

ARTÍCULO ORIGINAL

Modificación de conocimientos sobre climaterio. Un reto para la salud

Modification to knowledge on climacterium. A challenge for health

**MsC. Isabel Alicia Baños Pacheco, MsC. Susanne Sánchez Quesada,
MsC. Maritza Cintra Vargas, MsC. Teresa Vargas Nueva y Lic. Teresa Sardiña
Pavón**

Filial de Ciencias Médicas "Haydée Santamaría Cuadrado", Manzanillo, Granma, Cuba.

RESUMEN

Se efectuó una intervención educativa en 82 mujeres de edad mediana con síndrome climatérico, pertenecientes a la Policlínica nr 1 "Francisca Rivero" de Manzanillo en Granma, desde enero hasta junio del 2012, a fin de modificar algunos conocimientos sobre el climaterio y así mejorar la calidad de vida de estas féminas. En la casuística, el hábito de fumar, así como los antecedentes de trastornos menstruales influyeron para que se adelantara la menopausia. Asimismo, los sofocos y la sudoresis figuraron entre los síntomas vasomotores más relevantes. Antes de la acción educativa, la mayoría de las afectadas tenían nociones inadecuadas al respecto y después de esta lograron modificarlas positivamente, por lo cual se demostró la efectividad del programa de actividades aplicado.

Palabras clave: mujer, edad mediana, síndrome climatérico, menopausia, sofoco, sudoresis, atención primaria de salud.

ABSTRACT

An educational intervention was carried out in 82 middle-age women with climacteric syndrome, belonging to "Francisca Rivero" Polyclinic nr 1 in Manzanillo Granma, from January to June, 2012, in order to modify some knowledge on climacterium and in this way to improve the life quality of these female patients. In the case material, the smoking habit as well as the history of menstrual disorders influenced so as to advance menopause. Likewise, hot flashes and sudoresis were among the most relevant vasomotor symptoms. Before the educational action, most of the affected women had inadequate notions in this respect and after this they were able to modify them positively, reason why the effectiveness of the applied program of activities was demonstrated.

Key words: woman, middle age, climacteric syndrome, menopause, hot flashes, sudoresis, primary health care.

INTRODUCCIÓN

El climaterio es un período en la vida de la mujer, en cual tienen lugar la desaparición de la función reproductiva e importantes cambios en la secreción de las hormonas sexuales, que condicionan modificaciones importantes en el organismo. Desde el punto de vista biológico se caracteriza por una serie de pausas, con detenciones y recomienzo de la función ovárica. Forma parte del proceso de envejecimiento con cambios marcados y trascendentales, que tienen efectos en la apariencia física, en el sentimiento de bienestar, en el equilibrio metabólico y hormonal, en el estado psicológico y en la función sexual.¹⁻³

Resulta importante señalar que en los últimos años se ha elevado el interés por el estudio del climaterio, debido al crecimiento de la población mundial y al incremento de la esperanza de vida en la mujer, además de la morbilidad que provoca el síndrome climatérico y la solicitud de las mujeres en edad mediana de mejorar su calidad de vida, puesto que conocen la posibilidad de una terapia en esta etapa.⁴

A pesar de haber sido ignorada por mucho tiempo, y hasta subestimada tanto por las propias mujeres como también por muchos profesionales, a través de diferentes épocas, la etapa del climaterio y la menopausia ha sido motivo de menciones históricas, literarias, culturales y de mayor interés aún para los investigadores.⁵

Los conocimientos que se tienen acerca del climaterio en Cuba se basan en los resultados de varios estudios realizados en diferentes provincias del país. Estos han permitido identificar que los síntomas en las personas climatéricas se exacerban en intensidad y frecuencia, en correspondencia con determinantes vinculadas con la sobrecarga por razones de género.⁶

En el municipio de Manzanillo, las mujeres presentaban un déficit de conocimientos necesarios para enfrentar esta importante etapa de la vida y evitar complicaciones, por tal motivo se realizó esta investigación para implementar un programa de intervención educativa sobre el tema que permitiera elevar la calidad de vida de estas féminas.

MÉTODOS

Se efectuó una intervención educativa en mujeres de edad mediana con síndrome climatérico, pertenecientes a la Policlínica nr 1 "Francisca Rivero" de Manzanillo en Granma, desde enero hasta junio del 2012, a fin de modificar algunos conocimientos sobre el climaterio y así mejorar la calidad de vida de estas féminas.

El universo estuvo constituido por 167 mujeres pertenecientes a los consultorios médicos de la Familia 10 y 11 del consejo popular nr 6, atendidas en la consulta de endocrinología, de las cuales se seleccionaron 82 con síndrome climatérico, según el muestreo simple aleatorio, a través de la tabla de números aleatorios.

Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Voluntariedad a participar en el estudio
- Apta mentalmente para ofrecer datos
- Residencia permanente en el área de salud

Criterios de exclusión:

- Fallecimiento durante el estudio

Al inicio de la investigación se informó debidamente a las participantes sobre las características de la misma, su privacidad, beneficios y la voluntad de participar en el mismo, la cual quedó plasmada por escrito.

Se determinó la edad de aparición de los síntomas climatéricos, por lo cual se tuvieron en cuenta los siguientes grupos etarios:

- Menor de 45 años
- 45-48 años
- 49-52 años
- Más de 52 años

También se tuvieron en cuenta los hábitos tóxicos (fumadoras y bebedoras), así como los antecedentes de ingestión de anticonceptivos orales y de trastornos menstruales (con antecedentes, sin antecedentes).

Los síntomas y signos climatéricos se clasificaron como sigue:

- A corto plazo (irregularidades del ciclo menstrual y de la regla, sofocos y sudoraciones, palpitaciones, insomnio e irritabilidad, aumento de peso, así como disminución de la libido)
- A mediano plazo (adelgazamiento de la piel, deshidratación y pérdida de la elasticidad, incremento del vello, sequedad de la vagina, dispareunia, incontinencia urinaria de esfuerzo e infecciones)
- A largo plazo (fracturas esqueléticas, artrosis, elevación de la tensión arterial, así como trastorno de la conciencia y la mente)

Se aplicó una encuesta que se ejecutó antes y después de aplicar el programa educativo, el cual quedó estructurado en 3 etapas:

1. Diagnóstica
2. Intervención
3. Evaluación

En la etapa diagnóstica se realizó una encuesta inicial para comprobar los conocimientos que tenían las mujeres sobre algunos aspectos del climaterio, los cuales fueron evaluados por ítems de forma global. Para la confección y aprobación de este instrumento se tuvo en cuenta el criterio de 2 grupos de expertos, de al menos, 8 participantes entre especialistas en Medicina General Integral, Psicología, Ginecología, Endocrinología, Psicopedagogía y Metodología.

Según el criterio de los expertos, se consideraron aprobadas las féminas que obtuvieran a partir de 7 puntos en cada variable evaluada.

Etapa de intervención: se realizaron 7 sesiones donde se impartieron temas relacionados con el climaterio, para lo cual se utilizaron diversas técnicas participativas.

Una vez terminadas las actividades de intervención, se esperaron 60 días para la evaluación y se aplicó una segunda encuesta similar a la anterior (ambas fueron anónimas) para parearla a cada paciente.

RESULTADOS

En la casuística prevalecieron las féminas de 45-48 años, con 46,3 % (tabla 1).

Tabla 1. Pacientes según la edad en que aparecieron los síntomas y signos climatéricos

Edad (en años)	No.	%
Menos de 45	5	6,1
45-48	38	46,3
49-52	37	45,2
Más de 52	2	2,4
Total	82	100,0

Respecto a la relación de los hábitos tóxicos con la edad de aparición los síntomas y signos climatéricos (tabla 2) predominó el grupo etario menor de 45 años, con 78,5 %.

Tabla 2. Relación de los hábitos tóxicos de las pacientes con la edad de aparición de los síntomas y signos climatéricos

Edad (en años)	Hábitos tóxicos							
	Total		Bebedora		Fumadora		Sin hábitos tóxicos	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Menos de 45	5	6,1	2	8	44	78,5	1	7,6
45-48	38	46,3	10	40	8	14,2	2	15,6
49-52	37	45,2	12	48	4	7,1	3	23,0
Más de 52	2	2,4	1	4			7	53,8
Total	82	100,0	25	100,0	56	100,0	13	100,0

En la tabla 3 se muestra una mayor representación de las mujeres menores de 45 años con antecedentes de haber ingerido anticonceptivos orales (35 para 62,5 %).

Tabla 3. Relación de antecedentes de ingestión de anticonceptivos orales con la edad de aparición de los síntomas y signos climatéricos

Edad de aparición de los síntomas (en años)	Antecedentes de ingestión de anticonceptivos orales			
	Con antecedentes		Sin antecedentes	
	No.	%	No.	%
Menos de 45	35	62,5	3	11,5
45-48	18	32,1	12	46,2
49-52	2	3,6	10	38,3
Más de 52	1	1,7	1	3,8
Total	56	100,0	26	100,0

Obsérvese en la tabla 4 que los síntomas y signos climatéricos predominantes fueron los sofocos (87,8 %), la sudoresis (85,3 %) y los trastornos menstruales (82,9 %).

Tabla 4. Pacientes según síntomas y signos climatéricos

Síntomas	No.	%	
Corto plazo	Sofocos	72	87,8
	Sudoresis	70	85,3
	Palpitaciones	63	76,8
	Cefalea	6	7,3
	Irritabilidad	51	52,1
	Insomnio	45	54,8
	Náuseas	26	31,7
	Aumento de peso	32	39,0
	Disminución de la libido	16	19,5
Mediano Plazo	Irregularidad del ciclo Menstrual	68	82,9
	Incontinencia urinaria de esfuerzo	3	3,7
Largo Plazo	Infecciones	14	17,1
	Elevación de la tensión arterial	15	18,2

Antes de la intervención solo 18 féminas (22,0 %) poseían un conocimiento adecuado sobre el tema; sin embargo, después de esta, 76 (92,7 %) lograron modificarlos positivamente (tabla 5).

Tabla 5. Pacientes según el nivel de conocimientos antes y después de la intervención

Nivel de conocimientos	Antes de la intervención		Después de la intervención	
	No.	%	No.	%
Adecuado	18	22,0	76	92,7
Inadecuado	64	78,0	6	7,3
Total	82	100,0	82	100,0

DISCUSION

El climaterio es la etapa de la vida de la mujer en la cual se produce el tránsito de la vida reproductiva a la no reproductiva; ocurren cambios hormonales debido a la pérdida gradual y progresiva de la función ovárica. A partir de los 45 años comienzan a aparecer signos y síntomas climatéricos, así como trastornos en el ciclo menstrual. En la casuística, la aparición de estos síntomas prevaleció en las féminas de 45-48 años, aspecto que coincide con los estudios realizados por Lugones *et al*^{7,8} en Ciudad de la Habana.

Los hábitos tóxicos modifican considerablemente la edad de aparición del climaterio, puesto que la nicotina actúa sobre los centros hipotalámicos y adelanta este período. Asimismo, algunos autores⁹⁻¹¹ en sus estudios sobre el tema plantean que es importante evitar hábitos tóxicos en la mujer para poder llegar a esta etapa sin problemas.

Es bien conocido que el hábito de fumar causa efectos perjudiciales en el organismo, por lo cual el personal de enfermería debe desarrollar promoción de salud para

disminuir este problema en la comunidad, fundamentalmente en la población femenina, que no está exenta de esta práctica.

Algunos investigadores que estudian los cambios ocurridos en la fisiología femenina tras el cese de la función reproductiva del ovario, manifiestan que la administración de anticonceptivos orales adelanta la edad de aparición del climaterio, situación que coincide con los resultados de este trabajo.^{12,13}

Los síntomas que se presentan durante esta etapa de la vida se deben fundamentalmente a la disminución de la actividad ovárica, así como a los factores socioculturales, psicológicos (del propio carácter) y la personalidad de la mujer.¹⁴ En este estudio hubo una mayor frecuencia del sofoco, lo que constituyó la causa fundamental que motivó a las mujeres a acudir al médico; este resultado concuerda con la bibliografía consultada, y debido a ello es muy importante el trabajo que debe realizar el personal de la salud con las mujeres de edad media, pues debe prepararlas para que asuman estos cambios sin temores ni preocupaciones.^{15,16}

El proceso de informar y educar en salud es una tarea que no debe abandonar el profesional dedicado a ella, en especial, el que se ocupa de la atención a la mujer, pues, la calidad de vida de esta será indudablemente superior si es competente para conocer sus riesgos, cómo evitarlos o controlarlos y sus consecuencias.

Finalmente, en el estudio predominaron las fémias, cuyos síntomas climatéricos aparecieron entre los 45 y 48 años; tanto el hábito de fumar como los antecedentes de ingestión de anticonceptivos orales constituyeron factores que influyeron en el climaterio precoz. Asimismo, prevalecieron los sofocos y la sudoresis como los síntomas vasomotores. Antes de la intervención, la mayoría de las pacientes poseían un conocimiento inadecuado respecto al tema; sin embargo, después de la acción educativa lograron que este fuera adecuado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Manzano B. Climaterio. En: Rigol Ricardo O. Obstetricia y Ginecología. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2004. p. 331-7.
2. Pancorbo Sandoval AE. Envejecimiento: Adulto mayor y mujer climaterio. Una propuesta de estilo de vida saludable desde la niñez. En: Medicina del deporte y ciencia aplicadas al alto rendimiento y la salud. Caxias do Sul: EDUCS; 2008.
3. Mateo de Acosta Q. Climaterio en la mujer. En: Manual de diagnóstico y tratamiento. La Habana: Editorial Ciencia y Técnica; 2005. p. 90-3.
4. Agramante Machado A, Ledón Llames L, Navarro Despaigne D. El climaterio femenino desde la perspectiva cualitativa de investigación. Rev Iberoam Revis Menopaus. 2006;8(1):4-8.
5. Navarro D. ABC en climaterio. La Habana: Novo Nardisk; 1996. p. 3-5.
6. Quintana Ramírez M, Vázquez Lazo C. Aspectos biopsicosociales que caracterizan a mujeres con síndromes climatéricos. Rev Cubana Enferm. 2008;24(1):56-67.

7. Lugones Botell M, Navarro Despaigne D. Síndrome climatérico y algunos factores socioculturales relacionados con esta etapa. *Rev Cubana Obstet Ginecol.* 2006 [citado 8 Jun 2011]; 32(1).
8. Lugones Botell M, Fernández-Brito Rodríguez JE, Ramírez Bermúdez M. Síndrome climatérico relacionado con la hipertensión arterial y otros factores en la mujer climatérica y menopáusica. *Rev Cubana Obstet Ginecol.* 2007[citado 8 Jun 2011]; 33(1).
9. Heredia Hernández B, Lugones Botell M. Edad de la menopausia y su relación con el hábito de fumar, estado marital y laboral. *Rev Cubana Obstet Ginecol.* 2007[citado 8 Jun 2011]; 33(3).
10. Sharps PW, Phillips J, Oguntimalide L, Saling J, Yun S. Knowledge, attitudes, perceptions and practices of African-American women toward menopausal health. *J Natl Black Nurses Assoc.* 2003; 14(2): 9-15.
11. Lugones Botell M, Ramírez Bermúdez M. Evitar hábito tóxico. En: *Menopausia sin problema.* Santiago de Cuba: Editorial Oriente; 2007.
12. Navarro D, Prieto M, González S. Menarquia y menopausia en la vida de la mujer. *Rev Avances Médicos.* 2004: 37.
13. Navarro Despaigne D. Cambios que ocurren en la fisiología femenina tras el cese de la función reproductiva del ovario. Factores que intervienen en su expresión clínica. En: *Climaterio y menopausia. De médica a mujer.* La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2006.
14. Ravelo A. Después de la histerectomía. En: *Enigmas de la sexualidad femenina.* La Habana: Editorial de la mujer; 2005.
15. 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 Salud. Santiago de Chile: Editorial Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe; 2000.
16. Lozano Álvarez EE, Padrón Durán RS, Más Díaz J, Seuc Jo AH. Características generales y hormonas de la reproducción en la mujer posmenopáusica. *Rev Cubana Endocrinol.* 1995; 6(1): 29-36.

Recibido: 3 de abril del 2013.

Aprobado: 13 de abril del 2013.

Isabel Alicia Baños Pacheco. Filial de Ciencias Médicas "Haydée Santamaría Cuadrado", Manzanillo, Granma, Cuba. Correo electrónico: maylen@ftec.grm.sld.cu