

## **Climaterio y sexualidad: su repercusión en la calidad de vida de la mujer de edad mediana**

### **Climacteric and sexuality: their repercussion on the quality of life of the middle-aged females**

**Margeris Yanes Calderón<sup>1</sup>; Ileana Chio Naranjo<sup>11</sup>**

<sup>1</sup>Especialista de II Grado en Ginecología y Obstetricia. Máster en Atención Integral a la Mujer. Asistente del Policlínico Universitario "Ana Betancourt", municipio Playa, La Habana, Cuba.

<sup>11</sup>Especialista de II Grado en Ginecología y Obstetricia. Profesora Auxiliar del Hospital Docente Ginecoobstétrico "Ramón González Coro", municipio Plaza, La Habana, Cuba.

---

#### **RESUMEN**

Con el objetivo de describir el comportamiento de la sexualidad y de analizar su repercusión en la calidad de vida de las mujeres climatéricas, se realizó un estudio descriptivo transversal de 142 mujeres con edades comprendidas entre 40 y 59 años, de ellas 78 se encontraban en la perimenopausia y 64 en la posmenopausia, todas pertenecientes a 2 consultorios médicos del Policlínico Universitario "Ana Betancourt", en el municipio Playa de la Ciudad de La Habana. Entre los principales resultados se encontraron que la poca ayuda de la pareja, la irritabilidad, la incomprensión y las discusiones frecuentes caracterizan la relación de pareja durante la posmenopausia, presentes en más del 35 % de este grupo de mujeres; también se pudo determinar que las alteraciones de la esfera sexual, como la sequedad vaginal, la disminución del deseo sexual y el dolor a la penetración, se presentan en más del 30 % de las mujeres posmenopáusicas, y solo en el 15 % de las perimenopáusicas. Los factores socioculturales jugaron un papel determinante en los resultados obtenidos.

**Palabras clave:** Climaterio, sexualidad, calidad de vida.

---

#### **ABSTRACT**

In order to describe the behavior of sexuality and analyze its repercussion on the quality of life of climacteric females, a descriptive cross-sectional study was conducted among 142 females aged 40-59. 78 of them were in the perimenopausal period and 64 in the postmenopausal period. All of them were from 2 family physicians' offices of "Ana Betancourt" Teaching Polyclinic in Playa municipality, Havana City. Some of the main results that characterized the partner relation during the postmenopausal period were the little help of the partner, irritability, misunderstanding, incomprehension and the frequent arguments, which were present in more than 35 % of this group of females. The alterations of the sexual sphere, such as vaginal dryness, decrease of the sexual desire and pain on penetration were observed in more than 30 % of the postmenopausal females, and just in 15 % of the perimenopausal females. The sociocultural factors placed a determinant role in the results attained.

**Key words:** Climacteric, sexuality, quality of life.

---

## INTRODUCCIÓN

El climaterio es un período fisiológico que caracteriza la transición de la vida reproductiva a la no reproductiva de la mujer. Dicho período, al cual también se le denomina *edad mediana*, se inicia alrededor de los 40 años y finaliza al comenzar la senectud (59 años).<sup>1</sup> Los cambios que se producen durante el climaterio son esencialmente neuroendocrinos, y potencian la sensibilidad biológica al impacto del entorno que rodea a la mujer en esta etapa.<sup>1,2</sup>

La sexualidad, en su concepto más holístico, reúne las características biológicas, psicológicas y socioculturales que nos permiten comprender al mundo y vivirlo a través de nuestro ser como hombres y mujeres.<sup>3</sup> No debemos olvidar que la sexualidad, que es una amplia dimensión de la personalidad, va mucho más allá de las relaciones sexuales de la pareja, y matiza los intercambios entre las personas de ambos sexos.

Se plantea que a partir de los cambios endocrinos que ocurren durante el período climatérico existe una disminución de la sexualidad, pero en esto también influyen factores psicológicos, la relación de pareja, la percepción de la imagen y autoestima por parte de la mujer, la dinámica laboral, el funcionamiento familiar, entre otros factores.<sup>3-5</sup>

Si consideramos que la esperanza de vida de la mujer cubana es de 76 años,<sup>4</sup> es lógico determinar que aproximadamente un tercio de sus vidas acontecerá después de este período, lo que conlleva una serie de retos que debe vencer la mujer en esta etapa, en la que aún le queda mucho por vivir.

Teniendo en cuenta la elevada incidencia de problemas en la sexualidad de las pacientes de la edad mediana, nos sentimos motivados a realizar este estudio, para caracterizar algunos de los aspectos que matizan la sexualidad en la mujer entre 40 y 59 años, y así comprobar en la práctica su interrelación e influencia en la calidad de vida de estas mujeres, y en el disfrute pleno y placentero de su sexualidad.

## MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo transversal de 142 mujeres climatéricas con edades comprendidas entre 40 y 59 años, pertenecientes a 2 consultorios médicos del Policlínico Universitario "Ana Betancourt", en el municipio Playa de la Ciudad de La Habana, en el período comprendido entre Enero y Junio del año 2007, partiendo del registro de la dispensarización de la historia clínica familiar existente en dichos consultorios.

De acuerdo con el estudio planteado se decidió utilizar como técnica de recolección de datos un cuestionario escrito, confeccionado para esta investigación, el cual se aplicó, previo consentimiento informado, al universo de mujeres entre 40 y 59 años (142 en total) de los 2 consultorios escogidos previamente por muestreo aleatorio simple.

Dicho cuestionario recoge las variables siguientes:

- Grupos de edades.
- Período climatérico (que se dividió en 2 etapas: perimenopausia, desde el inicio de los síntomas climatéricos hasta la menopausia; y la posmenopausia, desde la menopausia hasta los 59 años).
- Percepción de la imagen y autoestima.
- Dificultades en la relación de pareja.
- Dificultades en las relaciones sexuales.
- Principales causas a las que atribuyen sus dificultades en las relaciones sexuales.

La información obtenida se llevó al ordenador personal Pentium III, con ambiente de Windows XP, almacenándose en una base de datos creada por el programa Microsoft Excel. Se crearon tablas de contingencia para buscar asociación entre las distintas variables estudiadas. Los resultados se muestran en tablas, en números y por cientos, para su análisis y discusión.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La [tabla 1](#) evidencia el total de mujeres estudiadas, de ellas 78 se encontraban en la perimenopausia y 64 en la posmenopausia. El mayor número de mujeres estuvo representado en el grupo de 45 a 49 años, con 50 en total, para el 35,2 %, seguida del grupo de 50 a 54 años con 34 mujeres.

En relación con la percepción de la imagen y autoestima, reflejadas en la [tabla 2](#), la preocupación por el aumento de peso, el considerarse luchadoras, agradables, entusiastas e inteligentes fueron las características más señaladas por las mujeres durante la perimenopausia, presentes en más del 40 % de este grupo. Esto demostró que esta etapa, sea sintomática o no, la mujer la asume positivamente, y por tanto, no interfiere con su imagen o autoestima ni repercute negativamente en su calidad de vida; no obstante, un por ciento similar de estas mujeres (39 %/55 mujeres) miran con pesimismo los años futuros por el temor de perder sus atributos físicos y su aspecto juvenil, cuestiones estas que en nuestra cultura, a las mujeres les gusta conservar, según datos obtenidos en el cuestionario aplicado, lo cual también coincide con la bibliografía revisada.<sup>2,4,6,7</sup> Por otro lado, en la posmenopausia, la preocupación por el aumento de peso, ser pesimistas y no estar

complacidas con su imagen, independientemente de considerarse luchadoras e inteligentes, fueron los aspectos más llamativos en más 33 % de las mujeres durante esta etapa. Esto suele relacionarse con el hecho de que, en esta etapa, a los factores biológicos (los cuales están dados por las alteraciones neuroendocrinas que ocurren en el climaterio), se le suman factores sociales, tales como: los conflictos de la adolescencia de uno de los hijos, la doble jornada laboral (trabajo remunerado y las labores domésticas), la función de cuidadora de padres y nietos (lo que podría convertirse en una "tercera jornada laboral"), el temor a la pérdida de la pareja o a no encontrarla cuando se carece de ella, etc., todo lo cual perjudica la autoestima y la satisfacción personal, y repercute negativamente en la calidad de vida de la mujer en la posmenopausia.<sup>2,6-8</sup>

Atendiendo a las dificultades en la relación de pareja, podemos apreciar en la [tabla 3](#) cómo esta se hace más crítica durante la posmenopausia, cuando la incompreensión, la falta de ayuda de la pareja, la irritabilidad y las discusiones frecuentes representan los principales problemas, y están presentes en más del 35 % de las mujeres en esta etapa. Aquí también juegan su papel otros *factores sociales*, como la falta o pérdida de la privacidad de la pareja relacionada generalmente con la incorporación de nuevos miembros a la familia, como suele ocurrir con el matrimonio de algún hijo, lo cual pone a prueba la flexibilidad y la capacidad de adaptación de todo el núcleo familiar en la misma vivienda, y esto se conoce con el nombre de *síndrome del nido lleno o atestado*, o también puede ocurrir la salida al extranjero o independencia de un hijo, y por tanto, la mujer no tiene que dedicar tanto tiempo a su cuidado y crianza, por lo que se enfrenta a una etapa denominada *síndrome del nido vacío*, en la que cada día, la mujer, se queda más tiempo sola.<sup>4,6</sup> El alcoholismo de la pareja también puede jugar su rol en muchos de estos casos, ya que en el hombre existe la preocupación por el *futuro* y toma conciencia de lo inevitable e irrecuperable que es el paso del tiempo, y entonces se refugia en el alcohol, o intenta probarse a sí mismo fuera de la casa.<sup>8,9</sup> Todos estos factores son capaces de romper con la armonía emocional, existencial y social que debe tener una pareja para vivir bien y disfrutar de una sexualidad plena, coincidiendo con expertos como *Artiles y Lugones* en estudios previos realizados. Llama la atención en nuestro estudio que el 39,43 % de las mujeres perimenopáusicas no refieren ayuda por parte de la pareja.

En la [tabla 4](#) podemos ver que la evitación de las relaciones sexuales, la disminución del placer y el deseo sexual, así como el dolor a la penetración estuvieron presentes en más del 30 % de las mujeres posmenopáusicas, mientras que la sequedad vaginal en aproximadamente el 39 % de ellas, y fue nada despreciable que el 27,46 % de estas mujeres mantienen relaciones sexuales por complacer a la pareja. Esto no ocurre así durante la perimenopausia, cuando el dolor a la penetración y la disminución del deseo sexual se presentaron en cerca del 15 % de las mujeres, y la sequedad vaginal solo en el 12,67 %. Esto pone de manifiesto que las alteraciones en la esfera sexual son mucho más críticas en la posmenopausia, lo que unido a los síntomas psicológicos y a las alteraciones de la dinámica de pareja y familiar, dan al traste con cambios en el disfrute pleno y placentero de la sexualidad.<sup>3,10-13</sup> Existen además, mitos relacionados con la disminución del deseo sexual, porque asocian el fin de la vida reproductiva con el fin de la vida sexual.<sup>14</sup>

Según los resultados de nuestro estudio, en la [tabla 5](#) se puede apreciar que la mujer durante la perimenopausia atribuye, en primer lugar, al exceso de trabajo la causa fundamental de sus dificultades en las relaciones sexuales, representado por el 43,66 %, lo cual se correspondería con lo descrito en la tabla 3, donde se reflejó que el 39,43 % de estas mujeres no tienen ayuda de su pareja, y si añadiéramos los efectos de la "doble y/o triple jornada laboral", el exceso de trabajo adquiere mayor relevancia. *Martínez y Paz*<sup>3,13</sup> encontraron en sus estudios, además del

exceso de trabajo, la disfuncionalidad familiar, y en especial, la violencia familiar (la crítica y la burla). Por otro lado, durante la posmenopausia el 38,73 % de las mujeres atribuye a las dificultades en la relación de pareja la principal causa de sus dificultades en las relaciones sexuales, lo cual no es sorprendente cuando la incomprensión, la falta de ayuda y las discusiones están presentes en más del 35 % de las parejas durante la posmenopausia, según resultados de este estudio (ver tabla 3) y de otros autores revisados.<sup>15,16</sup> Es de destacar en esta tabla que, paradójicamente a lo señalado por las mujeres posmenopáusicas en la tabla 2, respecto a su preocupación por el aumento de peso y el no estar complacidas con su imagen, no relacionan sus dificultades sexuales con los cambios físicos y psicológicos propios de la etapa en que viven, pues lo señala solamente el 7,04 % de ellas.

## **CONCLUSIONES**

Considerarse luchadoras e inteligentes y la preocupación por el aumento de peso fueron las características más señaladas en ambas etapas del climaterio en cuanto a la percepción de la imagen y autoestima. La irritabilidad, las discusiones frecuentes, la incomprensión y la poca ayuda de la pareja, caracterizaron la relación de pareja en la posmenopausia. La sequedad vaginal, la disminución del deseo sexual, el dolor a la penetración y la evitación de las relaciones sexuales fueron las alteraciones en la esfera sexual que predominaron en la posmenopausia; mientras que el exceso de trabajo y las dificultades en la relación de pareja, fueron las principales causas de las dificultades en las relaciones sexuales, identificadas por las mujeres durante la peri y la posmenopausia, respectivamente.

## **RECOMENDACIONES**

Realizar acciones de salud y de índole social que minimicen estas alteraciones en el comportamiento sexual de las mujeres de edad mediana, en pos de lograr un incremento en la calidad de vida y el disfrute pleno y placentero de su sexualidad.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Colectivo de autores. II Consenso Cubano sobre Climaterio y Menopausia. Ciudad de La Habana: Editorial CIMEQ; 2007.p.23-7.
2. Artilles L, Navarro D, Manzano BR. Género, categoría de impacto en la criticidad del síndrome climatérico. Rev Cubana Med Gen Integr. 1998; 14(6):527-32.
3. Martínez V, Paz P. Estudio de la sexualidad en la mujer en el período climatérico. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2005; 31(3).
4. Artilles L. as condiciones de vida como determinantes del proceso salud-enfermedad en la mujer climatérica. En: Climaterio y Menopausia, un enfoque desde lo social. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2007.p.38-57.
5. León I. Salud y violencia de género. Rev Sexol Soc. 2000; 6(15):27-9.

6. Artilles L. Situaciones límites: un libro para mujeres. Ediciones Mercere Groups; 2004.
7. Alfonso A, Sarduy C ¿Malestares sexuales femeninos o malestares de la cotidianidad de las mujeres? Mujeres, sexualidades y derechos. Un camino en construcción. Cuadernos Mujer y Salud. Santiago de Chile: Editorial Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe; 2000.
8. Lugones M, Valdés S, Pérez J. Climaterio, familia y sexualidad. Rev Cubana Med Gen Integr. 1999;15(2).
9. Rodríguez I. La familia. Valor importante de la población. Rev Sexol Soc. 1999;5(12):27-30.
10. Sesmero J. Síndrome climatérico neurovegetativo. Rev Ibero Americana Menopausia. 1999;1(1):11-6.
11. Granero M. Sexualidad y pareja. Rev Sexol Soc. 1999;5(12):2-6.
12. Valdés C. Climaterio y sexualidad en la mujer cubana. Rev Sexol Soc. 2001;7(17):302.
13. Martínez V, Paz P. Comportamiento de la sexualidad en la mujer de edad mediana. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2002;28(1).
14. Sarduy C. La sexualidad de la mujer de edad mediana: realidades y retos. En: Climaterio y menopausia, un enfoque desde lo social. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2007.p.119-31.
15. Padrón R. Hormonas sexuales y envejecimiento. Rev Avan Méd Cuba. 2001;8(20):33.
16. Sarduy C. Género, salud y cotidianidad. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2000.

Recibido: 29 de octubre de 2007.

Aprobado: 15 de enero de 2008.

*Margeris Yanes Calderón*. Policlínico Universitario "Ana Betancourt". Avenida 5ta., # 1 404, municipio Playa, Ciudad de La Habana, Cuba. E mail: [marge.yanes@infomed.sld.cu](mailto:marge.yanes@infomed.sld.cu)

**Tabla 1.** Grupos de edades y etapa climática

Grupos de edades (en años)	Etapa climática				Total	
	Perimenopausia		Posmenopausia			
	No.	%	No.	%	No.	%
40-44	17	11,97	9	6,33	26	18,3
45-49	40	28,16	10	7,04	50	35,2
50-54	14	9,85	20	14,08	34	24,0
55-59	7	4,92	25	17,60	32	22,5
Total	78	54,92	64	45,07	142	100,0

Fuente: Cuestionario.

**Tabla 2.** Percepción de la imagen y autoestima en el climaterio

Imagen y autoestima	Etapa climática			
	Perimenopausia		Posmenopausia	
	No.	%	No.	%
Inteligentes	60	42,25	49	34,50
Mediocres	18	12,67	27	19,01
Pocos deseos de vivir	5	3,52	19	13,38
Preocupación por aumento de peso	65	45,77	58	40,84
Preocupación por pérdida de peso	13	9,15	6	4,22
Agradables	65	45,77	24	16,90
Entusiastas	63	44,36	22	15,49
Extrovertidas	50	35,21	24	16,90
Introvertidas	28	19,71	40	28,16
Pesimistas	55	38,73	49	34,50
Optimistas	23	16,19	15	10,56
Complacidas con su imagen	54	38,02	16	11,26
No complacidas con su imagen	24	16,90	48	33,80
*Luchadoras	70	49,29	50	35,21

\*Luchadoras: se refiere a aquellas mujeres que son capaces de hacer lo que fuera necesario por el bienestar suyo y de su familia.

Fuente: Cuestionario.

**Tabla 3.** Dificultades en la relación de pareja durante el climaterio

Dificultades en la relación de pareja	Etapa climatérica			
	Perimenopausia		Posmenopausia	
	No.	%	No.	%
Irritabilidad	30	21,12	52	36,61
Discusiones frecuentes	35	24,64	55	38,73
Te sientes incomprendida	19	13,38	51	35,91
Preferirías estar sola	15	10,56	24	16,90
No lo soportas	12	8,45	30	21,12
Tu pareja no te ayuda	56	39,43	53	37,32

Fuente: Cuestionario.

**Tabla 4.** Dificultades en las relaciones sexuales durante el climaterio

Dificultades en las relaciones sexuales	Etapa climatérica			
	Perimenopausia		Posmenopausia	
	No.	%	No.	%
Sequedad vaginal	18	12,67	55	38,73
Evitar las relaciones sexuales	15	10,56	48	33,80
Disminución del deseo sexual	22	15,49	52	36,61
Disminución del placer sexual	12	8,45	43	30,28
Dolor a la penetración	20	14,08	51	35,91
Dispareunia	15	10,56	37	26,05
Complacer a la pareja	13	9,15	39	27,46

Fuente: Cuestionario.



**Tabla 5.** Principales causas a las que atribuyen sus dificultades en las relaciones sexuales durante el climaterio

Principales causas	Etapa climatérica			
	Perimenopausia		Posmenopausia	
	No.	%	No.	%
Exceso de trabajo	62	43,66	41	28,87
Poca privacidad	41	28,87	43	30,28
Infidelidad	9	6,33	11	7,74
Problemas de salud	11	7,74	39	27,46
Dificultades en la relación de pareja	33	23,23	55	38,73
Insatisfacción con los cambios corporales	15	10,56	10	7,04

Fuente: Cuestionario.