



DOI: <http://dx.doi.org/10.29033/ei.v3n4.2018.07>

Artículo original

## Conocimientos y mitos de la menopausia

Knowledge and myths of menopause

Denny Caridad Ayora Apolo<sup>1</sup>, Maura Mercedes Guzmán Cruz<sup>1</sup>, María de los Ángeles Sánchez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Loja - Facultad de la Salud Humana - Carrera de Enfermería - Loja - Ecuador.

Ayora DC, Guzmán MM, Sánchez MA. Conocimientos y mitos de la menopausia. *Enferm Inv.* 2018;3(4):198-202.

2477-9172 / 2550-6692 Derechos Reservados © 2018 Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons, que permite uso ilimitado, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original es debidamente citada.

### Historia:

Recibido: 1 agosto 2018  
Revisado: 15 agosto 2018  
Aceptado: 30 noviembre 2018

**Palabras Claves:** Salud; salud de la mujer; medicina preventiva

**Keywords:** Health; women's health; preventive medicine

### Resumen

**Introducción:** La menopausia es una etapa de la vida femenina que conlleva la aparición de una serie de manifestaciones clínicas, históricamente ha estado rodeada por una serie de mitos y desconocimientos que pueden impactar en la calidad de vida de la mujer.

**Objetivo:** Identificar los conocimientos y mitos sobre menopausia en mujeres de la ciudad de Loja, Ecuador.

**Métodos:** Se trató de un estudio cuantitativo, observacional, descriptivo, transversal. La misma involucró a 506 mujeres, a quienes se aplicó una encuesta *ad hoc* para estudiar conocimientos y mitos sobre menopausia.

**Resultados:** Se encontró que 51.4% y 61.1% de las mujeres encuestadas desconocía la correcta definición y las etapas de la menopausia, y que apenas 49.6% identifica los síntomas de la menopausia. En cuanto a los mitos, 61.1% afirmó que es inevitable aumentar de peso durante la menopausia, mientras que más de 30% indicó que durante de la menopausia hay mayor riesgo de padecer algún tipo cáncer, se presentan múltiples dolencias, las mujeres son vulnerables a padecer de locura y es el final de la vida sexual de la mujer.

**Conclusiones:** Existe desconocimiento entre las mujeres encuestadas con respecto a la definición de menopausia, sus etapas y síntomas asociados. Además, las mujeres de Loja mostraron como principales mitos, que resulta inevitable aumentar de peso en esta etapa, que hay mayor riesgo de padecer cáncer y que se presentan múltiples dolencias en la misma.

### Abstract

**Introduction:** Menopause is a stage of female life that involves the appearance of a series of clinical manifestations, historically it has been surrounded by a series of myths and unknowns that can impact on the quality of life of women.

**Objective:** To identify the knowledge and myths about menopause in women from the city of Loja, Ecuador.

**Methods:** This was a quantitative, observational, descriptive, cross-sectional study. It involved 506 women, to whom an ad hoc survey was applied to study knowledge and myths about menopause.

**Results:** It was found that 51.4% and 61.1% of the women surveyed did not know the correct definition and stages of menopause, and that only 49.6% identified the symptoms of menopause. Regarding the myths, 61.1% said that it is inevitable to gain weight during menopause, while more than 30% indicated that during menopause there is a higher risk of suffering from some type of cancer, there are multiple ailments, women are vulnerable to suffer from madness and is the end of a woman's sexual life.

**Conclusions:** There is a lack of knowledge among the women surveyed regarding the definition of menopause, its stages and associated symptoms. In addition, the women of Loja showed as main myths that it is inevitable to gain weight at this stage, that there is a greater risk of suffering from cancer and that multiple ailments appear in it.

### Autor de correspondencia:

Denny Caridad Ayora Apolo. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Teléfono: +593980728209, Quito, Ecuador. E-mail: [denny.ayora@unf.edu.ec](mailto:denny.ayora@unf.edu.ec)

## Introducción

La menopausia es una fase biológica de la vida de la mujer en la que ocurre una detención de la actividad ovárica, que tiene como consecuencia el cese permanente de la menstruación<sup>1</sup> y ocurre entre los 45 y 55 años de edad.<sup>2</sup> De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 10% de la población mundial está en período postmenopáusico, y alrededor de 25 millones de mujeres entran anualmente en este período, por lo que para el año 2030, cerca de un billón de mujeres estarán atravesando por este ciclo vital.<sup>3</sup>

Generalmente, se asocia la menopausia con la aparición de síntomas físicos, como alteraciones genitourinarias y de la piel, y alteraciones en el estado de ánimo, como ansiedad, depresión, irritabilidad y disfunciones sexuales.<sup>4</sup> No obstante, la relación entre la menopausia y los síntomas psicológicos no es concluyente, lo que sugiere la influencia de las diferencias culturales relacionadas con esta experiencia.

Se trata de un período marcado por cambios fisiológicos,<sup>2</sup> influenciado por el contexto de las mujeres que lo atraviesan.<sup>5</sup> Pese a tratarse de un proceso normal en el ciclo vital de la mujer, en su desarrollo suelen aparecer manifestaciones que hacen de la menopausia un complejo síndrome psicósomático y sociocultural.<sup>6</sup> Históricamente, ha estado rodeado de mitos y creencias que generan temores y malentendidos, por ejemplo, que el deseo sexual se ve disminuido, y desconocimiento generalizado, generalmente limitado a la identificación de síntomas como sofocos, depresión e irritabilidad.<sup>7</sup>

En este sentido, han tomado relevancia los conocimientos y mitos que surgen alrededor de esta etapa, para explicar las manifestaciones que en ella ocurren,<sup>1</sup> de modo que, las mujeres con actitudes positivas tendrían mayores probabilidades de desarrollar estrategias de afrontamiento e implementar cambios en sus estilos de vida para aliviar los síntomas de la menopausia y prevenir enfermedades crónicas.<sup>5</sup> De esta manera, a mayores conocimientos, las mujeres contarían con más herramientas para comprender los cambios que experimentan y tomar decisiones acertadas sobre su salud.<sup>8</sup>

Estudios previos demuestran que los cambios psicológicos que la mujer experimenta en esta etapa se asocian más con factores socioculturales que con los cambios hormonales propios del climaterio,<sup>2</sup> es decir, que las creencias alrededor de la menopausia podrían explicar los síntomas que aparecen durante esta etapa, o cuáles son los que llaman la atención de la mujer.<sup>5</sup>

Por lo anterior, ha llamado la atención conocer cuáles son los conocimientos y mitos alrededor de la menopausia en mujeres de la ciudad de Loja, Ecuador. Esto se considera relevante, debido a que las creencias y experiencias asociadas a esta etapa no son universales, sino que están moldeadas por el contexto sociocultural. De esta manera, identificar qué conocimientos y mitos tienen las mujeres de Loja sobre la menopausia, permitiría desarrollar intervenciones educativas en materia de prevención y promoción de la salud acordes a esta población sobre esta etapa de la vida reproductiva de las mujeres.

## Materiales y métodos

Se trató de una investigación descriptiva transversal, pues detalla los datos con el objetivo de conocer el comportamiento de una variable, sin manipularla o establecer relaciones de causa-efecto. Asimismo, es transversal debido a que la recolección de información se llevó a cabo en un lapso de tiempo determinado.<sup>9</sup>

### Población y Muestra

La población estuvo constituida por 506 mujeres de la ciudad de Loja, Ecuador, a quienes se aplicó una encuesta durante el período comprendido entre septiembre de 2014 y julio de 2015. Se trató de un muestreo no probabilístico, accidental, en tanto quienes conformaron la muestra se seleccionaron a través de visitas en distintos sectores de la ciudad, donde se proponía a las mujeres participar de forma voluntaria en la investigación.

### Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizó un cuestionario ad hoc, compuesto por ocho ítems, de los cuales, tres estaban dirigidos a evaluar los conocimientos de las mujeres y los cinco restantes, a determinar los mitos con respecto a la menopausia. Posteriormente, los datos fueron colocados en una hoja de Excel, para analizar mediante estadísticos descriptivos de porcentajes y frecuencias.

## Resultados

Edades de las participantes en el estudio:

En la Tabla 1 se muestran los rangos de edad de las participantes de la investigación. Como se puede observar, el grupo mayoritario estuvo conformado por las mujeres de entre 20 y 29 años (33.6%), seguido del grupo de 30 a 39 años (28.9%), 40 a 49 años (21.4%) y, finalmente, adolescentes de entre 15 a 19 años (16.2%).

**Tabla 1.** Distribución de las mujeres participantes del estudio según las edades.

Edad	Frecuencia	%
15 a 19	82	16.2
20 a 29	170	33.6
30 a 39	146	28.9
40 a 49	108	21.4
<b>Total</b>	<b>506</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario aplicado.

Resultados de los conocimientos:

En cuanto a los conocimientos de las mujeres de la ciudad de Loja con respecto a la menopausia, se encontró que, de un total de 506 encuestadas, 260 (51.4%) mostraron desconocimientos sobre su definición, 309 (61%) desconocen las etapas de la menopausia, y 255 (50.4%), es decir, poco más de la mitad, conoce los síntomas que se presentan en esta etapa de la vida.

**Tabla 2.** Conocimientos sobre menopausia entre mujeres de la ciudad de Loja.

Conocimientos	Conoce		No conoce		Total	
	f	%	f	%	f	%
<b>Definición de Menopausia</b>	246	48.6	260	51.4	506	100
<b>Etapas de la Menopausia</b>	197	38.9	309	61	506	100
<b>Síntomas de la Menopausia</b>	255	50.4	251	49.6	506	100

Fuente: Cuestionario aplicado.

Resultados acerca de los mitos sobre menopausia que poseen las mujeres

En la Tabla 3 se muestran los resultados sobre los mitos observados en esta población, donde se encontró que el mito más frecuente era que resulta inevitable aumentar de peso durante la menopausia, presente en 61.1% de las encuestadas. De igual forma, se encontraron mitos, tales como la creencia de que durante la menopausia hay mayor riesgo de padecer cáncer (36%), que durante esta etapa se presentan múltiples dolencias (35.4%), que en este ciclo de la vida las mujeres son más vulnerables a padecer locura (33.2%), y que la menopausia representa el fin de la vida sexual (31.2%).

**Tabla 3.** Mitos sobre menopausia entre mujeres de la ciudad de Loja.

Mitos	f	%
<b>Las mujeres durante la menopausia son vulnerables a padecer de locura.</b>	168	33.2
<b>Durante la menopausia se presentan múltiples dolencias.</b>	179	35.4
<b>Durante de la menopausia hay mayor riesgo de padecer algún tipo cáncer.</b>	182	36
<b>Es inevitable aumentar de peso durante la menopausia.</b>	309	61
<b>La menopausia es el fin de la vida sexual.</b>	158	31.2

Fuente: Cuestionario aplicado.

## Discusión

Como primer hallazgo relevante del estudio realizado, destaca que más de la mitad de las mujeres encuestadas desconoce la definición de menopausia. Resultados similares fueron reportados por Correa<sup>10</sup> quien indicó que existen bajos conocimientos en las mujeres del barrio "Esmeralda Norte" de Loja, siendo estos menores en mujeres con mayor escolaridad.

Asimismo, los resultados de la presente investigación indican un mayor desconocimiento en la muestra estudiada, en comparación con el estudio de Llanos Tejada,<sup>2</sup> llevado a cabo en la sierra peruana, que reportó que 10% de las mujeres no sabía definir este período de la vida, o el de Monterrosa, Barrios y Bello,<sup>11</sup> quienes encontraron que solo 16% de una muestra de mujeres colombianas, tenía una apreciación acertada sobre la menopausia, mientras que Pacheco y Salvador<sup>12</sup> encontraron que 10.7% de una muestra de mujeres peruanas no sabía definir este fenómeno. Esto refiere un mayor desconocimiento en la muestra estudiada que en otras poblaciones latinoamericanas estudiadas, por lo que se pone de manifiesto la importancia de llevar a cabo programas para aumentar el grado de conocimiento en mujeres lojanas.

Estos niveles de desconocimiento ponen de manifiesto la necesidad de tomar acciones, en el marco de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, para concientizar sobre esta fase reproductiva de las mujeres, de modo que cuenten con información ofrecida por profesionales de la salud, que les permitan identificar los efectos secundarios propios de la menopausia y acceder oportunamente al sistema de salud cuando estos se presenten.

El mito más frecuente alrededor de la menopausia fue que, durante esta etapa, resulta inevitable evitar perder de peso. Si bien, es cierto que puede ocurrir un aumento de peso en esta etapa, es importante recordar que esto puede ser controlado con un adecuado programa de actividad física y una dieta baja en grasas y alta en fibra.<sup>2</sup> No obstante, al persistir la creencia de que es inevitable aumentar de peso, las mujeres en esta etapa se abstendrían de realizar cambios en sus estilos de vida, que además de evitar el aumento de peso, también contribuirían a mejorar la función cardíaca y prevenir otras enfermedades como la osteoporosis.<sup>13</sup>

También se encontró que un porcentaje considerable de las mujeres de Loja presentaron el mito de que la menopausia es el fin de la vida sexual. Similares hallazgos fueron arrojados por el estudio de Monterrosa, Barrios y Bello,<sup>11</sup> donde el mismo porcentaje de mujeres consideró que la menopausia disminuye la libido, aunque a pesar de ello, un número mayor de encuestadas dijo mantener actividades sexuales con normalidad.

Por otra parte, las mujeres encuestadas consideraron que durante esta etapa aumentan los riesgos de desarrollar algún tipo de cáncer. Datos similares arrojó el estudio de Pacheco y Salvador,<sup>12</sup> el cual encontró que 38.2% de un grupo de mujeres peruanas tenían como principal temor la posibilidad de padecer cáncer y aumentar de peso en esta etapa.

De igual forma, una cantidad importante de encuestadas consideró que la menopausia es una fase en la que se presentan múltiples dolencias. Si ciertamente las mujeres pueden llegar a presentar sequedad vaginal, dispareunia, infecciones vaginales, prurito vaginal, disuria y urgencia miccional,<sup>3</sup> no todas evidencian los síntomas y, en muchas ocasiones, es posible aliviarlos considerablemente con cambios en el estilo de vida.<sup>7</sup>

Estos datos son importantes, considerando que estudios previos han reportado una correlación estadísticamente significativa entre los conocimientos que tienen las mujeres sobre la menopausia y las actitudes favorables que presentan al respecto,<sup>14</sup> y que las mujeres que han recibido información sobre esta etapa vital por parte de profesionales de la salud, muestran mejores conocimientos sobre la misma.<sup>15</sup>

Por lo anterior, es importante abordar estas creencias entre las mujeres de las comunidades estudiadas, para promover mayores conocimientos sobre este fenómeno y dar a conocer las opciones de tratamiento eficaces a las que pueden acceder en caso de presentar alguna de la sintomatología mencionada, como la terapia hormonal.<sup>16</sup>

## **Conclusiones**

La mayoría de las mujeres de la ciudad de Loja que formaron parte de la investigación desconocen la definición de menopausia y las etapas de la misma, mientras que poco más de la mitad identifica los síntomas de la menopausia.

El mito más predominante entre las mujeres encuestadas fue que el aumento de peso es inevitable. También, en menor medida, se encontraron mitos referentes a una mayor probabilidad de riesgo de desarrollar cáncer, que se presentan múltiples dolencias durante esta etapa, que las mujeres son más proclives a desarrollar algún trastorno mental y que la menopausia representa el fin de la vida sexual.

## **Limitaciones y recomendaciones.**

Si bien, es importante señalar las limitaciones que representa un estudio transversal para explicar a mayor profundidad el fenómeno estudiado, sin embargo, los resultados arrojados por esta investigación se consideran útiles para integrarlos al momento de planificar programas de promoción de la salud sobre esta temática, de modo que estas intervenciones se enfoquen con mayor énfasis las principales áreas de desconocimiento y los mitos más frecuentes encontrados en las mujeres de la ciudad de Loja.

Para futuras investigaciones, se recomienda profundizar en otras variables sociodemográficas que puedan explicar este resultado, tales como formación académica, sector donde vive (urbano o rural), para estudiar la relación que existe entre estas y los conocimientos y mitos sobre la menopausia.

Asimismo, se considera importante llevar a cabo estudios en otras zonas de la provincia de Loja, así como a nivel nacional, para identificar los niveles de conocimientos y mitos que mujeres de otras regiones tienen alrededor de la menopausia.

Finalmente, se recomienda llevar a cabo estudios de corte cualitativo, que permitan identificar con mayor profundidad las creencias que tienen las mujeres sobre esta etapa, y en particular, la manera en que es experimentada por quienes la atraviesan, haciendo especial énfasis en las repercusiones sobre la salud.

## Conflicto de intereses

Ninguno declarado por los autores.

## Financiación

Autofinanciado.

## Agradecimientos

Agradecemos el apoyo de la Dirección de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, a las mujeres de la ciudad de Loja, y de manera especial, a los estudiantes que participaron en la aplicación de encuestas e hicieron posible la realización de esta investigación.

## Referencias

1. Blasco S. Menopausia: Una etapa vital. 1a ed. Washington: Penguin Random House Grupo Editorial; 2012.
2. Llanos Tejada F. Conocimientos, actitudes y sintomatología referida a la menopausia en mujeres de un distrito rural de la sierra peruana. *Rev Med Hered* [revista en internet]. 2004 [fecha de acceso 01 de marzo de 2018]; 15(1). Disponible en: [http://scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2004000100006&script=sci\\_arttext](http://scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2004000100006&script=sci_arttext)
3. World Health Organization. Report of a WHO Scientific Group: Research on the Menopause. Geneva: World Health Organization; 1981.
4. Muñoz Martín R, García Padilla R, Oyola Saavedra M, Sánchez Barroso N. Calidad de vida y menopausia: Resultados de una intervención psicoeducativa. *NURE Inv* [revista en internet]. Mayo-Junio 2014 [fecha de acceso 06 de junio de 2018]; 11(70): 1-15. Disponible en: [www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/5](http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/5)
5. Marván M, Espinoza Hernández G, Martínez Garduño M, Jasso K. Attitudes toward menopause, sexual function and depressive symptoms in Mexican women. *Journal of psychosomatic obstetrics & gynecology* [revista en internet]. 2017 [fecha de acceso 15 de marzo de 2018]. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/0167482X.2017.1308350>
6. González Y, Hernández I, Hidalgo S, Pedroso J, Feal N, Báez E. Intervención educativa para elevar conocimientos sobre climaterio y menopausia. *Archivo Médico de Camagüey* [revista en internet]. 2012 [fecha de acceso 22 de junio de 2018]; 16(1): -14. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211121511002>
7. Arnedillo M, Pozo F, Zarazaga M. Grado de información y actitudes de las mujeres premenopáusicas sobre el climaterio. *Matronas Prof.* [revista en internet]. 2001 [fecha de acceso 11 de febrero de 2018]; 2(5): 35-39. Disponible en: <http://federacion-matronas.org/matronas-profesion/sumarios/grado-de-informacion-y-actitudes-de-las-mujeres-premenopausicas-sobre-el-climaterio/>
8. Bielawska-Batorowicz E, Ruda E. Relationships between beliefs on menopause and menopausal symptoms. The prospective study with Polish women. *Bulletin of the European Health Psychology Society* [revista en internet]. 2016 [fecha de acceso 06 de mayo de 2018]; 18(2016). Disponible en: <http://practicalhealthpsychology.eu/ehp/index.php/contents/issue/view/88>
9. Hernández Sampieri R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 5a ed. México: Mc Graw Hill; 2003.
10. Correa C. Conocimientos y mitos sobre menopausia en mujeres del barrio Esmeralda Norte [Tesis de Grado]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2015 [fecha de acceso: 18 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10576/1/TESIS%20CONOCIMIENTOS%20Y%20MITOS%20SOBRE%20MENOPAUSIA%20EN%20M UJERES%20DEL%20BARRIO%20ESMERALDA%20NORTE.pdf>
11. Monterrosa C, Barrios J, Bello A. Conocimientos y creencias sobre menopausia en mujeres mayores de 40 años de edad. *Revista Colombiana de Menopausia* [revista en línea]. 1999 [fecha de acceso: 18 de septiembre de 2018]; 5(1). Disponible en: [https://encolombia.com/medicina/revistas-medicinas/menopausia/vol-5199/conocimientos\\_meno5-1/](https://encolombia.com/medicina/revistas-medicinas/menopausia/vol-5199/conocimientos_meno5-1/)
12. Pacheco J, Salvador J. Conocimiento y actitudes de la mujer peruana sobre climaterio y menopausia. *Ginecol. obstet.* [revista en internet]. 1998 [fecha de acceso 15 de septiembre de 2018] 44(3): 225-230. Disponible en: <http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view/961/923>
13. Gómez A. Hablemos de menopausia. *GénEros* [revista en internet]. 2016 [fecha de acceso 16 de mayo de 2018]; 2(4): 58-60. [http://bvirtual.uco.mx/descargables/903\\_hablemos\\_de\\_menopausia.pdf](http://bvirtual.uco.mx/descargables/903_hablemos_de_menopausia.pdf)
14. Obando J. Relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes frente al climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho, junio-julio 2016. [Tesis de Grado]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos; 2016 [fecha de acceso 15 de septiembre de 2018]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5596/Castillo\\_vm.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5596/Castillo_vm.pdf?sequence=1)
15. García F, López V, Toronjo A, Toscano T, Contreras A. Valoración de conocimientos sobre el climaterio en mujeres andaluzas. *Atención Primaria* [revista en internet]. 2000 [fecha de acceso 12 de septiembre de 2018]; 26(7): 476-481. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(00\)78707-5](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(00)78707-5)
16. Arriagada Marina et al. Recomendaciones de tratamiento en la menopausia. *Rev Chil Obstet Ginecol* [revista en internet]. 2005 [fecha de acceso 01 de mayo de 2018]; 70(5): 340-345. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75262005000500011&script=sci\\_arttext&lng=pt](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75262005000500011&script=sci_arttext&lng=pt)