

La menopausia en la mujer: ejercicios para minimizar sus efectos. (original)

Edilberto Rosa-Acuña. Dirección Municipal de Deportes de Niquero. Granma-Cuba.

Resumen:

En el trabajo se muestran los resultados obtenidos a partir del diseño y la aplicación de un sistema de ejercicios físicos y terapéuticos encaminados a minimizar los efectos producidos por la menopausia en un grupo de mujeres adultas, pertenecientes a la comunidad "Cachón" en el municipio de Niquero, desde las perspectivas de la Cultura Física Terapéutica. En el mismo se exponen los principales problemas detectados y la propuesta de las acciones formativas que dan la solución.

Palabras clave: mujeres adultas/ ejercicios físicos y terapéuticos/ menopausia

Abstract:

The work shows the results obtained starting from the design and the application of a system of physical and therapeutic exercises guided to minimize the effects taken place by the menopause in a group of mature women, belonging to the community " Cachón " in the municipality of Niquero, from the perspectives of the Therapeutic Physical Culture. In the same one the main detected problems and the proposals of the formative actions are exposed that give the solution.

Words key: mature women / physical and therapeutic exercises / menopause

## **Introducción:**

La mujer ha logrado ocupar un lugar destacado y merecido dentro de la sociedad de ahí que, en las diferentes esferas social, cultural, económica y medioambiental, haya recibido instrucción con la finalidad de prepararse para enfrentar los retos que impone la nueva sociedad que se construye; pero en la esfera de la salud y la sexualidad a pesar de toda la información y divulgación de los medios de comunicación, aún la mujer a la cual va dirigida esta investigación, no ha sido objetivamente orientada con relación sobre cómo enfrentar los efectos negativos que produce en ella el proceso de la menopausia y otros aspectos generales del climaterio.

Muchos autores definen el climaterio como periodo de la vida de la mujer en que ésta pierde su capacidad reproductora, puede comenzar con una ausencia ocasional de la menstruación o bien con una ausencia definitiva desde el primer momento. Esta falta definitiva del sangrado menstrual debe mantenerse durante un periodo mínimo variable de nueve meses a un año para que se pueda hablar de menopausia.

Autores como Weineck, recomienda la práctica de ejercicios físicos en esta etapa para mejorar los efectos de la menopausia en el organismo, ejercicios para fortalecer los huesos realizados durante un tiempo prolongado y adecuado a la capacidad de carga individual; Alfredo Dueñas Herrera considera que el ejercicio físico en esta etapa de la vida es muy útil para favorecer el fortalecimiento de los sistemas óseos, respiratorios y cardiovasculares.

En la provincia de Granma se han desarrollado investigaciones desde el punto de vista médico y de la Cultura Física sobre la menopausia, aunque el número de investigaciones es ínfimo en el tema; se considera darle un mayor tratamiento a las actividades educativas, físicas y profundizar en actividades terapéuticas. La comunidad Cachón en el municipio de Niquero no escapa de la necesidad de intervenir en ellas y dar solución a esta problemática,

Desarrollo:

La comunidad “Cachón” está situada en la parte sur del núcleo Niquero, colinda por el norte con la avenida de mora, al este con la carretera central, por el sur con la calle Granma y por el oeste con el mar Caribe, su trama urbana es irregular, y sus redes técnicas son deficientes, sus calles son de tierra, su posición costera lo hace vulnerable a penetraciones del mar; existe poca cobertura de servicios básicos, entre ellas se encuentra: una bodega, carnicería, escuela primaria, un consultorio médico de familia, además de instalaciones rústicas para la práctica de deportes como el voleibol y el fútbol.

Como tradición cultural existen los bailes de órganos en el ámbito de la cultura física se emplea el tiempo por algunos adultos en el juego de dominó, por los jóvenes juegos acuáticos, voleibol, fútbol y ejercicios de musculación, en áreas rústicas creadas por los pobladores de la comunidad donde se realizan actividades recreativas; de forma general se aprecia un movimiento deportivo en la zona, señalando que en las actividades mencionadas anteriormente es escasa la participación del sexo femenino, pues las ofertas no se corresponden con las demandas, lo que trae consigo que exista un alto nivel de sedentarismo entre ellas, considerando que esto junto a otros factores pudiera favorecer que se acrecenten los síntomas dañinos del proceso del climaterio en las mujeres adultas que residen en el lugar.

Con el propósito de minimizar los efectos producidos por la menopausia en las mujeres adultas en la comunidad Cachón se diseña un sistema de actividades físicas y terapéuticos desde la Cultura Física Terapéutica, orientadas a transformar las conductas inadecuadas, y modificar factores de riesgos.

Ejercicios físicos. Es la forma de actividad motora realizada organizadamente de acuerdo a las normas que las rigen.

Ejercicios terapéuticos- Yoga. Conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto, haciéndole realizar las acciones y movimientos de la vida diaria.

A continuación se relacionan algunas acciones que se llevan a cabo.

- Orientación Familiar, para que conocieran las pretensiones del sistema. (visitas a las casas junto al médico de la familia, enfermera y factores de la comunidad).
- Modificar los hábitos personales de las mujeres. (con la realización de charlas educativas antes y durante de la práctica de la actividad física).
- Incorporar la actividad física y terapéutica a la rutina de la vida diaria. Ejercicios de yoga y ejercicios aeróbicos moderados. (Disminuir los síntomas y signos de la menopausia en las mujeres).
- Incluir a los especialistas en Gineco obstetricia.

Para lograr que estas acciones sean exitosas, se requiere de una planificación y del acompañamiento respectivo de otros factores, por lo que tendrá un carácter multidisciplinario, hay que tener presente que la planificación que se desarrolla debe ser flexible, es decir, debe permitir realizar ajustes durante su implementación para garantizar una acción eficaz.

El sistema va dirigido a mujeres de 45 a 55 años de edad que padecen de los síntomas de la menopausia. La muestra la constituyen 27 mujeres que presentan síntomas y signos de la menopausia, con un promedio de edad de 48 años, que transitan por el período por vía fisiológica o natural, con criterio para la dispensarización de la población femenina de edad mediana, valorada en el Grupo 3: mujer de edad mediana con factores de riesgo y manifestaciones climatéricas con independencia de su intensidad, no tienen experiencia en la práctica de actividad física, están consideradas como sedentarias. De ellas 7 son profesionales entre las que se encuentran, doctoras, licenciadas en enfermería, representando el 25.9 %, las 20 restantes son amas de casa para un 74.1 %. Esta selección se hace de forma intencional ya que los sujetos evaluados constituyen parte del total de mujeres de 45 a 55 años de la comunidad y que tienen la misma probabilidad de conformar la muestra, estas mujeres fueron chequeadas clínicamente por el médico de la familia, por lo que él considera estar en presencia de una muestra sana.

Este sistema responde a las exigencias físicas educativas y el aporte del ejercicio físico para la salud.

Acciones del sistema.

Planificación y diseño del sistema.

Objetivos:

- Coordinar las actividades que se desarrollaran.
- Diseñar los horarios de las actividades.
- Definir los participantes y responsables de cada actividad.
- Definir el lugar de las actividades.
- Definir medios y recursos para establecer el sistema.

Contenido:

- Actividades físicas recreativas y terapéuticas.
- Actividades educativas.
- Responsable: Investigador

Desde el punto de vista educativo: el sistema recoge un conjunto de temas que se utilizaran para que se les facilite la obtención de elementos del conocimiento sobre las características de la menopausia e influencia del ejercicio físico. Se planifican actividades que desde el hogar puedan realizar para la estimulación a modificar los hábitos personales en las mujeres adultas con síntomas menopáusicos, teniendo en cuenta los conocimientos acerca del beneficio de los ejercicios, así como las consecuencias adversas para la salud y la convivencia familiar.

Temas recomendados para las Charlas educativas.

- Al ama de casa: el síndrome de la locomotora.
- Para lograr la quietud espiritual o la tranquilidad mental.
- Para dejar el hábito de fumar.
- Para hacer más grata nuestra vida cotidiana.
- Para hacer frente al estrés.
- Para evitar la violencia en las relaciones interpersonales.
- Para una menopausia sin problemas.
- Para modificar los siete rasgos negativos de la personalidad.

Para ellos en las charlas con el colectivo se controla de forma individual la participación y todos los viernes se autoevaluarán cada una de las participantes.

Desde el punto de vista físico: el asume elementos importantes de la actividad física, teniendo como actividad central los ejercicios de yoga y los aerobios de bajo impacto, dentro del grupo de actividades físicas terapéuticas planificadas se encuentra en primer lugar actividades físicas aeróbicas de moderada intensidad, donde incluye caminatas “no al sedentarismo”, la cual se realizan dos veces a la semana con un tiempo de duración de una hora, al llegar al lugar se efectúan debates acerca de las relaciones interpersonales, las vías de solución, beneficios que aportan los ejercicios físico, se recomienda llevar agua y frutas para consumir, el propósito es Incrementar la cultura medioambiental, reducir los efectos del estado de estrés, esencialmente la ansiedad y la depresión y propiciar la integración de las actividades aeróbicas con actividades propias de la naturaleza.

En una segunda fase se localiza un lugar adecuado y se realizan clases con ejercicios de bajo impacto. (utilización de música) marchas en el lugar, saltillos variados con 2 piernas, ejercicios para el abdomen y combinaciones de ejercicios de piernas y brazos, el tiempo de duración será de 45 minutos con frecuencia 3 durante 6 semanas, la pretensión de la actividad es trabajar la preparación física general de forma aeróbica moderada.

En una tercera fase se implementan los ejercicios de yoga considerado como la unión, integración de la energía física, mental y espiritual, tiene ocho ramas que están ordenadas sistemáticamente para delinear esquemas específicos de estilos de vida, higiene y desintoxicación del cuerpo, así como prácticas físicas y psicológicas que pueden conducir a un desarrollo personal más integrado.

Se puede definir además como auto tratamiento, por ser la propia persona quien aplica la terapia en sí mismo no implica riesgo alguno si se respeta el principio de la gradualidad y la moderación, es por eso que nunca se debe recargar la práctica con una cantidad excesiva de actividades y repeticiones, al final de la sesión la persona debe sentirse fresca, descansada, con sensación agradable de relajación muscular, no requiere de artefactos sofisticados, sólo se necesita un espacio adecuado, tranquilo y limpio para realizar su práctica tiene como fin preparar a la persona para una vitalidad y conciencia espiritual elevada, para su implementación requiere de dos momentos:

Primer momento- Ejercicios de respiración (La mente se libera de todo lo que la perturba y queda en calma disponible para el "aquí y ahora") por todo ello comienza la sesión con ejercicios de respiración diafragmática completa (abdominal - torácica - clavicular). La intuición guía el proceso por el buen camino, pues al aumentar la

profundidad de la respiración disminuye su frecuencia para no alterar el equilibrio ácido - base, y el disminuir la frecuencia o ritmo mejora la oxigenación, alivia el trabajo cardiaco y favorece la relajación.

En los inicios se debe enseñar a la mujer el dominio de la respiración, para lo que se ejecutan los siguientes ejercicios.

Ejercicios básicos para aprender a dominar la respiración:

1. Extender el cuerpo y, con las manos sobre el diafragma, expulsar el aire de los pulmones e inspirar con profundidad hasta que el diafragma se ensanche y el tórax quede estirado por completo. Exhalando e inspirando siempre el aire por la nariz, diez repeticiones.

2. La misma posición del anterior, está destinado a contener la respiración. Radica en inspirar con profundidad y retener el aire en los pulmones durante unos segundos y, a continuación, expulsarlo por completo. De 10 a 15 repeticiones.

3. Practicar la respiración rápida, se inicia sentado sobre los talones. Espirar el aire de los pulmones e inclinar el cuerpo hacia delante. Volver a la posición original inspirando lenta y profundamente. De 4 a 5 repeticiones

Segundo momento: Asanas (posiciones de la mujer). Son posturas del cuerpo en las cuales la mente está concentrada en mantener la posición.

-Al principio de la práctica se pueden efectuar dos o tres repeticiones de una asana con el tiempo suficiente para aprenderla. Con la ejercitación se realiza una sola vez con una duración más prolongada hacia adelante (flexión), le sigue uno hacia atrás (extensión), las posiciones se denominan por su nombre original.

-Durante la ejecución hay que evitar forzar la posición y tratar de alcanzar la postura final.

-Se debe evitar cualquier esfuerzo muscular incluso cuando una postura requiere de cierta actividad anti gravitatoria.

-Es importante que la practicante no se muestre cansada al finalizar la actividad de las asanas, se representan en un orden lógico a un movimiento de la columna de ser así se debe revisar si la posición se mantuvo por mucho tiempo.

En resumen es una secuencia de posturas que se practican como un solo ejercicio. Practicada diariamente dará gran flexibilidad a la columna y a las articulaciones se comienza practicando seis vueltas aumentado poco a poco el número hasta llegar a doce.

Pretensión de la misma radica en incrementar la circulación de las diferentes zonas viscerales, con lo cual se tonifican órganos, glándulas y plexos nerviosos.

### Ejercicios

#### 1. Postura *Del Niño*

1.1 Arrodíllate en el suelo con los pies juntos y los empeines de los pies tocando también el suelo.

1.2 Siéntate sobre los talones, apoyando los muslos en las pantorrillas.

1.3 Coloca tu pecho entre los muslos y la frente sobre la alfombra.

1.4 Estira tus brazos al frente con las palmas hacia abajo.

1.5 Cierra los ojos y respira profundamente. Quédate así por lo menos un minuto.

Beneficios que aporta: esta posición es buena para abrir las caderas y alivia la tirantez de espalda, proporciona placidez, ayuda a la concentración.

#### 2. Postura *El guerrero*

2.1 Sitúate de pie separando los pies unos 90 cm., gira tu pie derecho de tal forma que los dedos apunten hacia la parte delantera de la alfombra, gira el pie izquierdo unos 30 grados apuntando al frente.

2.2 Levanta los brazos a la altura de los hombros, en paralelo con el suelo y con las palmas de la mano boca abajo.

2.3 Dobla la rodilla derecha de modo que tu pierna derecha y muslo forman un ángulo de 90 grados.

2.4 Intenta suavemente empujar el coxis hacia adelante, mantente así, mientras realizas 5 respiraciones largas y profundas, expulsando el aire por la nariz.

2.5 Endereza la pierna derecha y repite el ejercicio en el lado opuesto. Mantén el abdomen hacia adentro.

Beneficios que aporta: esta posición fortalece las ingles, refuerza cuádriceps, abdomen y hombros, mejora la digestión y alivia los calambres.

#### 3. Postura *La tabla*

3.1 Colócate sobre la alfombra, estirado y boca abajo, flexiona sobre las palmas de la mano y eleva tus hombros del suelo, sitúa las palmas de la mano con los dedos mirando al frente y los brazos perpendiculares al suelo.

3.2 Estira las piernas, apoyándote sobre los dedos del pie e intentando formar una línea descendente desde la cabeza a los pies.



3.3 Mantén los abdominales contraídos y la columna derecha.

3.4 Intenta mantener esta posición al menos 1 minuto.

Beneficios que aporta: esta posición es un excelente ejercicio que aporta fuerza a la parte superior del cuerpo, fortalece brazos, hombros y espalda, y sólo requiere de su peso corporal.

#### 4. Postura *La silla*

4.1 Sitúate de pie con una separación igual al ancho de tus hombros y apoya tu cuerpo firmemente sobre los pies, creando una base estable.

4.2 Levanta los brazos a la altura de los hombros y con las palmas una frente a otra. Flexiona ligeramente las piernas, como si intentaras sentarte.

4.3 Coloca la espalda derecha y el abdomen contraído.

4.4 Apoya todo el peso sobre los talones y procura que las rodillas no sobresalgan más allá de los dedos del pie.

4.5 Mantén la posición realizando 5 respiraciones profundas, expulsando el aire por la nariz. Relájate y repite la postura 4 o 5 veces.

Beneficios que aporta: esta posición fortalece tobillos, pantorrillas, rodillas y muslos. Estira el pecho y columna vertebral y estimula los órganos abdominales.

#### 5. Postura *El árbol*

5.1 Sitúate de pie con las piernas y pies juntos y las manos sobre las caderas.

5.2 Vuelca todo el peso de tu cuerpo sobre la pierna izquierda, flexiona la pierna derecha y apoya la planta del pie sobre el muslo izquierdo. (Al principio, hasta ganar confianza, puedes empezar apoyando la planta del pie sobre la pantorrilla o tobillo) coloca las palmas de la mano juntas, delante del pecho a modo de oración.

5.4 Mantén esta posición durante 1 minuto, repite la postura sobre la otra pierna.

Beneficios que aporta: esta posición mejora el equilibrio y realza la figura y ayuda a centrar la mente. Fortalece piernas y caderas.

Principales resultados.

-Las mujeres que transitan por el proceso de la menopausia que participan en el sistema logran minimizar los efectos producidos materializados en:

-Le proporciona más energía y capacidad de trabajo a su organismo, aumenta su vitalidad, ayuda a combatir el estrés. Mejora la imagen que se tiene de sí misma.

Incrementa la resistencia a la fatiga muscular, ayuda a combatir la ansiedad y la depresión además se logra la participación de los familiares a las diferentes actividades planificadas, lo que permite que las mujeres se sientan apoyadas para el logro de los resultados personales.

Conclusiones:

- El éxito del sistema de ejercicios físicos terapéuticos para minimizar los efectos de la menopausia en la mujer la dependerá de la participación multidisciplinaria en su ejecución.
- Los especialistas de Cultura Física de las áreas terapéuticas y los que laboran en la comunidad, necesitan de una guía donde esté presente un sistema de actividades físicas y terapéuticas que contribuyan a minimizar los efectos de la menopausia en la mujer.

Citas y Notas.

1. Sala Santos y María Dolores. (2005). Climaterio y Menopausia. La Sexualidad en el Climaterio. España, Editado por la Revista Sexología y Sociedad.
2. María Elisa Sánchez Acosta. (2006). Climaterio y Menopausia. Consideraciones y manejos. Santiago de Chile, Producción editorial: Europa PRESS.
3. Esteban Rodríguez Bueno. (2007). Preocupaciones de la mujer climatérica de hoy. España, Editado por el Instituto Andaluz del Deporte.
4. Elejalde Febles. (2004). Una nueva etapa del desarrollo: la adultez. La Habana. Editorial Salud.
5. Giuseppe Verde. (2007). Yoga Terapéutico. La Habana, Editorial Científico Técnica.
6. Francisco Javier Vázquez Ramos y Manuel Jesús Baena Antequera. (2005). La actividad física y la menopausia precoz. España, Editado por el Instituto Barcelona del Deporte.