



Sexualidad y climaterio

Sexuality and climacteric

Lic. Lidia Rosa Guerra Pérez.^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6860-604X>

MsC. Noemí Coello Pérez.² <https://orcid.org/0009-0005-3557-982X>

MsC. Félix Rafael Wert Téllez.³ <https://orcid.org/0009-0007-1369-3116>

Lic. Daumé Valle Pina.⁴ <https://orcid.org/0009-0002-2616-6650>

MsC. Yudit Alfonso Marín.⁵ <https://orcid.org/0009-0005-3177-6439>

¹Licenciada en Psicología. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Asistente. lidyarosa@infomed.sld.cu

²Licenciada en Psicología. Máster en Sexualidad. Sexóloga Clínica. Policlínico los Olivos Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Auxiliar. noemicoello346@gmail.com

³Licenciado en Psicología. Máster en Sexualidad. Sexólogo Clínica. Policlínico los Olivos Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Auxiliar. fwert.ssp@infomed.sld.cu

⁴Licenciado en Psicología. Policlínico Guasimal Sancti Spíritus. Profesor Asistente. daumev@infomed.sld.cu

⁵Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Auxiliar. yuditalfonsomarin@gmail.com

I RESUMEN

Introducción: En climaterio se produce disminución de estrógenos y cambios hormonales que repercuten en modificaciones del aparato genital femenino y conllevan a transformaciones normales en la sexualidad. Pocas veces se educa y orienta a la mujer para que logre una adecuada adaptación a estos cambios y una sexualidad placentera. De esta manera se hace necesario ahondar científicamente en la sexualidad en esta etapa. **Objetivo:** Identificar sustentos científicos actualizados acerca de la sexualidad en el climaterio.

Métodos: Selección de criterios científicos actualizados acerca de la sexualidad en el climaterio.

Resultados: El climaterio es una etapa fisiológica transicional en la mujer, marca el fin de su etapa fértil, causando cambios físicos, psicológicos, sociales y sexuales que repercuten en su sexualidad; no es una enfermedad. El agotamiento de estrógeno produce cambios profundos en el sistema urogenital, como vaginitis y uretritis atróficas. Aproximadamente 50 % de las mujeres experimentan síntomas relacionados con atrofia urogenital, que influye en la función sexual. La sequedad vaginal y la dispareunia resultante conducen a la pérdida del deseo sexual. Algunas mujeres necesitan lubricantes para contrarrestar la sequedad vaginal, pero esas adaptaciones no significan falta de apetito sexual; de coexistir la situación puede deberse a una diversidad de factores fisiológicos y psicológicos que han de ser valorados.

Conclusiones: La revisión científica mostró que en los cambios de la sexualidad en el climaterio la causa más probable son los síntomas urogenitales característicos de esta etapa; pero que han de considerarse además una diversidad de factores que pueden estar incidiendo conjuntamente.

Palabras Claves: Sexualidad; climaterio.

I ABSTRACT

Introduction: In climacteric there is a decrease in estrogen and hormonal changes that impact changes in the female genital apparatus and lead to normal transformations in sexuality. Rarely are women educated and guided to achieve adequate adaptation to these changes and a pleasurable sexuality. In this way, it is necessary to delve scientifically into sexuality at this stage. **Objective:** Identify updated scientific support about sexuality in the climacteric. **Methods:** Selection of updated scientific criteria about sexuality in the climacteric. **Results:** The climacteric is a transitional physiological stage in women, it marks the end of their fertile stage, causing physical, psychological, social and sexual changes that impact their sexuality; It is not a disease. Estrogen depletion produces profound changes in the urogenital system, such as vaginitis and atrophic urethritis. Approximately 50% of women experience symptoms related to urogenital atrophy, which influences sexual function. Vaginal dryness and the resulting dyspareunia lead to loss of sexual desire. Some women need lubricants to counteract vaginal dryness, but these adaptations do not mean a lack of sexual appetite; If the situation coexists, it may be due to a variety of physiological and psychological factors that must be assessed. **Conclusions:** The scientific review showed that in the changes in sexuality in the climacteric, the most probable cause is the urogenital symptoms characteristic of this stage; but that a variety of factors that may be influencing together must also be considered.

Key Words: Climacteric woman, sexual health.

II INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades ⁽¹⁾.

Para que se alcanzase el completo bienestar físico, mental y social ha logarse bienestar en la sexualidad.

La sexualidad, que puede entenderse como una dimensión central del ser humano que incluye; el conocimiento del cuerpo humano y nuestra relación con este; lazos afectivos y amor; sexo; identidad de género; orientación sexual; intimidad sexual; placer y reproducción. La sexualidad es compleja e incluye dimensiones biológicas, sociales, psicológicas, espirituales, religiosas, políticas, legales, históricas, éticas y culturales que evolucionan a lo largo de una vida ⁽²⁾.

Al abordar la sexualidad ha de tenerse en cuenta la salud sexual.

La OMS considera que la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales ⁽³⁾.

Igualmente hemos de considerar la Sexología como ciencia.

La sexología como ciencia fue definida por Iván Bloch en 1909 y a partir de entonces se fue incorporando lentamente a las actividades de diferentes disciplinas. La sexualidad humana se caracteriza por involucrar diversas áreas de las ciencias. El camino recorrido por la sexología como ciencia es corto, por ello es considerada joven con respecto a otras. El “hecho sexual” como objeto de estudio es altamente complejo; por lo cual, al definir su marco conceptual y los asuntos implicados en su estudio, nos encontramos con dificultades de diversa índole y nos vemos en la necesidad de incluir múltiples experiencias y aportes ⁽⁴⁾.

La sexología como ciencia multidisciplinar y compleja se dedica a identificar problemáticas clínicas, psicológicas y/o sociales, que obligan a continuar investigando y analizando sus repercusiones en la salud del ser humano ⁽⁴⁾.

La sexualidad es una conducta social, de comportamientos positivos, que mejora la salud y la calidad de vida. La sexología, abocada al estudio de la sexualidad, permite incorporarla en nuestra práctica profesional cotidiana sin temor, sin vergüenza y con el convencimiento que nos da la validez científica. La sexología se ha constituido en un pilar fundamental de la promoción de la salud. Contribuye a la búsqueda del bienestar y aporta beneficios a la calidad de vida ⁽⁴⁾.

La Sexología Clínica como ciencia de la salud se ve favorecida por la labor de prevención y promoción de la salud como objetivo principal y de tratamiento en los casos en los que se pierde el equilibrio ⁽⁴⁾.

La Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) promueve la salud sexual a lo largo de toda la vida y a través del mundo, mediante el desarrollo, la promoción y el apoyo de la sexología y los derechos sexuales para todos ⁽⁵⁾.

Garantizar que los ciudadanos tengan una vida sexual satisfactoria es tan prioritario como tener una vida saludable. Para abogar eficazmente por la salud sexual y promoverla es importante que los derechos sexuales estén ubicados dentro del contexto de los derechos humanos existentes. Los Derechos Sexuales nos permiten como seres humanos de toda edad y características, regular y tener autonomía y responsabilidad sobre todos los aspectos relativos a nuestra sexualidad, sin ningún tipo de coerción, violencia, discriminación, enfermedad o sufrimiento ^(5,6).

La promoción de la salud sexual es fundamental para el logro del bienestar, así como para alcanzar el desarrollo sostenible y más específicamente para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Las personas y las comunidades que disfrutan del bienestar sexual están mejor preparadas para contribuir a la erradicación de la pobreza individual y social ⁽⁵⁾.

En Cuba el Programa Nacional de Educación y Salud Sexual (PRONESS) tiene el objetivo de articular las estrategias relativas a la Educación Integral de la Sexualidad (EIS) a los niveles nacional, provincial, municipal y comunitario en una plataforma intersectorial, multidisciplinaria y participativa con enfoque de género y de derechos, que contribuya a una sexualidad sana, placentera, libre y responsable ⁽⁷⁾.

El “Programa Nacional para el adelanto de las Mujeres” (PAM) en Cuba, se concibe como la “Agenda del Estado cubano para el adelanto de las mujeres” e integra en un solo documento acciones y medidas que se

corresponden con los principios y postulados reconocidos en la Constitución de la República de Cuba y en el nuevo escenario de actualización del Modelo Económico y Social Cubano de Desarrollo Socialista, así como con los compromisos internacionales contraídos sobre la igualdad de género. Entre las áreas de acción contempladas por el PAM se incluye la salud sexual y reproductiva ⁽⁸⁾.

En el área de acción de la salud sexual y reproductiva el PAM indica incrementar la divulgación e información acerca de los cambios sexuales y psicológicos inherentes al climaterio y al envejecimiento, con enfoque de género, con el fin de eliminar estereotipos y prejuicios. En lo que involucra como participante al Ministerio de Educación Superior ⁽⁸⁾.

Como bien se ha abordado la salud sexual resulta una prioridad tanto a nivel internacional como nacional y ello contribuye al bienestar de la sexualidad lo que en su conjunto incide en el desarrollo individual y de las comunidades. Buscar herramientas que fortalezcan la salud sexual es una prioridad. Considerando lo referido a la etapa del climaterio por el PAM, se aborda específicamente la sexualidad en el climaterio.

El climaterio marca el fin de la etapa fértil en la vida de la mujer, que ocurre como consecuencia del cese definitivo de la función ovárica y constituye un período de cambios fisiológicos que pueden acompañarse de síntomas, signos y complicaciones relacionados en mayor o menor grado con los cambios en los niveles hormonales. ⁽⁹⁾

En climaterio se produce disminución de estrógenos y cambios hormonales que repercuten en modificaciones del aparato genital femenino y conllevan a transformaciones normales en la sexualidad. Pocas veces se educa y orienta a la mujer para que logre una adecuada adaptación a estos cambios y una sexualidad placentera. De esta manera se hace necesario ahondar científicamente en la sexualidad en esta etapa y para ello se traza como objetivo identificar sustentos científicos actualizados acerca de la sexualidad en el climaterio.

III MÉTODOS

Revisión Bibliográfica en la selección de criterios científicos actualizados acerca de la sexualidad en el climaterio.

Se tomaron estudios científicos de varios países, incluyendo Cuba. La búsqueda se realizó a través de Google Scholar, la Academia Educación, ScieloERIC y la Biblioteca Virtual de Salud en Cuba, lo que nos propició información de varias fuentes científicas.

IV RESULTADOS

El climaterio, es una etapa transicional de vulnerabilidad en el ciclo vital femenino, no es una enfermedad y está matizado por contextos sociales y culturales. El climaterio femenino se caracteriza por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que repercuten en la sexualidad. ⁽¹⁰⁾

La disminución relativa de estrógenos tiene consecuencias específicas en todos los órganos que poseen receptores estrogénicos, como son: ovario, endometrio, epitelio vaginal, hipotálamo, tracto urinario, esqueleto, piel y el sistema cardiovascular. ⁽⁹⁾

La sexualidad en la tercera edad sufre afectaciones por los cambios físicos propios de la vejez y las patologías que los acompañan, estas afectaciones han sido documentado por los profesionales de la salud pero escasamente abordados en la atención clínica. El descuido de la sexualidad afecta la salud de las personas mayores, es por ello, que deben buscarse formas de intervenir y potenciar los beneficios de la expresión sexual libre en esta etapa de vida. La sexualidad es importante para los adultos mayores pese a que constantemente es invisibilizada por la sociedad y por los servicios de salud ⁽¹¹⁾.

Las mujeres son seres sexuados desde que nacen y tienen el derecho de disfrutar la sexualidad. Para ellas, la etapa climatérica no implica la desaparición de la sexualidad, a pesar de algunos criterios que consideran que en esta etapa no poseen adecuada capacidad fisiológica para tener conductas sexuales ⁽⁹⁾.

Se sabe que durante esta época de la vida el desequilibrio y la disminución de los estrógenos producen alteraciones y atrofia en el aparato genital femenino, así como en el organismo en general; por tanto, es comprensible y lógico que la respuesta sexual también sufra modificaciones.

Ello insta a profundizar en la investigación científica para ofrecer una educación sanitaria que brinde información y contribuya a fomentar la salud sexual de la mujer en la etapa climatérica, considerando que en

este período, la sexualidad puede resultar placentera, con el disfrute y gozo adecuado en la relación de pareja (9).

No debería pensarse jamás que el único fin de la sexualidad es la procreación, ya que entonces no tendría sentido que las mujeres menopáusicas tuvieran actividad sexual (9).

La etapa del climaterio es una etapa fisiológica en la cual la mujer pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva, causando cambios físicos, psicológicos, sociales y sexuales que repercuten en la sexualidad. El Climaterio es el período que se inicia aproximadamente 5 años antes de la menopausia y su duración es de 10 a 15 años. Durante el climaterio hay cambios locales que están dados por la disminución del nivel de estrógenos, entre los cambios normales de la sexualidad se encuentran la resequeidad vaginal, que no es más que la falta de lubricación de la vagina, la coitalgia y dispareunia, es decir el dolor durante o después del coito, la sepsis urinaria a repetición, y también la colpitis a repetición. Aproximadamente 50 % de las mujeres en la posmenopausia experimentan síntomas relacionados con atrofia urogenital, lo cual influye en la función sexual. La deficiencia estrogénica puede atrofiar tanto a la vagina como a la uretra distal y esos cambios dan lugar a un círculo vicioso relacionado con la sexualidad en la mujer climatérica. La sequedad vaginal y la dispareunia resultante conducen a la pérdida del deseo sexual. Estos síntomas y signos también interactúan y repercuten en la esfera psicoafectiva. Todo esto trae consigo lógicamente cambios en la respuesta sexual humana (9, 10, 12, 13).

Los síntomas urogenitales, el prurito, la irritación, el ardor, la disuria y el coito doloroso, son síntomas comunes del hipoestrogenismo. El agotamiento de estrógeno da lugar a cambios profundos en el sistema urogenital, como la vaginitis y uretritis atróficas. Cuando no existe el estímulo del estrógeno, los tejidos vulvares y vaginales se contraen, las paredes vaginales se adelgazan y resecan y los pliegues rugosos desaparecen. El coito puede causar fisuras, úlceras y sangrado. Al contrario de los síntomas vasomotores causados por la menopausia, que son inmediatos, los cambios atróficos pueden manifestarse varios años después. Con frecuencia, el primer síntoma urogenital es la sequedad vaginal (14).

En el transcurso del climaterio la fisiología de las hormonas femeninas se van modificando con el paso de los años, y se generan manifestaciones clínicas con estos cambios hormonales tanto en el aparato reproductor femenino como a nivel sistémico (15).

La menopausia ocurre en todas las mujeres, sin embargo cada una lo experimentara en forma diferente. Esto depende de numerosos factores, la mayor parte vinculados estrechamente con la personalidad, la vida familiar, el afecto y el concepto que socialmente se tenga acerca de ello ⁽¹⁴⁾.

Durante el climaterio se presentan variedad de síntomas, cuya intensidad de severidad percibida es variable en cada mujer. Ello tiene característica multifactorial, donde están incluidas variables intrínsecas (edad, cambios hormonales, percepción del estrés, comorbilidad, calidad de vida) y extrínsecos o ambientales (etnia, factores económicos, ocupación o trabajo, educación, factores masculinos, violencia sexual con la pareja, ubicación geográfica, entre otras) ⁽¹⁶⁾.

Algunas mujeres necesitan lubricantes para contrarrestar la resequedad vaginal debida al hipoestrogenismo, pero esas adaptaciones no significan falta de apetito sexual; de coexistir puede deberse a una diversidad de factores fisiológicos y psicológicos. Por el contrario, en muchos casos sucede lo opuesto, para muchas mujeres desligar al sexo de la función reproductiva es liberador y ven esta etapa como una nueva oportunidad de vivir su sexualidad ⁽¹⁴⁾.

Aunque la causa más probable de los síntomas urogenitales de estas pacientes es la vaginitis atrófica, secundaria al hipoestrogenismo, el diagnostico diferencial debe incluir otras causas, entre ellas la infección ⁽¹⁴⁾.

En este período de climaterio antes de proceder con la intervención de un tratamiento de Terapia Sexual, ha de considerarse un proceso de evaluación y diagnóstico descartando otras causas que pueden ir desde el padecimiento de enfermedades crónicas hasta factores psicológicos y de la relación de pareja, que estén incidiendo a la par en la disfunción sexual presente, a pesar de que la misma esté asociada con todas las características propias que se presentan en la etapa de climaterio.

Según los conceptos de salud y salud sexual de la OMS, nada debe impedir que la mujer climatérica sea sexualmente sana. Es por eso que se deben estudiar y recomendar todos aquellos elementos que permitan la plenitud de sus posibilidades ⁽¹⁷⁾.

V CONCLUSIONES

Esta revisión científica actualizada mostró resultados referente a como los principales cambios en la sexualidad en el climaterio están relacionados con la sequedad vaginal y la dispareunia resultantes generalmente de la causa más probable los síntomas urogenitales característicos de esta etapa; pero igualmente han de considerarse además una diversidad de factores que pueden estar incidiendo conjuntamente en el bienestar y placer de la sexualidad de la mujer que vive los años del periodo del climaterio.

VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez Carvajal G, Meras Jáuregui RM. Consideraciones sobre el concepto «salud»: Una propuesta cubana. *Medicent Electrón.* 2022; 26(1). [citado 20 Jul. 2023]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v26n1/1029-3043-mdc-26-01-122.pdf>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. [Internet]. UNESCO; 2018. [citado 20 Jul. 2023]. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/reproductive-health/isbn-978-92-3-300092-6.pdf?sfvrsn=eba2c2c9_8
3. OMS. La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. [Internet]. OMS; 2018. [citado 20 Jul. 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
4. Valente D, Pellegrino JA, Tatti S. Sexualidad y salud sexual. *Revista de la Asociación Médica Argentina.* 2021; 134(2). [citado 20 Jul. 2023]. Disponible en: file:///C:/Users/naylen/Downloads/Rev-2-2021_pag-9-14_Valente.pdf
5. Asociación Mundial para la Salud Sexual. Salud Sexual para el Milenio. [Internet]. WAS; 2008. [citado 19 Jul. 2023]. Disponible en: <https://www2.uned.es/psicologiaabierta/socios/sexexclusiva/materiales/docs/11.pdf>
6. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Derechos sexuales y derechos reproductivos, los más humanos de los derechos. [Internet]. UNFPA; 2017.
7. Castro Espín M. Programa Nacional de Educación y Salud Sexual. En: Responsabilidad gubernamental y educación integral de la sexualidad en Cuba. Editorial CENESEX. 2015.
8. Ministerio de Justicia. Programa Nacional para el adelanto de las Mujeres. *Gaceta Oficial de la República de Cuba.* (14). 2021.

9. Socarrás León M, Hernández Cruz B, Oro Fonseca Y. Sexualidad en la mujer menopáusica: una reflexión desde la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. 2020; 46(1). [citado 19 Jul. 2023]. Disponible en: <https://revginecobstetricia.sld.cu/index.php/gin/article/view/706>
10. Spengler-González L, Granado-Martínez O, Benítez Santa Cruz MR. Sexualidad y características biológicas, psicoafectivas y sociales en mujeres climatéricas. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2021; 50(2). [citado 21 Jul. 2023]. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1000/793>
11. González-Soto CE, Guerrero-Castañeda RF. Análisis de la producción científica de la sexualidad del adulto mayor: una revisión integrativa. *Rev baiana enferm*. 2022; 36: e38080. [citado 21 Dic. 2023]. Disponible en: <file:///C:/Users/naylen/Downloads/38080-Manuscrito%20no%20template%20padr%C3%A3o%20RBE-190851-2-10-20220331.pdf>
12. Instituto de Salud del Estado de México. *Climaterio y Menopausia*. 2023. [citado 21 Dic. 2023]. Disponible en: https://salud.edomex.gob.mx/isem/climaterio_menopausia
13. López-Izurieta I, Salazar-Molina AA, Riofrío Terrazas SC. Teoría de OREM para el abordaje de la salud sexual durante el climaterio. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*. 2022; 7(3). [citado 21 Dic. 2023]. Disponible en: <file:///C:/Users/naylen/Downloads/dnmartinezg,+Journal+editor,+REVIS+14.pdf>
14. Fouilloux Morales C. Climaterio, menopausia y vida sexual. En: *Lo que todo clínico debe saber de Sexología: México: Edición y Farmacia SA de CV; 2014 .p. 171-186*. [citado 12 Abr. 2024]. Disponible en: <https://biblioteca.unipac.edu.mx/wp-content/uploads/2017/06/Lo-que-todo-clinico.pdf>
15. Torres-Jiménez AP, Torres-Rincón JM. Climaterio y menopausia. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*. 2018; 61(2). [citado 8 Ene. 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422018000200051&script=sci_arttext
16. Ayala-Peralta FD, Ayala Palomino R, Ayala Moreno D. Climaterio y menopausia: aporte de 70 años de vida institucional. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*. 2017; 63(3). [citado 8 Ene. 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2304-51322017000300016&script=sci_arttext
17. Capote-Bueno MI, Segredo-Pérez AM, Gómez-Zayas O. Climaterio y menopausia. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2011; 27(4). [citado 8 Ene. 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252011000400013&script=sci_arttext