

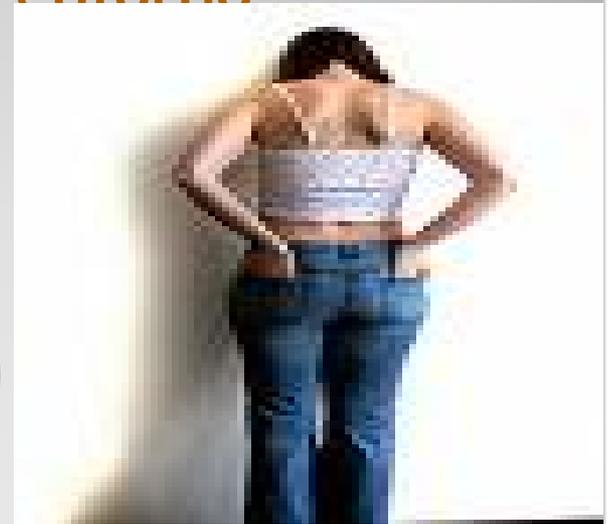
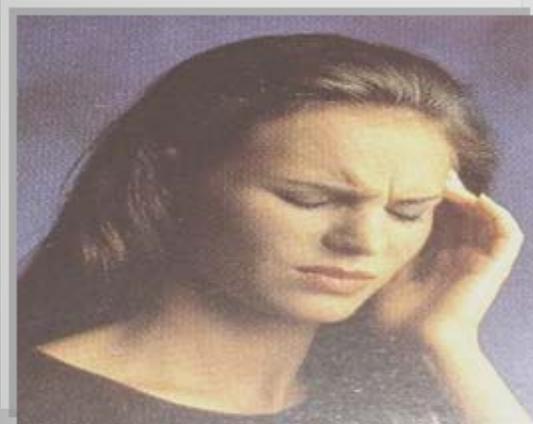


**Salud sexual y calidad de vida
en la mujer de edad mediana...
¿meta imposible?**

MSc. Ivon Ernand Thames

Algunas preguntas necesarias

- ¿Como llega la mujer al Climaterio?
- ¿Qué significado tiene para ella?
- ¿Qué se piensa del climaterio en la familia, en el ámbito laboral de la mujer y en su entorno?



¿Cómo llegan las mujeres a consulta?

- Temor y expectativa por “los síntomas del climaterio”.
- Mitos sobre la etapa.
- Desconocimiento de aspectos de la misma. Creencias negativas
- Malestares físicos y psicológicos como algo propio e inevitable de este período.
- Baja autoestima y sensaciones diversas de malestar por la pérdida del atractivo físico y sexual.
- Vivencia de la etapa como una “crisis.” Pobres herramientas para afrontarla.
- Áreas de conflicto reportadas con mayor frecuencia:

Familiar : sobrecarga generada por el condicionamiento de género, separación de los hijos, muerte de seres queridos, diferencias intergeneracionales .Dificultades en la convivencia.

Laboral : subrendimiento laboral, incertidumbre ante la jubilación y las condicionantes que ella implica, competencia social y laboral.

Relación de pareja : dificultades en las relaciones sexuales, para encontrar o mantener una pareja estable. Incapacidad para asumir nuevos comportamientos sexuales y nuevas formas de disfrutar la sexualidad y la espiritualidad en pareja.

Otras : Percepción del climaterio como un evento patológico.

En cuanto a la sexualidad...

- **Trastornos del deseo y de la lubricación, trastornos del orgasmo y los relacionados con dolor, atribuidos a los reajustes hormonales propios de la etapa**
- **Falsas creencias sobre la sexualidad , el comportamiento conyugal, la comunicación de la pareja y la morbilidad asociada al climaterio.**
- **Empobrecimiento de la calidad de vida. Estilos de vida poco saludables y no gratificantes (sobre-exigencias cotidianas, malos hábitos alimenticios y de descanso, deficitaria distribución del tiempo, no conciencia de autocuidado).**

Depende de...

- **Simbología cultural de la menstruación y las consecuencias de su desaparición.**
- **Consideración social de la mujer estéril.**
- **Consideración social del envejecimiento.**
- **Actitudes de la pareja hacia el área sexual e integral.**
- **Situación económica de la mujer en el momento que enfrenta el climaterio.**
- **Cambios en la situación sociofamiliar que concommiten con el climaterio.**

Síndrome delimitado culturalmente (Comelles J; 1993).

- En la cultura occidental, la tendencia es denigrar a la mujer que envejece o que deja de ser fértil, destacando las ventajas de la juventud.
- En países asiáticos y comunidades indias, el arribar a la etapa climatérica, eleva el status social y los valores de la mujer.



Aspectos a tener en cuenta para la atención de la mujer climatérica.

- **Aspectos históricos**
- **Aspectos antropológicos y socioculturales**
- **Aspectos biológicos**
- **Sexualidad y reproducción**
- **Aspectos psicosociales**
- **Aspectos terapéuticos**
- **Aspectos éticos**

La mujer del siglo XXI:

Otras perspectivas y logros además de los hijos y la familia

Proyectos de realización personal, ideales sociales, relacionados con el liderazgo y la solidaridad, que marcan un nuevo estilo de mujer.

Nuevas necesidades por la multiplicidad de exigencias



Consenso Cubano de Climaterio y Menopausia

- 1999 Primera reunión nacional

Introducción del diagnóstico médico social
Prescripción individualizada de la THR

- 2006 II Consenso Cubano sobre Climaterio y Menopausia

Actualizar las pautas clínico terapéuticas en la atención a la mujer de edad mediana

Proponer guía clínica para el manejo multidisciplinario del climaterio

Promover desarrollo de investigaciones coordinadas a nivel local o nacional

Proponer una estrategia organizacional de los servicios de atención a la mujer de edad mediana en los niveles comunitarios y hospitalarios

- Promoción de espacios grupales de reflexión para la solución de problemas cotidianos



Técnicas

- Ejercicios de Respiración: Técnicas de Respiración consciente y variantes de la misma.
- Técnicas de relajación
- Hatha yoga.
- Digitopresura
- Masajes
- Fitoterapia
- Terapia Floral de Bach, según diagnóstico.
- Ejercicios de Kegel

Temas



1. Aspectos teóricos sobre Respiración, Relajación, Hatha Yoga, Digitopresura, Masajes, Ejercicios de Kegel, Fitoterapia y Terapia Floral
2. Edad mediana. Climaterio, menopausia y estrés.
3. Estilos de vida. Alimentación, patrones de sueño, utilización del tiempo, sexualidad.
4. Comunicación. Relación de pareja. Comunicación erótica en la pareja. Autoerotismo.
5. **Violencia. Violencia de género. Violencia Intrafamiliar. Factores de riesgo y protectores. Percepción de la violencia en la edad mediana.**
6. Autoestima y Asertividad
7. Motivación. Reglas tácitas. Su relación con la sexualidad y la vida cotidiana.
8. Redes de apoyo. Apoyo familiar. Apoyo social. Su importancia en la calidad de vida. Cierre del grupo

Algunos resultados de la intervención grupal

- **Disminución de la sintomatología emocional y los niveles de estrés en la mayoría de las participantes.**
- **Incremento del autoconocimiento y estilos de afrontamiento más efectivos.**
- **Mejoría de las áreas de conflicto (relaciones familiares, de pareja y mayor disfrute de la sexualidad)**
- **Se constató mejoría, en la evaluación psicológica (97%), y en la clínica (99%) al término de la intervención grupal.**
- **Cuatro semanas después, desapareció la sintomatología emocional en el 98,9% de las participantes.**

En evaluación realizada a los 6 meses, el 97,8% se valoró como muy bien y al año de concluida la intervención, los resultados alcanzados se mantuvieron estables.

A large orange number '6' with 'to' in a smaller font to its upper right, set against a blue background with a stylized cityscape and waves.

CONGRESO CUBANO
DE EDUCACIÓN,
ORIENTACIÓN
Y TERAPIA SEXUAL

LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LOS PROCESOS DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Gracias