

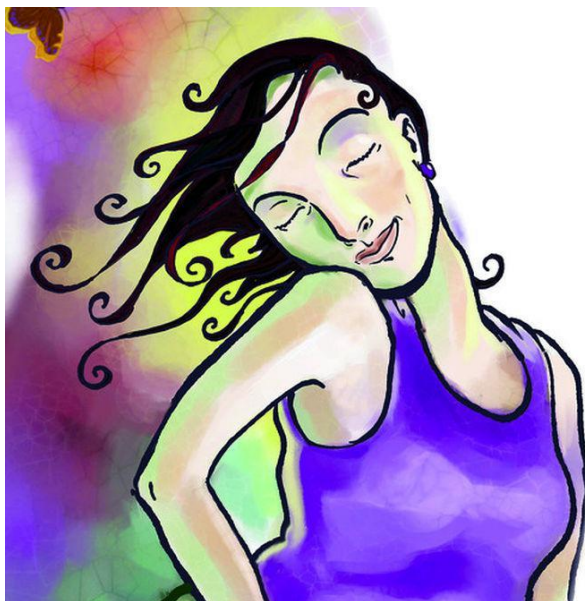
<http://www.granma.cu/todo-salud/2016-11-02/cuidarse-tambien-a-si-mismas-23-10-2016-22-10-25>

Cuidarse, también, a sí mismas

Dijo a Granma la doctora Daysi Navarro Despaigne, especialista en endocrinología, al referirse a las mujeres cubanas en la edad media de la vida

Autor: **Lisandra Fariñas Acosta** | lisandra@granma.cu

23 de octubre de 2016 **ISSN 0864-0424**



A esta edad son como las directoras de orquesta de la casa, dijo a Granma la doctora Daysi Navarro Despaigne, especialista en endocrinología, al referirse a las mujeres cubanas en la edad media de la vida, y a las que muchas veces «se olvida» desde el punto de vista social.

Con frecuencia nos centramos en las adolescentes, o en las adultas mayores, luego de las seis décadas de vida, pero a las mujeres entre los 40 y 50 años aún necesitamos focalizarlas más. «Se entiende que en esta etapa todo está bien, y ni siquiera la misma mujer se cuida», puntualizó la experta latinoamericana en climaterio y menopausia, quien justamente sobre esta etapa de la vida conversó con nuestro rotativo en el contexto del XVI Congreso de la Sociedad Cubana de Ginecología y Obstetricia y el VI Congreso de la Sociedad cubana de Climaterio.

«El climaterio no es una enfermedad, es una etapa de la vida que es fisiológica y a menudo se habla de la mujer que envejece como si ese proceso sucediera solo durante este periodo, cuando en realidad uno envejece desde que nace», apunta la entrevistada.

Lo que sucede, agregó, es que en el climaterio hay algunas expresiones clínicas, digamos como la falta de menstruación, a partir de las cuales nos percatamos que está ocurriendo este proceso.

Otras manifestaciones aparecen, tales 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.

A ello se suman numerosos factores socioculturales que gravitan sobre este proceso, la mayoría de las veces estigmatizado, y que pueden determinar en gran medida cómo vive la mujer esta sintomatología y los factores psicológicos que van a influir en cómo la mujer contemple y acepte esta etapa.

La menopausia si bien es fisiológica, luego de la misma se facilita el desarrollo de una serie de enfermedades, como la hipertensión, la diabetes, las afecciones cardiovasculares, o la osteoporosis, ejemplificó la experta.

¿Qué nos pasa?, reflexionó la doctora Navarro. «Una vez que no tiene menstruación, la mujer se descuida, se olvida de ir al médico, no se chequea periódicamente, incluso muchas no se realizan el autoexamen de mamas ni la citología periódicamente. Un día aparece la enfermedad y se pierde la posibilidad del diagnóstico temprano».

No obstante, la especialista resaltó que la pérdida de la menstruación lo único que conlleva es la pérdida de la capacidad reproductiva. «No es enfermedad, incluso es una etapa donde la sexualidad se puede disfrutar mejor».

Pero sí hay un problema, apuntó Navarro, y es que la mujer, cuidadora por excelencia, queda no solo con la supervisión de los nietos sino de los ancianos, y es a la que le toca mantener por lo general el equilibrio entre los mayores y las generaciones que van creciendo. Una sobrecarga de roles que mucho influye en el autocuidado de su salud.

«Es un peso social y familiar bastante grande en un momento donde la mujer está atravesando por una serie de cambios biológicos que conllevan a muchos síntomas: cambios de carácter, sudoraciones, dolores óseos; y a su vez, en lugar de incentivar a que la mujer se cuide, pues se estereotipa como que ya está enferma: como estoy menopáusica ya no tengo sexualidad, se me va a fracturar un hueso..., entre otras que reflejan la intolerancia y falta de comprensión e incluso pueden conllevar a manifestaciones de violencia social y familiar», precisó.

La entrevistada insistió en que uno de los conceptos fundamentales que se debe tener presente en la atención a estas mujeres es la prevención de las enfermedades 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.

Mencionó además la osteoporosis, un fenómeno que clínicamente se expresa con las fracturas, y donde lo más importante es que pueden prevenirse. «Si la mujer tiene una alimentación adecuada desde la adolescencia, rica en calcio y vitamina D —porque el hueso de calidad se forma en esta etapa de la vida—, se evita el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, se mantiene la actividad física, se garantiza una buena masa ósea, y si se logra, se disminuye el riesgo de fracturas».

«Después de la menopausia, durante cinco años los huesos pierden calcio rápidamente. Teniendo en cuenta ese aspecto, si la mujer lo sabe y es consciente de ello, el climaterio es una etapa en que debe preocuparse también por su salud y bienestar en todos los aspectos. Si ella decide cuidarse, pues cuida mejor al resto de la familia».