

El tratamiento preventivo por una mejor calidad de vida en la mujer climatérica

The preventive treatment for a better quality of life in the climacteric woman

*MSc. Irma Mercedes Junco-Rodríguez, irma.mercedes@uo.edu.cu;
Dr. C. Jacinto Javier Ferrales-González, jferrales@uo.edu.cu*

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

Resumen

El trabajo aborda la importancia de la atención a la mujer que transita por el proceso climatérico, enfatizando las oportunidades personales y sociales de manera que se fortalezca su salud mental; se revisó bibliografías asumiéndose La ley de Weber, como creador de la doctrina psicofísica y lo planteado por González, M. acerca de la lógica del pensamiento, al combinarse con el conocimiento adquirido mediante la acción del profesor de cultura física y la prescripción del médico de la familia; se desarrolló en la comunidad 13 de marzo de Palma Soriano, se diagnosticaron 15 mujeres que transitan por el proceso climatérico, corroborando el problema a solucionar; la metodología basada en el cuasi experimento permitió aplicar el tratamiento psicofísico oportuno combinado con esparcimiento en consecuencia con el diagnóstico, diferenciado y personalizado se alcanzaron estados físicos y psicológicos favorables el cual le permitió la planificación de su proyecto de vida saludable.

Palabras clave: climaterio, prevención y calidad de vida.

Abstract

The work approaches the importance of the attention to the woman it travels for the climacteric process, by emphasizing in your personnel's and social opportunities so that fortify to him your mental health; it revised to him bibliography by assuming to the law of Weber, based on the auto perception of the psycho-physic scaling and it outlined for Gonzalez, m about the logic of the thought, by combining it with the acquired knowledge by means of the action of the teacher of physical culture and the prescription of the physician of the family; I develop to him in the community March 13 of Soriano Palma, diagnosed 15 women they travel for the climacteric process, by corroborating the problem to solve; the methodology based on the almost experiment permitted apply the opportune psycho-physic treatment combined with spreading accordingly with the diagnosis, differed and personalized reached to him state physical and psychological favorable which permitted you the planning of your project of healthy life.

Key words: |climacteric, prevention and quality of life.

Introducción

El Climaterio es un proceso, un tránsito importante de la vida de la mujer. Induce cambios biológicos y psicológicos, que coincide con la última menstruación. Es considerado con frecuencia como síntoma de un avanzado envejecimiento y causa de marginación. Muchas aceptan este hecho como el fin de todas las oportunidades personales y sociales. Sin embargo, es insuficiente la asesoría brindada, existe insatisfacción en las respuestas a sus preocupaciones por el área de salud y esta problemática no está contemplada en el grupo de patologías atendidas por los profesionales de la Cultura Física, específicamente de Actividad Física Comunitaria; cuyo centro son las enfermedades crónicas no transmisibles.

Resulta beneficioso facilitar a la mujer climatérica una orientación que le permita mejorar su calidad de vida, atendiendo al auto percepción y comprensión del momento que atraviesa y el fortalecimiento de su capacidad para contrarrestar el efecto psicológico negativo que provoca. Puede llegar a ser una etapa rica en vivencias positivas, si la mujer se apropia del conocimiento de los cambios que experimenta, logra continuar disfrutando de su cuerpo y mantener elevada su espiritualidad.

Hacer que haga suyas estas ideas, debe ser tarea de los profesionales de la Cultura Física, que puede ayudar a elevar su disposición a prevenir y saber convivir con sus efectos, autoevaluar los síntomas que van apareciendo y contribuir a su preparación psicofísica para enfrentar los cambios con plena asertividad. El propósito de este trabajo consiste en garantizar una calidad de vida satisfactoria, a partir de los tratamientos psicofísicos combinados.

La razón de actuar de una u otra manera en la vida, se corresponde con el conocimiento apropiado por el individuo y de ahí su modo de pensar. El comportamiento es consecuente cuando el contenido que lo fundamenta articula con la realidad que se percibe. Sin embargo, no siempre es posible concertar el contenido del pensamiento con la realidad y se hace necesario analizar la validez del conocimiento mediato de la realidad. Es en este sentido la pretensión de modificar desde lo psicológico el cómo se valora la mujer a sí misma, durante el proceso climatérico, partiendo de un pensamiento lógico, lo cual es resultado de un aprendizaje.

Desarrollo

Ley de Weber psicofísica, estudia acerca de los estímulos, las sensaciones y los movimientos mecánicos. Para Vygotski, según López (2003), Pérez (2007) y Cañizares (2008), el aprendizaje no es un proceso de realización individual, es una actividad social y pone en el centro de atención al sujeto activo, transformador y consciente, orientado hacia un objetivo, constituye el basamento indispensable para que se produzcan procesos de desarrollo y simultáneamente, los niveles de desarrollo alcanzados abren camino seguro a los nuevos aprendizajes. Estos sustentos son los que se asumen para la concepción de estas acciones psicofísicas y participativas, en función del tratamiento a la mujer climatérica; sustentos que sientan las bases a partir de su propio conocimiento y evaluación de su realidad para diseñar su proyecto de vida social, facilita a la mujer una percepción acerca del proceso en que se encuentra inmersa, cuya **comprensión** transita por dos momentos: la concientización de la llegada del proceso climatérico y la capacidad para contrarrestar su efecto psicológico.

En el primer momento precisa la determinación para asumir el arribo al proceso climatérico; lo cual implica el momento del conocimiento de las potencialidades psicofisiológicas para enfrentarla o convivir con sus efectos.

En un segundo momento corresponde la posibilidad de evaluar los síntomas que van apareciendo durante la evolución del proceso climatérico y la preparación psíquica como fortaleza para disminuir y contrarrestar los cambios. Sería muy beneficioso que este momento se inicie previo a la ocurrencia del proceso; pues implicaría una disminución de las insatisfacciones en su estado emocional y puede asumir una actitud preventiva que afecte menos su vida normal. Sin embargo, en la actualidad ocurre con poca probabilidad. El tránsito en sí, por el proceso climatérico es significativo en la vida de la mujer. Comprende la menopausia que coincide con la última menstruación, evento fisiológico y natural, que ha sido por muchos mal utilizado por décadas para marginar a la mujer. Tales mitos han conseguido en gran medida que muchas mujeres acepten este hecho como el fin de todas las oportunidades personales y sociales.

La mujer, víctima de muchos siglos de sociedades patriarcales, va a tener un “condicionamiento de género”, histórico y económico, en que asumen responsabilidades biológicas y sociales con sobrecarga física y mental que estimulan el curso de los procesos psicobiológicos hacia estados no saludables, asumen una doble jornada de trabajo cuando se incorporan al trabajo y tienen bajo su responsabilidad casi toda la labor doméstica. En

nuestro país como en tantos otros del tercer mundo, se agrega la convivencia entre varias generaciones en un mismo hogar. Todas propician la aparición del stress y con manifestaciones severas como irritabilidad, alteraciones del sueño, frecuencia cardíaca acelerada, dolores de cabeza, necesidad de tranquilizadores o hipnóticos, signos de ansiedad (sudor, temor, agitación) y depresión (olvido, tristeza, astenia).

El climaterio se ha asociado siempre con cambios de carácter y labilidad afectiva, llanto fácil, ansiedad, falta de comunicación, preocupación por la salud, necesidad de comprensión y apoyo. De todos los síntomas, el más frecuente es la depresión que se asocia con trastornos del metabolismo del triptófano por la falta de estrógenos. Todo esto conlleva a una disminución de su satisfacción personal y por tanto de su autoestima.

También surgen preocupaciones de índole laboral y económica, donde ella se ve menos apta para el trabajo y tiene cerca la jubilación, situación que la pone en desventaja no solo en lo laboral sino en el contexto familiar y social.

Todo esto afecta a la mujer desde el punto de vista psíquico y finalmente su expresión social se modifica y es cuando los factores psicosociales y familiares son determinantes fundamentales de las posibles alteraciones que puedan surgir. Es comprensible la necesidad de abordar el estudio del climaterio, que dé respuesta a las actuales interrogantes. Si a lo anterior se incluyen otros factores como la hipertensión arterial, la obesidad y la cardiopatía isquémica, desencadenan afecciones cuya morbilidad aumenta durante el climaterio y constituyen la mayor causa de muerte para la mujer.

El profesor de actividad física comunitaria debe conocer este proceso en su totalidad, visto desde todas sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales así como sus características particulares, porque cada ser humano es irrepetible. Se debe lograr el trato digno que se merece, respetarles sus derechos como ser humano con iguales potencialidades.

En aras de contribuir con la igualdad de derechos de la mujer, el profesional de Cultura Física, como parte indisoluble de esta sociedad y por su compromiso social en defensa del modelo social en que está inmerso, del que ha recibido formación y posibilidades para una vida decorosa y digna puede contribuir, desde su modo de actuación con mejorar la vida de las mujeres que transitan por el climaterio.

Una manera lo constituye desarrollar actividades físicas que promuevan el conocimiento y la preparación a asumir para enfrentar las peculiaridades, biológicas y psicosociales

inherentes a este proceso y en especial, que se conozcan los beneficios y riesgos, de todos los posibles tratamientos correctivos a los síntomas biopsíquicos que acompañan al climaterio.

El empleo del método de intervención terapéutica, con el diagnóstico como punto de partida para conocer sus recursos psicológicos, particularidades físicas, rasgos de la personalidad, profesión y responsabilidades sociales; posibilita promover un desarrollo individualizado dentro de la participación colectiva y desarrolladora en la actividad física, que tenga en cuenta el protagonismo en la contribución personal que puede aportar la mujer climatérica, mediado por terapias que repercutan en lo psicológico y con acciones que involucre la actividad física de forma colectiva.

Si en cada actividad se promueven dinámicas de participación protagónica que propicien fortalecer la autoestima, la voluntad, preparación física y se estimula conformar un proyecto personal de vida; es sin lugar un modo de contribuir a la estabilidad emocional de la mujer, que se revierte en calidad de vida.

Para dar cumplimiento a estas expectativas y contribuir a resolver las insatisfacciones antes expresadas desde la actividad física comunitaria se desarrolló un estudio en coordinación conjunta INDER y Salud Pública para lograr la orientación y prevención de forma sana en un ambiente recreativo intencional, particularizado y oportuno en beneficio de la mujer que transita por el proceso climatérico, para el cual se elaboró una estrategia de intervención comunitaria dirigida al tratamiento preventivo a disminuir los efectos de esta etapa inevitable en la mujer por una mejor calidad de vida, desarrollada por etapas; cuya concreción es la siguiente:

1ra Etapa: Divulgación de la intención en la comunidad. Es necesario llevar el mensaje a todos y todas en la comunidad, así como el objetivo que se persigue, conocer hábitos, costumbres, necesidades y potencialidades son elementos que ayudan al logro de la intención que se aspira, lo requiere la dedicación y consagración para lograr la motivación e interés de las féminas, siendo prescindible la efectividad de los siguientes indicadores.

- Caracterización de la comunidad.
- Captación de las féminas entre 45 a 60 años.

2da Etapa: Diagnostico individual personalizado y oportuno.

Indicadores.

- Recursos psicológicos.

- Particularidades físicas.
- Rasgos de la personalidad.
- Nivel de escolaridad.
- Profesión y responsabilidad social.
- Manifestación del proceso climatérico y sus efectos negativos.

3ra Etapa: El tratamiento preventivo en busca de desarrollo personal con un carácter individualizado e intencionado con participación colectiva y desarrolladora para el cual se emplean las:

- Terapia grupal integral individualizada.
- Terapia psicofísicas: educativa participativa.
- Charlas instructivas.
- Talleres reflexivos de sistematización de experiencias
- Los ejercicios físicos de bajo impactos.

4ta Etapa: El protagonismo desde el trabajo en equipos.

- Estudio de caso.

Impacto de la aplicación de la estrategia de intervención comunitaria

A continuación, se explica las vivencias obtenidas de la aplicación de la estrategia de intervención comunitaria en el municipio de Palma Soriano, en el barrio 13 de marzo, del Consejo Popular La Cuba, donde estudios precedentes determinaron la presencia de bajos recursos psicológicos generadores de estrés al presentar dificultad para auto controlar los efectos del climatéricos, el cual prevalece manifestaciones emocionales y sentimentales, autoestima que repercute en la elaboración de su proyecto social de viva.

La estrategia de intervención comunitaria se desarrolló con 15 mujeres climatéricas, que mostraron disposición a participar y previamente fueron objeto de investigación empírica mediante un estudio de caso; que tuvo como elementos para su evaluación los siguientes indicadores:

1. Estado de ánimo
2. Reconocimiento del climaterio como proceso biológico natural

3. Recursos psicológicos con que cuenta para enfrentar los efectos del proceso climático que le permita desarrollar sus proyectos de vida

Al inicio de la investigación que se realiza:

- El 100% de las mujeres no tenían elaborado su proyecto de vida.
- Solo 7 de las mujeres investigadas tenían un pleno conocimiento del proceso por el cual estaban transitando.
- De las 15 mujeres climáticas seleccionada para el cuasi experimento, 3 no tenían disposición para incorporarse al grupo, porque no veían ninguna solución a su problema.
- 9 estaban motivada por aliviar el stress que le produce este proceso y recibir algún tipo de tratamiento u alivio.
- 3 consideraban que no valía la pena, considerándolo como algo irremediable y 2 no estaban interesadas porque estaban transitando pero sin efectos traumatizantes

En el estudio de caso realizado se observaron las siguientes características:

- Preocupación por los efectos que le producía el tránsito por esta etapa de la vida.
- El deseo de poder darle otro sentido a su vida.
- La intensión de todas por agruparse en la comunidad para el desarrollo de las actividades.

La aplicación de la estrategia se desarrolló de cuatro a cinco de tarde en la comunidad trece de marzo, se inició con 5 féminas el primer día y al siguiente día ya se había incorporado 12 y en la semana se completaron las 15 con que se realizó el cuasi experimento.

Se inicia con la terapia integral individualizada a partir de la diversidad de niveles de escolaridad, de manera que se quería poder llegar a todas, el cual después de las presentaciones donde expusieron sus propósitos con esta actividades permitió iniciar el dialogo que permitió explicar cómo se realizarían las actividades al mismo tiempo que se realizaban algunos ejercicios combinados con la palabra que permitiera la preparación psicofísica, se escucharon algunas experiencias de cómo enfrentar este proceso, se combinaba con algunas recomendaciones para enfrentarla y se culmina con los ejercicios de forma recreativa para culminar cada sesión de trabajo.

Con posterioridad, pasados 6 meses de su aplicación se realizó un estudio empírico con los participantes, teniendo como indicadores:

1. Satisfacción por las actividades desarrolladas.
2. Estado de ánimo actual.
3. Participación en las dinámicas.
4. Conocimiento sobre el modo en que enfrenta las consecuencias del período climatérico.
5. Disposición a desarrollar proyectos de vida.

Se emplearon como métodos investigativos la observación de actividades del grupo, el registro de asistencia, entrevista al profesor de cultura física que dirige las dinámicas y un taller de socialización con los participantes. Los resultados permitieron apreciar las siguientes regularidades:

- Existe un alto nivel de motivación por las actividades realizadas en el 87% de las mujeres participantes. Solamente 3 tuvieron irregularidades en su participación, 2 por presentar problemas de salud serios y una que no aceptó participar espontáneamente y se mostraba retraída. En estos casos su participación fue diferenciada, en correspondencia con su disposición y posibilidades para desarrollar las actividades.
- El estado de ánimo varió respecto al diagnóstico inicial, revelándose en la disposición a participar en todas, con limitaciones en las tres ya referidas. Incluso se varió el modo en que se organizó el local y las dinámicas, con la introducción de iniciativas para decorar el área. Los participantes convinieron concluir la actividad de cada día con un encuentro grupal, donde se presentaban iniciativas tales como: té conversatorio, lectura de escritos, poemas, canciones, anécdotas, entre otras; que en cada caso estaban referidas al climaterio o las experiencias de las participantes en acciones que habían podido emprender recientemente.
- Se apreció un alto dominio de las características de la etapa climatérica y de las acciones a proyectar para un tránsito feliz, con la revelación de proyectos de vida ambiciosos (9 participantes), que vinculaban a sus familias (7), lograban sueños o deseos que habían aplazado (6) y que pretendieron la divulgación de lo realizado para incorporar otras mujeres (5).

En sentido general, el impacto de la estrategia fue provechoso en su totalidad, dado su carácter diferenciado, voluntariedad y nivel de motivación alcanzado. Se logró un cambio en el modo de enfrentar la vida cotidiana, posibilitando un crecimiento personal y satisfacción personal de las mujeres climatéricas implicadas; por lo que se propuso su generalización en otras áreas del barrio, asumiendo 9 participantes su disposición como activistas.

Conclusiones

- 1. El desconocimiento de cómo enfrentar los efectos del proceso climatérico en la mujer está vinculado con la adopción de actitudes, modos de vida inadecuados, fracasos y limitaciones, que pueden ser evitadas con un adecuado trabajo preventivo.*
- 2. La intervención comunitaria tuvo como característica fundamental la prevención en función de la recreación, con acciones físicas combinadas dirigidas hacia el logro de una mejor calidad de vida y promoción de salud emocional en favor de la mujer.*
- 3. Con la aplicación de esta estrategia interventiva analizada y aplicada consecuentemente en función de solucionar un problema que afecta a la mujer en la etapa climatérica, reveló como impacto el conocimiento en este campo, el cómo enfrentarlo y las habilidades para organizar su proyecto social de vida.*

Referencia bibliográfica

1. Carvajal R., C. (1995). *La escuela, la familia y la educación para la salud*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. ICCP. (2002). *Seminarios Nacionales a los docentes*. La Habana. Editorial Academia.
3. Instituto Superior de Cultura Física. (2004). Proyecto FORCIENT: Formación de una Cultura Científica en los estudiantes de la Carrera Licenciatura en Cultura Física. Recuperado de <http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi//14597>
4. Krymskaya, M. (1991). *El período climatérico*. Moscú: Editorial Mir.
5. López, M. (1984). *La dirección de la actividad cognoscitiva*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Ministerio de Educación. (1979). *Conferencias sobre Psicología pedagógica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.