

La salud de la mujer durante la Peri y Postmenopausia: un gran reto de cuidados para la matrona

Estefanía Jurado García*, Alicia Vega Recio**, Francisca Baena Antequera*

*Escuela Universitaria Osuna. **Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.

Señora directora:

Actualmente la esperanza de vida de la mujer se encuentra en torno a los 82 años; por lo que un tercio de su vida sucederá en la postmenopausia. En España la población femenina mayor de 40 años, y por tanto próxima a experimentar la menopausia, es de 12 millones¹.

Dicho aumento de la esperanza de vida junto a los avances terapéuticos nos sitúa ante un nuevo perfil de las mujeres en esta etapa de su ciclo vital no sólo epidemiológico y sanitario sino también social y cultural.

La menopausia no suele ser un proceso abrupto, sino gradual durante el cual las mujeres experimentan perimenopausia antes de llegar a la posmenopausia. La edad promedio de la menopausia en España es 50 años. Sin embargo, esto varía ampliamente y 1 de cada 100 mujeres experimenta insuficiencia ovárica prematura (menopausia que ocurre antes de la edad de 40 años). La mayoría de las mujeres (8 de cada 10) experimentan algunos síntomas, que generalmente duran aproximadamente 4 años después de la última período, pero continúa por hasta 12 años en aproximadamente el 10% de las mujeres².

A través de la historia, las actitudes y creencias respecto a la menopausia han variado ampliamente. Así, la menopausia y postmenopausia se han relacionado, no siempre con una base epidemiológica sólida, con diversos síntomas y procesos crónicos. Esta situación ha llevado a que algunos

profesionales tengan una visión negativa de esta fase del ciclo vital de la mujer y se haya medicalizado en exceso. Razón suficiente para diferenciar qué síntomas y problemas de salud están asociados con el cese de la función estrogénica y cuáles no. Asimismo, es importante conocer qué tratamientos e intervenciones son eficaces y seguros³. Por ello, se ha de plantear la menopausia, al igual que otros aspectos de la atención sanitaria, desde una óptica biopsicosocial. Ya que aunque la peri y postmenopausia son fenómenos naturales, no debemos descartar que los factores psicológicos y psicosociales pueden tener un fuerte impacto sobre la salud de la mujer, motivo de más para abordar este tema de una forma global, ya que estos factores están enlazados entre sí, e individualizada para cada mujer⁴.

En este contexto las matronas como las profesionales especialistas en la salud sexual y reproductiva de las mujeres venimos asumiendo como un gran reto la nueva situación de salud de las mujeres durante la peri y postmenopausia y los cuidados que implica.

Así el trabajo de las matronas se traduce en la adopción de costumbres saludables por parte de las mujeres que se verán reflejadas en comportamientos óptimos, conocimientos y preocupaciones razonables, acerca de cómo conseguir una mejor calidad de vida y un uso correcto y adecuado de los recursos que la naturaleza, el propio organismo y el sistema de salud les ofrece^{5,6}.

Bibliografía

1. Muñoz R, García R.M, Oyola M.P, Sánchez N. Calidad de vida y menopausia: resultados de una intervención psicoeducativa. NURE Inv. 2014; 11.
2. Menopause: diagnosis and management .NICE guideline .November 2015.
3. Grupo de trabajo de menopausia y postmenopausia. Guía de práctica clínica sobre la menopausia y postmenopausia. Barcelona: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, Sociedad

Española de Medicina de Familia y Comunitaria y Centro Cochrane Iberoamericano; 2004.

4. Shobha Rani. The psychosexual implications of menopause. British Journal of Nursing [internet]. 2009 [citado 11.02.15]; Vol 18, Nº 6. Disponible en:

http://www.researchgate.net/profile/Shobha_Rani6/publication/24242388_The_psychosexual_implications_of_menopause/links/0deec53352e51abbce000000.pdf

5. Espinaco Garrido J et al. Educación para la salud: cambios en la forma de vivir el climaterio. Hygia. 2004; XVI (58):31-37.

6. Goberna i Tricas, Josefina. Promoción de la salud en el climaterio. Matronas Prof. 2002; (8):4-12.