molestias menstruales (3). En cierta ocasión un médico argentino planteó " Con la menopausia se cierra la fábrica de hacer niños y se abre un parque de diversiones" (2), traducido de otro modo, significa estar de acuerdo con el planteamiento anterior de hacer el amor más pleno y maduro. La presencia de síntomas asociados a la menopausia varía entre diferentes culturas. En muestras de mujeres norteamericanas y europeas se reporta una proporción de síntomas mayor que entre las mujeres asiáticas(4). Es válido señalar que existe una menopausia precoz antes de los 40 años de edad y se asocia al tabaquismo, enfermedades inmunológicas, radioterapia y posterior a tratamiento quirúrgico. (5) Se describen en la menopausia síntomas a corto plazo como la amenorrea, el bochorno como síntoma vasomotor más precoz que se tipifica como oleadas de calor, seguidas de sudación en cara, cuello y tórax con una breve duración y desaparición espontánea. También aparecen palpitaciones con frecuencia variable que cuando ocurren de noche intervienen en el sueño (3). Los síntomas a mediano

plazo que aparecen en la menopausia guardan relación con el sistema urogenital, entre los que se encuentran la pérdida de la rugosidad de la vagina, la pérdida de la grasa subcutánea de la vulva y la disminución de su pilosidad(3). A largo plazo se ha comprobado la aparición de osteoporosis, afecciones cardiovasculares, ansiedad, astenia, nerviosismo, dificultad en la concentración, cefalea, parestias, disminución de la libido, entre otras (3). Con relación a los síntomas en la esfera psíquica pueden estar además de las preocupaciones propias de la etapa la inestabilidad emocional, la tensión nerviosa, irritabilidad, ansiedad, estallidos de llanto repentino, falta de energía, dificultad para la concentración y depresión. Cada mujer reacciona de manera distinta y los síntomas varían de una a otra dependiendo en cierto grado de su historia emocional previa, de los sistemas de apoyo familiares y del sistema endocrino que en este período es demasiado lábil. (6,7) La sexualidad en la mujer menopáusica es uno de los temas más tratados en la actualidad, sin dudas de gran importancia para fomentar la salud, el bienestar psicológico y para elevar su calidad de vida.

Algunas personas piensan que las mujeres cuando experimentan la menopausia no tienen capacidad fisiológica que les permita tener conductas sexuales. Muchos jóvenes, fundamentalmente, siguen viendo la actividad sexual como una facultad que se va desgastando hasta perder todo interés en aquellos que han superado los 60 años y piensan que el deseo sexual se desvanece siempre con la edad, que empieza a declinar alrededor de los 40, va disminuyendo después sin cesar y termina por desaparecer entre los 60 y 75 años. La ignorancia, los prejuicios y los estereotipos sociales que han ofrecido una imagen de la mujer menopáusica como ser asexual, condicionaron en las sociedades occidentales una actitud en extremo negativa hacia la sexualidad en esta etapa de la vida, sin embargo cada vez parece más claro y aceptado que la función y la satisfacción sexuales son posibles y deseables para la mayoría de ellas y que el deseo, el placer y la capacidad sexual pueden durar toda la vida(2). En ocasiones, algunas mujeres se encuentran sin pareja o no hallan la posibilidad de pasar esta etapa de la vida en compañía de la persona a la cual aman, se sienten limitadas por la actitud de sus hijos, familiares o amigos que pueden rechazar una relación de pareja, violando así sus derechos. Las investigaciones más recientes llegan a la conclusión de que no existe límite de tiempo para la sexualidad femenina y que en condiciones físicas y emocionales favorables, existe una capacidad para ejercer la sexualidad que puede a menudo realizarse hasta los 80 años e incluso más allá. Desarrollar por consiguiente una sexualidad sana en la mujer menopáusica, es proporcionarle más vida a sus años, es hacerle su vida más placentera y feliz.

Según Sigmund Freud lo sexual no puede reducirse a lo genital y aunque es en parte endógeno y genético, no constituye un dispositivo ya establecido a lo largo de la historia individual. Para la psicóloga mexicana Ameli Monroy de Velasco, la sexualidad constituye las características biológicas, psicológicas y socioculturales que permiten comprender al mundo y vivirlo a través de nuestro ser como hombres y mujeres. Es una parte de nuestra personalidad e identidad, y una de las necesidades humanas que se expresan a través del cuerpo; es el elemento básico de la femeneidad o masculinidad, de la autoimagen de la conciencia y del desarrollo personal (4). El profesor Félix López, de la Universidad de Salamanca en España asegura que en todas las etapas de la vida desde la niñez hasta la ancianidad nos acompaña la sexualidad, porque somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos, porque todas y cada una de las células de nuestro organismo son sexuados(8). Puede inferirse de todo lo expuesto hasta este momento, que la sexualidad no solamente debe limitarse a lo biológico o a la propia actividad coital. La realidad es que el envejecimiento produce ciertos cambios en la fisiología sexual pero comparados con otros cambios propios de la edad, son pequeños: la función sexual vista desde el ángulo del acto sexual, no de la reproducción, se mantiene mucho mejor que otras funciones. Cuando cesa, ocurre por una variedad de

razones, que van desde una falta de salud general hasta una libre opción. Se ha demostrado que la mujer experimenta su sexualidad como un factor de enriquecimiento permanente. Por ello, educar y preparar para la sexualidad es también trabajar para la vida y luchar por la verdadera salud. La Enfermería como disciplina práctica es el conjunto de conocimiento científico que se utilizan con el propósito de prestar un servicio esencial a las personas, es decir, de favorecer su capacidad de influir de manera positiva en la salud. La enfermería actúa para mejorar la relación entre la persona y el entorno para promover la adaptación(9). El objetivo de la enfermería según la relevante enfermera norteamericana Sor Callista Roy consiste en ayudar a las personas para hacer frente a los cambios que se producen en sus necesidades fisiológicas, su autoconcepto, el desempeño de roles y en sus relaciones de interdependencia durante la salud y la enfermedad. Plantea además que la adaptación es un proceso que favorece la integridad fisiológica, psicológica y social y de que tal integridad se entiende como una situación que conduce a la totalidad y a la unidad (9). El personal cubano de enfermería ocupa una posición privilegiada en la sociedad, pues fomenta cotidianamente la educación social y como autoridad sanitaria es muy escuchado y respetado por la población. El respeto es un principio ético fundamental en las relaciones sociales entre los hombres, lo cual adquiere una connotación especial en la sexualidad humana. El enfermero que desempeña sus funciones en la comunidad está en condiciones de brindar útiles consejos y apoyo psicoemocional al individuo, su familia y toda la comunidad, para que no solo puedan comprenderse los cambios normales de la sexualidad con la edad, sino también para promover la sexualidad sana en la menopausia femenina.

Algunos mensajes básicos pueden ser:

- La interrupción de la menstruación es fisiológica y no siempre se acompaña de síntomas nerviosos y otros cuadros.
- La esperanza de vida posmenopáusica es actualmente de 30 a 35 años y es una consideración que comprende vivir muchos años una vez que termina la fase reproductiva.
- La salud femenina en ocasiones es mucho mejor después de la menopausia.
- La menopausia es el momento ideal para el crecimiento intelectual, logros personales y para iniciar nuevas actividades y experiencias.
- La sexualidad no es la vida toda, pero sí una parte importante de ella, se manifiesta en todas las actividades de la vida humana.
- La sexualidad es un complemento de lo biológico, lo psicológico y lo sociocultural.
- La sexualidad debe ser reconocida como la relación social entre los géneros. Ella es connatural al hombre y por tanto aparece con la vida y desaparece con la muerte. La edad no es una barrera para que se mantenga la actividad sexual.
- La sexualidad ayuda a conservar la elasticidad de la vagina.
- Debe fomentarse un ambiente agradable para favorecer la actividad sexual en esta etapa de la vida. Debe respetarse la privacidad del hogar y no ocupar la habitación de la mujer en esta etapa de la vida.
- La preparación para la sexualidad requiere una información verdadera, clara y asequible, que incluya sentimientos, valores y normas morales.
- Los cambios que se producen en la expresión sexual de la mujer menopáusica son fisiológicos o normales.
- La mujer menopáusica tiene el derecho a ejercer la sexualidad para contribuir a elevar su calidad de vida.
- La menopausia es una etapa de ejercicio pleno de la sexualidad en su función erótica aunque haya cesado la función procreadora de la mujer.
- No debe apenar a la mujer menopáusica hablar de cuestiones de sexualidad.
- El sexo seguro es importante a cualquier edad.

La mujer tiene siempre derecho a :

- El ejercicio pleno de la sexualidad.
- Sentir y experimentar la belleza propia de la madurez.
- Pensar y actuar de acuerdo a esta etapa de la vida sin ser ridiculizada.
- Expresar la sexualidad diferente de la procreación o reproducción pero igualmente valiosa.

DISCUSIÓN

La mujer cubana es un ser humano activo y siempre tiene claro de dónde partir y hacia dónde ir, es sólida en sus criterios, tenaz y audaz para mantener la línea seleccionada aunque no todos lo comprendan. Su dinamismo y agudeza pueden ayudarla de inmensa manera para experimentar una sexualidad sana y agradable. Su profunda y eterna motivación por vivir la hacen cada vez más necesaria entre todos los individuos de esta sociedad contemporánea, porque además, es capaz de concentrarse en todo lo que le resulta esencial en su vida. El profesional de enfermería, puede como ningún otro educador sanitario, ayudar a la mujer que transita por la etapa de la menopausia a descubrir sus propias emociones y a estimular su propia identidad. Deben pues, convertirse nuestros enfermeros comunitarios en promotores de actitudes positivas hacia la sexualidad en esta etapa de la vida, para que se comprendan los efectos favorables que tiene una relación sexual placentera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Smeltzer SC, Bare BG. Enfermería Médico Quirúrgico de Brunner y Suddarth. 8d. México: MC Graw-Hill Interamericana; 1998. p. 1259-61.
2. Manzano BR, Antiles L, Navarro D. Devolver la autoestima. Rev Avan Med Cuba 2001; 8 (26): 18-20 .
3. Álvarez Sintés R. La sexualidad en las diferentes etapas de la vida. En: Temas de Medicina General Integral. Salud y Medicina. La Habana: Ciencias Médicas; 2001. p. 54-5.
4. Sala Santos MD. Sexualidad en la vida adulta en Psicología y Salud. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 200 . p.166-7
5. Álvarez Sintés R. Principales afecciones del individuo en los contextos familiar y social en Temas de Medicina General Integral. La Habana: Ciencias Médicas; 2001. p.766-7.
6. Reeder SJ, Martín Leonide L, Koniak D. Enfermería Materno Infantil. 17 ed. México: Interamericana MC Graw-Hill; 1995. p. 118-9.
7. Díaz ME. La Menopausia: Indicador socioeconómico de salud y envejecimiento. Material complementario. Maestría en Enfermería. La Habana: Facultad de Ciencias Médicas "Julio Trigo López"; 2004
8. Colectivo de Autores . Enciclopedia de la Enfermería. Vol IV. España: Océano; 1997. p 607
9. Marriner Tomey A, Raile Alligood M . Modelos y Teorías en Enfermería. 4 ed. España: Hartcourt; 2002. p. 248

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. Harlow SD . Menstruación y transición hacia la menopausia. Material complementario. Maestría en Enfermería. La Habana: Facultad de Ciencias Médicas "Julio Trigo López"; 2004.

2. Beldarrain Chaple E. Una visión integral y contemporánea de la salud. Material complementario. Maestría en Enfermería. La Habana: Facultad de Ciencias Médicas "Julio Trigo López"; 2004

SUMMARY

Sexuality is an important part in the life of every human being. Women are sexed since birth, and they have the right to know and enjoy sexuality. For women, the arrival of the menopausal stage does not imply sexuality death even though the criteria of several people consider that women in this stage of life do not have an adequate physiologic capacity which would allow them to have sexual behaviors. The current work describes the main elements of the educative process about sexuality that communitarian nurses should carry out in the primary level of the health care system. It states that lack of information is the source of the wrong ideas about sexuality in this stage of women's life. Communitarian nurses are in a privileged place of our society to offer an excellent sanitary education and the necessary guidance every time it is needed, in such a way, everybody could understand the normal changes of sexuality in the menopause.