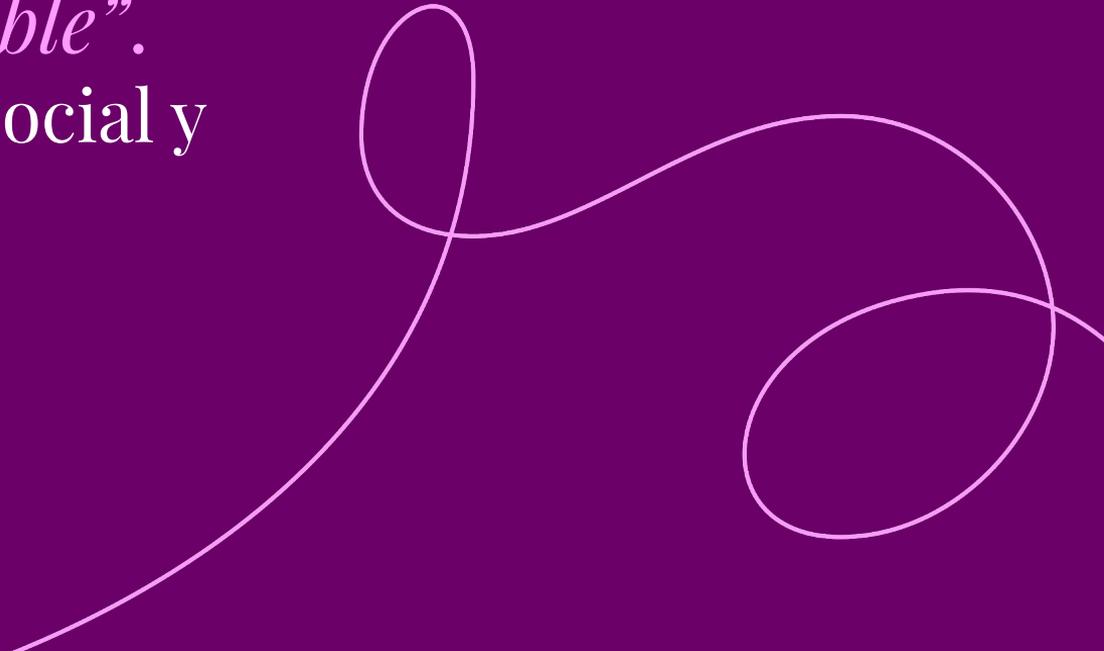


**sin  
reglas**

Hacia un enfoque  
*“menopausia saludable”*.  
Perspectiva biopsicosocial y  
bienestar.

Psicóloga **Fernanda Padilla**



# Síntomas psicológicos durante la menopausia

87%

de las mujeres en perimenopausia y

73%

de la mujeres en posmenopausia reportan cuando menos uno de estos síntomas

	Perimenopausia	Posmenopausia
Cambios de humor	51 %	39%
Dificultad para conciliar el sueño	44%	41%
Fatiga	40%	27%
Irritabilidad	39%	29%
Tristeza y desesperanza	36%	26%
Dificultad para mantener el sueño	28%	30%
Nerviosismo	25%	15%
Ataques de llanto	22%	16%
Dificultad para concentrarse	21%	15%
Lagunas mentales	10%	7%
Pánico	8%	5%

# Hormonas, bioquímica cerebral y síntomas psicológicos durante la menopausia.

Cuando disminuye la producción de hormonas durante la menopausia, las mujeres somos más propensas a la depresión, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, tristeza, inquietud, problemas de memoria, falta de confianza y concentración, y una pérdida de la libido.

*Los cambios hormonales influyen directamente sobre el sistema nervioso.*

Los procesos químicos en tu organismo provocan inestabilidad emocional.

**sin  
reglas**

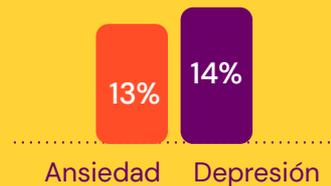
La depresión afecta

**7 de 10**

mujeres durante la menopausia (Clínica Mayo)



Cuadros concurrentes



Fuente: Sin reglas

Con base en nuestra investigación podemos comprobar que estos síntomas disminuyen la satisfacción personal e influyen en las relaciones interpersonales, familiares, de pareja, sexuales y laborales

38%

refiere que la vivencia de la menopausia le ha afectado en por lo menos un ámbito de su vida personal

# Conceptos clave en el abordaje y tratamiento de la menopausia

## *El reconocimiento oficial*

de la influencia de la filosofía existencial se realizó en la Asamblea de la OMS en Nueva York 1947, donde se expuso ..."La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no únicamente la ausencia de enfermedad o dolencia".

## *La evidencia para el abordaje*

biopsicocultural en el tratamiento de la menopausia sugiere que los efectos de los factores sociales presentes en la vida de las mujeres de mediana edad son igualmente importantes y tienen gran influencia sobre los síntomas físicos y psicológicos.

("The effects of menopause transition on women's economic participation in the UK".  
University of Leicester, 2017)

# Factores psicosociales que influyen sobre la vivencia de esta etapa y que necesitamos atender

## Sociales

Falta de información

Violencia intrafamiliar

Prejuicios

Falsas creencias sobre la sexualidad

**Estigmatización:** vejez, desesperación, soledad, frustración, desequilibrio, baja autoestima, inseguridad, pesadumbre, vergüenza, miedo, falta de feminidad

## Psicológicos

Salud mental

Identidad

Autoestima

**Recursos personales:**

Libertad y responsabilidad

Sentido de vida