

**RECURSOS PARA EL  
BIENESTAR EMOCIONAL  
DE LAS MUJERES ANTE EL  
CLIMATERIO Y LA  
MENOPAUSIA**





Autoras:  
Elizabeth Ferreras Blanco y  
Edith Olvera Velasquez.

Colaboradoras:  
Julia Pérez Cervera y Nuria Delgado Ortíz

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.  
Vereda-Themis.

Primera edición 2008

Edición corregida y aumentada diciembre 2014  
México, D.F.

Producción editorial:  
Ana Victoria Jiménez A.

Ilustraciones: Roser Capdevila i Valls y  
Nuria Pompeia.

«Este Programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el D.F., será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante las autoridades competentes».

## **Contenido**

***Presentación, 5***

***Introducción, 11***

***¿Qué es el climaterio?, 13***

***El climaterio comprende tres etapas fundamentales, 15***

***La perimenopausia, 15***

***La menopausia, 15***

***La postmenopausia, 15***

***¿Cuáles son las señales que indican el inicio del climaterio?, 15***

***Pero ¿qué es la menopausia?, 17***

***Tipos de menopausias, 17***

***Menopausia precoz, 17***

***Menopausia química, 18***

***Menopausia fisiológica, 18***

***Los síntomas pueden variar, 18***

***Centrándonos en el «problema», 24***

***¿Qué ha generado el miedo que tenemos las mujeres a la menopausia?, 25***

***¿Qué pasa con el ejercicio de la sexualidad en la menopausia?... , 27***

***Algunas recomendaciones, 29***

***¿Y qué decir de los cambios emocionales?... , 31***

***Aspectos sociolaborales de la menopausia, 33***

***Variables de personalidad, 35***

***¿Es efectiva la terapia de reemplazo hormonal?, 36***

***¿Existen otras alternativas?, 38***

***¿Cómo me mantengo saludable durante el climaterio?, 39***

***Sugerencias para una sana alimentación, 40***

***Algunas sugerencias, 43***

***Para concluir, 45***

***Bibliografía, 46***

***Directorios de servicios, 47***

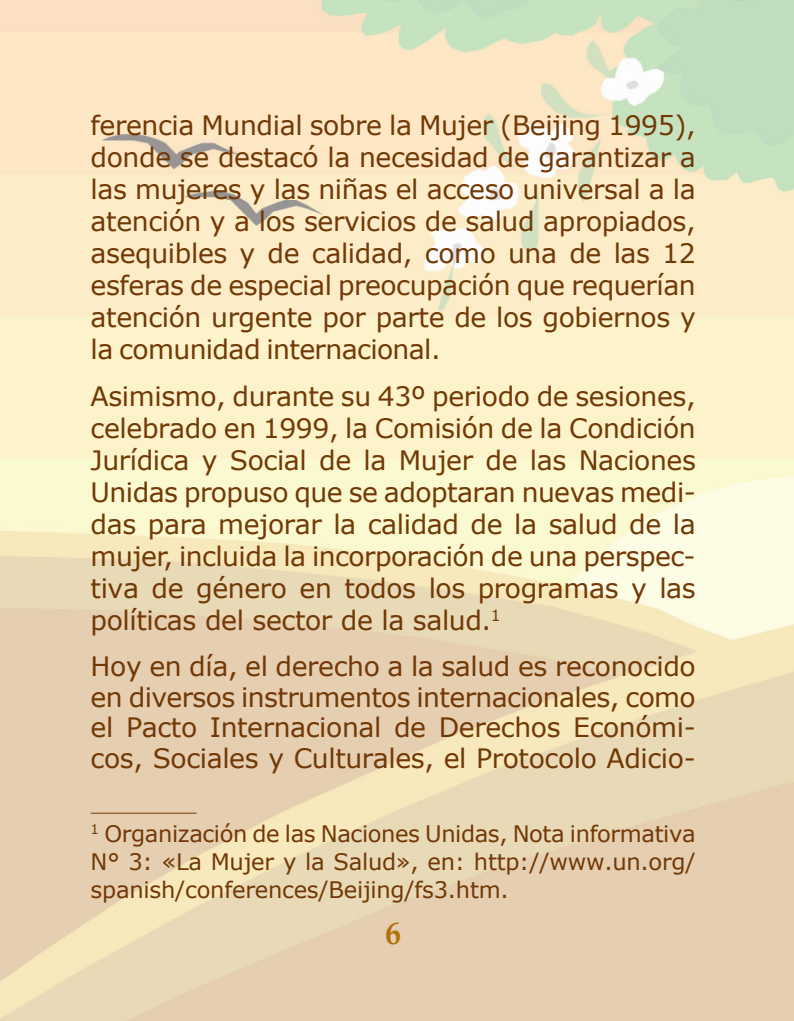
## ***Presentación***

**La salud es un derecho humano fundamental de todas las mujeres** y es entendido como el disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social. El Estado reconoce a la salud como un bien público y se ha comprometido de diversas formas a garantizarlo.

**La salud integral supone no sólo la carencia de enfermedades, sino también las condiciones necesarias para un desarrollo en igualdad de condiciones y el disfrute de un nivel de vida digno, óptimo y adecuado.**

La presente publicación es una herramienta para que las mujeres ejerzamos nuestro derecho a la salud, a través del conocimiento y reconocimiento de nuestro cuerpo, la importancia del autocuidado y la exigencia de nuestro derecho a la información oportuna y a servicios de calidad, para disfrutar el más alto nivel de bienestar físico y mental, en todas las etapas de nuestra vida.

El derecho de las mujeres a la salud, al nivel más elevado, fue reconocido en la Cuarta Con-

The background features a stylized illustration of a tree with green foliage and white flowers in the upper right corner. Two blue birds are depicted in flight, one above the other, in the upper left and center areas. The overall color palette is warm, with shades of orange, yellow, and light green.

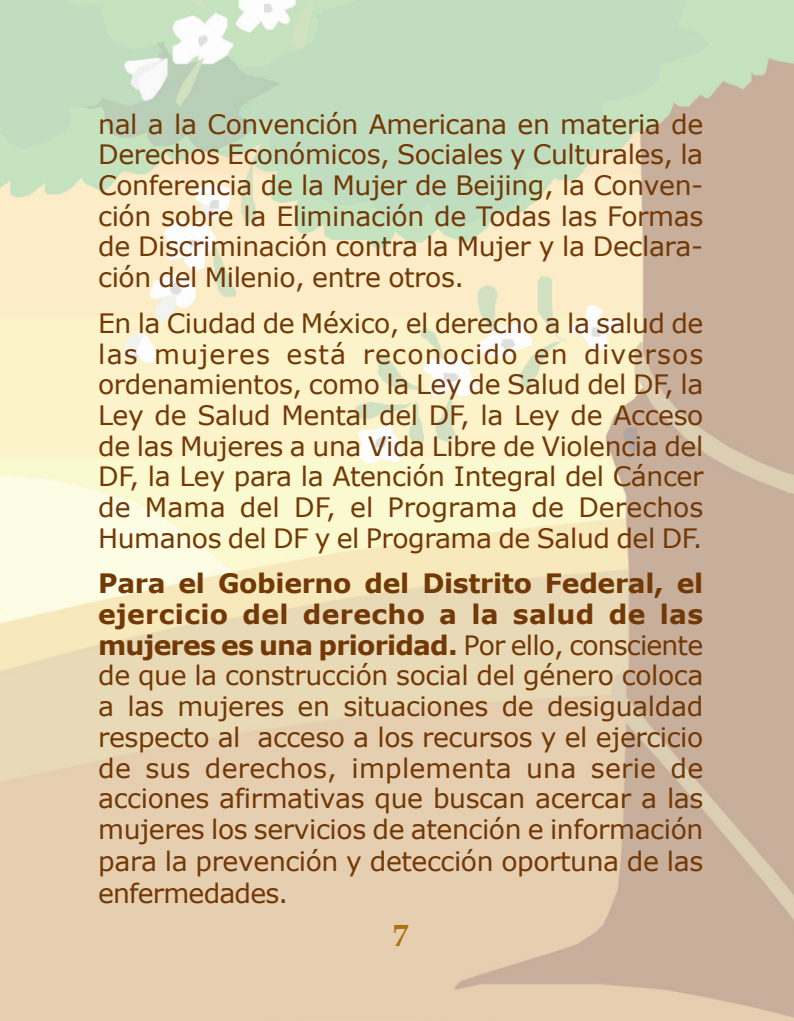
ferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing 1995), donde se destacó la necesidad de garantizar a las mujeres y las niñas el acceso universal a la atención y a los servicios de salud apropiados, asequibles y de calidad, como una de las 12 esferas de especial preocupación que requerían atención urgente por parte de los gobiernos y la comunidad internacional.

Asimismo, durante su 43º periodo de sesiones, celebrado en 1999, la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer de las Naciones Unidas propuso que se adoptaran nuevas medidas para mejorar la calidad de la salud de la mujer, incluida la incorporación de una perspectiva de género en todos los programas y las políticas del sector de la salud.<sup>1</sup>

Hoy en día, el derecho a la salud es reconocido en diversos instrumentos internacionales, como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el Protocolo Adicio-

---

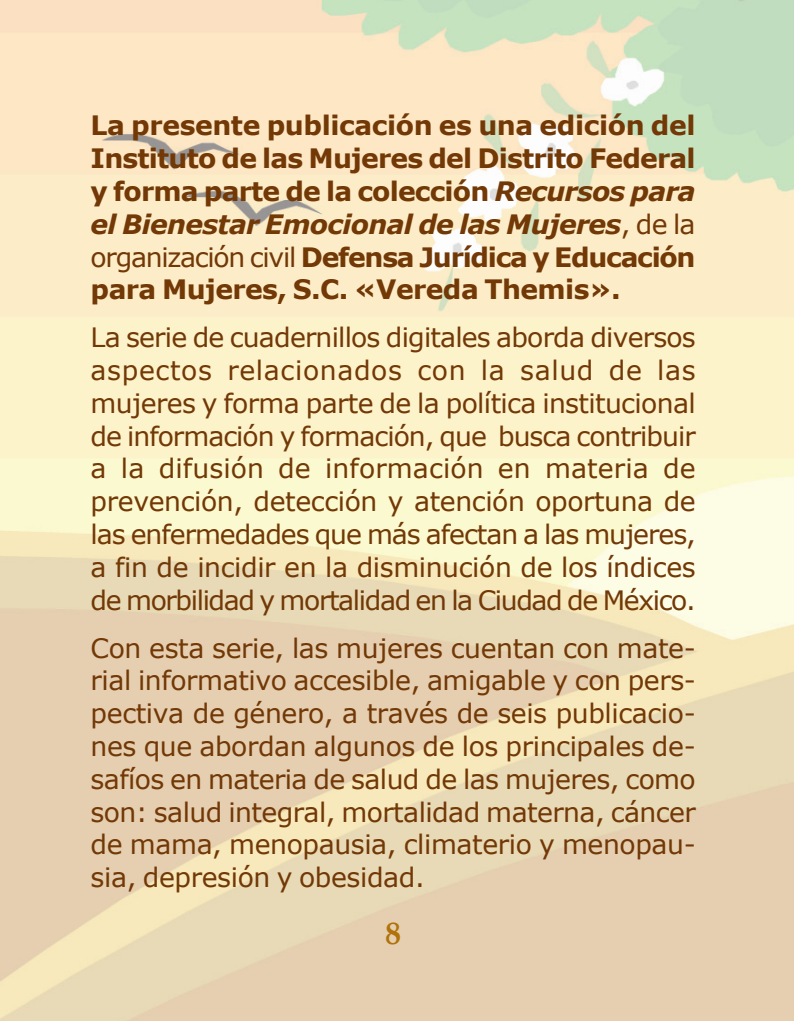
<sup>1</sup> Organización de las Naciones Unidas, Nota informativa N° 3: «La Mujer y la Salud», en: <http://www.un.org/spanish/conferences/Beijing/fs3.htm>.



nal a la Convención Americana en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Conferencia de la Mujer de Beijing, la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer y la Declaración del Milenio, entre otros.

En la Ciudad de México, el derecho a la salud de las mujeres está reconocido en diversos ordenamientos, como la Ley de Salud del DF, la Ley de Salud Mental del DF, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del DF, la Ley para la Atención Integral del Cáncer de Mama del DF, el Programa de Derechos Humanos del DF y el Programa de Salud del DF.

**Para el Gobierno del Distrito Federal, el ejercicio del derecho a la salud de las mujeres es una prioridad.** Por ello, consciente de que la construcción social del género coloca a las mujeres en situaciones de desigualdad respecto al acceso a los recursos y el ejercicio de sus derechos, implementa una serie de acciones afirmativas que buscan acercar a las mujeres los servicios de atención e información para la prevención y detección oportuna de las enfermedades.

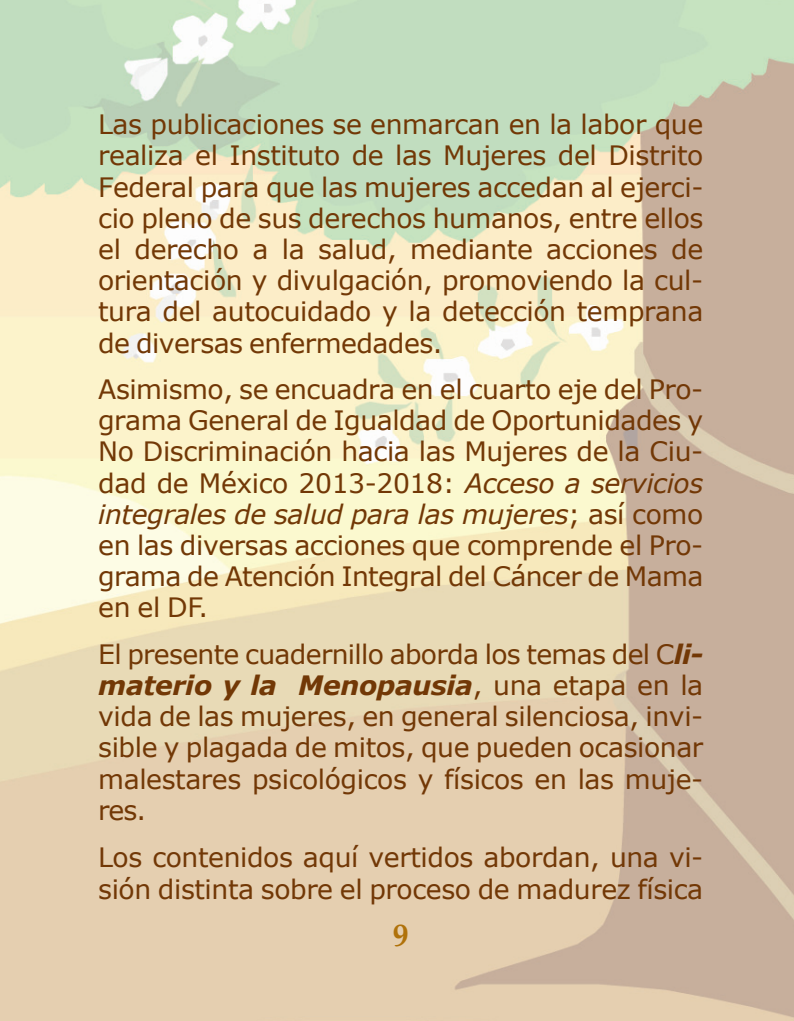


**La presente publicación es una edición del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal y forma parte de la colección *Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres*, de la organización civil **Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C. «Vereda Themis»**.**

La serie de cuadernillos digitales aborda diversos aspectos relacionados con la salud de las mujeres y forma parte de la política institucional de información y formación, que busca contribuir a la difusión de información en materia de prevención, detección y atención oportuna de las enfermedades que más afectan a las mujeres, a fin de incidir en la disminución de los índices de morbilidad y mortalidad en la Ciudad de México.

Con esta serie, las mujeres cuentan con material informativo accesible, amigable y con perspectiva de género, a través de seis publicaciones que abordan algunos de los principales desafíos en materia de salud de las mujeres, como son: salud integral, mortalidad materna, cáncer de mama, menopausia, climaterio y menopausia, depresión y obesidad.



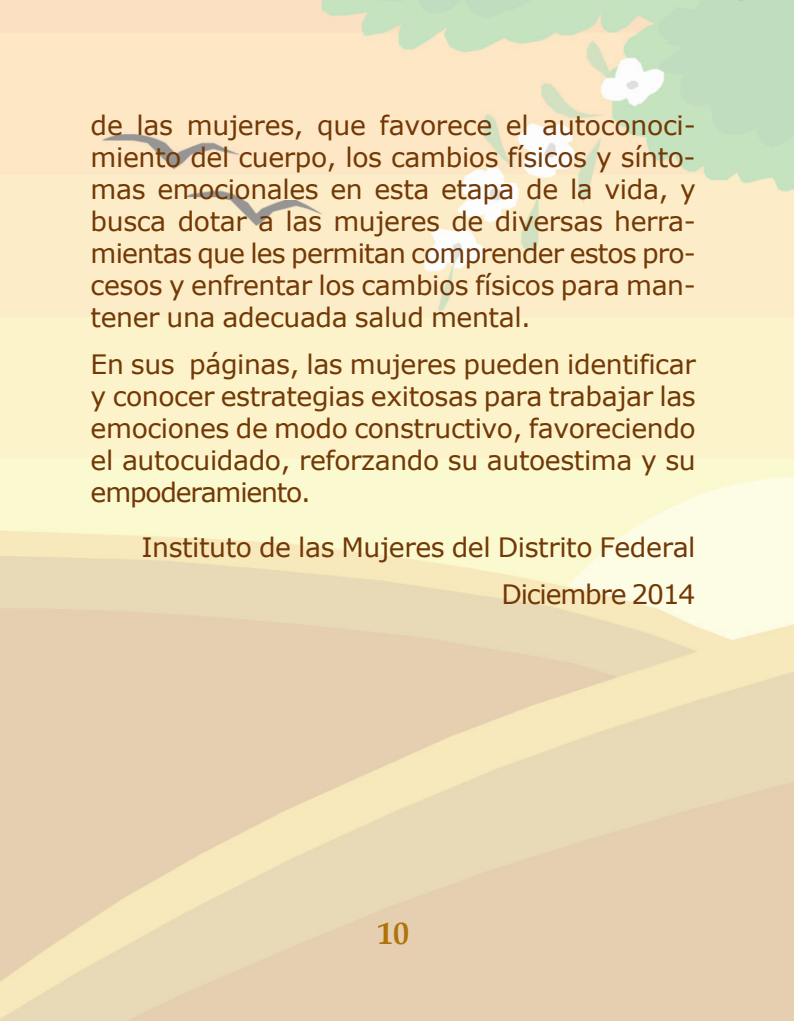


Las publicaciones se enmarcan en la labor que realiza el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal para que las mujeres accedan al ejercicio pleno de sus derechos humanos, entre ellos el derecho a la salud, mediante acciones de orientación y divulgación, promoviendo la cultura del autocuidado y la detección temprana de diversas enfermedades.

Asimismo, se encuadra en el cuarto eje del Programa General de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación hacia las Mujeres de la Ciudad de México 2013-2018: *Acceso a servicios integrales de salud para las mujeres*; así como en las diversas acciones que comprende el Programa de Atención Integral del Cáncer de Mama en el DF.

El presente cuadernillo aborda los temas del ***Climaterio y la Menopausia***, una etapa en la vida de las mujeres, en general silenciosa, invisible y plagada de mitos, que pueden ocasionar malestares psicológicos y físicos en las mujeres.

Los contenidos aquí vertidos abordan, una visión distinta sobre el proceso de madurez física

The background features a stylized illustration of a blue bird in flight against a warm, orange-toned sky. In the upper right corner, there are green foliage and a white flower with a yellow center. The overall aesthetic is soft and natural.

de las mujeres, que favorece el autoconocimiento del cuerpo, los cambios físicos y síntomas emocionales en esta etapa de la vida, y busca dotar a las mujeres de diversas herramientas que les permitan comprender estos procesos y enfrentar los cambios físicos para mantener una adecuada salud mental.

En sus páginas, las mujeres pueden identificar y conocer estrategias exitosas para trabajar las emociones de modo constructivo, favoreciendo el autocuidado, reforzando su autoestima y su empoderamiento.

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal

Diciembre 2014

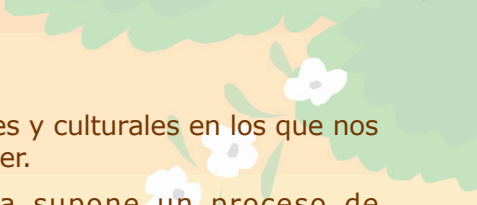
## Introducción

**«La menopausia no es una enfermedad, es una etapa de la vida de la mujer, que merece vivirse».**

*Elena Arrendó*

Desde el nacimiento, las personas vamos experimentando cambios asociados a nuestros procesos de desarrollo y crecimiento. Es así que vivenciamos la niñez, la pubertad, la adolescencia, la adultez, y en medio tenemos que prepararnos para el envejecimiento. Cada una de estas etapas nos afecta de manera diferente, dependiendo de nuestro estado físico y/o emocional; y cada una conlleva cambios y transformaciones propias que dependen de nuestra genética, asociadas a los contextos



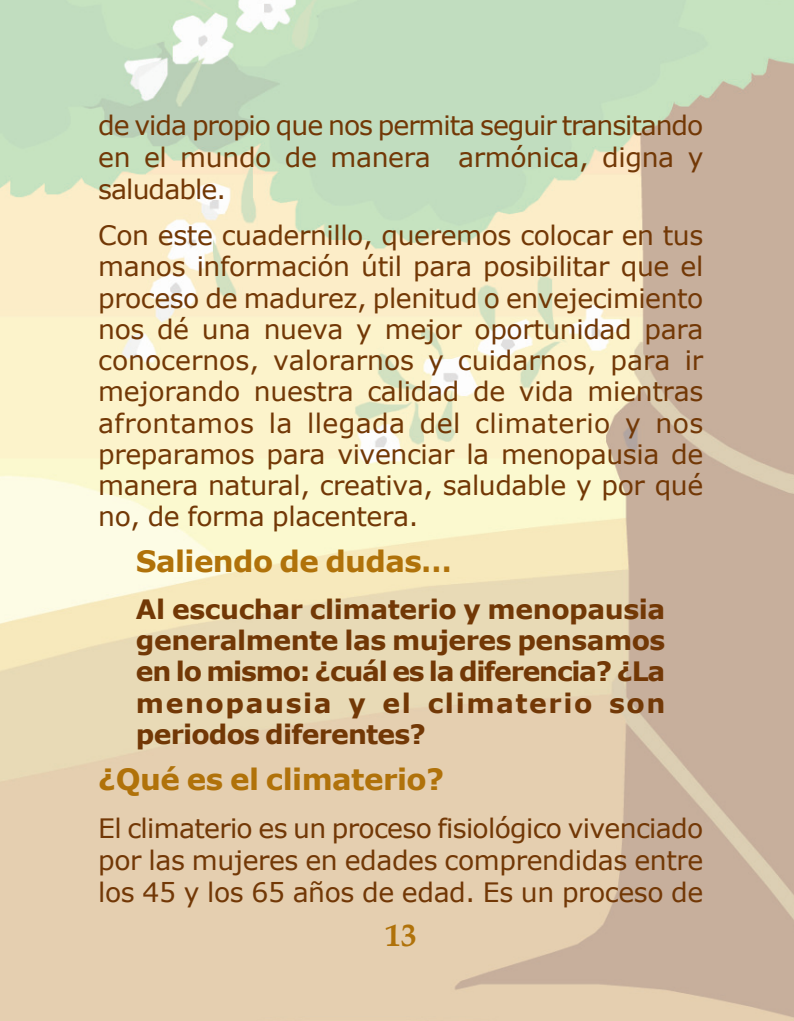


sociales, familiares y culturales en los que nos haya tocado crecer.

Así, cada etapa supone un proceso de conocimiento y adaptación, sobre todo para las mujeres, pues desde niñas nos enseñan a cuidar y a proteger a los demás convirtiendo nuestra existencia en un “deber ser para otros” situación que nos aleja –sin darnos cuenta- de los aspectos asociados a nuestro propio cuidado y protección, induciéndonos a postergar o dejar de lado la satisfacción de nuestras necesidades, anhelos y deseos.

Desde pequeñas, vamos enfrentando mitos, prejuicios y estereotipos asociados a nuestra condición de mujeres que nos van colocando en una posición de desventaja frente a los hombres, e influyen en nuestra forma de pensar, de cómo nos vemos, proyectamos o nos relacionamos con nosotras mismas, con nuestro cuerpo o con nuestro medio circundante.

Por esto, en ocasiones, llegamos a la etapa de adultez o de envejecimiento sintiéndonos cansadas o enfermas, con pocos recursos económicos y/o personales y sin un proyecto



de vida propio que nos permita seguir transitando en el mundo de manera armónica, digna y saludable.

Con este cuadernillo, queremos colocar en tus manos información útil para posibilitar que el proceso de madurez, plenitud o envejecimiento nos dé una nueva y mejor oportunidad para conocernos, valorarnos y cuidarnos, para ir mejorando nuestra calidad de vida mientras afrontamos la llegada del climaterio y nos preparamos para vivenciar la menopausia de manera natural, creativa, saludable y por qué no, de forma placentera.

### **Saliendo de dudas...**

**Al escuchar climaterio y menopausia generalmente las mujeres pensamos en lo mismo: ¿cuál es la diferencia? ¿La menopausia y el climaterio son periodos diferentes?**

### **¿Qué es el climaterio?**

El climaterio es un proceso fisiológico vivenciado por las mujeres en edades comprendidas entre los 45 y los 65 años de edad. Es un proceso de



carácter involutivo, por lo tanto natural, durante el cual desaparecen las menstruaciones, se pierde la capacidad reproductora (no hay ovulación) y se generan cambios en el cuerpo tanto a nivel físico como psicológico, atribuidos en su mayoría a la disminución progresiva de las hormonas sexuales femeninas (estrógeno y progesterona) que se producen en los ovarios.

La forma en que se vive y nos afecta este proceso está también condicionada por el trato discriminatorio y excluyente que sufren en general las personas en proceso de envejecimiento.

El Climaterio **NO** es una enfermedad. Todas las mujeres pasamos por este periodo en el que generalmente vivenciamos algunos síntomas que pueden llegar a alterar nuestra dinámica emocional, familiar, laboral y social.

### **El Climaterio comprende tres etapas fundamentales:**

- ♦ **La perimenopausia.** Es el inicio de los “desajustes” hormonales. La menstruación comienza a presentarse de manera irregular y el flujo puede ser más escaso o abundante de lo que consideramos “normal” en nuestro periodo.
- ♦ **La menopausia.** Caracteriza el cese definitivo de la menstruación.
- ♦ **La postmenopausia.** Abarca los años posteriores definitivamente cesan las menstruaciones

### **¿Cuáles son las señales que indican el inicio del climaterio?**

Hay cambios físicos (sofocos, hormigueos, calores, sequedad vaginal, irritabilidad, entre otros), que se experimentan a corto plazo en el climaterio y otros surgen inmediatamente



después de la entrada a la menopausia, sin embargo, no todas las mujeres lo vivencian de la misma manera.

Algunas mujeres pueden presentar síntomas antes del retiro definitivo de la menstruación, otras los padecen durante todo el proceso y hay quienes no llegan a sentir ningún tipo de molestia.

Los cambios producidos en esta etapa, pueden vivirse con mayor o menor intensidad dependiendo de nuestra genética (edad, raza, constitución física, etcétera); de cómo estemos conduciendo nuestra vida (familia, pareja, alimentación y autocuidados); de los factores sociales, culturales o laborales y de nuestra condición de salud tanto a nivel física como mental.



## **Pero, ¿qué es la menopausia?**

**La menopausia es un evento que se produce durante el climaterio.**

Así, como se llama **menarquia** a la llegada de la primera menstruación, se le denomina **menopausia** al periodo que marca el final de la misma. Sólo después de 12 meses sin menstruar de manera consecutiva, es cuando podemos afirmar la “entrada” a la menopausia.

**La menopausia no es vejez, es ausencia de menstruación.**

El fin de la menstruación representa el cese definitivo de la función ovárica (la mujer ya no puede embarazarse y si logra gestar, es probable que el proceso termine en aborto).

### **Tipos de menopausias**

♦ **Menopausia precoz.** Es aquella que se produce cuando se retira el útero (histerectomía) y/o los ovarios mediante operación quirúrgica, independientemente de la edad que tenga la mujer.

♦ **Menopausia química.** Se produce cuando la mujer es diagnosticada con algún tumor (cáncer) y tiene que ser sometida al uso de quimioterapia o radioterapia sobre la zona pélvica.

♦ **Menopausia fisiológica.** Debido a la edad, los folículos de los ovarios dejan de producir hormonas femeninas (estrógeno y progesterona) de manera natural.



**Los síntomas pueden variar. Como cada mujer es ÚNICA y por tanto DIFERENTE, vivencia o asume esta etapa de su vida de manera muy particular y no siempre los síntomas que se describen a continuación**

**coinciden con la pérdida definitiva de la regla, pero en general los efectos asociados a la menopausia que más describen o perciben las mujeres son:**

♦ **Sofocos o bochornos.** Es una repentina sensación de calor que muchas mujeres perciben en la cara o que le sube rápidamente desde la cintura hasta la cabeza. A veces, se acompaña de un aumento de la frecuencia cardíaca (palpitaciones) y enrojecimiento de la piel. Del intenso calor se puede pasar al escalofrío.

La mayoría de los “calores” duran entre 30 segundos y 2 minutos. Varían en cantidad. Pueden ser muy discretos o tan intensos que muchas mujeres se ven obligadas a interrumpir lo que están haciendo para buscar cómo refrescarse o desprenderse de alguna ropa. Se presentan en cualquier momento, pero suelen ser más frecuentes en las noches, acompañados de calambres y sudoraciones. El final del sofoco es tan impredecible como su comienzo.

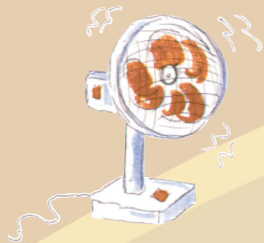
♦ **Sudoración.** Acompaña a los sofocos. La localización es diversa y va desde la palma de las manos, el cuello o la frente hasta generali-

zarse en todo el cuerpo. Puede ser tan fuerte que llegue a mojar la ropa.

♦ **Hormigueo en las extremidades.** La sensación de hormigueo en las piernas (parestias) es también una de las molestias frecuentes. Esta sensación se percibe sobre todo en brazos, manos, piernas y pies.

♦ **Insomnio.** El sueño, entre otras cosas, permite la recuperación de energía, reparando y restaurando la sensación de bienestar.

El insomnio, entre otros factores, se asocia en esta etapa a los sofocos o calores nocturnos, lo que al día siguiente puede manifestarse como cansancio, provocando la disminución de la



capacidad de concentración, entre otros cambios anímicos.

♦ **Irritabilidad.** Algunas mujeres pueden sufrir alteraciones en su estado del ánimo. La falta de sueño, la disminución de sus energías, la falta de información o de comprensión propia o de otras/os de los cambios que se están produciendo en su organismo puede manifestarse como enojo, agresividad o ansiedad.

♦ **Sequedad vaginal.** Debido a que en el climaterio se modifican los niveles de estrógenos, el área genital se hace más frágil y sensible a la vez que va perdiendo la humedad natural que la caracteriza.

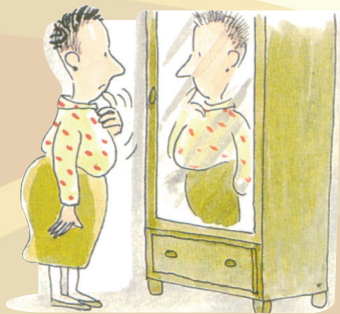
Esto implica que algunas mujeres sientan resequedad, irritabilidad o ardor en el área geni-

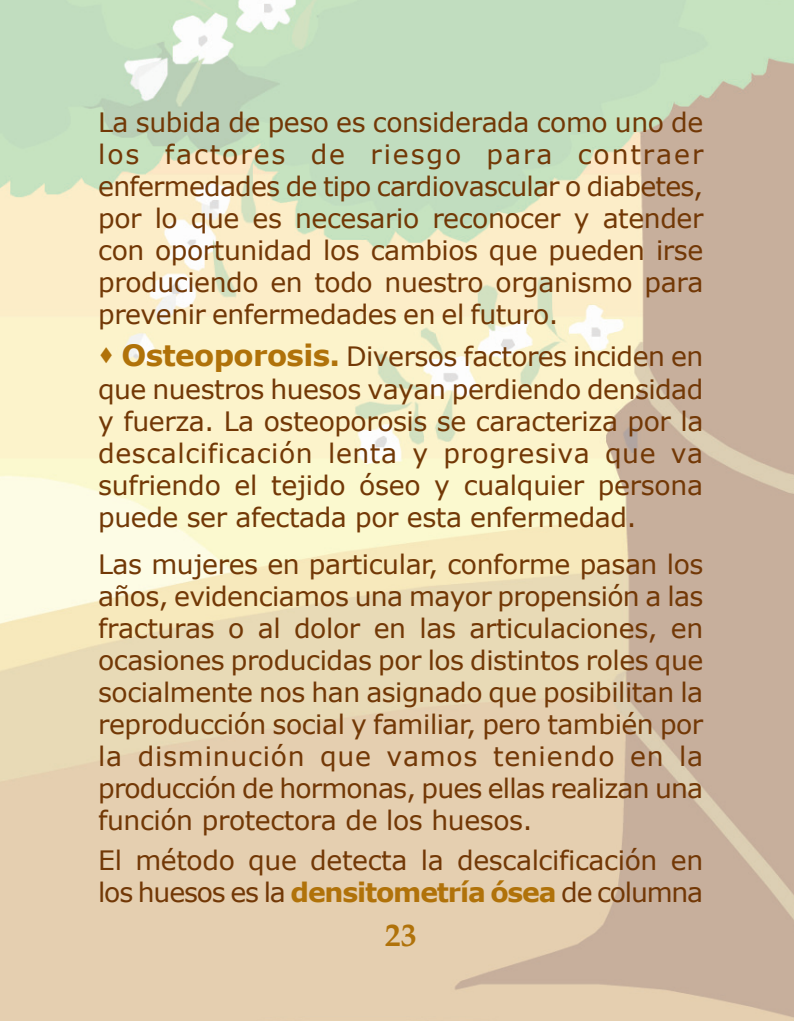




tal, lo que puede provocar que las relaciones sexuales con penetración se tornen molestas y/o dolorosas (dispareunia) y por ende poco satisfactorias. Esta situación, en algunas mujeres, puede aumentar el riesgo de contraer algún tipo de infección vaginal o del tracto urinario.

♦ **Aumento de peso.** La grasa corporal adquiere una nueva distribución tras la menopausia. Con la edad, la cintura tiende a ensancharse, se pierde masa muscular, aumenta el tejido graso y la piel se hace más seca, delgada y flexible.






La subida de peso es considerada como uno de los factores de riesgo para contraer enfermedades de tipo cardiovascular o diabetes, por lo que es necesario reconocer y atender con oportunidad los cambios que pueden irse produciendo en todo nuestro organismo para prevenir enfermedades en el futuro.

♦ **Osteoporosis.** Diversos factores inciden en que nuestros huesos vayan perdiendo densidad y fuerza. La osteoporosis se caracteriza por la descalcificación lenta y progresiva que va sufriendo el tejido óseo y cualquier persona puede ser afectada por esta enfermedad.

Las mujeres en particular, conforme pasan los años, evidenciamos una mayor propensión a las fracturas o al dolor en las articulaciones, en ocasiones producidas por los distintos roles que socialmente nos han asignado que posibilitan la reproducción social y familiar, pero también por la disminución que vamos teniendo en la producción de hormonas, pues ellas realizan una función protectora de los huesos.

El método que detecta la descalcificación en los huesos es la **densitometría ósea** de columna



lumbar y fémur. El estudio es recomendable principalmente en mujeres a partir de los 40 años.

♦ **Depresión.** Éste es un padecimiento frecuente y suele manifestarse con sentimientos de inseguridad, miedo, angustia, tristeza, preocupación excesiva por situaciones que pueden estar fuera de nuestro control.

### **Centrándonos en el “problema”**

***“...la constante medicalización en la vida de las mujeres, que a estas edades ya han recibido fármacos en todas las etapas de su existencia, y que viven con la amenaza de males peores si se niegan a tomarlos, y la dependencia de los cosméticos y de la belleza empastada son formas diversas de manipular sus cuerpos, partiendo del hecho de que sus mentes no existen o son manipulables”.***

**Carme Valls**

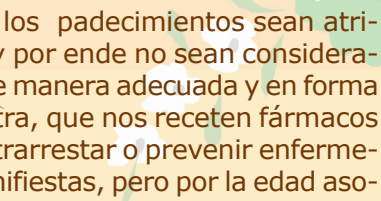


## ¿Qué ha generado el miedo que tenemos las mujeres a la menopausia?

Investigaciones realizadas por mujeres feministas señalan que muchos de nuestros temores están influenciados por la información emitida, tanto por los medios de comunicación como por el personal médico, donde se describe a la menopausia como una etapa de grandes riesgos para la salud y la vida de las mujeres; y en consecuencia, muchas llegamos a la consulta médica más preocupadas por lo escuchado que por nuestro sentir emocional o corporal.

Y si al manifestar los malestares o dolencias no somos consideradas en nuestra individualidad como mujeres, corremos el riesgo, por una par-





te, de que todos los padecimientos sean atribuidos a la edad y por ende no sean considerados o atendidos de manera adecuada y en forma oportuna y, por otra, que nos receten fármacos para “paliar”, contrarrestar o prevenir enfermedades aún no manifiestas, pero por la edad asociadas a la menopausia.

Esta etapa, en la vida de muchas mujeres, se torna estresante, angustiante e insostenible, tanto en lo personal como en lo económico, debido a las exigencias sociales que marcan cómo se debe lucir, estar o aparentar para ser querida o aceptada. El mercado del consumo sigue vendiendo la idea de que lo más importante es tener “un rostro y un cuerpo” que no refleje la edad cumplida año con año.

Se hace necesario que las mujeres dejemos de tener miedo y aprendamos a enfrentar los mitos y prejuicios asociados a la madurez y al envejecimiento informándonos, cuidándonos y sobre todo aceptándonos como seres humanos únicos e irrepetibles.

## ¿Qué pasa con el ejercicio de la sexualidad en la menopausia?...

La manera de vivenciar la sexualidad cambia en este periodo de vida. Aun cuando la menopausia conlleva la disminución de la libido o del deseo sexual, debido a la disminución hormonal, esto no impide que sigamos disfrutando de las caricias, los besos, los abrazos, los orgasmos y de otros tantos placeres que pueden estar presentes y disponibles para nosotras, independientemente del ciclo de vida por el que estemos atravesando.



A las mujeres se nos ha prohibido o sancionado que exploremos, experimentemos o disfrutemos de las sensaciones que emanan de todo nues-

tro cuerpo. Hay mujeres que deciden dejar de tener relaciones sexuales y otras disminuyen la frecuencia de estos "encuentros" influenciadas por diferentes factores (vergüenza, enfermedad, molestia o porque simplemente piensan que "eso" ya no es para ellas) no considerando a veces que la sexualidad se inicia con el nacimiento y termina con la muerte.

La madurez puede convertirse en una oportunidad para el conocimiento y la revalorización de la sexualidad desde un lugar diferente al reproductivo. Es un buen momento para ejercitar la sexualidad de manera diversa, creativa, responsable y placentera.



## Algunas recomendaciones:

- ◆ Haz el amor cuantas veces puedas. Relaja y contribuye a "quemar" calorías.
- ◆ No limites tus fantasías. Dale riendas sueltas a la imaginación sin permitir que te lastimen o violenten.
- ◆ Explora la vivencia del placer (sola o acompañada) en otras zonas del cuerpo diferente a la genital.
- ◆ Si lo necesitas, humedece la vagina con lubricantes solubles en agua. No uses aceites o vaselina.
- ◆ Usa condón para evitar el contagio de alguna infección de transmisión sexual (ITS).
- ◆ Usa anticonceptivo hasta un año después del cese de la regla.



- ◆ Toma agua en abundancia.
- ◆ Trata de comer en forma saludable, disminuye grasas, azúcare y harinas.
- ◆ Usa ropa interior de algodón.
- ◆ Ejercita el cuerpo para mantenerlo activo y con energías.
- ◆ Habla de lo que sientes con quien te sientas en confianza (pareja, amigas/os o amantes).
- ◆ Consulta con tu ginecóloga/o una vez al año, o cada vez que lo consideres necesario. No temas hacer preguntas. No te quedes con dudas.



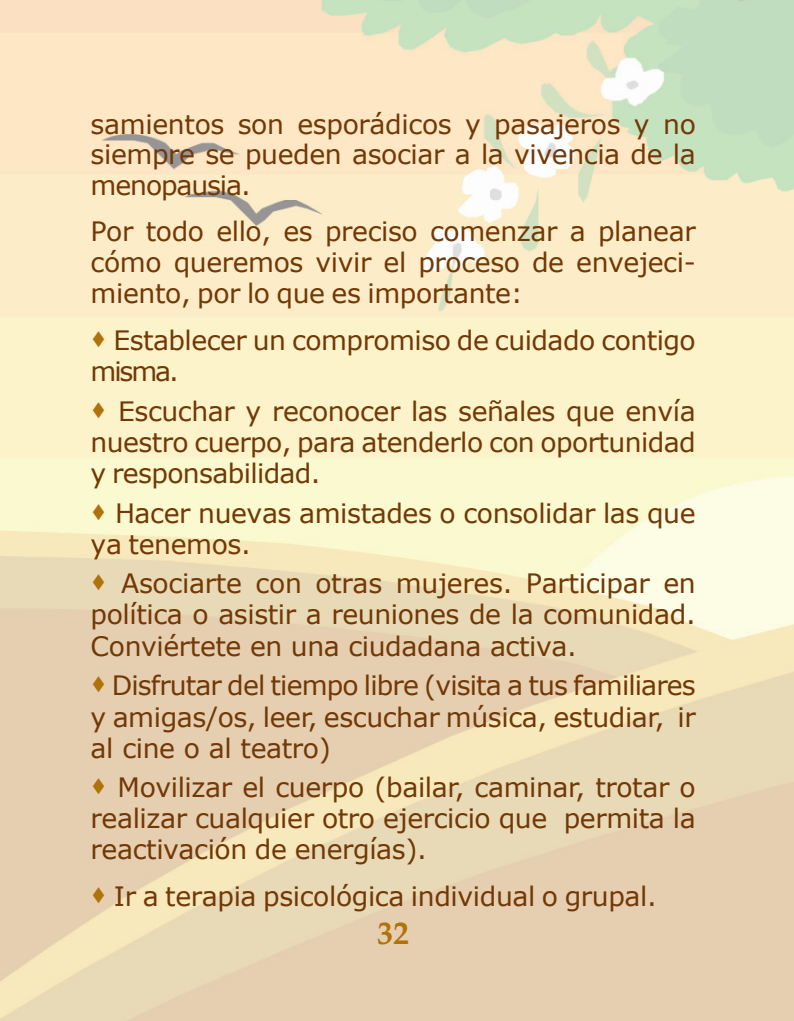
## ¿Y qué decir de los cambios emocionales?...

Sumado a los cambios hormonales, también aparecen variaciones a nivel de las emociones. En esta etapa, es frecuente enfrentar situaciones estresantes, vinculadas a la "nueva" dinámica laboral, social, familiar o personal.

Algunas mujeres viven este periodo en soledad, probablemente no tengan pareja, sus hijos e hijas se han marchado y sienten que su vida ha quedado "vacía" al no tener a nadie a quien cuidar o atender.

Otras en cambio se sienten liberadas y sensuales, ya que desaparece la menstruación, se elimina el riesgo de quedar embarazadas, sus hijos e hijas han crecido y ahora es posible que puedan tener más tiempo para sí mismas.

En este periodo, sentir la transformación del cuerpo, percibir la pérdida de energía, padecer alguna enfermedad, enfrentar la viudez o la pérdida de la pareja, entre otros acontecimientos, puede hacer que nos sintamos solas, tristes, abandonadas, ansiosas, irritadas, angustiadas o nerviosas. Hay que considerar, que estos pen-



samientos son esporádicos y pasajeros y no siempre se pueden asociar a la vivencia de la menopausia.

Por todo ello, es preciso comenzar a planear cómo queremos vivir el proceso de envejecimiento, por lo que es importante:

- ◆ Establecer un compromiso de cuidado contigo misma.
- ◆ Escuchar y reconocer las señales que envía nuestro cuerpo, para atenderlo con oportunidad y responsabilidad.
- ◆ Hacer nuevas amistades o consolidar las que ya tenemos.
- ◆ Asociarte con otras mujeres. Participar en política o asistir a reuniones de la comunidad. Conviértete en una ciudadana activa.
- ◆ Disfrutar del tiempo libre (visita a tus familiares y amigas/os, leer, escuchar música, estudiar, ir al cine o al teatro)
- ◆ Movilizar el cuerpo (bailar, caminar, trotar o realizar cualquier otro ejercicio que permita la reactivación de energías).
- ◆ Ir a terapia psicológica individual o grupal.



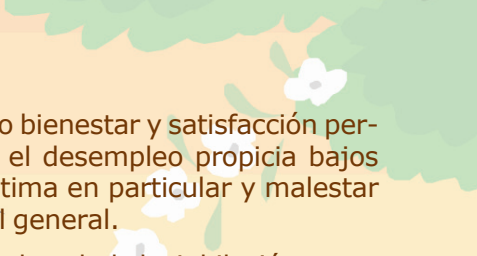
## Aspectos sociolaborales de la menopausia

A medida que la edad aumenta, disminuyen las posibilidades de poder encontrar un trabajo digno, donde se consideren las experiencias acumuladas por años ininterrumpidos de trabajo.

La vida laboral, para la mayoría de las personas, es una fuente importante de gratificaciones, ya que no sólo garantiza el ingreso económico, sino también la posibilidad de construir relaciones sociales positivas, además de generar sentido de pertenencia.

El trabajo remunerado, particularmente para las mujeres, cuando se realiza en un espacio digno y en un contexto de respeto y valoración se convierte en un ente motivador que se vincula directa-





mente con nuestro bienestar y satisfacción personal. De hecho, el desempleo propicia bajos niveles de autoestima en particular y malestar psicológico a nivel general.

La proximidad de la edad de jubilación, para muchas, es una situación angustiada y estresante, por lo que hay que prepararnos para no sentirnos un “objeto” próximo a desecharse.

Tener un proyecto de vida propio, generar otras alternativas de ingreso, ahorrar o invertir en alguna propiedad, compartir el gasto, o no usar todo el dinero que tenemos disponible para intentar “resolver” situaciones o problemas, que a veces nada tiene que ver con nosotras, entre otras opciones, puede contribuir al mantenimiento de la calidad de vida, aún después de que dejemos de trabajar fuera del hogar.

**Recuerda:**

**Siempre hay “alguien” que sabe mejor que tú cómo debes usar o gastar el dinero que has producido o ahorrado. Tú decides. No te dejes sorprender!!**

## Variables de personalidad

La influencia sociocultural y familiar en las etapas de climaterio y menopausia está también condicionada por cada una de nuestras individualidades (metas, deseos, expectativas, aspiraciones y logros) y con los recursos que hayamos desarrollado para afrontar de manera saludable y positiva los cambios que se van presentando en esta etapa de nuestra vida.

La toma de decisiones de manera adecuada y oportuna, la estabilidad emocional, la fortaleza, la afectividad positiva, la confianza, la convivencia placentera, el desarrollo de nuevas habilidades, además de vivir libre de abuso, explotación y violencia pueden condicionar los niveles de bienestar en cualquier etapa del ci-



clo vital y las interacciones que puedan producirse tanto a nivel objetivo como subjetivo.

Es necesario que las mujeres reconozcamos y valoremos nuestras experiencias, que cuidemos y respetemos nuestro cuerpo, que construyamos nuestra independencia, y nos demos la oportunidad de aceptarnos como somos para que de esta manera nos relacionemos con nosotras y con otras de manera más constructiva.

### **¿Es efectiva la terapia de reemplazo hormonal?**

La terapia de reemplazo hormonal (TRH), es un tratamiento impulsado por los laboratorios farmacéuticos y recomendados por algunos especialistas, cuyo propósito es “aminorar” o



“desaparecer” los malestares que perciben algunas mujeres cuando su cuerpo deja de producir estrógeno y progesterona.

Es importante enunciar que este tratamiento no es efectivo en todos los casos ni se recomienda para todas las mujeres, dado que hasta el momento no existen investigaciones científicas que demuestren específicamente qué tipo de enfermedades o padecimientos se desarrollan con la llegada del climaterio.

Por ello, antes de someternos a un proceso de TRH es recomendable informarnos sobre los factores de riesgos o beneficios que este tipo de tratamiento representa y si nuestro organismo está en condiciones de recibirlo. La TRH se administra bajo supervisión médica y en ningún caso debemos someternos a la misma si tenemos:

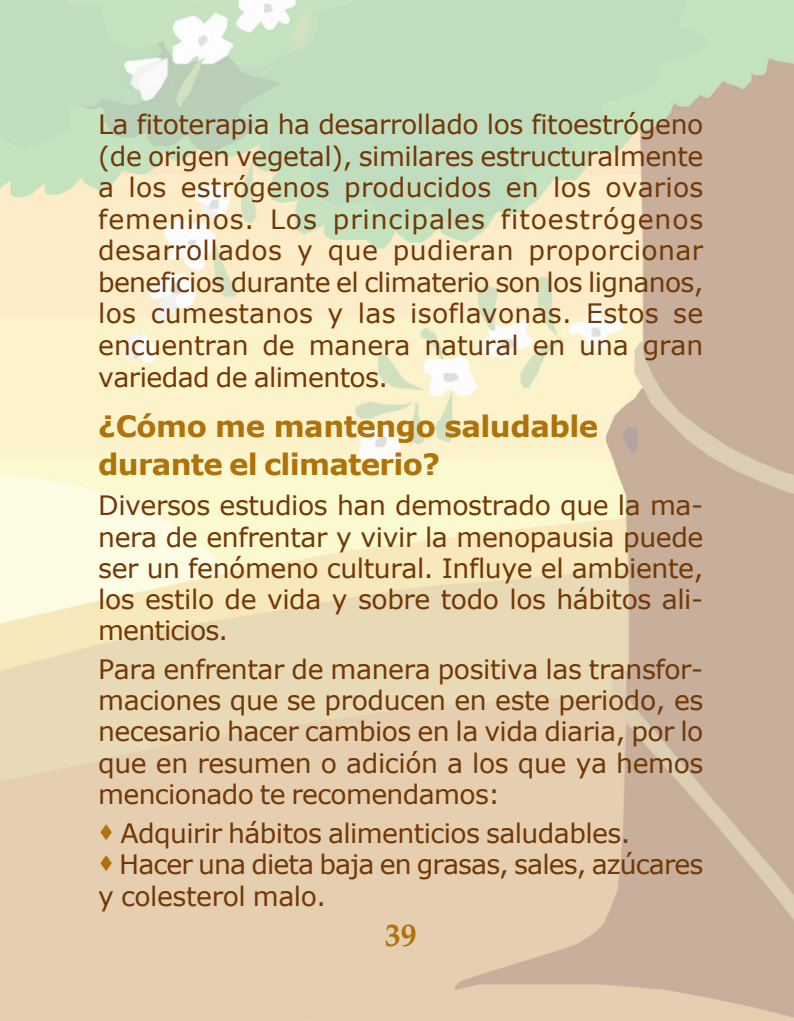
- ◆ Antecedentes o padecimiento de cáncer de mama y/o endometrio.
- ◆ Sangrado vaginal fuera del ciclo regular.
- ◆ Quistes o miomas.
- ◆ Embarazo.
- ◆ Várices.

- ◆ Fibromas.
- ◆ Cálculos biliares.
- ◆ Diabetes mellitus.
- ◆ Hipertensión arterial.
- ◆ Migraña.

## ¿Existen otras alternativas?

Otra opción es la medicina naturista, en concreto la fitoterapia. La fitoterapia aprovecha las virtudes terapéuticas de algunas plantas medicinales, cuyas propiedades tienden a equilibrar al organismo y con ello, disminuir los efectos de la falta de estrógeno, previniendo con ello la aparición o disminución de algunas dolencias o malestares.





La fitoterapia ha desarrollado los fitoestrógeno (de origen vegetal), similares estructuralmente a los estrógenos producidos en los ovarios femeninos. Los principales fitoestrógenos desarrollados y que pudieran proporcionar beneficios durante el climaterio son los lignanos, los cumestanos y las isoflavonas. Estos se encuentran de manera natural en una gran variedad de alimentos.

### **¿Cómo me mantengo saludable durante el climaterio?**

Diversos estudios han demostrado que la manera de enfrentar y vivir la menopausia puede ser un fenómeno cultural. Infiuye el ambiente, los estilo de vida y sobre todo los hábitos alimenticios.

Para enfrentar de manera positiva las transformaciones que se producen en este periodo, es necesario hacer cambios en la vida diaria, por lo que en resumen o adición a los que ya hemos mencionado te recomendamos:

- ◆ Adquirir hábitos alimenticios saludables.
- ◆ Hacer una dieta baja en grasas, sales, azúcares y colesterol malo.

- ◆ Realizar ejercicio, por los menos 15 minutos diarios (caminar, trotar, correr o bailar).
- ◆ Atender y escuchar las señales del cuerpo. Lo que te callas con la boca, el cuerpo lo expresa sin que le des permiso.
- ◆ Hacerte regularmente estudios de senos (mamografía) y pelvis (papanicolao).
- ◆ Usar ropas, zapatos y sabanas que permitan al cuerpo sentirse cómodo.
- ◆ Toma agua cada vez que el cuerpo te la requiera. Evita refrescos u otras bebidas químicas ya que pueden quitar o disminuir el calor y la sed de manera momentánea, pero no te hidratan.

## **Sugerencias para una sana alimentación**

Es importante recomendar una alimentación balanceada durante este periodo, privilegiando el consumo de productos lácteos, cereales, legumbres, frutas, vegetales y fibras. Disminuir el consumo de sal, carnes rojas y ácidos grasos saturados.

La ingesta de calcio puede ayudar a mantener la masa ósea y disminuir las molestias o



enfermedades que se producen en los huesos y las articulaciones.

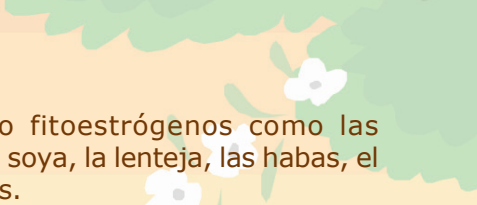
La **vitamina D** ayuda a fijar el calcio en los huesos. Se produce en la piel por los efectos del sol. Algunas mujeres reportan mejoría en los sofocos al tomar el sol en forma moderada por lo menos dos veces al día. Lo recomendable es no exceder los 15 mg. por día.

La **vitamina E**, su ingestión en alimentos o cápsulas, ayuda a combatir la fatiga, el nerviosismo y la falta de sueño. No es recomendable en mujeres diabéticas o con presión alta.

Otras vitaminas y minerales como la **A, B6, B12, C**, la lecitina de soya y el selenio también contribuyen a que tengamos un mejor vivir.

Otros alimentos que contienen estrógenos de





origen vegetal o fitoestrógenos como las isoflavonas son la soya, la lenteja, las habas, el lino y el garbanzos.

Los lignanos se encuentran en: cebada, trigo, avena, centen, arroz, soya, brócoli, zanahoria, coliflor, espinacas, cereza, ciruela, durazno, manzana, peras, nueces, avellanas, semilla de girasol, aceite de oliva y linaza.

Los cumestanos se encuentran particularmente en: alfalfa y col.

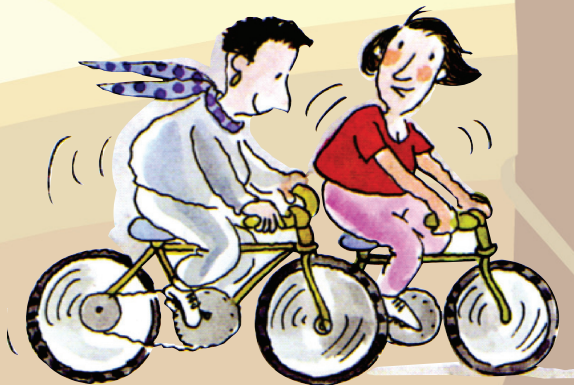
Otros alimentos con fitoestrógenos son: frijol, chícharos, chilacayote, espárragos, cacahuates, higos, anís, cerveza, ajo, té verde, te rojo y Gin-Sen, camote, regaliz, diente de león y borraja.

Para aliviar algunos síntomas de la menopausia se recomienda la toma de tés fríos o infusiones, siendo importante mezclar dosis adecuadas, ya que el uso inadecuado de algunas plantas pueden ser perjudicial para la salud.

## Algunas sugerencias

♦ **Para los sofocos.** Una infusión de romero, lúpulo y hojas de ruda. Disminuyen la frecuencia e intensidad de la sudoración nocturna. La salvia y el aceite natural de ciprés sirven para aliviar los sudores nocturnos.

♦ **El insomnio.** Infusiones de tila, mejorana, lavanda, azahar, melisa, menta, hierba de San Juan, pasiflora y valeriana son algunas de las más útiles.



♦ **Problemas circulatorios.** El Ginkgo biloba, el hamamelis y el castaño de indias suelen aliviar la mayoría de los casos.

♦ **Colesterol y triglicéridos.** El ajo, la onagra, la borraja, la linaza y el aceite de las semillas de cáñamo.

♦ **Nerviosismo y depresión.** Infusiones de melisa, damiana, verbena, extracto de ginseng, valeriana, romero, lúpulos y hojas de ruda, suelen tener efectos positivos.

♦ **Presión alta.** Tés de valeriana y ajenojo.

### **Éstos deben ir acompañados de consultas médicas y estudios tales como:**

- ♦ Densimetría ósea.
- ♦ Exámenes cardiovasculares.
- ♦ Perfil de lípidos (colesterol y triglicéridos).
- ♦ Perfil hormonal.
- ♦ Mastografía.
- ♦ Papanicolau.
- ♦ Colposcopia.
- ♦ Auto examen mamario o cualquier otro examen que nos recomiende el o la especialista.

## Para concluir

Actualmente en México 11 millones de mujeres se encuentran en la menopausia y se estima que para 2025 habrá cerca de 20 millones.

La menopausia es un periodo natural de la vida, el cual debemos afrontar de manera digna y saludable. La alimentación balanceada, el consumo de frutas y verduras, el ejercicio, el chequeo médico, la toma de sol moderada, la disminución en el consumo de tabaco y alcohol, ir a terapia individual y/o grupal, evitar el aislamiento, juntarnos con las amigas y amigos, bailar, ejercitar la sexualidad, entre otras tantas



opciones, sin dudas nos permitirán vivir de manera plena, sana, responsable y placentera el proceso de entrada al envejecimiento.

## Bibliografía

Araya Gutiérrez, Alejandra, María Teresa Urrutia Soto y Baltica Cabieses Valdés. ***Climaterio y postmenopausia: aspectos educativos a considerar según la etapa del periodo.*** Cienc. enferm. [online]. jun. 2006, vol.12.

Riso, W. (2007). *Aprender a quererse a sí mismo.* Editorial: Diana. México.

Colectivo de mujeres de Boston. (2000). *Nuestros cuerpos, nuestras vidas: la guía definitiva para la salud de la mujer latina.* Editorial: Siete Cuentos. EUA.

Appleby R. (2004). *Cómo entender la menopausia con sentido común.* Editorial: Tomo. México.

Valls Llobet, C. (2008) *Mujeres invisibles.* Editorial: De bolsillo. México.

Instituto de la Mujer. *La Salud Mental de las Mujeres.* España: Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, 1988:15.

Instituto de la Mujer. *Mujeres Mayores.* España: Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, 1988:9.

Instituto de la Mujer. *La Menopausia.* España: Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, 1988: 5.

## **Directorio de instancias que dan atención a mujeres**

### **Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, Vereda-Themis, S.C.**

Avenida de los Maestros N° 91-14,  
Col. Agricultura,  
Del. Miguel Hidalgo, México, DF.  
Tel./Fax (55) 5341 6570,  
5396 5586, 53 42 27 67  
veredathemis@yahoo.com.mx

### **Instituto de las Mujeres del Distrito Federal**

Tacuba 76, Col. Centro, Del. Cuauhtémoc  
Teléfono de oficinas centrales:  
55122808 y 55122836, ext. 138, 139

## **DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES DEL INSTITUTO DE LAS MUJERES DEL DISTRITO FEDERAL**

### **Álvaro Obregón Centro de Atención «Alaíde Foppa»**

Prolongación Calle 4, Col. Tolteca.  
C.P. 01150. Deleg. Álvaro Obregón  
**Tel. 5276-6889 Fax 5276-6887**

Estación San Pedro de los Pinos. Tomar un micro-

bús de la Ruta 10, Sta. Fe (Observatorio y/o Tacubaya), dentro del Parque de la Juventud

### **Azcapotzalco**

#### **Centro de Atención «Marcela Lagarde»**

Av. 22 de Febrero N° 421, casi esq. Calle Trébol

Col. Barrio de San Marcos. C.P. 02260

Deleg. Azcapotzalco, cerca del Metro Azcapotzalco y Ferrería

Tel. **5353-9762**

### **Benito Juárez**

#### **Centro de Atención «Benita Galeana»**

Eje Central Lázaro Cárdenas 695, 1<sup>er</sup> piso

Col. Narvarte, C.P. 03020.

Deleg. Benito Juárez

**Tels. 9180-0495/Fax 9180-1043**

Estaciones Metro Villa de Cortés o Xola

### **Coyoacán**

#### **Centro de Atención «Tina Modotti»**

Leopoldo Salazar s/n, casi esq. González Peña

Col. Copilco el Alto,

C.P. 04360, Deleg. Coyoacán

Estación del Metro Copilco (a un costado de CU)

**Tels. 5658-2214/5658-2167**

**Fax 5659-5587**

### **Cuajimalpa**

#### **Centro de Atención «Amparo Ochoa»**

Av. Veracruz N° 130 entre Lerdo y José Ma.

Castorena, Col. Cuajimalpa Centro,



Deleg. Cuajimalpa. C.P. 5000

**Tel. 5812-1414/ Fax 2163-1225**

Estación del Metro Tacubaya. Tomar un Microbús de la Ruta 4 Monte de las Cruces

### **Cuauhtémoc**

#### **Centro de Atención «Juana de Asbaje»**

Aldama y Mina, Col. Buenavista,

Sótano de la Delegación

C.P. 06350, Deleg. Cuauhtémoc

**Tel. 2452-3370/Fax 2452-3369**

Estación de metro Revolución

### **Gustavo A. Madero**

#### **Centro de Atención «Nahui Ollin»**

Av. Fray Juan de Zumágarra s/n

Col. Villa Aragón C.P. 07050,

Deleg. Gustavo A. Madero (altos del mercado María Esther Zuno)

**Tel. 5781-4339/Fax 5781-0242**

Estación la Villa-Basílica (frente al mercado de comida)

### **Iztacalco**

#### **Centro de Atención «Coatlícue»**

Av. Santiago s/n Esq. Playa Rosarito, dentro del

Centro Social «Josefina Díaz», Col. Barrio de Santiago Sur, C.P. 08800, Deleg. Iztacalco

**Tel. 9180-1468/Fax 9180-0983**, estación Xola

### **Iztapalapa**

#### **Centro de Atención «Elena Poniatowska»**



Centro Social Villa Estrella Módulo 4,  
Camino Cerro de la Estrella s/n  
Col. Santuario Aculco, C.P. 09009.  
Deleg. Iztapalapa, Estación Cerro de la Estrella.  
Tomar un microbús de la Ruta Santamaría del Monte/Villa estrella, a un lado del Auditorio Quetzalcóatl  
**Tel/Fax 5685-2546**

### **La Magdalena Contreras**

#### **Centro de Atención «Cristina Pacheco»**

Piaztic s/n, frente a la secundaria N° 262,  
Col. San José Atacaxco, C.P. 10378,  
Deleg. Magdalena Contreras

**Tel/Fax 5595-9247,**

Estación del Metro Miguel Ángel de Quevedo tomar un microbús Ruta San Bernabe Oyamel

### **Miguel Hidalgo**

#### **Centro de Atención «Frida Kalho»**

Av. Parque Lira N° 128,  
Col. Ampliación Daniel Garza  
C.P. 11840. Deleg. Miguel Hidalgo

**Tel./Fax 5277-7267**

Metro Tacubaya (a 5 cuadras)

### **Milpa Alta**

#### **Centro de Atención «Cihual in Calli»**

Av. Constitución Esq. Yucatán. Col. Centro Villa,  
Milpa Alta C.P. 12000. Deleg. Milpa Alta

**Tel. 5844-6148/ 5862-3150 ext. 1515**

Estación del Metro Taxqueña. Tomar un microbús Ruta Milpa Alta (arriba del Mercado Benito Juárez)

## **Tláhuac**

### **Centro de Atención «Rosario Castellanos»**

Margarita N° 5, entre Geranio y Jacaranda.

Col. Quiahuatla C.P. 13090, Deleg. Tláhuac

**Tel. 5842-8689/2161-6074**

Estación del Metro Taxqueña. Microbús ruta Tláhuac

## **Tlalpan**

### **Centro de Atención «Yaocíhuatl Tlalpan»**

Carretera Federal a Cuernavaca N° 2

Col. La Joya, C.P. 04090. Deleg. Tlalpan

**Tel. 5513-5985/Fax 5573-2196**

Estación Metro Tasqueña Estación del Metrobús

El Caminero (a un costado del Deportivo La Joya)

## **Venustiano Carranza**

### **Centro de Atención «Esperanza Brito de Martí»**

Prolongación Lucas Alamán N° 11, 1<sup>er</sup> piso, Col.

del Parque C.P. 15960. Deleg. Venustiano Carranza

**Tel. 5764-3226 Fax. 5764-4495**

Estación del Metro Fray Servando(Frente al Parque de los Periodistas)

## **Xochimilco**

### **Centro de Atención «Laureana Wright González»**

Francisco I. Madero N° 11, Col. Barrio el Rosario

C.P. 16070, Deleg. Xochimilco

**Tel. 5675-1188/Fax 5676-9612**

Estación del Metro Tasqueña a 3 cuadras del Metro Xochimilco (Tren Ligero)

## **DIRECTORIO DE LA RED MASTÓGRAFOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD DEL DISTRITO FEDERAL**

### **Álvaro Obregón**

Centro de salud Dr. Manuel Escotaría  
Frontera No.15, Col. San Ángel, C.P. 01000  
56-16-16-23

### **Azcapotzalco**

Centro de salud Dr. Galo Soberón y Parra  
Calzada Camarones N° 485,  
Col. Sindicato Mexicano de Electricistas, C.P. 02060  
53-96-81-53

### **Benito Juárez**

Centro de salud Mixcoac  
Rembrandt N° 32, Col. Nonoalco Mixcoac, C.P. 03910  
55-63-37-13

### **Coyoacán**


Centro de salud Dra. Margarita Cherne y Salazar  
Av. División del Norte 2986,  
Col. Atlántida, C.P. 04370  
Centro de salud 56-89-74-19

### **Cuajimalpa**

Centro de salud Cuajimalpa  
Cerrada de Juárez s/n,  
Col. Cuajimalpa, C.P. 05000  
58-12-04-42

### **Cuauhtémoc**

Centro de salud Dr. José Ma. Rodríguez



Calzada San Antonio Abad N° 350,  
Col. Asturias, C.P. 06850  
57-40-07-01

**Gustavo A. Madero**

Centro de salud Dr. Gabriel Garzón Cossa  
Calle Norte 72-A esq. Oriente 85 s/n,  
Col. La Joya, C.P. 07890  
55-51-07-50

**Gustavo A. Madero**

Centro de salud Dr. Rafael Ramírez Suarez  
Av. Montevideo N° 555 esquina 17 de mayo,  
Col. San Bartolo Atepehuacán  
(metro Instituto del Petróleo, a un semáforo de  
100 metros)  
55-86-56-33

**Iztapalapa**


Centro de salud Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda  
Av. México Puebla esq. Callejón Benito Juárez  
Col. Santa Martha Acatitla C.P. 09510  
57-32-52-74

**Magdalena Contreras**

Centro de salud Oasis  
Av. San Jerónimo 2625  
Col. San Bernabé Ocotepec. C.P. 02625  
27-93-02-64

**Miguel Hidalgo**

Centro de salud México España  
Mariano Escobedo N° 148,



Col Anáhuac, C.P. 11320  
55-31-15-94

### **Milpa Alta**

Centro de salud Dr. Gastón Melo  
Av. Dr. Gastón Melo s/n,  
Col. San Antonio Tecomitl, C.P. 12100  
58-47-00-93

### **Tláhuac**

Centro de salud Miguel Hidalgo  
Fidelio s/n Esq. Deodato,  
Col. Miguel Hidalgo, C.P. 13200  
21-60-35-32

### **Tlalpan**

Centro de salud Dr. José Castro Villagrán  
Coapa N° 53, esq. Carrasco  
Col. Toriello Guerra, C.P. 14050  
56-06-35-16

### **Venustiano Carranza**

Centro de salud Beatriz Velazco de Alemán  
Av. Ing. Eduardo Molina, esq. Peluqueros,  
Col. 20 de Noviembre C.P. 15300  
57-95-44-87

### **Xochimilco**

Centro de salud Tulyehualco  
Av. Tláhuac, s/n y Río Ameca  
Col. San Sebastián Tulyehualco, C.P. 16730  
21-61-23-90

## **DIRECTORIO JURISDICCIONES SANITARIAS**

### **Información acerca de su Estudio de Mastografía**

#### **Alvaro Obregón**

Calle Rosa Blanca N° 95 Esq. Tiziano  
Col. Molino de Rosas C.P. 01470  
56640078

#### **Azcapotzalco**

Cedro N° 4 Col. Sta. María La Ribera  
Del Cuauhtemoc, C.P. 06400  
55508931

#### **Benito Juárez**

Calz de Tlalpan N° 1133  
Col. San Simón Ticuman C.P. 03660  
55322978

#### **Coyoacán**

Calz. de Tlalpan N° 1133  
Col. San Simon Ticuman C.P. 03660  
52434764

#### **Cuajimalpa**

Av. Cda. Juárez s/n piso 1  
Col. Cuajimalpa C.P. 05000  
21632317

#### **Cuauhtémoc**

Juventino Rosas y Tetrzzini  
Col. Ex-Hipódromo de Peralvillo, C.P. 06250  
55833820



**Gustavo A. Madero**

5 de Febrero y Vicente Villada, Col. Gam C.P. 05070  
57819884 57480607

**Iztacalco**

Corregidora 135 Esq. Plutarco Elías Calles  
Col. Santa Anita C.P. 08300  
56481521

**Iztapalapa**

Alfonso Toro Esq. Fausto Vega  
Col. Escuadrón 201 C.P. 09060  
20653150

**Magdalena Contreras**

Av. San Jerónimo 2625,  
Col. San Bernabe C.P. 10300  
56678660

**Miguel Hidalgo**

Mariano Escobedo 148  
Col. Anahuac Cp.11320  
52501000

**Milpa Alta**

Av. Gastón Melo s/n, Pueblo San Antonio Tecomitl  
C.P. 12100  
58472589

**Tláhuac**

Quintana Roo Esq. Carlos A. Vidal s/n  
Col. San Francisco Tlaltenco C.P. 13400  
58413255



### **Tlalpan**

Coapa y Carrasco s/n,  
Col. Toriello Guerra C.P. 14050  
54242361

### **Venustiano Carranza**

Cuitlahuac Esq. c/Zoquipa Col. Merced Balbuena  
C.P. 15900  
57644772      57686893

### **Xochimilco**

Juárez 2 Esq. Pino Col. Barrio San Juan, C.P. 16000  
56413049

Para resolver tus dudas, comunícate a  
Medicina a Distancia

Teléfono **5132 0909**

Medistancia CDMX: **@Medistancia**

Medicina a Distancia es un programa de la  
Secretaría de Salud del DF.

Defensa Jurídica y Educación para  
Mujeres, Vereda-Themis, S.C.  
Avenida de los Maestros N° 91-14,  
Col. Agricultura,  
Del. Miguel Hidalgo, México, DF.  
Tel./Fax (55) 5341 6570,  
5396 5586, 53 42 27 67  
veredathemis@yahoo.com.mx



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO  
**190 años**



vereda **T**themis