Descargado el: 8-11-2026 ISSN 1727-897X

PUNTO DE VISTA

Una mirada de género al bienestar de las mujeres durante el climaterio

A gender perspective on the well-being of women during the climacteric

Marianela Fonseca Fernández[1] Laura Magda López Angulo[1]

[1] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Fonseca-Fernández M, López-Angulo L. Una mirada de género al bienestar de las mujeres durante el climaterio. **Medisur** [revista en Internet]. 2024 [citado 2026 Nov 8]; 22(2):[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/45160

Resumen

El climaterio constituye una etapa del ciclo vital de la mujer caracterizada por síntomas biológicos, psicológicos y sexuales de intensidad variable que pueden agravarse debido a la sobrecarga generada por los múltiples roles que desempeña en la familia y la sociedad, y como consecuencia afectar su bienestar. Partiendo de que el género configura el modo en que se abordan los problemas de salud de hombres y mujeres, en este artículo se fundamenta la importancia de la mirada de género para la compresión y atención a la mujer climatérica, lo que permitirá desarrollar acciones integrales dirigidas a promover su salud y bienestar.

Palabras clave: bienestar, climaterio, género, psicología positiva

Abstract

The climacteric constitutes a stage in a woman's life cycle characterized by biological, psychological and sexual symptoms of varying intensity that can worsen due to the overload generated by the multiple roles she plays in the family and society, and as a consequence affect her well-being. Starting from the fact that gender shapes the way in which the health problems of men and women are addressed, this article bases the importance of the gender perspective for the understanding and care of climacteric women, which will allow the development of comprehensive actions directed to promote their health and well-being.

Key words: welfare, climacteric, gender, positive psychology

Aprobado: 2024-03-04 11:48:56

Correspondencia: Marianela Fonseca Fernández. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cuba. dircit-ucmcfg@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El interés de los seres humanos por la felicidad es milenario, la historia del hombre es también la historia de la búsqueda de la felicidad, de ello dan cuenta múltiples creaciones en los campos de la literatura, la pintura, la poesía, y también la obra de filósofos y políticos que aluden en mayor o menor medida al propósito de alcanzar la felicidad y el bienestar.

La Organización Mundial de la Salud plantea que el objetivo principal del trabajo en salud es que puedan alcanzarse mayores niveles de bienestar, además de encontrar las condiciones necesarias que lo promuevan.[1]

En correspondencia con ese propósito, la psicología positiva se presenta como un enfoque psicológico dirigido hacia la identificación y comprensión de las cualidades y virtudes humanas, así como para la promoción de condiciones que permitan a las personas tener una vida feliz y productiva.[2]

La mujer durante su ciclo vital asume importantes roles dentro de la familia y la sociedad, transita por cambios fisiológicos, psicológicos, sociales y sexuales que impactan en su salud y bienestar, tal es el caso del climaterio.[3]

Este artículo tiene el objetivo de fundamentar la necesidad del enfoque de género para potenciar el bienestar de las mujeres que se encuentran transitando por el climaterio.

DESARROLLO

El bienestar humano es, sin dudas, un tema complejo sobre el cual los científicos sociales no han logrado un acuerdo, destacándose dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico).[4]

Dicho de otra manera, el bienestar es considerado un constructo amplio, una dimensión valorativa, que implica no sólo “estar” bien (que sería lo objetivo), sino “sentirse” bien. Se relaciona con otras categorías como las condiciones de vida, el modo de vida, el desarrollo económico y el nivel de vida.

Actualmente, existen ciertos consensos en relación con el bienestar: tiene una dimensión básica y general que es subjetiva y está compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (referidos a los estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivos-valorativos (referidos a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida).[5]

En la literatura científica se emplean indistintamente los términos bienestar, felicidad, satisfacción vital,[6] aspectos que constituyen hoy temas para discusiones epistemológicas en el campo de la psicología positiva; sin embargo, en opinión de las autoras son innegables los beneficios que para la salud humana reviste sentirse bien, estar a gusto o simplemente ser felices.

Sería muy difícil enumerar las consecuencias positivas de experimentar bienestar, se ha demostrado que las personas más felices y optimistas tienen menos problemas cardiovasculares y sus sistemas inmunes funcionan mejor, tienden a cuidar más su salud, a realizar actividades sanas y apegarse a los tratamientos médicos y son más longevas. Son más populares y tienen relaciones más estables y satisfactorias, ofrecen más apoyo y reciben más apoyo de otras personas, son más productivas.[7]

Desde este posicionamiento teórico cabría preguntarse qué sucede con el bienestar de las mujeres de edad mediana que se encuentran atravesando la etapa del climaterio, etapa de transición en la vida de la mujer caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sexuales, dividido en dos períodos: la perimenopausia (período considerado desde el inicio de los síntomas climatéricos hasta la menopausia) y la posmenopausia (hasta los 64 años de edad).[8]

Es una etapa llena de experiencias individuales, distinguida por la interacción de factores biológicos y psicosociales, que impactan conjuntamente en su bienestar físico, mental y sexual, ya que aglutina síntomas somato-vegetativos, psicológicos y genitourinarios.[9]

El climaterio puede acompañarse de síntomas que llegan a resultar muy molestos en cualquier contexto. Entre los síntomas físicos se destacan los sofocos, sudores nocturnos, palpitaciones y los dolores musculares que pueden llegar a afectar aproximadamente al 80 % de las mujeres.[10]

Los síntomas más frecuentes en la etapa climatérica son de origen psicológico, aunque no generan un problema de salud mental grave; puede disminuir la satisfacción personal e influir en las relaciones interpersonales, familiares, de pareja, sexuales y laborales.[11]

Según el Anuario Demográfico de Cuba[a] de la Oficina Nacional de Estadísticas, año 2020, en Cuba las mujeres entre 45 y 59 años conforman la mayor proporción de féminas en la población actual.

Según la experiencia de las autoras, esta etapa del ciclo vital de la mujer, conocido como mediana edad, se caracteriza por el incremento del potencial de desarrollo, donde alcanza la plenitud en sus realizaciones personales y profesionales. Sin embargo, también está expuesta a sobrecargas laborales y familiares, derivadas de las asignaciones sociales y culturales que por razones de género recaen sobre ellas, tales como cuidados de personas dependientes y tareas domésticas, que pueden afectar su salud.

¿Qué razones explican estas exigencias que pueden agravar la percepción de los síntomas propios del climaterio y generar vivencias de malestar? Las respuestas a esta interrogante hay que buscarlas en una mirada de género.

El género hace referencia a determinadas características de tipo subjetivo y a formas de actuar, que se asumen desde lo femenino y lo masculino, construidas a partir de la influencia del contexto cultural donde se desenvuelven las personas. En tal sentido el enfoque de género permite comprender la implicación que tiene en todos los procesos, la atribución diferenciada que cada sociedad hace a las formas de pensar y actuar de hombres y mujeres, más allá de la asignación de un determinado sexo biológico.

Las autoras consideran que, actualmente, los roles de las mujeres han cambiado, en muchos casos empeorando su situación al propiciar el fenómeno de la "doble jornada" o "triple jornada". Esta diferencia de género, que se transforma en una desigualdad, condiciona seriamente el bienestar social, biológico, psicológico y físico de las mujeres de forma diferencial de acuerdo con su edad.

Durante una investigación con mujeres climatéricas se comprobó que para las mujeres trabajadoras el rol reproductivo representó una doble carga de trabajo y estrés, asociado a la extensión sin límites de la jornada laboral e incompatibilidad con el rol productivo, además de falta de tiempo para el autocuidado. La mayoría de las mujeres con trabajo remunerado debieron afrontar también el trabajo doméstico compartido, en mayor o menor grado.

También constataron que las mujeres participantes no identificaron el género como una necesidad sentida, debido a que asumen incondicionalmente las funciones de la reproducción social, socialmente asignadas, y atribuyen los malestares causados por las sobrecargas, al climaterio o la menopausia.

Los resultados de investigaciones desarrolladas por las autoras apuntan a que las mujeres con síntomas climatéricos intensos experimentan, además, sobrecarga vinculada con sus roles de género; sin embargo, no hay evidencias de que tal situación afecte su percepción de bienestar, cuestión que genera nuevas interrogantes e hipótesis.

[a] Anuario Demográfico de Cuba. Año 2020. Oficina Nacional de Estadísticas. Disponible en http//onei.gob.cu

CONCLUSIONES

Los cambios biológicos, psicológicos y sexuales que acompañan la etapa del climaterio en las mujeres de edad mediana ocasionan síntomas de intensidad variable, a la vez que experimentan la sobrecarga de roles atribuidos, debido a su condición de mujer. La conjunción de estos elementos propicia que se sientan insatisfechas e infelices.

La mirada de género contribuye a la comprensión de la situación de la mujer climatérica desde varias perspectivas y aporta elementos que permitirán la definición de políticas y acciones concretas, sistémicas y multidisciplinarias.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores
Conceptualización: Marianela Fonseca Fernández, Laura Magda López Angulo.
Redacción del borrador original: Marianela Fonseca Fernández.
Redacción, revisión y edición: Marianela Fonseca Fernández.

Financiación
Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cuba.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cassaretto M, Martínez P, Tavera M. Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. Revista de Psicología [Internet]. 2020 [cited 6 Feb 2024] ; 38 (2): 499-528. Available from: http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v38n2/0254-9247-psico-38-02-499.pdf.

2. García-Álvarez D, Soler MJ, Achard-Braga L, Cobo-Rendón R. Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. Educare [Internet]. 2020 [cited 3 Feb 2024] ; 24 (1): 1-24. Available from: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582020000100370.

3. Rivera DC, Bayona SY. Climaterio y función sexual: un abordaje integral a la sexualidad femenina. Rev CES Salud Pública [Internet]. 2014 [cited 3 Feb 2024] ; 5 (1): 70-6. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4804768.

4. Meléndez JC, Agustí AI, Delhom I, Reyes MF, Satorres E. Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. Summa Psicológica UST [Internet]. 2018 [cited 7 Feb 2024] ; 15 (1): 18-24. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009143.

5. Fernández A, Victoria CR, Lorenzo A. Consideraciones acerca del bienestar psicológico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 2014 [cited 6 Feb 2024] ; 17 (3): 1108-19. Available from: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70219.

6. Murillo J, Molero F. Relación entre la satisfacción vital y otras variables psicosociales de migrantes colombianos en Estados Unidos. Revista Colombiana de Psicología [Internet]. 2016 [cited 1 Feb 2024] ; 25 (1): 15-32. Available from: https://www.redalyc.org/pdf/804/80444652002.pdf.

7. Tarragona M. El estudio científico del bienestar psicológico. In: El bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica. Sonora: Universidad de Sonora; 2016. p. 23-45.

8. Turiño MI, Colomé T, Fuentes E, Palmas S. Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. Medicentro Electrónica [Internet]. 2019 [cited 3 Ene 2024] ; 23 (2): 116-24. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432019000200116.

9. Espitia FJ, Hoover OG. Fisiopatología del trastorno del deseo sexual en el climaterio. Revista médica Risaralda [Internet]. 2018 [cited 28 Ene 2024] ; 24 (1): 58-60. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-66720180000100010.

10. Muñoz O, Ruiz D, Díaz N, Caguana E. Caracterización de las mujeres durante el climaterio, atendidas en una Institución del MSP de Enero a Mayo del 2020 de la ciudad de Guayaquil. Journal of American Health [Internet]. 2020 [cited 9 Feb 2024] ; 3 (3): 25-34. Available from: https://jah-journal.com/index.php/jah/article/view/48.

11. Spengler L, Granado O, Benítez M. Sexualidad y características biológicas, psicoafectivas y sociales en mujeres climatéricas. Rev Cubana Med Mil [Internet]. 2021 [cited 9 Feb 2024] ; 50 (2): [aprox. 16p]. Available from: http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1000.