


Foro abierto sobre Climaterio y Menopausia.

Participantes:

Todos ustedes



Objetivos:

- Dar a conocer algunos elementos de educación para la salud sobre el Climaterio
- Evacuar las dudas que puedan tener las y los participantes
- Conocer los mitos y las realidades sobre el tema
- Brindar las recomendaciones profesionales pertinentes



Climaterio

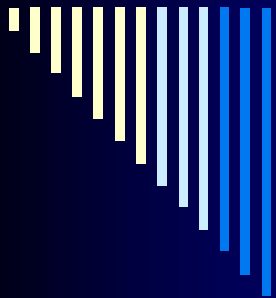
- Es el período de transición entre la etapa reproductiva y no reproductiva de la vida de la mujer



Menopausia natural

Es el cese definitivo de la menstruación como expresión de la pérdida de la capacidad de reproducción.

Para hablar de menopausia debe haber transcurrido *un año desde la última regla.*



Menopausia precoz

Es la menopausia natural que ocurre antes de los 40 años.



Menopausia artificial

- Es la que se produce cuando en una cirugía se extraen los ovarios o éstos se afectan por radioterapia o citostáticos.

La extracción del útero solamente (histerectomía) no lleva a la mujer a una menopausia a menos que se extraigan ambos ovarios.



Edad promedio de la
menopausia en la mujer
cubana

47 años



Aspectos hormonales del climaterio

La ausencia de la maduración de los folículos que se han ido agotando durante la vida produce:

- Disminución de los estrógenos y de la Progesterona.



Sintomatología del Climaterio

Neurovegetativos:

**Sofocos, sudoraciones,
palpitaciones, calambres,
náuseas, dolor de cabeza,
insomnio, vértigos**



Sintomatología del Climaterio

Psicológicos:

**Labilidad emocional,
nerviosismo, irritabilidad,
depresión, ansiedad,
disminución del deseo sexual.**



Sintomatología del Climaterio

□ Genitourinarios:

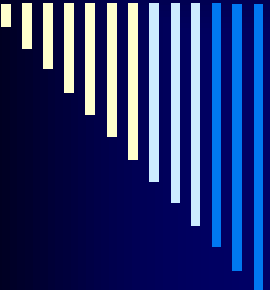
Trastornos menstruales, sequedad vaginal, dolor al coito, prurito genital, tenesmo vesical, polaquiuria, disuria, incontinencia urinaria



Sintomatología del Climaterio

Más tardíamente puede verse un:

- **Aumento del riesgo de afecciones cardiovasculares**
 - **Aumento de la incidencia de fracturas por disminución de la masa ósea (osteoporosis)**
-



Una de cada tres
mujeres enfrentan el
período climatérico
totalmente
asintomáticas
¿Por qué?



La sintomatología
puede percibirse
de diferentes
formas individuales



La percepción de los síntomas en el Climaterio dependen de:

Factores sociales

(determinados por el entorno que rodea a la mujer)

Culturales

(Nivel de escolaridad y patrones familiares)

Psicológicos y conductuales

(dependen del carácter y la personalidad de la mujer)



Toda mujer en el climaterio y la postmenopausia tiene derecho a:

- Vivir libre de sofocos, sudoraciones y sangrados anormales, dolores de cabeza, insomnio y otros molestos síntomas.
- Una protección de su corazón y los vasos sanguíneos
- Una protección de sus huesos



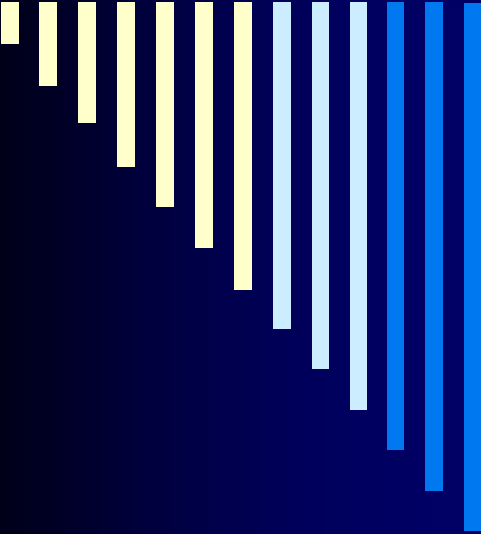
Toda mujer en el climaterio y la postmenopausia tiene derecho a:

- Diagnóstico temprano de afecciones médicas y ginecológicas
- Recibir orientación sobre la anticoncepción durante el climaterio
- Manejar adecuadamente su sexualidad



Toda mujer en el climaterio y la postmenopausia tiene derecho a:

- ❑ Ser informada de todos los cambios que se producen en esta etapa y el modo de enfrentarlos.
- ❑ Vivir este período con una buena calidad de vida
- ❑ Vivir plenamente su vida personal, laboral, familiar, social, sexual y de pareja



**“El climaterio no es
del principio del fin”**

Es una etapa de cambios fisiológicos que
enfrentan todas las mujeres



En la post menopausia deben:

- ❑ Dedicarse más a ustedes mismas
- ❑ Disfrutar a plenitud la sexualidad
- ❑ Transmitir su experiencia en la preparación de las más jóvenes generaciones para que lleguen a esta etapa en mejores condiciones físicas y síquicas



Muchas gracias

Esperamos que este conversatorio
les resulte útil y esclarecedor





Pueden comenzar con sus preguntas

