

## **EN CEFAM LOS VOLCANES, DESARROLLAN TALLER SOBRE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA**

*La menopausia ocurre en la mayoría de las mujeres entre los 45 y 55 años, siendo el promedio a los 51 años. Actualmente, la expectativa de vida femenina es de 83 años. Esto significa que una vez que se llega a la menopausia quedan por lo menos 30 años de vida.*

**E**n dependencias del Centro de Salud Familiar Los Volcanes de la ciudad de Chillán, se desarrolló como parte de las actividades insertas en el mes de la Matronería, el "Taller de Climaterio: Mujer sin regla, Mujer Llena de Vida". El público asistente, conversó y participó activamente del taller desarrollado por la Matrona Pilar Martín Andrade, resolviendo dudas, aclarando mitos y exponiendo experiencias personales sobre esta etapa de la vida y sus implicancias.



Los clásicos bochornos, sumado al aumento de peso, cambios metabólicos, anímicos y sexuales son algunas señales de este nuevo ciclo en la vida de la mujer y fueron temas planteados en la mesa de trabajo en donde con una ronda de preguntas las usuarias y usuarios pudieron despejar dudas junto a la profesional.

"Hoy es importante señalar con claridad y certeza, que para una mujer no se acaba el mundo cuando se deja de menstruar. La pérdida de la fertilidad tiene una connotación social muy compleja, pero en la práctica la mujer puede prepararse física y emocionalmente para asumir este cambio y obtener el mayor provecho en su vida, si lo asume de manera sana y productiva. Utilizar sus recursos personales y familiares, abrirse a nuevas experiencias y enfocarse en nuevos proyectos que le den sentido a su vida, sin dejar de lado sus múltiples roles, como madre, esposa, hija, hermana y trabajadora, pueden transformar este proceso en una etapa de amplio crecimiento, desarrollo y satisfacción. Es importante abrirse a conversar de los cambios que traerá esta etapa, compartir sentimientos y dudas con la pareja así como con el equipo de salud y reconocer el valor de la propia responsabilidad con su bienestar. El concepto de Autocuidado cobra gran relevancia, ya que en esta etapa se agudizan o manifiestan las enfermedades crónicas, las que pueden evitarse o controlarse adecuadamente y alcanzar una mejor expectativa en la calidad de vida de la mujer, en el presente y futuro, tanto a mediano como largo plazo.

### **CAMBIOS MAS COMPLEJOS**

Los cambios más complejos son los urogenitales. La falta de estrógenos a largo plazo produce sequedad vaginal e irritación en esta zona. Sin embargo el clásico bochorno, sudoración brusca, cambios de ánimo y disminución del deseo sexual, son también relevantes y se pueden extender entre 2 a 4 años, disminuyendo paulatinamente en intensidad y frecuencia. Sin embargo y menos conocido por las usuarias, es el hecho de que la disminución de estrógenos por el cese del funcionamiento ovárico, equipara el riesgo femenino de enfermedades cardiovasculares con el varón. Es por ello que una buena alimentación baja en grasas saturadas, alta en fibras, granos y



aceites vegetales y frutas, junto al control de un adecuado peso corporal, la realización de ejercicio regular y una adecuada salud mental, son la base para mantener una vida productiva y satisfactoria, independiente de la fertilidad.

### **MES DE LA MATRONERIA**

La actividad es una de las planificadas por el estamento clínico de matronas del recinto municipal de salud. Para **el lunes 29** se tiene programado el novedoso taller práctico de Gimnasia Postnatal en donde se abordaran temas de Apego, Crianza Y Porteo respetuoso.