

**Granma**LA HABANA, 15 DE SEPTIEMBRE DE  
2015ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ  
CENTRAL  
DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN

08:32:27



PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

Buscar

**SÍNTOMAS CLIMATÉRICOS**

# Más que molestias, riesgos para la salud de la mujer (I)

El climaterio es el periodo de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva de la vida femenina

Autor: Lisandra Fariñas Acosta | [lisandra@granma.cu](mailto:lisandra@granma.cu)

13 de septiembre de 2015 23:09:30

La menopausia es probablemente una de las etapas de la vida que más temen las mujeres, a pesar de ser un proceso natural. La mala reputación viene dada quizá por los numerosos y molestos síntomas que aparecen previos a la misma.

Es el climaterio —del griego “climacter”, que significa



escalera— el periodo de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva de la vida femenina, mientras la menopausia es el cese definitivo de la menstruación. Su diagnóstico es retrospectivo y se hará después de un periodo mayor de 12 meses de ausencia de la misma.

La etapa del climaterio y la menopausia comprende un periodo natural de la vida de la mujer que es extenso, duplica en tiempo al de la niñez y del mismo modo al de la adolescencia. Constituye entonces una de las múltiples razones por la cual debe prestársele la mayor atención, ya que establece un lapso que comporta una parte importante de la vida, con la ocurrencia de múltiples cambios.

Sobre este tema, Granma conversó con el doctor Miguel Lugones, profesor, doctor en Ciencias Médicas y Experto Latinoamericano en Climaterio y Menopausia, quien subrayó que justamente “el climaterio es de gran impacto en la vida de la mujer ya que durante este periodo descubren nuevas perspectivas a nivel físico, emocional, sexual y espiritual. A la par también sienten mucha preocupación y temor, porque piensan que en el transcurso del climaterio la sintomatología manifestada (como molestias menstruales, cambio de carácter, cese de la libido, molestias físicas, entre otras) causará un golpe profundo en su existencia, haciéndolas ver menos atractivas, inútiles, desvalidas...”.

Es por ello, señaló el entrevistado, que la Organización Mundial de la Salud tiene por concepción cambiar este ideal pues —según los conceptos de salud, salud mental y salud sexual— nada debe impedir que la mujer que pase por esta etapa sea mental y sexualmente saludable.

Para el especialista, “el estudio de la etapa del climaterio y la menopausia tiene gran importancia y vigencia en la actualidad, entre otros aspectos por la morbilidad, o sea, los riesgos para la salud



asociados a este periodo. Existe un interés cada vez más creciente en estudiar qué relación pudieran tener el climaterio y la menopausia con las enfermedades crónicas que se presentan en esta etapa, para así identificar los factores de riesgo asociados a las mismas y realizar acciones de prevención. Con el aumento de la expectativa de vida de la mujer (que está alrededor de los 80 años), si consideramos solamente a la población femenina, el número de mujeres en la etapa del climaterio y la menopausia se ha incrementado y seguirá haciéndolo significativamente en los próximos años”.

En ese sentido, el doctor Lugones refirió que en Cuba se creó la Sección para el Estudio de la Mujer en el Climaterio y la Menopausia en el año 1993.

“Hay un conjunto de síntomas y signos que son muy frecuentes —una de cada tres mujeres lo presentan—, que se conocen como síndrome climatérico, y se manifiestan en esta etapa. En su aparición y severidad se han implicado varios factores, aunque es necesario señalar que cada mujer tiene una forma particular de enfrentar los cambios del climaterio. Investigaciones en fechas recientes sostienen que las causas, predominio y duración de estos signos y síntomas dependen de muchos factores meritorios de ser investigados a profundidad, lo cual es motivo en la actualidad de controversias”, explicó el experto.

No obstante, dijo, se saben influyen aspectos como el déficit estrogénico característico de este periodo y el desequilibrio hormonal que ocasiona; lo cual causa la mayoría de los síntomas agudos que, dependiendo de su forma de aparición, gradual o brusca, pueden llegar a ser muy molestos e incluso interferir con el ritmo y la calidad de vida de la mujer que los sufre. Estos se dividen para su estudio en: circulatorios (oleadas de calor o sofocos, palpitaciones, etc.), psicológicos, (irritabilidad, labilidad emocional, etc.), genitourinarios (sequedad vaginal, incontinencia urinaria, etc.); y los generales (dolores musculares, decaimiento, etc.), así como también un incremento de las enfermedades crónicas.

“Por otro lado están los factores socioculturales, que pueden determinar —al menos en parte—, cómo vive la mujer esta sintomatología y los factores psicológicos que van a influir en cómo la mujer contemple y acepte esta etapa”, comentó el doctor Lugones.

“Los síntomas climatéricos afectan la calidad de vida por ser muy molestos, y están muy relacionados con el entorno psicosocial de este grupo. Son la causa principal por la que asisten a las consultas, lo que ofrece una oportunidad para realizar acciones de salud no solamente curativas, sino educativas y de prevención y promoción; lo cual de otra manera, no sería posible”.

Pero, uno de los conceptos fundamentales que se debe tener presente en la atención a estas mujeres es la prevención de las enfermedades, dijo el especialista, teniendo en cuenta que la principal amenaza hoy para la salud y el desarrollo humano está dada por las enfermedades crónicas no transmisibles causantes de la mayor cantidad de muertes y discapacidad tanto en nuestro país como a nivel mundial.

Precisamente, sobre la relación entre los factores de riesgo ateroscleróticos —como el sobrepeso, la obesidad, la circunferencia de la cintura, el tabaquismo, el sedentarismo, la presencia de hipertensión arterial y de diabetes mellitus tipo 2; así como también la sobrecarga social y de género —, con las mujeres que acuden a consultas de climaterio y menopausia; nos hablará este experto en la próxima columna.



COMPARTIR »



## COMENTAR

Nombre

Email

Su comentario

ENVIAR

- » Mostrar respeto a los criterios en sus comentarios.
- » No ofender, ni usar frases vulgares y/o palabras obscenas.
- » Nos reservaremos el derecho de moderar aquellos comentarios que no cumplan con las reglas de uso.

Irai dijo:



14 de septiembre de  
2015

08:25:50

Holas, interesante el tema y el que anunciaron, estoy en esa etapa, tengo 53, pero desde el 2001 estoy histerectomizada, y casi no presento sintomas, mejor, no? sdos

Ynés Yliana  
Rodríguez Acosta  
dijo:



14 de septiembre de  
2015

08:47:10

Realmente hace falta mayor divulgación del tema, más interés en tratarlo no solo a través de la prensa, sino desde la propia atención primaria, donde gralmente éste no es un tema de prioridad.

Gladys dijo:



14 de septiembre de  
2015

08:48:43

Cómo se puede disminuir los síntomas tanto circulatorios , psicológicos y genitourinarios

santiaguera dijo:

 4

14 de septiembre de  
2015

09:24:50

luego de una histerectomia, que medicamentos(dígase vitaminas, etc) se deben de consumir para minimizar las faltas que luego tendrá el cuerpo para una mujer de 30 años...? Gracias

Adriana dijo:

 5

14 de septiembre de  
2015

12:02:08

el tema es de mi interes ya que es parte de mi tesis (evaluar el estado nutricional de la mujer en la etapa del climaterio) y quisiera saber mas al respecto

Santa C. González  
dijo:

 6

14 de septiembre de  
2015

12:07:58

El abordaje del tema de Climaterio por el profesor Lugones es sumamente interesante y actualizado, damos las gracias por su intervención tan oportuna.

niurka dijo:

 7

14 de septiembre de  
2015

12:17:26

Tengo 46 años y desde los 42 se me retiro la menstruación definitivamente quisiera saber si es normal

FASV dijo:

 8

14 de septiembre de  
2015

12:23:32

EN EL LENGUAJE DE LA CALLE SE LLAMA "MENOPAUSIA". NO HAY QUE SER TAN TECNICOS...

magaly reyez dijo:

 9

14 de septiembre de  
2015

12:44:26

Hola mi comentario y preocupacion es que tengo 57 anos y hace 3 anos que persovo en mi boca un calor terrible en escrito en esta seccion recopile lengua ardiente y que aparece en estas fechas eso me preocupa en cuba fuy a consulta en 3 lugares asta que me dijeron que se quitaba que era muy molesto pues si molestisimo y aca en el Reino unido me dijeron que no lo conocian mucho uso lo que es el liquido de dental para mejorar pero de veras es preocupante muy molesto molestisimo y quisiera que esto lo abordaran un poco mas por favor gracias y esperemos la proxima edicion atentamente magaly

Mary dijo:

 10

14 de septiembre de  
2015

13:51:06

Hace varios años que estoy histerectomizada y no he presentado sintomas de nada y tengo ya 54 años, solo de vez en vez mucho sueño y nada mas, se debera esto a la adaptación del organismo, o quizas a la cantidad de té que tomo tanto de moringa, salvia, retoño de aguacate, lo que se me presente pero diariamente tomo bastante té, se los aconsejo, esto es divino para todo.

Filomena  
Marturano dijo:

 11

14 de septiembre de  
2015

Tengo un gran amigo que dice: "llegar a viejo es del cara' ... pero llegar a vieja es peor!!! Ja!! y tiene razon!!

13:51:37

Guadalupe dijo:

 12

15 de septiembre de  
2015

00:16:21

El tema es muy importante, ya que muchas mujeres a nivel mundial tenemos dudas al respecto y con diferentes síntomas, gracias por anunciar el tema.

tania cardona dijo:

 13

15 de septiembre de  
2015

01:02:03

La verdad me encanta la variedad de sus articulos ,de mi celular puedo leerlos. Y este tema en particular me vino anillo al dedo. Ya que estoy pasando por esta etapa tengo 53 años

meril dijo:


 14

15 de septiembre de  
2015

08:06:00

Y, aún así, a sabiendas de todos los malos efectos y consecuencias que causa el climaterio o menopausia en la salud de la mujer, le han subido 5 años más a la jubilación. Imagínese tener que estar trabajando con todos esos achaques y malestares hasta que cumplan los 60 años. Pienso que es un tema que debe volver analizar el MTSS y dejarlo opcional; es decir, si la mujer ya cumplió los 55 años y ha laborado los años que pide la Ley ¿por qué no permiten que se jubilen? Hay muchas mujeres que no se sienten nada bien de salud y no están en condiciones de seguir trabajando.

yprn dijo:

 15

15 de septiembre de

Maravilloso artículo.Tengo 38 años y estoy ligada desde los 26. Me preocupa que estoy presentando algunas molestias similares a las enunciadas por usted incluso dificultades y desarreglos para menstruar. Puede existir relación

2015  
09:07:10

alguna entre lo que me sucede y la menopausia, tiene alguna influencia en este proceso esa ligadura temprana? me gustaría me aclarara mis dudas y me orientara qué hacer. Salu2.

tania nuñez medel  
dijo:

16

15 de septiembre de  
2015  
10:14:00

Soy una mujer, de muchas de las que estamos operada del interior, donde estoy pasando por unos de los problemas mas malos de salud que pueda tener una mujer en correspondencia con la menopausia, y mas viviendo en un pais muy caluroso, que se te agudisa mas esta enfermedad, ya que son unos calores insoportables que llega el momento que te afecta psicológicamente, por que este calor llega en cualquier momento, que uno piensa que se va a morir de tantos sintomas que uno se siente, es cierto que ha muchas nos a afectado esto tanto en la vida personal con la pareja, como con la sociedad Quisiera saber si existe un remedio de medicina verde que aunque sea, se mejore un poco el nivel de vida de todas nosotras

**Granma**  
**50 AÑOS**  
3 de octubre 1965 - 2015

**PAPA FRANCISCO  
EN CUBA**



DEL 19 AL 22  
DE SEPTIEMBRE 2015



**Votación de las Maravillas  
naturales de Cuba**



**Relaciones diplomáticas Cuba-EE.UU.**





**Cartas**  
a la Dirección

**!**  
SE ACTUALIZA  
CADA VIERNES

Responde el Instituto Nacional de Seguridad Social



**Titulares de**  
**Granma** en tu móvil

#### LO ÚLTIMO

- 11:09:00 **Estadounidenses logran cruzar en kayak el Estrecho de la Florida**
- 10:05:42 **Pondera Naciones Unidas modelo cubano de políticas públicas**
- 09:09:18 **Rechaza Cuba politización en temas de los derechos humanos**
- 00:15:29 **China y Asean por cooperar en industrias de Internet y tecnología**
- 23:09:35 **Los museos y su fuerza comunicativa**

#### OPINIONES



**Inversión y planificación, ¿matrimonio en crisis?**

Yudy Castro Morales | 3 de septiembre de 2015

**8 COMENTARIOS**

#### SUGERENCIAS

**Más que molestias, riesgos para la salud de la mujer (I)**





## ¡Gracias, profe!

Madeleine Sautié | 3 de septiembre de 2015

36 COMENTARIOS



## Que reine la uniformidad

Darelía Díaz Borrero | 27 de agosto de 2015

11 COMENTARIOS

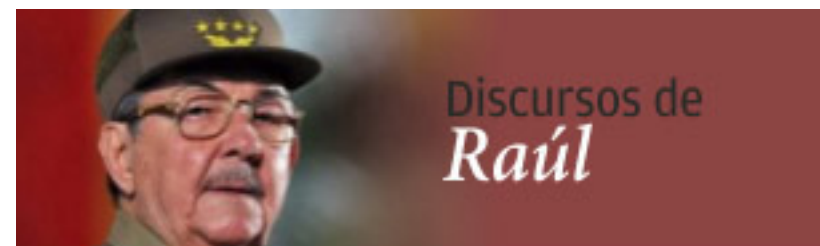


## ¿Eres o no eres?

Conversación telefónica de Fidel y Chávez



La realidad y los sueños



Hemos efectuado un magnífico Congreso obrero, que sienta pautas para el futuro del movimiento sindical cubano

## BLOGS DE LOS PERIODISTAS



Lisandra Fariñas Acosta

### Palabras



Juvenal Balán

### La Patrona de Cuba



Pastor Batista Valdés

### ¿ERIKA O EL TIGRE? ¡LOS DOS!



Julio Martínez Molina

### True Detective

PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

¿QUIÉNES SOMOS?

## DIRECTORIO DE PRENSA:

## PUBLICACIONES EN INTERNET

Juventud Rebelde | Trabajadores. | Cubadebate | AIN | Prensa Latina | Opciones | CubaSi | Cubahora | Cubaperiodistas



Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta esto.



## REVISTAS

Bohemia | Cuba Socialista | Mujeres | Tricontinental | La Jiribilla | Alma Mater | Caimán Barbudo | Juventud Técnica | Pionero

## TV Y RADIO

TV Cubana | Radio Cubana | Radio Habana Cuba | Radio Progreso | Radio Rebelde | Radio Reloj | Radio Taino | Radio Musical Nacional

## ENLACES DE INTERÉS

Partido Comunista de Cuba | Sitio oficial del Gobierno de la República de Cuba | Ministerio de Relaciones Exteriores | Aduana

---

The logo for Granma, featuring the word "Granma" in a stylized, red, cursive font.

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ CENTRAL DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

GRANMA © 2014 | Fundado el 3 de octubre de 1965 | ISSN 0864-0424 | General Suárez y Territorial, Plaza de la Revolución, La Habana. Cuba | Teléfono: 881-3333

---