

La menopausia y la edad media de las mujeres: un análisis antropológico

RAQUEL SANTISO SANZ
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

El objetivo de este artículo ha sido doble. Por un lado, conocer la vivencia y creencias que tienen las mujeres respecto a la menopausia, relacionadas con la variable trabajo. Y en segundo lugar, mostrar cómo la experiencia de la salud y en este caso en concreto, la vivencia de la menopausia y la edad media en las mujeres, está fuertemente condicionada social y culturalmente. Para ello se mostrarán ejemplos de la vivencia de esta etapa en otras culturas. En nuestra sociedad actual el proceso de la menopausia es vivido de forma diferente dependiendo del contexto y rol social, siendo más problemático para aquellas mujeres no trabajadoras cuya función está únicamente orientada al grupo doméstico al que pertenecen.

Palabras clave: menopausia, mujer, trabajo, edad media.

La menopausia y la edad media de las mujeres: un análisis antropológico



Raquel Santiso Sanz

1. Introducción. Menopausia: ¿enfermedad o proceso natural?

La menopausia es un proceso natural. Es sólo el fin de la capacidad reproductiva de la mujer.

«Existen tres cambios físicos asociados con la menopausia: el organismo disminuye la producción de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), los ovarios dejan de liberar óvulos y los periodos finalizan.» (Martínez, 1991: 7)

Pero en nuestra cultura este proceso natural todavía está hoy rodeado de mitos, miedos y temores. Los síntomas relativos a los cambios hormonales están bien definidos: sofocos, transpiración más abundante, osteoporosis, atrofia y sequedad vaginal... Pero otros síntomas como la depresión, la inestabilidad, el insomnio o el miedo, tienen un fuerte componente psicocultural. Los malestares de la mujer no provienen tanto del cuerpo como de la conciencia angustiada que de él se adquiere. La crisis es experimentada, en general y como trata de ilustrar este artículo, de manera menos aguda por aquellas mujeres que no apostaron esencialmente por los papeles tradicionalmente asignados a la femineidad y, en especial, por la maternidad.

La metodología utilizada para conocer las vivencias y creencias que las mujeres tienen de la menopausia ha sido cualitativa, realizándose entrevistas en profundidad con mujeres de distintas características.¹ Nos hemos encontrado con el rechazo ini-

¹ La investigación fue realizada junto con M^a Dolores Santacatalina Ubiedo, enfermera y antropóloga, profesora universitaria de Enfermería.

cial de un gran número de ellas a ser entrevistadas y a hablar de este periodo, lo cual nos parece ya bastante representativo. La menopausia es algo que se comenta poco, incluso entre las propias mujeres. Cuando hay molestias lo más frecuente es acudir directamente al ginecólogo.

Como afirma M^a Luz Esteban (1999), en las últimas décadas la menopausia se ha construido como una entidad clínica nueva, describiéndose cerca de cincuenta síntomas asociados a la misma y construyéndose una enfermedad para todas las mujeres, relacionada con el descenso hormonal y la necesidad de un tratamiento: el tratamiento hormonal sustitutorio-TSH. Sin embargo, como esta misma autora explica,² no se ha demostrado que el síndrome menopáusico como tal exista, entre otras razones porque hay gran variabilidad en cuanto a la vivencia de los síntomas, porque las enfermedades asociadas a la menopausia son multicausales y algunas problemáticas son debidas a la edad y aparecen también en los hombres.

Tampoco entre los propios especialistas, médicos y ginecólogos, existen actuaciones homogéneas. Pero sí que se puede hablar de un intento de medicalizar y tecnificar todos los ciclos vitales de la mujer. La menopausia, en este sentido, representa

«un intento de regulación de la vida de las mujeres brutal. (...)

Alrededor del tratamiento de la menopausia, las mujeres se ven sometidas a múltiples pruebas, muchas de ellas cruentas y dolorosas, que se repiten con frecuencia y se prolongan muchos años.

El acudir muy a menudo a los servicios sanitarios hace a estas mujeres más vulnerables a las opiniones e intervenciones de los médicos sobre sus vidas.» (Esteban, 1999: 133)

También prolifera otro mensaje, más desconocido y minoritario, promovido por las propias mujeres, que busca vivir los ciclos vitales como naturales. Más allá del modelo de belleza, de la maternidad, de la pareja, simplemente se trata de seguir envejeciendo. Lock (1993) propone cambiar el término *síntoma* por el de *señal* y tomar más en cuenta que cada mujer vive los cambios de esta época según su realidad, su familia, su trabajo, sus amistades, pero que, en general, a todos nos asusta envejecer

2 Véase Esteban (1999). «Salud. El análisis y la intervención». II Congreso Internacional sobre Género y Políticas de Acción Positiva. Gasteiz-Vitoria; Emakunde. (pp. 120-142.)

en una sociedad donde la juventud y la belleza son sinónimos de éxito, de inteligencia, de futuro, continuamente resaltados por medio de la publicidad y en donde la pérdida de la capacidad reproductiva se asocia con la pérdida de la feminidad, la desexualización y la decadencia.

2. La menopausia desde distintas mujeres

Cuando tantas mujeres viven la menopausia en nuestra cultura como una etapa difícil es porque existe algo más que su modo individual de enfrentarla. En nuestra sociedad se ha identificado tradicionalmente la sexualidad de las mujeres con su capacidad para tener hijos y todavía en la actualidad se piensa erróneamente que la menopausia representa el fin de la sexualidad. El envejecimiento es un hecho natural que comienza con el nacimiento y en el que influyen los principios y fundamentos con los que la mujer ha vivido. Lo que debería ser una etapa natural, entre la etapa reproductiva y la segunda mitad de la vida, se ha transformado en una situación muchas veces difícil de asumir.

«Durante siglos la religión, los modelos culturales y sociales, han potenciado únicamente la función de madres. Millones de mujeres la han asumido como la única razón de su vida. Al acabar la época en la que es posible ser madres, se da por terminada la razón de su existir.» (Martínez, 1991: 17)

Así es como evaluaron su vivencia de la menopausia algunas de las mujeres entrevistadas. Obsérvese ya, de manera inicial, la diferente percepción relacionada con la actividad de cada una de ellas:

«Pienso que es una etapa negativa, ya vas cayendo, pero sin dramatizar. Se pasa muy mal. Te dan sofocos, que no duermes, muchos sudores, la cabeza que te va a explotar... Eso es desagradable. Me daban muchos sudores y eso que yo no he sudado nunca. Por otro lado es una comodidad y una tranquilidad también. Qué bien, ya no reglas, te puedes ir a la playa... Pero te ves más caduca, es entrar en la tercera edad casi. Eres mujer un poco menos.» (54 años. Ama de casa)

«Me dolía mucho la cabeza, me volvía loca, llegaban las siete y me tenía que acostar y parece que me caía en un precipicio. La casa

se me caía encima. Me dijo el psiquiatra que me podía haber vuelto loca.» (53 años. Ama de casa)

«Lo veo como una liberación, pero a la vez me da pena porque pienso que una parte de mi vida se va para siempre y que irremediablemente ya no va a volver más. Pero si no me pongo sentimental pienso «¡Por fin, ya no más!» Todas esas tonterías que a veces escucho de que parece que ya no eres tan mujer y esas cosas me dan un poco de risa porque pienso que ser mujer es una cosa diferente y no viene determinada por si tengo la regla o no. ¿Es que si te quitan el útero a causa de una enfermedad eres menos mujer por eso? Pues la falta de menstruación es lo mismo. Mira, mi vida es mi trabajo, mi familia, mis amigos, ...La verdad es que no sé cómo decírtelo. No solamente existe el cuerpo. Existe el cuerpo y muchas cosas más.» (47 años. Pintora)

«Una amiga mía tiene unas depresiones..., que si ya no eres mujer, que si estoy más seca, que si el sexo un desastre... Yo no creo que sea para tanto.» (52 años. Administrativa)

«La menopausia es algo que lo tenemos que pasar, es inevitable. Pues oye, cuanto menos se piense, mejor.» (50 años. Profesora)

3. Menopausia y papeles sociales asignados a las mujeres

La edad de la menopausia, entre 45 y 55 años, no ha cambiado, pero sí que se ha modificado la esperanza de vida de la mujer. A principios de siglo se llegaba a la menopausia a los 40 años y la expectativa de vida era de 49. Es tan solo en las sociedades industrializadas a finales del siglo XX que la mujer tiene a partir de la menopausia unos treinta años de vida por delante.

En nuestra sociedad se ha pretendido asociar, en ocasiones, la menopausia con la jubilación masculina, lo cual supone la falacia de adelantar casi veinte años con respecto al hombre la «jubilación» de la mujer, así como reafirmarla una vez más en su papel de madre biológica. De acuerdo con Sau (1981), algunas mujeres viven la menopausia como una muerte porque:

- No pueden tener hijos, que es la razón principal de su existencia de acuerdo con los papeles tradicionales asignados a ellas.
- No pueden criarlos porque si los tuvieron ya están creciendo, que era su segundo papel.

- Debido a la edad tampoco sirven para su tercer papel tradicional, el de objeto sexual.

En estas sociedades modernas la mujer no sólo sobrevive al hombre, también a las funciones que tradicionalmente se le asignaban. Es evidente que si ser madres se convierte en la única razón de la vida de algunas mujeres, cuando se acabe el periodo en el que es posible serlo se dará por terminada la razón de existir. Así las mujeres que más dificultades encuentran para adaptarse a la menopausia son aquellas en las que su función y concepto de ellas mismas estuvo centrado en el periodo de crianza de los hijos y el cuidado del hogar familiar. Estos años de vida, con los hijos crecidos y sin las preocupaciones familiares de épocas anteriores son contemplados con pesimismo en la mayoría de los casos. La crisis de la mujer en la menopausia es fundamentalmente debida a una pérdida de identidad.

«La psicóloga dice que tengo que salir, que tengo que hacer amistades y que tengo que distraerme, porque claro, que si estoy todo el día en casa, que es un mundo muy pequeño, que tengo que hacer un mundo más amplio. Estoy haciendo ejercicios, voy una vez por semana a la psicóloga y me aconseja. Hago gimnasia dos veces por semana, y hago una hora de trabajos manuales. Normalmente en el momento que estás allí pues te olvidas de todo. Pienso que es positivo hacerlo, porque tengo unas compañeras, nos llevamos todas bien y cuando salimos nos sentamos en el bar y hablamos.» (53 años. Ama de casa)

Pero además, la mujer en nuestra sociedad se suele encontrar inmersa en situaciones angustiosas coincidiendo con el periodo del climaterio. La enfermedad y cuidado de los propios padres y/o el cuidado de los nietos muchas veces suponen una carga y una desestructuración que pueden implicar para la mujer incluso la renuncia o postergación de otros proyectos personales. Los problemas actuales de inestabilidad en el empleo suponen un retraso considerable en la emancipación de los hijos. Y también es una etapa en la que la propia relación de pareja puede ser causa de frustraciones o infelicidad. No es, entonces, únicamente la menopausia la causa de la depresión de muchas mujeres, sino que ésta viene a enfatizar los problemas de esta etapa de la vida. Es importante tener en cuenta todas estas vivencias subjetivas con las que se encuentran las mujeres porque ayudan a contextualizar y a interpretar otras informaciones clínicas.

Las mujeres que trabajan, realizan actividades, tienen un grupo de amistades amplio, varios hobbies o una vida personal intensa presentan muchos menos problemas en este periodo. El ejercicio de tareas diferentes aumenta las recompensas individuales y proporciona fuentes alternativas de autoestima y satisfacción. Los nuevos cambios corporales de la menopausia hacen tomar conciencia del proceso de envejecimiento y demandan un reajuste del concepto que la mujer tiene de sí misma.

«A veces me miro en el espejo y me gusto. Otras prefiero no mirarme. Lo hago inconscientemente. Poco a poco creo que te vas aceptando tal y como eres. A veces cuesta, no te creas...pero es una cosa que no puedes cambiar... Pienso otras veces que se acaba, las épocas de seducción... se acaban. Es triste, pero es así.» (50 años, profesora)

«Creo que se me ha pasado la edad de hacer algunas cosas. Cuando era joven pensaba que todo se podía hacer a todas las edades, ¿Por qué no?, pero no, todo no se puede hacer a todas las edades. La propia sociedad te limita aunque no quieras. Me acuerdo un día, hace poco, fuimos a bailar después de cenar, con la gente del trabajo. A mi me gusta bailar, y lo hice, pero fueron tales los comentarios que tuve que aguantar después de mis propias compañeras que decidí que no lo volvería a hacer más. A veces no soy consciente de que mi físico ya no es el de antes, que claro, represento la edad que tengo y que se supone que a una cierta edad hay algunas cosas que ya no se deben hacer.» (47 años. Pintora)

El trabajo remunerado y los niveles de instrucción progresivamente más elevados, tienden a reducir la dependencia y a ampliar las opciones abiertas a las mujeres, aún cuando no cambien automáticamente la definición social que las mujeres se hacen de sí mismas. El trabajo remunerado es, ante todo, una puerta de entrada a una red informal de socialización y de recursos. El ejercicio de roles múltiples aumenta las recompensas individuales y proporciona fuentes alternativas de autoestima y satisfacción. Las relaciones de la mujer con sus hijos, marido, amigos y familiares van cambiando y los valores personales son reflexionados a la luz de la experiencia de la vida. La rotura del aislamiento, la redefinición de sí misma, el intercambio de experiencias...posibilita un camino de cambio para las mismas mujeres.

«Lo que si que he notado son cambios respecto a mi madre. La considero más, tal vez ahora me identifico más con ella. Tengo como más predisposición para entenderla y justificar cosas en ella que antes me parecían más criticables. Pienso en todas las cosas que ha hecho por nosotros, cómo se le ha pasado la vida criándonos...Quizás eso me hace reflexionar sobre mí misma. Cómo se me está pasando la vida criando a mis hijos. Muchas veces pienso que teníamos que tener más vidas para poder vivir por lo menos una de ellas como soñamos que es la vida en realidad.» (54 años. Ama de casa)

«Respecto a mi marido, él creía que la que se estaba haciendo vieja era yo sola y le dió por querer vivir como si tuviera 20 años, con todo lo que eso comporta. Ahora creo que nos hemos vuelto a adaptar el uno al otro. Se ha dado cuenta de que la barriga nos ha crecido a los dos. Vivimos en una sociedad que nos exige ser jóvenes siempre, y eso no es normal, creo que nos transtorna a todos. En cuanto a las relaciones sexuales, hombre, ya no es como al principio, pero creo que tampoco aguantaría (risas). La verdad es que me defiendo. Hay periodos de todo, que tienes más ganas o menos, pero la verdad es que ahora necesito que todo lo demás vaya bien para que esto funcione también. Ya no lo acorralo, ni él a mí, pero aún nos defendemos. Creo que he entrado en un periodo en el que la ternura, qué cursí, pero es así, es importante. Me motivo más en los periodos en los que la relación es más tierna, cuando existe comprensión también en otros temas.» (47 años. Pintora)

4. Menopausia y edad media en las mujeres

Siguiendo de nuevo las aportaciones de M^a Luz Esteban (1999) nos encontramos con que la vivencia de la «edad media» por parte de las mujeres surge como un área específica de intervención, tanto asistencial como de promoción de la salud, no siendo así para los hombres. Se considera un momento crítico y de vulnerabilidad. Las consecuencias negativas que esta autora encuentra en esta visión son «el énfasis en la sanitización de las mujeres, así como la perpetuación de roles y situaciones discriminatorias para ellas.» (Esteban, 1999: 134)

Esteban apunta varias razones que justifican esta preocupación por las «mujeres maduras» y la menopausia: En primer

lugar, la influencia de las ideas básicas sobre cómo se ha entendido el cuerpo y la salud de hombres y mujeres en la medicina. Los problemas de las mujeres han sido frecuentemente explicados tomando como referencia su dimensión fértil. A ello se une el hecho de que desde la sanidad no se suelen tener en cuenta las diferencias entre la población. En segundo lugar la autora apunta a «la preocupación por la vejez y el ansia de eterna juventud que caracteriza nuestra sociedad y que se personifica sobre todo en las mujeres.» (Esteban, 1999:135) En tercer lugar están los intereses económicos de sectores médicos y casas farmacéuticas.

Me gustaría profundizar un poco más en este segundo aspecto relacionado con la búsqueda de la juventud en nuestra sociedad, especialmente por parte de las mujeres. Vivimos en una sociedad orientada a la juventud, en la que la envejecer para las mujeres y que se note es penado. La publicidad resalta continuamente la asociación entre juventud y rendimiento personal. Hay toda una serie de mitos culturales en torno a los valores que se esperan en una mujer, principalmente, la delgadez, belleza y juventud, que a base de repetírnoslos desde los medios de comunicación se han ido convirtiendo en verdades absolutas e incuestionables.

«En el trabajo nos vigilamos más entre nosotras. Es una cosa que no he entendido nunca de las mujeres, su rivalidad. ¡Caray!, a veces me da rabia.» (47 años. Profesora)

De nuevo multimillonarias industrias giran en torno a estos mitos de la belleza y de la juventud: industrias alimenticias y dietéticas, industrias cosméticas y estéticas, farmacéuticas...

«Las implicaciones comerciales del culto a la juventud son obvias. Cuanto mayor sea su angustia por verse mayor, más deseos tendrá de comprar productos que la hagan lucir más joven. Pero las implicaciones políticas y sociales en el culto a la juventud son más sutiles. Si usted está envuelta en una imagen adolescente, es muy probable que no se le tome en serio, y además, se le niega la visión de su propia madurez.(...) A causa del culto a la juventud las mujeres no logran abrazar la posibilidad de sentirse poderosas en la segunda mitad de sus vidas.» (Freedman, 1991: 218)

Las mujeres cuando tienen la obligación social de mantenerse jóvenes, sintiendo que serán socialmente mejor aceptadas manteniendo una imagen joven están negando su propia

trayectoria. Borrar la edad del rostro es borrar la identidad, el poder y la historia. No poder identificarse con mujeres mayores es una manera de negar o no poder imaginar el futuro y no poder sentir orgullo por la propia vida.

«Mentir acerca de la edad es parte de la mística femenina que aprendemos muy temprano en la vida. Maquillamos nuestra edad igual que nuestro rostro, para parecer lo que no somos.(...) No preguntar la edad de una mujer y no decirla después de cierto punto se ha convertido en una broma universal.» (Freedman, 1991: 232)

Las mujeres de mediana edad para arriba y aquellas que representan la edad que tienen no aparecen salvo en la vida cotidiana. El hecho de que los rostros femeninos maduros no sean habituales en los medios de comunicación, especialmente en la publicidad, transmite un mensaje social sutil que deja huella en la imagen corporal. Las ausencias hablan muchas veces más que las presencias.

Del mismo modo que la virginidad ha sido considerado como algo deseable en la mujer por representar ignorancia sexual e inexperiencia, ahora envejecer no es bello por lo que representa, porque con el tiempo las mujeres adquieren mayor poder. Así las mujeres maduras temen a las jóvenes y las jóvenes a las maduras. Al no poder identificarse unas generaciones de mujeres con otras, seguimos siendo vulnerables a la aprobación ajena. Nos encontramos con que, de nuevo, hoy el cuerpo de las mujeres es principalmente evaluado desde lo externo, desde la mirada del otro.

Como hemos visto, para la mujer la menopausia marca una fase de discontinuidad importante. Cuando las mujeres son definidas por sus funciones sexuales y su valía todavía deriva de ellas, su status social cae arrastrado por la pérdida de su capacidad de concebir. Este final, y la inminencia de la vejez están íntimamente relacionados, ligados con la imagen que ofrecen los medios de comunicación.

5. La vivencia de la menopausia: un producto cultural

La menopausia tienen connotaciones más amplias que las meramente físicas o biológicas. Como a lo largo de este artículo

se quiere tratar de demostrar, su vivencia no es un hecho universal, ni siquiera en el interior de nuestra propia cultura.

«Existe una gran diversidad de vivencias y definiciones de la menopausia según las culturas. Sólo el cese de la menstruación y el descenso de la producción de estrógenos son fenómenos universales.» (Esteban, 1999: 135)

El análisis intercultural y algunos estudios etnográficos resultan muy interesantes porque ilustran muy bien estos choques y diferencias culturales a la hora de vivir una misma etapa.

Por ejemplo, en Japón «se comprueba que no existe un término específico para los sofocos y que además la incidencia de los mismos es muy baja (12%), mientras que entre nosotros se considera que alrededor de un 50% de las mujeres los sufren, en mayor o menor grado.» (Esteban, 1999: 135)³

«La mujer china, que hasta por lo menos la revolución socialista se sabe que no gozaba de ninguna consideración hasta llegar a esa edad crítica, a veces asociada a la viudez, momento en que se volvía tan despótica y autoritaria que su comportamiento brutal contra las nueras casi ha hecho leyenda.» (Sau, 1981: 174)

En algunos pueblos primitivos, la mujer que ya no es fértil pasa a adquirir derechos iguales a los hombres y puede desempeñar roles masculinos hasta entonces prohibidos. La función reproductora de la mujer la subordina en estas sociedades hasta el punto que la mitad de su vida cursa como la de un ser inferior por ser mujer (fértil), y la otra mitad como no-mujer (esteril), para poder seguir viviendo y tener un status. Entre los Baruya de Nueva Guinea, sociedad en la que dominan totalmente los hombres y donde el esperma es la fuente del poder, éste disminuye a medida que los hombres envejecen.

«La autoridad de las mujeres crece cuando ya no tienen flujos menstruales, que constituyen una amenaza para los hombres.» (Godelier, 1986: 193)

La mujer menopaúsica en estas sociedades gana libertad y se libra de tabues. Y en ellas se ha comprobado que se registran pocos problemas asociados con la menopausia y los cambios

3 Para una mayor profundización en el tema véase LOCK, M. (1993) *Encounters with aging. Mythologies of menopause in Japan and North America*. California: University of California Press.

menstruales, hechos relacionados con los cambios positivos de rol que conlleva ser menopáusicas.

6. Referencias bibliográficas

- BOTELLA LLUSIA, J. (1990): *La edad crítica. Climaterio y menopausia*. Barcelona: Salvat.
- ESTEBAN; M^a Luz (1999) «Salud. El análisis y la intervención». II Congreso Internacional sobre Género y Políticas de Acción Positiva. Gasteiz-Vitoria; Emakunde. (pp. 120-142.)
- FREEDMAN, Rita (1991): *Amar nuestro cuerpo. Guía práctica para mujeres. Cómo gustarnos a nosotras mismas*. Barcelona: Edic. Paidós Ibérica.
- GODELIER, M. (1986): *La producción de grandes hombres*. Madrid: Akal Universitaria.
- LOCK, M. (1993): *Encounters with aging. Mythologies of menopause in Japan and North America*. California: University of California Press.
- MARTINEZ, P y otros (1991): *La menopausia*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Ministerio de Sanidad y Consumo. Instituto de la Mujer.
- ORTIZ QUINTANA, L y PEREZ PIQUERAS, J.L. (1991): *Vivir con menopausia*. Madrid: Editorial Meditor.
- RAINER, S. (1992): *La menopausia. Consejos y ayuda para una etapa decisiva de la mujer*. León: Everest.
- RODRIGUEZ, Eva y GÓMEZ, Lita. *Los cuentos del espejo mágico*. Mujeres y salud. Pag 48-50. En: Meridiana. Revista del Instituto Andaluz de la Mujer. Nº 16, primer trimestre de 2000. Junta de Andalucía, Sevilla.
- SAU, V. (1981): *Un diccionario ideológico feminista*. Barcelona: Icaria.
- STUDD, J.W.W. y WHITEHEAD, M.I. (1990): *Menopausia*. Barcelona: Carlos Alejandre Editor.