

# CLIMATERIO Y SEXUALIDAD EN LA MUJER CUBANA

## MITOS, CONTROVERSIAS Y REALIDADES

MSc. Caridad T. **García Valdés**

Instituto de Endocrinología

Podríamos comenzar por pensar como médicos, psicólogos, educadores, enfermeras, trabajadores sociales, comunicadores y otros especialistas involucrados en el tema; podríamos hacer una evaluación adecuada del climaterio, y desde principios generales, individualizar estrategias de cuidado y atención, de educación y de terapias, según cada caso.

Probablemente desde edades anteriores a la menopausia y premenopausia, sería muy conveniente la educación, información y preparación para las venideras etapas de envejecimiento que, como parte del ciclo vital, irán llegando.

El envejecimiento, común a todos: hombres y mujeres, no es igual ni siquiera cuando se trata de personas del mismo género.

Al pensar y hablar de envejecer, la sexualidad viene a la mente de muchos y muchas, y, junto a estos pensamientos, vienen no siempre verdades, en ocasiones mitos y creencias erróneas que a veces parten de generalizaciones equivocadas, como podemos suponer, de al-



OJOS QUE TE VIERON, DE CIRENAICA MOREIRA

**PARA ABORDAR RESPONSABLEMENTE ESA ETAPA DE LA VIDA —CUANDO LA MUJER HA ALCANZADO LA EDAD MEDIANA Y DETERMINADOS FACTORES INFLUYEN EN SU SEXUALIDAD—, SE PRECISA ROMPER CON UNA SERIE DE ESTEREOTIPOS NEGATIVOS QUE IMPIDEN REPRESENTAR EL CLIMATERIO CON NATURALIDAD.**

gunas afirmaciones en torno al climaterio durante la edad mediana de la vida de la mujer.

El envejecimiento es un fenómeno de nuestro tiempo, por lo que quizá no estemos bien preparados para ello. De nuestro tiempo es, y de sólo hace algunas décadas, el que la expectativa de vida de hombres y mujeres en Cuba sobrepasen los 70 años y sea mayor la de la mujer.

De nuestro tiempo es que la mujer sobrepase un cuarto de siglo y más, desde que comienza la menopausia, y que no muera frecuentemente antes de llegar a ella.

De nuestro tiempo es que la menopausia no acompañe también el fin de la vida, o que la mujer ya no muera con frecuencia a causa de algún problema acontecido durante la etapa reproductiva de su vida, como el embarazo, el aborto y/o el parto.

Quizás, el ser acontecimientos contemporáneos, explique, en parte, los espacios vacíos de conocimientos, y las ideas controvertibles que trae el tema, o los mitos, al tratar de llenar el espacio de lo desconocido.

Por ejemplo, Kinsey, en Filadelfia, publicó hace medio si-

30  
~~~~~

glo *Conducta sexual en la mujer* (1953), trabajo pionero en el tema. Pero el mismo autor ya había publicado en 1948 *Conducta sexual del hombre*. Desde entonces, en este tema los trabajos sobre la mujer han continuado a la zaga por diferentes motivos: desde metodológicos, obtención de voluntarias..., sin descontar elementos psicológicos, culturales y sociales, a los que haremos mención más adelante.

La realidad actual de la población cubana, puede ayudarnos a situar el tema. El 50% de nuestra población la constituimos las mujeres, un 30% de las cuales se encuentran entre los 40 y 59 años de edad. Por demás, de toda la fuerza laboral y técnico-profesional, las mujeres —de los diferentes grupos de edades— constituimos más del 60%.

Llama la atención que ese grupo intermedio de edad (40-59 años) queda en el medio, entre los dos programas de salud que incluyen más específicamente a la mujer: el PAMI, a las mujeres en edad reproductiva, y el Programa de atención al adulto mayor, previsto para mujeres y hombres con más de 60 años. Por lo tanto, el grupo de referencia, aunque tiene indiscutiblemente toda la atención necesaria desde el Sistema nacional de salud, y otros programas lo cubren en cierta medida, no recibe sobre él una mirada específica, ni diferencial. Si a esto agregamos que por algunos estudiosos del tema se le ha nombrado «Grupo vulnerable» en lo biológico, psicológico y social, será fácil comprender la importancia de las reflexiones que nos proponemos hacer.

Quizá pueda resultarnos de alguna utilidad a los psicólogos, médicos, educadores, comunicadores y trabajadores sociales, tener en cuenta algunos de los siguientes elementos para el trabajo con el grupo de edad:

- Manejar adecuada y positivamente la imagen corporal de la mujer, la representación del cuerpo y sus funciones, no sólo la reproductiva.

- Dar elementos que dignifiquen esta etapa de la vida, su importancia y valor social, así como la posibilidad de realización personal.

- Apoyar la conservación de una sana autoestima, ofreciendo elementos que refuercen ésta y que impidan el desarrollo de sentimientos de minusvalía o pérdida de la autoestima.

- Ofrecer elementos reales, pero positivos, que ayuden a la mujer, su pareja, sus hijos y su familia a «pensarse» el climaterio como una etapa más de la

vida de la mujer, con su diversidad de elementos, del mismo modo —por analogía— que antes pasamos por la adolescencia, la cual no siempre ni para todas las personas está exenta de dificultades.

- Tratar de revertir la representación social negativa del climaterio, para lo cual se necesitan dar elementos que permitan construirse la representación del climaterio con naturalidad, no como un final, sino como una etapa más para vivir y disfrutar nuestras vidas.

- Sólo cuando el tema sea abordado por la propia mujer, es que se debe realizar una efectiva y exhausta evaluación de la sexualidad y la presencia de las disfunciones sexuales en la pareja. No dar por sentado que ésa es un área con dificultades, sobre la que hay que trabajar en todos los casos, pues ello no tiene por qué suceder necesariamente en todas las mujeres con el climaterio.

- Brindar educación básica sobre sexualidad y funcionamiento sexual a la mujer y al hombre, durante el proceso de envejecimiento, aun desde la edad media, o antes, si esto fuera posible.

- Atención individualizada, profesional y desprejuiciada a la mujer de edad media que lo requiera, en lo referido a su sexualidad.

- Atención y manejo médico de los síntomas y problemas que dificultan o interfieren con el deseo y/o el desempeño sexual de la mujer de edad mediana y/o su pareja, Así como de aquellos que están aquejados de enfermedades como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y otras.

- Referir a otros especialistas, como los terapeutas sexuales, aquellos casos que necesiten de terapia sexual por presentar ella o su pareja disfunción sexual.

- Enseñar la posibilidad de cambios en el repertorio de actividades y respuestas sexuales típicas hasta el momento, para la mujer y su pareja.

- Cuando sea necesario, referir a otros especialistas a la mujer climatérica y/o su pareja, para atención médica y/o psicológica por la presencia de otras patologías que interfieran con la sexualidad y sus manifestaciones.

- Es importante señalar que durante el ciclo vital muchas mujeres disfrutaron de salud mental, mientras algunas otras pueden transitoriamente haberse descompensado y, hasta incluso, haber desarrollado —con anterioridad al climaterio— alguna neurosis o ciertos rasgos, signos y síntomas que, aun desde la

normalidad, puedan ser de carácter depresivo, ansioso, obsesivo u otros. Todas estas mujeres, llegado el momento, arribarán a la etapa climática como otra etapa más de sus vidas, y algunas continuarán necesitando atención psicológica o psiquiátrica, al igual que las pacientes con D. M. o con cardiopatías u otras patologías, cuyo cuidado necesitaran continuar.

Para centrar aún más la mirada en esta etapa de la vida de la mujer y su sexualidad, podemos tener en cuenta algunos factores que influyen en el funcionamiento sexual de la mujer durante el climaterio, los que a continuación relacionaremos:

- Percepción de cambios en la calidad de vida.
- Reconocimiento de que no sólo la función sexual es un requerimiento para la supervivencia de los seres humanos, sino que es uno de los mayores contribuyentes a su calidad de vida.
- El manejo de la intimidad, la desnudez, los cambios físicos visibles.
- Cambios en la imagen de su cuerpo, y el manejo de esta nueva y cambiante imagen.
- Estado de salud de ella y de su pareja, mitos y creencias en torno a la menopausia y el impacto de ésta en el funcionamiento sexual de la mujer.
- Cambio en el status y las interrelaciones con su pareja.
- Cambios en la salud de su pareja.
- Cambios hormonales específicos, relativos a la menopausia, y su influencia directa en la función sexual de la mujer.
- El nivel de la autoestima en la mujer en la etapa climática.
- Conocimientos y actitudes sexuales de la mujer, intereses, participación y satisfacción sexual.

Para que esta etapa de la vida se represente de manera positiva, desprejuiciada de mitos y creencias erróneas —por demás, dañinas para la mujer— deberíamos prepararnos adecuadamente los psicólogos,



**LA REALIDAD ACTUAL DE LA POBLACIÓN CUBANA, PUEDE AYUDARNOS A SITUAR EL TEMA. EL 50% DE NUESTRA POBLACIÓN LA CONSTITUIMOS LAS MUJERES, UN 30% DE LAS CUALES SE ENCUENTRAN ENTRE LOS 40 Y 59 AÑOS DE EDAD. POR DEMÁS, DE TODA LA FUERZA LABORAL Y TÉCNICO-PROFESIONAL, LAS MUJERES —DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE EDADES— CONSTITUIMOS MÁS DEL 60%.**



mucho más tempranas y, fundamentalmente, mediante el uso de los medios de difusión, para ayudar a romper estereotipos negativos, en particular sobre la sexualidad, la autoestima, la calidad de vida, la mediana edad, y el envejecimiento de la mujer.

- Es importante que los jóvenes puedan conocer y desmitificar tempranamente la sexualidad, la mediana edad, el climaterio y el envejecimiento, para que —desde la familia— la comprensión y el respeto a los de mayor edad se vayan dando al unísono con la autopreparación para cuando, dado el momento, vayamos entrado en esas etapas, lo hagamos mejor preparadas en esa etapa del ciclo vital.

médicos, educadores comunicadores y trabajadores sociales en aras de tratar de alcanzar:

- Una adecuada y actualizada capacitación de los profesionales y personal auxiliar que interactúa, atiende, educa y entrena a la mujer climática.

- Una adecuada preparación, información y educación para envejecer, trabajando desde edades

