



*Relato de mujeres con menopausia: Un informe a través de sus experiencias*

*Story of women with menopause: A report through their experiences*

*História de mulheres com menopausa: um relato através de suas experiências*

David Santiago Agualongo-Chela <sup>I</sup>  
[dagualongo@ueb.edu.ec](mailto:dagualongo@ueb.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-8705-2609>

Mariuxi Alejandra Gavilanes-Pilco <sup>II</sup>  
[gavilanesmariuxi@gmail.com](mailto:gavilanesmariuxi@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-4234-4074>

Mayra Elizabeth Tuapanta-Yanez <sup>III</sup>  
[may\\_ely1996@hotmail.com](mailto:may_ely1996@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-7285-9805>

**Correspondencia:** [dagualongo@ueb.edu.ec](mailto:dagualongo@ueb.edu.ec)

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 13 de noviembre de 2022 \* **Aceptado:** 28 de diciembre de 2022 \* **Publicado:** 23 de enero de 2023

- I. Licenciado en Ciencias de la Enfermería, Docente Investigador Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda, Bolívar.
- II. Licenciada en Ciencias de la Enfermería, Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda, Bolívar.
- III. Licenciada en Ciencias de la Enfermería, Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda, Bolívar.

## Resumen

La menopausia es un proceso normal en la vida de la mujer, el cual conlleva una serie de cambios hormonales que provocan síntomas físicos y psicológicos y afectan de diversas formas a la calidad de vida de quienes se encuentran en esta etapa. El objetivo de este trabajo fue compilar relatos de experiencias vividas por las mujeres adultas que se encuentran en el climaterio, menopausia y posmenopausia, que son atendidas en el Centro de Salud San Miguel y diferentes espacios similares estudiados por diferentes autores. A través de una revisión bibliográfica de investigaciones cualitativas con enfoque fenomenológico que contengan información recopilada mediante entrevistas a mujeres que cursan la menopausia, en donde se destacan aspectos relacionados al acompañamiento sanitario enfocado en los cuidados de enfermería. Los resultados destacan la percepción y conocimiento sobre la menopausia que tienen las mujeres que son atendidas en el Centro de Salud San Miguel y distintos ambientes investigados bajo el mismo fin, además se identifica el impacto que tiene la menopausia sobre su cuerpo y su salud física y mental, el cual llega a ser mayoritariamente negativo, y los síntomas y signos más frecuentes. Se concluye que la mayoría de las mujeres en el Centro de Salud San Miguel, y distintos espacios investigados, relatan que tienen poco conocimiento sobre términos como climaterio y menopausia, y más aún sobre la relación que existe entre ambos, razón por la cual muchas de ellas no saben cómo abordar este fenómeno, y lo perciben desde un aspecto muchas veces negativo. Se visualiza además la falta de acompañamiento sanitario que orilla a las mujeres a auto cuidarse con remedios naturales antes que asistir a una casa de salud.

**Palabras clave:** Menopausia; Impacto; Síntomas; Experiencias; Enfermería.

## Abstract

Menopause is a normal process in a woman's life, which entails a series of hormonal changes that cause physical and psychological symptoms and affect the quality of life of those who are in this stage in various ways. The objective of this work was to compile reports of experiences lived by adult women who are in the climacteric, menopause and postmenopause, who are cared for at the San Miguel Health Center and different similar spaces studied by different authors. Through a bibliographic review of qualitative research with a phenomenological approach that contains information collected through interviews with women undergoing menopause, where aspects

related to health monitoring focused on nursing care are highlighted. The results highlight the perception and knowledge about menopause that women who are treated at the San Miguel Health Center and different environments investigated for the same purpose have, in addition to identifying the impact that menopause has on their body and their physical and mental health. mental, which becomes mostly negative, and the most frequent symptoms and signs. It is concluded that the majority of women in the San Miguel Health Center, and different spaces investigated, report that they have little knowledge about terms such as climacteric and menopause, and even more about the relationship that exists between the two, which is why many of them they do not know how to approach this phenomenon, and they perceive it from a negative aspect that is often times. It is also visualized the lack of sanitary accompaniment that leads women to take care of themselves with natural remedies rather than attending a health home.

**Keywords:** Menopause; Impact; Symptoms; Experiences; Nursing.

## Resumo

A menopausa é um processo normal na vida da mulher, que acarreta uma série de alterações hormonais que provocam sintomas físicos e psicológicos e afetam de diversas formas a qualidade de vida de quem se encontra nesta fase. O objetivo deste trabalho foi compilar relatos de experiências vividas por mulheres adultas que se encontram no climatério, menopausa e pós-menopausa, atendidas no Centro de Saúde São Miguel e em diversos espaços afins estudados por diferentes autores. Por meio de uma revisão bibliográfica de pesquisa qualitativa com abordagem fenomenológica que contém informações coletadas por meio de entrevistas com mulheres no climatério, onde são destacados aspectos relacionados ao acompanhamento da saúde com foco na assistência de enfermagem. Os resultados destacam a percepção e o conhecimento sobre a menopausa que têm as mulheres atendidas no Centro de Saúde San Miguel e em diferentes ambientes investigados para o mesmo fim, além de identificar o impacto que a menopausa tem em seu corpo e em sua saúde física e mental. , que se torna majoritariamente negativo, e os sintomas e sinais mais frequentes. Conclui-se que a maioria das mulheres do Centro de Saúde San Miguel, e diferentes espaços investigados, relatam ter pouco conhecimento sobre termos como climatério e menopausa, e ainda mais sobre a relação que existe entre os dois, razão pela qual muitas deles não sabem como abordar esse fenômeno, e o percebem de um aspecto muitas vezes negativo. Visualiza-

se también a falta de acompañamiento sanitario que lleva a las mujeres a cuidar con remedios naturales en lugar de frecuentar una casa de salud.

**Palabras-chave:** Menopausia; Impacto; Síntomas; Experiencias; Enfermedad.

## Introducción

El presente artículo es fruto de una investigación bibliográfica de documentos publicados en los últimos 5 años; desde una visión holística, y manifiesta que la menopausia consiste en un fenómeno biológico, social y cultural. (Alva Real, 2019) Y, a partir de esa premisa se fundamenta la propuesta de este trabajo, que ilustra la visión de la mujer sobre este proceso, que es básicamente el cese de la menstruación de forma permanente, y que da lugar al final de la vida reproductiva de la mujer; además evidencia una serie de cambios y síntomas percibidos por la misma, los cuales pueden ser físicos como sudoración, disminución de la libido, o psicológicos como tristeza, ansiedad, irritabilidad, entre otros. (Barrenechea Aguirre, 2021)

Este proceso biológico de la mujer, consiste en varias etapas, la primera, llamada menarquia, marca el inicio de la vida reproductiva, sucede alrededor de los 12 a 13 años; y la menopausia, es el final de la etapa reproductiva femenina. Ambas provocan en la mujer cambios y sucesos importantes en su cuerpo, que incluyen no solo aspectos físicos, sino sensaciones y emociones que son vistas de forma distinta desde el ámbito cultural de cada una. (Romero Hernández, 2022)

Muchas de las mujeres que están pasando por este período de su vida, generalmente alrededor de los 45 años de edad, no tienen un conocimiento o idea clara sobre el significado de la menopausia. Algunas de ellas refieren situaciones que generan cambios en su carácter que antes no tenían, cambios físicos acompañados de malestar, incluso miedo a estar embarazadas por la ausencia de menstruación, y, conflictos con sus parejas por dificultad sexual. (Arantza Etxeberria & Rodríguez Muguruza, 2022)

Por su parte, cabe recalcar también que la mujer, previo a iniciar la etapa de la menopausia entra en una fase conocida como climaterio, derivada del griego *klimaktér*, que significa escalón, definido desde un punto de vista biológico como el período previo al cese de la función reproductiva en la mujer. (Turiño Sarduy et al., 2019) Este período ocurre antes de la menopausia, tomando forma de premenopausia, y también posterior a ella, como una posmenopausia. En ambas situaciones la mujer puede percibir muchos de los síntomas antes mencionados, para lo cual es

necesario que se proporcione atención médica ginecológica que sirva de orientación a la mujer y proporcione todos los cuidados que se requiere. (Romero Hernández, 2022)

En el ámbito social, existen políticas que garantizan las prácticas saludables y acciones de promoción, prevención y atención integral en salud sexual y reproductiva en la población, estableciendo términos obligatorios que protejan la integridad y salud de la mujer. (Gobierno del Ecuador, 2016) Sin embargo, se ha constatado que hay un déficit de educación, vigilancia y acompañamiento profesional a las mujeres que pasan por esta etapa de su vida, llegando a considerarse esta como una enfermedad, y no como lo que debería ser, un proceso totalmente biológico y sensible en la feminidad. (Bravo et al., 2019)

Se conoce que alrededor de la menopausia existen muchos factores biológicos y psicológicos y sociales que la condicionan e influyen en la vida de la mujer de distintas formas. El objetivo de esta revisión es compilar experiencias y relatos de mujeres en esta etapa de su vida, con el fin de conocer los aspectos biológicos y sociales que giran alrededor de él.

## **Metodología**

La presente investigación es una revisión bibliográfica, con un enfoque fenomenológico, basada en estudios de tipo cualitativos en donde se analizaron teorías a partir de experiencias de mujeres que se encontraban atravesando la menopausia y son atendidas en el Centro de Salud San Miguel, además de otros entornos de estudio y recolección de relatos femeninos.

En este contexto, se realizó una exploración de documentación que expresa los problemas que rodean a la menopausia a través de relatos de experiencias vividas por las mujeres en este período, información obtenida de documentos que recolectaron dichos relatos de mujeres que acuden al Centro de Salud San Miguel, entre otros, para la obtención de dichas vivencias se realizaron entrevistas directas a la población de estudio.

Los documentos tomados en cuenta para la redacción de esta revisión bibliográfica tienen como fecha de publicación los últimos 5 años, sin distinción de idioma; su búsqueda se fundamentó en el uso de marcadores como: Menopausia, impacto, síntomas, experiencias, enfermería.

Se analizaron documentos que abarcan a la menopausia desde un ámbito holístico, es decir, sus aspectos no solamente biológicos, sino sociales y psicológicos. Los documentos excluidos fueron

aquellos que contenían información netamente fisiológica sobre el proceso y los que tenían más de 5 años de antigüedad.

### **Estrategia de búsqueda**

La recopilación de información se realizó con el uso de diferentes bases de datos como Medline, PubMed, Google Académico y de diversos repositorios universitarios que contenían trabajos de titulación con la temática requerida. Se realizó la búsqueda bibliográfica con el uso de las palabras claves y operadores booleanos.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Fueron incluidos artículos originales y trabajos de titulación. Los artículos utilizados tenían diseños observacionales y experimentales, donde se reflejaron información y que respondieron a los intereses de esta revisión.

Se excluyeron los estudios que no concordaban con el punto de vista holístico de esta revisión, artículos con información duplicada, incompleta o imprecisa. Además de trabajos que tenían más de 5 años de antigüedad.

### **Resultados**

Bajo este contexto, posterior a la revisión de bibliografía, y análisis de los relatos de vivencias de las mujeres que son atendidas en el Centro de Salud San Miguel; se pudieron obtener los siguientes resultados en relación a esta problemática.

Uno de los principales hallazgos es la percepción que tienen las mujeres sobre la menopausia; muchas de ellas desconocen su significado y las alteraciones fisiológicas que sufre su cuerpo durante este proceso. Cabe destacar la falta de información y educación sexual que se tiene especialmente en el primer nivel de salud, que es el espacio de atención médica en donde las personas conocen todos los fenómenos que suceden en el cuerpo de acuerdo a la edad, estilos de vida, etc. (Obscura Torres, 2019)

Otro de los hallazgos relevantes que se identificó es la carencia de asistencia y acompañamiento médico en la mayoría de las situaciones, el cual va de la mano con la desinformación por parte de las mujeres que, al no conocer sobre su cuerpo, consideran que no es de suficiente importancia sobrellevar esta etapa de la mano de un profesional que ayude a mejorar su estilo de vida bajo las

condiciones adversas que supone la menopausia. (Larrosa Domínguez et al., 2020) Con respecto a los relatos de vivencias experimentadas por mujeres en la menopausia, se obtuvo que la gran mayoría de ellas hace alusión a los síntomas físicos, como cefaleas, sudoración, astenia, e irregularidades en la menstruación correspondientes a duración y cantidad del sangrado. (Rubio Gómez & Rojas Álvarez, 2018) Además de ello, en su mayoría también experimentan cambios emocionales, entre los más comunes se mencionan episodios de ansiedad y depresión, percibidos como emociones negativas difíciles de afrontar, sobre todo por el desconocimiento de su origen. (Dois et al., 2022)

Las mujeres que cursan la menopausia, en gran cantidad sufren de temor asociado a su entorno social y familiar, muchas veces infundado por mitos o creencias erradas, que inclinan a la mujer a pensar que toda esta serie de síntomas está provocada por alguna enfermedad terminal como cáncer, o, a su vez sienten que vida sexual ha sufrido cambios drásticos, lo cual las hace sentir una disminución con respecto a su seguridad en el ámbito de pareja. (Bravo et al., 2019)

En el sentido familiar, también existe un impacto reflejado en las respuestas de las mujeres, las cuales mencionan que, debido a sus cambios de humor, muchas veces se alejaban de su núcleo familiar, en especial de su pareja, llegando incluso a la terminación del matrimonio o relación. (Rodríguez Valiente et al., 2018) De hecho, existieron relatos de infidelidades e incompreensión por parte de la pareja, que evidentemente también desconocía las implicaciones de la menopausia en la mujer. (Larrea Romero, 2020)

Por otra parte, el ámbito social también se vio afectado según las experiencias de las mujeres, incluso llegando a impactar su desempeño laboral y relaciones de trabajo; debido a los síntomas físicos y cambios de humor, algunas de ellas llegaron incluso a retirarse de su vida laboral.

Las mujeres que son atendidas en el Centro de Salud San Miguel y los demás entornos estudiados en esta investigación viven esta etapa de forma negativa, desde la percepción y el desconocimiento, hasta el impacto físico y psicológico que provoca, de tal forma que muchas de ellas en sus relatos afirman sentir que muchas veces son excluidas a nivel social por el simple hecho de ser mujer y pasar por esta etapa, razón por la cual es importante enfatizar en la educación a nivel general y en todas las edades sobre esta temática, que cambiaría esta realidad adversa para muchas mujeres.

## Discusión

La menopausia es un proceso fisiológico por el que atraviesa toda mujer al llegar a edades alrededor de los 45 a 55 años de edad, esta etapa se caracteriza por amplios cambios hormonales y, por lo tanto, la capacidad reproductiva de la mujer. Según lo planteado por (Rodríguez Valiente et al., 2018) la menopausia es el período en donde ocurre un cese de la ovulación y baja en los niveles de estrógenos y progesterona, lo cual explica la causa de todos estos cambios vistos durante esta etapa. Esta serie de cambios se manifiesta en la mujer en el aspecto físico y psicológico con signos y síntomas diversos que se relacionan con la caída de estrógenos y progesterona en su cuerpo. Todo esto puede repercutir en la mujer en forma de problemas en su entorno familiar y social, cambiando drásticamente su estilo de vida. (Larroca, 2013)

Por otra parte (Barrenechea Aguirre, 2021) expresa que una parte fundamental en las experiencias percibidas en este proceso es la necesidad de información, lo cual abarca un incremento de incompreensión por parte de la familia, el entorno laboral y social en general, que puede llegar a ocasionar incluso maltrato a la mujer que está pasando por la menopausia.

De acuerdo a lo mencionado por (Voicu & Ruíz Cuenca, 2020) los fenómenos en la vida reproductiva de la mujer, como el climaterio y la menopausia no son considerados aspectos importantes a nivel de sociedad, y esto está demostrado en la escasa información difundida, lo que ocasiona que la mujer al llegar a esta etapa sienta un cúmulo de sensaciones negativas y tenga una connotación errada sobre su propio cuerpo.

Es por eso que, tras percibir varios criterios, vivencias y relatos, se puede observar que, en su mayoría, las mujeres están condicionadas a la vergüenza, desvalorización, desconocimiento y baja autoestima y acompañamiento en esta realidad ante su cuerpo y los cambios relacionados con su edad y el paso de los años.

## **Conclusiones**

Se ha podido constatar, mediante la realización de esta investigación bibliográfica, las diferentes implicaciones biológicas y culturales que tiene la menopausia en la vida de la mujer y su entorno; y las connotaciones que tiene este ciclo en la percepción global de las mujeres, que en su mayoría ha sido negativa.

En los relatos de vivencias de mujeres atendidas en el Centro de Salud San Miguel y demás entornos de estudio se evidenció que existen diversas carencias que rodean a este suceso, principalmente la falta de información y educación sexual que debe primar en esta etapa de la vida

reproductiva, no solo a la mujer que está cursando por la misma, sino a todo el entorno que la rodea, ya que se ha notado que las afectaciones sobrepasan el aspecto individual.

Otro aspecto observado en el desarrollo del estudio es el uso de medicina alternativa por parte de las mujeres con la intención de aliviar los síntomas percibidos durante el climaterio y la menopausia, estos métodos muchas veces compartidos por generaciones familiares o creencias tradicionales, tales como infusiones de plantas medicinales o el consumo de frutos u hojas.

Es por ello que la menopausia debería ser abordada desde un paradigma mucho más amplio, en donde se maneje un aspecto biocultural y psicológico que ejerza un efecto positivo ante esta percepción negativa ante la finalización de la etapa reproductiva en la mujer. Implicando así que se refuerce la actuación por el personal de enfermería y sanitario en general, contribuyendo a desarraigar de la mentalidad de las personas los estereotipos de género y creencias falsas sobre la menopausia, y fortalecer el fomento a la promoción de salud y educación en temas de salud sexual y reproductiva.

## Referencias

1. Alva Real, M. (2019). Representación simbólica de la menopausia, subjetividad y sexualidad. *Cuicuilco Revista de Ciencias Antropológicas*, 26(76), 85–105.
2. Arantza Etxeberria, A., & Rodríguez Muguruza, A. (2022). Menopausia y envejecimiento desde la salud menstrual. *Pasajes*, 65(1), 29–44.
3. Barrenechea Aguirre, S. M. (2021). “Evaluando la agenda de vida, estudio fenomenológico de la mujer en la etapa de la menopausia, del grupo parroquial Belen en la provincia de Huaraz - Ancash.” *Universidad Nacional Santiago Antúnez de Moyolo*. [http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/4529/T033\\_31650169\\_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/4529/T033_31650169_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Bravo, E., Águila, N., Benítez, C., Rodríguez, D., Delgado, A., & Centeno, A. (2019). Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. *Medisur*, 17(5), 719–727. <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4423>
5. Dois, A., Urrutia, M.-T., & Araya, A.-X. (2022). El significado de la menopausia para un grupo de mujeres chilenas atendidas en el sistema público de salud. *Revista Médica de*

- Chile*, 150(1), 62–69. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872022000100062>
6. Gobierno del Ecuador. (2016). *Ley Orgánica Integral Para La Prevención Y Erradicación De La Violencia De Género Contra Las Mujeres*. file:///C:/Users/USUARIO/OneDrive/Escritorio/2018\_ecu\_leyintegralprevencionerradicacionviolenciagenero.pdf
  7. Larrea Romero, J. (2020). Calidad de vida durante el Climaterio en la población del Centro de Salud N°1, Azogues 2020. *Universidad De Cuenca*, 1–63. [https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34763/1/proyecto\\_de\\_investigacion.pdf](https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34763/1/proyecto_de_investigacion.pdf)
  8. Larroca, P. (2013). *Climaterio e influencias socio-culturales. Percepción y significado del climaterio en mujeres argentinas residentes en la Zona Norte del Gran Buenos Aires*.
  9. Larrosa Domínguez, M., Tejada Musté, R., & Martorell Poveda, M. A. (2020). Influencia de la cultura en la menopausia: revisión de literatura. *Cultura de Los Cuidados*, 56. <https://doi.org/10.14198/cuid.2020.56.15>
  10. Obscura Torres, G. A. (2019). Saberes y sentires de la menstruación y la menopausia. Una aproximación psicosocial a la experiencia menstrual de las mujeres. *Universidad Autónoma Metropolitana*. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/26757>
  11. Rodríguez Valiente, S., Jara Valiño, F. J., & Rodríguez Camacho, J. L. (2018). Cuidados de Enfermería en la menopausia. *Revista Electrónica de Portales Médicos*, 12(3). <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/cuidados-enfermeria-la-menopausia/>
  12. Romero Hernández, G. (2022). De la menarquía a la menopausia . Relatos de vida de mujeres en clave sensorial. *Universidad Autónoma Metropolitana*, 5–115.
  13. Rubio Gómez, M., & Rojas Álvarez, A. (2018). Climaterio: cuidados enfermeros. *Ocronos*, s.n. <https://revistamedica.com/climaterio-cuidados-enfermeros/>
  14. Turiño Sarduy, M. I., Colomé González, T., Fuentes Guirola, E., Palmas Mora, S., Turiño Sarduy, María Ismary, Colomé González, Tania, Fuentes Guirola, Elizabeth, Palmas Mora, & Serafín. (2019). Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. *Medicentro Electrónica*, 23(2), 116–124.
  15. Voicu, A., & Ruíz Cuenca, V. (2020). Plan de Cuidados Estandarizado de Enfermería para mujeres en etapa posmenopáusica. *Revista Electrónica de Portales Médicos.*, 15(8).

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/plan-de-cuidados-estandarizado-de-enfermeria-para-mujeres-en-etapa-posmenopausica/>

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).