



## Experiencia vivida durante el climaterio por mujeres de una zona rural de Asientos, Aguascalientes

### Climacteric experience of women in a rural area of Asientos, Aguascalientes

### A experiência vivida das mulheres numa zona rural de Asientos, Aguascalientes durante o período climatérico

Elizabeth Valtierra Reveles<sup>1\*</sup>, Diana I. Montañez Plascencia<sup>2</sup>, Fátima G. Ramírez de la Torre<sup>3</sup>, Andrea S. Martínez Ruvalcaba<sup>4</sup>, Athziri B. Rodríguez Torres<sup>5</sup> & Ramiro Altamira Camacho<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Enfermería. Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Adscripción: "Grupo Nodal Transdisciplinario para la Investigación en Salud, Cuidado y Tecnología G-NTISCyT". Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1278-4992>; Correo electrónico: [elizabeth.young61@gmail.com](mailto:elizabeth.young61@gmail.com)

<sup>2</sup>Departamento de Enfermería. Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Adscripción: "Grupo Nodal Transdisciplinario para la Investigación en Salud, Cuidado y Tecnología G-NTISCyT". Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0395-0349>; Correo electrónico: [dmontanezplascencia@gmail.com](mailto:dmontanezplascencia@gmail.com)

<sup>3</sup> Departamento de Enfermería. Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Adscripción: "Grupo Nodal Transdisciplinario para la Investigación en Salud, Cuidado y Tecnología G-NTISCyT". Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8006-8336>; Correo electrónico: [gabyrtorre@outlook.com](mailto:gabyrtorre@outlook.com)

<sup>4</sup>Departamento de Enfermería. Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Adscripción: "Grupo Nodal Transdisciplinario para la Investigación en Salud, Cuidado y Tecnología G-NTISCyT". Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3772-2878>; Correo electrónico: [sof211677@gmail.com](mailto:sof211677@gmail.com)

<sup>5</sup>Departamento de Enfermería. Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Adscripción: "Grupo Nodal Transdisciplinario para la Investigación en Salud, Cuidado y Tecnología G-NTISCyT". Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1032-7763>; Correo electrónico: [al236141@edu.uaa.mx](mailto:al236141@edu.uaa.mx)

<sup>6</sup>Departamento de Enfermería. Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Adscripción: "Grupo Nodal Transdisciplinario para la Investigación en Salud, Cuidado y Tecnología G-NTISCyT". Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-3403-6901>; Correo electrónico: [ramiro.altamira@edu.uaa.mx](mailto:ramiro.altamira@edu.uaa.mx)

**Cómo citar este artículo:** Valtierra Reveles, E., Montañez Plascencia, D.I., Ramírez de la Torre, F.G., Martínez Ruvalcaba, A.S., Rodríguez Torres, A.B., & Altamira Camacho, R.M. (2023). Experiencia vivida durante el climaterio por mujeres de una zona rural de Asientos, Aguascalientes. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 27(67). <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.22798>

Received: 07/05/2023

Accepted: 03/09/2023



**Copyright:** © 2023. Remitido por los autores para publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de Creative Commons Attribution (CC/BY) license.



**\*Correspondencia:** Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Adscripción: "Grupo Nodal Transdisciplinario para la Investigación en Salud, Cuidado y Tecnología G-NTISCyT".

**Correo electrónico de contacto:** elizabeth.young61@gmail.com

**Abstract:** Introduction: Nursing care seeks the integrity of the person in all spheres of development and thus improves quality of life. Objective: To know the experience of women who are in the climacteric stage and who live in a rural area of the municipality of Asientos, Aguascalientes. Methodology: Qualitative study with Heidegger's hermeneutic phenomenological approach. Seven women participated. Seven phenomenological interviews were conducted for the collection of information to guarantee the quality of the study. Results: The interviews lasted approximately 40 minutes. Nine units of meaning were obtained, which were divided into two groups: ontic and ontological. The ontic meaning units included: ignorance of climacteric as a stage of life, distress in climacteric and medical care during climacteric. The other group includes the ontological meaning units: sexual desire in darkness, absence of a partner, the family world and the climacteric period, transcendence in the climacteric period, and suffering in the climacteric period. Conclusion: Climacteric women have an influence on the sociocultural environment, repetitive patterns and scarce knowledge of the subject.

**Keywords:** Life Changing Events; Primary Health Care; Climacteric; Nurses; Gender Role.

**Resumen:** Introducción: El cuidado de enfermería busca la integridad de la persona en todas sus esferas de desarrollo y con ello mejora calidad de vida. Objetivo: Conocer la experiencia que tienen las mujeres que cursan la etapa del climaterio y que viven en zona rural del municipio de Asientos, Aguascalientes. Metodología: Estudio cualitativo con enfoque fenomenológico hermenéutico de Heidegger. Participaron 7 mujeres. Para la recolección de la información se realizaron siete entrevistas fenomenológicas, para garantizar la calidad del estudio. Resultados: Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 40 minutos. Se obtuvo 9 unidades de significado, las cuales se dividieron en dos grupos: óntico y ontológico. En las unidades de significado óntico se incluyó: desconocimiento del climaterio como etapa de la vida, angustia en el climaterio y atención médica durante el climaterio. El otro grupo abarca las unidades de significado ontológico integrado por: el deseo sexual en tinieblas, ausencia de compañero, el mundo familiar y el climaterio, trascendencia en el climaterio, sufrimiento en el climaterio. Conclusión: Las mujeres climatéricas tienen una influencia sobre el entorno sociocultural, patrones repetitivos y conocimientos escasos del tema.

**Palabras clave:** Acontecimientos que Cambian la Vida; Atención Primaria de Salud; Climaterio; Enfermeras y Enfermeros; Rol de Género.



**Resumo:** Introdução: Os cuidados de enfermagem procuram a integridade da pessoa em todas as esferas de desenvolvimento e assim melhorar a qualidade de vida. Objectivo: Descobrir a experiência das mulheres na fase climatérica da vida que vivem numa zona rural do município de Asientos, Aguascalientes. Metodologia: Estudo qualitativo com a abordagem fenomenológica hermenêutica de Heidegger. Sete mulheres participaram. Foram realizadas sete entrevistas fenomenológicas para recolher a informação, a fim de garantir a qualidade do estudo. Resultados: As entrevistas duraram aproximadamente 40 minutos. Foram obtidas nove unidades de significado, que foram divididas em dois grupos: ontico e ontológico. As unidades de significado ôntico incluíam: ignorância do climatério como fase da vida, angústia no climatério e cuidados médicos durante o climatério. O outro grupo compreende as unidades de significado ontológico: desejo sexual na escuridão, ausência de parceiro, o mundo familiar e o climatério, transcendência no climatério, sofrimento no climatério. Conclusão: As mulheres climatéricas são influenciadas pelo ambiente sócio-cultural, padrões repetitivos e fraco conhecimento do assunto.

**Palavras-chave:** Eventos que Mudam a Vida; Cuidados de Saúde Primários; Climatério; Enfermeiros; Papel do Género.

---

## INTRODUCCIÓN

El climaterio es una etapa normal en la vida de la mujer, pero existen factores condicionantes como: el IMC, hábitos de consumo de cigarrillo, alcohol, enfermedades pre existentes que determinan las manifestaciones clínicas que pueden ser leves, moderadas y grave que dan como resultado una ecuación explosiva entre los aspectos biopsicosociales que se exteriorizan con consecuencias significativas. Dicho período se inicia alrededor de los 40 años y finaliza a los 60 años. (Muñoz et al, 2020).

El climaterio, comprende todo el período de reducción de hormonas ováricas, abarcando los años de la transición entre la vida reproductiva y no reproductiva de la mujer. Es importante mencionar que la menopausia suele presentarse en un periodo que se caracteriza por algunas complicaciones propias de la edad, por lo que frecuentemente es asociada con problemas que en realidad no tienen relación con el cese de la actividad hormonal, sino con el inicio del envejecimiento. Lamentablemente, la imagen negativa de la mujer en el climaterio en las sociedades occidentales, hace



que haya una tendencia a atribuir a la menopausia problemas que pueden tener otras causas. (Marvan Garduño, 2017).

Este proceso de cambios es interpretado como el inicio de su declive vital, debido a que la mujer experimenta dichos cambios antes, durante y después de la menopausia. Es decir, constituye un período de transición, de carácter involutivo en el que desaparecen las menstruaciones al tiempo que aparecen signos de des feminización, asociada a una disminución en la producción de hormonas sexuales (estrógenos y progestágenos), caracterizado por la pérdida de la capacidad reproductiva y la aparición de una serie de síntomas ligados a esa deficiencia hormonal, sumado a cambios físicos, emocionales y socioculturales. (Muñoz et al, 2020).

Como consecuencia de lo antes mencionado la OMS refiere que más de 8 millones de mujeres mueren como consecuencia de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares debido al envejecimiento. Estudios científicos han demostrado la presencia de diversas patologías durante el climaterio, lo que ha motivado a investigadores y personal de salud, ahondar en este importante tema, que conlleven a la mujer a mejorar su estilo de vida. (Marvan Garduño, 2017). Toda experiencia es propensa a ser estudiada, comprendida, interpretada; para poder interpretar que se requiere conocer la experiencia misma desde la perspectiva del ser humano, sin embargo, esta experiencia no es una mera descripción, conlleva que el ser humano ya llevó a cabo un proceso de introspección para comprenderse dentro de esa experiencia, tal situación le permite comprender el mundo que es parte de él (Guerrero, 2019).

Por otro lado, la experiencia vivida es lo que acontece en el ser humano en su cotidianidad, todo lo que acontece es un fenómeno; de ahí que se pueda abordar con una visión fenomenológica (Guerrero, 2019). La presente investigación busca responder a la incógnita de cómo es vivido el entorno sociocultural de las mujeres, con mayor enfoque en la etapa del climaterio. Dentro de la perspectiva de Heidegger, fenómenos pueden ser, el cuidado como cura favorece que los considerados dentro de esta razón de ser. Al notar deficiencias importantes en la información acerca de este tema



en una zona rural, se plantea que es indispensable abordar a las mujeres en zonas vulnerables a la ignorancia de un tema de suma importancia y universal, como lo es el climaterio. Con lo anterior, se pretende que el lector tenga información acerca de esta etapa que ha sido estereotipada, con la finalidad de crear conciencia para que las mujeres que están cerca de la menopausia sean aceptadas por la sociedad en lo general, y por ellas mismas en particular.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Investigación de tipo cualitativa con enfoque en la fenomenología existencialista hermenéutica propuesta por Martín Heidegger. Ya que, el diseño fenomenológico tiene la ventaja de centrarse en una amplia gama de fenómenos que pueden ser de naturaleza social, cultural, psicológica, espiritual o fisiológica (Altamira, de la Cruz, 2022); esta investigación se realizó con el objetivo de interpretar la experiencia que viven durante la etapa del climaterio las mujeres que viven en una zona rural. Para ello se entrevistaron a 7 mujeres pertenecientes al municipio de Asientos, Aguascalientes, que, durante el desarrollo de la investigación ya hayan cursado por la etapa del climaterio.

Para la recolección de información se empleó la entrevista fenomenológica, que consiste en un acercamiento entre el entrevistador con el entrevistado, con el fin de crear un panorama (Altamira, de la Cruz, 2022). La guía de entrevista fue diseñada por los investigadores, en esta, la pregunta detonadora para conseguir la información deseada fue “hay un momento en la vida de todas las mujeres, que le pasó a mi abuela, a mi mamá y de seguro me pasará a mí, en el cual disminuye la capacidad para tener hijos, a esto se le conoce como climaterio. En su caso, ¿Cómo ha vivido el climaterio?”. Esta, acompañada de otras preguntas de conducción.

En esta investigación se usó el tipo de muestreo no probabilístico Cadenas de referencia; y el tamaño de la muestra se determinó a través de la



técnica de saturación de la información, que es el punto crítico en el que el investigador no ha encontrado nuevos datos en los grupos o sujetos investigados (Altamira, de la Cruz 2022). Las entrevistas se llevaron a cabo en el periodo de enero a febrero del año 2022, y tuvieron una duración máxima de 48 minutos, donde se buscó recolectar la mayor información posible, para después realizar la transcripción palabra por palabra cada una de estas. Posteriormente se hizo el análisis artesanal de datos mediante el paradigma metodológico de la fenomenología hermenéutica (Altamira, de la Cruz 2022), Este enfoque está orientado a la descripción e interpretación de las estructuras fundamentales de la experiencia vivida, al reconocimiento del significado del valor pedagógico de esta experiencia. (Fuster, 2019) y la triangulación de datos entre los investigadores para la obtención de los resultados finales.

Normativas éticas y legales: El protocolo de investigación fue aprobado por la Academia de investigación del Departamento de Enfermería del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, con el código AEI-10-21, ya que cumplió con los criterios básicos para poder continuar con el proceso. Debido a que la investigación se llevó a cabo bajo las especificaciones de la Ley General de salud, en su artículo 100, correspondiente a las bases de investigaciones con seres humanos, las participantes dieron su aprobación para participar, a través de la firma de un consentimiento informado para poder utilizar los datos proporcionados, cuidando en todo momento su confidencialidad.

## **RESULTADOS**

Se realizaron 7 entrevistas a mujeres dentro de la zona rural de Asientos, Ags en un rango de edad de 47 a 63 años de edad sobre su experiencia vivida durante el climaterio, todas de religión católica y de las cuales 4 estaban casadas y 3 separadas, dedicadas al hogar en excepción a una comerciante.

En base a estas entrevistas se realizó una transcripción para facilitar la extracción y comprensión de los datos de importancia que le dieron validez



a nuestra investigación, los cuales fueron interpretados en 9 unidades de significado.

### **Desconocimiento del climaterio como etapa de la vida**

Las mujeres no conocían el concepto de climaterio, el cual es un cambio hormonal normal con consecuencias físicas y psicológicas o emocionales. Para la mayoría resultó ser algo nuevo y malo a su vez, desconocían la verdadera causa de su sentir, como abrumadas, tristes o enojadas sin alguna razón, por lo que interpretaron esta fase como una maldición. La información que ellas obtenían era a través de vivencias propias y ajenas a ellas.

“...muchas cosas no las conoce uno, sino que las va uno conociendo conforme va uno viviendo...” (Celeste)

“...en realidad las vamos conociendo porque, nuestras mamás, como ya son personas mayores, nunca nos explicaron que era...” (Celeste)

“...por comentarios de otras personas supe que era porque estoy entrando en la menopausia, pero si lo ignoraba...” (Verde)

“...no, ni yo sabía que era, yo nomas estaba trabajando y de repente estaba llorando y estaba a sude y sude...” (Lula)

“...fue un tiempo en el que, como que lo tomábamos como una maldición, porque todas fuimos dejadas, entonces sufríamos todas nuestras penas...” (Azul)

### **Un mundo entre mujeres**

Años atrás, platicar sobre el climaterio o cualquier otro tema relacionado a la menstruación era visto como prohibido, tonterías que no debían ser mencionadas. Actualmente resulta ser un poco diferente, las mujeres que fueron entrevistadas recalcaron lo importante que es tener la disposición y confianza dentro de sus familias para poder platicar sobre este tipo



de temas y así evitar que las mujeres de nuevas generaciones, como los son hijas, nueras o nietas pasen por la misma situación que ellas.

“...luego mis compañeras de edad, mis primas o mis familiares más mayores que yo me dicen ¿Que tú no te sientes así? o ¿No te duele la cabeza? o ¿No te enojas mucho? ...” (Celeste)

“...pues yo trato, como muchas cosas ellas me las dicen (sus hijas), no mira, es que yo leí esto, ya entonces yo les digo, ellas me dicen lo que ellas leyeron o lo que saben pues más formalmente...” (Celeste)

“... y entre nosotras nos apoyábamos. Mi hermana y yo si nos platicábamos, pero cuando mi mamá nos descubría platicando, nos decía: -no platiquen tonterías...” (Azul)

### **El mundo familiar y el climaterio**

El inicio de la menstruación y el termino de esta significaban temas tabúes, por lo que estaba prohibido mencionarlos dentro y fuera de la familia. La mayoría de las mujeres comentó que su mamá no les habló nada acerca del climaterio hasta que empezaron a presentar cambios tanto físicos como psicológicos, haciendo referencia a que este proceso era algo normal en la mujer. Se pudo observar que es un tema al que no se le dio importancia, debido al papel que la mujer desarrolló: esposa, madre y abuela.

“...si no te lo explicaron y ni cuando te bajo tu regla pues menos la menopausia no se hablaba, no había mucha comunicación acerca de esos temas, era como algo muy reservado de la mamá, como vergonzoso...”  
(Verde)

“...todo eso era prohibido, era prohibido hablar de esto, hasta que mi madre se dio cuenta me dijo que era normal...” (Azul)





“...viene de generaciones atrás, igual su mamá pues así las educo, nunca las oriento entonces ellas hacen lo mismo...” (Verde)

“...pues sí, si tiene mucho que ver las personas están más cerradas, nunca se toman esos temas en cuenta, no hay mucha información acerca de eso, entonces todo es así como un tema tabú...” (Lula)

### **Sufrimiento en el climaterio**

El climaterio para algunas mujeres significó una etapa de sufrimiento, en donde tenían que dejar a un lado su sentir físico y emocional para poder llevar a cabo sus roles, esposa, madre, empleada, ama de casa, entre otros.

“...yo decía, pero porque si no es tanto lo que está pasando para yo sentirme así. Entonces se sentía abrumada con todos esos sentimientos nuevos...” (Celeste)

“...tenía cansancio, pero de todos modos trabajaba y trabajaba en la sierra y ya tenía un contrato en una cocina...” (Lula)

El climaterio significó para ellas, una etapa llena de nuevos cambios que tuvieron que enfrentar solas, ocasionando un descontrol en su vida personal y en la convivencia con las personas que las rodeaban.

### **Angustia en el climaterio**

La angustia fue otra emoción que predominó en las mujeres durante esta etapa, ya que para algunas el climaterio significó el inicio de la vejez, lo que les generó tristeza y temor. Para otras también resultó un factor determinante en la información que ellas querían obtener en relación a esta etapa, ya que, les daba miedo conocer todos los cambios que este producía.



“...más que nada era ese temor, yo por eso como que no quería mucha información acerca de la menopausia porque sentía que ya se me acababa y no había tenido hijos...” (Verde)

“...una se asustó cuando le paso a uno, y no sé por qué no nos dirían que, que como iba a reaccionar nuestro cuerpo...” (Rosa)

“...si nos da miedo el cambio, y pues como no tenemos el conocimiento si da como que miedo...” (Verde)

“...es allí donde llega otra preocupación, porque ya uno dice, será porque ya me estoy haciendo más viejita o por qué...” (Celeste)

### **El deseo sexual en tinieblas**

El deseo sexual en la mujer también se vio afectado debido a todos los cambios físicos y emocionales que esta experimenta durante el climaterio, el cual resultó difícil para ellas ya que no soportaban el mínimo contacto físico con sus parejas y por ende su relación en todos los sentidos se fue desgastando.

“...sentía que yo ya no soportaba que se me acercara. A lo mejor es por eso, él se fue, porque yo ya no lo acepté, ya no quería tener nada, no quería relaciones...” (Azul)

“...ellos no se dan cuenta que a veces la relación se disminuye por lo mismo de los cambios hormonales de uno y luego el esposo se empieza a retirar...” (Celeste)

“...porque ya uno no hace el sexo como era, porque ya la regla, que ya se quita, ya vienen más cosas que uno siente. Ya no es igual, si tiene mucho cambio...” (Blanca)

### **Ausencia del compañero**



Ante la falta de comprensión y la necesidad de satisfacer el deseo sexual de su pareja, la mayoría de las mujeres que fueron entrevistadas sufrieron maltrato físico por parte esta, siendo obligadas a tener intimidad, sin importar como es que ellas se sentían.

“...él quería, quería y quería y no le importaba, quería tener relaciones y a él no le importaba como estuviera, entonces a veces las cosas eran forzadas y pues no, yo en vez de quererlo lo fui rechazando, lo deje de querer...” (Rosa)

“...yo pienso que los hombres no comprenden a uno de mujer que siente esto o todos los síntomas que se tienen, yo no sé si a ellos les pase lo mismo, pero uno si se siente fatal y yo creo que por eso se acaba la relación...” (Lula)

### **Atención médica durante el climaterio**

La mayoría de las mujeres manifestó haber acudido a consulta médica, sin embargo, no presentaron alguna mejoría, por lo que decidieron dejar el tratamiento que se les fue proporcionado, ya que no lo vieron necesario, viéndolo como algo normal.

“...no llegué a ir al médico, porque si luego yo pensé que pues son cambios normales...” (Verde)

“...fui al seguro y pues yo siento que lo que me dieron no me servía de nada, yo vi que no era muy grave lo que sentía...” (Rosa)

“...no me daban pastillas simplemente me dieron un gel y yo me tenía que inyectar regularmente. Y no, pues dije mejor así me paso este tiempo...” (Rosa)



### **Trascendencia en el climaterio**

A través de los años la manera de observar e interpretar las diferentes etapas por las cuales cruza una mujer ha ido cambiando, anteriormente no se podía comentar nada sobre este tema, lo cual les llegó a generar cierta inseguridad al pensar que algo estaba mal en ellas. Las mujeres comentaron que no solo es importante difundirlo entre mujeres sino también con los hombres, para que estos estén al tanto de todos los cambios que la mujer cursa.

“...si nos dijeran todo eso desde niñas y todo, pues nos sentiríamos pues como más, no sé cómo decir, más seguras tal vez de nosotras mismas...” (Verde)

“...yo digo que también los hombres deben de estar informados sobre eso, sí porque van a saber cómo tratar a las muchachas, a las mujeres...” (Celeste)

### **DISCUSIÓN**

Por medio de esta investigación, se logra acercar a la enfermera a mujeres climatéricas en zonas rurales, aproximarla y así generar una interpretación, no sólo a su vivencia clínica, si no también, a sus emociones durante el transcurso de este proceso. De acuerdo con (Guerrero, Oliva y Lenise, 2019), la enfermería es la ciencia cuyo objeto es el cuidado, puedan ser considerados dentro de esta razón de ser. La enfermera investigadora puede llegar a comprender, porque a través de la reflexión y el análisis hermenéutico puede llegar a esa meta y poder expresar, interpretar en lenguaje la existencia de los fenómenos del cuidado.

Además, Como lo menciona (Cahuich-Campos et al, 2018), y con lo que se está de acuerdo, debemos tener en cuenta que existe una variabilidad tanto positiva como negativa, en la vivencia del climaterio de acuerdo a los factores sociales y ambientales de cada mujer, y darnos cuenta de que la enfermería puede jugar un importante papel en este proceso de cambio en la atención a la salud de la mujer.



Al conocer las vivencias de las participantes en relación con el climaterio, se mantuvo un desacuerdo con (Torres y Torres Rincón, 2018), ya que las mujeres dentro de la investigación no necesitan contundentemente algún tratamiento farmacológico; aunque, en acuerdo con (Martínez-Garduño et al, 2022), debido al optimismo de las mujeres durante el climaterio, nada puede impedir que sean mental y sexualmente sanas. Es por eso que se deben considerar, estudiar y recomendar, todos aquellos elementos que redunden en un mejor desempeño y en la expresión de la plenitud de las posibilidades físicas, psíquicas y sociales, de la mujer en esta etapa de la vida.

En concordancia con (Alva et al, 2018) debido a la alta probabilidad de síntomas depresivos, es importante que la mujer misma valore sus capacidades físicas, mentales, rasgos de belleza, etcétera; para así aumentar la satisfacción personal y por tanto su autoestima. Como lo menciona (Servíño y Quintero, 2017) y con el que se está de acuerdo, las relaciones interpersonales de la mujer durante este periodo, pueden ser eslabones que le den fortaleza y le ayuden a hacer más llevadero el proceso.

Es por eso, que también se coincide con (Cepeda et al, 2019), ya que menciona que, a manera de recomendación hacia esta población, es necesario acudir a consultas médicas que permitan garantizar un mejoramiento progresivo en sus actividades. Es por eso que se considera importante poner en marcha talleres y grupos de apoyo para las mujeres que viven el climaterio y la menopausia; y también para hombres. En esos espacios será útil proporcionar información sobre los cambios en el organismo y las nuevas oportunidades que se tienen para disfrutar de la vida estando en esta etapa.

## CONCLUSIÓN

Después del análisis fenomenológico de las experiencias y vivencias de las mujeres, se puede observar la influencia del entorno sociocultural de las



mismas ya que viven en una cotidianidad opresora. Se observa cómo se repiten patrones, los conocimientos sobre esta etapa son escasos y se basan en lo que se transmitió de generación en generación con base a sus experiencias, y probablemente esto se repetirá con sus hijas y nietas; incluso desconocían la disparidad entre los términos climaterio y menopausia. Sigue siendo un tema tabú, algo que causa vergüenza y pudor al hablarlo públicamente, y derivado a esto continúa la falta de desinformación por no acudir con profesionales de salud, por el desconocimiento de los signos y síntomas del propio climaterio.

A las mujeres se les dicta un rol permanente y son obligadas de cierta manera a repetir patrones, siempre actúan de la manera que la sociedad espera que se comporten, anteponen los deseos de los demás antes que los de ellas mismas; esto puede indicarnos que no viven de manera satisfactoria los cambios presentados por el climaterio, sino que lo viven con temor, desconfianza, confusión, frustración y rechazo.

Por otro lado, se observa que el apoyo emocional es un factor importante, sobre todo del círculo social más cercano a ellas; se observó que en la mayoría de las mujeres entrevistadas necesitan de más apoyo y comprensión por parte de la pareja, ya que para ellos la intimidad resulta ser el factor más importante, ignoran el estado físico y emocional de las mujeres a causa del climaterio.

## BIBLIOGRAFÍA

Altamira-Camacho, R., & de la Cruz Alvarado, M. G. (2022). Trayectoria fenomenológica: una aproximación al camino hermenéutico de la experiencia de salud. *Temperamentum*, 18, e13928. Recuperado de <http://ciberindex.com/c/t/e13928>

Cahuich-Campos, D. (2018). Factores socio-ambientales determinantes del uso de herbolaria durante el climaterio en Campeche, México. *Etnobiología*, 16(2), 98-113. Recuperado de <https://revistaetnobiologia.mx/index.php/etno/article/view/310em>

Guerrero, C. (2019). La fenomenología en investigación de enfermería: reflexión en la hermenéutica de Heidegger. *Escola Anna Nery*, 23(4). Recuperado a partir de <https://www.scielo.br/j/ean/a/y6JjfgRX6Q8vkNrrYdSLpWg/?lang=es#>



Martínez-Garduño, M. D., Bello, P. C., González, E. M., Rios-Becerril, J., & Gómez-Torres, D. (2022). Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexicana. *Enfermería Global*, 21(4), 418-438. Recuperado de <https://revistas.um.es/global/article/view/516611>

Moreno, K. L. C., Martínez, D. A. V., Martínez, K. E. R., & Tapia, S. C. R. (2019). Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio. *RECIAMUC*, 3(3), 391-408. Recuperado de <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/282>

Real, M. G. A., Jiménez, J. L. L., García, E. M., & González, C. G. (2018). Cambios biopsicosociales durante el climaterio: síntomas somáticos, insomnio y manifestaciones depresivas. *Revista Kairós-Gerontología*, 21(2), 09-30. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/40139>

Serviño-Reyna, N., & Quintero-Soto, M. (2017) *La violencia social hacia las mujeres, durante el climaterio y la menopausia en las usuarias del centro de salud San Lorenzo Chimalhuacán, México*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.11799/68283>

Torres-Jiménez, A. P., & Torres-Rincón, J. M. (2018). Climaterio y menopausia. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(2), 51-58. Recuperado de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_isoref&pid=S0026-17422018000200051&lng=es&tlng=es](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S0026-17422018000200051&lng=es&tlng=es)