

Síntomas climatéricos según el estilo de vida en mujeres de edad mediana

Climacteric symptoms and lifestyle among middle-aged women

Ysis Margarita Martínez Chang,^I Miguel Sarduy Nápoles,^I Leysi Rodríguez Martínez,^{II} Manuel Rodríguez Molina,^{III} Bárbara Iglesias González^{IV}

I Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas. La Habana, Cuba.

II Hospital Ramón González Coro. La Habana, Cuba.

III Centro Nacional de Cirugía de Mínimo Acceso. La Habana Cuba.

IV Facultad 10 de Octubre. La Habana, Cuba.

RESUMEN

Introducción: la expresión clínica del síndrome climatérico se asocia con el estilo de vida de la mujer. Factores socioculturales, ambientales y laborales influyen en la calidad de vida.

Objetivo: identificar la relación entre la percepción de la sintomatología del síndrome climatérico y el estilo de vida en las mujeres de mediana edad estudiadas.

Métodos: se realizó una investigación descriptiva, de corte transversal, con un diseño no experimental en el consultorio 17 del Policlínico "Luis A. Turcios Lima", del municipio 10 de Octubre, desde el 1ro de junio de 2014 hasta el 31 de mayo de 2015. Se entrevistaron 91 mujeres entre 40 y 59 años. Se aplicó la encuesta para medir la intensidad del síndrome climatérico y la encuesta para el estudio del estilo de vida.

Resultados: en la percepción de los síntomas climatéricos, la cuarta parte eran asintomáticas y los síntomas leves fueron percibidos en 37,4 % de las pacientes. Casi la totalidad de las mujeres que tenían un estilo de vida saludable, eran asintomáticas o su percepción de los síntomas era leve; 42,8 % presentó síntomas moderados o intensos. En el área de salud, predominaron las mujeres entre 55 y 59 años de piel blanca, universitarias y trabajadoras.

Conclusiones: un estilo de vida no saludable se relaciona con el síndrome climatérico de intensidad moderada o intensa. Las condiciones físicas inadecuadas, la autoestima baja y no disponer de tiempo libre; se relacionaron con una mayor intensidad del síndrome climatérico.

Palabras clave: edad mediana; estilo de vida; síntomas climatéricos.

ABSTRACT

Introduction: the clinical expression of the climacteric syndrome is associated with the lifestyles of women. Sociocultural, environmental and occupational factors influence the quality of life.

Objective: identify the relationship between perception of climacteric symptoms and lifestyle in the middle-aged women studied.

Methods: a descriptive cross-sectional non-experimental study was conducted at Consultation Office 17 of Luis A. Turcios Lima Polyclinic, in the municipality of 10 de Octubre, from 1 June 2014 to 31 May 2015. Interviews were conducted with 91 women aged 40-59. Two surveys were applied: one to gauge the intensity of the climacteric syndrome and the other to study lifestyle.

Results: with respect to perception of climacteric symptoms, one fourth of the patients were asymptomatic. Mild symptoms were perceived by 37.4%. Almost all the women who had a healthy lifestyle were either asymptomatic or their perception of symptoms was mild; 42.8% had either moderate or intense symptoms. In the health area there was a predominance of white women of the 55-59 age group who were workers and university graduates.

Conclusions: an unhealthy lifestyle is associated with a climacteric syndrome of moderate to high intensity. Inadequate physical conditions, a low self-esteem and lack of free time are related to a greater intensity of the climacteric syndrome.

Key words: middle age; lifestyle; climacteric symptoms.

INTRODUCCIÓN

Durante la edad mediana, considerada entre los 40 y 59 años, se producen con frecuencia varios síntomas que caracterizan este período que constituye el tránsito de la vida reproductiva (climaterio) hacia a la pérdida total de esa capacidad (menopausia).¹ Los cambios que determinan esa sintomatología se producen en el aspecto biológico, por la disminución o cese de la función ovárica; en lo psicológico, según la personalidad desarrollada y en lo social, como expresión compleja del mundo de las relaciones que se establecen en el escenario donde las mujeres se desenvuelven cotidianamente.²

Existe una asociación directa entre la sobrecarga de los diferentes roles de género asignados a la mujer en su vida cotidiana, las relaciones de familia y laborales con la aparición de la sintomatología del síndrome climatérico de percepción variable en su intensidad, así como el estilo de vida pueden influir negativamente en la calidad de vida.³⁻⁵

Los servicios de salud deben disponer de facilidades para ofrecer una mejor calidad de vida a los más de 30 años que transita la mujer después de la menopausia,⁶ si tenemos en cuenta que en el 2015 la esperanza de vida de la mujer cubana sobrepasó los 80 años.⁷

Motivados por lo anteriormente expuesto, se decidió realizar esta investigación con el objetivo de identificar la relación entre la percepción de la sintomatología del síndrome climatérico y el estilo de vida en las mujeres de mediana edad.

MÉTODOS

Se realizó una investigación descriptiva, de corte transversal, con un diseño no experimental, desde el 1ro de junio de 2014 hasta el 31 de mayo de 2015. El universo de trabajo estuvo constituido por 163 mujeres de edad mediana que pertenecen al área de atención correspondiente al consultorio 17 del Policlínico "Luis A. Turcios Lima" del municipio 10 de Octubre en La Habana. La muestra fue de 91 mujeres que eran las correspondientes al grupo etario de edad mediana (40 - 59 años) que aceptaron participar y no estuvieran incluidas en los criterios de exclusión.

Criterios de inclusión

- Voluntariedad para participar
- Pacientes que residan físicamente en el área correspondiente al consultorio 17, del Policlínico "Luis A. Turcios Lima" del municipio 10 de Octubre.

Criterios de exclusión

- Pacientes con retraso mental y/o trastornos psiquiátricos.

Técnicas para la recogida de la información

Se realizó una revisión de la historia de salud familiar de las pacientes incluidas en la muestra y se seleccionaron las historias clínicas de las pacientes que cumplieron los criterios de inclusión. Se aplicó el instrumento para la percepción de la intensidad del síndrome climatérico de la clasificación propuesta por Pérez Piñero y validada en la Escuela Nacional de Salud Pública. El cálculo se realizó según el instructivo que aparece en los Anexos 2 y 3. Ambas herramientas son las

recomendadas por el II Consenso Cubano sobre Climaterio y Menopausia para la mantener uniformidad en los datos nacionales.⁸ (Anexo 1)

Se aplicó el cuestionario: Guía para el estudio de estilo de vida,⁹ propuesto por Villavicencio en el Capítulo 3 del libro: Psicología y Salud, publicado por la Editorial de Ciencias Médicas en 2008. (Anexo 1).

Técnica para el análisis, procesamiento y presentación de los datos

Los datos fueron procesados por medio del paquete estadístico SPSS, versión 11.5. Se utilizó estadística descriptiva en frecuencias absolutas y relativas. Se realizó un análisis bivariado con el coeficiente de correlación de Pearson para las variables cuantitativas y el test estadístico chi cuadrado para las variables cualitativas. Considerando la significación estadística en $p < 0,05$ e intervalo de confianza 95 %. Los datos descriptivos se muestran en medidas de resúmenes (porcentaje). La información se presentó en tablas y gráficos.

Aspectos éticos

Se tuvieron en consideración los principios éticos para las investigaciones en seres humanos y se solicitó el consentimiento informado.

RESULTADOS

De las mujeres estudiadas, predominaron aquellas comprendidas entre 50 y 59 años (85,7 %). En cuanto al color de la piel, prevalecieron las mujeres de piel blanca, que constituyeron más de la mitad de la muestra (56 %) en relación con las negras y mestizas (22 %). Las mujeres con nivel universitario estuvo constituido por 45,1 % y 39,6 % son trabajadoras, mientras el 30,8 % y 29,7 % lo conforman las amas de casa y jubiladas, respectivamente (tabla 1).

En la figura 1 se observa que la cuarta parte de las mujeres estudiadas estaban asintomáticas. Los síntomas leves fueron percibidos por 34 mujeres que representaron 37,4 % y en más de la tercera parte del total la intensidad fue referida entre moderada o muy molesta.

Cuando se valora la percepción de la sintomatología según las condiciones físicas (fig. 2.), se observa que más de la mitad (53,8 %) de las mujeres encuestadas pertenecen al grupo con condiciones físicas regular y malo, presentando más síntomas climatéricos que aquellas con buenas condiciones físicas (19,7 %).

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica

Rango de edades	%	Color de la piel	%	Escolaridad	%	Ocupación	%
40-44	6,6	Blanca	56	Primaria	5,5	Ama de casa	30,8
45-49	7,7	Negra	22	Secundaria	13,2	Trabajador	39,6
50-54	38,4	Mestiza	22	Pre universitario	24,2	Jubilado	29,7
55-59	47,3	Total	100	Técnico medio	12,1	Total	100
Total	100	-	-	Universitario	45,1	-	-
-	-	-	-	Total	100	-	-

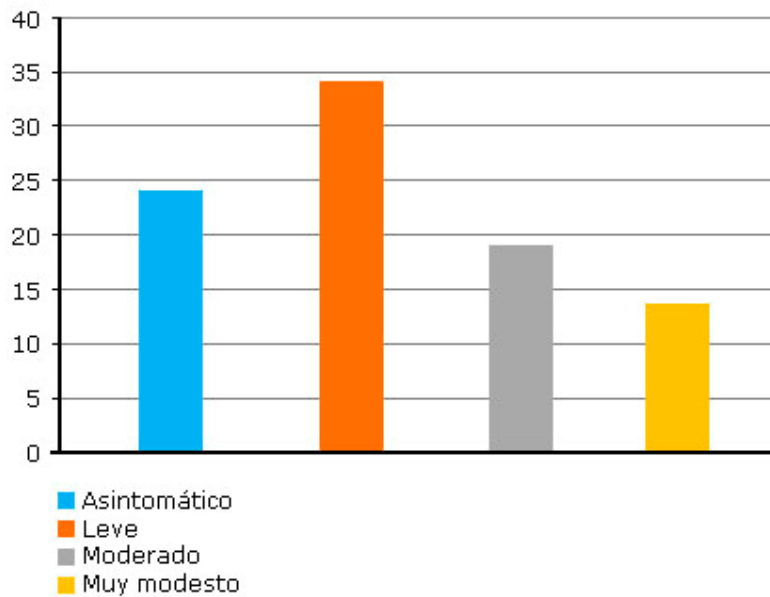


Fig. 1. Resultados de la percepción de la intensidad del síndrome climatérico.

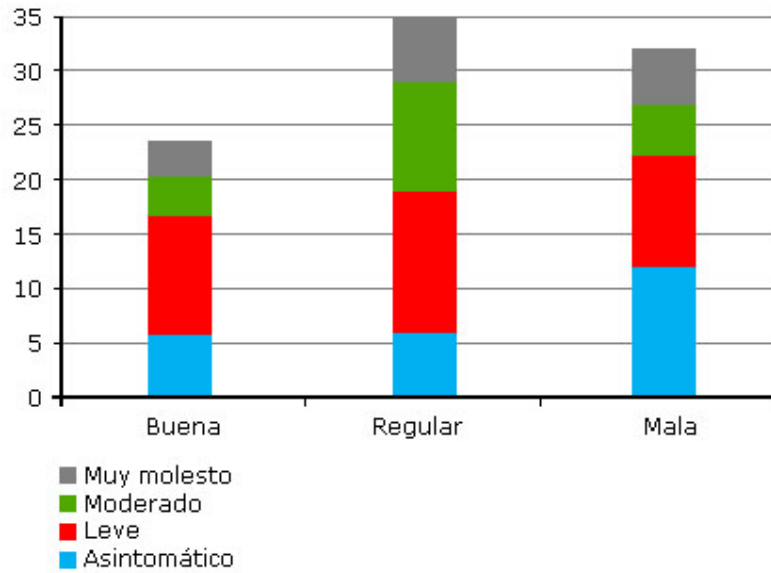


Fig. 2. Percepción de la sintomatología según condiciones físicas.

Aquellas mujeres que tuvieron buen autoestima, alcanzaron 44 % del total y de ellas, las dos terceras partes su sintomatología fue nula o leve. De las 51 mujeres con autoestima regular o mala, según la guía de estudio de estilo de vida, se encontró que al menos seis de cada 10 mujeres (64,7 %) presentaron sintomatología moderada o muy molesta. (Fig. 3)

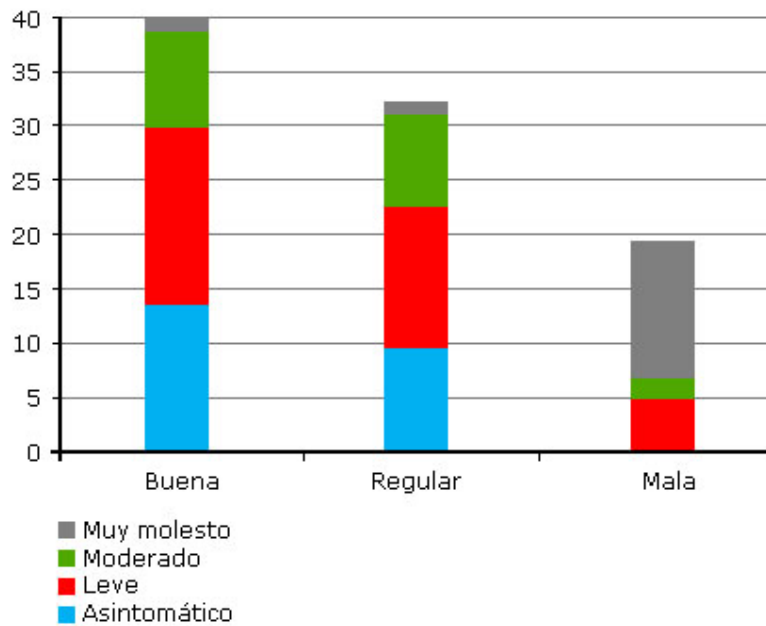


Fig. 3. Percepción de la sintomatología según autoestima.

En la [figura 4](#) se comprueba que 53,85 % del total de mujeres estudiadas contaba con un tiempo libre de cuatro o más horas al día, y las dos terceras partes de ellas eran asintomáticas o sólo percibían síntomas leves. Mientras que aquellas que disponían de tres horas o menos de tiempo libre, 42,8 % reportaba síntomas moderados o intensos.

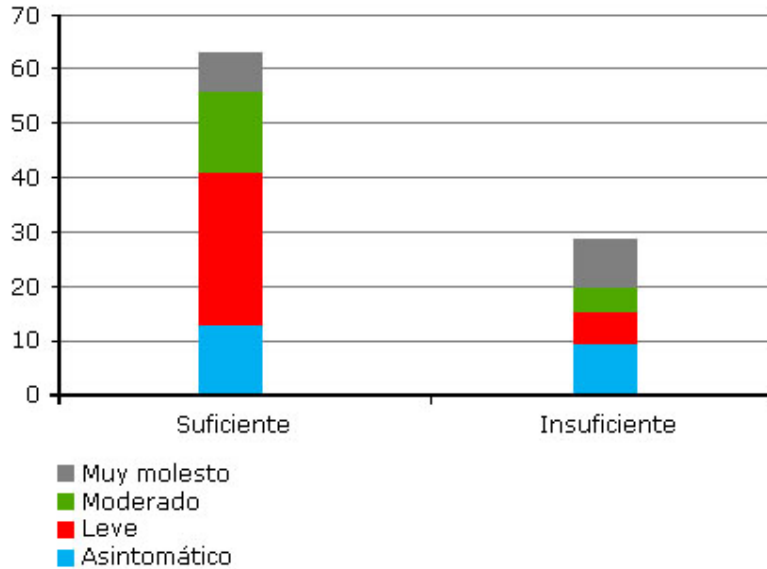


Fig. 4. Percepción de la sintomatología según el tiempo libre.

En la [figura 5](#) se observa que casi la totalidad de las mujeres que tenían un estilo de vida saludable, estaban asintomáticas o su percepción de los síntomas era leve. Mientras que 42,8 % con deficiencias en este acápite presentó síntomas moderados o intensos, resultados significativos para los diferentes estilos de vida.

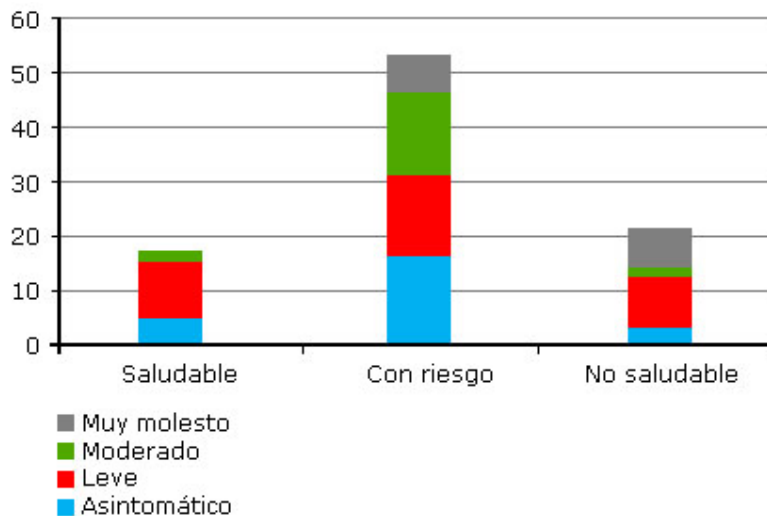


Fig. 5. Percepción de la sintomatología según el estilo de vida.

DISCUSIÓN

Atendiendo a los resultados expuestos en la [tabla 1](#), García y Navarro ¹⁰ en un estudio realizado en el consultorio 4 del Policlínico Rampa a 112 mujeres en edades de 40 a 59 años, las dos terceras partes (66 %) fueron mujeres de piel blanca y el 44 % eran universitarias, en contraposición con autores chilenos que realizaron una investigación en usuarias del Centro de Salud de Concepción, en Chile y de 49 mujeres de edad mediana, ninguna había alcanzado el nivel universitario.⁵

En cuanto a la ocupación, datos muy similares a este trabajo encontró Santisteban Alba en un estudio realizado durante seis años en la consulta de climaterio y menopausia del municipio Cerro.¹¹

En Cuba, las mujeres comprendidas entre 40 y 59 años de edad tienen una importante labor social, por lo que resultan muy útiles a la sociedad,¹² a pesar de no estar en el mejor momento de su biología, desempeñan un importante y decisivo papel en la sociedad al ser cuidadoras de la familia y productoras, pues constituyen más del 40 % de la fuerza laboral nacional.¹³

Los resultados mostrados en la [figura 1](#), son similares a los reportados en investigaciones realizadas por Corral y Pérez Piñero,¹⁴ donde se aplicó la escala para medir la intensidad del síndrome climatérico en mujeres de edad mediana en la provincia la Habana 40,3 % eran asintomáticas y con sintomatología leve 30,2 %.

La realización de actividad física se ha relacionado con una reducción significativa en el riesgo de mortalidad, tanto en mujeres de edad mediana como en las de edad más avanzada.¹⁵ Según se puede apreciar en la [figura 2](#), en una investigación realizada en el municipio de Guanabacoa, en mujeres que acudieron por diferentes síntomas asociados al síndrome climatérico, obtuvo como resultado que 82,4 % de las que no realizaban ejercicios físicos, padecían de trastornos del sueño.¹⁶

En cuanto a los resultados expuestos en la [figura 3](#), son similares a un estudio realizado en Santiago de Cuba en la consulta especializada para la atención al climaterio y la menopausia del Hospital General Docente "Dr. Juan Bruno Zayas Alfonso" donde encontraron que en 56 % de las mujeres estudiadas en edad mediana predominó la autoestima baja, teniendo más síntomas climatéricos que las mujeres con autoestima elevada.¹⁷

En la [figura 4](#) donde se analiza este acápite, se pudo apreciar en un estudio realizado a 166 mujeres de edad mediana pertenecientes a tres consultorios médicos del Policlínico Universitario "Ana J. Betancourt", del municipio Playa en La Habana, las mujeres que se sienten medianamente o satisfechas totalmente, son asintomáticas o la percepción de los síntomas son leves, estuvieron representadas en 45,63 % del total de la muestra.¹⁸

El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse, el modo y las condiciones del entorno que las rodea que incluye: hábitos, alimentación, higiene personal, ocio, relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismo de afrontamiento social, entre otra ([fig. 5](#)). En dos estudios realizados en mujeres entre 45 y 59 años en la Ciudad de México en clínicas de medicina familiar tuvieron como resultados que 64,7 % y 63,4 % respectivamente, tenían estilos de vida poco saludables.¹⁹

CONCLUSIONES

Un estilo de vida no saludable se relaciona con el síndrome climatérico de intensidad moderada o intensa.

En el área de salud de la investigación predominaron las mujeres de edad mediana, comprendidas entre 55 y 59 años de piel blanca, universitarias y trabajadoras.

Las condiciones físicas inadecuadas, la autoestima baja y no disponer de más de cuatro horas diarias de tiempo libre se relacionaron con una mayor intensidad del síndrome climatérico.

ANEXO 1: GUÍA PARA EL ESTUDIO DEL ESTILO DE VIDA⁸

Nombre y apellidos _____

Edad _____ Sexo _____ Escolaridad _____ Ocupación _____

Consigna: Este cuestionario recoge áreas de su estilo de vida, donde se muestran hábitos y características que lo hacen más vulnerable a padecer enfermedades. Muchos de ellos pueden ser modificados y controlados por Ud. lo que le permitiría mantener un buen estado de salud. Al responder cada pregunta, marque la que describe mejor su estilo de vida, indique una sola respuesta.

Condición física	Sí	No
1. ¿Realiza ejercicios o practica algún deporte durante treinta minutos, tres o más veces a la semana?	+1	-1
2. ¿Tiene el peso adecuado para su altura y sexo?	+1	-1
3. ¿Usa las escaleras, en lugar de elevadores, cada vez que sea posible?	+1	-1
4. ¿Su trabajo es sedentario?	+1	-1
Uso del tiempo libre	Sí	No
1. ¿Dispone de tiempo libre para su recreación y entretenimiento?		
2. Cuando está en su tiempo libre, ¿disfruta con las actividades que realiza?	+1	-1
3. ¿Considera que las actividades que en su tiempo libre ayudan a enriquecer su vida espiritual?	+1	-1
4. ¿Generalmente no desarrolla ningún tipo de actividad recreativa o de entretenimiento?	+1	-1
Estados emocionales	Sí	No
1. ¿Reprime sus sentimientos de disgusto, no acostumbra a expresarlos?	+1	-1
2. ¿Es fácil para usted reírse?	+1	-1

3. ¿Puede tomar decisiones importantes un mínimo de tensión?	+1	-1
4. ¿Generalmente está usted tenso y nervioso(a)?	+1	-1
5. ¿Cuándo le ocurre algo desagradable logra controlarse fácilmente?	+1	-1
6. ¿Durante el día utiliza un tiempo para relajarse?	+1	-1

Calificación por áreas

	Condición física	Tiempo libre	Estado emocional
Buena	3 a 4 resp +	3 a 4 resp +	5 a 6 resp +
Regula	2 resp +	2 resp+	3 a 4 resp +
Mala	Más 3 resp -	Más 3 resp -	Más 4 resp -

Diagnóstico por áreas

	Bueno	Regular	Malo
Estilo de vida			
Condición física			
Tiempo libre			
Estado emocional			

Calificación global

(+32) a (+ 26)-----estilo de vida saludable

(+ 25) a (+18)-----estilo de vida con riesgo

(+17) a (0) -- -----estilo de vida poco saludable

(-1) a (-32)-----estilo de vida nada saludable

Diagnóstico global. Puntuación bruta____ Diagnóstico_____

ANEXO 2. INSTRUMENTO FINAL PARA MEDIR INTENSIDAD DEL SÍNDROME CLIMATÉRICO

Tomado del II Consenso Cubano sobre Climaterio y Menopausia⁹

	Ausente (0)	Leve (1)	Moderado (2)	Severo (3)	Peso	Puntos
Sintomas circulatorios						
Sofocos u oleadas de calor					4	
Sudoraciones nocturnas					4	
Palpitaciones					2	
Parestesias-hiperestesias					2	
Dolores de cabeza					1	
	Subtotal Circulatorios					
Sintomas psicológicos						
Insomnio					3	
Nerviosismo					3	
Irritabilidad					3	
Labilidad emocional					3	
Disminución interés sexual					3	
Pérdida capacidad memoria-concentración					2	
Apatía					2	
Tristeza					2	
Miedos					1	
	Subtotal Psicológicos					
Sintomas génitourinarios						
Dispareunia					3	
Disminución placer sexual					3	
Sequedad vaginal	Ausente (0)		Presente (2)		3	
Atrofia genital	Ausente (0)		Presente (2)		3	
Incontinencia urinaria					1	
Polaquiuria					1	
Disuria					1	
	Subtotal Génitourinarios					
SÍNTOMAS GENERALES						
Dolores musculares-osteoarticulares					2	
Aumento de peso					2	
Vértigos					1	
Sequedad mucosa oral					1	

Astenia					1	
Pérdida de peso					1	
Sequedad de la piel	Ausente (0)		Presente (2)		1	
	Subtotal Generales					
					TOTAL	

ANEXO 3. INSTRUCTIVO PARA LA CLASIFICACIÓN DEL SÍNDROME CLIMATÉRICO (Pérez Piñera, J) ⁸

La puntuación que aporte la intensidad de cada síntoma debe multiplicarse por el número que aparece en la columna Peso y el resultado de esa operación será el total de puntos que aporta a la evaluación.

Para el Puntaje Total

Asintomático	De 0 a 24 puntos
Leve	De 25 a 50 puntos
Moderado	De 51 a 80 puntos
Muy molesto	81 puntos o más

Para subescala de síntomas circulatorios

Asintomático	De 0 a 6 puntos
Leve	De 7 a 14 puntos
Moderado	De 15 a 23 puntos
Muy molesto	24 puntos o más

Para subescala de síntomas psicológicos

Asintomático	De 0 a 9 puntos
Leve	De 10 a 19 puntos
Moderado	De 20 a 32 puntos
Muy molesto	33 puntos o más

Para subescala de síntomas genitourinarios

Asintomático	De 0 a 1 punto
Leve	De 2 a 7 puntos
Moderado	De 8 a 16 puntos
Muy molesto	17 puntos o más

Para subescala de síntomas generales

Asintomático	De 0 a 3 puntos
Leve	De 4 a 6 puntos
Moderado	De 7 a 11 puntos
Muy molesto	12 puntos o más

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Couto D, Nápoles D. Aspectos socio-psicológicos del climaterio y la menopausia. MEDISAN. 2015;2(4):1409-18.
2. Díaz C, Navarro D, Santana F, Domínguez E, Bacallao J. Factores de riesgo modificables o no, relacionados con la densidad mineral ósea en mujeres de edad mediana. Rev Cub Endocrinol. 2012;23(1):44-55.
3. Pérez J, Martínez MA, Sarmiento M. Escala climatérica como instrumento para la clasificación de la severidad del síndrome climatérico En: Artiles L, Navarro D, Manzano BR. Climaterio y menopausia. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2007. P. 501-513.
4. Rivas E, Navarro D, Tuero AD. Factores relacionados con la demanda de atención médica durante el climaterio. Rev Cubana Endocrinol [revista en Internet]. 2006[citado 08 may 2015]; 17(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532006000200004&lng=es&nrm=iso
5. Salazar A, Barriga OA. Percepción de las mujeres y sus parejas sobre la calidad de vida en el climaterio. Rev. Chil. Obstet. Ginecol. 2011;76(2):64-70
6. Couto D, Nápoles D, Deulofeu I. Osteoporosis posmenopáusica según densitometría ósea. MEDISAN. 2011;15(12):1765-74.
7. Dirección Nacional de Registros Médicos y Estadísticas de Salud. Anuario Estadístico de Salud 2014. La Habana: MINSAP; 2015.
8. Colectivo de Autores. II Consenso Cubano sobre Climaterio y Menopausia. Eds. Sarduy M., Lugones M. La Habana: Editorial CIMEQ; 2007. p 15-58
9. Villavicencio NF. Psicología y Salud. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2008. p. 96-9.

10. García I, Navarro D. Influencia del entorno familiar en la mujer en etapa climatérica. Rev Cubana Med Gen Integr. 2011;27(2):143-54.
11. Santisteban S. Atención integral a las mujeres en edad mediana. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2011;37(2):251-70.
12. Navarro D, Mayans G, Almarales C, Sosa O, Rivas E, Nicolau O. Calidad del hueso en mujeres de edad mediana. Rev Cubana Endocrinol [Internet]. 2007 Abr [citado 2016 Abr 17];18(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532007000100002&lng=es
13. García I, Navarro D. Influencia del entorno familiar en la mujer en etapa climatérica. Rev Cubana Med Gen Integr. 2011;27(2):143-54.
14. Corral A, Pérez J. Clasificación del síndrome climatérico en mujeres de edad mediana, Ciudad de La Habana, 2003 (I). Rev Cubana Med Gen Integr. [Internet]. 2009[citado 2016 Abr 17];25(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252009000100006&lng=es
15. Navarro DA. Menopausia e hipertensión arterial: de la biología a la práctica clínica. Rev Cubana Med [Internet]. 2015[citado 2016 Abr 17];54(3). Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232015000300006&lng=es
16. Martínez RV. Trastornos del sueño y climaterio. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2010;36(4):585-93.
17. Couto D, Nápoles D. Síndrome climatérico en mujeres de edad mediana desde un enfoque médico social. MEDISAN. 2012;(16)8:1185-94.
18. Yanes M, Chio I, Pérez R. Satisfacción personal de la mujer de edad mediana y su relación con otros factores de la vida cotidiana. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2012;38(2):199-213.
19. Vladislavovna-Doubova S, Pérez Cuevas R, Reyes Morales H. Adaptación y validación de escalas de autoeficacia y empoderamiento dirigidas a mujeres mexicanas en etapa de climaterio. Salud Pública Méx. 2013;(55)3:390-6.

Recibido: 15 enero 2016.

Aprobado: 20 abril 2016.

Miguel Sarduy Nápoles. Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas. La Habana, Cuba Correo electrónico: miguel.sarduy@infomed.sld.cu