



CURSO PRESENCIAL ANUAL AAPEC 2016

***“3° CURSO UNIVERSITARIO DE
POSTGRADO DE FORMACIÓN EN
CLIMATERIO”***

***“Medicina personalizada para el
Climaterio: Dónde estamos en el
2016?”***



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujeres la Mediana Edad?





¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● ***.- Enfermedad Cardiovascular.***

.- Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en la mujer postmenopáusica en la sociedad occidental y supera las tasas de mortalidad por cáncer y por otras enfermedades.

En esta etapa se debe tener en cuenta:

- ▶ *Estilo de vida.*
- ▶ *Tabaquismo.*
- ▶ *Hábitos nutricionales.*
- ▶ *Sedentarismo.*
- ▶ *Estrés psicosocial.*
- ▶ *Actividad física.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● .- Síntomas Vasomotores

.- Pueden ser:

- ▶ *El síntoma de inestabilidad vasomotora asociada a la menopausia se denomina sofoco.*

.- Características:

- ▶ *Máxima intensidad durante los dos primeros años postmenopausia.*
- ▶ *Ritmo circadiano.*
- ▶ *Leves, moderados o severos.*
- ▶ *Ocurren en un 70% en la Menopausia espontánea y 100% en la menopausia quirúrgica.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● .- Síntomas Vasomotores

.- Factores Asociados:

- ▶ *Aire ambiente caluroso.*
- ▶ *Índice Masa Corporal*
- ▶ *Tabaquismo.*
- ▶ *Escasa actividad física.*
- ▶ *Bajo nivel socioeconómico.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● ***.- Síntomas Genitourinarios***

Los síntomas genitourinarios constituyen una circunstancia normal en el desarrollo de esta etapa. Bush y colaboradores, en un estudio de 2.000 mujeres concluyeron que:

- ▶ 1% sufrirán enfermedad cardiovascular.*
- ▶ 0,3% presentarán cáncer de mama.*
- ▶ 0,1% fallecerán por esta causa.*
- ▶ 100% tendrán atrofia urogenital.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● ***.- Síntomas Genitourinarios***

Las consecuencias sociales de los trastornos urogenitales son:

- ▶ *Disminución de la libido.*
- ▶ *Aumento de la ansiedad.*
- ▶ *Disminución de la autoestima.*
- ▶ *Problemas de pareja.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● ***.- Síntomas Genitourinarios***

Las preguntas que no deben faltar en la consulta son:

- ▶ *¿Tiene dolor al mantener relaciones sexuales?.*
- ▶ *¿Nota que la lubricación ha disminuido desde la última menstruación?.*
- ▶ *¿Pierde orina?.*
- ▶ *¿Tiene urgencia para orinar?.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● *.- Síntomas de Atrofia Urogenital*

Síntomas Vaginales	<ul style="list-style-type: none">.- Dispareunia..- Sequedad vaginal..- Sangrado..- Prurito vulvovaginal..- Leucorrea.
Síntomas Urinarios	<ul style="list-style-type: none">.- Infección Urinaria..- Síndrome urgencia-frecuencia-nicturia..- Incontinencia urinaria.



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● Deterioro Cognitivo

▶ .- Cognición

Es la capacidad para recibir, recordar, comprender, organizar y usar la información recibida por los sentidos.

▶ .- Deterioro Cognitivo

Deterioro cognitivo: es un síndrome definido como una declinación cognitiva mayor a la esperada de acuerdo a la edad y el nivel de educación, pero que no interfiere notablemente en las actividades de la vida diaria.



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● .- Deterioro Cognitivo

.- Sospecha de Patología

- ▶ Dificultad en recordar datos recientes.*
- ▶ Olvidar una situación completa.*
- ▶ Volverse reiterativo.*
- ▶ No recordar posteriormente lo olvidado.*
- ▶ Minimizar el problema.*
- ▶ Presentar episodios de confusión o desorientación.*
- ▶ Su función intelectual impresiona disminuida.*
- ▶ Predomina la queja de los familiares.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● Alteraciones del Sueño

.- Sueño:

Es una función esencial e inevitable de la vida, pasamos aproximadamente un tercio de la vida durmiendo.

Las alteraciones son motivo frecuente de consulta en esta edad; aunque solo el 20% que tiene sueño alterado lo hace.

.- La cronicidad del insomnio produce:

- ▶ *Mayor vulnerabilidad a la depresión e inmunosupresión.***
- ▶ *Aumento de la mortalidad cardiovascular.***
- ▶ *Deterioro de la salud general.***



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● ***Alteraciones del Sueño***

.- Pueden ser:

- ▶ *Latencia mas prolongada de la aparición del sueño.*
- ▶ *Aumento de las fases del sueño liviano.*
- ▶ *Mayor cantidad de despertares.*
- ▶ *Pesadillas durante el sueño REM.*
- ▶ *Disminución del sueño profundo.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● *Consejos para Dormir Mejor*

.- Pueden ser:

- ▶ Evitar la cafeína seis horas antes de acostarse.*
- ▶ No fumar ni tomar alcohol dos horas antes de acostarse.*
- ▶ Practicar deportes regularmente hacia el fin de la tarde.*
- ▶ No dormir siesta.*
- ▶ Tomar un baño caliente antes de acostarse.*
- ▶ Acostarse solo cuando se tenga sueño.*
- ▶ Anotar los problemas y posibles soluciones, no ir a la cama con preocupaciones.*



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● ***.- Modificaciones Corporales***

- ▶ *Aumento del peso (que se traduce en sobrepeso u obesidad).*
- ▶ *Redistribución de la grasa.*
- ▶ *Aumento grasa visceral → Insulino Resistencia.*

● ***.- Alteraciones del Perfil Lipídico***

- ▶ *Dislipidemia.*
- ▶ *Elevación del colesterol, y de las lipoproteínas de baja densidad (LDL).*
- ▶ *Disminución de las lipoproteínas de alta densidad (HDL).*

Aumento del Riesgo Cardiovascular.



¿Qué problemas afectan la Salud de la Mujer en la Mediana Edad?

● .- Aspectos psicológicos

.- Crisis:

- ▶ Pérdida de atributos femeninos.*
 - ▶ Pérdida del valor social.*
- } Crisis de Identidad*

- ▶ Angustia.*
- ▶ Irritabilidad.*
- ▶ Astenia.*
- ▶ Alteraciones del sueño.*
- ▶ Falta deseo sexual*
- ▶ Miedos.*
- ▶ Problemas familiares.*
- ▶ Cambios de la imagen corporal.*
- ▶ Hipocondría.*
- ▶ Duelos patológicos.*
- ▶ Cuadros melancólicos.*

El Climaterio y la menopausia son crisis vitales que implican la pérdida de la fertilidad y la declinación de ciertos atributos hipervalorados socialmente.



Gracias !!!

Dra. Rosana E. Molina

