

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**



FCM

Sede:



Instituto PT-071
CRUZ ROJA
ARGENTINA
FILIAL SAN RAFAEL

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
Sede CRUZ ROJA SAN RAFAEL**

“Sexualidad En El Climaterio”

Influencia Del Entorno Familiar Y Laboral

**AUTORAS
ALVARADO GLADYS
CASTILLO RAQUEL
ROSLES ANA**

Mendoza, Diciembre de 2009

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

El siguiente estudio de investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Medicas, Universidad Nacional de Cuyo, y no puede ser publicado sin el consentimiento de la escuela o de sus autoras.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

El presente estudio de investigación fue aprobado el día.....

Tribunal de evaluación:

Presidente:

Vocal:.....

Vocal:.....

Nota:.....

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

INDICE GENERAL

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Marco Teórico.....	5
Problema.....	8
Objetivos Generales.....	9
Específicos.....	9
Justificación.....	9
Palabras claves.....	9
Hipótesis.....	9
Materiales y Métodos.....	10
Definición de variables.....	11
Resultados.....	12
Conclusiones.....	40
Propuestas.....	44
Bibliografía.....	46
Anexo N° 1.....	47
Anexo N° 2.....	51

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

Tabla	Nº 1.....	12
Gráfico	Nº 1.....	12
Tabla	Nº 2.....	13
Gráfico	Nº 2.....	13
Tabla	Nº 3.....	14
Gráfico	Nº 3.....	14
Tabla	Nº 4.....	15
Gráfico	Nº 4.....	15
Tabla	Nº 5.....	16
Gráfico	Nº 5.....	16
Tabla	Nº 6.....	17
Gráfico	Nº 6.....	17
Tabla	Nº 7.....	18
Gráfico	Nº 7.....	18
Tabla	Nº 8.....	19
Gráfico	Nº 8.....	19
Tabla	Nº 9.....	20
Gráfico	Nº 9.....	20
Tabla	Nº 10.....	21

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

Grafico	Nº 10.....	21
Tabla	Nº 11.....	22
Grafico	Nº 11.....	22
Tabla	Nº 12.....	23
Grafico	Nº 12.....	23
Tabla	Nº 13.....	24
Grafico	Nº 13.....	24
Tabla	Nº 14.....	25
Grafico	Nº 14.....	25
Tabla	Nº 15.....	26
Grafico	Nº 15.....	26
Tabla	Nº 16.....	27
Grafico	Nº 16.....	27
Tabla	Nº 17.....	28
Grafico	Nº 17.....	28
Tabla	Nº 18.....	29
Grafico	Nº 18.....	29
Tabla	Nº 19.....	30
Grafico	Nº 19.....	30
Tabla	Nº 20.....	31

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

Grafico	Nº 20.....	31
Tabla	Nº 21.....	32
Grafico	Nº 21.....	32
Tabla	Nº 22.....	33
Grafico	Nº 22.....	33
Tabla	Nº 23.....	34
Grafico	Nº 23.....	34
Tabla	Nº 24.....	35
Grafico	Nº 24.....	35
Tabla	Nº 25.....	36
Grafico	Nº 25.....	36
Tabla	Nº 26.....	37
Grafico	Nº 26.....	37
Tabla	Nº 27.....	38
Grafico	Nº 27.....	38
Tabla	Nº 28.....	39
Grafico	Nº 28.....	39

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

AGRADECIMIENTOS

Las autoras de la presente investigación desean expresar un profundo agradecimiento a los Docentes del Curso de taller de tesina o trabajo final, Dr. Walter Zabala por su valiosa disposición en la revisión exhaustiva y detallada del presente trabajo de investigación.

Nuestro agradecimiento se extiende a la Coordinadora del Ciclo Lic. María Rosa Reyes, a la Rectora del Instituto de Cruz Roja Lic. Cristina Blasco por su colaboración desinteresada, y a la Cruz Roja Argentina Filial San Rafael por darnos la posibilidad de desarrollar este Ciclo de Licenciatura.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

RESUMEN

Fundamentación

El climaterio es un proceso natural de transición que incide en la mujer, en lo físico, en lo psicológico y en lo social.

Es una etapa que se caracteriza por la repercusión que los cambios hormonales, (disminución de los estrógenos) tienen en la mujer.

Nuestra cultura tiene a la juventud en un altar y la considera como el estadio ideal del ser humano, no solo no valora los logros personales ni la experiencia que son el valor agregado de esta etapa de la vida, sino que además en el aspecto sexual, las mujeres, además de sufrir los efectos de los cambios hormonales, deben soportar presiones de tipo social y cultural que llegan a incidir fuertemente sobre la autoestima y la salud psíquica.

En este trabajo pretendemos describir las características generales de este periodo, y determinar aquellos aspectos que puedan ser abordados desde lo educativo, para ayudar a las mujeres las mujeres durante el climaterio.

Palabras claves: Climaterio, postmenopausia, educación, sexualidad, cuidado de enfermería.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

INTRODUCCION

A lo largo de la vida, los seres humanos vamos experimentando cambios biológicos, físicos y psicológicos. En el caso específico de la mujer podemos mencionar la menstruación, el embarazo, el parto, y el periodo del climaterio, proceso por el cual la mujer pasa del estado reproductivo al no reproductivo, que se asocia a un periodo de transición entre la madurez y senectud en la vida de toda mujer, durante el cual pierde la función reproductora.

Debido a los cambios socioeconómicos y culturales la población de nuestro país a diferencia de la mayoría de los países de latino America, ha sufrido una notable merma en su ritmo de crecimiento.

Esto produce un fenómeno de envejecimiento de la población, cuya resultante es un aumento relativo de la población de mujeres cuya edad se encuentra entre los 45 y los 65 años.

Las mujeres que se encuentran en esta franja etárea se encuentran aun en lo que podemos denominar "***Etapas Productiva Enriquecida***", pero a pesar de ello se ven afectadas en su calidad de vida, social, familiar y laboral.

La medicina cuenta con un arsenal farmacológico destinado a paliar los efectos del climaterio, pero esto no alcanza, debemos desarrollar la comprensión, la educación, y la prevención de efectos no deseados ese es nuestro objetivo.

Características Generales Del Climaterio

El Climaterio comprende tres etapas:

- ***Premenopausia***: edad promedio de 35-45 años. Esta debe entenderse como la etapa anterior a la menopausia, que se caracteriza por la presencia de ciclos menstruales irregulares y el inicio de síntomas vasomotores (sofocos, sudoraciones, insomnio).

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

- Menopausia: edad promedio de 46- 55 años. Mediante este término se designa la fecha de la última menstruación en la vida de la mujer.

La menopausia es un proceso natural del envejecimiento debido a la menor producción de estrógenos y progesterona que se acompaña de la pérdida de la capacidad productiva.

- Postmenopausia: edad promedio de 56-65 años. Es la etapa posterior a la menopausia, que se caracteriza por el cese de la producción de estrógenos por el ovario, y en donde predomina la aparición de los riesgos cardiovasculares, osteoporosis, etc.

Las mujeres experimentan una serie de síntomas, producidos por la declinación tales como:

- Calores.
- Cambios de humor.
- Sentimientos depresivos.
- Sudoraciones involuntarias.
- Perturbaciones del sueño.
- Disminución de la libido.
- Malestar sexual.

La edad de la mujer es uno de los factores determinante en la manifestación de síntomas climatéricos. Los síntomas de casi la mitad de las mujeres mayores de 50 años son:

- Sudoración.
- Calores.
- Perturbaciones del sueño.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

En las mujeres menores de 50 años, los síntomas más frecuentes son:

- Depresión.
- Perturbaciones del sueño.
- Disminución del deseo sexual.

Todos estos cambios, afectan la sexualidad. La disminución de los estrógenos produce cambios en la configuración corporal que se traduce en mala autoimagen, baja autoestima y provoca la pérdida del deseo sexual

Las expectativas sociales pueden tener consecuencias negativas en la sexualidad ya que muchas creen que al llegar a este periodo quedan marginadas de la actividad sexual.

Los factores psicosociales y culturales tienen unas consecuencias considerables en la percepción por parte de las mujeres durante este periodo. Además de los factores ambientales, también influyen los personales; a mejor adaptación, menor sintomatología.

MARCO TEORICO

"La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de disfunción o enfermedad o de ambos. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y garanticen."

(OMS-OPS 2000)

"Durante el climaterio, la respuesta sexual de la mujer puede verse afectada por una serie de factores, desde los cambios fisiológicos propios de esta etapa y el estado de salud física hasta factores culturales y coyunturales, el estado psíquico, la relación con la pareja, la vida sexual previa, la autoestima y la imagen corporal.

Según las características de cada mujer, algunos de estos factores llegarán a tener más o menos influencia en alguna de las fases de la respuesta sexual: deseo, excitación y orgasmo o, más raramente, sobre las tres.

En la premenopausia no suele haber grandes cambios, pero en general, la menopausia es percibida por muchas mujeres como el fin de la sexualidad y no sólo de la capacidad reproductiva".¹

"La mujer se siente confundida por la discrepancia entre sus sentimientos de excitación sexual y la respuestas fisiológicas escasas y tardías y su compañero está igualmente confundido y reacciona como si esto fuera una señal de rechazo o que no puede excitar a su pareja y se autoculpa"

." Se ha observado que, a pesar de la disminución de estrógenos, este deterioro no se produce o tarda mucho más en aparecer cuando la mujer ha tenido una vida sexual previa activa y regular".²

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

La disminución hormonal también determina cambios visibles en el aspecto estético de la mujer:

- Cabello (más fino, frágil y opaco).
- la piel (pierde brillo y elasticidad, aumenta la sequedad).
- los músculos (pierden tono, fuerza y volumen).
- las mamas tienden a caer y aplanarse.
- el depósito de grasa comienza a aumentar en el abdomen y la cintura.
- Suele haber aumento de peso por los cambios metabólicos,

Todo esto es vivido por muchas mujeres como una pérdida del atractivo físico que produce indirectamente una inhibición del deseo sexual por sentir que no merece ser deseada.

También a nivel cerebral, se producen síntomas tales como³:

- Olvidos.
- Pérdida de la memoria.
- Alteraciones de las funciones cognitivas.
- Depresión o malestar psicológico, ansiedad, etc., que inciden negativamente sobre la sexualidad.

“El nerviosismo y la ansiedad, síntomas depresivos o tristeza, impaciencia, irritabilidad, angustia y la sensación de sentirse sola son las manifestaciones psicológicas más frecuentes”⁴, “siendo importante considerar, que estos síntomas no se encuentran únicamente asociados a la carencia de estrógenos”⁵

“La perturbación en el dormir es uno de los mayores problemas de las mujeres menopáusicas, siendo su etiología aún poco clara, provocando en la mujer fatiga, incapacidad de concentrarse, cambios de humor y alterando considerablemente su calidad de vida”⁶

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

. Muchas veces, la inhibición del deseo puede relacionarse directamente con la disminución hormonal (lo que implica un enlentecimiento general de la respuesta sexual), así como también con la inhibición, la vergüenza y la culpa por desear a esa edad.

No todas mujeres experimentan un descenso del apetito sexual; las que en los años anteriores han alcanzado un buen nivel de satisfacción probablemente no advertirán ningún cambio en el placer o el deseo, mientras que otras referirán un aumento al sentirse liberadas de la posibilidad de un embarazo y/o disponer de mayor intimidad tras la partida de los hijos.

“Por otro lado, no es raro que las mujeres que han sido sometidas a procedimientos quirúrgicos que involucran a los órganos sexuales así como cirugía mamaria, tengan problemas sexuales. También el bypass coronario, las enfermedades crónicas o prolongadas o que alteren la autoimagen y el consumo de ciertos medicamentos pueden afectar negativamente la respuesta sexual”.

“Respecto al estereotipo cultural de la sexualidad, nuestra cultura tiende a reforzar la idea de que ésta es para los jóvenes y bellos. Las mujeres cuya valoración dependió principalmente de su aspecto y atractivo sexual se sentirán disminuidas en su condición femenina. La actitud de las personas hacia la vida sexual de las mujeres mayores incide en la manera en que ésta se ubica frente a los demás y ante sí misma, así como todo su entorno, que tiene expectativas también estereotipadas respecto de la mujer climatérica que influyen en las actitudes hacia ellas”.

“En un contexto cultural donde se sobrevalora la reproducción y la juventud, la menopausia le quita a la mujer ambos atributos”⁶

En esta etapa, la sola idea de cambio percibida en forma negativa, repercute en lo emocional y puede disminuir o anular la capacidad de placer o afectar la respuesta sexual. Llama la atención que en otras culturas, donde la

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

mujer es valorizada o adquiere un mejor status social después de la menopausia, prácticamente no hay quejas por síntomas climatéricos ni reacciones negativas frente a los cambios.

En cuanto a los factores coyunturales, el climaterio suele coincidir con un momento de la vida en que los hijos se independizan y, para las mujeres que han centrado su atención en la crianza y la casa, surge un sentimiento de inutilidad y frustración y aparece el auto reproche por el tiempo perdido, lo cual repercute negativamente sobre su sexualidad. Por el contrario, las mujeres que desempeñan roles donde se valoriza el intelecto o la creatividad experimentan un florecimiento en la postmenopausia y un aumento de la autoestima y es raro que vea afectada su vida sexual.

Además, la actitud sexual de la mujer dependerá, por un lado, de la calidad de la relación de pareja y de cómo fue su vida sexual anteriormente y, por otro, de cómo su pareja reaccione ante los cambios de ella y la manera en que encare su propia vida sexual, ya que suele coincidir con su propio climaterio y puede llegar a sufrir él mismo alguna disfunción sexual.

Muchos hombres condicionan sus actitudes al estereotipo cultural del climaterio, retrayéndose ellos mismos. Otras veces, el vínculo es monótono y aparece el aburrimiento. Pero fundamentalmente, el desconocimiento de los cambios fisiológicos crea inseguridad y confusión. Puede ocurrir también que en este período se intensifiquen las interacciones disfuncionales de los cónyuges, pero si su vida sexual ha sido plena, pueden acomodarse a esta etapa y seguirá siéndolo.

En base a lo que hemos descripto, surgió el siguiente problema

¿En qué medida influye *el entorno familiar y el entorno laboral* en relación a la sexualidad en el climaterio de la mujer?

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Identificar la influencia del *entorno familiar y del entorno laboral* en relación a la sexualidad de la mujer climática que concurre o trabaja en el “Hospital Teodoro J. Schestakow”

Objetivos Específicos

- Evaluar la influencia del entorno familiar (cónyuge e hijos) de la mujer climática que concurre o trabaja en el “Hospital Teodoro J. Schestakow”
- Determinar la influencia laboral (compañeros de trabajo y amigos) de la mujer climática que concurre o trabaja en el “Hospital Teodoro J. Schestakow”
- Identificar el nivel de autoestima en la mujer climática que concurre o trabaja en el “Hospital Teodoro J. Schestakow”

JUSTIFICACION

Dada la importancia de este tema, se hace necesario conocer el estado, en qué forma se ve afectada la sexualidad de la mujer por el climaterio y de qué modo inciden las relaciones con el entorno familiar y laboral en un mejor transito de la mujer por esta etapa de su vida.

HIPOTESIS

La vida de relación de las mujeres se ve afectada no solo por los cambios fisiológicos y hormonales que se producen en el climaterio, sino también por factores socioculturales y su entorno familiar.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

MATERIALES Y MÉTODO

Se realizó un estudio descriptivo, a una muestra de 40 mujeres en edad climática que concurren al Hospital “Teodoro J. Schestakow” y entre mujeres pertenecientes al personal del establecimiento.

Se aplicó un protocolo consistente en 20 preguntas (Encuesta de Cooper Smith) que se agruparon teniendo en cuenta las siguientes variables:

- *Variables demográficas.*
- *Variables ambientales.*
- *Variables Biológicas.*
- *Variables Psicológicas.*

Se adjunta copia de la Planilla de Encuesta (Anexo I Pág.Nº)

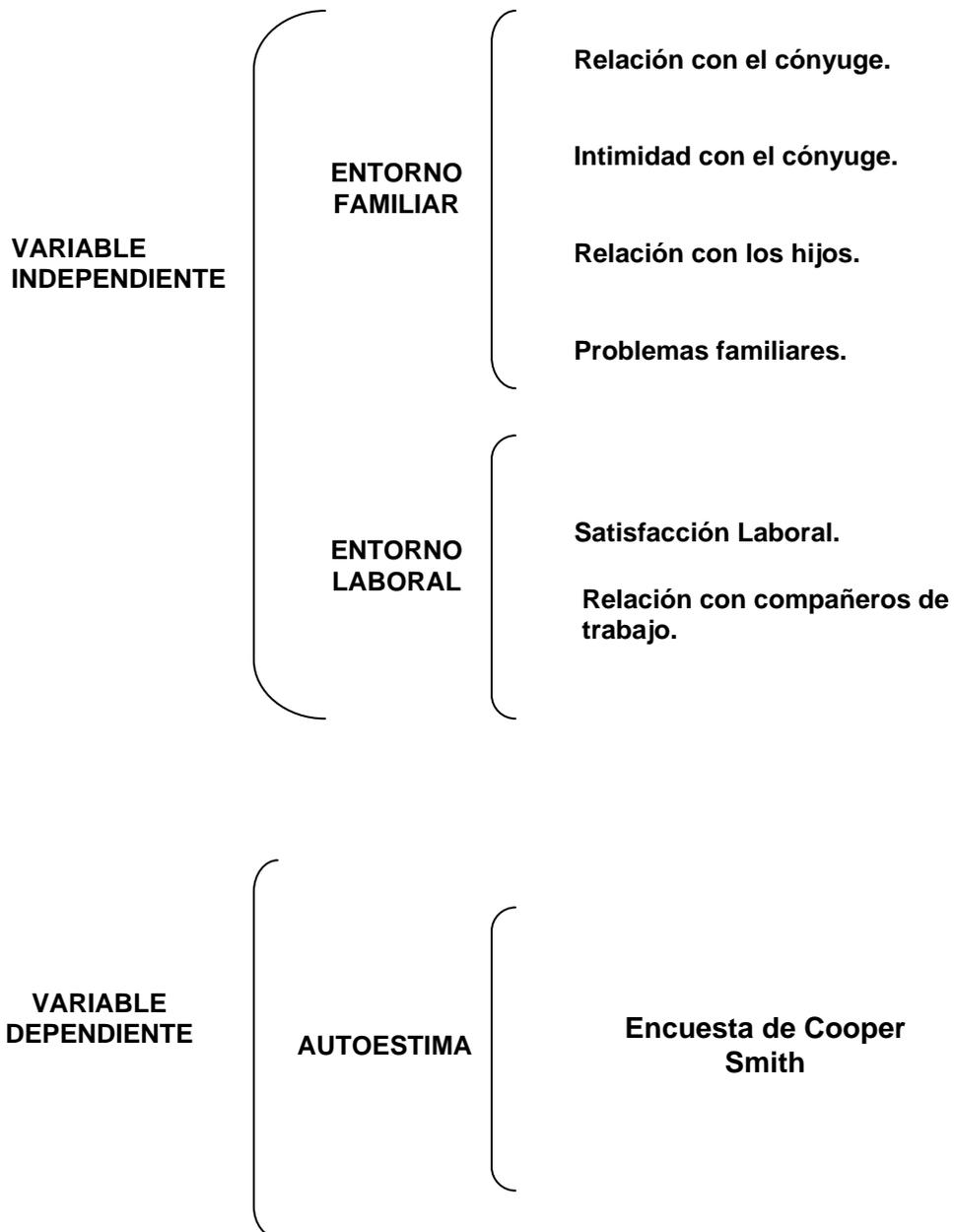
Se consideró; edad climática a las edades comprendidas entre los 45 y los 65 años.

Los criterios de inclusión fueron:

- Mujeres que están entre los 45 a 65 años de edad.
- Mujeres que desarrollan una actividad laboral.
- Mujeres que tienen esposo e hijos.
- Mujeres que trabajan en el Hospital “Teodoro J. Schestakow”.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

DEFINICIÓN DE VARIABLES: DEPENDIENTE E INDEPENDIENTE



SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

Resultados

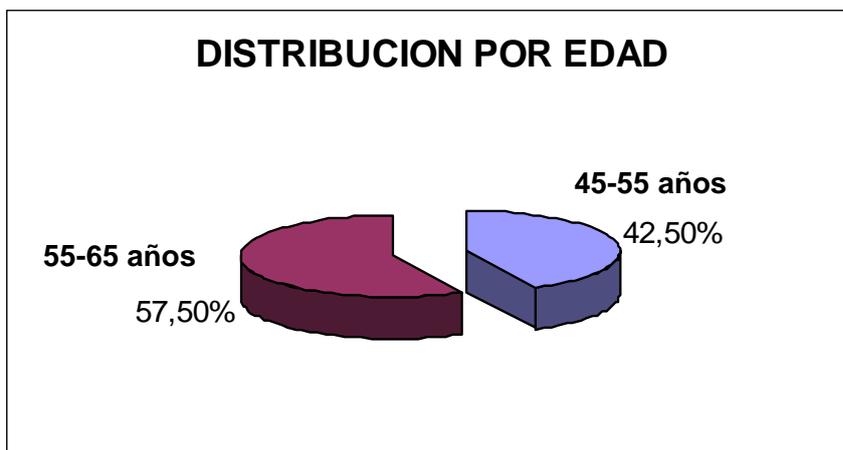
a) Datos demográficos

TABLA Nº 1
DISTRIBUCION POR EDAD

EDAD	F i	F a	F r	F %
45-55	17	17	0,43	42,50%
56-65	23	40	0,58	57,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 1



Análisis: La mayor parte de la población encuestada es mayor de 50 años.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

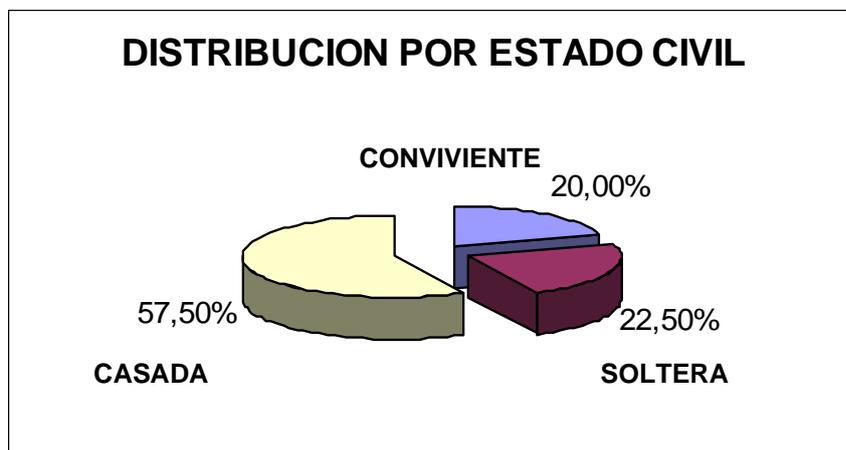
TABLA Nº 2

DISTRIBUCION POR ESTADO CIVIL

E. CIVIL	F i	F a	F r	F %
Conviviente	8	8	0,20	20,00%
Soltero	9	17	0,23	22,50%
Casado	23	40	0,58	57,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 2



Análisis: La mayor parte de la población (57,5%) es casada, manifestando ser soltera solo el 22%.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

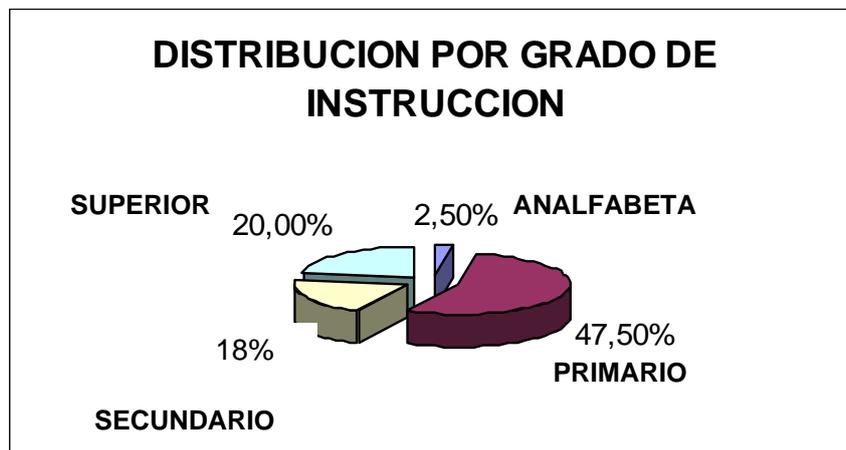
TABLA Nº 3

GRADO DE INSTRUCCIÓN

G/INST.	F i	F a	F r	F %
Analfabeta	1	1	0,03	2,50%
Primario	19	20	0,48	47,50%
Secundario	7	27	0,18	18 %
Superior	12	40	0,20	20,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 3



Análisis: Respecto al grado de instrucción la mayoría solo completo estudios primarios (47%)

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

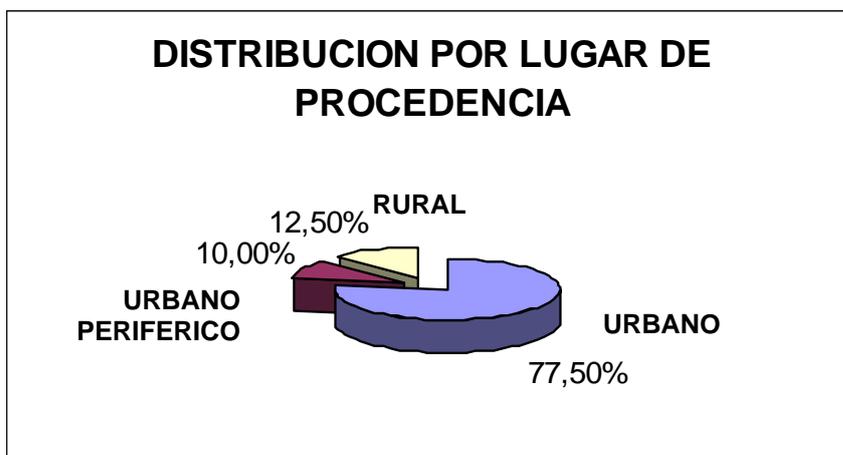
TABLA Nº 4

LUGAR DE PROCEDENCIA

L./PROCED.	F i	F a	F r	F %
Urbano	31	31	0,78	78%
U/Periférico	4	35	0,10	10%
Rural	5	40	0,12	12%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 4



Análisis: En lo que respecta al lugar de procedencia la mayor parte de la población (77%) se radica en la ciudad de San Rafael

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

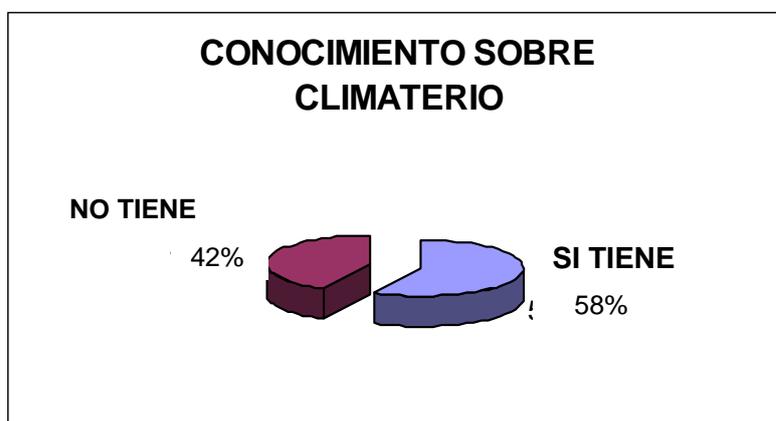
TABLA Nº 5

BUSQUEDA DE INFORMACION SOBRE CLIMATERIO

B/INF.CLIM.	F i	F a	F r	F %
Si	23	23	0,58	58%
No	17	40	0,42	42%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 5



Análisis: El 58% de la población manifiesta poseer conocimiento sobre el climaterio

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

TABLA Nº 6

MOTIVACION PARA EL TRABAJO

MOTIVACION	F i	F a	F r	F %
Salida a Probl.	2	2	0,05	5,00%
Satisf. Pers.	16	18	0,40	40,00%
Necesidad	22	40	0,55	55,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 6



Análisis: Solo un 5% de la población manifiesta trabajar para salir de problemas, el resto lo hace para satisfacción personal o por necesidad.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

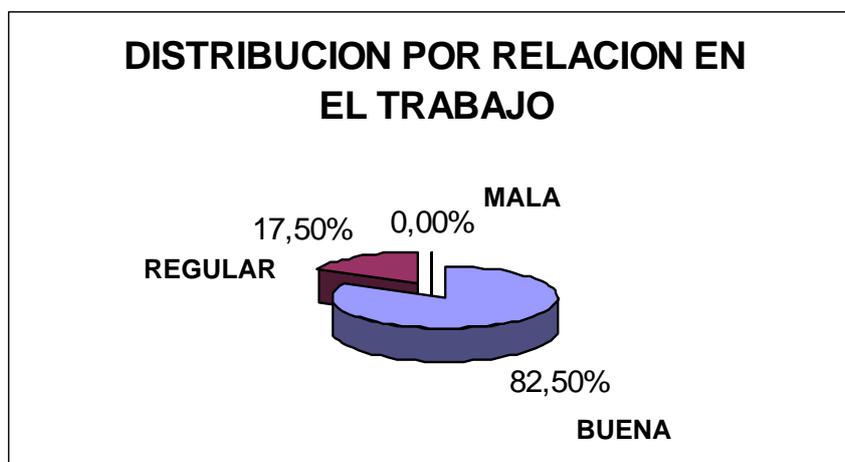
TABLA Nº 7

RELACION EN EL TRABAJO

LUGAR	F i	F a	F r	F %
Bueno	33	33	0,83	82,50%
Regular	7	40	0,18	17,50%
Malo	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 7



Análisis: La mayor parte de la población manifiesta que la relación con sus compañeros de trabajo es buena 82,5%

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

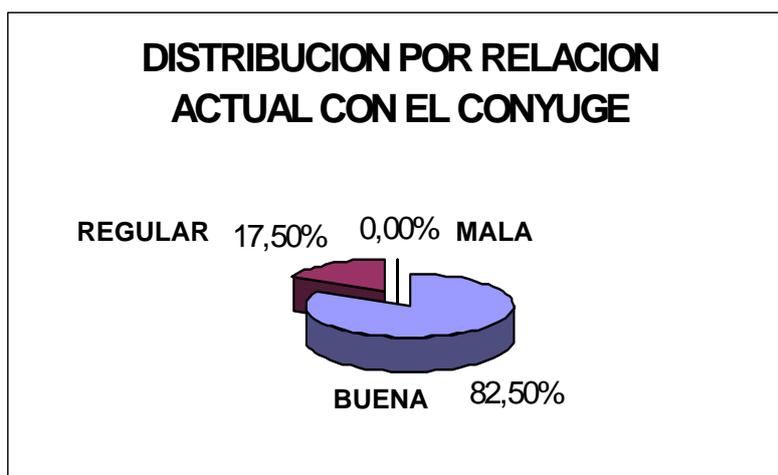
TABLA Nº 8

RELACION ACTUAL CON EL CONYUGE

RELACION	F i	F a	F r	F %
Bueno	33	33	0,83	82,50%
Regular	7	40	0,18	17,50%
Malo	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 8



Análisis: Respecto a la relación conyugal el 82,5% manifestó que era buena.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

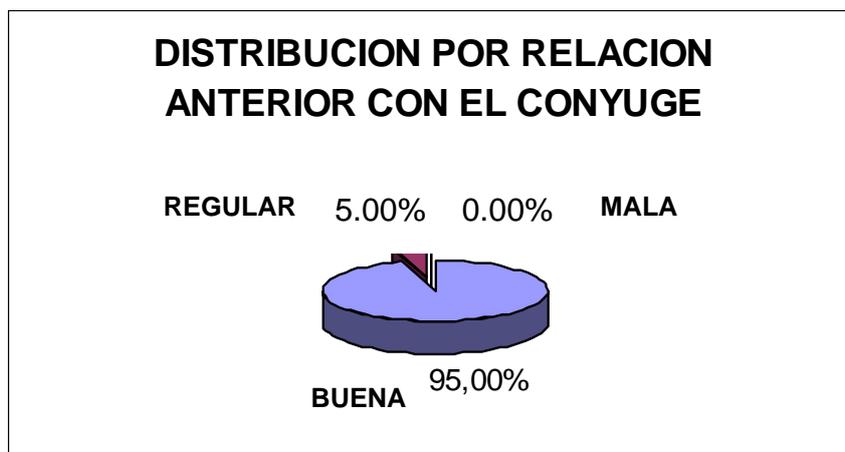
TABLA Nº 9

RELACION ANTERIOR CON EL CONYUGE

RELACION	F i	F a	F r	F %
Buena	38	38	0,95	95,00%
Regular	2	40	0,05	5,00%
Mala	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 9



Análisis: El 95% de la población encuestada manifestó tener buena relación con su cónyuge en la etapa Anterior al climaterio

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

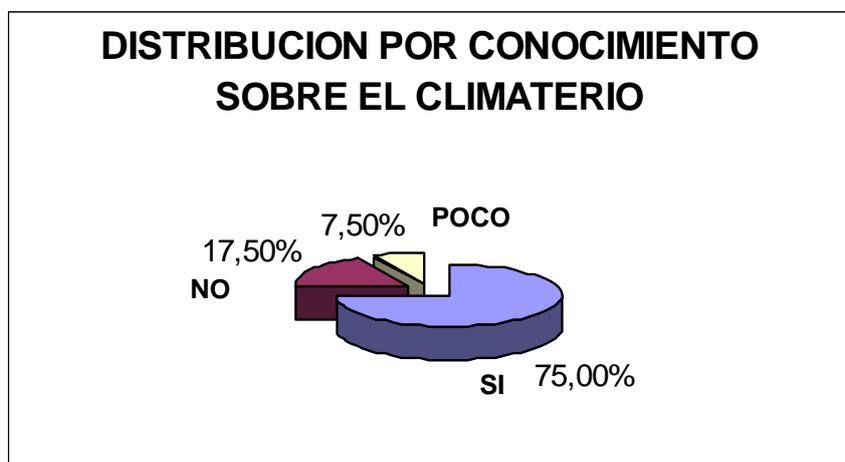
TABLA N° 10

CONOCIMIENTO SOBRE CLIMATERIO

CONOCIM.	F i	F a	F r	F %
Si	30	30	0,75	75,00%
No	7	37	0,175	17,50%
Poco	3	40	0,075	7,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO N° 10



Análisis: El 75% de la población encuestada manifestó tener conocimientos sobre el climaterio.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

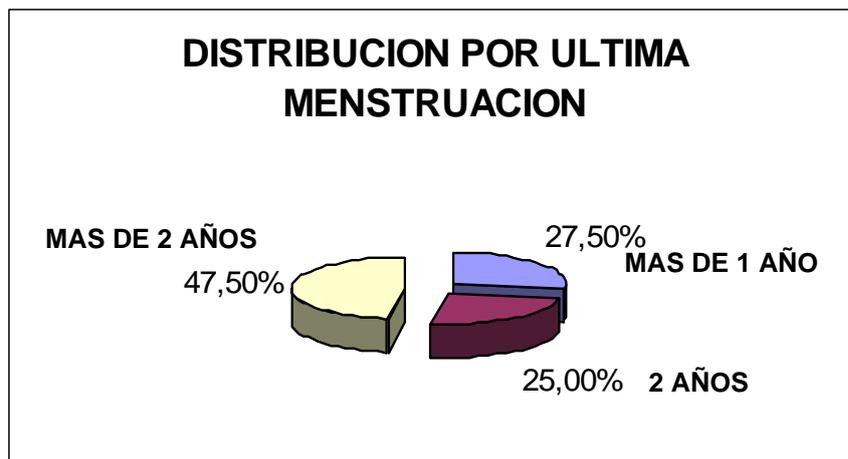
TABLA Nº 11

ULTIMA MENSTRUACION

ULTIMA M.	F i	F a	F r	F %
Mas 1 año	11	11	0,28	27,50%
2 años	10	21	0,25	25,00%
Mas 2 años	19	40	0,48	47,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 11



Análisis: La mayoría de la población 72,5% dejó de menstruar hace más de 2 años

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

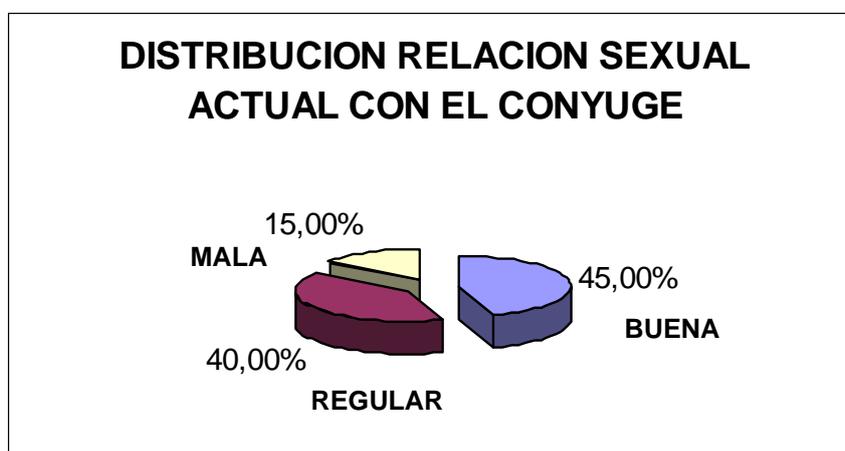
TABLA Nº 12

DISTRIBUCION RELACION SEXUAL ACTUAL CON EL CONYUGE

RELACION	F i	F a	F r	F %
Buena	18	18	0,45	45,00%
Regular	16	34	0,40	40,00%
Mala	6	40	0,15	15,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 12



Análisis: Solo el 45% de la población manifiesta que su relación con el cónyuge era buena.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

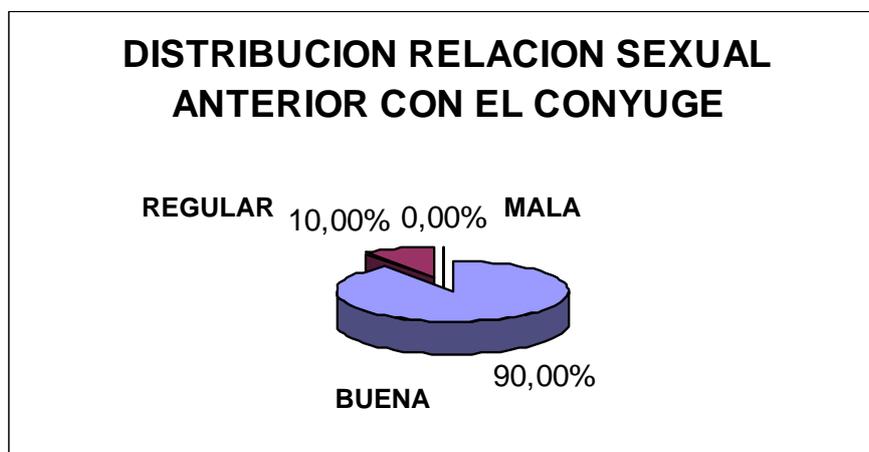
TABLA Nº 13

DISTRIBUCION RELACION SEXUAL ANTERIOR CON EL CONYUGE

RELACION	F i	F a	F r	F %
Buena	36	36	0,90	90,00%
Regular	4	40	0,10	10,00%
Mala	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 13



Análisis: El 90% de la población manifestó que su relación con el cónyuge era buena en la etapa anterior al climaterio

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

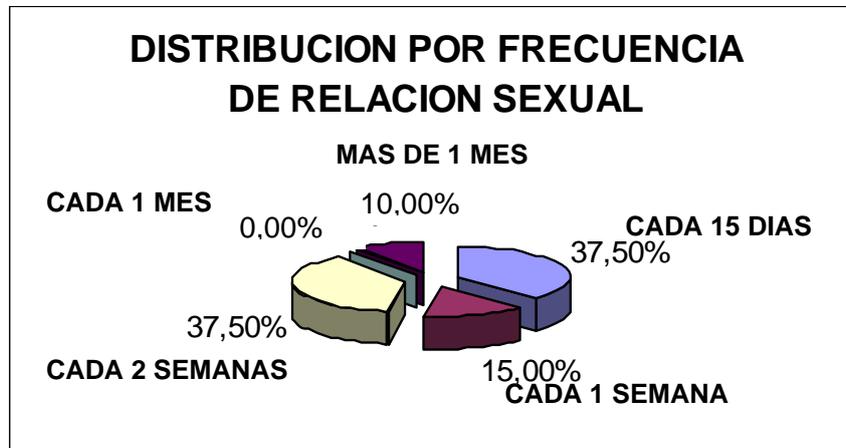
TABLA Nº 14

DISTRIBUCION POR FRECUENCIA DE RELACIONES SEXUALES

FRECUENCIA	F i	F a	F r	F %
2/Semana	15	15	0,38	37,50%
1/Semana	6	21	0,15	15,00%
C/15 días	15	36	0,38	37,50%
C/1 mes	0	0	0,00	0,00%
Mas de 1 mes	4	40	0,10	10,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 14



Análisis: Solo el 10% de las encuestadas reveló que la frecuencia de las relaciones sexuales es mayor a un mes.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

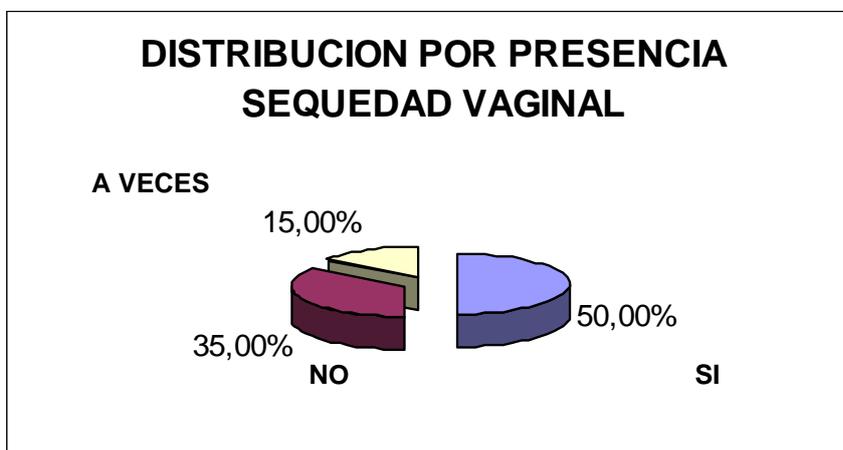
TABLA Nº 15

DISTRIBUCIÓN POR PRESENCIA DE SEQUEDAD VAGINAL

PRESENTA	F i	F a	F r	F %
Si	20	20	0,05	50,00%
No	14	34	0,35	35,00%
A veces	6	40	0,15	15,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 15



Análisis: Sólo el 35% de las encuestadas expreso no tener sequedad vaginal.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

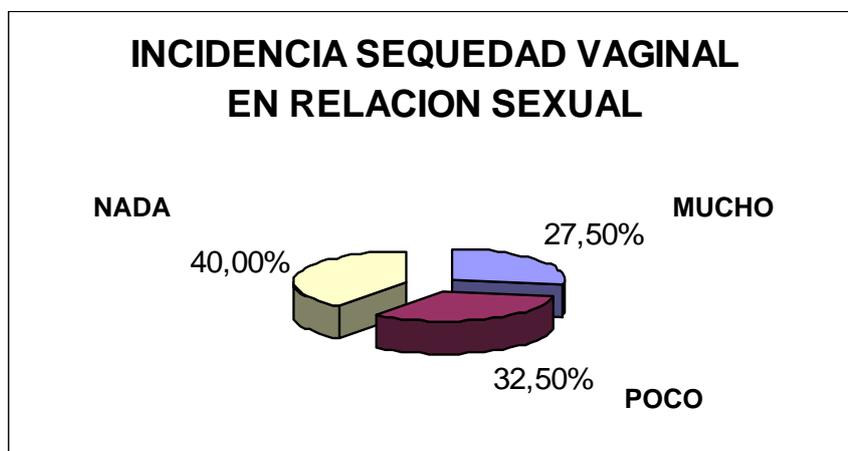
TABLA Nº 16

INCIDENCIA DE LA SEQUEDAD VAGINAL EN LA RELACION SEXUAL

INCIDENCIA	F i	F a	F r	F %
Mucho	11	11	0,28	27,50%
Poco	13	24	0,33	32,50%
Nada	16	40	0,40	40,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 16



Análisis: de la encuesta surge que en el 40% de la población la sequedad vaginal no tiene incidencia.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

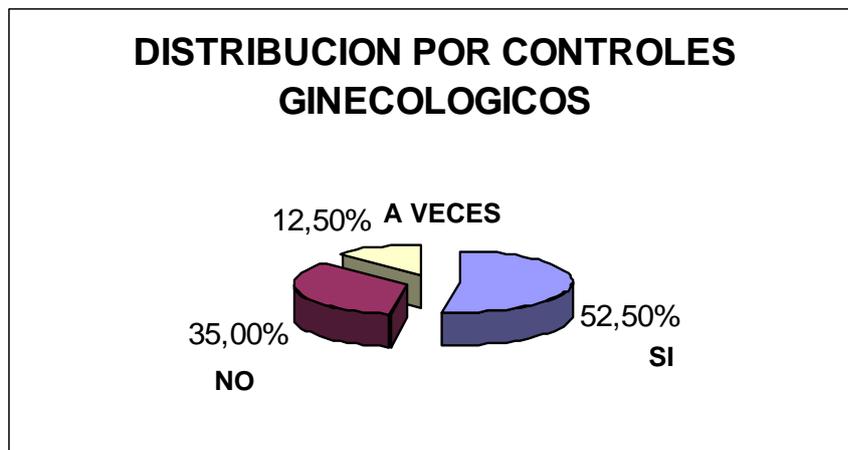
TABLA Nº 17

DISTRIBUCION POR HÁBITO DE CONTROLES GINECOLOGICOS

CONTROL	F i	F a	F r	F %
Si	21	21	0,53	52,50%
No	14	35	0,35	35,00%
A veces	5	40	0,13	12,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 17



Análisis: La mayoría de la población 52,5% tiene el hábito de llevar a cabo controles ginecológicos

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

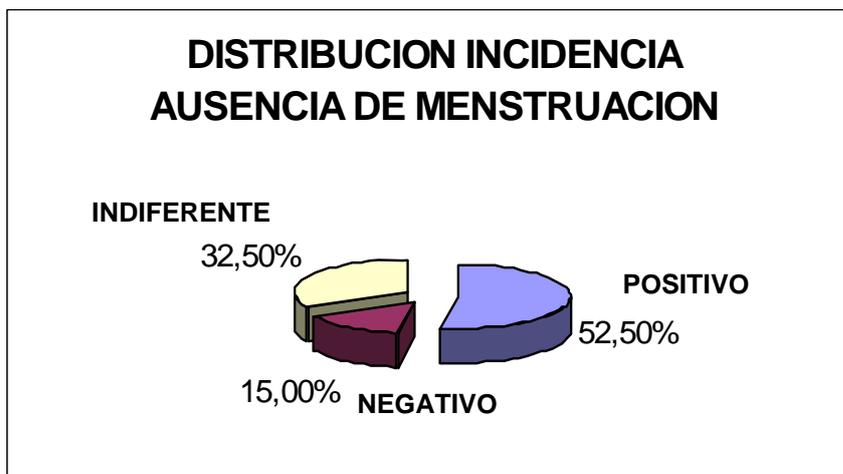
TABLA Nº 18

INCIDENCIA DE LA AUSENCIA DE MENSTRUACION

INCIDENCIA	F i	F a	F r	F %
Positivo	21	21	0,53	52,50%
Negativo	6	27	0,15	15,00%
Indiferente	13	40	0,33	32,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 18



Análisis: El 52% de la población considera como positiva la ausencia de menstruación.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

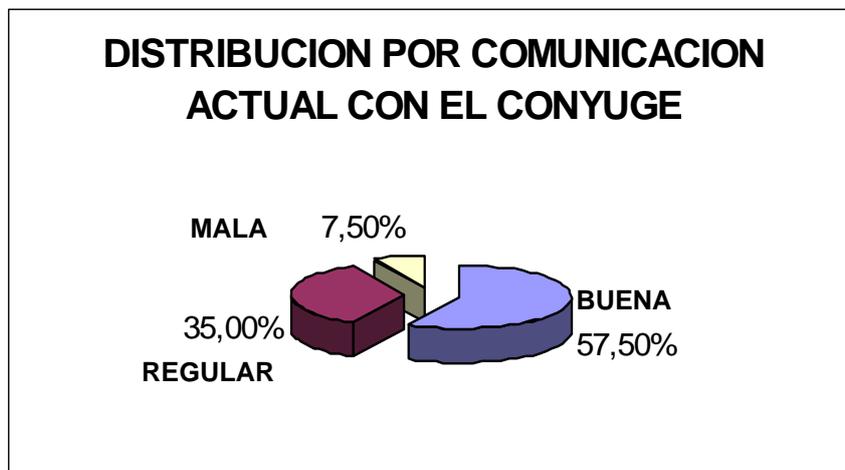
TABLA Nº 19

COMUNICACIÓN ACTUAL CON EL CONYUGE

COMUNIC.	F i	F a	F r	F %
Buena	23	23	0,58	57,50%
Regular	14	37	0,35	35,00%
Mala	3	40	0,08	7,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 19



Análisis: de la encuesta surge la mayoría 57,5% tiene una buena comunicación con el cónyuge.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

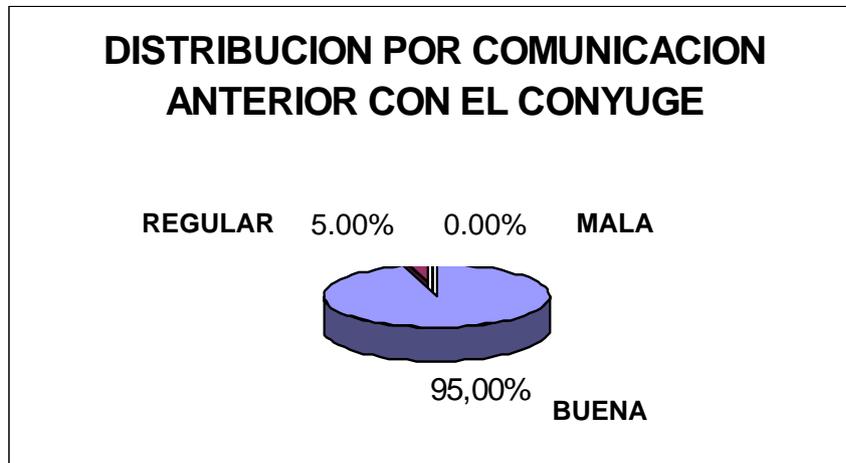
TABLA Nº 20

COMUNICACIÓN ANTERIOR CON EL CONYUGE

COMUNIC.	F i	F a	F r	F %
Buena	38	38	0,95	95,00%
Regular	2	40	0,05	5,00%
Mala	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 20



Análisis: Respecto a la relación anterior con el cónyuge el 95% manifestó que era buena.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

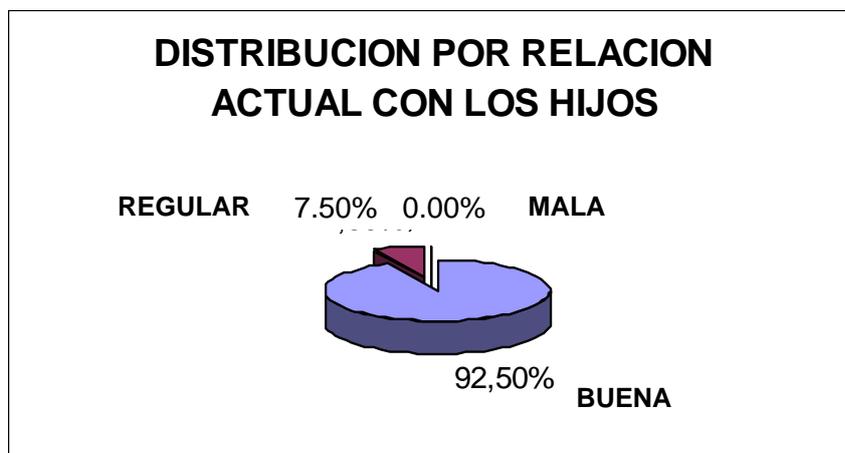
TABLA Nº 21

RELACION ACTUAL CON LOS HIJOS

REL. HIJOS	F i	F a	F r	F %
Buena	37	37	0,925	92,50%
Regular	3	40	0,075	7,50%
Mala	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 21



Análisis: el 95% de las encuestadas manifiesta tener buena relación con los hijos.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

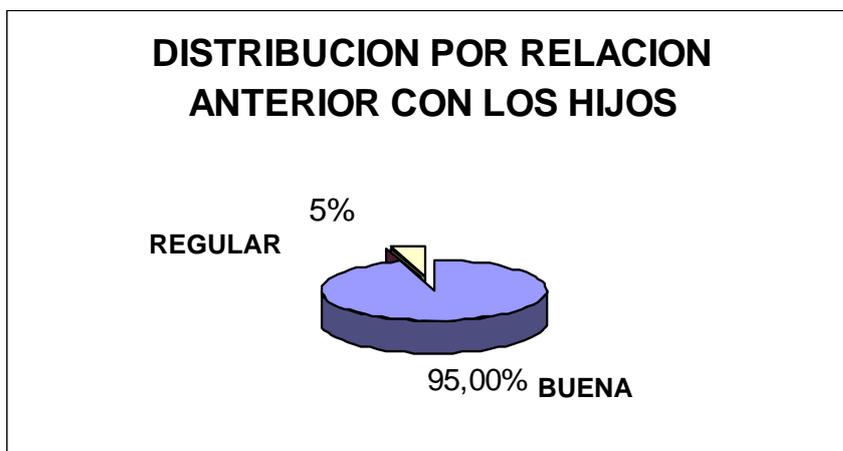
TABLA Nº 22

RELACION ANTERIOR CON LOS HIJOS

REL. HIJOS	F i	F a	F r	F %
Buena	38	38	0,95	95,00%
Regular	0	0	0,00	0,00%
Mala	2	40	0,05	5,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 22



Análisis: de la encuesta surge que el 95% tiene buena relación con los hijos.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

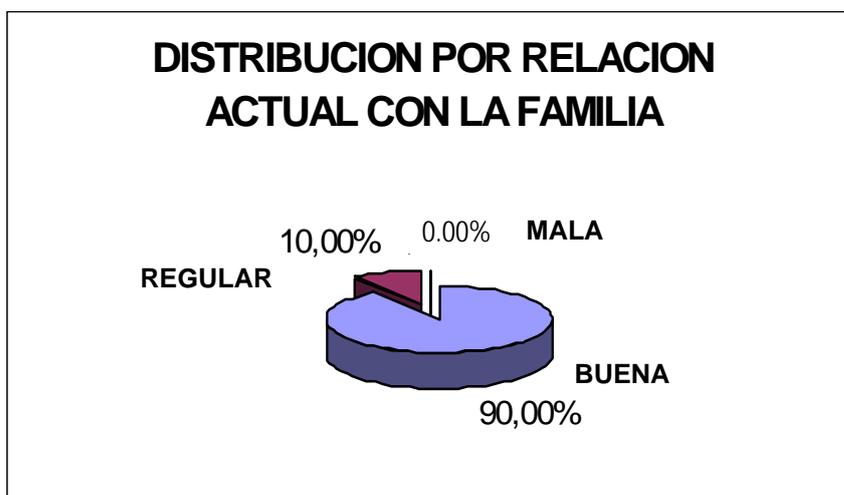
TABLA Nº 23

RELACION ACTUAL CON LA FAMILIA

REL. FLIA.	F i	F a	F r	F %
Buena	36	36	0,90	90,00%
Regular	4	40	0,10	10,00%
Mala	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 23



Análisis: respecto a la relación actual con la familia el 90% de las encuestadas manifiesta que es buena.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

TABLA Nº 24

RELACION ANTERIOR CON LA FAMILIA

REL. FLIA.	F i	F a	F r	F %
Buena	40	40	1,00	100,00%
Regular	0	0	0,00	0,00%
Mala	0	0	0,00	0,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 24



Análisis: El 100% de las encuestadas refiere que su relación anterior con la familia era buena.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

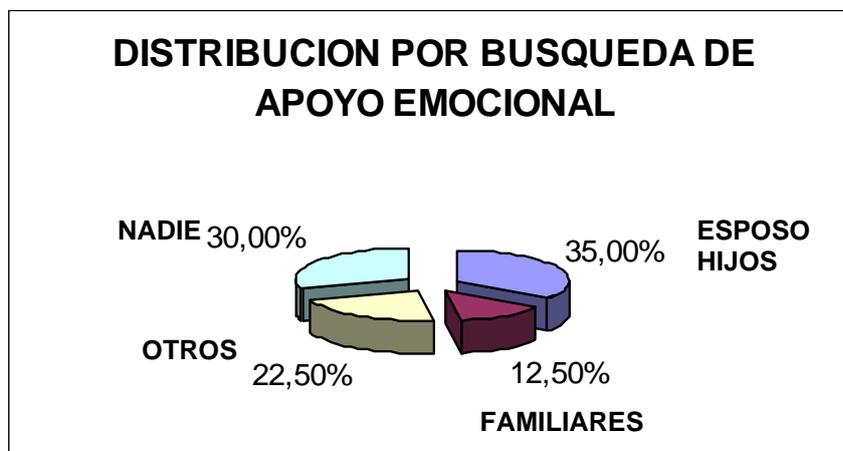
TABLA Nº 25

BUSQUEDA DE APOYO EMOCIONAL

APOYO EMOC.	F i	F a	F r	F %
Esposo/Hijos	14	14	0,35	35,00%
Familiares	5	19	0,13	12,50%
Otros	9	28	0,23	22,50%
Nadie	12	40	0,30	30,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 25



Análisis: de acuerdo a las encuestas surge que la búsqueda de apoyo emocional se lleva a cabo en un 35% con esposo e hijos y un 12% con la familia.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

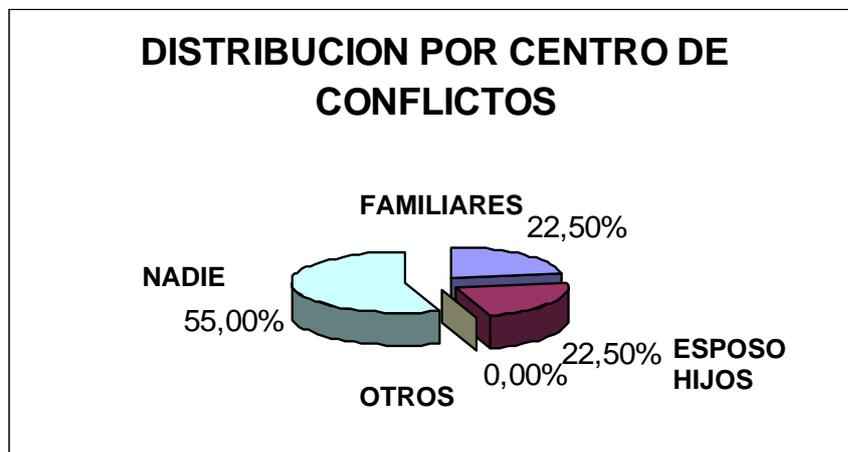
TABLA Nº 26

RELACIONES CONFLICTIVAS

CONFLICTOS	F i	F a	F r	F %
Esposo/Hijos	9	9	0,23	22,50%
Familiares	9	18	0,23	22,50%
Otros	0	0	0,00	0,00%
Nadie	22	40	0,55	55,00%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 26



Análisis: de acuerdo a lo manifestado en las encuestas los conflictos de producen con la familia y con los esposos e hijos.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

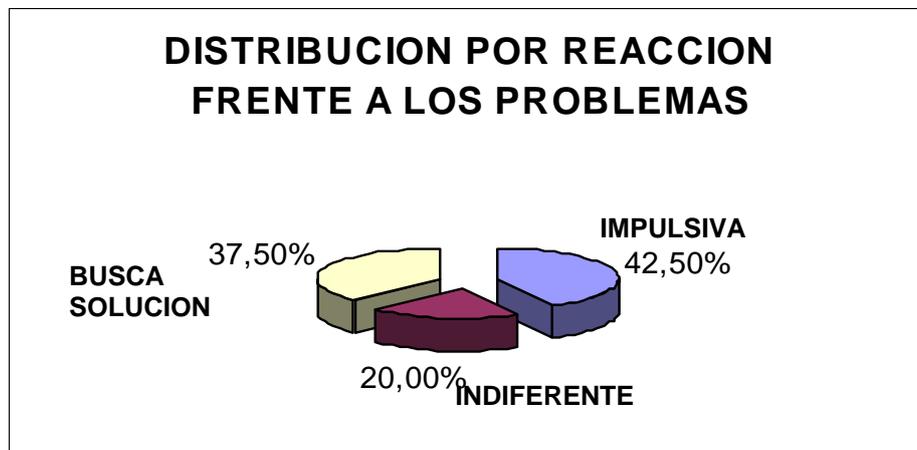
TABLA Nº 27

REACCION FRENTE A LOS PROBLEMAS

REACCIONES	F i	F a	F r	F %
Impulsiva	17	17	0,43	42,50%
Indiferente	8	25	0,20	20,00%
Busca Soluc.	15	40	0,38	37,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 27



Análisis: de la encuesta surge que un 42% de la población reacciona en forma impulsiva frente a la presencia de problemas.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

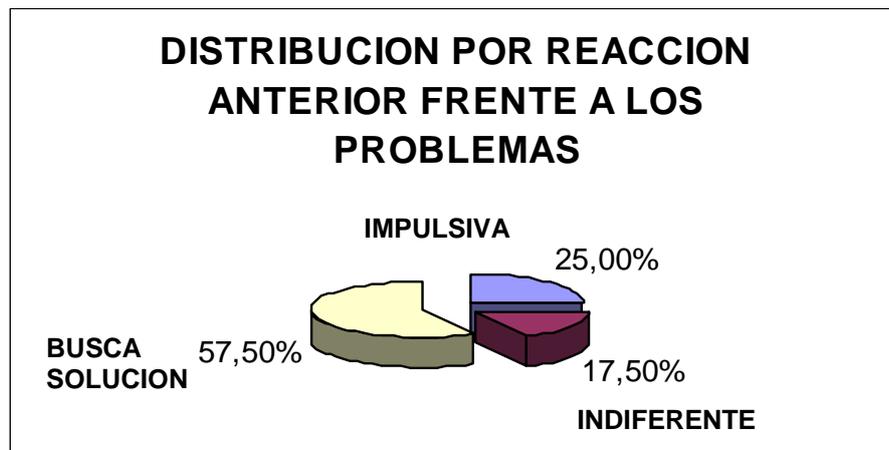
TABLA Nº 28

REACCION ANTERIOR FRENTE A LOS PROBLEMAS

REACCIONES	F i	F a	F r	F %
Impulsiva	10	10	0,25	25,00%
Indiferente	7	17	0,18	17,50%
Busca Soluc.	23	40	0,58	57,50%
TOTAL	40	40	1,00	100,00%

Fuente: pacientes y personal encuestados del Hospital "T. J. Schestakow"

GRAFICO Nº 28



Análisis: los resultados de la encuesta dan cuenta que solo el 25% reaccionaba en forma impulsiva frente a los problemas

CONCLUSIONES

Los diversos estudios realizados en distintos países permiten advertir que los factores culturales tienen una gran incidencia en el tema del climaterio en la mujer, las diferencias encontradas y sus repercusiones en el modo en que afectan a la mujer son notorias.

Las culturas latinas, nórdicas y sajonas presentan características distintivas que a la hora de analizar conductas individuales y sociales se hacen notar.

Según estudios llevados a cabo en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de México en Querétaro, México, surge que respecto a la relación de pareja se encontró falta de comunicación, incumplimiento en los roles como pareja e insatisfacción sexual en un gran porcentaje, también destacan las pocas manifestaciones de afecto de sus parejas y la calidad de tiempo dedicadas a la mujer.

Estos resultados concuerdan con un estudio realizado por Amore y Di Donato, acerca del estado psicológico de la mujer italiana en la menopausia; ambos también resaltan la importancia de la estabilidad emocional como persona, pareja y madre para el equilibrio bio-psico-social en este período de transición en la vida de la mujer.

Otro estudio llevado a cabo en una muestra de 800 mujeres suecas arrojó sin embargo que entre los 38 y 54 años la debilitación o ausencia del interés sexual se incrementa de manera gradual lo mismo que la capacidad orgánica, pero en ese mismo estudio se reportó que un porcentaje de las mujeres postmenopáusicas mostraban un renovado interés y capacidad orgásmica.

La disminución gradual de la actividad sexual en los años que suceden a la menopausia, es corroborada por otros autores.

En una investigación llevada a cabo en Chile entre mujeres supuestamente normales que acudían a consulta para control de salud, se encontró que entre los 40 y los 44 años, el 74% de ellas estaban sexualmente activas y con una frecuencia promedio de 6 relaciones por mes, mientras que

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

en el grupo de 55 a 59 años esta cifras descendían al 40 % de activas con una frecuencia de 2,7 relaciones por mes.

Un resultado similar se encontró en un estudio llevado a cabo entre mujeres noruegas no histerectomizadas, con edades comprendidas en 45 y 55 años, en las que se reportó que en el 59 % había decrecido la frecuencia coital, mientras un 41 % la había aumentado, o se mantenía igual.

Existen personas que pasada cierta edad, tienen más deseos sexuales, estas en general no se quejan, pero la gran mayoría relata la disminución de este deseo.

El origen de esta disminución es multifactorial. La relación sexual durante esta etapa depende en la mayoría de los casos de lo que esta ha sido antes: una mujer que no ha estado nunca muy interesada por la sexualidad tiene pocas chances de mejorarla después de la menopausia.

En Inglaterra, 1995 a través de un estudio descriptivo en poblaciones no seleccionadas sobre actitudes negativas de la función sexual durante la menopausia mediante encuestas obtuvieron que entre lo 45-60 son las edades más frecuente donde se intensifican la disminución sexual constituyendo el 51% del total encuestado repartido en 4 grupos fundamentales: pérdida de interés coital (19%), anorgasmia (12%) dispareunia (10%), sequedad vaginal (10%).

Las mujeres que llegan a la menopausia con una función reproductiva cumplida y antecedente de una vida sexual buena tendrá un comportamiento sexual distinto, evidenciándose en ellas muy poca variación de su actividad coital, se debe tener en cuenta que la vida sexual de la mujer climatérica debería seguir de la misma manera que en el hombre, el que no sea así, dependerá principalmente de los trastornos de personalidad de la mujer y que estarán dados por su historia personal y sexual y por otro lado, el grado de aceptación que la sexualidad tenga para la sociedad que le rodea.

En Kuwait (Omu A.1997) con el objetivo de evaluar los factores que podían contribuir al transitorio sexual en mujeres climatéricas, se estudiaron 261 historias de mujeres que asistieron al hospital de encontrando que 71% de mujeres estudiadas todavía eran sexualmente activas, sin embargo

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

en el 38% de ellas el interés y satisfacción sexual en ellas había disminuido.

Encuestas nacionales sobre la actividad sexual en los EE.UU. han encontrado que la gente de edad intermedia esta participando en actividad sexual más frecuentemente y de más diversas maneras que nunca antes.

Las parejas que están concientes de estos bloqueos potenciales de la satisfacción sexual que reconocen los restos normales de la edad intermedia y que pueden diseñar su vida sexual alrededor de ellos, aún pueden encontrar gran satisfacción. Según Diane E. Papalia, dice que es interesante ver que, aunque la mayoría de parejas felizmente casadas esta en general satisfechas con su vida sexual, pero que esta no era una de las razones predominantes de su felicidad.

Muchas veces, la inhibición del deseo puede relacionarse directamente con la disminución hormonal (lo que implica un enlentecimiento general de la respuesta sexual), así como también con la inhibición, la vergüenza y la culpa por desear a esa edad.

Muchas parejas después de los 50 años pueden descubrir la sexualidad en una vida más tranquila y sin hijos, enriquecerla y que les parezca aún más importante que antes.

En definitiva, si la mujer acepta su sexualidad después de la menopausia, conoce los cambios propios y de su compañero y está preparada para adaptarse a los mismos (y siempre que no haya causas médicas o medicamentosas de disfunción sexual), puede aprender a disfrutar de otra manera, tal vez de encuentros más largos pero no por ello menos gratificantes o placenteros. Para esto es fundamental el rol del profesional de la salud en cuanto al asesoramiento y la educación sexual de la mujer y la pareja.

Las mujeres con bajo nivel educacional y/o socioeconómico tienen síntomas climatéricos más severos que las mujeres con nivel educacional mayor. Esto puede deberse a que las mujeres de menor nivel educacional tienen menos acceso a la información sobre esta etapa y, además, tienen menos posibilidades económicas para acceder a un tratamiento farmacológico

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

En general, el climaterio provoca más sufrimiento emocional en la mayoría de las mujeres que en los varones, pues en sociedades como la nuestra, la juventud y la posibilidad reproductora se valoran con más jerarquía que la experiencia y otros logros femeninos, como el apoyo al desarrollo de la pareja y de los hijos, una sociedad en donde las canas y las arrugas en el hombre lo hacen “más interesante”, en contraposición con la mujer, que la hacen verse “más vieja”⁹

Las decisiones para vivir una etapa de calidad durante el climaterio deben empezar a tomarse desde la adolescencia y la juventud, a partir de una buena y oportuna información acerca del ciclo de vida de las personas.

Generalmente se piensa que la *“menopausia es un periodo de fuertes malestares físicos y de inestabilidad emocional, debida a los cambios hormonales”*. A la mujer en la etapa de climaterio se le define como *“menopáusica”, “climatérica”, con las consiguientes características de “histérica, malhumorada, irritable, deprimida”*.¹⁰

Como resultado de estos condicionamientos sociales, cerca de 20% de las mujeres en esta etapa reportan síntomas psicogénicos como insomnio, depresión, miedo al envejecimiento y a volverse un estorbo para su familia. Aparecen en ellas signos de inadecuación con los cambios de su cuerpo.

El choque generacional con los hijos, la no aceptación del paso del tiempo, la monotonía o la fatiga de la relación de pareja, los comentarios acerca de la pérdida de la juventud de familiares y amigos, las presiones profesionales y económicas, la pérdida de habilidades físicas y mentales sobre todo en personas inactivas- son factores negativos predisponentes.

Por el contrario, sus opuestos, unidos a la disminución de otras responsabilidades inaplazables de los años anteriores, a la madurez emocional, a la estabilidad, a tener más tiempo disponible para diferentes actividades, pueden ayudar a tomar decisiones para asegurar una etapa climatérica de calidad y una vida sexual satisfactoria.

PROPUESTAS

El climaterio y la postmenopausia no son una etapa negativa, debe reconocerse como un período de transición que representa una oportunidad para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, aspectos centrales del cuidado de enfermería ¹¹

De acuerdo a la información obtenida en este estudio estimamos que las acciones a adoptar son:

- Brindar información sobre el climaterio, para apoyar a la mujer en el proceso de toma de decisión.
- Brindar información, a los profesionales de la salud que necesitan conocer de qué manera los síntomas climatéricos afectan la calidad de vida de las mujeres.
- El equipo de salud debe desarrollar estrategias educativas oportunas para las mujeres en este período, de modo de transmitirles actitudes positivas sobre esta etapa de transición y principalmente sobre el envejecimiento saludable.
- Las enfermeras con conocimientos y habilidades interpersonales pueden contribuir en la atención de estas mujeres, al disminuir la incomodidad y el temor a través de un asesoramiento, apoyo, evaluación y educación a las mujeres durante el periodo del climaterio y menopausia.
- Promover hábitos de vida saludables. Los aspectos a considerar son: el ejercicio y la alimentación. El *ejercicio periódico* disminuye el dolor, la morbilidad psicológica, el aislamiento social y el mal dormir y tiene efectos positivos en la fuerza, resistencia y flexibilidad, siendo un gran aliado para la prevención de caídas.
- La *alimentación adecuada* es un factor importante para enfrentar algunos cambios asociados a la potmenopausia como, por ejemplo, el aumento de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y la pérdida de masa ósea.

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

- 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.
- Desarrollar acciones educativas destinadas a abordar conceptos de polimenorrea, oligomenorrea y amenorrea.
- Informar sobre los cambios físicos y psicológicos propios del periodo, manifestaciones vasomotoras y, específicamente, sobre los bochornos y sudoraciones nocturnas, los cuales son los primeros síntomas en aparecer cuando comienza la disminución de estrógenos.
- Formar grupos de autoayuda, a efectos de lograr un intercambio de experiencias, dar contención y orientación psicológica, se debe incluir en estos grupos a los cónyuges y de ser posible a los hijos.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 **Caldiz, L. - Resnicoff, D.** "Sexo, mujer y fin de siglo". Buenos Aires. Editorial Paidós. 1997.
2. **Astolfi, E. I. - Nogara, E.** "Tratamiento hormonal sustitutivo en el climaterio y sexualidad femenina". Monografía C.E.T.I.S. (1993). (*Sexóloga Clínica Servicio de Ginecología - Hospital Italiano de Bs. Aires.*)
3. **Camil Castelo; Branco Flores;** "Convivir con la Sexualidad en la Menopausia"; Editorial Médica Panamericana; Madrid - España 2005;
4. **James R. Scout, Philips. Disida Charles B.y Jhon D. Gordon, Hammond, Wiliam N Spellacy** "Manual de Obstetricia y Ginecología", Pag. 449 – 459 Editorial Mc Graw –Hill Interamericana, 2002.
5. **Seminario "Sobre sexualidad femenina"**. Escuela Argentina de Psicoterapia para Graduados. 2005.
6. **Bepko, C. y Annkrestan, J.** (1990) ¿Por qué las mujeres no saben decir no?, Buenos Aires, Vergara.
7. **Cardaci, Dora y Álvarez, Lourdes** (1980) Mujeres y medicina. De cómo fuimos perdiendo nuestros cuerpos, UAM-Xochimilco, México.
8. **Castro, Pérez Roberto** (2000) La vida en la diversidad: el significado de la salud y la reproducción en la pobreza, Universidad Nacional Autónoma de México, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, Cuernavaca, Morelos.
9. **Gómez, Gómez Adriana** (1997) "La revolución de las canas" Red de salud de las mujeres latinoamericanas y del Caribe, Santiago, Chile.
10. **Lagarde, Marcela** (2000) Claves feministas para la autoestima de las mujeres, Madrid, Horas y horas.

ANEXO I

PLANILLA DE ENCUESTA

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

PROTOCOLO

INSTRUCCIONES:

Lea las siguientes preguntas que se le presentan a continuación y marque con una X según su criterio.

DATOS GENERALES:

EDAD: 40-50 ()
51-60 ()
61-70 ()

Estado Civil: Conviviente () Soltera () Casada () Otro ()

Grado de instrucción: Analfabeta () Secundaria () Primaria ()
Superior ()

Procedente: Urbano () Urbano Periférico () Rural ()

Talla ()

Peso ()

N° de hijos: vivos () muertos () N° de Embarazos ().

1. ¿Sabe usted que es el CLIMATERIO?

Si () No () Poco ()

2. ¿Cuándo fue la última menstruación?

Más de un año () 2 años () Mas de 2 años ()

3. ¿Cómo asumió la ausencia de menstruación?

Positivo () Negativo () Indiferente ().

4. ¿Cómo es la relación con su esposo?

Actualmente: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

Antes: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

5. ¿Cómo es la relación íntima (sexual) con su esposo?

Actualmente: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

Antes: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

6. ¿Con que frecuencia se da la relación sexual?

Antes		Después	
2 veces a la semana	()	2 veces a la semana	()
1 vez a la semana	()	1 vez a la semana	()
Cada 15 días	()	Cada 15 días	()
1 vez al mes	()	1 vez al mes	()
Más de 1 mes	()	Más de 1 mes	()

Porque_____

7. ¿Usted presenta sequedad vaginal?

Si () A veces () No ()

8. ¿La sequedad vaginal ha afectado la vida sexual con su pareja?

Mucho () Poco () Nada ()

Porque_____

9. ¿Cómo es la comunicación con su esposo?

Actualmente: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

Antes: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

10. ¿Cómo es la relación con sus hijos?

Actualmente: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

Antes: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

11. ¿Cómo se siente usted cuando está con su familia?

Actualmente: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

Antes: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

12. ¿Cuándo usted esta estresada por algún problema a quien recurre?

- Esposo e hijos
- Familiares
- Otros
- Nadie

13. ¿En este periodo con quien está teniendo mayores problemas?

- Esposo e hijos
- Familiares
- Nadie

Porque_____

14. ¿Cuáles son sus reacciones actuales frente a sus problemas?

Actualmente: Impulsiva () Indiferente () busca soluciones ()

Porque_____

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

Antes: Impulsiva () Indiferente () Busca soluciones ()

Porque_____

15. ¿Usted ha asistido al centro asistencial para adquirir información sobre los cambios y reacciones por las que está atravesando?

Si () No ()

16. ¿Se realiza controles ginecológicos? (MAMOGRAFIA – PAP)

Actualmente: Si () A veces () No ()

Porque_____

Antes: Si () A veces () No ()

Porque_____

17. ¿Usted trabaja por?

- Buscar una salida a sus problemas ()
- Satisfacción personal ()
- Necesidad ()

18. ¿Cómo es la relación con sus compañeros de trabajo?

Actualmente: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

Antes: Buena () Regular () Mala ()

Porque_____

19. ¿Usted cree que sus problemas personales pueden influir en su desempeño laboral?

Si () A veces () No ()

Porque_____

ANEXO II

PLANILLA DE ENCUESTA

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO
Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

¿Qué estudios se deben hacer las mujeres que están en la etapa del climaterio?

- **Alteración:** Cardiopatía **Examen:** Lipoproteínas de baja y alta densidad (LBD, LAD), colesterol, IMC **Periodicidad** Una vez al año
- **Alteración:** Trastornos urogenitales **Examen** Prueba de esfuerzo urinaria Revisión ginecológica
- **Alteración:** Osteoporosis/osteopenia **Examen: Densitometría**
Periodicidad Después de los 50 años, una vez al año.
- **Alteración:** Cáncer mamario **Examen: Exploración** física y mamografía
Periodicidad Según antecedentes familiares de cáncer, una vez al año después de los 40 años.

¿Qué medidas preventivas deben tomar las mujeres en etapa de climaterio?

- **Alteración:** Bochornos **Prevención:** Consumir alimentos ricos en Fito estrógenos como papaya, semillas de girasol, leguminosas como la soya y el frijol. Evitar la cafeína, el alcohol y los alimentos muy condimentados puesto que desencadenan los bochornos en muchas mujeres. Si es necesario, tomar suplementos de vitamina E (de 150 a 300 UI al día moderan los síntomas).
- **Alteración:** Atrofia vaginal **Prevención:** Usar cremas con estrógenos y lubricantes vaginales hechos con base de agua. Consumir vitamina E administrada como supositorios disminuye la resequedad vaginal
- **Alteración:** Insomnio **Prevención:** Evitar estimulantes como la cafeína sobretodo por la tarde o noche. Evitar tomar alcohol por la noche. Hacer ejercicio de manera saludable, no en exceso. El ejercicio ayuda a que el sueño sea más profundo.
- **Alteración:** Osteoporosis **Prevención:** Consumir desde la infancia alimentos ricos en calcio y vitamina D, la ingestión diaria sugerida de calcio es de 1 500g al día y de vitamina D es de 800 UI por día. Tornar el sol por períodos cortos siempre que el clima lo permita. Evitar consumir una dieta excesiva en fibra (>40 g/día) por que inhibe la

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO

Influencia del entorno familiar y del entorno laboral

absorción de calcio. Hacer ejercicio en el que el cuerpo soporte su propio peso, por lo menos 20 minutos a una hora 3 veces a la semana.

- **Alteración:** Cardiopatías **Prevención:** Consumir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol. Tener un adecuado control de peso corporal y estar físicamente activa. Procurar llevar una vida relajada. Evitar el consumo de tabaco.