

Consejería para mujeres en edad del climaterio

Marco conceptual.

Tener una vida sana depende del estilo de vida que llevamos, es decir, nuestras conductas, creencias, sentimientos y relaciones con otras personas. Decisiones poco saludables (alcohol, tabaco, dieta inadecuada, falta de ejercicio, sexo inseguro) causan enfermedades, pero pueden cambiar favorablemente con los mensajes adecuados y oportunos.

El objetivo de esta consejería es orientar a las consultantes e informarles que existe un conjunto de pautas sobre cómo adoptar estilos de vida saludables, los que finalmente conducirán a un mejor nivel de salud y calidad de vida.

Desde el inicio de la consejería se propenderá a que la mujer se sienta a gusto, dándole cordialmente la bienvenida, invitándola a sentarse, explicándole el propósito de la sesión de consejería (evaluar su estilo de vida y entregarle pautas u orientación respecto a como mejorarlo).

La consejería se llevará a efecto en el box de matrona de Atención Primaria de Salud (APS), en el contexto de una consulta con enfoque biopsicosocial, método clínico personalizado centrado en la usuaria.

Recomendaciones para la consejería de la mujer en edad del climaterio

- 1.- Explorar la situación (signos y síntomas del problema) y el padecimiento (la experiencia personal de la situación).
- 2.- Comprender a la consultante como una persona única, con sus emociones, con una historia personal y un componente sociocultural también únicos.
- 3.- Buscar acuerdos para el manejo de los problemas de la persona, incorporando sus opiniones, temores y expectativas.
- 4.- Introducir la educación para la salud y la prevención como una preocupación más por la persona; una forma explícita de habilitar usuarias para mejorar su participación en el autocuidado de la salud.
- 5.- Reforzar la autocrítica reflexiva, fomentando la retroalimentación para un permanente crecimiento.
- 6.- Usar de manera realista el tiempo y los recursos.
- 7.- La consejería debe estar orientada a las necesidades actuales de la usuaria.
- 8.- El instrumento MRS es uno de los principales indicadores de las necesidades actuales de la usuaria.
- 9.- Temas a abordar durante la consejería:
 - Identificar los conflictos que más afectan su calidad de vida.
 - Relaciones familiares. Definir etapa del ciclo vital individual y familiar en que se encuentre la usuaria. Dinámica familiar, redes de apoyo
 - Relaciones sociales: Estimular el desarrollo de vínculos con el entorno.
 - Uso de tiempo libre: recreación, hobbies, cine, TV, otros.

- Nutrición: Reforzar la dieta balanceada. Referir a nutricionista a las mujeres que estén fuera del rango normal de IMC (18 a 26).

10.- Consumo problemático y/o dependencia de tabaco, alcohol y otras drogas.

10.1. Consejería antitabáquica orientada a desarrollar un cuestionamiento sobre el hábito tabáquico, que la impulse a buscar alternativas para disminuir o detener el consumo.

Si detecta que la mujer está abierta al cambio, facilite información respecto a los efectos negativos del consumo de tabaco (EMPA):

- Aumento de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mayor riesgo de cáncer pulmonar, de laringe, vejiga y otros.
- Bronquitis crónica y enfisema pulmonar.
- Envejecimiento prematuro de la piel.
- Riesgo de desarrollar osteoporosis.
- Daño en las encías (gingivitis) y dientes.
- Efectos de la intoxicación crónica con monóxido de carbono (cefaleas y cansancio).
- Daño a los no fumadores o fumadores pasivos.

10.2. Consumo de alcohol. Aplicar escala AUDIT (Incluida en EMPA).

El exceso de consumo de alcohol está asociado con enfermedades del hígado, daños cerebrales y trastornos psiquiátricos con agresividad y pérdida del autocontrol.

11.- Sexo seguro:

Prevención de Infecciones de transmisión sexual.

La consejería debería orientarse a que el riesgo de ITS está presente siempre que se practique sexo sin protección, independiente de la edad. El riesgo de tener algunas de estas infecciones, sobretudo VIH/SIDA es mayor en mujeres con parejas esporádicas o promiscuas que no utilizan preservativo.

12.- Sexualidad en la mujer en edad del climaterio.

Informar que en el climaterio puede tener cambios en la libido y lubricación genital.

Detectar las necesidades de la paciente, que puede tener temor a embarazarse o dificultades con su pareja.

Abordar la consejería con respeto y tolerancia, sobretudo, evitando juicios morales.

13.- Evaluación y proyección del resto de su vida, logros personales y frustraciones que ha experimentado hasta esta etapa de su vida. ■

Talleres educativos para mujeres en edad del climaterio.

Introducción

Objetivo: Facilitar el trabajo que realiza el equipo de salud y la matrona, entregando los elementos básicos para desarrollar los talleres. Se incluyen 10 unidades educativas, objetivos de cada taller, la metodología, las estrategias educativas, los contenidos, actividades, materiales y el rol que debe desempeñar el educador.

Unidad educativa: Actividad de aprendizaje grupal conducida por un guía o la matrona de APS, para desarrollar temas específicos, de acuerdo a pautas semiestructuradas. La actividad permite compartir conocimientos, experiencias, reflexionar, analizar y adquirir un conjunto de habilidades que harán posible una buena actitud frente a la vida y una mejor adaptabilidad a los cambios.

Metodología: Grupal. Se inicia con las experiencias y conocimientos que poseen las personas, su confrontación con los nuevos conocimientos y la comprensión real del tema estudiado. Requiere la participación activa de cada uno de los integrantes del grupo. El facilitador o guía motiva al grupo y crea las condiciones en un ambiente cálido que permita sentir confianza a las participantes para abrirse, conocerse a sí mismas, identificar actitudes dañinas para su salud y asumir cambios favorables para lograr una mejor calidad de vida.

Estrategias metodológicas:

1. Para lograr un intercambio de opiniones y que todos puedan participar, se requiere que el número de participantes por taller no supere 25 personas.
2. Contar con sillas movibles y ordenadas en círculo en la sala.
3. Técnicas educativas: lluvia de ideas, reflexión individual, trabajos individuales, trabajos grupales, análisis de situación, juegos, clases dialogadas, ejercicios prácticos.
4. Cada unidad está diseñada para una hora y media de duración. No obstante, dependerá del ritmo de aprendizaje de cada grupo.
5. Se recomienda adaptar el nivel de conocimiento y el lenguaje a las características y necesidades de cada grupo.

Rol del Educador: su misión principal es facilitar el aprendizaje, creando un clima cálido y de confianza. Debe tener una actitud positiva frente a la vida, ser coherente en su pensamiento, sentimientos y acción, ya que es modelo para los educandos; evitar juicios personales o imponer sus valores por sobre los de los participantes.

En cada sesión educativa, se debe lograr atraer la atención de los participantes, señalar los objetivos propuestos para la reunión. Al inicio, hacer una síntesis de lo más relevante tratado anteriormente. En el desarrollo de cada unidad, se debe estimular al educando para que recuerde la información que posee del tema, presentar el material de trabajo captando su atención, orientar el aprendizaje, promover la participación de todos, retroalimentar las conductas correctas, estimular y evaluar a cada participante.

Propósito del Programa: Lograr que la mujer asuma la edad del climaterio con expectativas renovadas y la integre como una etapa de continuo crecimiento personal, en la que es posible generar acciones concretas que le permitirán mejorar su calidad de vida presente y futura.

Objetivos Generales:

1. Comprender los cambios que se producen en este período de la vida, los beneficios de la TRH para contribuir a mejorar la calidad de vida de la mujer y su impacto en la prevención de enfermedades crónicas.
2. Identificar los nuevos requerimientos nutricionales, a fin de adecuar la dieta diaria a las necesidades.
3. Señalar los riesgos del sedentarismo. Motivarlas a realizar actividad física en forma regular.
4. Comprender la importancia de satisfacer las necesidades emocionales, reconocer individualmente las propias fortalezas y debilidades, base para mejorar la autoestima.
5. Reflexionar sobre el impacto que tiene el uso adecuado del tiempo libre sobre la salud y la conveniencia de integrarse al entorno social.
6. Identificar los principios básicos para mejorar la comunicación con el grupo familiar y social.
7. Entregar herramientas para identificar y manejar situaciones estresantes y aprender técnicas de relajación.
8. Compartir inquietudes respecto a la sexualidad y los cambios que pueden aparecer en las diferentes etapas del curso vital.
9. Internalizar la necesidad de auto-cuidar la salud y desarrollar un proyecto para la vida futura aplicando lo aprendido en el taller. ■

TALLERES EDUCATIVOS, UNIDADES N° 1 AL 5.

Unidad N° 1	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Conociéndonos como grupo.	1. Motivar e integrar a las participantes, creando un ambiente cálido y que les inspire confianza. 2. Organizar el trabajo a desarrollar en el ciclo de talleres.	1. Programa del ciclo de talleres y unidades. 2. Requisitos del trabajo grupal. 3. Análisis de los requisitos del trabajo grupal por los participantes.	1. Presentación del programa: clase expositiva. 2. Presentación cruzada de las participantes y del facilitador. 3. Trabajo en parejas y grupo general.	Audiovisuales. Calendario de actividades para cada participante. Set de tarjetas: "Requisitos del trabajo grupal".
	Evaluación del día: Hoy aprendí que ...			
Unidad N° 2	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
¿Qué está sucediendo en mi persona?	1. Reconocer el curso vital de la mujer, sus tareas y sus proyecciones. 2. Relacionar declinación de la función ovárica con los cambios del climaterio. 3. Identificar factores de riesgo e importancia de modificar estilos de vida. 4. Comprender beneficios de la terapia de reposición hormonal y sus efectos a largo plazo.	1. Curso vital de la mujer 2. Cambios propios del período climatérico. 3. Factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares y osteoporosis. 4. Terapia hormonal.	1. Lluvia de ideas: visión del climaterio en las participantes 2. Trabajo de grupo: compartir conocimientos y experiencias, presentación de conclusiones y síntesis. 3. Clase dialogada. 4. Trabajo de grupo: beneficios de la TRH, dudas y temores, síntesis.	Pizarra y plumón. Framelógrafo o equivalente. Guías de trabajo grupal.
	Evaluación del día: Hoy aprendí que ...			
Unidad N° 3	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Comer bien para vivir más y mejor.	1. Identificar riesgos de la malnutrición en relación a cambios del climaterio. 2. Reconocer función de los alimentos y de cada uno de los nutrientes. 3. Determinar necesidades nutricionales de la mujer de edad intermedia. 4. Comparar la alimentación habitual con los nuevos requerimientos.	1. Cambios en el perfil lipídico, metabolismo del calcio, distribución de masa magra y grasa. 2. Función de los alimentos. 3. Recomendaciones nutricionales para la mujer de edad intermedia.	1. Medidas antropométricas, cálculo de I.M.C. y estado nutritivo a cada participante. 2. Clase dialogada de cambios del período y función de los alimentos. 3. Trabajo de grupos: Juego "Revisando lo que comemos diariamente" clasificación de los alimentos, separando los alimentos que deben ser aumentados, restringidos o eliminados de la dieta habitual.	Balanza. Cartabón estatural. Tarjeta individual para registro de datos de cada participante. Transparencias o rotafolio. Juego de tarjetas y tablero de función de los alimentos.
	Evaluación del día: Hoy aprendí que ...			
Unidad N° 4	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Venciendo el sedentarismo.	1. Reconocer beneficios de la actividad física regular. 2. Identificar efectos del sedentarismo en el organismo. 3. Definir condiciones y requisitos del ejercicio físico, de acuerdo a la edad. 4. Practicar ejercicios físicos replicables en el hogar o al aire libre.	1. Beneficios de la actividad física regular. 2. Factores de riesgo relacionados con el sedentarismo. 3. Tipos de ejercicio físico recomendados considerando limitaciones individuales. 4. Esquema de ejercicios físicos, según grandes grupos musculares.	1. Clase dialogada. 2. Clase práctica.	Audiovisuales. Sala despejada. Colchonetas si es posible.
	Evaluación del día: Hoy me propongo ...			
Unidad N° 5	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Encuentro consigo misma.	1. Identificar necesidades humanas y emocionales. 2. Comprender la importancia de satisfacer estas necesidades. 3. Reconocer fortalezas, debilidades individuales y mecanismos de superación. 4. Relacionar satisfacción de necesidades emocionales y autoestima con actitud frente a la vida.	1. Necesidades humanas, clasificación de Abraham Maslow. 2. Conceptos de autoestima y sus componentes. 3. Formas de lograr el cambio. 4. Climaterio y autoestima.	1. Lluvia-ideas, clase dialogada. 2. Juego de expresión de sentimientos: Dar y recibir afecto. 3. Relajación breve e imaginaria. 4. Trabajo individual: identificación de fortalezas y debilidades personales. 5. Trabajo grupal: preparando el cambio.	Audiovisuales. Díptico: "Así soy yo, mis fortalezas y mis debilidades".
	Evaluación del día: Hoy aprendí que ...			

TALLERES EDUCATIVOS, UNIDADES N° 6 AL 10.

Unidad N° 6	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Abriendo nuevos horizontes.	1. Reconocer la importancia del uso adecuado del tiempo libre y establecer qué beneficios obtiene la persona. 2. Analizar formas de organizar actividades en el hogar, para disponer de tiempo libre regularmente. 3. Identificar actividades pasivas y activas factibles de realizar en este tiempo. 4. Conocer algunos requisitos para las actividades que se realizan en el tiempo libre.	1. Concepto de tiempo libre: recreación, ocio, descanso pasivo y activo. 2. Beneficios personales del uso adecuado del tiempo libre. 3. Alternativas de utilización del tiempo libre y requisitos de estas actividades.	1. Clase dialogada. 2. Trabajo de grupos: cada grupo desarrolla un tema específico. 3. Presentación de conclusiones y síntesis del tema.	Guía de trabajo grupal. Audiovisuales.
	Evaluación del día: Hoy me siento ...			
Unidad N° 7	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Reflexionando sobre la comunicación.	1. Revisar conceptos básicos de la comunicación. 2. Compartir experiencias que han ayudado a las personas a comunicarse mejor. 3. Señalar requisitos de una comunicación eficaz y su efecto en las personas y en el grupo familiar.	1. Elementos básicos de la comunicación: lenguaje verbal, no verbal y medios de comunicación. 2. Requisitos de la comunicación eficaz. 3. Relación de la comunicación con la satisfacción de las necesidades humanas.	1. Clase dialogada. 2. Trabajo de grupos: análisis de tarjetas de situaciones de la vida cotidiana. 3. Presentación de conclusiones y síntesis del tema.	Audiovisuales. Juego de tarjetas: "Así me siento y me comunico yo". Pizarra y plumón.
	Evaluación del día: Hoy me siento ...			
Unidad N° 8	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Controlando el estrés.	1. Identificar situaciones de la vida cotidiana que provocan estrés. 2. Evaluación individual del grado de control de las situaciones estresantes. 3. Señalar riesgos para la salud del estrés no controlado. 4. Compartir experiencias y opiniones sobre alternativas de manejo de estrés. 5. Aprender técnicas de relajación a aplicar en forma cotidiana.	1. Situaciones de la vida cotidiana que causan estrés. 2. Control de las situaciones estresantes. 3. Riesgos causados por el estrés no controlado. 4. Alternativas de manejo del estrés. 5. Técnicas de relajación.	1. Aplicación de test de manejo personal de situaciones estresantes. 2. Lluvia de ideas y clase dialogada. 3. Trabajo grupal: reflexión sobre alternativas de manejo del estrés. Presentación de conclusiones y síntesis. 4. Clase práctica de relajación.	Audiovisuales. Test de manejo del estrés. Guía de trabajo grupal. Sala con luz tenue y libre de interferencias o ruidos molestos.
	Evaluación del día: Hoy descubrí que ...			
Unidad N° 9	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Viviendo la sexualidad.	1. Reflexionar sobre el concepto de sexualidad e influencia de la cultura. 2. Reconocer mitos y creencias existentes en torno a la sexualidad. 3. Señalar cambios en la sexualidad del adulto intermedio y adulto mayor.	1. Concepto de sexualidad y desarrollo psicosexual humano. 2. Respuesta sexual humana. 3. Cambios en el climaterio que pueden afectar la respuesta sexual	1. Lluvia de ideas y clase dialogada. 2. Trabajo en grupos: análisis de mitos y creencias en la sexualidad de la pareja adulta. 3. Conclusiones y síntesis.	Audiovisuales. Juego de tarjetas y tablero: "Mitos y creencias de la sexualidad".
	Evaluación del día: Hoy descubrí que ...			
Unidad N° 10	Objetivo específico	Contenidos	Actividades	Material
Planificando el futuro.	1. Revisar conceptos de autocuidado y calidad de vida. 2. Aplicar los conocimientos adquiridos, 3. Lograr compromiso para adecuar sus estilos de vida, definiendo un proyecto para el futuro.	1. Concepto de promoción de la salud, autocuidado y calidad de vida.	1. Clase dialogada. 2. Trabajo en grupos: elaboración de proyecto futuro. 3. Presentación de proyecto por las participantes. 4. Síntesis final.	Audiovisuales. Aplicación pauta de evaluación del taller y sugerencias de las participantes.
	Evaluación del día: Hoy me propongo ...			

Unidad N° 1 “Conociéndonos como grupo”.

Objetivo:

1. Motivar e integrar a las participantes, creando un ambiente cálido y que les inspire confianza.
2. Organizar el trabajo a desarrollar en el ciclo de talleres.

En esta actividad se explica el programa del ciclo de talleres y unidades y se procura lograr el compromiso de las usuarias.

Se exponen los requisitos del trabajo grupal.

Las participantes analizan los requisitos del trabajo grupal.

La matrona cuenta con material para realizar una clase expositiva del programa de Talleres Educativos.

Se recomienda efectuar presentación cruzada de las participantes y del facilitador.

Trabajo en parejas y grupo general.

Materiales: Calendario de actividades para cada participante.

Set de tarjetas: “Requisitos del trabajo grupal”.

Evaluación del día: Composición realizada por cada participante, “hoy aprendí que ...” ■

Unidad Nº 2 ¿Qué esta sucediendo en mi persona?

El aumento de la esperanza de vida de la mujer y su mayor participación social, han generado un cambio conceptual. El climaterio ya no es sinónimo del final de la expectativa de plenitud en la vida. Por el contrario, se aspira a prolongar la plenitud física y mental, transformando esta etapa en digna de ser vivida con la mayor intensidad y en condiciones óptimas de bienestar.

Esta demanda creciente no se refiere únicamente a los tratamientos médicos actuales con todos los beneficios que estos puedan aportar. Las mujeres también precisan de otros aspectos que les ayuden a integrar el climaterio como algo totalmente natural y sin connotaciones negativas. Necesitan desde la información para establecer hábitos adecuados de alimentación y salud que puedan prevenir muchas molestias, hasta el cambio cognitivo y cultural que supone la aceptación plena de esta etapa.

¿Qué es climaterio?

La palabra climaterio deriva del griego "klimakter" que significa "peldaño, escalón en la vida de una persona, momento difícil de superar". El climaterio es un período de la vida femenina de límites imprecisos, que transcurre entre la madurez sexual y la senectud, durante el cual se produce la disminución progresiva de la actividad ovárica y se establece un nuevo equilibrio hormonal. Es una crisis vital evolutiva.

La crisis resuelve una situación pero al mismo tiempo designa el ingreso a una situación que plantea nuevas inquietudes y características. De eso se trata esta crisis: al comienzo hay una desorganización, una alteración tanto en lo biológico como en lo psicosocial que, a medida que se supera, lleva gradualmente a una reorganización. Pero, mientras transcurre, se abre un abismo entre un pasado que ya no se considera vigente y un futuro que aún no se ha constituido.

El climaterio (incluida la menopausia) es un ciclo más en la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la menopausia como "el cese permanente de la menstruación producido por la detención de la actividad ovárica", y al climaterio o perimenopausia como "el período en el cual comienza la declinación de la fertilidad", con los característicos cambios endocrinológicos, biológicos y clínicos. Climaterio es el término utilizado para denominar al fenómeno global de envejecimiento del ovario, en el que se incluye la menopausia (cese definitivo de la

menstruación al menos durante un año, sin que exista embarazo o algún tipo de patología).

En este período lo biológico, lo psicológico y lo sociocultural interactúan entre sí constante e interdependientemente.

¿Cómo se vive el climaterio?

Cada mujer, está psicológicamente programada por sus grupos de pertenencia: sus ancestros, sus valoraciones culturales, su familia, las instituciones educativas, la religión, la moral y la ética sexual recibida. El climaterio entonces, será vivido acorde con todas estas variables intervinientes. La resolución de esta crisis vital dependerá de los recursos de adaptación y plasticidad que pueda implementar la mujer en todas sus áreas: el cuerpo, la mente, las relaciones interpersonales y la predeterminación sociocultural.

Si la mujer logra una buena resolución de esta crisis vital, es posible que esta sea una etapa donde la madurez, la experiencia, la sabiduría y la creatividad puedan llegar a su máxima expresión.

La clínica revela que las mujeres que presentan una historia de vida con conflictos no resueltos, manifiestan con más frecuencia reacciones adversas durante el climaterio. El climaterio es una etapa de balance y es posible que la mujer deba vivir duelos por hechos pasados, postergados en su momento por distintas circunstancias.

En el imaginario colectivo es muy frecuente la idea que la menopausia significa el fin de la vida, son comunes las bromas hirientes y discriminantes o los reproches que suelen hacerse sobre los cambios de humor, irritabilidad, depresión, etc., para justificar conductas incomprendidas.

Esta concepción sociocultural refuerza el temor que muchas mujeres tienen a la desaparición del ciclo menstrual y les dificulta adaptarse a la nueva etapa, en la cual se refuerza el mito a la decadencia sexual predicando un tabú según el cual se piensa que disminuye el apetito sexual, sin considerar que éste es variable, que depende del estado psíquico general y del tipo de relación que se mantenga con la pareja.

Efectos de la pérdida de hormonas,

Durante el climaterio, las hormonas femeninas producen cambios y reajustes metabólicos en prácticamente todos los órganos y sistemas de la mujer.

El descenso que se produce de las hormonas sexuales hace que muchas mujeres experimenten una serie de síntomas comunes hasta la readaptación del organismo. Estos síntomas se agrupan en:

Somáticos: bochornos y sudoración, palpitaciones, cefaleas, zumbido de oídos.

Emocionales o psicológicos: tendencia a la depresión, cambios de humor, ansiedad, insomnio, pérdida de memoria, disminución del deseo sexual.

Genitales y urinarios: alteraciones de la menstruación, sequedad vaginal, dolor en la relación sexual, mayor posibilidad de pérdida de orina de forma involuntaria.

Metabólicos y cutáneos: cambios en la piel, aumento de peso, problemas cardiovasculares, osteoporosis.

Medidas para tener una buena calidad de vida en el período climatérico:

- Mantener su autoestima.
- Alimentación saludable acorde con la edad.
- Suficiente ejercicio físico.
- Peso saludable.
- Moderación en el consumo de alcohol.
- No fumar.
- No tomar medicamentos innecesarios.
- Aprender cosas nuevas, juegos y diversiones.
- Disfrutar la vida sexual.
- Ejercicios mentales.
- Llevar una vida satisfactoria.
- Ser asertiva
- Control médico y matrona.

¿Cómo adaptarse al climaterio?

La manera de concebir la menopausia marca la susceptibilidad para enfrentar los cambios. Si se eliminan prejuicios, este período puede llevar a la reflexión, a la búsqueda de mejor salud, bienestar, desarrollo profesional, laboral, artístico y otras aspiraciones que la satisfagan y así acompañar el crecimiento de los hijos sin perder de vista sus propios objetivos.

Una buena autoestima en esta época, permite que la mujer cultive y cuide su entorno afectivo y se preocupe por cuidar su cuerpo, su mente y su espíritu, sólo así, descubre que sigue siendo valiosa, deseante y deseable a pesar de los años. Es innegable que en la menopausia hay cambios que pueden originar crisis, que despiertan temor y ponen en cuestionamiento la auto imagen, pero hay que verla o mejor

vivirla como una alerta para cuidarse y una oportunidad para mimarse, crecer y ser.

“El ser humano no envejece cuando se le arruga la piel, sino cuando se le arrugan los sueños y las esperanzas”

Beneficios de la terapia de reposición hormonal.

El aumento de la expectativa de vida, 80 años para la mujer chilena, implica que debe vivir muchos años con un déficit hormonal (falta de estrógenos y progesterona), lo que en un comienzo produce manifestaciones clínicas molestas como bochornos, cefalea, labilidad emocional y, también cambios metabólicos como el aumento del colesterol, disminución de la absorción del calcio, entre otros; produciendo con el paso del tiempo un deterioro de la salud y por ende de la calidad de vida de la mujer.

Es evidente que no todos los acontecimientos que ocurren en la mujer climatérica son atribuibles al hipoestrogenismo, pero la evidencia disponible establece que la hormonoterapia de reemplazo ofrece beneficios que mejorarán en forma importante la calidad de vida.

Así, en el presente, el rol fundamental de la TRH es la prolongación de una vida más sana del punto de vista fisiológico, menos limitada del punto de vista patológico, más positiva del punto de vista psicológico y esencialmente una mejor vejez.

Los beneficios que aporta la Terapia Hormonal Reemplazo son múltiples, entre ellos destacan:

- Alivio de la sintomatología vasomotora asociada a la menopausia: bochornos, cefalea, etc.
- Prevenir o mejorar los problemas psicológicos (irritabilidad, apatía, nerviosismo),
- Mejorar los problemas sexuales causados por la falta de estrógeno.
- Evitar o revertir la atrofia urogenital. Mejora síntomas como picazón, ardor, sequedad vaginal y en algunas mujeres mejora el deseo sexual.
- Mejora el colágeno y la calidad de la piel.
- Protección de la masa ósea.

La protección contra la pérdida de masa ósea está claramente establecida, la terapia de reemplazo previene la pérdida de hueso, el deterioro de su micro arquitectura y disminuye a la mitad la incidencia de fracturas. Los estrógenos son la terapia de elección en la prevención de la osteoporosis

postmenopáusicas, por lo que se deben considerar en toda mujer con factores de riesgo, excepto que existan contraindicaciones.

Aunque los beneficios son numerosos, también pueden aparecer riesgos asociados al tratamiento como es el cáncer de endometrio (en mujeres con útero que toman estrógenos solos, este riesgo se contrarresta con el uso de terapias combinadas). En el caso de la mama, el riesgo de cáncer no es dependiente de estrógenos pero puede aumentar levemente en mujeres que reciben determinadas progestinas de forma continua y por tiempo prolongado.

En ambos casos, la morbilidad a causa de estos tipos de cáncer no es mayor que en mujeres que no siguen el tratamiento, ya que se trata de un grupo de mujeres sometidas a más controles, en las que la aparición de posibles tumores se detecta en estadios más tempranos de la enfermedad, con lo que se obtiene un mejor pronóstico.

Algunas mujeres usuarias de TRH continúan con hemorragias vaginales periódicas, esto depende del tipo de terapia indicada. Algunas mujeres pueden presentar náuseas, cefaleas, cambios de humor, retención de agua, dolor mamario y aumento de peso sin causa endocrinológica para ello, esto debe ser comunicado al médico tratante para buscar la mejor alternativa de tratamiento y que no sea causa de abandono de la terapia.

Actualmente se dispone de una amplia gama de hormonas femeninas adecuadas para una reposición, (comprimidos, parches transdérmicos, crema vaginal, óvulos, gel) que posibilita la elección del tratamiento, por parte del médico, más adecuado para cada mujer.

Es muy importante tener presente que existe un grupo de mujeres en las cuales está contraindicada la TRH. Este grupo se ve obligado a usar alternativas no hormonales y potenciar otras medidas que modifiquen el estilo de vida, como una forma de prevenir enfermedades futuras y tener un buen pasar por la vida.

Las contraindicaciones actuales más importantes son:

- Hemorragia vaginal de origen desconocido.
- Cáncer de mama, cáncer de endometrio, Ovarios recientes.
- Enfermedad hepática activa severa
- Enfermedad tromboembólica aguda
- Dislipidemias metabólicas congénitas

Cuando la mujer presenta síntomas característicos de este período, es fundamental

la evaluación que hará el Ginecólogo y la Matrona previo al inicio de una terapia hormonal de reemplazo, siendo necesario realizar previamente exámenes de sangre, Papanicolaou, mamografía y en algunos casos, dependiendo de los factores de riesgo una densitometría ósea.

Si la paciente no tiene contraindicaciones y el caso lo amerita, le será indicada la terapia, esto requiere un uso permanente y prolongado en el tiempo (cuando se suspende vuelve la sintomatología), asistencia a los controles indicados y adoptar un estilo de vida saludable acorde con la edad.

A pesar de que existe un gran número de mujeres (entre un 35-40%) que inician el tratamiento, sólo un 5% de ellas lo continúan a largo plazo. Una de las causas de esta baja aceptabilidad del tratamiento es sobre todo el miedo a los posibles efectos secundarios, sobre todo el miedo a desarrollar cáncer.

En este momento se perfilan, cada vez con más fuerza, moduladores selectivos de los receptores estrogénicos. Estos pueden utilizarse durante más tiempo con menos efectos secundarios, para las mujeres que siguen reclamando "calidad de vida".

La calidad de vida de las mujeres sobre 50 años y particularmente la de la adulta mayor, mejorará ostensiblemente debido a la hormonoterapia de reemplazo, la prevención y detección precoz de los cánceres ginecológicos, la prevención y tratamiento de la enfermedad coronaria, la prevención de la enfermedad de Alzheimer.

Encontrar un tratamiento adecuado para usted no sólo la ayudará a aliviar los síntomas sino también la ayudará a mantener una vida saludable y activa.

Autocuidado de la Salud

SALUD

Estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no solamente la ausencia de enfermedad (OMS 1946).

- Cuando todo nuestro cuerpo funciona bien y nos sentimos con la energía necesaria para hacer las cosas que tenemos que hacer cada día. (físico)
- Cuando sentimos alegría, y seguridad por nosotros mismos, sin depender de nadie. (Psíquico)

- Cuando nos sentimos bien en nuestro ambiente cotidiano familia, amigos, trabajo, comunidad. (SOCIAL)

Todos los estudios modernos a través de todas las especialidades insisten en la importancia que toma la prevención de enfermedades más que la curación. Pero lo que se está viendo es que con el aumento de los años a vivir si no se trabaja antes de la vejez, los problemas de salud que aparecen requieren mayor atención y cuidados.

Pasa, que al vivir más años, las enfermedades ya existentes se acentúan más, se hacen crónicas. De ahí que el auto-cuidado y la preservación de la autonomía, dos principios fundamentales que debemos trabajar.

El auto-cuidado, como concepto, fue incorporado en la Asamblea Mundial de Viena de 1982, sobre el envejecimiento. Es una actitud que se logra a partir de una adecuada información y lleva implícito un conocimiento del proceso por el que se está transitando.

Es tomar conciencia de lo que realmente está sucediendo con nuestro cuerpo, hacer una mirada al pasado y reconocernos en lo vivido integrándolo a nuestro presente, hacernos cargo de nuestro tiempo libre y usarlo para tareas, actividades que nos gratifiquen (personales, grupales, solidarias), descubriendo nuestras posibilidades.

Lleva a mejorar el estilo de vida incorporando conductas que permitan a través de un estado de bienestar desarrollar una vida plena y activa, preservando y fortaleciendo la salud física y psíquica.

Estilo de vida se define como un “conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona” (forma de vivir). Está determinado por múltiples factores por ello cada persona es libre de elegir la forma de vivir que más le acomode.

Decir auto-cuidado es decir cuidarse a sí mismo, buscar cuales son las necesidades del cuerpo pero muy especialmente las motivaciones, los deseos, convirtiéndolos en proyectos. Muchas veces significa cambiar nuestro estilo de vida.

Autocuidado es cualquier conducta que adopte la mujer para:

- Mantenerse sana (promoción de la salud)
- Para prevenir o evitar enfermedades
- Para detener o controlar enfermedades presentes.
- Para restablecer la salud

Esto significa en la práctica:

- Evitar hábitos nocivos,
- Potenciar los factores protectores de la salud.
- Conocer, controlar y evitar los factores de riesgo,
- Cumplir con controles médicos periódicos pero evitando la automedicación.

Los hábitos nocivos más importantes son el sedentarismo, el tabaquismo, el alcoholismo, la malnutrición que lleva a la obesidad,

Factores protectores: son condiciones presentes en las personas, familia, o comunidad que disminuyen la probabilidad de enfermar.

Los factores de riesgo: son condiciones presentes en las personas, familia, o comunidad que aumentan la probabilidad de enfermar, si se conocen, no son tantos ni tan difíciles de controlar.

Evitar la auto medicación o sea no tomar medicamentos que no han sido indicados por el médico. Muchas pastillas se evitan si se las reemplaza por actividades.

En resumen nuestra preocupación debe centrarse en:

- Evitar hábitos nocivos, que dañen nuestra salud física, mental o social, adecuando nuestro estilo de vida y si es necesario cambiando nuestras conductas (factores protectores)
- Reconocer, controlar y evitar los factores de riesgo que dañan la salud a nuestra edad.
- Cumplir con controles médicos periódicos

“Para lograr el cambio es necesario perder el miedo. ■

Unidad N° 3 Comer bien para vivir mas y mejor.

Basadas en recomendaciones de la unidad de nutrición del MINSAL

La alimentación en este período de la vida debe asegurar el funcionamiento normal del organismo, y enfocarse en la prevención y tratamiento de las alteraciones nutricionales que ocurren como parte de los cambios biológicos y fisiológicos, evitando o atenuando las enfermedades crónicas que se presentan con mayor frecuencia durante esta etapa del curso vital, como la hipertensión arterial, colesterol elevado (dislipidemias), diabetes mellitus, aterosclerosis, cáncer, coleditiasis, osteoporosis y asegurar una ingesta adecuada de aquellos alimentos que contribuyen a prevenir y/o mantener controladas este tipo de alteraciones.

En esta etapa:

Se asocian cambios por la disminución de hormonas femeninas y los relacionados con el proceso normal del climaterio, es también el período de mayor pérdida de masa ósea (los huesos se hacen más porosos), fundamentalmente de los estrógenos, de la vitamina D activa y de la parathormona (PTH). De esta manera las necesidades de calcio entre lo que se absorbe y se pierde, aumenta en un 50% (1000 a 1500 mg/día) y los de vitamina D en más de un 100% (400 a 1200 UI/día). La deficiencia de vitamina D aumenta con la edad, la baja exposición solar, la escasa ingesta de vitamina D, las enfermedades renales y hepáticas y la mala absorción intestinal.

La vida se hace más sedentaria, disminuye la masa muscular, aumenta el tejido graso, acumulándose especialmente en abdomen y cintura.

Disminuye el requerimiento energético; se necesitan 15% menos calorías que una mujer de 20 a 30 años de edad.

Alimentación saludable: es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y otros elementos (agua, fibra dietética) que el individuo necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Guías alimentarias para mujer en etapa de climaterio.

1.- Consuma tres a cuatro veces al día productos lácteos como leche, yogurt o queso fresco de preferencia semi-descremados o descremados

Se recomienda consumir alimentos fortificados ó enriquecidos con calcio.

El consumo de productos lácteos, permite adecuar el aporte de calcio considerando la edad y el estado nutricional individual. Los productos lácteos son además, una importante fuente de proteínas de alto valor biológico y vitaminas del complejo B.

Algunas personas padecen de intolerancia a la lactosa o a otros componentes de la leche. En esos casos es adecuado suplementar con calcio y vitamina-D, cuidando cumplir las condiciones que garantizan la absorción de cada tipo de sal de calcio. Los carbonatos requieren estómago vacío y ausencia de interferencias como el omeprazol. Citrato y calcio bimalato son compatibles con alimentos pero pueden disminuir la absorción de otros fármacos. Gluconolactato no requiere ácido pero no es adecuado para intolerantes a la lactosa.

2.- Coma al menos dos platos de verduras y tres frutas de distintos colores cada día

Las frutas y verduras tienen antioxidantes naturales. Los antioxidantes juegan un rol importante en la prevención de la aterosclerosis, reduce la progresión de enfermedades cardiovasculares y disminuir el infarto al miocardio y algunos tipos de cáncer.

El consumo de menos de 600 gramos al día de verduras y frutas es un factor de riesgo independiente de estas enfermedades. En nuestro país el consumo promedio es inferior a los 200 g/día, por lo tanto es adecuado que se haya adoptado la iniciativa internacional "5 al día", que promueve el consumo de verduras y frutas.

3.- Coma porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas al menos dos veces por semana en reemplazo de la carne.

Estos alimentos son grandes aportadores de carbohidratos complejos, ácido fólico, fibra dietética y combinados con cereales (arroz, fideos u otros), aportan proteínas de alto valor biológico.

La fibra dietética contribuye a prevenir hemorroides, diverticulosis, obesidad, aterosclerosis, enfermedades coronarias, cáncer de colon y la constipación (estititquez); este es un problema frecuente en el embarazo y después de los 50 años. Además, la fibra ayuda a regular la saciedad previniendo el consumo en cantidades excesivas de otros alimentos.

En general el consumo es bajo en nuestro país, probablemente asociado a la mayor incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar y al mayor tiempo de preparación de las leguminosas.

4.- Procure comer pescado, al menos dos veces por semana cocido al horno, al vapor o a la plancha

Además de su importante aporte en proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, el consumo de pescados es irremplazable para contribuir a cubrir las necesidades de los ácidos grasos del tipo omega 3, en especial el ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), con importantes funciones en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el desarrollo del sistema

nervioso. El consumo de pescado en el país es bajo.

5.- Prefiera los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol

El consumo de grasas saturadas, (de origen animal) incluyendo las grasas trans, es el principal factor de riesgo de hipercolesterolemia y a su vez de enfermedades cardiovasculares. Para lograr una reducción del consumo, resulta esencial motivar a la población para que elija alimentos de origen animal bajos en grasa.

6.- Reduzca su consumo habitual de azúcar y sal

El consumo de azúcar está asociado con el desarrollo de enfermedades no transmisibles como la obesidad, aterosclerosis, Diabetes Mellitus, y otras cardiovasculares. Existen sustitutos del azúcar que no aportan calorías y pueden ser usados por personas que necesitan disminuir su ingesta energética. Cabe advertir, que no son recomendables aquellas bebidas que contienen azúcar, ya que contribuyen con un aporte adicional e innecesario de calorías e hidratos de carbono de absorción rápida.

Se estima que el consumo de sal es más del doble del recomendado (5 g/día) en el país, en especial debido al alto consumo de productos procesados que contienen sal o aditivos con sodio, nutriente crítico asociado al desarrollo de Hipertensión Arterial.

Recomendaciones específicas

1. Consumir carbohidratos “complejos”, como papas, cereales (arroz, fideos u otros) de preferencia integrales. Evitar freír este tipo de alimentos.
2. Consumir una o dos porciones de productos cárneos (120 gr.) desgrasados y de preferencia blancos como pollo o pavo.
3. Preferir cocinar con aceites de origen vegetal
4. Preferir las comidas de origen vegetal crudas, preparadas al horno, asadas, a la plancha, al vapor o cocidas en agua.
5. Evitar el consumo de grasas de origen animal como mantequilla, manteca grasa de vacuno y otras similares.
6. Cocinar con menos sal.
7. Eliminar el salero de la mesa.
8. Consumir agua, jugos naturales, infusiones de hierbas u otro líquido sin adición de azúcar

9. Caminar diariamente a lo menos 30 minutos, cuidando de usar ropa y calzados cómodos.

10. Una vida sana que incluya alimentación adecuada, evitando deficiencias de micronutrientes (vitaminas y minerales) junto a la práctica frecuente de actividad física, contribuye en forma significativa a mejorar la calidad de vida.

La selección de alimentos y el etiquetado nutricional

El etiquetado nutricional de alimentos resume su contenido para conocimiento del consumidor y ayudarlo a seleccionar alimentos de buena calidad nutricional.

Recomendaciones prácticas para el consumidor:

- Lea las etiquetas de los alimentos y productos alimenticios al comprar.
- Identifique la fecha de elaboración y vencimiento del producto. No compre aquellos alimentos que estén vencidos.
- Fíjese en los ingredientes y aditivos que contienen los alimentos, en especial si Ud. o algún miembro de su familia padece de alergias alimentarias.
- Las personas que tienen restricciones en el consumo de azúcar deben revisar las etiquetas de los productos “dietéticos”, muchos de los cuales contienen azúcar o la reemplazan por fructosa o sorbitol, que aportan calorías.
- Lea el mensaje nutricional o saludable presente en el alimento.
- Prefiera alimentos “libres”, “bajos”, “livianos” o “reducidos” en grasas, calorías, sodio o colesterol.
- Consuma preferentemente alimentos “buena fuente”, “fortificados” en calcio, hierro, ácido fólico o fibra dietética.
- Evite consumir alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, sal ó sodio y grasas saturadas.
- No compre aquellos alimentos que tengan su envase dañado o alterado.
- Asegúrese además que el producto se esté comercializando en las condiciones que señala el productor, por ejemplo, productos congelados deben encontrarse congelados.

Unidad N° 4 Venciendo el sedentarismo

Mantener la salud y un buen estado físico depende de cada uno de nosotros, del interés y la motivación personal para buscar las mejores alternativas de acuerdo a las propias necesidades. Las personas que colaboran activamente en desarrollar planes para mejorar su salud y bienestar tienen mayor probabilidad de éxito que aquellas que solamente "siguen órdenes".

Los beneficios del ejercicio físico van mucho más allá que mantener el tono muscular y mejorar el aspecto físico. El ejercicio contribuye a una sensación general de bienestar. La gente que hace ejercicio se siente mejor y disfruta más de la vida. Si usted no hace ejercicios regularmente, ahora es el momento de empezar.

Generalmente asociamos los ejercicios físicos con perder peso o mejorar nuestra salud cardiovascular. Pero ¿sabía usted que necesita el ejercicio para sus huesos? Es verdad, sus huesos se fortalecen con el ejercicio físico regular, como caminar, andar en bicicleta y después de la menopausia, el ejercicio conjuntamente con el estrógeno y el calcio, puede ser muy importante para mantener la salud de sus huesos.

El ejercicio hace bien aunque no baje de peso, reduce la probabilidad de llegar a ser diabética. De hecho, ciertos ejercicios que aumentan la masa muscular pueden producir la aparente paradoja de estar más sana con más peso. Use la medida de circunferencia de cintura para ver como va disminuyendo, porque es más precisa que el peso y este puede resultar engañoso si ha ganado músculos.

Beneficios de la actividad física regular

- Mantiene la flexibilidad, elasticidad y fuerza de los músculos y huesos.
- Mejora el rendimiento cardio-respiratorio.
- Oxigena mejor los tejidos
- Contribuye a reducir la grasa del organismo.
- Disminuye el exceso de azúcar en la sangre.
- Aumenta la entrada de glucosa en los músculos.
- Contribuye al sueño reparador.
- Mejora la asimilación del calcio por los huesos.
- Disminuye la presión arterial.
- Mejora la autoestima.
- Proporciona una sensación de bienestar general.
- Reduce el estrés.
- Mejora la postura y el equilibrio.
- Contribuye a aliviar o eliminar dolores.
- Mejora la resistencia al esfuerzo.

El ejercicio físico regular es por lo tanto un factor preventivo de enfermedades tales como: osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, stress, lesiones músculo-esqueléticas.

Tenga presente que las personas sedentarias con factores de riesgo cardiovascular y más de 35 años de edad deben consultar con su Médico

antes de aumentar su carga habitual de ejercicio físico.

Ejercicios aeróbicos

Son ejercicios dinámicos de mediana intensidad que constituyen una actividad recreativa, eliminadora de tensiones y que mejora la condición física general.

Son ejercicios aeróbicos entre otros: Caminar, bailar, trotar, andar en bicicleta, trepar cerros, nadar, jugar tenis, fútbol, o básquetbol, gimnasia aeróbica, etc.

Requisitos del ejercicio físico eficaz:

La meta es llegar a la práctica regular y permanente de ejercicios de mediana intensidad, mantenidos al menos durante 30 a 45 minutos cada vez, con una frecuencia de 3 veces por semana. Es razonable alcanzar ese nivel en 20 a 60 días de entrenamiento progresivo.

Características de una sesión de entrenamiento aeróbico:

- Comienzo rápido: con una entrada en calor que permita superar rápidamente la fase aeróbica, en 5 a 10 minutos.
- Sesión propiamente tal: Ejercicios globales dinámicos, variados que busquen mantener una intensidad de esfuerzo moderado 30 a 40 minutos, de forma continua.
- Vuelta a la calma: La actividad decrece lento. Los ejercicios de elongación por 5 a 10 minutos evitan calambres.

Reglas básicas a considerar:

- Establezca metas razonables (no espere lograr lo mismo que a los 20 años).
- Programe un aumento gradual en la cantidad de ejercicio, en etapas cada 20 días.
- Obtenga un equipo apropiado (zapatillas).
- Evite ejercicios de impacto sobre los cartílagos (saltar). Suspenda en caso de dolor al pecho.
- Haga caso a su cuerpo: es normal que sienta alguna molestia después de hacer ejercicio pero no es normal el dolor.
- Mantener un buen estado físico debe llegar a ser agradable por sus efectos y por la práctica misma, no un castigo.
- Mantenga una actitud positiva, no permita que las cosas pequeñas la depriman; salirse de la dieta un día no es un drama, vuelva a empezar. Haga ejercicio físico regularmente y logrará un mayor bienestar, después de 4 a 12 semanas de actividad física regular, usted notará la diferencia y se sentirá mucho mejor y contenta, porque usted puede lograrlo.

La meta es logra una mejor salud física, mental y una mejor calidad de vida. Su cuerpo está hecho para moverse y es sorprendente el poco tiempo que se requiere para mantenerse sana y reducir el riesgo de enfermar. ■

Unidad N° 5 encuentro consigo

En esta etapa de la vida, puede aparecer la necesidad de replantearse el sentido de la vida, a veces surge aquí por primera vez con una fuerza significativa y que implica hacer necesariamente un balance. Este balance de vida va a surgir remarcando lo positivo o negativo de acuerdo a la personalidad de base y a las circunstancias del momento que permitan esta lectura.

Surge la búsqueda del “yo”, a veces acompañada de una pérdida o carencia de la autoestima. La búsqueda del yo lleva unido un elemento importante que es la búsqueda del nuevo rol. Esto es dejar de ser la señora de fulano o la hija de o la mamá de fulano o zutano, para empezar a ser ella misma y esto, indudablemente después de una trayectoria de 50, años no es fácil.

Toda esta situación de confrontar con la juventud, replantear la sexualidad y efectuar un balance de la vida, condiciona en la mujer una mayor sensibilidad, una afectividad que está más al descubierto. La mujer reacciona en forma brusca ante un timbre, un grito, un teléfono y tendrá una respuesta afectiva muchas veces melancólica ante el recuerdo de cosas pasadas.

Es necesario recalcar que la mujer no siempre tiene quién la escuche en esta etapa, dado que sus amistades están viviendo igual situación y tratan de eludir circunstancias dramáticas o desagradables, su esposo o su pareja puede estar igual o peor y sus hijos estarán al final de la adolescencia y comienzo de la madurez, en otro mundo, con un marcado desprendimiento que es también muy necesario para ellos.

La mujer está entonces en conflicto con su destino, cuya intensidad dependerá de la estructura y fortaleza de su propio yo, en íntima relación con su biografía.

Áreas de expresión del climaterio:

Psicológica: expresada por la depresión, la melancolía, la visión pesimista de la situaciones personales, familiares o sociales, la falta de interés vital, llanto fácil y a veces sin razón. Muchos de estos síntomas se explican por la disminución de estrógenos aunque no haya otros motivos personales, sociales o familiares.

Somática o corporal: son frecuentes las somatizaciones lo mismo que sucede con la adolescencia. Pero se agregan las consecuencias del déficit de estrógenos: dolores articulares, dolores de cabeza, palpitaciones, insomnio, síntomas vasomotores (sudoración y bochornos). A esta edad puede aparecer hipertensión arterial, aumento de peso y recrudecer algunos desórdenes patológicos preexistentes.

Social o volitiva: expresión del conflicto volcadas hacia el entorno. Algunas de ellas pueden sin embargo llegar a ser favorables para la mujer. Otras ponen en descubierto su origen en el subconsciente que escapan de las reglas determinadas por nuestra conducta social aceptada. En determinados casos extremos, pueden ser netamente destructivas y aún llevar a

misma.

tentativas de auto eliminación. Ninguna de dichas conductas es excluyente y en la práctica suelen coexistir, aunque a menudo predomina una u otra forma.

Sea cual fuere la forma de presentación existe un temor oculto y la necesidad de comprensión y ayuda.

La asociatividad es otra fuente de apoyo efectivo y práctico para las personas. Ser miembro de una asociación, sea formal o informal y cualquiera sea el motivo que la anime, es algo que da sentido de pertenencia y que permite experimentar el vivir como convivir.

Autoestima

- Grado de satisfacción consigo mismo, es la valorización que o hace de sí mismo
- Convicción que uno es competente y valioso para otros.
- Grado de seguridad en sus propias decisiones.

Estrategias para desarrollar la autoestima

- Aprenda a reconocer los eventos y circunstancias positivas presentes en su entorno.
- Busque activamente soluciones y cambios para mejorar sus dificultades.
- Deje de PRE - OCUPARSE... OCÚPESE.
- Sea efusiva y clara al reconocer lo bueno que ha sido capaz de hacer.
- Sea creativa, arriésguese dentro de sus posibilidades. No surgen cambios importantes si se sigue haciendo lo mismo.
- Genere en su familia un clima emocional cálido, participativo, interactivo, comunicativo, tolerante.
- Muestre confianza en sus capacidades y habilidades.
- Póngase exigencias y metas alcanzables en el corto plazo.

Aprenda a decir lo que quiere decir

- Capacidad de decir no, de poner límites.
- Capacidad de pedir y hacer requerimientos.
- El poder expresar sentimientos positivos y negativos.
- El poder comenzar, continuar y terminar conversaciones.

Esto requiere:

- Respetarse a si mismo
- Respetar a los demás
- Auto control emocional
- Saber decir
- Saber escuchar
- Ser positivo
- Tener alta autoestima

Teniendo en cuenta que cada persona tiene derecho a:

- 1.- Expresar sus ideas libremente.
- 2.- Promover su dignidad.
- 3.- Decir “NO” sin sentirse culpable.
- 4.- Ser tratada con respeto.
- 5.- Cambiar de opinión.
- 6.- Cometer errores.
- 7.- Hacer peticiones.
- 8.- Pedir información.
- 9.- Hacer respetar sus derechos.

10.- Sentirse bien consigo mismo.

Unidad N° 7 Reflexionando sobre la comunicación

Comunicarse con los demás es una necesidad básica de toda persona. "Poner en común" lo que cada uno piensa y siente, saberse entendido por las otras personas son condiciones elementales de todo acto de comunicación. Sin embargo, sabemos que esto que resulta tan fácil de decir, muchas veces es difícil de practicar.

El ser humano adquiere esta capacidad a lo largo de su vida, partiendo en la familia, que tiene una influencia poderosa, porque en ella las relaciones son más estrechas y prolongadas. La emoción fundamental que reina sobre toda relación es la "aceptación del otro en la convivencia" y en ello van involucrados valores que cada uno posee y comunica a los demás.

Una buena comunicación es necesaria porque frecuentemente necesitamos de otras personas para satisfacer nuestros deseos y necesidades. Frecuentemente otra gente es la fuente de nuestras mayores alegrías y buenas experiencias, tanto para satisfacer las necesidades más básicas como las necesidades superiores.

Cuando dos personas están en contacto con sus vivencias y las expresan directamente mientras existe confianza en el otro y las palabras no son mal interpretadas, no hay problemas. Los problemas surgen cuando nuestras palabras son utilizadas con otros propósitos. La palabra puede ser usada para castigar, tranquilizar, confundir, hipnotizar, dominar, implorar, pedir, rechazar, engañar, etc. Cuando la comunicación no es directa y las palabras se utilizan con otros propósitos, en vez de darse solución a un problema se generan otros que pueden ser de mayor envergadura.

A veces se recurre a rodeos con mensajes indirectos o se espera que la persona "se de cuenta" por gestos o señales. Ambas prácticas son inadecuadas y casi nunca la contraparte entiende lo que se quiere comunicar, deben ser reemplazadas por lenguaje directo y respetuoso.

Aprenda a escuchar

- Deje de hablar! No podemos escuchar si estamos hablando.
- "A todos presta atención, pero habla sólo con algunos cuantos" (Polonius Hamlet).
- Haga que el hablante se sienta cómodo.
- Trate que el interlocutor hable con entera libertad. A esto se suele llamar ambiente permisivo
- Muestre al hablante que usted quiere escuchar.
- Muestre interés. No lea su correspondencia, no juegue con el celular mientras alguien está hablando.

- **Escuche para entender y no para contradecir.**
- Elimine las distracciones. No escriba, no haga gestos de impaciencia, no tamborilee con los dedos, no mueva papeles, durante el diálogo.
- Cierre la puerta si con ello se crea un ambiente más tranquilo.
- Sienta empatía por el hablante.
- Procure ver el punto de vista del interlocutor.
- Sea paciente.
- No se apresure. No interrumpa al hablante.
- Controle su temperamento. Una persona enojada no interpreta correctamente las palabras.
- Mantenga la serenidad ante la crítica y las discusiones. Ambas cosas ponen a la defensiva, y muchos se irritan o se enojan.
- Haga preguntas. Esto alienta al hablante, muestra que usted está escuchando, ayuda a esclarecer los puntos y los profundiza
- Deje hablar! Para comunicarse mejor hay que hablar menos y escuchar más.
- Para escuchar se requiere de dos oídos, uno para el significado y otro para el sentimiento

APRENDA A RESOLVER CONFLICTOS

1. Descubra, defina y discuta el problema
2. Se deben reunir todos los involucrados para hablar.
3. Establezca las reglas básicas para la discusión del problema:
 - No juegue al "minuto de confianza". Es coercitivo y a veces ofensivo.
 - Sinceridad y asertividad. "Mensajes YO".
 - Hablarán sin interrumpir a cada hablante.
 - Todos hablarán.
 - Nadie podrá insultar o levantar la voz.
 - Opiniones y sentimientos apoyados por hechos y por comportamiento específico.
4. Permita que se ventilen las emociones.
5. Escuche con "objetividad" para conocer todos los ángulos del problema.
6. Cuando el otro termine de hablar diga "Lo que tú quieres decir es..." Esto se usa para tratar de "ponerse de acuerdo entre los que están comunicándose".
7. Haga preguntas que reflejen verdadero interés en lo que está escuchando.
7. Fije metas y establezca un plan de acción para mejorar la calidad de la propia comunicación o cuando detecte algún conflicto.
8. Haga seguimiento para verificar si el conflicto fue resuelto.
9. Exprese su satisfacción por los resultados. ■

Unidad N° 8 Abriendo nuevos horizontes

La necesidad de utilizar el tiempo libre de manera provechosa, ha existido siempre. La situación actual nos lleva a tener que mirar con mucha tranquilidad y profundidad la manera como estamos utilizando nuestro tiempo libre o personal y procurar que seamos nosotros y no los acontecimientos o las circunstancias quienes nos manejen. La necesidad de esparcimiento, descanso y diversión es aprovechada por la "industria de la diversión" para ofrecer tentaciones de "vida placentera" que puede aportar solo una pequeña parte del potencial recreativo de una persona. Lo más importante es lograr auto-administrar la generación de tiempo libre y el "como y donde" utilizar nuestro tiempo personal.

Cada persona dispone diariamente de un tiempo para sí misma, el cual suele aumentar los fines de semana, aunque no siempre. Si estamos frente a un tiempo libre de varias horas por día, el limpiar la casa, hacer las tareas del hogar o mirar televisión, visitar a algún amigo, cuidar de los nietos, todo eso de por sí útil y a veces placentero, no alcanza. Por eso hablamos de cambios.

Son oportunidades para obtener ganancia en el uso del tiempo libre integrarse a talleres o seminarios, intercambiar con otra gente experiencias y reflexiones, encontrarse con actividades culturales, recreativas o educativas, ubicarse en nuevos espacios de creación, compartir salidas culturales o de esparcimiento, hacer tareas solidarias. Las actividades más gratas y provechosas son las que permiten y estimulan el crecimiento personal.

¿Qué entendemos por tiempo libre ?

Tiempo libre es aquel tiempo del que disponemos para realizar aquellas actividades que no forman parte de nuestras responsabilidades laborales, hogareñas, ni que satisfacen nuestras necesidades básicas como dormir, comer, etc.

Es el tiempo del que disponemos libremente para nuestra recreación o para desarrollar intereses y aptitudes de manera individual o con otros.

Tiempo libre es un conjunto de ocupaciones a las cuales se entrega el individuo voluntariamente, ya sea para descansar, ya sea para distraerse, como para su desarrollo, su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

FUNCIONES DEL TIEMPO LIBRE

- Reduce la fatiga, reparando los deterioros físicos o nerviosos provocados por las tensiones y obligaciones.
- * La diversión libera del tedio, de la monotonía, de las tareas cotidianas, de la disciplina y de las violencias que se provocan en la vida familiar.
- * El desarrollo actúa en la personalidad, ampliando los límites del conocimiento práctico, participando más ampliamente en la sociedad y en los diversos grupos de interés.

ACTIVIDADES QUE PUEDEN DESARROLLARSE EN EL TIEMPO LIBRE

- Recreativas: artísticas, culturales, hobbies, escuchar música, tocar instrumentos, participar en coros, dibujar, visitar exposiciones artísticas, ver cine, teatro, videos, TV, leer, escribir.
- Actividades de tipo afectivo: compartir con familiares, amigos, clubes, grupos de vecinos, organizaciones de distinto tipo.
- Actividades sociales al servicio de los demás: voluntariados, clubes, mejora la autoestima y permite aportar sabiduría y experiencia a la comunidad.
- Actividades de pasatiempo: juegos, turismo, paseos, jardinería etc.
- Actividades artísticas : tejido, costura, soft, crochet, artesanía, pintura, bauern, tarjetería, cerámica en frío entre otras.
- Actividades educativas : participación en talleres o cursos de diferentes temas que le permitan cultivarse crecer o desarrollar nuevas actividades laborales.
- Actividades espirituales: Son todas las vivencias del ser humano en relación al sentido de la existencia, la trascendencia de la vida. pueden ser grupos religiosos o grupos de estudio y reflexión.
- Actividades físico deportivas : en forma individual o grupal, cursos de gimnasia, bailes diversos, caminatas. artes marciales, yoga, natación, deportes en general.

REQUISITOS DE ESTAS ACTIVIDADES:

- Libremente elegidas
- Que respondan a verdaderos intereses de la persona.
- Que sean regulares y sistemáticas.
- Que la persona se sienta útil y los demás la consideren valiosa.
- Que su realización produzca agrado a la persona.
- Que impliquen relaciones con otros. ■

Unidad N° 9. Comprendiendo la sexualidad

La sexualidad está compuesta por impulsos, instintos y respuesta glandular, todos integrados en un sistema reproductivo que incluye funciones neurológicas, músculo esqueléticas, gonadales y psicológicas.

La sexualidad excede el ámbito reproductivo ya que todas las capacidades reproductivas están disponibles constantemente desde la pubertad y la práctica sexual produce múltiples efectos recreativos y sociales independientes de la reproducción, llegando a ser una fuente de energía que integra el comportamiento humano, un espacio de encuentro donde se mezcla la intimidad, la comunicación, la expresión de sentimientos y los afectos.

En la mujer hay un signo biológico que indica que los años de reproducción han terminado, la última menstruación que señala la menopausia. Los ovarios reducen drásticamente la producción de hormonas femeninas especialmente estrógeno, lo que ocasiona una serie de cambios biológicos que tienen relación directa con el sistema reproductivo y afectan pero no impiden la respuesta sexual de la mujer.

Dos componentes fundamentales del comportamiento sexual humano pueden verse comprometidos en la posmenopausia: la libido y la intensidad de la respuesta sexual (potencia).

La libido es la predisposición compuesta por motivación, deseo y fantasías.

La potencia sexual se afecta por la disminución de los estrógenos que ocasiona múltiples efectos, entre otros menor lubricación vaginal y a veces dolor en la relación coital.

La caída de los estrógenos produce sequedad vaginal y atrofia genital, sobre todo en las mujeres con escasa o sin actividad sexual. La pared vaginal se adelgaza y pierde sus capas superficiales lo que la hace más frágil aumentando la posibilidad que se produzca irritación, sangramiento o dolor.

Entre el 11% y 49% de las mujeres posmenopáusicas puede presentar incontinencia urinaria, afectando indirectamente el estado de ánimo, provocando sentimientos de inutilidad, tristeza, pesimismo y baja autoestima, lo que frecuentemente influye en disfunciones sexuales.

En conjunto, fuera de los trastornos hormonales, los cambios físicos causados por la edad son notablemente pequeños en ambos sexos. Sus sistemas biológicos empiezan a decrecer entre los 60 a 65 años; si las personas han sido relativamente saludables y se encuentran físicamente bien, la alteración de la vida sexual es mínima, más relevancia tienen los aspectos psicológicos y sociales,

Se debe mencionar que una alta proporción de mujeres viven con plena normalidad sin necesidades sexuales. Ese grupo debe estar consciente de su

normalidad y no debe ser estigmatizado ni sufrir estrés por cumplir con una actividad si no la desea.

Factores que pueden afectar la sexualidad en la post-menopausia:

Factores individuales: disfunciones sexuales previas, vivencias sexuales traumáticas. Si la mujer tuvo una vida sexual satisfactoria durante su vida, generalmente ésta se mantiene.

Factores psicológicos: tipo de personalidad, estado anímico, inestabilidad emocional, cefalea, cansancio, nerviosismo, depresión, insatisfacción personal, crisis laboral, estrés no bien manejado.

Edad de la pareja: a mayor edad y diferencia en años entre la pareja, mayor descenso de la actividad sexual.

Factores relacionados con la pareja: infidelidad actual o pasada que ha dejado huella y/o resentimiento; falta de comunicación; pérdida de motivación, de atracción por la pareja, desamor o desencanto, rutina.

Factores socioculturales: mitos, creencias y costumbres arraigadas en la comunidad, religión, situación social, ambiente, persistencia aún del concepto de sexualidad ligado a la reproducción y a la maternidad, creencia de que la sexualidad sólo la vive la gente joven.

Cambios en la familia: alejamiento de los hijos, separación, existencia de enfermedades crónicas como Alcoholismo, Obesidad, Hipertensión arterial u otras patologías crónicas.

Todos los aspectos mencionados pueden alterar la relación de pareja y deteriorar la respuesta sexual o provocar alejamiento de la pareja.

Por lo tanto si bien la disminución de las hormonas femeninas tiene influencia sobre la capacidad sexual, es más importante el estado anímico, la aceptación y convencimiento que la afectividad y la actividad sexual son normales a cualquier edad.

Las mujeres pueden sentirse liberadas del temor del embarazo después de la menopausia. Si mantienen el cuidado de su aspecto físico, se sienten contentas consigo mismas y mantienen el interés y atracción por su pareja, se puede vivir una sexualidad plena acorde con la edad y los intereses de la pareja.

La vida sexual se va a desarrollar de acuerdo a como ha sido antes, es decir que aquellas personas que han disfrutado de su sexualidad, que la han tomado como un placer compartido, como una cosa gozosa de la vida, son los que durante mucho más tiempo van a permanecer activos sexualmente, no así las mujeres o parejas que han presentado disfunciones sexuales que no fueron superadas en otro momento de la vida. ■

PROPUESTA PARA MANTENER LA SALUD SEXUAL

1. “Mantenga su maquinaria física, especialmente su corazón”. Tanto el hombre como la mujer deben realizar actividades para mantener el tono muscular y la capacidad física.
2. “Mantenga su peso cerca de lo normal”, si la persona se encuentra con sobrepeso es más difícil mantener los niveles de capacidad física que el sexo pueda implicar.
3. Encuentre el tiempo y el lugar suficientemente privado para su actividad sexual. Defienda ese tiempo y ese lugar como algo propio y necesario.
4. “Libere el momento sexual de preocupaciones”, intente practicar el sexo en condiciones mínimas de ansiedad e interferencias. Elimine sentimientos de culpa y vergüenza. Converse con su pareja, exprese sus sentimientos para que ambos sepan lo que están viviendo juntos.
5. Converse con su pareja sobre alternativas de tratamiento psicológico y farmacológico de la disfunción eréctil, si es el caso, sin menoscabar la autoestima de la pareja.
6. “Favorezca la variedad”, este puede ser un aspecto útil para mantener el interés sexual, sin embargo, cada pareja debe decidir que es lo que más le agrada.
7. Si no hay problemas de afecto ni de relación de pareja, pero persiste su libido baja, solicite una evaluación médica. Podría requerir tratamientos hormonales.
8. El adecuado tratamiento del déficit hormonal favorece la actividad sexual normal, especialmente si se presentan muchos síntomas climatéricos, sequedad vaginal o dolor durante las relaciones. ■

Unidad N° 10. Buenas ideas para vivir mejor

- Haz actividad física por lo menos 20 o 30 minutos todos los días.
- Camina, baila, sal en bicicleta.
- Nunca conduzcas después de haber bebido alcohol.
- Trata de dormir 7 a 9 horas cada noche.
- Comunícate, comparte tus sentimientos con los demás.
- Incluye frutas y verduras en tus comidas, pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes magras y lácteos descremados.
- Aleja la depresión manteniéndote activa.
- Usa cinturón de seguridad.
- Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes.
- Piensa en positivo.
- Mantente fuera de los ambientes con drogas
- Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, reduce las grasas cuando sea posible.
- Mantente delgada
- Valora lo bueno de tu trabajo, tu aporte es importante.
- Desarrolla algún pasatiempo o involúcrate en otras actividades.
- Piensa dos veces antes de comprar remedios sin consultar.
- Deja de fumar. Busca ayuda de un familiar, amigo o profesional.
- Libérate del estrés, las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.
- Busca ambientes libres de humo de tabaco.
- Abraza a alguien que tu quieres todos los días.
- Si vas a beber no te embriaguez.
- Tranquilízate. Busca maneras de relajarte: conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sale a dar una larga caminata.
- Practica y aprecia la cortesía en los contactos con otras personas.
- Limita el café, el té y las bebidas cola a dos o tres vasos o tazas por día. Prefiérelas sin azúcar.
- Comparte con tus compañeros de trabajo, trabajando unidos construyes una vida más saludable.
- Contrólate al menos una vez al año con tu matrona, nunca te olvides de examinar tus mamas, hacer Papanicolaou una vez al año y mamografía cuando sea indicada. ■