

**VI Conferencia Internacional**  
**Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes**  
**Pinar del Río '07**

**Título: La actividad física, un pilar básico para la terapéutica del climaterio.**

**Autores: Dr. Pedro Pablo Quintero Paredes.**

**Lic. Miriam Suárez Secco.**

**Dra. Martha M. Pérez.**

**Institución: Policlínico Universitario “Augusto Turcios Lima”; Pinar del Río.**

**Correo electrónico: [quinte@princesa.pri.sld.cu](mailto:quinte@princesa.pri.sld.cu)**

### **Resumen**

Existen, dentro del Sistema Nacional de Salud consultas especializadas con el objetivo de tratar a las pacientes insertadas en el climaterio en las que se le orientan tratamientos y conductas a seguir por la mujer con la ayuda de la familia. Generalmente las féminas asisten buscando la ayuda que necesitan en los fármacos, convencidas de que estos serán la única solución a sus molestias. Una de las orientaciones, asociada a los medicamentos es la realización de ejercicios físicos de manera general los que, en la mayoría de los casos, no son realizados por la mujer debido a la falta de orientación profesional unido a otros factores sociales. En el siguiente trabajo proponemos la conformación de grupos especializados de mujeres en la etapa climatérica, dirigidos por un especialista en Ginecología en conjunto con un profesional de la Cultura Física quienes orienten ejercicios físicos dosificados según las características y patologías propias de cada una de las mujeres. Consideramos esta propuesta de interés para las féminas pues el objetivo esencial es la elevación de la calidad de vida de las mismas en esta etapa tan molesta.

La mujer durante su vida se enfrenta a distintos cambios en los que su organismo se transforma pasando de la niñez a la adolescencia, la adultez y etapa senil conocida, además, como etapa de adulto mayor.

Estos cambios provocan una serie de modificaciones en su organismo que se inician en la adolescencia cuando las “niñas” comienzan a presentar características fisiológicas, muchas de las cuales las acompañarán el resto de sus vidas.

Al llegar a la etapa adulta, a partir de los 35 años volverán a notarse profundos cambios fisiológicos que pueden estar marcados por la retirada de

la menstruación, conocida también como menopausia. Esto representa un día dentro de una etapa llamada climaterio.

Dadas las características propias de la etapa, la edad, las condiciones sociales, el nivel cultural de la mujer y la preparación que haya tenido durante su vida, resulta una difícil adaptación que repercute, en muchos casos, en el deterioro de su salud y en el equilibrio emocional, sobre todo en sus relaciones familiares y sociales en general.

A pesar de que ha sido un tema muy debatido y estudiado por numerosos especialistas a nivel mundial, de que existen tratamientos con diversos fármacos y la sugerencia de ejercicios físicos y mentales para hacer más llevadero el proceso, muchas de nuestras mujeres, por varias causas, sobre todo por el desconocimiento y el enfrentamiento a los quehaceres propios de la vida femenina, siguen sufriendo por dichas transformaciones que, lejos de mejorar su nivel de salud y aceptar estas, las mantienen en un constante desasosiego

Existen, dentro del Sistema Nacional de Salud consultas especializadas con el objetivo de tratar a las pacientes insertadas en el climaterio donde se le orientan tratamientos y conductas a seguir por la mujer con la ayuda de la familia. Generalmente ellas asisten buscando la ayuda que necesitan en los fármacos, convencidas de que estos serán la única solución de sus molestias.

Una de las orientaciones, asociada a los medicamentos, es la realización de ejercicios físicos de manera general los que, en la mayoría de los casos, no son realizados por la mujer. Hemos podido constatar que las causas fundamentales son el desconocimiento de aquellos ejercicios más convenientes, según sus patologías, la edad en que se inician los cambios, lugares de residencia y otros factores sociales asociados.

En visitas realizadas a consultas y entrevistas, las pacientes refirieron no tener orientaciones profesionales sobre la actividad física más adecuada en esta etapa, no conocer cómo hacer los ejercicios ni la frecuencia de los mismos, a pesar de que se interesaron por el tema y, sobre todo, reconocieron lo sano que resultaría disminuir los medicamentos y poder adaptar su organismo a ejercicios físicos y de relajación planificados, orientados y controlados por un profesional, en este caso, de la Cultura Física Terapéutica.

Dadas las características de la edad muchas refirieron que no los hacen, además, por no encontrarse asociados a ningún grupo específico, ya que en los grupos generales donde los han comenzado a realizar son heterogéneos, donde no se hacen actividades físicas específicas para ellas y tampoco pueden comentar sus experiencias, por los prejuicios sociales existentes alrededor de dicha etapa.

De esta situación problemática se determinó el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a elevar la salud integral de la mujer en la etapa climatérica a partir de ejercicios físicos terapéuticos? con el objetivo de fundamentar teóricamente la formación de grupos diferenciados de mujeres en la etapa climatérica para que estas puedan elevar su salud integral.

Esta etapa que podemos definir como el período de transición entre la etapa reproductiva y no reproductiva de la vida femenina. Se divide en dos:

- **Peri menopausia.** Desde el inicio de los síntomas climatéricos hasta la menopausia.
- **Postmenopausia.** Desde la menopausia hasta la tercera edad, a su vez se subdivide en
  1. **etapa temprana** los primeros 5 años de postmenopausia
  2. **etapa tardía** desde 5 años después de la menopausia hasta los 59 años.
- **Menopausia natural.** Es el término de las menstruaciones, debido al cese de la función ovárica y ocurre como promedio a los 50 años de edad
- **Menopausia precoz.** Aquella menopausia natural que ocurre antes de los 40 años de edad.
- **Menopausia artificial.** Daño gonadal irreversible inducido por radio o quimioterapia o exéresis quirúrgica.

Durante todo este proceso la mujer presenta una gama de síntomas y signos muy variados conocido como Síndrome climatérico.

Este se caracteriza por:

- Disminución en la duración de los ciclos menstruales, sangramiento uterino disfuncional, amenorrea.

- Síntomas neurovegetativos: Crisis vasomotoras o sofocos, sudoración, náuseas, palpitaciones, vértigos, cefaleas.
- Atrofia del aparato urogenital inferior, sequedad vaginal, dispareunia, infección urinaria, disuria.
- Cambio en las concentraciones lipoproteicas, resistencia vascular, diabetes, HTA, obesidad, antecedentes cardiovasculares.
- Astenia, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, depresión, dificultad en la concentración.
- Parestesia, calambres, dolores articulares.
- Hipoestrinismo, dispareunia (atrofia del epitelio vaginal).
- Trastornos psicológicos.

Los síntomas por los cuales asisten con mayor frecuencia las mujeres a consulta son los neurovegetativos provocados por la asociación de los factores ambientales y socio-culturales, el déficit endocrino y los factores psicológicos.

Se ha recomendado una serie de elementos terapéuticos para contribuir de manera eficiente al mejoramiento de todos estos síntomas tan molestos entre los que se orientan están:

- EVITAR FACTORES DE RIESGOS: Tabaco, alcohol, sedentarismo, no altas dosis de cafeína.
- DIETA En dependencia del índice de masa corporal con aporte calórico adecuado..
- TERAPIA HORMONAL DE REEMPLAZO.
- EJERCICIOS: Caminar , montar bicicleta, trotar

Estos ejercicios son, de manera general, los que se les orientan a las mujeres durante esta etapa. Por el diagnóstico realizado y explicado con anterioridad constatamos la necesidad de conformar grupos especializados y atendidos directamente por un especialista en Ginecología quien, de conjunto con el profesional de la Cultura Física, podrán suministrar la cantidad de ejercicios según las características y patologías propias de cada una de las mujeres que conforme dicho grupo con el fin de mejorar el nivel de salud y, por tanto de vida, de las féminas en esta etapa.

Consideramos que la conformación de grupos especializados de mujeres en la etapa climatérica, atendidos directamente por un especialista en Ginecología

quien, de conjunto con el profesional de la Cultura Física, orientarán la realización de ejercicios físicos dosificados de acuerdo a las características y patologías propias de cada mujer, será una vía económica, accesible y beneficiosa en otros sentidos ante uno de los inevitables problemas de salud de la Humanidad.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- 1- Botella Llusiau. *Tratado de Ginecología y Obstetricia*. T-3, edic. Barcelona, 1980.
- 2- *Manual de tratamiento para el climaterio*. 2005.
- 3- Rigol. *Obstetricia y Ginecología*. T-3, edic. Barcelona, 2004.