

Concentrémonos en lo positivo de la mujer menopáusica

Investigadores exploran las experiencias tanto positivas como negativas de las mujeres menopáusicas asociadas con el hecho de hacerse mayores y transformarse en mujeres maduras.

Fuente: Maturitas 2006; 54: 245-251.

Un investigador danés ha puesto en tela de juicio el centralizarse en los riesgos de la menopausia cuando se habla de mujeres maduras sanas luego de hallar que las mismas mujeres tienden a tener una impresión positiva del hecho de hacerse mayores.

El sondeo cualitativo de 24 mujeres menopáusicas danesas reveló opiniones variadas y multifacéticas sobre el envejecimiento, a la vez que demostró claramente que las mujeres relacionaban la menopausia con el proceso de envejecimiento.

Todas las mujeres, excepto una, mencionaron aspectos positivos del envejecimiento. Éstos incluyeron convertirse en más experimentadas y competentes, disponer de más libertad, y desarrollarse personalmente para poder opinar y hablar con franqueza.

Estos efectos positivos fueron el resultado de “haber vivido una larga vida, de buenas y malas

circunstancias, y no de la menopausia en sí”, explica Lotte Hvas (de la Universidad de Copenhague).

También se mencionaron aspectos negativos, incluyendo expectativas y experiencias negativas. Sin embargo, los aspectos positivos, que a menudo fueron de origen psicológico o existencial, parecieron superar a los negativos, los que en gran parte se asociaron con cambios corporales o pérdidas, dice Hvas.

“Este trabajo —comenta Hvas— trata la importancia de evitar expectativas negativas innecesarias del envejecimiento y la menopausia y de centralizarse, en su lugar, en los aspectos positivos de hacerse mayor”.

“Los profesionales de la salud deberían reconsiderar la necesidad de hablar acerca de los futuros riesgos con las mujeres sanas, y en cambio, apoyar los asuntos más importantes de una mujer cuando tratan de sobrellevar problemas de la vida real”.