

SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO. APOYO PSICOLÓGICO DE LA MATRONA.

SEXUALITY IN THE CLIMACTERIC. MIDWIFE COUNSELLING.

Autor:

Rodríguez Villar, V.; Bonilla García, A.M.; Miranda Moreno, M.D.

Institución:

Servicio Andaluz de Salud. virgi_rv@hotmail.com

Resumen:

El Comité Científico de la OMS y la Sociedad Internacional de Menopausia definen a ésta como el cese permanente de la menstruación que resulta de la pérdida de la actividad folicular ovárica. Como consecuencia de los cambios hormonales que ocurren en este periodo, algunas mujeres presentan síntomas que afectan a su calidad de vida, así como a su respuesta sexual. Por esto, con este trabajo se pretende dar a conocer las peculiaridades de la sexualidad en esta etapa del ciclo vital, para que las matronas u otros profesionales de la salud adopten medidas de asesoramiento y detección precoz de las posibles alteraciones.

Palabras Clave:

Climaterio, menopausia, respuesta sexual, sexualidad.

Abstract:

The Scientific Committee of the WHO and the International Menopause Society define it as the permanent cessation of menstruation resulting from the loss of ovarian follicular activity . As a result of hormonal changes that occur in this period , some women have symptoms affecting their quality of life as well as his sexual response. Therefore, this paper aims to present the peculiarities of sexuality at this stage of the life cycle , so that midwives and other health professionals take action counseling and early detection of possible alterations .

Key Words:

Climacteric, menopause, sexual response, sexuality, sexual behavior.

1. INTRODUCCIÓN

Según la OMS, "la sexualidad es un aspecto central del ser humano que ocurre durante toda su vida y abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede abarcar todas estas dimensiones, no todas ellas siempre se experimentan o se expresan. La sexualidad está influenciada por la interacción de factores biológicos, factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales".

En 1966, William M. Masters y Virginia E. Johnson estudiaron la respuesta sexual humana, distinguiendo 4 etapas sucesivas: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Cada una de estas etapas se caracteriza por cambios tanto psicológicos como físicos, destacando los que se producen en la zona genital. En condiciones normales, durante la excitación, se produce un aumento de la lubricación vaginal así como de la tensión muscular, además de un aumento de sensibilidad en los pezones, taquicardia y taquipnea. El aumento de vascularización hacia los genitales hace que los labios menores se oscurezcan y aumenten de tamaño. Los labios mayores se aplanan y se hacen menos visibles, a la vez que el orificio vaginal se ensancha y las paredes de la vagina se alargan para albergar el pene y así el coito se realice sin dolor. En la fase de meseta se produce una nivelación de esa tensión muscular con un aumento de

la congestión venosa, proporcionándose una agradable sensación de placer. En el orgasmo se produce por fin la descarga de toda la tensión acumulada a través de contracciones musculares rítmicas e involuntarias que cada vez se irán haciendo más cortas y menos intensas dando lugar a la fase de resolución.

En la Guía de Práctica Clínica de Menopausia y Postmenopausia de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) se recoge que el Comité Científico de la OMS y la Sociedad Internacional de Menopausia definen a ésta como el cese permanente de la menstruación que resulta de la pérdida de la actividad folicular ovárica. Es la fecha de la última regla y suele ocurrir aproximadamente a los 50 años. Se reconoce tras 12 meses consecutivos de amenorrea, sin que exista ninguna otra causa patológica o fisiológica. Lo diferencian claramente con el climaterio, el cual es definido como el periodo de la vida de la mujer que se extiende desde 2-8 años antes de la fecha de la menopausia hasta 2-6 años después de la última menstruación. Como consecuencia de los cambios hormonales que ocurren en este periodo, algunas mujeres presentan síntomas que afectan a su calidad de vida. En esta etapa de la vida de la mujer es importante diferenciar qué síntomas y problemas de salud están asociados con el cese de la función estrogénica y cuáles no.

2. OBJETIVOS

El objetivo de este estudio consiste en conocer las peculiaridades de la respuesta sexual de las mujeres que están pasando por el periodo del climaterio.

Así mismo se pretende dar a conocer estas diferencias con respecto a otra etapa de la vida sexual de la mujer a las matronas (que son las especialistas en la atención a la mujer en cualquier etapa de su ciclo vital) u otros profesionales de salud que estén en contacto con mujeres climatéricas, para que lleven a cabo medidas de detección temprana de las posibles alteraciones; así como de asesoramiento para afrontarlas y minimizar en la medida de lo posible los problemas que se pudieran ocasionar.

3. METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos Cuiden, Pubmed, Lilacs, Scopus, Cinahl con las palabras climaterio, menopausia, respuesta sexual y sexualidad, y los términos Mesh climacteric, menopause, sexuality, sexual response y sexual behavior. Se han considerado las publicaciones de los últimos 10 años. Además de una lectura en profundidad de diferente bibliografía reflejada en el último apartado de esta revisión.

4. RESULTADOS

Es de todos conocido que durante esta época de la vida, el desequilibrio y la disminución de los estrógenos producen alteraciones y atrofia en el aparato genital femenino, así como en el organismo en general. Estas alteraciones consisten en una disminución de la lubricación, lo que puede dar lugar a una coitalgia y dispareunia, (es decir, dolor durante o después del coito); infecciones urinarias de repetición la sepsis urinaria a repetición, y también colpitis a repetición. Por lo tanto, es comprensible y lógico que la respuesta sexual también sufra modificaciones.

La respuesta sexual de las mujeres climatéricas se diferencian de la de otras en edades más jóvenes, y son las siguientes, según la etapa en la que se encuentren:

- Fase excitación: no conlleva aumento de tamaño de los senos, pero persiste la sensibilidad en las mamas a la estimulación, disminuye la vasodilatación de las mamas, el rubor sexual se presenta con menos intensidad y frecuencia, hay una disminución de la elevación del tono muscular, así como también una disminución de la actividad secretora de las glándulas de bartolino.
- Fase de meseta: en el clítoris no hay cambios o si se produce alguno estos menores que en edad más temprana, la vagina pierde elasticidad y disminuye la expansión del órgano durante la cópula,; se produce también una disminución de la lubricación vaginal, así como de la formación de la plataforma orgásmica y la elevación del útero dentro de la pelvis.

- Fase orgásmica: se produce un decrecimiento de la tensión muscular, y una menor intensidad del orgasmo. Cuando algunas mujeres comprueban que esta intensidad ha disminuido en relación a años anteriores, pueden sentir frustración y complejos de culpa.

- Fase de resolución: la vuelta a la situación de inicio de la respuesta sexual se hace más lenta, así como aumenta también el periodo refractario.

Además, se produce una disminución de la frecuencia de relaciones sexuales, que suele ser debido principalmente a la falta de deseo sexual, seguido de la dispareunia. Otro factor que parece tener relación es la edad, es decir, ya que la esperanza de vida es mayor en mujeres que en hombres, la viudedad da lugar a ausencia de actividad sexual. Se produce también una evitación del coito, probablemente también por la falta de deseo sexual.

5. CONCLUSIONES

La evidencia acumulada indica que tanto las mujeres como los profesionales tienen una visión muy negativa de este periodo, por lo que las primeras se sienten olvidadas y rechazadas, y los últimos han hecho que esta etapa se haya visto demasiado medicalizada. A esto se une el tabú que rodea siempre al tema de la sexualidad, y más aún cuando se trata de personas mayores, que parece que ya no pueden tener derecho a disfrutar de su vida sexual porque es algo relacionado a personas jóvenes, o porque ya no tiene como fin la reproducción.

Por este motivo, debemos alentar a los profesionales de la salud a que hablen abiertamente de este tema para que las mujeres puedan desahogarse libremente, así como a conocer las peculiaridades de la respuesta sexual en esta etapa de la vida para poder tranquilizar y aconsejar debidamente a estas mujeres.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Prasad A, Mumford SL, Buck Louis GM, Ahrens KA, Sjaarda LA, Schliep KC, Perkins NJ, Kissell KA, Wactawski-Wende J, Schisterman EF. Sexual activity, endogenous reproductive hormones and ovulation in premenopausal women. *Horm Behav* 2014; 66(2): 330-8.
2. Cabral PU, Canário AC, Spyrides MH, Uchôa SA, Eleutério Júnior J, Giraldo PC, Gonçalves AK. Physical activity and sexual function in middle-aged women. *Rev Med Assoc Bras* 2014; 60(1): 47-52.
3. Roselane Gonçalves, Miriam Aparecida Barbosa Merighi. Reflexiones sobre la sexualidad durante la vivencia del climaterio. *Rev Latino-Am Enferm* 2009; 17(2).
4. Braulio Heredia Hernández, Miguel Lugones Botell. Principales manifestaciones clínicas, psicológicas y de la sexualidad en un grupo de mujeres en el climaterio y la menopausia. *Rev Cuba Obstet Ginecol* 2007;33(3).

5. Margarita Salabarría Fernández, Maritza Díaz Abreu, Dalis Diago Caballero. Climaterio y algunos aspectos biopsicosociales de su sexualidad. Rev haban cienc méd 2008; 7(2).
6. Valentín Martínez Camilo, Beatriz Torrientes Hernández, Patricia Paz Aranda. Comportamiento de la sexualidad en la mujer de la edad mediana. Rev Cub Obstet Ginecol 2002; 28(1).
7. Ignacio González Labrador, Emilia Miyar Pieiga. Respuesta sexual en la mujer climatérica. Rev Cub Med Gen Integr 2001;17(4):390-4.
8. Delcy Fierro, Adolfo Rehkeher, Wtor Roamn, Lily Fierro, Mario Ruiz. Sexualidad y menopausia. Gin y Obs 1997; 43(1).
9. Grupo de trabajo de menopausia y postmenopausia. Guía de práctica clínica sobre la menopausia y postmenopausia. Barcelona: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria y Centro Cochrane Iberoamericano; 2004.