FUNDAMENTOS PARA UNA EDUCACIÓN CLIMATÉRICA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Definición de Climaterio

El Climaterio es un período de la vida que suele durar entre 5 y 10 años.

Se refiere a los años de transición hacia la menopausia en mujeres y personas que han experimentado ciclos ovulatorios y menstruales y se extiende unos años después de que la menopausia haya llegado.

La menopausia natural se diagnostica después de doce meses sin ningún tipo de sangrado.
Al Climaterio llegamos por el agotamiento ovárico y se asocia con una disminución en la producción hormonal de estrógenos y progesterona.

Las etapas del Climaterio son la perimenopausia (años anteriores a la retirada del ciclo) y la postmenopausia (años en los que aún se está reajustando el cuerpo y la psique a esta nueva condición). El hito biológico que acontece en el Climaterio, es la llegada de la menopausia.

La palabra Climaterio proviene del griego "klimater" (escalones o peldaños)

PRODUCCIÓN EDITORIAL: Mujer Sin Reglas
CON EL SOPORTE DE: Asociación de Cultura Menstrual, ***La vida en rojo***

MujerSinReglas
CAROLINA ACKERMANN

La vida en rojo
ASOCIACIÓN DE CULTURA MENSTRUAL

Hacerse mayor en una sociedad aún hostil a las diferencias y al envejecimiento requiere dosis de alegría y resistencia, pero, sobre todo, conocimiento y autoestima para buscar opciones que permitan gozar de una larga y saludable vida en compañía de otras mujeres que están pasando por el mismo proceso.

Carme Valls Llobet, Gloria Borrás y Mercè Fuentes (Revista MyS N°3)

Prevención de la violencia

MENOPAUSIA Y VIOLENCIA

Al abordar la educación climatérica desde una perspectiva de género, se permite identificar y prevenir posibles manifestaciones de violencia de género o discriminación que las mujeres enfrentan en esta etapa de la vida en los diversos ámbitos: hogar, relacional, laboral, social, entre otros.

Reconocimiento de las diferencias

Las experiencias de las mujeres en la menopausia y el climaterio pueden variar en función de factores biopsicosociales, medioambientales y económicos, entre otros.

La perspectiva de género permite reconocer estas diferencias para orientar y acompañar a las mujeres de la manera más adecuada.

Espacio seguro

Propiciar espacios seguros donde se respete la autonomía, la intimidad, la confidencialidad y se pueda hablar sobre lo que se siente y sabe de esta etapa, es fundamental para cambiar desde lo personal a lo colectivo la percepción cultural negativa que pesa sobre el climaterio y la menopausia.

Desmitificación y estigmas

La educación climatérica con perspectiva de género ayuda a desmitificar la menopausia y el climaterio, promoviendo una conversación abierta y positiva.

Esto contribuye a la reducción de estigmas y tabúes relacionados con la vida de las mujeres en la etapa de la madurez.

Climatéricas Plenas, Reales, Diversas
I Jornada "De cíclicas a climatéricas, La Bonne
Fotos de Clara García @clarago

Mirada integral

La educación climatérica no se limita solo a los aspectos biológicos, sino que abarca aspectos emocionales, espirituales y sexuales, entre otros.

Esto promueve una visión más integral de la salud, el bienestar y el gozo de todas las mujeres en esta etapa de la vida.

Diversidad funcional

La educación climatérica es inclusiva y accesible para todas las mujeres, y personas, independientemente de la diversidad funcional.

Es esencial que se aborde de manera holística y sensible para atender las necesidades individuales.

Despatologización

La menopausia natural y el climaterio no son una enfermedad sino una etapa natural en la vida de todas las mujeres y personas que dejan de ovular y menstruar.

Esta perspectiva aboga por cambiar la forma en que la sociedad y la medicina perciben y tratan la menopausia. Con educación climatérica con perspectiva de género evitamos estigmatizarla o que se acepte la sobre medicalización cuando se confunden los cambios con síntoma, trastorno o enfermedad.

VIVIMOS LA MENOPAUSIA COMO NOS DICE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA

"Es más que probable que, a lo largo de nuestra etapa fértil, hayamos oído que "la culpa de todo la tenía la regla". Es curioso que, en la etapa en la que cesa nuestra regla, "la culpa de todo" sea su falta. Leer de otra forma algunos de los síntomas considerados "habituales" –y que no lo son tanto– es una acción saludable y política".

Núria Beitia Hernández, Psicóloga y educadora (Revista MyS Nº 45)

Salud sexual

La educación climatérica con perspectiva de género ofrece información sin sesgos sexistas ni edadistas. Empodera a la mujer para que los profesionales de la salud se interesen y aborden los cambios en la sexualidad incluyendo la atención a las necesidades reproductivas en la etapa de la perimenopausia.

Buscamos que las mujeres puedan tomar decisiones informadas para mantener una vida sexual saludable y satisfactoria durante toda su vida.

Rompiendo con estereotipos

Cuando las mujeres rompen con los estereotipos de belleza y los roles de género asignados a esta etapa, definen su propia identidad y estilo de vida sin limitaciones impuestas por la sociedad y la cultura.

Se rompe con clichés y mandatos de eterna juventud o de lo que se debe ser: 'maduritas sexys' o 'abuelitas cuidando nietos'.

Ciencia de la diferencia

Si bien la perspectiva de género ha permitido investigar aspectos de la ciencia desconocidos, a veces el género ha contribuido a invisibilizar la salud de las mujeres

La investigación y la enseñanza en todas las especialidades de las ciencias de la salud deben integrar la perspectiva de la ciencia de la diferencia.

MUJERES INVISIBLES PARA LA CIENCIA
DRA. CARME VALLS LLOBET

Qué sería de las mujeres en situaciones de crisis, que son tantas, sin el aliento y el apoyo de otras mujeres. No habríamos sobrevivido a los avatares de la vida sin otras mujeres conocidas y desconocidas, próximas o distantes en el tiempo y en la Tierra (...)

Marcela Lagarde, feminista mexicana.

Empoderamiento

La perspectiva de género en la educación climatérica empodera a las mujeres al reconocer y abordar las desigualdades de género que pueden afectar su experiencia en la menopausia y el climaterio.

Les brinda la capacidad de comprender y tomar decisiones informadas sobre su bienestar, salud y gozo.

Ginecología autogestiva

La ginecología autogestiva complementa a la ginecología hegemónica es el marco para la educación climatérica donde las propias experiencias corporales se ponen en común para explorar los recursos y compartir conocimientos.

"La G.A. busca promover la soberanía sobre el cuerpo y generar colectivamente herramientas para la autogestión de la salud desde una visión más integral y holística que incluya las dimensiones física, mental, espiritual, emocional" Télam Yamila Setti.

Perspectiva interseccional

La perspectiva interseccional nos recuerda que las experiencias de las mujeres son diversas y se entrelazan con otras identidades, como raza, clase social y orientación sexual.

Esta perspectiva permite analizar y comprender las interacciones e intersecciones de los distintos sistemas de opresión, invisibilización o violencia que afectan a las mujeres en momentos de profundos cambios hormonales, físicos, psíquicos, entre otros

LA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL EN EL FEMINISMO

"La desinformación sobre el tabú de la menopausia tiene un alto coste emocional, físico y psíquico en la mujer, pero también un alto costo para el sistema de salud"

Dra. Mónica Molner Andrés, médica integrativa. Máster PNI, divulgadora y escritora.

Promoción del autocuidado

Las mujeres pueden experimentar signos y síntomas incómodos como sofocos, sudores nocturnos, cambios en el ciclo de sueño y fluctuaciones en el estado de ánimo.

El autocuidado incluye estrategias para entender los signos y señales y aliviar los posibles síntomas cuando sea necesario.

Aprender a estar atenta a lo que expresa el cuerpo y a darle lo que necesita.

Atención sanitaria

Educación climatérica para situar la atención sanitaria pública, integral y de calidad como derecho fundamental para que todas las mujeres tengan las respuestas y recursos para entender y ser acompañadas en una transición saludable y satisfactoria hacia la menopausia (sea ésta precoz, quirúrgica o natural).

Esto contribuye al bienestar general y a una mejor calidad de vida para las mujeres y la sociedad.

Estudio: Atención sanitaria en menopausia y climaterio

Resultados

Políticas públicas

Según la OMS, el 80% de las mujeres llega a la menopausia sin información ni asesoramiento para transitar por una etapa que hay quien vive con síntomas graves, como depresión o insomnio, aunque no lo cuente por vergüenza.

Con educación climatérica con perspectiva de género se pueden identificar y desarrollar programas y políticas de salud y bienestar que sean inclusivos y equitativos para la calidad de vida en esta etapa.

"Entender cómo funciona el propio cuerpo no debería requerir un acto de feminismo, pero así es. Y parece ser que no hay mayor acto de feminismo que hablar de un cuerpo menopáusico en la sociedad patriarcal".

Jen Gunter, autora de libro "Manifiesto por la menopausia"

Para todas, todos, todes

La educación climatérica debe ser accesible y llegar a todas las mujeres y personas sin importar su ubicación geográfica, su ocupación, origen, raza, género o su edad.

Esto implica la creación de programas educativos adaptados a las necesidades locales, culturales, empresariales, y la promoción de la participación activa en la gestión de la calidad de vida durante la menopausia y climaterio.

Acceso gratuito a los recursos

En la perimenopausia (periodo en el que acontecen cambios en el patrón de ovulación y el sangrado, entre otros cambios) o en la vida en menopausia, las mujeres tienen que conocer y poder acceder a recursos terapéuticos que puede necesitar (suplementos, productos para la gestión del sangrado, lubricantes, terapeutas, entre otros).

Y estos recursos deben estar garantizados por la administración pública para la calidad de vida de todas las mujeres.

En el estudio 'Equidad y Salud Menstrual' desarrollado por el equipo del Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol i Gurina, con Laura Medina al frente, se desprende que en España un 22,2% de las participantes no tuvieron acceso a productos menstruales.

Menopausia y trabajo

Es imprescindible que los departamentos de salud y seguridad en el trabajo adopten medidas para la comprensión, recursos y facilidades para el buen desarrollo de sus capacidades y ocupaciones.

Hoy sabemos que 8 de cada 10 mujeres en edad de climaterio están en el mercado laboral y que éstas van a desarrollar su labor de manera satisfactoria si las condiciones laborales se adaptan a sus necesidades vitales.

Edición y contenidos

CAROLINA ACKERMANN
Experta en menopausia y climaterio

Educadora y tallerista para diversas instituciones (SIAD, PIAD, CAID, Centros Cívicos, Casales, Bibliotecas, etc)

Fundadora de la Asociación de Cultura Menstrual en Cataluña: "La Vida en Rojo"
Coordinadora del Estudio "Atención sanitaria en menopausia y climaterio".

Coordinadora junto a Eva Alba Invernot y Núria Beitia Hernández (TriMatéricas) de las Jornadas "De cíclicas a climatéricas" y de los "Aquelarre Mujeres Sin Reglas".

Defensora de la educación, la salud y la equidad menstrual, cíclica y climatérica como parte de los Derechos Humanos.

Asociación La vida en rojo

Los objetivos de la Asociación de Cultura Menstrual se enfocan a promover una comprensión positiva y libro de estigmas sobre la vivencia menstrual y menopáusica desde una democratización de los cuidados teniendo en cuenta que esto también favorece la erradicación de las violencias machistas, la igualdad de género, la equidad en el trabajo y el reconocimiento de las diversidades culturales.

Estos objetivos contribuirán a crear una cultura y entorno social inclusivo y justo para todas las personas, independientemente de su género y etapa de vida.

Puedes leer AQUÍ los ejes de acción de la ASOCIACIÓN.

Contacto

agendaclimaterio@gmail.com

640 10 61 30

Castelldefels, Barcelona, España.

www.lavidaenrojo.org

www.mujersinreglas.info/educación

Este documento ha sido revisado por Núria Beitia Hernández, Psicóloga, Educadora en Salud Menstrual y Climatérica, Sexualidad y Crianza.