Guías de Prácticas Clínicas

Guía psicoeducativa para mujeres climatéricas

Psychoeducational Guide for Climateric Women

Marianela Fonseca Fernández[1] Diana Maité Roselló Díaz[1] Laura Magda López Angulo[1] Alexis Lorenzo Ruíz[2]

[1] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba
[2] Universidad de La Habana, Cuba

Cómo citar este artículo:
Fonseca-Fernández M, Roselló-Díaz D, López-Angulo L, Lorenzo-Ruíz A. Guía psicoeducativa para mujeres climatéricas. **Revista Finlay** [revista en Internet]. 2024 [citado 2026 Nov 17]; 14(4):[aprox. 11 p.]. Disponible en: https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1474

Resumen

El climaterio es un período de transición que ocurre entre la madurez reproductiva, cuando inician cambios hormonales y síntomas, hasta un año después de la menopausia, donde ocurre la pérdida de la función ovárica. En el desarrollo de la investigación se identificaron las necesidades psicoeducativas en un grupo de 306 mujeres de dos áreas del municipio Cienfuegos, a partir de este diagnóstico se elaboró una guía psicoeducativa para mujeres climatéricas. La guía está diseñada con la intención de brindarles a las féminas en periodo climatérico, orientaciones necesarias para enfrentar esta etapa de la vida y potenciar su bienestar. Está estructurada en acápites relacionada con el climaterio, sus manifestaciones en las esferas física, psicológica, sexual y social, recomendaciones útiles para manejar los cambios propios de la etapa y mejorar su bienestar.

Palabras clave: climaterio, menopausia, mujeres, guías para la práctica médica, promoción del bienestar

Abstract

The climacteric is a transition period that occurs between reproductive maturity, when hormonal changes and symptoms begin, until one year after menopause, where the loss of ovarian function occurs. In the development of the research, psychoeducational needs were identified in a group of 306 women from two areas of the Cienfuegos municipality. Based on this diagnosis, a psychoeducational guide for climacteric women was developed. The guide is designed with the intention of providing women in the climacteric period with the necessary guidance to face this stage of life and enhance their well-being. It is structured in sections related to the climacteric, its manifestations in the physical, psychological, sexual and social spheres, useful recommendations to manage the changes inherent to the stage and improve your well-being.

Key words: climacteric, menopause, women, guides for medical practice, wellness promotion

Recibido: 2024-09-09 12:45:24
Aprobado: 2024-09-19 08:30:18

Correspondencia: Marianela Fonseca Fernández. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cienfuegos. fonseca2968@gmail.com

Introducción

El término climaterio proviene del griego: *climater*, que significa peldaños o escalones, lo que hace referencia a un período de transición que ocurre entre la madurez reproductiva, cuando se inician cambios hormonales y síntomas, hasta un año después de la menopausia, donde ocurre la pérdida de la función ovárica (cese de la menstruación).[1]

El climaterio sucede entre los 45 y 59 años de edad. Se inicia unos años antes de la menopausia (perimenopausia) y se extiende unos años después (posmenopausia).[2] Constituye una etapa caracterizada por múltiples cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales,[2] de ahí que se conozca como la segunda adolescencia. Es una etapa compleja, dinámica y paradójica. Transitar por el climaterio significa experimentar una fase de modificaciones que implica que la mujer se adapte a un nuevo proceso que muchos estudios clasifican como de pérdidas y ganancias.[3]

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 25 millones de mujeres entran anualmente en el climaterio, por lo que para el año 2030, cerca de un billón de mujeres estarán atravesando por esta etapa del ciclo vital.[4] En Latinoamérica, las estadísticas develan las cifras más altas, en países como: Chile con un 80 %; Uruguay con un 67,4 %; Venezuela 62,7 %; Ecuador 60,1 %; Panamá y República Dominicana con el 56,6 % seguidos de Perú con el 51,6 %, mientras que en México y Colombia las sumas fluctúan entre un 49,50 y un 48,30 % respectivamente.[5]

Cuba al cierre de 2022, reflejaba un índice de masculinidad de 984 hombres por cada 1 000 mujeres, al contabilizar un total de 5 498 838 hombres y 5 590 673 mujeres, lo que representa entre el 49,6 y el 50,4 %, respectivamente. A partir del grupo de edad 44-45 la presencia femenina es mayoritaria. En la pirámide poblacional del país, se observa que el mayor número de mujeres se concentra en el grupo etáreo de 45 a 60 años, periodo que coincide con el climaterio.[6]

En Cienfuegos, según el Anuario Estadístico de Salud de 2022, las mujeres constituyeron aproximadamente el 50 % de la población al terminó de este año. La pirámide poblacional muestra que el mayor número de mujeres se encuentra comprendida en las edades de 45 a 59 años, lo que coincide con la etapa del climaterio, lo que justifica la pertinencia e importancia de las acciones de salud que se realicen con ellas.[7]

Estas mujeres se mantienen laboralmente activas, a la vez que, por un condicionamiento de género, deben asumir las tareas del hogar, el cuidado de los hijos y en no pocas ocasiones de adultos mayores. Esas demandas, que muchas veces desbordan sus capacidades de respuesta, suceden al mismo tiempo que el tránsito por el climaterio, que se acompaña de síntomas, en ocasiones muy molestos e intensos.

Teniendo en cuenta el considerable número de mujeres en periodo climatérico, su rol dentro de la familia y la sociedad y la carencia de acciones de salud dirigidas a este grupo etáreo, se considera pertinente la realización de acciones para la intervención en esta población a partir de la determinación de las necesidades de la mujer que se encuentran en esta etapa del ciclo vital.

Entre las acciones de salud a desarrollar se encuentran las de información, educación y comunicación social en salud. A partir de la identificación de las necesidades psicoeducativas sentidas, se establecen los aspectos que debe incluir una guía dirigida a las mujeres que transitan por el climaterio, que les permita manejar los cambios que suceden en esa etapa y potenciar su bienestar.

Desarrollo

El climaterio coincide con la edad mediana, esta etapa se caracteriza por el incremento del potencial de desarrollo, donde alcanza la plenitud en sus realizaciones personales y profesionales, sin embargo, también está expuesta a sobrecargas laborales y familiares, derivadas de las asignaciones sociales y culturales que por razones de género recaen sobre ellas, tales como, los cuidados de personas dependientes y las tareas domésticas, que pueden afectar su salud y agravar el síndrome climatérico y repercutir en el bienestar psicológico.

Se han reportado que ocho de cada diez mujeres tienen al menos uno de los síntomas clásicos (físicos o emocionales) durante o posterior al climaterio. Entre los síntomas más comunes se encuentran: sofocos, alteraciones del ritmo cardiaco, cambios en los patrones de sueño, cefalea, dificultad para lograr concentración, disminución de la memoria, cansancio, cambios de humor, sequedad vaginal, disfunciones

sexuales, entre otras. Toda esta sintomatología afecta negativamente la calidad de vida y el bienestar, a la vez que tiene múltiples repercusiones psicosociales.[2,4,8,9,10,11,12,13,14,15,16]

Estos síntomas y signos conforman el llamado síndrome climatérico, los cuales se han agrupado en: vasomotores o circulatorios, psicológicos y/o sociales, genitourinarios y generales.[2,3,14,16,17] El síndrome climatérico puede ser tan intenso que ocasiona cambios en la vida de las mujeres. Los síntomas más frecuentes son: desórdenes depresivos, síntomas vasomotores o trastornos del sueño y se expresan de manera diferente en cada individuo.[2,14,16,17]

Se hace necesario desarrollar acciones desde la a psicología como ciencia para contribuir a que el tránsito por esa etapa transcurra de forma fisiológica y sin grandes afectaciones para su vida. En este sentido, se plantea la psicoeducación como el conjunto de acciones educativas, preventivas, y de intervención psicológica, orientadas a la optimización de la regulación de los recursos psicológicos de los individuos, que propicia la activación de las potencialidades reales, el autocuidado, la responsabilidad, y la participación ante el logro, cuidado, mantenimiento, optimización y restablecimiento de su salud.[18]

Esta perspectiva destaca el papel activo del individuo en la prevención de enfermedades, la adopción de conductas saludables, al mismo tiempo permite la estimulación de sus potencialidades y recursos psicológicos. Entre las alternativas para llevar a vías de hecho la psicoeducación se encuentran las guías psicoeducativas, que constituyen materiales que parten del diagnóstico de las necesidades psicoeducativas sentidas para su elaboración.

En este estudio, al explorar las necesidades psicoeducativas de 306 mujeres de dos áreas de salud de Cienfuegos, se constató que predominaron los síntomas vasomotores y los dolores musculares. Entre los síntomas psicológicos fueron más frecuentes los cambios de humor, la tristeza, el estrés, las dificultades para concentrarse y las alteraciones de memoria. Prevalecieron de forma ostensible los cambios en las relaciones sexuales. La mayoría de las mujeres reconocen su necesidad de información acerca de las características de la etapa, la sexualidad y el afrontamiento.

La guía está diseñada con la intención de brindarles a las mujeres en periodo climatérico, orientaciones necesarias para enfrentar esta etapa de la vida y en consecuencia potenciar su bienestar. Está estructurada en acápites donde encontrará información acerca del climaterio, sus manifestaciones en las esferas física, psicológica, sexual y social, recomendaciones útiles tanto para manejar los cambios propios de la etapa y como para tener un mayor bienestar.

Los aspectos incluidos en la guía se corresponden con los síntomas más frecuentes identificados en el diagnóstico, contiene los siguientes aspectos:

- Síntomas físicos del climaterio: sofocos, calores, sequedad de la piel. Recomendaciones para contrarrestarlos.
- Síntomas psicológicos: alteraciones de memoria y concentración, cambios de humor, tristeza, irritabilidad. Recomendaciones generales para su manejo.

Técnicas para afrontar los síntomas psicológicos: ejercicios para mejorar la memoria y la concentración. Orientaciones para la práctica de meditación, técnicas respiratorias y de relajación progresiva.

- Sexualidad: recomendaciones generales y orientación de ejercicios de *Kegel*.
- Bienestar: se orienta cómo fomentarlo en esa etapa. Recomendaciones generales para tener un mayor bienestar.

Síntomas físicos

1. Sofocos y oleadas de calor: pueden ser desencadenados por permanecer en ambientes excesivamente calurosos, estar sometida a situaciones estresantes o ingerir alimentos calientes, picantes y estimulantes (café, alcohol).[17]

Recomendaciones para reducir su efecto:

- Vestir ropa de algodón o tejidos naturales que permitan la transpiración.
- Procurar mantener adecuada ventilación en el hogar o lugar de trabajo.
- Beber agua fría cuando sienta que se aproxima un sofocón.
- Realizar respiraciones profundas.

2. Sequedad de la piel: como consecuencia de la disminución de las hormonas (estrógenos) la piel

se adelgaza, lo que genera sequedad y ocasiona la aparición de arrugas.[19]

Recomendaciones para reducir su efecto:[19]

- Limpiar la piel suavemente con productos sin alcohol.
- Incorporar antioxidantes en la rutina de cuidado de la piel, como la vitamina C o el té verde.
- Evitar baños o duchas con agua caliente, ya que pueden contribuir a la sequedad de la piel, se debe optar por usar agua tibia y limitar el tiempo de exposición al agua.
- Tener una buena nutrición puede ayudar a mantener la salud y la apariencia de la piel.
- Evitar fumar y limitar el consumo de alcohol, ya que pueden contribuir al envejecimiento prematuro de la piel y empeorar los problemas de sequedad y arrugas.
- Beber mucha agua para estar hidratada.
- Mantener la piel hidratada, por lo que se debe utilizar cremas faciales hidratantes que contengan ingredientes como la glicerina.
- Utilizar protectores solares diariamente para proteger la piel de los dañinos rayos ultravioleta, de preferencia uno con factor de protección solar (FPS) de al menos 30 y aplicarlo, generosamente en todas las áreas expuestas al sol.

3. Dolores musculares y osteoarticulares: están asociados a la disminución de las hormonas (estrógenos). A largo plazo puede aparecer la osteoporosis (pérdida de masa ósea) cuya consecuencia más importante es la fractura.[20]

Recomendaciones para aliviar los dolores musculares y evitar la osteoporosis se recomienda:

- Ingerir una dieta balanceada, rica en calcio, minerales y vitaminas.
- Controlar el peso corporal.
- Practicar ejercicios físicos sistemáticamente.
- Evitar consumo de alcohol, café y cigarros.

Recomendaciones para la práctica de ejercicios físicos y reducir el peso corporal:

- Cambio en las actividades cotidianas, por ejemplo, subir las escaleras del hogar luego de llegar del trabajo, descender del ómnibus una parada antes, esto dará un margen de entre 20 y 30 minutos, caminar hacia el trabajo, usar la bicicleta para desplazarse u otras actividades equivalentes.
- Práctica de ejercicios aeróbicos con una duración de 20 a 30 minutos por día, 3-5 veces por semana: caminar rápido, correr, montar bicicleta, nadar, entre otras.
- Practicar ejercicios de fortalecimiento de la musculatura vertebral y de estiramiento (puedes aprenderlos en salas de rehabilitación).
- Realizar caminata (mínimo 30 minutos diarios).
- Comer antes de las 7 p.m. y realizar un pequeño paseo después de la comida.

Síntomas psicológicos

1. Alteraciones de memoria: la disminución de las hormonas (estrógenos) influye sobre los neurotransmisores y afecta la memoria reciente, la concentración de la atención y la orientación espacial.[19,21]

Recomendaciones de ejercicios para mejorar la memoria y concentrar la atención:[19, 21]

- Incrementar gradualmente el enfoque: poner una alarma de 5 minutos y concentrarse en una tarea durante este periodo de tiempo. Luego tomar un descanso de 2 minutos antes de volver a concentrarte por otros 5 minutos. Todos los días, se agregan otros 5 minutos al tiempo de trabajo, enfocada, junto con 2 minutos adicionales del tiempo de descanso. En nueve días, se podrá trabajar durante 45 minutos seguidos antes de permitir un descanso de 18 minutos. Una vez que se sienta cómoda con este método, se puede trabajar para alargar las sesiones de enfoque un poco más, mientras se acortan los tiempos de descanso.
- Realizar ejercicios de calendario y reloj: marcar en el calendario el día y año actual puede ayudar a trabajar la orientación espacio-temporal de una persona. Crear esa conciencia del tiempo, ayuda a ubicarse y ser capaz de recordar el pasado y vincularlo con el presente. Otro ejercicio que puede ayudar a trabajar la memoria es interpretar la hora en relojes de aguja y relojes digitales, no solo definiendo la hora en cada uno de ellos sino haciendo el cambio de cómo se representaría una hora determinada en un tipo de reloj u otro.

- Conquistar las distracciones: una vez que se logra la distracción, se tarda un promedio 23 minutos en regresar a la tarea original, alejándose de lo que se está trabajando en el instante en que estas preguntas o pensamientos aparecen en la mente. Para resolver esto y no distraerse, cada vez que se tenga algo por revisar, simplemente se escribe en un papel para buscarlo después. Una vez que se haya terminado la sesión de enfoque o en el momento de descanso se puede dirigir la atención hacia esta lista.
- Tratar de memorizar: hacer rompecabezas es una afición que tienen muchas personas en todo el mundo. Para armar un rompecabezas (cuantas más piezas mejor), el cerebro realiza una serie de ejercicios para encontrar la relación entre las imágenes de las piezas y recordar la que se había visto con anterioridad. Esta actividad, además, favorece la concentración, fomenta la paciencia y reduce la ansiedad. Para los amantes de la tecnología, existen un gran número de aplicaciones basadas en rompecabezas que se pueden utilizar desde cualquier teléfono inteligente o tableta.
- Proponerse la meta de memorizar un poema o pasaje semanal: memorizar pasajes, poesías o canciones a lo largo del tiempo, es una forma muy efectiva de hacer que el cerebro sea más receptivo a la memoria.
- Poner a prueba la memoria: hacer una lista y memorizarla. Una hora después se trata de ver cuántos elementos de esa lista se pueden recordar. Se trata de hacer listas aún más desafiantes para una mayor estimulación mental.
- Dibujar un mapa de memoria. Al regresar a casa, después de visitar un lugar nuevo, se intenta dibujar un mapa del área, se repite este ejercicio cada vez que visite una nueva ubicación.

Se pueden plantear retos como: ¿qué objetos hay en el armario del cuarto de baño? ¿Qué objetos hay en el bolso? La idea es que, tras memorizar durante un breve espacio de tiempo los objetos que se encuentran en un lugar concreto, la persona sea capaz de recordarlos aportando el mayor número posible de detalles.

- Aprender algo nuevo: un idioma, tocar un instrumento, aprender canciones nuevas. asistir a clases, visitar museos, charlas u otras actividades culturales.
- Realizar meditación. Pasos a seguir:

- Para comenzar, es fundamental hacerlo en una postura cómoda, que permita mantener cuerpo y mente relajados.

- Puede realizarse sentada en el suelo o en un soporte (cojín o taburete de meditación) o en una silla, se debe mantener la espalda recta y los hombros y el resto del cuerpo relajados.

- Se debe mantener esta postura inmóvil y en silencio, comenzar a respirar de forma natural, dirigiendo la atención hacia las sensaciones que ofrece la respiración en todo el cuerpo, en las fosas nasales, en el abdomen, en el pecho, en la espalda, es decir, se debe tomar plena conciencia del acto de respirar. No es necesario intervenir en el ritmo respiratorio, solo sentir el aire al entrar y salir y los movimientos que, de forma natural, la respiración produce en el cuerpo.

- Mientras se esté meditando, probablemente vendrán a la mente multitud de pensamientos; no tiene importancia, no se juzgue. Simplemente se debe observar y dejarlos marchar volviendo la atención hacia la respiración. Con la repetición de este ejercicio, poco a poco irá entrenando esta habilidad y cada vez resultará más sencillo evitar estos pensamientos distractores, que por supuesto, seguirán apareciendo. Puede comenzar por 10 o 15 minutos durante las primeras prácticas e ir aumentando poco a poco.

- Finalmente, puede preguntarse cómo se ha sentido, si de verdad ha vuelto a la respiración e incluso, si ha sido consciente del tiempo que ha pasado y de cómo se encuentra el cuerpo y la mente tras la práctica.

2. Irritabilidad, tristeza, desánimo, ansiedad y cambios de humor: son síntomas psicológicos frecuentemente referidos durante el climaterio. Pueden deberse a los cambios físicos que se estén produciendo en este período, pero también están influidos por factores psicosociales y socioculturales, percepciones individuales y las expectativas que la mujer tiene de sí misma.[8,14,17,19] La multiplicidad de roles que generan sobrecarga pueden agudizar los síntomas.[22]

Las técnicas de relajación y respiración son útiles para la reducción de los sofocos, sudores

nocturnos, el insomnio y la ansiedad. En general ayudan al alivio de la sintomatología y contribuyen a mejorar la experiencia del climaterio.[22]

Recomendaciones para reducir el insomnio

- Intención paradójica: intentar mantenerse despierta tanto tiempo como sea posible.
- Imaginar escenas agradables.

Reglas de higiene del sueño:

- No fumar varias horas antes de irse a la cama.
- Hacer ejercicio regularmente, pero no antes de ir a dormir.
- Evitar el exceso de líquidos, el consumo de chocolate o de grandes cantidades de azúcar antes de acostarse.
- Arreglar el dormitorio de manera que favorezca el sueño.

Control de estímulos:

- Acostarse solo cuando se tiene sueño.
- No utilizar la cama salvo para dormir.
- Levantarse y salir de la habitación si se es incapaz de dormir.
- No dormir la siesta.
- Levantarse a la misma hora cada mañana.

Orientaciones para realizar la técnica de relajación progresiva[20]

- Condiciones óptimas: una habitación tranquila, con buena temperatura, con poca luz y ropa cómoda pero, sobre todo, es importante que se considere como un momento de dedicación personal, en el que se trate de encontrar un espacio de tiempo en el día para estar a solas durante al menos quince minutos.
- Postura: tanto sentada como tumbada en función del momento del día y de lo que se desee conseguir con la relajación, por ejemplo, si se realiza para el insomnio, lo ideal es practicarlo antes de dormir tumbada en la cama, pero si se quiere reducir la intensidad de un sofoco, se puede hacer sentada en una silla cómoda.

¿Cómo practicar la relajación progresiva?

- Adoptar una postura lo más cómoda posible.
- Cerrar los ojos y tratar de desconectar de todas las posibles preocupaciones cotidianas. Para ello puede ser útil centrar la atención unos momentos en una escena agradable.
- Comenzar un recorrido mental por todo el cuerpo, tratando de sintonizar con una sensación de calma y de tranquilidad.
- No hay que hacer nada, simplemente dejarse llevar...tratar de encontrarse lo más a gusto posible...lo más tranquilo, para pasar a comenzar la relajación.

Primera fase:

Relajación de cara, cuello y hombros:

(Repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos).

- Frente: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
- Ojos: abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
- Boca: sonreír ampliamente, relajar.
- Lengua: presionar la lengua contra el paladar, relajar lentamente.
- Mandíbula: presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: arrugar como para dar un beso y relajar lentamente.
- Cuello y nuca: flexionar hacia atrás, volver a la posición inicial. Flexionar hacia adelante, volver a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: elevar los hombros presionando contra el cuello, volver a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos:

- Contraer, sin mover, primero uno, luego otro con el puño apretado, notar la tensión en brazos, antebrazos y manos.

Relajación de piernas:

- Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notar la tensión en piernas: glúteos, muslos, rodillas, pantorrilla y pie.
- Relajar lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar

(estos ejercicios se hacen mejor en la posición de sentado).

- Espalda: colocar los brazos en cruz y llevar los codos hacia atrás. Notar la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: tensar la parte anterior del tronco y diafragma metiendo el estómago lo más posible, posteriormente sacar el estómago lo más posible. Relajar lentamente.
- Cintura: tensar glúteos y muslos. Los glúteos se elevan de la silla.

Segunda fase:

- Repasar mentalmente cada una de las partes que se han tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada. Se relaja aún más.

Tercera fase:

- Pensar en algo agradable, algo que le guste, que sea relajante, lo que desee o bien dejar la mente en blanco.

Orientaciones para realizar la técnica de respiración profunda:

- Postura cómoda.
- Ojos cerrados.
- No usar ropa, calzado, u otros objetos (gafas, lentes de contacto...) que opriman.
- Sin estímulos distractores.
- Establecer una situación de tranquilidad: la visualización de una escena agradable durante un minuto o dos puede ser útil.

Pasos:

- Se debe colocar una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
- Se debe tomar aire, lenta y profundamente, por la nariz y se hace llegar hasta el abdomen levantando la mano que se había colocado sobre él, quedando quieta la del pecho.
- Se debe expulsar el aire por la boca, lentamente intentando de nuevo no mover el pecho. Siente como se relaja.
- Se debe volver a inspirar profunda y lentamente.

Se puede practicar esta técnica diariamente, dos veces al día, durante unos diez minutos. Permitirá controlar emociones negativas como el estrés y la ansiedad.

Durante el climaterio las mujeres experimentan cambios en su entorno: los hijos se casan y abandonan el hogar, tienen que asumir los cuidados de seres queridos o por el contrario pasa mucho tiempo en soledad. Aparecen algunas enfermedades propias de la edad, pérdidas y creencias relacionadas con la pérdida de feminidad, de la capacidad de ser madre y la imposibilidad de tener relaciones sexuales placenteras. Estos pensamientos provocan tristeza, desánimo y en algunos casos depresión.[23]

Recomendaciones para mejorar el estado de ánimo:

- Evitar las sobre generalizaciones (usar términos como: todo, nada, nadie, el mundo entero, en ningún lugar, siempre, nunca, etc.). Se debe intentar expresar las situaciones del modo más concreto posible.
- Evitar las etiquetas, cuando se refiera a usted, evitar palabras negativas. Debe ser específica, referirse a una parte de sí misma o a experiencias concretas.
- Buscar un equilibrio, si tiende a buscar las pérdidas y dificultades que ha tenido en la vida, también hay que construir argumentos que le digan todas las cosas buenas que ha hecho y conservado.
- No debe describir la vida en términos absolutos, hay que ser más concreto con los matices de cada situación. Hay muchos grados para lo malo y para lo bueno.
- Debe plantear los hechos sin juzgarse, se deben usar afirmaciones que animen: todo el mundo comete errores: es humano ¡no más culpas! No soy responsable de los demás, voy a aceptar las consecuencias de mis actos, pero no voy a culpabilizarme de mis antiguos errores, siempre hago lo que puedo.
- La única forma de conocer la opinión de los demás es preguntándoles, no suponga nada, compruébelo.
- Usted es una persona adulta y libre y en esta etapa de la vida se tiene el derecho solo a hacer lo que nos parezca bien.

- Practicar deporte al menos tres veces a la semana durante un mínimo de media hora (caminar, montar bicicleta o nadar).
- Buscar un pasatiempo, eso que siempre ha querido hacer y no ha podido.
- Mantener la mente ocupada con algo que le guste.
- Mejorar la imagen, cambiar de *look*, cuidar la piel.
- Integrarse a grupos que compartan intereses.
- Visitar amigos.
- Desarrollar nuevos intereses.

Sexualidad durante el climaterio

Durante el climaterio aparecen cambios en las relaciones sexuales. La disminución de las hormonas (estrógenos) da lugar a sequedad vaginal y atrofia genital, que dificulta las relaciones sexuales. Algunas mujeres reconocen que sienten menos deseos, problemas para sentirse estimuladas y notan molestias durante la penetración. La monotonía de las relaciones y la inadecuada comunicación también afectan la vivencia sexual. La intensidad de la respuesta varía a lo largo de los años y en cualquier momento de la vida.[8,13,21]

La monotonía de las relaciones y la inadecuada comunicación también afectan la vivencia sexual. La intensidad de la respuesta sexual varía a lo largo de los años y en cualquier momento de la vida. La experiencia sexual de cada persona es única, irrepetible y válida en la medida que responda a la necesidad de obtener placer.[8,13,21]

Se presenta el coito como la única forma de placer sexual, sin embargo, hay muchas otras formas de expresar la sexualidad. La idea de que el único órgano sexual de la mujer es la vagina todavía está muy extendida. Las mujeres, además de vagina tienen clítoris. Es un pequeño órgano recubierto por un pliegue de los labios menores y que es muy sensible. Muchas mujeres lo conocen y lo tienen siempre en cuenta en sus juegos sexuales, pero hay muchas otras que todavía no conocen sus posibilidades. Además de los órganos genitales, hay otras partes del cuerpo capaces de hacer disfrutar: los pechos, las rodillas, los muslos, las manos, las orejas, los glúteos, el cuero cabelludo. Todas las zonas son sensibles, solo es necesario descubrirlas, relajarse, buscar el placer, dejarse llevar.[8,13,21]

Recomendaciones para disfrutar la sexualidad durante el climaterio[8,13,21]

- Se debe decir a la pareja lo que nos gusta y estar dispuesta a descubrir un mundo nuevo. No hay que olvidar que hacer el amor relaja y quema calorías.
- Utilizar la imaginación en el sexo (fantasías incluidas) contribuirá a que no se pierda el interés por practicarlo.
- Mantenerse en forma ayudará a mejorar la autoestima, bienestar y calidad de vida sexual.
- Dialogar y encontrar los momentos más relajantes y satisfactorios para fortalecer su relación de pareja.
- Poner a prueba la creatividad.
- En caso de sequedad vaginal usar lubricantes vaginales después de consultar al médico.
- Ejercitar los músculos de la vagina realizando los ejercicios de Kegel.

Orientaciones para realizar los ejercicios de Kegel[21]

Se realizan tanto tumbada, como de pie o sentada, manteniendo la tensión del músculo unos segundos y relajando lentamente. Han de practicarse varias veces al día, en diez tiempos cada uno a ser posible asociándolos alguna actividad física cotidiana. (Fig. 1).

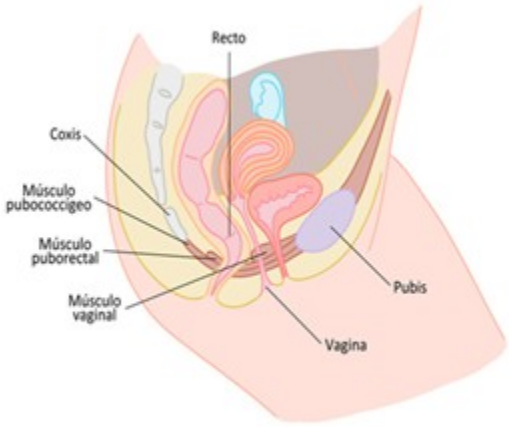


Fig. 1. Músculos que intervienen en los ejercicios de *Kegel*

Encuentre los músculos correctos.

- Primer ejercicio: consiste en interrumpir un chorro "imaginario" de orina (contraer el esfínter de la orina), manteniéndolo unos segundos y relajándose a continuación. Pero nunca debe cortar el flujo de orina de verdad, ya que esto puede producir reflujo de orina y favorecer las infecciones urinarias.
- Segundo ejercicio: consiste en cerrar el ano (contraer el esfínter del ano) sin contraer los glúteos ni los muslos al mismo tiempo. Mantener unos segundos la posición y relajar.
- Tercer ejercicio: consiste en cerrar la vagina verticalmente, como si se impidiera salir al niño. Mantener unos segundos y relajar.

Estos ejercicios se deben repetir tres veces al día. Se debe tratar de hacer al menos tres series de 10 a 15 repeticiones al día.

El climaterio es una etapa transicional de vulnerabilidad en el ciclo vital femenino, no es una enfermedad y está matizado por contextos sociales y culturales. Los cambios propios de esta etapa son variables y pueden impactar en su bienestar psicológico.

El bienestar psicológico se considera como la valoración que se hace de cómo hemos vivido y las emociones derivadas de esta evaluación, que se integran a la proyección futura y el sentido de la vida. Se relaciona también con el óptimo funcionamiento físico, social y psicológico. Tiene en cuenta aspectos como, sentirse a gusto con lo alcanzado en la vida y continuar creciendo.[22,23,24]

Recomendaciones para incrementar el bienestar psicológico

- Aceptar lo que no se puede cambiar: la autoaceptación es clave para el bienestar. Aprender a quererse tal como se es y aceptar las circunstancias inevitables. Si no puede cambiar algo, acéptelo.
- Hacer lo que le guste: tanto en el trabajo como en los pasatiempos, se deben buscar momentos gratificantes. Realizar actividades que le gusten contribuye al bienestar psicológico y a la felicidad.
- Mantener una rutina saludable: se deben establecer horarios regulares en su vida diaria, debe tomarse un tiempo para cuidar de usted. El equilibrio entre cuerpo y mente es esencial.
- Cuidar su salud física: el bienestar psicológico también está relacionado con la salud física.
- Establecer relaciones saludables: las conexiones interpersonales influyen en la salud mental. Se deben cultivar relaciones positivas y significativas.
- Enfocarse en lo positivo: intente ver lo bueno. La perspectiva puede marcar la diferencia.
- Tener un propósito en la vida: se deben buscar metas y objetivos que le motiven. Sentirse conectada con un propósito da significado y bienestar.

El camino hacia el bienestar es personal, pero puede variar según las circunstancias y la cultura.

Para mejorar el bienestar psicológico durante el climaterio es necesario:

Educación y comprensión: comprender los cambios hormonales y físicos que ocurren durante el climaterio es fundamental. Esto ayuda a entender que es una etapa por la que están pasando también otras mujeres.

Apoyo emocional: buscar apoyo de amigos, familiares o grupos. Compartir emociones y preocupaciones alivia la carga emocional y brinda un espacio para la expresión y comprensión.

Autocuidado emocional y físico:

- Tiempo para usted: dedicar tiempo a actividades placenteras.
- Alimentación equilibrada: mantener una dieta saludable contribuye al bienestar emocional.
- Ejercicio regular: el ejercicio reduce los síntomas del climaterio y mejora el estado de ánimo.
- Valide sus emociones: cada mujer vive esta transición de manera diferente. No existen reglas fijas sobre cómo debe sentirse o actuar. Respete y valide sus propias experiencias.
- Terapia psicológica: considere la terapia individual o grupal. Un profesional puede brindarle herramientas para manejar los cambios emocionales, mejorar la autoestima y fortalecer la resiliencia.
- Buscar ayuda profesional: cuando se sienta la mayor parte del tiempo, angustiada, confundida, con miedo y desesperanza, cuando haya abusado del consumo de sustancias, incluidos los psicofármacos, presente trastornos de la alimentación y en la esfera sexual. Cuando prefiera estar aislada, deje de hacer lo que antes le gustaba y se ausente reiteradamente del trabajo.[25]

Para la validación de la guía se solicitó la valoración de diez expertos. La totalidad consideran pertinente la guía psicoeducativa para mujeres climatéricas, debido a la carencia de investigaciones de intervención sobre esta temática. Además, refieren que el tema propicia disímiles beneficios para la mujer que se encuentra transitando por esta etapa. Exponen que está redactada de forma clara, sencilla, acorde a las características de la población de estudio, están totalmente de acuerdo con la concepción del diseño.

La totalidad de los expertos la considera efectiva ya que las temáticas abordadas guardan relación con el diagnóstico de las necesidades. Además, toma en cuenta las características de la población de estudio.

Conclusiones

El bienestar psicológico es indicador de salud, de un buen funcionamiento mental, físico, sexual y social. Durante la etapa climatérica es necesario potenciar el bienestar para lograr efectos positivos en términos de salud, a la vez que el control y alivio de los malestares relacionados con esta etapa repercute sobre la satisfacción vital. Se ofrecen orientaciones prácticas y recomendaciones que le permitirán transitar por el climaterio con bienestar y, por tanto, con salud. La guía psicoeducativa diseñada cumple con los requerimientos básicos para ser aplicada en este grupo poblacional, a partir de la validación preliminar obtenida de un grupo de expertos en la temática.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran la no existencia de conflictos de intereses relacionados con el estudio.

Los roles de autoría:

1. Conceptualización: Marianela Fonseca Fernández.

2. Curación de datos: Marianela Fonseca Fernández, Laura Magda López Angulo.

3. Análisis formal: Marianela Fonseca Fernández, Diana Maité Roselló Díaz, Laura Magda López Angulo.

4. Adquisición de fondos: Esta investigación no contó con adquisición de fondos.

5. Investigación: Marianela Fonseca Fernández, Diana Maité Roselló Díaz, Laura Magda López Angulo, Alexis Lorenzo Ruíz.

6. Metodología: Marianela Fonseca Fernández, Diana Maité Roselló Díaz, Laura Magda López Angulo, Alexis Lorenzo Ruíz.

7. Administración del proyecto: Marianela Fonseca Fernández.

8. Recursos: Alexis Lorenzo Ruíz.

9. Software: Alexis Lorenzo Ruíz.

10. Supervisión: Laura Magda López Angulo.

11. Validación: Diana Maité Roselló Díaz, Laura Magda López Angulo.

12. Visualización: Alexis Lorenzo Ruíz.

13. Redacción del borrador original: Marianela Fonseca Fernández, Diana Maité Roselló Díaz, Laura Magda López Angulo.

14. Redacción – revisión y edición: Marianela Fonseca Fernández, Diana Maité Roselló Díaz, Laura Magda López Angulo, Alexis Lorenzo Ruíz.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Torres AP, Torres JM. Climaterio y menopausia. Rev Fac Med UNAM [Internet]. 2018 [citado 14 Feb 2024];61(2):[aprox. 7p]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051

2. Turiño MI, Colomé T, Fuentes E, Palmas S. Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. Med Electrón [Internet]. 2019 [citado 3 Ene 2024];23(2):[aprox. 8p]. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432019000200116

3. Cepeda KL, Vera DA, Reyes KE. Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio. Rev Cient Inves Act Mun Cien [Internet]. 2019 [citado 16 May 2024];3(39):[aprox. 15p]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422012000400003

4. Guerrero CH, Chacón NV, Pizarro M. Actualización de menopausia y terapia de reemplazo hormonal. Rev Méd Siner [Internet]. 2023 [citado 5 Ene 2024];8(1):[aprox. 10p]. Disponible en: https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/933

5. Bravo E, Águila N, Benítez C, Rodríguez D, Delgado A, Centeno A. Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. Medisur [Internet]. 2019 [citado 11 Ene 2024];17(5):[aprox. 9p]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4423

6. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico de Salud 2022 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2023 [citado 9 Ene 2024]. Disponible en: https://www.onei.gob.cu/sites/default/files/publicaciones/2024-04/aec-2022_0.pdf

7. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico de Salud de Cienfuegos 2022 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2022 [citado 11 Sep 2023]. Disponible en: https://salud.msp.gob.cu/wp-content/Anuario/Anuario-2022.pdf

8. Spengler L, Granado O, Benítez M. Sexualidad y características biológicas, psicoafectivas y sociales en mujeres climatéricas. Rev Cubana Med Mil [Internet]. 2021 [citado 14 Feb 2024];50(2):[aprox. 15p]. Disponible en: https://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1000

9. Ayala FD. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Rev Peru Inves Mat Perin [Internet]. 2020 [citado 14 Feb 2024];9(2):[aprox. 7p]. Disponible en: https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/article/view/204/200

10. Agualongo DS, Gavilanes MA, Tuapanta ME. Relato de mujeres con menopausia: Un informe a través de sus experiencias. Pol Conoc [Internet]. 2023 [citado 29 Ene 2024];1(8):[aprox. 10p]. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9284314

11. Aldana E, Cervantes G. Disfunciones y trastornos sexuales en mujeres en climaterio: pacientes del Instituto Nacional de Perinatología. Rev Colom Cien Soc [Internet]. 2021 [citado 18 Jun 2023];12(2):[aprox. 12p]. Disponible en: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1341982

12. Alva MG. Representación simbólica de la menopausia, subjetividad y sexualidad. Rev Cien Antropol [Internet]. 2019 [citado 11 Abr 2024];26(76):[aprox. 20p]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882019000300085

13. León JJ, Vivanco KN, Romero ID. Impacto del climaterio en la calidad de vida de mujeres en un

centro de atención primaria de la Ciudad de Piñas. Cien Lat Intern [Internet]. 2024 [citado 11 Jun 2024];8(1):[aprox. 8p]. Disponible en: https://cienciala tina.org/index.php/cienciala/article/view/9726

14. López RG, Chacón WL. Sintomatología más frecuente en mujeres durante su climaterio mediante Menopause Rating Scale. Rev Electrón Psico Iztacala [Internet]. 2021 [citado 15 Ene 2024];24(3):[aprox. 20p]. Disponible en: https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/80676

15. Llango KE, Céspedes JC. Calidad de vida de mujeres en etapa de menopausia. Salud Cien Tecnol [Internet]. 2022 [citado 9 Abr 2024];2(78):[aprox. 5p]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/salcietec/sct-2022/sct221ak.pdf

16. Matzumura JP, Gutiérrez JF, Wong JI, Álamo IJ. Instrumento para la evaluación del climaterio y la menopausia en el primer nivel de atención. Rev Med Hum [Internet]. 2020 [citado 9 Abr 2023];20(4):[aprox. 7p]. Disponible en: https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312020000400560&script=sci_abstract

17. Muñoz OA, Ruiz DA, Díaz NL, Caguana EK. Caracterización de las mujeres durante el climaterio, atendidas en una Institución del MSP de Enero a Mayo del 2020 de la ciudad de Guayaquil. Rev Amer Salud [Internet]. 2020 [citado 14 Feb 2024];3(3):[aprox. 9p]. Disponible en: https://jah-ournal.com/index.php/jah/article/view/48/100

18. Montiel VE, Guerra VM. La psicoeducación como alternativa para la atención psicológica a las sobrevivientes de cáncer de mama. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2016 [citado 19 Jun 2023];42(2):[aprox. 4p]. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000200016

19. Aliaga VC. Influencia de un programa educativo para afrontar la menopausia en mujeres en edad de climaterio en el hospital de Chancay y SBS Dr. Hidalgo Atoche López [Internet]. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2021 [citado 29 Nov 2023]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12727/8826

20. Crisol MM. Hábitos de educación sanitaria en el bienestar de las mujeres durante el climaterio [Internet]. Almería: Universidad de Almería; 2022 [citado 30 Dic 2023]. Disponible en: https://hdl.handle.net/10835/13960

21. Gutiérrez S. Tratamiento cognitivo conductual en la Menopausia [Internet]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2012 [citado 19 Ago 2023]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.14352/37091

22. Fonseca M, López L. Una mirada de género al bienestar de las mujeres durante el climaterio. Medisur [Internet]. 2024 [citado 9 Mar 2024];22(2):[aprox. 3p]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/45160

23. López JY. Calidad de vida, ansiedad y depresión en etapa del climaterio. Rev Cien Multidis Cunor [Internet]. 2021 [citado 10 Mar 2024];5(1):[aprox. 18p]. Disponible en: https://revistacunori.com/index.php/cunori/article/view/157

24. Espitia FJ, Hoover OG. Fisiopatología del trastorno del deseo sexual en el climaterio. Rev Méd Risaralda [Internet]. 2018 [citado 28 Abr 2024];24(1):[aprox. 3p]. Disponible en: https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-06672018000100010

25. López LM, Fonseca M, Ramos Y, Ruíz M. Manual para la ayuda a mujeres víctimas de violencia íntima. Medisur [Internet]. 2019 [citado 14 Feb 2024];17(6):[aprox. 10p]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4510/3021