



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Mujer adulta
y su definición



Semana 7





Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-
mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/PALuphAIXqI>





Parks (2006) menciona que, a partir de la culminación de la guerra, la mayoría de las mujeres fueron despedidas de sus empleos para dar paso a los hombres en sus puestos, pero aproximadamente el 30% de ellas a partir de los 14 años de edad siguieron trabajando. Ciertamente las mujeres trabajaban antes de la Segunda Guerra Mundial, lo que cambió fue el tipo de trabajo. Este evento abrió los ojos de las mujeres a la posibilidad de tener otras opciones laborales diferentes a lo que realizaban antes de la guerra, y ahora con la tranquilidad de que sus hijos serían cuidados y educados en un ambiente creado para ellos.

Ahora todo cobra sentido, ¿no es así? Después de que las mujeres se unieron a la mano de obra y comenzaron a formar parte de la fuerza laboral, resultaron otros retos como la lucha por el derecho a la educación formal de la mujer y la igualdad de derechos entre hombres y mujeres en relación con los sueldos, solo por mencionar algunas de las causas por las que se aboga actualmente. La realidad de la mujer cambió de ser ama de casa a formar parte de la fuerza laboral.



Parks, A. (2006). *Child care during World War II*. Recuperado de http://www.forgeofinnovation.org/Springfield_Armory_1892-1945/Themes/People/Women/World_War_II/Child_Care/index.html

Fisiología de la mujer

El ciclo vital humano se resume en cuatro etapas: nacer, crecer, reproducirse y morir, sin embargo, entre ellas hay toda una vida, formada por sucesos, experiencias, cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales. Este curso está dedicado a hablar de esos sucesos y cambios que ocurren en la mujer en la fase de madurez.

La Organización Mundial de la Salud (2009) clasifica las etapas de la vida de la mujer por edades, de la siguiente manera:

- Edad reproductiva: 15 a 44 años.
- Mujer adulta: 20 a 59 años.
- Mujer adulta mayor: 60 años en adelante.



Organización Panamericana de la Salud. (2009). Informa de la OMS sobre género y salud. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/13-11-2009-informe-oms-sobre-genero-salud>

La menstruación ocurre de manera cíclica. Cada ciclo menstrual dura en promedio 28 días, dentro de los cuales se presentan cuatro etapas:

- **Menstruación:** el ciclo inicia el primer día de sangrado, el cual dura alrededor de 5 días.
- **Etapas preovulatoria:** ocurre entre los días 6 y 13 del ciclo menstrual. En esta etapa el óvulo, que previamente es un oocito, se está madurando.
- **Ovulación:** ocurre aproximadamente en el día 14, es decir, a mitad del ciclo. Esta etapa consiste en la liberación del óvulo que viaja por las trompas de Falopio hacia el útero. Durante cada ovulación el aparato reproductor de la mujer está preparado para el embarazo.
- **Fase postovulatoria:** lo que ocurra dependerá de si el óvulo es o no fecundado.



Mujer adulta: generalidades

El ambiente en el cual se desenvuelva la mujer influirá en su bienestar físico, psicológico y social. La lista que a continuación se presenta te dará una mejor idea de los aspectos que pueden afectar de manera positiva o negativa el transcurso de su historia.

Estilo de vida: hábitos de actividad física, alimentación, descanso, creencias religiosas.

Estado de salud: antecedentes heredofamiliares de enfermedades crónicas, condición de salud física y mental, estado nutricional.

Nivel socioeconómico: situación laboral, condiciones de vivienda, servicios.

Entorno social: estado civil, hijos, si vive sola o acompañada, cuidado de padres o familiares adultos mayores o enfermos, relaciones interpersonales.



Panorama actual de la mujer en México y el mundo

En la actualidad hay diversidad en el estatus de la mujer en el país. Algunas se desempeñan en altos puestos gerenciales, incluso gubernamentales. Por otro lado, hay mujeres que sufren violencia y viven en condiciones de pobreza extrema. Hay mujeres que son de mente abierta y no les causa conflicto hablar de todo tipo de temas, y hay otras más conservadoras para quienes los temas relacionados, por ejemplo, con la menopausia y la infertilidad, son tabúes. Esto debido a la connotación negativa que ha tenido a través del tiempo. En el marco de la mujer como esposa y madre, la menopausia era vista como el final de la vida útil de la mujer, así que imagínate cómo se vería entonces la infertilidad, si se creía que tener hijos era un deber de la mujer.

Debido a esa subvaloración de las mujeres, muchas veces estas sufren en silencio y sus necesidades o problemas de salud no son detectados y tratados a tiempo.

Además de la menopausia y la infertilidad, aún hay temas que se consideran tabúes, pero poco a poco se busca que dejen de serlo. Tal es el caso, por ejemplo, de la lactancia materna prolongada y en público. Hoy en día se busca que la mujer acuda a profesionales de la salud, se cuide y se valore a sí misma.





Eres un profesional de la salud, y como tal es importante que conozcas las estructuras y los procesos internos que se reflejarán en el exterior. Ahora que tienes el panorama de la vida reproductiva de la mujer y de sus necesidades generales, podrás comprender mejor la información que revisarás más adelante en tu curso. Algo que es importante que tengas en mente es que, si bien es cierto que existe variabilidad en la condición de salud que tienen las personas al llegar a la mediana y tercera edad, el envejecimiento es un proceso biológico del cuerpo, no es sinónimo de enfermedad. No solo es importante que conozcas la fisiología reproductiva, sino la de todos los aparatos y sistemas del cuerpo humano. La atención nutricional no debe ser un mero proceso técnico sin fundamentos, ya que el conocimiento de la fisiología normal y patológica es clave para el tratamiento nutricional, después de todo, los alimentos tienen verdaderas propiedades preventivas y curativas.





Ejercicio de reflexión:

- ¿Cuál es el papel de los estrógenos y la progesterona en la etapa reproductiva de la mujer?
- ¿Cuáles son las funciones de la hormona folículo estimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH)?
- ¿Cuál es la clasificación de las etapas de la mujer por grupos de edad?





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Climaterio



Semana 7





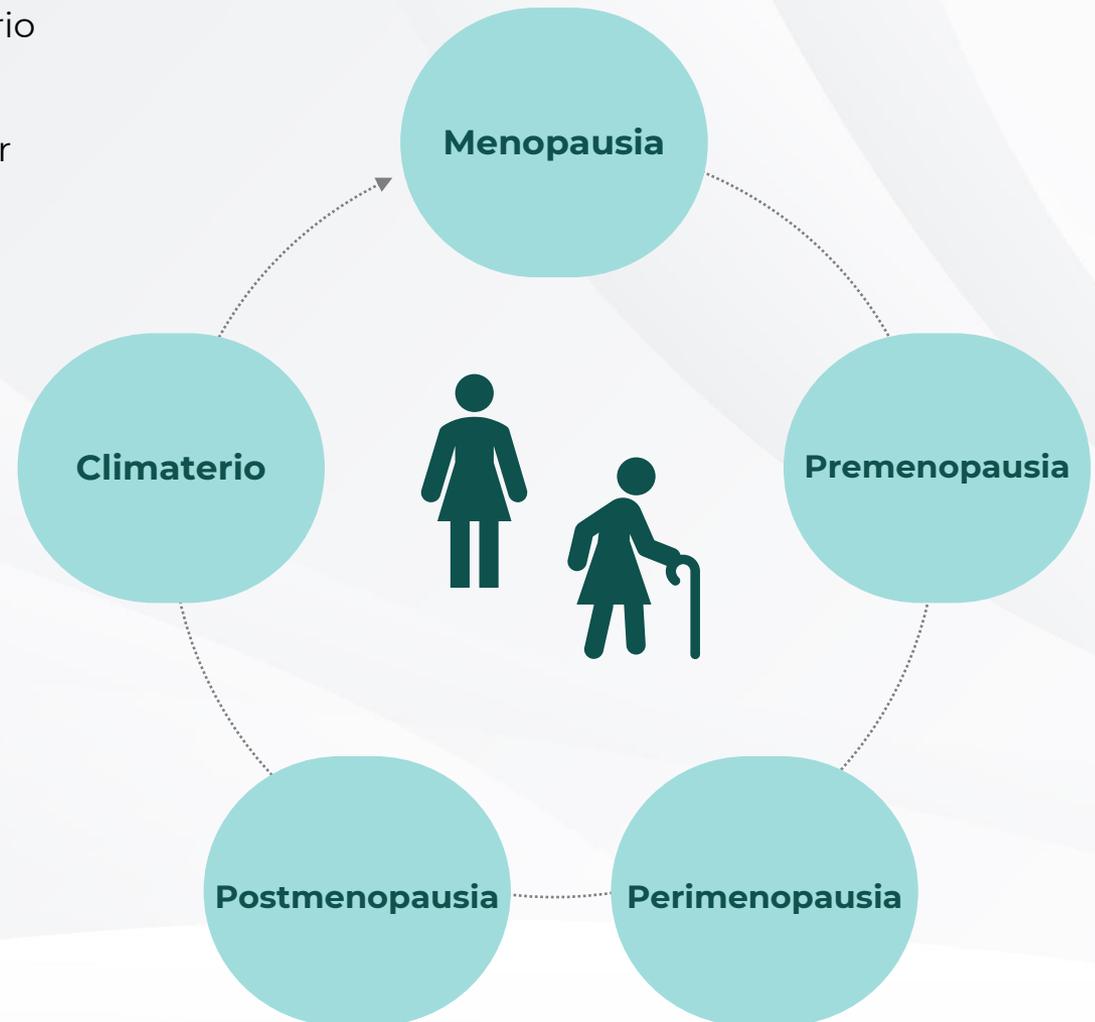
Cuando se rompen las barreras de los estereotipos de la edad, se pueden alcanzar metas muy elevadas, claro, todo en el contexto de realizar actividades que edifiquen el carácter o promuevan la superación y el bienestar individual y colectivo.

Hay muchas mujeres (y la cantidad va en aumento), que tienen signos de que su función reproductiva está por culminar, pero en el ámbito social, académico o recreativo están en la plenitud de la vida. El tema que estudiarás a continuación explica qué es el climaterio, su definición y cuándo se presenta.



Terminología

Los términos menopausia y climaterio tienden a utilizarse indistintamente, pero no son lo mismo. Sucede que, durante su vida, la mujer transita por etapas reproductivas y no reproductivas.



Menopausia

Se refiere al término de la menstruación.

Premenopausia

Comprende todo el periodo reproductivo previo a la menopausia.

Perimenopausia

El prefijo de origen griego peri significa “alrededor”, por lo que la perimenopausia incluye el antes y después de la menopausia. ¿Cuánto antes y cuánto después? Comprende el periodo previo a la menopausia, al inicio de los cambios biológicos y hormonales, entre 3 y 5 años antes y un año después de la menopausia, normalmente se presenta entre los 45 y 50 años. Otros expertos mencionan que es un periodo que abarca los dos años antes de la menopausia.

Postmenopausia

Inicia en el momento en el que se cumple la última fecha de menstruación.

Climaterio

Es una fase de transición de la etapa reproductiva de la mujer hacia la no reproductiva. Su duración es variable, pero abarca años antes y después de la menopausia. Este tiene una duración de entre 10 y 15 años (aproximadamente de los 45 a los 60 años) y comprende la peri-menopausia y la postmenopausia.



Síntomas

Es importante que conozcas la hormona antimülleriana (AMH). Recuerda que cuando la mujer es aún un feto en el útero de su madre, recibe una cantidad determinada de folículos. Cuando ella nace tendrá alrededor de un millón de ellos, pero al avanzar la edad se reducen paulatinamente al grado de que para cuando la niña tiene su primera menstruación tendrá 300,000 folículos. Sin embargo, sólo entre 400 y 500 se convertirán en óvulos viables para ser fecundados.

La AMH es liberada por los folículos ováricos, por lo que se utiliza como marcador de la reserva de folículos. Los niveles de esta hormona permanecen estables durante la etapa reproductiva en mujeres con ciclos menstruales regulares con ovulación normal, pero disminuyen con la edad.

Debido a ese comportamiento, puede ser estudiada en mujeres que estén en un tratamiento de fertilidad, para conocer la capacidad de respuesta de sus ovarios al tratamiento de fertilización *in vitro*. La determinación de la AMH también es útil para detectar algunas enfermedades ováricas y como predictor de la menopausia.



Composición corporal

En el camino hacia la senectud, ocurren cambios en el cuerpo que se deben tanto a factores del estilo de vida como a la actividad de las hormonas. Si tienes fotos de tu niñez con tus abuelos, quizá puedas observarlos ahora que han pasado algunos años y notar los cambios a través del tiempo. Superficialmente quizá verás que la piel se vuelve menos tersa y el cabello emblanquece.

Pero más que las canas y arrugas, el tema a tratar aquí tiene que ver con la composición corporal. El cuerpo está formado básicamente por hueso, grasa, músculo y agua. Tal como en un edificio, la calidad con la que esté construida la estructura determinará su duración y funcionalidad. Preparar el terreno y poner los cimientos es lo primero que debe hacerse para prevenir un derrumbe.

Algo parecido es el cuerpo humano, desde el inicio, cada uno debe prepararse para mejorar las posibilidades de una buena calidad de vida al envejecer. Para fines del estudio de este tema, piensa que el cuerpo humano está conformado por compartimentos que se componen de dos tipos de masas, una de ellas es grasa y la otra es libre de grasa.



Los cambios en la composición corporal se deben en parte a factores hormonales y en parte al estilo de vida, por ejemplo, el envejecimiento se asocia generalmente a una disminución de la actividad física.

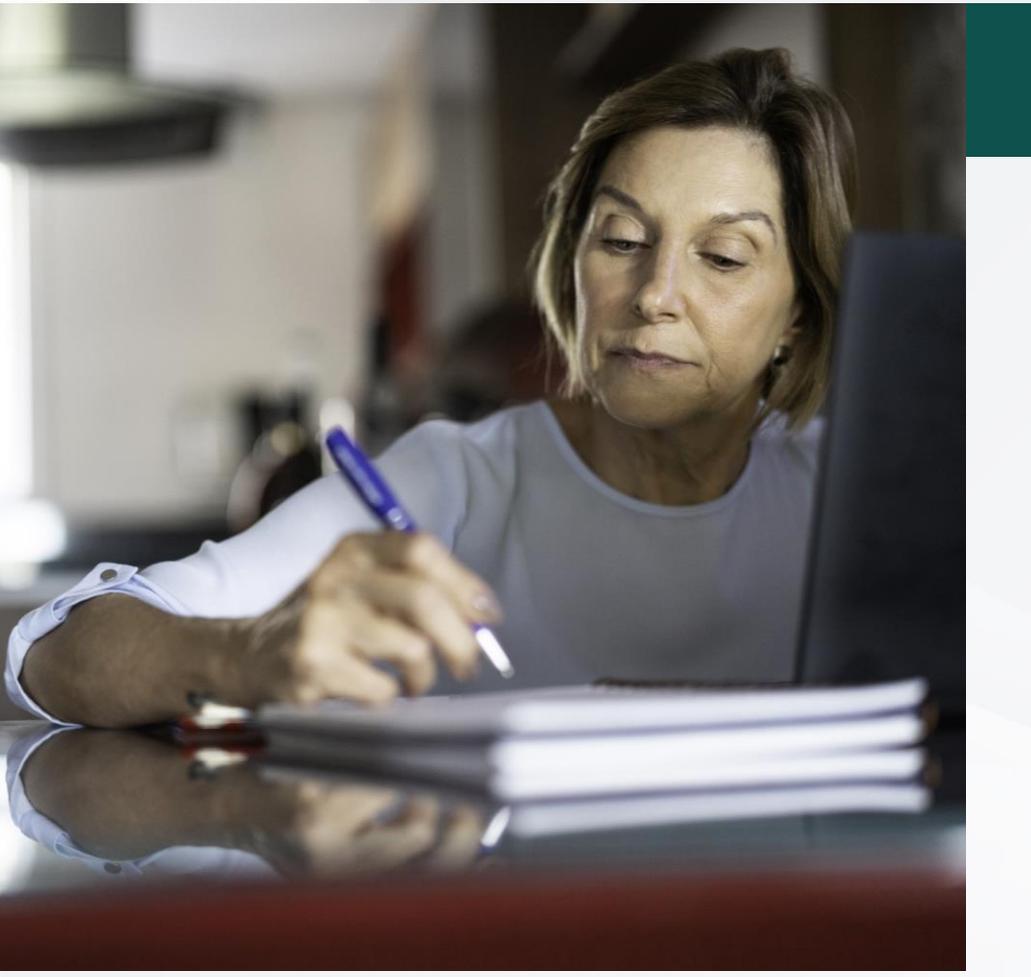
Masa grasa

El exceso de grasa central o abdominal se relaciona con un aumento en el riesgo de resistencia a la insulina, síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Ahora bien, la grasa también puede estar adherida a órganos como el páncreas, el hígado y el músculo, a ese tipo de grasa se le llama grasa visceral, lo cual contribuye aun más a los riesgos antes mencionados, pues favorece la producción de adipocitoquinas, las cuales promueven la inflamación y la trombosis. Curiosamente, hay una adipocitoquina llamada adiponectina que tiene un trabajo opuesto al de las demás, pues se le atribuyen funciones de protección contra la diabetes y la trombosis. Además, contrario a las otras, esta disminuye en personas con exceso de grasa.

Masa libre de grasa

Los huesos, músculos, órganos y piel constituyen la masa corporal libre de grasa. En el cuerpo humano, el esqueleto es el encargado de dar soporte. Los huesos por sí solos no podrían moverse, requieren de los músculos para hacerlo. El músculo esquelético, además de proporcionar movimiento a los huesos, se encarga de utilizar energía en estado de reposo y también oxida lípidos.





La mayoría de los formatos de historia clínica nutricional no cuentan con una sección de datos ginecológicos que incluya preguntas cuya respuesta provea información sobre la etapa de la vida reproductiva de la mujer. Opcionalmente, podrías añadir instrumentos que orienten sobre ello, por ejemplo, la fecha de última menstruación (FUM), el número de embarazos, uso de anticonceptivos orales o de terapia hormonal. Algo que debe quedar claro en este tema es el orden de las etapas de la vida de la mujer en relación con su función reproductiva.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son la diferencia entre los términos climaterio, menopausia, perimenopausia, premenopausia y postmenopausia?
- Menciona los cambios hormonales que ocurren en la transición de la etapa reproductiva a la no reproductiva.
- ¿Qué herramientas de diagnóstico se utilizan para definir la etapa del climaterio?





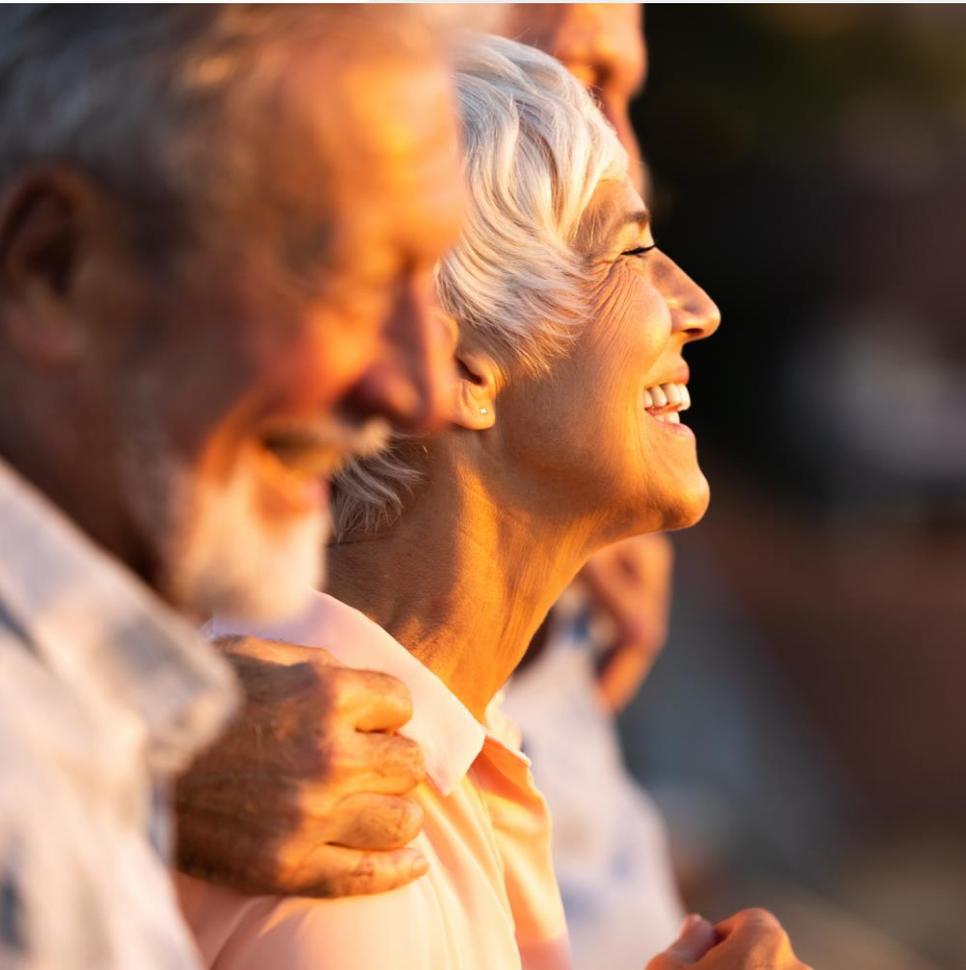
Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Menopausia



Semana 7





El climaterio es un periodo en la vida de la mujer en el cual los ciclos menstruales se vuelven irregulares, a veces no hay ovulación y la cantidad de estrógenos se reduce. La menopausia es un evento importante que ocurre dentro del periodo del climaterio. El diagnóstico se realiza cuando la mujer ha pasado un año con amenorrea (ausencia de menstruación). Así que en realidad la menopausia es solo la fecha de la última menstruación (FUM), no es todo el periodo de cambios. Este suceso es el resultado de adaptaciones hormonales que tienen como consecuencia la atrofia de los órganos sexuales. No es un evento repentino. Previamente a la fecha de la última menstruación, la mujer presenta irregularidades en su periodo menstrual. Puede tener amenorrea de uno a tres meses, y luego volver a tener su periodo. Es por ello que el diagnóstico oficial se realiza retrospectivamente.



La menopausia ocurre, en general, después de los 40 años, pero puede presentarse antes de lo esperado o como consecuencia de algún procedimiento médico u otra causa. En ese sentido, se clasifica de la siguiente manera:



Explicación

En México, el promedio de edad en el que ocurre la menopausia es de 49 años, pero puede presentarse entre los 41 y los 55 años. Conocer el promedio de edad en la que se presenta en el país es útil para proveer información oportuna a las pacientes, y que los cambios no sean totalmente inesperados. Además, también puede ayudar a concientizar a las mujeres en relación con la prevención de las enfermedades asociadas a la postmenopausia.

Los investigadores han realizado estudios para conocer si hay factores que influyan en la edad en la que se presenta la menopausia, y han encontrado varios datos interesantes. En Latinoamérica encontraron las siguientes características asociadas a una aparición más temprana de la menopausia



Vivir a 2,000 metros o más sobre el nivel del mar.



Bajo nivel educativo.



Bajo nivel de ingresos y condiciones de pobreza.



Tabaquismo



Genética

A continuación, revisarás una lista de los medicamentos y alternativas más utilizados en el tratamiento de los síntomas del climaterio. El médico podrá recomendar entre varias opciones que dependerán de la intensidad de los síntomas y de la condición de salud de la paciente, sin embargo, ella también podrá tener la facultad de decidir el tipo de tratamiento. Después de todo, como ya leíste anteriormente, el climaterio no es una enfermedad, por lo que el tratamiento busca disminuir o evitar la intensidad de los síntomas.

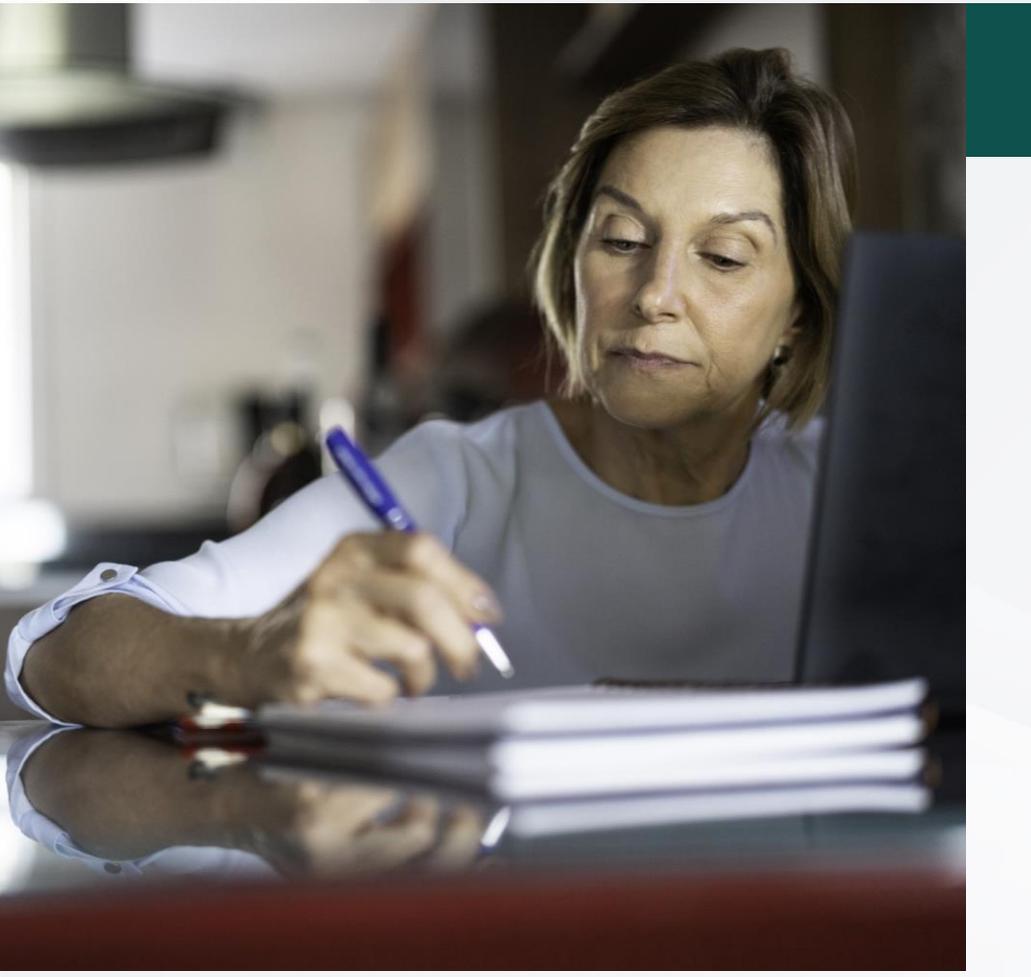
Tratamiento farmacológico

- Terapia hormonal.
- Terapia farmacológica No hormonal.

Terapias alternativas

- Fitoestrógenos
- Acupuntura
- Psicoterapia
- Estilo de vida.





La menopausia se ha malentendido, ya que generalmente se asocia a cambios negativos, probablemente debido a los síntomas comúnmente mencionados. Contrario a lo que se cree popularmente, la menopausia no es la culminación de la vida de la mujer. Algunas veces se asocia meramente a sucesos negativos como la depresión, síntomas incómodos y alteraciones emocionales. Sin embargo, todo es debido a las adaptaciones del cuerpo hacia el cambio. El hecho de que se busquen soluciones farmacológicas o alternativas no es porque la menopausia sea una enfermedad, sino que se hace para sobrellevar los síntomas y tener una buena calidad de vida.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la definición de menopausia?
- ¿Cuáles son los síntomas más comunes en el climaterio?
- ¿Qué tipos de tratamientos existen para tratar los síntomas del climaterio?

