

## PERSPECTIVA PSICOSOCIAL DEL CLIMATERIO FEMENINO

*Lic. Gladys Ivette Maynard Bermúdez<sup>1</sup>, Lic. Humberto Hodelín Carballo<sup>2</sup>, Dra. Ruby Esther Maynard Bermúdez<sup>3</sup>, Dra. Elena Maynard Abreu, Lic. Jacqueline Poch Soto, Lic. María del Carmen Pernas Calzada, Lic. Yudi Betancourt Borges.*

### RESUMEN

Se realizó una revisión bibliográfica a cerca del abordaje del climaterio femenino con un análisis histórico del pensamiento científico en torno al tema, desde una perspectiva psicosocial. Se muestran los aspectos que constituyen campos de acción obligados para la Psicología de la Salud como son: La conceptualización teórica del periodo del climaterio con el encuadre de las variables psicológicas y sociales que en él concommitan y la formación de una nueva imagen de ésta etapa del ciclo vital femenino entre la población general y los trabajadores de la salud en particular.

*Palabras clave:* CLIMATERIO/ psicología; CLIMATERIO/ ética.

### INTRODUCCION

En los textos dedicados al estudio de la mujer en la edad mediana se han podido apreciar con reiterada frecuencia el empleo indiscriminado de los términos menopausia y climaterio al referirse a esta etapa de la vida femenina.

Al respecto es valedero señalar lo que apunta el profesor Botella Llusia "...la menopausia es simplemente un fenómeno externo o sintomático, el climaterio es un fenómeno fundamental y profundo de todo el organismo, de tal suerte se puede decir que la menopausia es uno de los síntomas que se asocian al climaterio"... El climaterio es una época larga de la vida de la mujer, representa un lapso de tiempo amplio entre los 45 y 59 años, mientras en que la menopausia no es más que un hecho momentáneo, el cese de una hemorragia periódica.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Master en Psicología de la Salud. Licenciada en Psicología. Profesor Auxiliar.*

<sup>2</sup> *Master en Psicología de la Salud. Licenciado en Psicología.*

<sup>3</sup> *Especialista de I Grado en Medicina General Integral.*

La menopausia se refiere a la última menstruación que resulta de la pérdida de la función ovárica, desde el punto de vista práctico se necesitan que hayan transcurrido 12 meses para decir que ocurrió la menopausia, esta constituye un evento en la vida de la mujer, en tanto el climaterio es la etapa de la vida femenina, período durante el cual se pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva. Tiene tres fases: premenopáusica, menopausia y postmenopáusica.<sup>2</sup>

## **BREVE ESBOZO HISTORICO DEL CLIMATERIO**

Los pasajes más antiguos entorno a la postmenopausia se recogen en los textos Bíblicos, en el libro Génesis en el pasaje de la historia de Abraham y Sara, quienes reciben la visita de tres ángeles que le prometen la posibilidad de recuperar la fertilidad perdida, ya que la estéril Sara es vieja y postmenopáusica.

En el mundo Greco-romano no se hace referencias sobre el tema. El Corpus Hippocraticum se refiere en forma ambigua, en el tratado sobre la naturaleza de la mujer, a un cuadro de amenorrea que tanto podría corresponder al climaterio, como a una amenorrea instalada durante la etapa fértil, decir la relativa al embarazo.

En el Papiro egipcio de Ebers de la Dinastía XVIII (1.400 a.c.), en el fragmento 833, se aborda con precisión la menopausia y las sensaciones de calor comparables a los sofocos.

Desde la antigüedad los sabios se percataron que la vida de los seres humanos se desarrolla por períodos de crisis o cambios, Hipócrates creía que tales crisis eran muy frecuentes persuadidos de que la renovación íntegra de la sustancia corporal se producía cada 7 años; habían dado el y otros sabios, a este número y a sus múltiplos un valor considerable y designaban con el nombre de años climatéricos (del griego klimater, período de la vida) o críticos aquellos en que habían de sobrevivir accidentes terribles y con frecuencia la muerte. Los años más críticos eran los 49 y los 63 este último el más climatérico de todos.

Durante la Edad Media, las descripciones sobre la menopausia, fueron escasas y esporádicas, debido a que los ancianos no superaban los 40 años.

Las sociedades feudales, destacaron una noción desfavorable de la mujer menopáusica. Por ejemplo las indemnizaciones por la muerte de una mujer embarazada podía llegar a ser mayor o igual a la de un soldado, pero si ésta era postmenopáusica, la suma disminuía hasta hacerse casi nula.

En el siglo XVI se desarrollo el concepto de una menopausia relacionada con lo maléfico. Todas las descripciones tanto literarias como pictóricas de fines de la Edad Media y el Renacimiento identificaron a la mujer menopáusica con el aspecto claro de

la bruja. Se le atribuyó a la mujer "vieja" propiedades malélicas, por lo que era odiada, y al mismo tiempo respetada y consultada por el saber acumulado a través de los años, sobre enfermedades, amores, remedios, pócimas y venenos. Un ejemplo de ello se refleja en la "Celestina" y en la nana de Julieta en la obra "Romeo y Julieta de Shakespeare".

La persecución cesó luego de un siglo. En 1816 y 1821, De Gardanne, identifica por primera vez en forma científica con el término "Menopausia", el momento del cese menstrual.

Si bien estas referencias históricas aportan escasos datos sobre los síntomas y demás aspectos del período postmenopáusico, tienen el valor de contribuir a vislumbrar y enriquecer su significado histórico-antropológico.

El doctor Marañón en su libro " La Edad Crítica" expresa...."En la vida del hombre como en la de los pueblos, el estudio de una época, de una edad supera infinitamente en interés a la de los hechos aislados. Si la edad que se estudia es la llamada con toda justicia "Crítica", el interés se redobla, por que en ella bajo el influjo de la gran crisis sexual, el organismo humano desde los rasgos psicológicos más elevados hasta los últimos estratos de su anatomía adquiere su máxima razón y complejidad".<sup>3</sup>

En los años veinte de este siglo se consideraba que el mecanismo patogénico de la sintomatología climatérica no se reducía a la insuficiencia de las glándulas genitales como elemento central como venía admitiéndose por los autores dedicados a esta temática, sino que era expresión de una crisis endocrina compleja, variable de una persona a otra, donde además forman parte esencial los trastornos glandulares que pueden precisarse bien.

Este enfoque se comenzó a gestar a partir de 1915 cuando el doctor Marañón abordó " La Crisis endocrina de la menopausia" en una conferencia dictada en el Ateneo de Madrid.

En los países occidentales, solía creerse que la mujer en la edad mediana con un estado de ánimo disfórico sufría de melancolía involutiva o del síndrome del hogar vacío. La teoría psicoanalítica adscribía los síntomas menopáusicos a la pérdida de la feminidad o la ansiedad causada por la idea de castración.<sup>4</sup>

En muchos estudios se recoge la gran inestabilidad que provoca en el organismo de la mujer el reajuste endocrino de esta época de la vida femenina.

Los estudios del climaterio se refieren fundamentalmente a la fisiología de la menopausia, en ellos se puede encontrar extensas descripciones en cuanto a su epidemiología, alteraciones endocrinas, ginecológicas y dermatológicas y en ocasiones

se hace referencia a los síntomas psicológicos, los cuales se correlacionan directamente con la depleción hormonal del período y se conocen menos los factores sociológicos, culturales y personalógicos que pueden estar determinando criticidad del llamado síndrome climatérico.

Los investigadores acerca de la causas de los cambios que se producen durante el climaterio está por llegar, unos les atribuyen un origen biológico, sustentando sus criterios en el efecto que tienen la disminución de los estrógenos sobre los receptores cerebrales o en los cambios en el metabolismo de algunos aminoácidos como el triptofano y la serotonina.

Otros entendidos solo consideran la depleción estrogénica como causante de la presencia de calores y sudores, y el resto de la carga sintomática la vincula a la fuente de estrés que se derivan del entorno.

En la década de los sesenta, los manifiestos logros científicos y técnicos de los países del Campo Socialista donde se consolidaba el pensamiento Marxista Leninista, la existencia del Movimiento independentista de Asia, África y Latinoamérica además y el llamado Boom social de Norteamérica donde y Europa donde el existencialismo cobra gran fuerza, influyó en que la Medicina se viera abocada a un cambio en el abordaje de los problemas de salud y enfermedad, más cercano a lo humano.

A pesar de que el desarrollo tecnológico había posibilitado el uso de los antibióticos y el desarrollo de los hospitales no se lograba dar respuesta a los problemas de enfermedad de las grandes y desposeídas masas poblacionales y comienza a gestarse el reconocimiento del modo de vida en la expresión de los mismos, bajo la presión de los movimientos sociales, surge entonces, la llamada medicina social con enfoque comunitario, la cual tiene en la epidemiología su base y en la Salud Pública su principal disciplina con el reconocimiento de los factores económicos, sociales y psicológicos en la causalidad de las enfermedades.

El reconocimiento oficial de esta influencia se realizó en la Asamblea de la OMS en Nueva York 1947, donde se expuso ..."La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no únicamente la ausencia de enfermedad o dolencia"<sup>5</sup> La valoración desde el estado de salud posibilita apreciar la influencia de los factores socioeconómicos.

Esto unido al hecho de que no todas las mujeres tienen menopausia incómoda, y que sólo algo más del 10 % reporten síntomas clínicos del climaterio importantes, que le provocan alteraciones que constituyen una verdadera enfermedad, es lo que ha incidido, en que en los últimos tiempos hayan aparecido explicaciones de su etiología en los factores socio-psicológicos.

A pesar de esto desde la década de los 50 se constataron pensamientos científicos como el de Paul Guilly quien en su libro "La edad crítica" planteara.... El principal interés de esta incómoda etapa de la vida de la mujer estriba en sus repercusiones psíquicas innumerables y variables con cada personalidad y el acondicionamiento psicológico a la crisis depende de múltiples factores familiares y sociales. Así, introduce el aspecto psicosocial en el análisis del climaterio; pero este pensamiento se retomó con fuerza por los estudiosos del tema en los finales de la década de los ochenta del pasado siglo.

Los que sostienen el origen social de la sintomatología psicológica menopáusica, esgrimen las diferencias entre mujeres de edad mediana de una cultura a otra, como es el caso de las féminas orientales y occidentales o en las variaciones existentes según condiciones de vida; Senot Miller ha señalado que la aceptación de la menopausia puede modificarse según las condiciones económicas existentes (pertenencia a una u otra clase social).<sup>6</sup>

La alta incidencia de depresión y psicosis en la edad mediana se produce particularmente en mujeres de familia con una no gratificada vida social y laboral.<sup>7</sup> Otros investigadores han encontrado que las mujeres negras son más susceptibles a la depresión que las blancas, las negras son especialmente vulnerables al deterioro económico y sufren el fenómeno del desempleo por largos períodos de tiempo.<sup>8</sup>

Podemos encontrar investigaciones donde se conjugan la influencia de ambos factores, es así que se ha arribado a la conclusión de que la edad de la menopausia guarda estrecha relación con las condiciones de vida.

El profesor Botella LLusíá señala que la edad de la menopausia se retrasa en la medida que progresa el desarrollo, este condicionamiento biológico individual es el resultado de alteraciones hormonales que acompañan al climaterio y que tendrán mayor o menor intensidad de acuerdo a las condiciones de vida en que se desempeña la mujer a lo largo de su vida.

En países como EE.UU e Inglaterra, la edad de la menopausia promedio es de 50 años, las negras americanas de 49,3, en Holanda, Alemania y Suecia es de alrededor de 51,4, y en la India y poblaciones mal nutridas del sudeste asiático de 44 y hasta 43.6 años.<sup>9</sup>

Las características fisiológicas y clínicas del climaterio pueden modificarse según las condiciones de vida, un ejemplo de esto es que las mujeres trabajadoras así como las que residen en áreas rurales, perciben menos los síntomas climatéricos, y en el grupo de las trabajadoras las intelectuales las perciben con mayor intensidad debido esencialmente al desgaste del eje hipotalámico hipofisario.<sup>10</sup>

Los tratamientos sustitutivos con estrógenos, en boga en la década del 90 del pasado siglo, ayudan a mejorar la sintomatología femenina en esta edad pues eliminan los síntomas más molestos y protegen contra la osteoporosis pero estudios de causalidad indican una asociación en la incidencia de algunas formas de cáncer según se indica en la publicación científica 524. OPS. Washintong D.C.1990.

En el artículo La menopausia modelo de estrés publicado en la revista *Toko Gin. Prac.* 55. 2. 1996.apareció un novedoso enfoque en el estudio de la menopausia, desarrollado por Anarte Ortiz y Cuadros López quienes enfocan este período como modelo de estrés, que evalúa la menopausia como un proceso biopsicosocial, englobando diversos factores de esta etapa evolutiva de la mujer que requiere una adaptación personal. Así se distingue entre factores personales, ambientales de riesgos, de protección y cognitivos.

El objetivo es la prevención de los trastornos asociados a la menopausia potenciando factores protectores en las mujeres premenopáusicas, a fin de evitar intervenciones postmenopáusicas, lo que en definitiva determina a elevar la calidad de vida de la mujer en este período vital; esta es sin dudas una interesante propuesta, desde la promoción de salud.

Es notable la ausencia de estudios dedicados a la mujer en edad mediana, y los que se han realizado focalizan fundamentalmente a expresión biológica y clínica del climaterio y a la evolución de tratamientos hormonales sustitutivos para combatir los síntomas y a investigar los factores de riesgo de las enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, osteoporosis) y otros problemas de salud.

En Cuba son reconocidos los aportes realizados por investigadores como Leticia Artiles, Rebeca Alonso en el diseño de un instrumento para evaluar la calidad de vida de las climatéricas desde la satisfacción personal y el estudio de la influencia de las condiciones de vida en la expresión de la sintomatología climatérica.<sup>11,12</sup> El instrumento diseñado permitió caracterizar la satisfacción personal de las mujeres de edad mediana de varios municipios del país por lo investigadores Díaz Yáñez y Maynard Bermúdez.<sup>13,14</sup>

## **CLIMATERIO PREJUICIOS Y ESTIGMATIZACIONES**

El climaterio es el período del ciclo vital femenino en el cual el proceso de atribución social ha prejuiciado su imagen y limitado los conocimientos e información que sobre el mismo tiene la población lo que condiciona estilos de afrontamientos poco adecuados. La sociedad enfatiza la función reproductora y maternal genera mitos que arrinconan a las mujeres a un lugar secundario cuando esta capacidad desaparece. Mitos que la filosofía, literatura, religión y medios de comunicación se han encargado de mantener.

En esto han incidido varios factores de carácter socio-psicológico como son:

❖ **Condicionamiento de género.**

El rol de reproductora social constituye el aspecto más valorado de la vida de la mujer y la pérdida de la capacidad reproductiva marca el período climatérico e influye en la disminución de la atención hacia la misma.

La concomitancia de las responsabilidades biológicas y sociales puede producir en el caso de la mujer una sobrecarga física y mental que favorece el curso de los procesos biológicos hacia estados patológicos.

Funciones sociales asignadas y asumidas carga doméstica, las responsabilidades del cuidado de la familia, y la necesaria readecuación conductual para lograr patrones de convivencia adecuados entre varias generaciones, las diferencias en el acceso al poder, la discriminación salarial, la subordinación económica, la doble y triple jornada.

En la etapa climatérica el condicionamiento de género se convierte en un elemento sinérgico de las expresiones biológicas individuales.

Las actitudes que adoptan las mujeres respecto a la menopausia y de las modificaciones emotivas de esta fase influyen en el papel que la sociedad permite y estimula a lo largo del ciclo vital para sus miembros del sexo femenino, entre los que tenemos el tratamiento de la imagen de la mujer joven como símbolo sexual en los Medios de Difusión Masiva y el Cine.

❖ **Mayoritaria fuerza médica masculina.**

Han adoptado una actitud poco comprensiva hacia la mujer en sentido general y hacia el climaterio en particular, los cuales en muchas ocasiones minimizan los síntomas que les refieren como quejas o achaques de las mujeres que fomentan sentimientos de miedo y depresión de las mismas.

❖ **Ejemplo de madres y abuelas.**

Para quienes los trastornos menopáusicos son algo natural, un mal que toda mujer inevitablemente tiene que pasar para lo cual no hay tratamiento. Y es que ser mujer como señalan Lehr y Lemoff - Caravaglia (1984) sigue siendo hoy en muchos contextos una desventaja o estigma social.

La mujer de edad mediana y avanzada se ha ido convirtiendo en un desventajoso destino social e inclusive un destino biológico poco envidiable, con el que se asocian sin

mayor fundamento muchas limitaciones y obligaciones, pero, comparativamente pocas satisfacciones y derechos.

Una educación retrógrada donde no se provee a las mujeres y a sus familiares de la información acerca de los cambios que el envejecimiento ocasiona en el organismo, en general y que refuerzan los prejuicios con respecto al envejecimiento

❖ **Mixtificación de la sexualidad.**

La sexualidad es uno de los aspectos más adulterados del climaterio, las falsas creencias de la sexualidad en la adultez, en la edad avanzada y en la vejez condicionan negativamente en el que las persona vivan adecuadamente y libremente la sexualidad. Así existen conceptos estereotipados y erróneos a la sexualidad en la edad madura relativos al apagamiento sexual que se produce en esta etapa.

Los cambios hormonales que se producen en la mujer en esta etapa de la vida a consecuencia de la disminución de la función ovárica, no son causas necesarias de cambios importantes de su sexualidad si no van acompañada de desajustes psicológicos, de mala información de la fisiología sexual en este período o de patrones educacionales erróneos.

Las supuestas limitaciones de la actividad sexual pueden convertirse en ventajas si se saben apreciar, la mayor lentitud del proceso de excitación y la desaparición al miedo del embarazo

La estigmatización de este período del ciclo vital femenino es un fenómeno generalizado y se manifiesta tanto en círculos científicos como en populares, a continuación repasamos algunos términos empleados para designarlo:

"Edad crítica "-- Dr. Marañón, Paul Guilly, Botella Llusía.

"Equinoccio de la vida ", Dr. Marañón.

"Cambio de vida ", Dr. Botella Llusía.

"Climaterio ", usada desde Hipócrates.

"Involución sexual y periodo involutivo ", empleada indistintamente.

"Feas, gordas, locas", en el argot popular.

"El retiro" en el argot popular.

### Personalidad y Climaterio

La respuesta emocional de la mujer al climaterio y a la menopausia dependerá en mucho de su personalidad de sus creencias de su autoestima de sus experiencias previas a este período y de su satisfacción personal.<sup>15</sup>

Deben añadirse, también aquellas variables que giran en torno a la apreciación personal de la competencia, creencia de controlabilidad, la autoeficacia y los estilos de afrontamientos y los modos de darle solución a los problemas, la vivencias de soledad y la red de apoyo familiar.

Tanto una autoestima baja como los estados depresivos asociados a estos con frecuencia suelen estar asociados con una evaluación negativa de la salud por lo que la respuesta a los síntomas, signos propios del climaterio varían en función de su estimación personal.<sup>16</sup>

El sistema de proyecto de la personalidad es un elemento psicológico esencial en el bienestar emocional y consecuentemente de la satisfacción con la vida, pues la riqueza de intereses y la diversidad de metas y de proyectos futuros conducen a la activación intencional de las capacidades y potencialidades humanas que redundan en salud y bienestar.

Hay que tener en cuenta que el proyecto de vida se refiere a la estructuración temporal futura de la personalidad que se concreta en los ideales, intenciones, las aspiraciones y las metas que trace el sujeto. También hay que analizar los estilos de afrontamiento.

Sobre esto plantea la investigadora cubana Carmen R. Victoria que...“La influencia sociocultural y familiar sobre el síndrome climatérico, está también condicionada por variables de personalidad, tales como las metas y las habilidades de afrontamiento”.<sup>17</sup>

Estos elementos llevaron a investigadores mejicanos a relacionar las variables: conocimientos, autoestima y actitud hacia el climaterio en mujeres mejicanas, los resultados le sirvieron para plantear la necesidad de que en los programas de salud dirigidos a la mujer se incluyan actividades que promuevan la autoestima y la preparación para los cambios que involucra el climaterio.<sup>18</sup>

Como se ha podido apreciar no existe consenso entre los investigadores de la Psicología de la Salud en cuáles son las variables psicológicas de mayor importancia en el climaterio y aunque todas son valiosas, en este período de la vida no deben obviarse la autoestima, el proyecto de vida, las habilidades de afrontamiento, la controlabilidad, la autoeficacia, la satisfacción personal y la calidad de vida; las mismas habrá que evaluarlas en una perspectiva sistémica donde se pueda apreciar la relación causal, es decir climaterio incómodo o no y la expresión favorable o desfavorable de las variables psicológicas antes planteadas.

## CONSIDERACIONES FINALES

Las limitaciones en análisis del climaterio femenino como un problema complejo y multicausal guarda relación con la influencia del positivismo en la Medicina de los siglos XIX y XX.

Los avances de las ciencias de la salud han modificado el punto de vista profesional del climaterio femenino. Para el enfoque actual del climaterio y etapas posteriores, ya es historia el concepto de menopausia como fenómeno natural e intrascendente.

El tratamiento del climaterio femenino desde las ciencias sociales ha tenido un creciente y cada vez más consolidado ascenso, lo que ha permitido una modificación en el modo de evaluarlo, de hecho el tratamiento como una enfermedad desde el paradigma biomédico que caracterizó el abordaje en el siglo XX ha sido sustituido por la visión salubrista, constituye prioridad la búsqueda de la calidad de vida de las mujeres en este período de la vida y en décadas posteriores.

No existe acuerdo entre los investigadores sociales de esta etapa del climaterio femenino sobre las variables de orden psicosocial que deben ser estudiadas en el mismo.

La psicología de la salud enfrenta grandes retos que en el estudio del climaterio ya que es necesaria e inaplazable la realización de una conceptualización teórica del período climatérico, donde se puedan ubicar en su justo medio todos los aspectos psicológicos y sociales que concommitan en el mismo.

En este sentido los psicólogos están llamados a lograr la conformación de una nueva imagen de ésta etapa del ciclo vital femenino entre la población en general y los trabajadores de la salud en particular.

La psicología puede contribuir además a lograr a partir del resultado de sus trabajos, a que se tracen políticas y programas dirigidos a las mujeres en la edad mediana y de este modo fomentar la mejoría de su calidad de vida y el mantenimiento de la salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Botella LLusiá J. La edad crítica climaterio y menopausia. Barcelona : Salvat Editores; 1990.
2. Botella LLusiá J. Endocrinología de la mujer. La Habana : Editorial Científico Técnica; 1981
3. Marañón G. La edad crítica estudio biológico y clínico. Madrid : Masson; 1925.
4. Definición de Salud de la OMS. Disponible en:  
[http://www.zuhaizpe.com/articulos/salud\\_oms.htm](http://www.zuhaizpe.com/articulos/salud_oms.htm)

5. Senott-Miller L. La situación de salud y socioeconómica de las mujeres en edad avanzada en América Latina. Washington : OPS y Organización Americana de personas jubiladas;1990.p. 88-89
6. Webb J, Snondem LR. Symptoms of depression among black and whites. American Journal of Public Health. 1993; 83(2) : 240 - 244.
7. Krynskaya M. El Período climatérico. Moscú : Editorial MIR; 1990.
8. Alonso R. Construcción de un instrumento de satisfacción personal en mujeres de edad mediana. [Trabajo para optar por el título de Máster en Psicología de la Salud]. Facultad de Salud Pública. Ciudad de la Habana.; 1995.
9. Díaz Yanez G. Prevalencia de insatisfacción personal en mujeres de edad mediana del Policlínico "Cristóbal Labra" La Lisa. [Trabajo para optar por el título de Master en Psicología de la Salud]. Facultad de Salud Pública Ciudad de la Habana; 1996.
10. Maynard Bermúdez GI. Insatisfacción personal en mujeres de edad mediana del municipio Caimanera. [Trabajo para optar por el título de Master en Psicología de la Salud]. Facultad de Salud Pública Ciudad de la Habana; 1998.
11. Vieitez A, López Mato A, Boulosa O, Illa Gonzalo MC, Pérez S. Depresión climatérica. Alcmeon[serie en internet]. 2000[citado 23 mar 2002]; Año XI, 9(2). Disponible en: [http://www.marietan.com/material\\_depresion/30\\_depresion\\_menopausia.htm](http://www.marietan.com/material_depresion/30_depresion_menopausia.htm).
12. Conocimiento, autoestima y actitud de la mujer ante el climaterio[serie en Internet]. Rev climaterio 2002[citado 15 jun 2006]; 6(31):2-16. Disponible en: [http://www.nietoeditores.com.mx/articulos.php?id\\_sec=8&id\\_art=210&num\\_page=652](http://www.nietoeditores.com.mx/articulos.php?id_sec=8&id_art=210&num_page=652) obtenida
13. García-Viniegras CRG. Salud Maestre Porta Climaterio y bienestar psicológico[serie en internet]. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2003[citado 15 jun 2006]; 29(3). Disponible en: [http://www.bvs.sld.cu/revistas/gin/vol29\\_3\\_03/gin10303.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/gin/vol29_3_03/gin10303.htm) obtenida el 10 May 2006 00:18:16 GMT.