

Guía 4: Etapa de la Menopausia y post menopausia, 45 años y más.

Menstru- acción



Índice

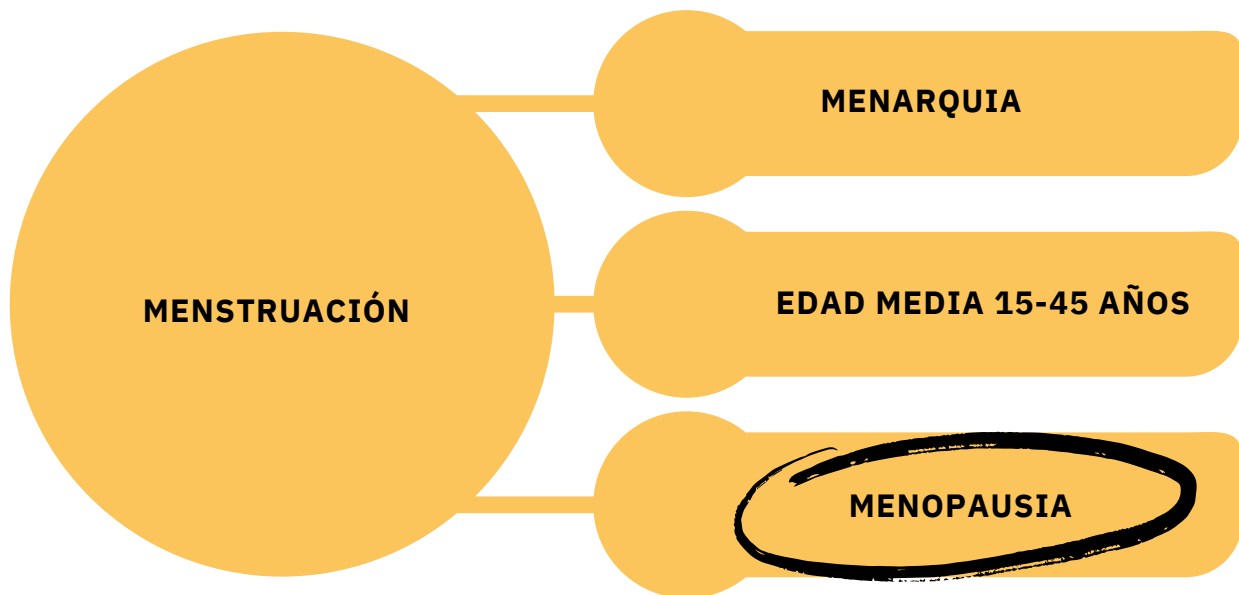
Guía 2: Etapa de la Menopausia y post menopausia, 45 años y más.

INTRODUCCIÓN	2
<hr/>	
1. EL CLIMATERIO	
1.1 El climaterio como etapa de vida	
1.2 La premenopausia	3 - 9
1.3 La Menopausia	
1.4 La post menopausia	
<hr/>	
2. SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	10 - 14
2.1 bochornos	
2.2 Sudoración	
2.3 Sequedad Vaginal	
2.4 Incontinencia urinaria	
2.5 Depresión	
<hr/>	
3. CONTROL GINECOLOGICO	
3.1 Control Ginecológico Anual	15 - 23
3.2 Toma de pap y mamografía	
3.3 Tratamiento de hormonas para los síntomas de la menopausia	
3.4 Ejercicios de kegel	
<hr/>	
4. COMO VIVEN LA MENOPAUSIA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON DISCAPACIDAD	24
<hr/>	
5.SEXUALIDAD EN LA MENOPAUSIA Y EN PERSONAS QUE VIVEN CON DISCAPACIDAD	25 - 27
5.1 Responsabilidad sexual y afectiva	
5.2 Lubricantes	
<hr/>	
6. REFERENCIAS	28
7. ANEXO 1. TEST DE MENOPAUSIA	29 - 30
ANEXO 2. AUTOEXAMEN FÍSICO DE MAMAS	

Introducción

La Menopausia es un hito importante en la vida de la mujer o persona menstruante, ya que no solo indica el cese de la menstruación, sino que los cambios hormonales y físicos que se experimentan, generan cierta incertidumbre debido a la falta de información. Muchas personas que viven en esta etapa, no la disfrutan por miedos y mitos, el objetivo de la guía aporta a la educación, presentando un material de lectura fácil para todas las personas que estén interesadas en saber sobre la menopausia, los hitos más importantes que la rodean y la importancia sobre la salud en todas sus formas.

A continuación presentaremos la etapa de climaterio como guía final.



1.El Climaterio

1.1 El Climaterio como etapa de vida



- El climaterio es la etapa del ciclo vital de la mujer entre los 45 a 64 años.
- Se caracteriza por la menopausia o cese completo de la menstruación.
- Posee cambios hormonales, emocionales y físicos.
- Aumentan los riesgos de desarrollar ciertas enfermedades.



- Una de las hormonas que disminuyen son los estrógenos.
- El Estrógeno es el responsable de mantener ciertas funciones del cuerpo como ; lubricación vaginal, libido, prevención osteoporosis, tensión de la piel, entre otros.



- Posterior al climaterio, entramos en la etapa de la senectud donde las hormonas se asientan y no son parte de nuestro pasado menopáusico.

Reflexion...

- El climaterio es una etapa de la vida como la adolescencia o la adultez joven. Hay cambios importantes, los cuales son invisibilizados en los colegios o en sistema de educación en general, aún hablar de la menopausia genera incomodidad socialmente, se asocia a la vejez .
- La mujer que vive con menopausia es vista como una persona que envejece, enferma y es poco atractiva en la sociedad.
- Debemos marcar la diferencia, actuar de forma empática e informarnos, hablar sobre esto y generar espacios seguros para conversarlo.



1.El Climaterio

1.2 La Pre-menopausia

- Se refiere a la **etapa previa a la menopausia**, incluyen cambios hormonales como sudoración, palpitaciones, menstruación irregular, etc.
- El cuerpo se prepara para la menopausia, el cese absoluto de la menstruación.
- La duración es variable, puede aparecer **5 años previos a la menopausia (entre los 48-55 años de edad)**.
- Para las personas menstruantes que deseen hijos en esta etapa puede ser difícil por el déficit hormonal, por lo que deben ser guiados por un especialista. Por otro lado, **si no deseas hijos en esta etapa debes usar un anticonceptivo ya que las posibilidades son bajas pero nunca cero.**
- Para las personas que viven con alguna discapacidad, puede afectar paulatinamente por el desorden hormonal, como el aumento de dolor de huesos por disminución hormonal como el estrógeno por ejemplo.



Pre menopausia
40 años o +



Menopausia
entre 48-55 años



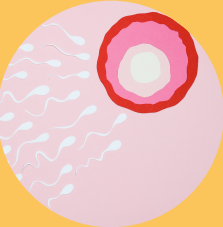
Post menopausia
64 años o más

1.El Climaterio

1.3 La Menopausia



- La Menopausia es el **cese total de la menstruación**.
- Se caracteriza por la **baja de hormonas sexuales**, principalmente estrógeno y progesterona
- Se presentan síntomas característicos de la menopausia.
- También se desarrollan enfermedades propias de la edad como **hipertensión, colesterol alto, diabetes, entre otras**.



- **La edad promedio** en que se desarrolla la menopausia es entre los **45-55 años de edad**.
- Se define como la ausencia total de **menstruación por 1 año continuado**, en caso de que llegue la regla de forma irregular se refiere a la **premenopausia**.
- **Se establece la infertilidad**, ya que las hormonas no son capaces de producir lo suficiente para la ovulación.



- **El manejo de los síntomas menopáusicos** siempre deben ser guiados por un profesional, **Matrona o Ginecóloga /o**.
- **Nunca debes automedicarte** ya que no todos los tratamientos hormonales son beneficiosos, algunos tienen ciertas **contraindicaciones**.



- La Menopausia es un proceso normal de personas con y sin útero . **Debemos enfocarnos en los beneficios y estilos de vida saludable para sobrellevar sus síntomas.**

1.El Climaterio

1.3 La Menopausia



Calidad de vida

- Durante la etapa de la menopausia los síntomas asociados pueden **disminuir la calidad de vida** ya que impacta directamente al estado físico y mental. Para prevenir enfermedades y molestias debemos consultar con especialistas.



Autoimagen

- En la menopausia hay cambios físicos que pueden **afectar nuestra autoimagen**, como por ejemplo : La falta de elasticidad de la piel nos genera arrugas que se van notando y socialmente no son “ bien vistas”, porque son asociadas a la vejez y malestar en general. Sin embargo, debemos normalizar ciertas características y aceptarnos como somos ya que vamos creciendo.



Educación

- Como todo proceso natural, la menopausia tiene componentes importantes y se deben hablar.
- **Educarnos con profesionales es fundamental y una tarea que no podemos postergar.**
- Los profesionales que nos pueden ayudar en esto son: matronas, ginecólogas/os, sicólogos u otro que tenga los conocimientos sobre esto.

1.El Climaterio

1.3 La Menopausia

Los síntomas son variados y dependen de muchos factores, a continuación algunos de los síntomas de la menopausia más frecuentes.

SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA



Bochornos



Sudoración



dolor de huesos



Cese de la menstruación



sequedad vaginal



sobrepeso



dolor muscular



Disminución de libido



Aumento de ansiedad



Irritabilidad



Incontinencia urinaria

Te invito a llenar el test de menopausia en el anexo N°1 página 29

1.El Climaterio

1.3 La Menopausia

- **Los Cuidados básicos de la menopausia son:**



Control ginecológico

- Continuar con los controles con ginecológica/o o Matrona son fundamentales para prevenir enfermedades ginecológicas y potenciar el cuidado de la menopausia.
- Se recomienda 1 vez al año, cada 3 meses o 6 meses según necesidad.



Control Medico general

- Acudir con médico general para prevenir ciertas enfermedades que aparecen con la edad como hipertensión, diabetes, colesterol alto, sobrepeso, entre otras.



Talleres

- Existen talleres de manera online o presencial que pueden ayudar a conocer más sobre la menopausia, los puedes encontrar en las redes sociales y/o también se imparten en tu CESFAM o Consultorio más cercano.



Cuidados generales

- Vitamina D , Calcio
- Alimentación saludable
- Actividad Fisica
- Cuidados de la piel, consumo de agua y cremas corporales con colageno y elastina.

1.El Climaterio

1.4 La Post Menopausia

- Se refiere a la fase de la vida que viene después de la menopausia, luego de 1 año sin menstruación, comienzan a disminuir o aparecer síntomas propios de la menopausia para luego finalmente claudicar estas afecciones.
- Las fases de la menopausia no tienen un inicio o fin demarcados, son evolutivos y dependen de cada mujer o persona que vive el climaterio.
- Puede que una persona nunca sienta o viva la menopausia como se declara en la guía, tiende a ser escasos las ocasiones en que no aparecen los síntomas pero puede ocurrir.



- El fin de una gran etapa.
- libre de la menstruación y sus cuidados.
- Libre de los síntomas de la menopausia



A continuación...

- Se presentarán los síntomas más frecuentes de la menopausia, una breve explicación y las medidas de cuidado básico

2. Síntomas de la Menopausia

2.1 Bochornos

- Los bochornos son **calores repentinos** que aparecen espontáneamente y en general son nocturnos, pueden estar acompañados por sudoración, de duración corta y seguida.
- Se deben al altibajo de hormonas quienes controlan el centro regulador de la temperatura, generando ocasionalmente bochornos o calores repentinos.



Recomendaciones para evitar bochornos

Evitar cigarro, estrés, cafeína.

Duerme con ropa holgada y de algodón.

Usa ventiladores de mano y aumenta consumo de agua.

Usa terapia complementaria como yoga, masajes, entre otros.

Consulta con médico sobre uso de terapia hormonal

2. Síntomas de la Menopausia

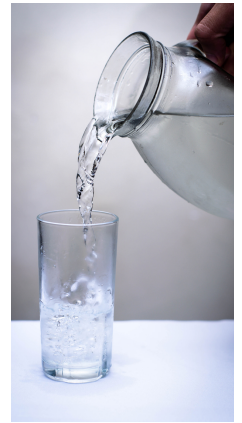
2.2 Sudoración

- Se genera por la **disminución de estrógeno** durante la menopausia y al aumentar la temperatura corporal se generan los **bochornos**, por consiguiente, el mecanismo para eliminar la temperatura del cuerpo es a través del sudor.



Recomendaciones:

- Viste ropa de algodón.
- Mantén ventilación en el lugar que te encuentres.
- Toma agua y descansa.
- Respira y calma, pasará en unos momentos.
- Aumenta la dieta rica en vitaminas y mantén actividad física.
- Verbaliza con tus redes de apoyo sobre los síntomas para sentirse apoyada.
- Consulta con médico para evaluar posible terapia hormonal.



2. Síntomas de la Menopausia

2.3 Sequedad vaginal



Causa

- La sequedad vaginal se origina por la disminución de la hormona estrógeno la cual baja durante la menopausia, disminuyendo así la lubricación.



Consecuencias

- La sequedad vaginal genera molestias durante las relaciones sexuales, generando heridas y picazón.



Recomendaciones

- Mantener lubricada la zona genital con lubricantes a **base de agua** para prevenir infecciones.
- Aumento consumo de agua
- Uso de ropa interior de algodón para prevenir infecciones.
- Consulta a tu médico sobre terapia de hormonas.

2. Síntomas de la Menopausia

2.4 Incontinencia urinaria



Causa

- La incontinencia urinaria se debe a la imposibilidad de sostener o **mantener la orina dentro de la vejiga** por voluntad propia, generalmente las personas no alcanzan a llegar al baño y suelen orinarse.
- Hay tipos de incontinencia; **la de esfuerzo**, cuando toses o ríes, y la **espontánea**, cuando no te das cuenta y te mojas los pantalones.



Consecuencias

- Infecciones urinarias a repetición
- Baja autoestima
- Baja calidad de vida
- Miedo a salir de casa



Recomendaciones

- Realizar ejercicios de kegel (ver más abajo)
- Mantener consumo de agua
- No usar toallas higiénicas para contener los escapes de orina.
- Uso de calzones especiales para contener orina.
- Alimentación saludable ricas en vitaminas
- No aguantar la orina, previene infecciones
- Acudir con médico especialista para evaluar otras recomendaciones.

2. Síntomas de la Menopausia

2.5 Depresión

- **La depresión es un estado de salud mental que debe ser diagnosticado por un profesional calificado.** Donde se presentan estados de ánimo bajos entre otros similares. Durante la **menopausia, esto puede aparecer debido a los cambios físicos y emocionales que conlleva este periodo.** Así que si presentas algún síntoma o piensas que puedes tener este diagnóstico debes acudir con **Psicólogo o Psiquiatra.**
- **Los cambios físicos** como aparición de artrosis, bochornos, arrugas de la piel, sequedad vaginal, y **los cambios emocionales** como baja de autoestima, libido, cansancio mental, los cuales aparecen en la edad adulta junto con la menopausia, **pueden aumentar las posibilidades de vivir con depresión.**
- Las personas que **viven con alguna discapacidad pueden generar una depresión mayor,** ya que al vivir la menopausia de otra forma, **como por ejemplo sufrir más dolor muscular u óseo, y /o no acudir regularmente a ginecólogo o matrona** debido a que dependen de alguien para hacerlo o algunas personas no cuentan con redes de apoyo, puede generar ansiedad, estrés y /o depresión.

Recomendaciones:

- Busca redes de apoyo que puedan facilitar tu ingreso a salud mental (CESFAM o consultorio).
- Sigue las indicaciones de tu médico o psicólogo durante las consultas o sesiones.
- Busca otras actividades para evitar el estrés.
- Infórmate sobre el climaterio y la menopausia para no caer en los miedos o mitos que se hablan acerca de ella.
- Apóyate en tu o tus personas de confianza para continuar en el proceso.



3. Control Ginecológico

3.1 Control ginecológico anual

- Durante la menopausia **los controles con Ginecóloga/o Matrona, son variados** dependiendo de la necesidad que tengas en el momento.
- Puede ser **una vez al año o cada 3 meses** en caso de que necesites tratamiento de hormonas para los síntomas de la menopausia.
- De todas formas el control ginecológico incluirá la **toma de PAP, orden de mamografía y exámenes preventivos.**
- Lo que cambia, será la necesidad más temprana que tengas al momento de la consulta en **caso de que vivas con menopausia.**
- **Las personas que viven con discapacidad** tiene el mismo derecho y obligación de acudir a control ginecológico para prevenir ciertas enfermedades que pudieran aparecer con la edad como por ejemplo : cáncer de mama, para prevenirla debes realizar la mamografía cada vez que lo solicite el profesional.

Atenciones durante el control ginecológico:

- Peso/talla/Presión arterial.
- Anamnesis (Antecedentes de enfermedades).
- Realización de ficha clínica.
- Examen físico.
- Toma de PAP (papanicolau).
- Solicitud de Ecografías ginecológicas.
- Solicitud de Mamografías.
- Aplicar Escala de MRS para evaluar síntomas de la menopausia.
- Solicitud de exámenes de sangre e ITS (infecciones de transmisión sexual).



Durante el control ginecológico el profesional te realizará un test para evaluar los síntomas de la menopausia, ver en anexo pág.

3. Control Ginecológico

- A continuación se presentarán las diferencias de roles de los profesionales Matrona y Ginecóloga/o:

Diferencia de Roles

Matrona

- La mayoría trabaja en el sistema público o CESFAM
- Puedes acudir con matrona para prevenir enfermedades ginecológicas y control de climaterio.
- Profesional que atiende partos, recién nacidos, control de métodos, climaterio, entre otros, desde una mirada complementaria.

Ginecóloga/o

- La mayoría trabaja en el sistema privado de consulta
- Puedes acudir con Ginecóloga/o para curar o tratar enfermedades importantes
- Profesional que se especializa en cirugía como cesarea, conización de utero u otros
- Profesional que realiza cesáreas y partos.

Son roles diferentes entre ellos pero puedes acudir a ambos si tienes alguna duda ginecológica

¿Sabes cómo solicitar hora con Matrona o Ginecóloga/o en el sistema público y/o privado? Te lo explico en la siguiente página a grandes rasgos.

3. Control Ginecológico

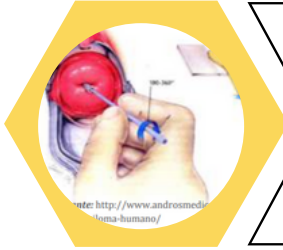
- A continuación se presentará un cuadro comparativo de acceso a ginecólogo o matrona entre el sistema publico y privado:

SISTEMA DE SALUD	
PÚBLICO	PRIVADO
<ul style="list-style-type: none">• ATENCIÓN PRIMARIA O CESFAM• Se realizan controles más completos incluyen exámenes• No se paga ya que los impuestos de todos permiten financiar la salud pública.• Debes inscribirte en tu CESFAM más cercano, acércate al SOME o mesón central y solicita tu hora con Matrona	<ul style="list-style-type: none">• CONSULTA PRIVADA EN CLÍNICAS• Generalmente se realiza una consulta puntual• Se paga particular o con una entidad a la cual estás afiliada/de (fonasa o isapre)• Puedes acercarte a tu centro de salud particular de preferencia y solicitar una hora presencial o por teléfono.

3. Control Ginecológico

3.2 Toma de PAP y Mamografía

Cuando acudes con Matrona o Ginecóloga/o, uno de los exámenes importantes son la toma de pap (papanicolau) y la Mamografía, ambos detectan enfermedades diferentes las que son frecuentes a distintas edades, el siguiente resumen explica brevemente lo que necesitas saber:



La toma de PAP detecta células pre cancerígenas en el cuello del útero producido por el virus del papiloma humano VPH, una infección de transmisión sexual.



Se realiza desde los 25 hasta los 64 años en el sistema público y desde los 21 años en el privado, generalmente cada 3 años si los resultados son normales.



Para la toma de muestra es necesario prepararse y tener ciertas condiciones para un óptimo resultado.

Características de la toma de PAP y condiciones para la muestra

- Se toma una muestra de células del **cuello del útero**
- **No es doloroso**, sin embargo algunas personas lo encuentran molesto
- Debes estar **sin menstruación** durante la toma
- Sin actividad sexual por 48 hrs previas
- Sin tratamiento de óvulos vaginales
- La toma de muestra es rápida
- El resultado debe ser explicado por el profesional
- No requiere anestesia local

3. Control Ginecológico

3.2 La Mamografía

La Mamografía es una radiografía que se realiza de varias tomas en las mamas, detecta y previene el avance del cáncer de mama, se realiza a todas las personas con senos desde los 35 años si es que hay factores de riesgo y **no tiene una edad límite** pues a mayor edad, mayor es el riesgo.



La mamografía es una radiografía que se toma para prevenir el cáncer de mamas, el cual es la primera causa de muerte en mujeres al rededor del mundo (guía cáncer de mamas MINSAL).



Durante el control ginecológico el profesional indicará realizar el exámen si es necesario y dependiendo de la edad. Si tienes más de 45 años debes tomarla cada 2 años o dependiendo del profesional.



El cáncer también se puede presentar en todas las edades, más aún entre los 50-70 años de edad. Por recomendaciones del MINSAL, deben ser más frecuentes en estas edades, mientras más edad el riesgo aumenta.



El auto examen de mamas* es realizado por uno mismo, palpando la mama de cierta forma para buscar nódulos o durezas. Esto ayudaría a prevenir el cáncer. Si eres una persona que vive con discapacidad y no puedes realizarlo debes acudir con un profesional para que lo haga por tí.

*Te invito a conocer los pasos para realizar el autoexamen de mamas Anexo 2 pág:30

3. Control Ginecológico

3.3 Tratamiento de hormonas para disminuir los síntomas de la menopausia

- Los Tratamientos hormonales son una medida para **disminuir los síntomas de la menopausia**.
- Son **exclusiva prescripción médica o de matrona**, ya que hay personas que no pueden usarlas por sus antecedentes personales.
- **Nunca debes automedicarte**, ya que pueden ser perjudiciales para tu salud.
- Para poder acceder a una terapia hormonal, debes acudir con un profesional quien **evaluará mediante exámenes, historia personal y familiar**, entre otros, la factibilidad de su uso en cada caso.



**Pastillas:
Solo estrógenos**

Algunos de los tratamientos hormonales:



**Pastillas combinadas:
Estrógeno y progesterona**



Estrógenos en Gel



Contraindicaciones más frecuentes

- Antecedente de **cancer de mamas**, familiar o propio.
- Enfermedades del páncrea o hepáticas
- Problemas cardiovasculares
- Sangrado uterino inexplicado

¡NO PUEDES USARLO, CONSULTA CON TU MÉDICO!

3. Control Ginecológico

3.4 Ejercicios de kegel

- Los ejercicios de Kegel los puedes hacer para **fortalecer los músculos del suelo pélvico**, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto.
- La sensación es de **“apretar y levantar”**: cerrar y detener los pasajes delantero y trasero. No hay riesgo al practicarlos.
- Son beneficiosos para todos, sobre todo para personas que sufren incontinencia urinaria, fecal o han tenido embarazos.
- Las personas que **viven con alguna discapacidad que influya la musculatura corporal**, puede que sea dificultosa su realización, esto puede revertirse con el uso de pesarios vaginales, hay diferentes tipos y deben ser recomendados por un ginecólogo/a o matrona.

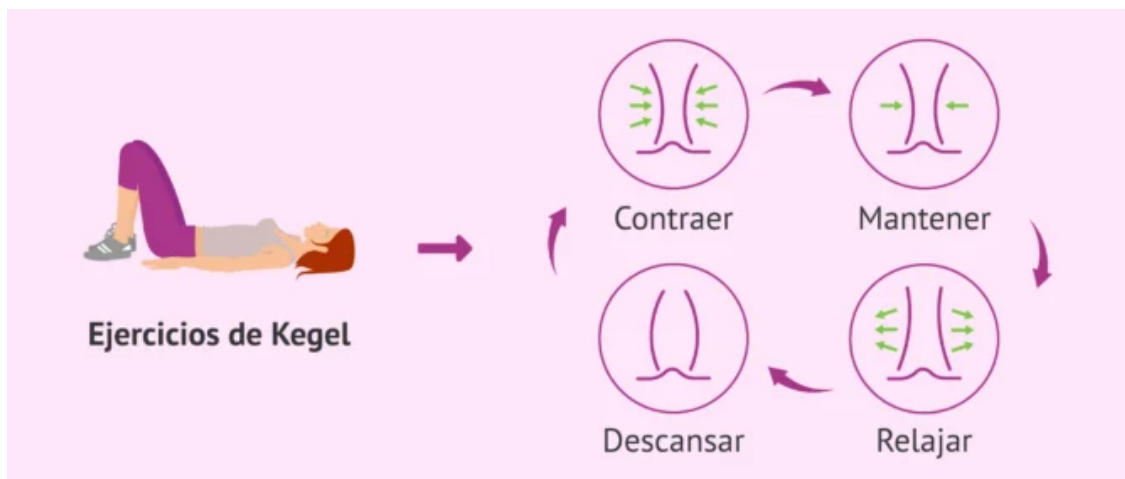
Suelo Pélvico



3. Control Ginecológico

3.4 Ejercicios de kegel

- Antes de realizar los ejercicios de Kegel es importante adoptar una **buena postura**, sin forzar la pelvis hacia delante o hacia atrás y con la columna elongada.
- Para realizar los ejercicios de Kegel, se deben seguir las siguientes indicaciones:
 1. **Contraer durante 10 segundos** la musculatura del suelo pélvico, sin contraer otros músculos como los glúteos o los de los muslos (que no se deben mover).
 2. La sensación durante la contracción es que los **músculos del suelo pélvico se aprietan y ascienden**. Es posible que, al principio, no se pueda mantener la contracción durante este tiempo. **Esto es algo normal y, poco a poco, se irán haciendo progresos**.
 3. Relajar la musculatura totalmente y descansar antes de volver a realizar una nueva contracción.
 4. De modo general, **se pueden realizar unas 10 contracciones** (con sus correspondientes relajaciones) cada vez que se hagan los ejercicios de Kegel.
 5. Es recomendable realizar los ejercicios de Kegel **tres veces al día**.



3. Control Ginecológico

3.4 Ejercicios de kegel

- **El prolapso se produce por la disminución de la tonalidad de los músculos del suelo pélvico**, generando que los órganos internos de la pelvis protruyan (salgan) por la cavidad vaginal, produciendo varias molestias dentro de ellas; infecciones vaginales, urinarias, dolor en la zona, irritación, entre otras.
- Existen tratamientos para la prevención del prolapso de los órganos pélvicos como los pesarios.
- **Los pesarios son una herramienta efectiva y que debe ser indicado por un especialista, ginecóloga/o o matrona.**
- Su uso es temporal y requiere de entrenamiento, puede ser de corto, mediano y largo plazo.
- Dependiendo de la severidad del caso, se indica el tiempo de uso.

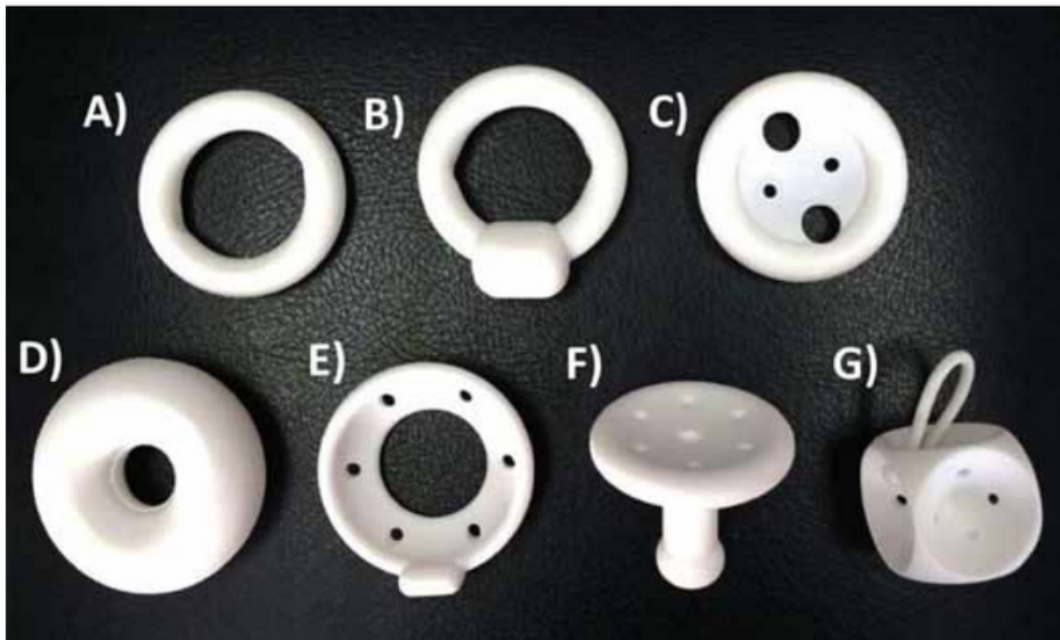


Figura 2. Modelos de pesarios utilizados en el estudio. A) Anillo B) Anillo de Incontinencia C) Anillo con membrana D) Donut E) Dish F) Gellhorn G) Cubo.

4.¿Cómo viven la menopausia las personas que viven con discapacidad?

4.¿Como viven la menopausia las personas que viven con discapacidad?

- **Las personas que viven con discapacidad viven de forma diferente la menopausia**, al igual que en las otras etapas de la vida, el climaterio constituye una fase importante con grandes cambios físicos y emocionales.
- Estos cambios son vividos de forma diferente ya que **tienden a ser vistos como gente que no acude con matrona o ginecólogo**, que no tienen sexualidad y se infantiliza reordenando sus prioridades como sociedad, por consecuencia, cuando estas personas llegan a las etapas importantes de su vida, como la menopausia, tienen menos información que el resto.
- Además, el **personal médico no siempre está preparado** para abordar estos temas o no se ha investigado lo suficiente.
- **La recomendación es conversar con tu profesional de salud**, al cual constantemente veas o tengas consultas. Por ejemplo: **Si acudes cada mes con kinesiólogo y necesitas saber cómo realizar ejercicios de kegel**, para prevenir los escapes de orina, te estás haciendo responsable de tu salud involucrando a tu persona de confianza.
- Si bien, no hay mucha información sobre el climaterio y las personas que viven con discapacidad, **tu misión es buscar las posibilidades que tienes a tu alrededor para enriquecerte sobre tu salud**, prevenir enfermedades a través de tus propias estrategias, permite conocer tu cuerpo y reforzar tu autoestima.



5. Sexualidad en la menopausia y en personas que viven con discapacidad

5.1 Responsabilidad sexual y afectiva

- **La OMS (organización mundial de la salud)**, establece que la sexualidad y la reproducción son un derecho fundamental.
- La responsabilidad afectiva habla del respeto hacia el otro cuando tenemos un vínculo o una relación amorosa, el consentimiento es la privacidad y decisión del otro con su cuerpo.
- **Durante la menopausia los cambios hormonales generan un impacto en la relación de pareja, la disminución de la libido y la lubricación genital, pueden afectar las relaciones sexuales.**
- Debido a estos cambios es que la pareja debe mantener una constante comunicación, buscar en conjunto soluciones para poder convivir entre ellos.
- **La verbalización de las necesidades entre las parejas puede salvar las relaciones estables monógamas, la paciencia y el cariño físico son importantes en esta etapa de la vida.**
- **Buscar alternativas de educación como talleres sobre la menopausia,** pueden ayudar a entender los cambios que ocurren física y emocionalmente, si se realizan en conjunto como pareja, puede ser beneficioso para mantener y cultivar aún más la relación.



5. Sexualidad en la menopausia y en personas que viven con discapacidad

5.1 Lubricantes

- Durante la menopausia la lubricación disminuye por los cambios hormonales.
- Para disminuir las molestias producidas por la falta de lubricación, como dolor genital, dolor durante las relaciones sexuales o heridas producidas por roce, podemos usar **LUBRICANTES**.
- Los lubricantes vienen en forma de **gel**, contienen diferentes componentes y es por eso que debemos saber cuál comprar.
- Los recomendados para usar, son los que se fabrican a **BASE DE AGUA**, ya que si elegimos otros componentes, podemos generar reacciones alérgicas.
- Se pueden usar durante el día, varias veces si es necesario. **También se pueden usar durante las relaciones sexuales.**
- **Es importante mantener la higiene al usar lubricantes, de esta forma evitas infecciones vaginales.**
- Para elegir un buen lubricante, solo debes enfocarte en que aparezca en sus componentes a base de agua.



5. Sexualidad en la menopausia y en personas que viven con discapacidad

¿Cómo aplicar lubricante íntimo?

1.

Lavado de manos



2.

Aplicar en las yemas de los dedos



3.

Aplicar en la zona genital a necesidad, entre los labios y en la vulva.



4.

Lavado de manos



Nota: Para las personas que viven con discapacidad en las extremidades superiores puede ser dificultosa la aplicación.




6.REFERENCIAS

- 1. Guía Cáncer cervicouterino MINSAL
<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/GPC-CaCU.pdf>
- 2. Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu
<https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>
- 3 Guía climaterio Minsal
[//efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/OTCLIMATERIOinteriorValenteindd04022014.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/OTCLIMATERIOinteriorValenteindd04022014.pdf)
- 4. Guía Climaterio UC
<https://medicina.uc.cl/publicacion/climaterio-consideraciones-dianostico-terapeuticas-en-atencion-primaria-de-salud/>
- 5. Normas regulación fertilidad Minsal
https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.01.30_NORMAS-REGULACION-DE-LA-FERTILIDAD.pdf
- 6. Manual Dermatología UC 2019
<https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2020/01/Manual-Dermatologia-2019.pdf>
- 7. Cancer de seno- Bochornos
<https://www.breastcancer.org/es/efectos-secundarios-tratamiento/bochornos>
- 8. Terapia hormonal en la menopausia y el riesgo de padecer cáncer, Sociedad americana del cáncer.
<https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tratamientos-medicos/terapia-de-restitucion-de-hormonas-en-la-menopausia-y-el-riesgo-de-cancer.html>
- 9. <https://www.reproduccionasistida.org/ejercicios-de-kegel/>
- 10. Uso de pesarios en mujeres menores de 65 años con diagnóstico de prolapso de órganos pelvianos: estudio de factibilidad. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262014000300003

7. Anexo 1

Test de Menopausia

¿Cuál de las siguientes molestias siente en la actualidad y con qué intensidad? Marque solamente una casilla en cada uno de los 11 grupos de síntomas

					
	0	1	2	3	4
1.Bochornos, sudoración, calores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.Molestias al corazón (sentir latidos del corazón, palpitaciones, opresión al pecho).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.Molestias musculares y articulares (dolores de huesos y articulaciones, dolores reumáticos).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.Dificultades en el sueño (insomnio, duerme poco).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.Estado de ánimo depresivo (sentirse deprimida, decaída, triste a punto de llorar, sin ganas de vivir).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.Irritabilidad (sentirse tensa, explota fácil, sentirse rabiosa, sentirse intolerante).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ansiedad (sentirse angustiada, temerosa, inquieta, tendencia al pánico).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.Cansancio físico y mental (rinde menos, se cansa fácil, olvidos frecuentes, mala memoria, le cuesta concentrarse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.Problemas sexuales (menos ganas de sexo, menor frecuencia de relaciones sexuales, menor satisfacción sexual).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.Problemas con la orina (problemas al orinar, orina más veces, urgencia al orinar, se le escapa la orina).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.Sequedad vaginal (sensación de genitales secos, malestar o ardor en los genitales malestar o dolor con las relaciones sexuales).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

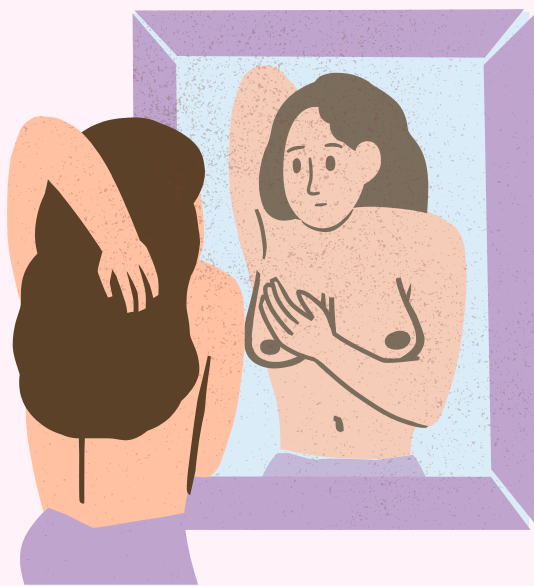


Puntaje sobre 15 pts Consultar con Ginecóloga/o o Matrona por Sintomatología menopáusica

*Puede que algunos ítems en personas que vivan con discapacidad, sean más intensos los dolores articulares o musculares.

CÁNCER DE MAMA

AUTOEXPLORACIÓN



Frente al espejo observa cambios:

- Con los brazos hacia arriba
- Con las manos en la cadera
- Inclínate hacia adelante
- Mueve tus dedos en pequeños círculos en forma de caracol
- Busca durezas o cambios de color de piel
- Puedes encontrar inflamación o heridas
- Termina apretando ambos pezones

¿Cuándo realizarlo?

- En un lugar cómodo.
- Idealmente todos los días.
- Sin presencia de **menstruación por la sensibilidad propia del período.**
- **Si vives con alguna discapacidad y no puedes realizar tu autoexamen de mamas, puedes solicitar ayuda a tu persona de confianza o acudir con Matrona o Ginecóloga/o**