

## DESAFIANDO A LA EDAD

### Presentación

Esta sociedad nos transmite a las mujeres una imagen de mujer exitosa, ligada a la belleza y a la juventud.

Las cualidades relacionadas con la experiencia, la sabiduría, el conocimiento, no son valoradas y frente a esto, la belleza estereotipada que difunden los medios se ha convertido en la meta de muchas mujeres que presas del miedo a envejecer no cuidan su salud y se someten a dietas extenuantes y/o tratamientos riesgosos. También existe el otro lado, en el cual las mujeres se abandonan a sí mismas y llegan a la edad madura o más, con "achaques y/o enfermedades que podrían haber sido evitadas y prevenidas.

La belleza ligada a la salud no es lo que se promueve. Las mujeres que van cumpliendo años, van adoptando de manera automática comportamientos que supuestamente están ligados a una forma de ser típica de determinada edad. Los comportamientos saludables y la cultura del cuidado del cuerpo físico y mental no están dentro de nuestra cotidianidad.

La sexualidad se jubila de la vida de las mujeres, en razón de que eso es "de las jóvenes", cuando precisamente es la época en la cual el Sexo podría ser sinónimo de placer pues ya no está el fantasma del embarazo.

Inconcientemente las mujeres que pasan las edades de los cuarenta y peor los cincuenta, adoptan una actitud de defensa y de ocultamiento de su edad, generalmente las que se



ESTE AÑO  
ME PROPONGO  
ADELGAZAR,  
INDEPENDIZARME  
ECONÓMICAMENTE,  
QUERERME,  
TENERME EN CUENTA,  
GANAR DINERO  
CON LAS COSAS  
QUE ME GUSTAN,  
SER FELIZ,  
ENCONTRAR UN  
GRAN AMOR  
Y COMO SE TODO  
ESTO FUERA POCO  
SEGUIR  
SIENDO UNA  
BUENA PERSONA.

han casado y tienen hijos, encuentran su realización en los otros, y cuando los hijos/as se van o tienen problemas en su relación de pareja, el mundo se les derrumba.

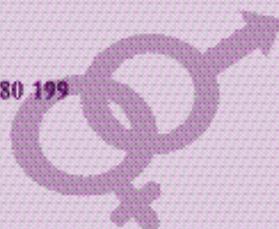
Fundación DESAFÍO presenta este Desafiando N° 5, para que precisamente las mujeres desafiemos la edad desde otra reflexión y análisis.

### FUNDACIÓN DESAFÍO

Santa Prisca y Manuel Larrea esq. Ed. CONEISA, piso 9 oficina 954  
Email: [desafio@uio.satnet.net](mailto:desafio@uio.satnet.net) • Telefax: (593-2) 2283 978 - ASEXORATE: 2280 199

Con el auspicio de PPFA

Diseño e impresión: Graphus 290 2760 - 322 7507  
Quito - Ecuador



# La mujer ideal tiene más de 50 años

No se trata de un volver a empezar o una segunda oportunidad. Las estadísticas y estudios afirman hoy que las mujeres que superan los 50 años recién comienzan a vivir la vida que quieren.

Libres de prejuicios, se lanzan a experimentar el verdadero placer sexual, la autodeterminación y el desafío de encarar proyectos laborales con la cabeza despejada de obligaciones hogareñas y maternas.

El cambio, directa e indirectamente, reactiva la economía. Según datos estadísticos, los mercados de moda y belleza –principalmente dirigidos a generaciones menores– están apuntando su mira a las consumidoras clase 50, que mucho más desinhibidas que durante su adolescencia se animan a probar nuevos productos e indumentarias.

"Lo que antes les resultaba imposible, hoy no le ven tan difícil. El hecho de ser madres y hasta abuelas no excluye la posibilidad de seguir siendo mujeres, en el sentido integral de la palabra".

## Espacio propio

En todas partes del mundo, las "nuevas mujeres" –excluidas por el mercado laboral actual– comenzaron a construir su propio espacio de desarrollo en

emprendimientos personales, que también son fuentes de trabajo.

El área de servicios, los micro emprendimientos, y las profesiones independientes, surgieron como la posibilidad de éxito más concreta, en donde poder desarrollarse y demostrar al mundo, y a ellas mismas, que todavía pueden generar aportes importantes a la sociedad, de ser útiles (algo que se puso en duda en este modelo de exclusión). Esa discriminación deja fuera de la comunidad a un sector de mujeres con experiencia y sabiduría y provoca su desvalorización.

Son esos ejemplos, los que ilustran la salida para quienes se encuentran frustradas por no haber podido desarrollarse profesionalmente en su juventud. La posibilidad de abrirse hacia otras metas, debe partir de las ganas propias.

Algunas optan por reiniciar una relación sentimental, otras por terminar la escuela (primaria, secundaria o universitaria) o por aprovechar a sus nietos como no lo hicieron con sus hijos.

La "nueva mujer" es hoy una generación que se renovó para beneficio propio y que es absolutamente necesaria para el resto de la sociedad.

## El sexo es mucho mejor después de los 50

A pesar de los prejuicios infundados, la plenitud sexual en las mujeres de esta edad, no sólo es absolutamente posible sino que es una de las mejores experiencias experimentadas.

Los hijos ya están criados, la casa en calma, la situación económica es más estable y ya no existe el riesgo del embarazo. Ideal, casi un sueño. La vida sexual de las que han pasado los 50 años debiera tomar, entonces, un vuelco directo al goce.

Entonces es tiempo de escapar a las imposiciones sexuales adquiridas durante sus adolescencias, en donde se restringía la intimidad, al placer del hombre.

Muchas mujeres disfrutaban del sexo con amantes nuevos o con sus parejas de manera diferente, se animan a liberarse y conocerse, a ser ellas mismas y soltarse. Sabiendo que la sexualidad no se gasta ni se agota, sino todo lo contrario.

En general, los hombres de la misma edad, necesitan de más tiempo para lograr su erección, lo cual hace más duradera la relación sexual, un punto a favor para las partidarias del juego previo y la exploración sexual.

*Sin embargo es importante tomar todas las precauciones del caso, en especial para aquellas mujeres que están experimentando nuevas relaciones. El uso de preservativos y no exponerse a relaciones nuevas sin estar seguras de que se van a tomar todas las medidas preventivas.*

Desafiando a la Edad, los 50 años donde la madurez,

# La menopausia

La menopausia es una palabra despectiva, sinónimo de una madurez negativa que introduce a la mujer en un tiempo en el cual su identidad de mujer ligada a la capacidad de procrear se pierde. La menopausia para muchas es igual a dejar de ser mujer, de perder sensualidad, etc, etc.

Si es cierto que aparecen algunos síntomas, que varían en intensidad y que dependen de la autoestima de la mujer, de su capacidad de enfrentar esta etapa con objetividad y tranquilidad y de su estilo de vida, vicios, etc.

La menopausia suele aparecer entre los 45 y 55 años, aunque la media se sitúa en torno a los 48 años.

La pérdida de la menstruación se denomina menopausia. Los síntomas que acompañan a la pérdida de la menstruación, que solo se presentan en un 38% de las mujeres occidentales es un conjunto de sintomatologías: sofocaciones, sequedad de la vagina, cambios de humor, irritabilidad y sequedad de la piel y mucosas.

Existe una gran variación en la presentación de estos síntomas, mientras unas mujeres apenas los

notan, otras los perciben con intensidad. Algunos factores inciden en esto: orgánicos, psicológicos, la personalidad de la mujer, la imagen que se haya formado sobre esta etapa de la vida, la visión que tiene su medio social, el nivel afectivo, etc.

"El tratamiento consiste principalmente en explicarles lo que les está pasando, que comprendan que no es vejez, que les queda mucho por vivir. Sólo después, viene el tratamiento hormonal, si es necesario. En el caso de las mujeres que se les ha extraído el útero, no hay razón alguna para que no tengan una vida sexual satisfactoria".

El aumento de las expectativas de vida han modificado el concepto de vejez. Teniendo en cuenta que actualmente se cifra en más de 75 años dichas expectativas, una tercera parte de la vida femenina transcurre una vez terminada la menstruación. Las ideas que se tenían de que la menopausia suponía la entrada en la vejez, se han comprobado que son falsas, pues los expertos consideran que una persona entra en la vejez hasta aproximadamente los 74 años.



## Los Mayas decían que la vida empieza a los 52 años

- ♀ La cultura Maya sostenía, a través de su magnífico y sofisticado calendario, que la vida comenzaba a los 52 años.
- ♀ Viviendo en el tiempo natural (no atrapado por el reloj ni el calendario Gregoriano o sea el actual), los Mayas medían la evolución a través de ciclos de 52 años.
- ♀ A los 52 años –decían, en otro idioma, es un excelente momento para recapitular tu vida, terminar un ciclo purificándolo y comenzar otro".

Desafiando

la experiencia y la creatividad llegan a su plenitud

# Mitos acerca de la sexualidad en la menopausia

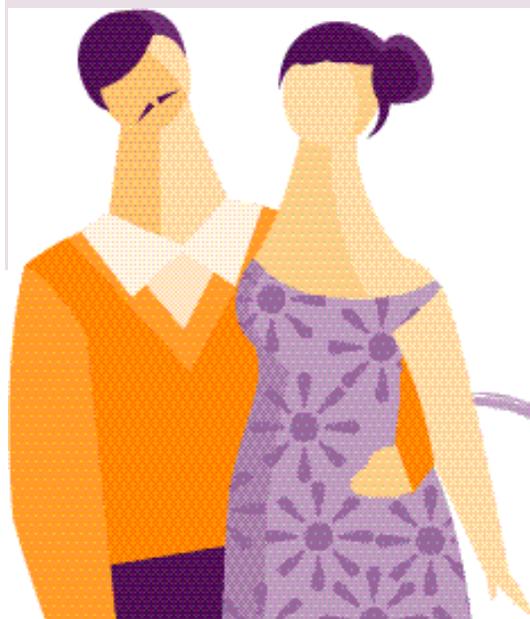
A pesar de las particularidades y diferencias, todas las mujeres hemos tenido o tendremos el primer día de menstruación, también el último. Ninguno de ellos pasa inadvertido, por el contrario marcan el principio y el fin de una etapa, la reproductiva. En ella ha quedado anclada la sexualidad femenina.

Podemos suponer entonces que ese periodo productivo con la última menstruación pasará a retiro, con lo cual la sexualidad pierde su justificación y finalidad sublime.

Sin embargo, el climaterio es una etapa de la vida de la mujer, donde la madurez, la experiencia y la creatividad llegan a su máxima expresión. El hecho de que se transforme en edad crítica depende de su historia personal y del valor cultural que se dé a la maternidad, la sexualidad, la vejez y la muerte".

Existen una serie de mitos que refuerzan la creencia, de que la mujer a los 50 años es vieja, achacosa y asexuada o mala:

Mito	Realidad
 Las mujeres en y después de la menopausia no deben y no pueden tener relaciones sexuales.	 Las mujeres, viven su sexualidad sin el fantasma de un embarazo, es decir la posibilidad de lograr mayor placer es cierta en esta etapa.
 Las mujeres en la menopausia ya son viejas y feas.	 La menopausia llega a una edad productiva, vital, en la cual la mujer es capaz de elaborar las mejores propuestas.
 Las menopausicas son irritables y de mal genio.	 La belleza ligada a la salud, a la alegría de vivir, en la menopausia es totalmente posible.



El mal genio o la irritabilidad son actitudes de los seres humanos mas allá de la edad. Esto es el ejemplo típico de un estereotipo.

Desafiando a la Edad, los 50 años donde la madurez,

# El VIH, el SIDA y las mujeres de 50 años

Rosa era una mujer felizmente casada con una familia, una profesión, y con más de 25 años de matrimonio, pero su marido la abandonó. Después de su divorcio, ella comenzó a salir con Luis, un amigo de la oficina, a quien ella conocía desde hace muchos años, ellos se convirtieron en amantes; y como ella ya había pasado la etapa de la fertilidad no se preocupó en que podía quedar embarazada ni tampoco en el uso de los condones.

A la edad de 55 años, Rosa se practicó un examen físico de rutina y su prueba de sangre resultó positiva para el VIH. Luis la había infectado. Ella pasará el resto de su vida preocupada, ya que el virus se convertirá en la amenaza de su vida. Cualquier síntoma, tos, estornudo, salpullido o gripe, de hecho podría indicar SIDA y quizás el comienzo del fin de su existencia.

## ¿Qué es el VIH? ¿El SIDA?

VIH (es la abreviatura para el virus humano de inmunodeficiencia) es un virus que mata las células de su sistema inmune, el cual tiene como objetivo batallar contra las enfermedades. Cuando su sistema inmune se debilita, hasta el punto donde usted adquiere ciertos tipos de enfermedades que amenazan su vida, tales como infecciones y cánceres, usted tendrá lo que se llama el SIDA o exactamente Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es la etapa más avanzada de la infección del VIH. Si hay alguna posibilidad en la que usted haya sido infectado con el VIH, debe hacerse la prueba lo más pronto posible ya que ahora hay medicinas disponibles para ayudar al cuerpo a controlar el VIH y batallar contra el SIDA.

## ¿Es el VIH/SIDA diferente en la gente mayor?

En nuestro país no se ha realizado un análisis de la problemática del SIDA en la gente mayor de hecho en otros países como EEUU el número de gente mayor con VIH/SIDA está aumentando. Cerca del 10% de toda la gente diagnosticada con SIDA en los Estados Unidos-aproximada-

mente 75,000 americanos – tienen 50 años o más. Debido a que la gente mayor no se practica la prueba para el VIH/SIDA con regularidad, posiblemente existan más casos de los que nosotros sabemos.

## ¿Por qué ha ocurrido esto?

1. Porque la gente mayor está menos informada que los jóvenes acerca del VIH/SIDA y como prevenirlo, cómo se propaga; la importancia de usar condones y no compartir agujas y la importancia de hablar con su doctor/a.
2. Porque los trabajadores de la salud y los educadores han descuidado a la gente de mediana y de edad avanzada en términos de educación y prevención del VIH/SIDA.
3. Porque los doctores/as no tienden a preguntar a sus pacientes mayores acerca de su vida sexual y el uso de las drogas. Esto hace más difícil a los doctores/as reconocer los síntomas de VIH/SIDA en las personas mayores. Los doctores/as necesitan hablar con sus pacientes acerca de los comportamientos específicos que los ponen en riesgo de infectarse con el VIH/SIDA.

La gente mayor casi siempre confunde los síntomas del VIH/SIDA, por las molestias y por los dolores normales del envejecimiento, por estos motivos se les practican menos exámenes regularmente para el VIH/SIDA que a la gente joven.

Igualmente, ellos pueden sentirse incómodos, avergonzados y temerosos de ser examinados por el VIH/SIDA, una enfermedad conectada con tener sexo e inyectarse drogas. Las personas de 50 años y mayores pueden haber tenido el virus muchos años antes de ser examinados. Por lo tanto, cuando son diagnosticados con el VIH/SIDA, el virus probablemente está en sus etapas más avanzadas. Las personas diagnosticadas con el VIH/SIDA no viven tanto como la gente joven que tiene el virus. Es importante ser examinado a tiempo, entre más temprano pueda comenzar el tratamiento, tendrá más posibilidades de vivir más.

**Desafiando** 

la experiencia y la creatividad llegan a su plenitud

*Podría haber una conexión entre el VIH/SIDA y las mujeres en la menopausia. Por ejemplo, las mujeres que ya no se preocupan por quedar embarazadas, no tienden a protegerse ni a usar condones. Algunas mujeres en la menopausia tienen vaginas secas y delicadas, esto significa que pueden estar más propensas a pequeñas rupturas y/o laceraciones durante la relación sexual.*

Esto puede poner a las mujeres en un riesgo más grande para el VIH. Porque las mujeres pueden vivir más tiempo que los hombres y por el alto porcentaje de divorcios, hay un mayor número de viudas, divorciadas y mujeres

separadas. Muchas de estas mujeres están en un mayor riesgo de contraer el virus debido a su falta de información sobre cómo se propaga el VIH/SIDA.

## Recuerde, el VIH/SIDA se basa en los comportamientos de las personas

Teniendo en cuenta los siguientes factores usted puede reducir enormemente el riesgo de contagiarse con el VIH/SIDA.

1. Si usted está teniendo sexo, asegúrese de que el resultado de la prueba del VIH de su pareja haya sido negativo.
2. Use condones masculinos o femeninos (de látex o poliuretano) durante la relación sexual.
3. No comparta agujas.



## DESAFIANDO A LA EDAD

### Actividades de rutina que deben realizar las mujeres para garantizar una buena salud



Las pautas generales para el cuidado de la salud dirigidas a las mujeres que se presentan en las tablas siguientes no tienen por finalidad reemplazar ningún consejo ni indicación que su médico le proporcione. Utilícelas como recordatorio de las consideraciones para tener en cuenta respecto del cuidado de la salud y también para proporcionarle una lista de cosas que usted puede discutir con su médico/a.

**Desafiando a la Edad, los 50 años donde la madurez,**

Todos los días	Todos los meses	Todos los años	Otro
Haga ejercicio por 20 minutos (por lo menos 3 veces a la semana).	Realice al auto-examen del seno.	Sométase a una revisión dental una o dos veces al año. Revise con un profesional su visión y audición anualmente.	A partir de los 20 años: realizar cada 5 años un examen de perfil lipídico completo para determinar los niveles de colesterol y de triglicéridos.
Protéjase del sol, use protector solar y ropa adecuada.	Realice el auto-examen de la cavidad bucal: encías, dientes, labios y lengua.	A partir de los 50 años de edad: sométase a un examen físico con su médico/a.	Cada tres años a partir de los 30 años de edad: sométase a un examen físico con su médico/a.
Vigile el consumo de sustancias grasas; que no debe superar el 30 por ciento del consumo total de calorías.	Realice el auto-examen de todo el cuerpo para detectar lunares sospechosos u otras condiciones de la piel. Pídale a su médico/a que revise los lunares anualmente o consulte a su médico/a de inmediato ante cualquier crecimiento sospechoso.	A partir de los 50 años de edad: sométase a un examen rectal digital (su sigla en inglés es DRE).	Cada dos años a partir de los 40 años de edad: sométase a un examen físico con su médico/a.
Comer dos a tres porciones de alimentos ricos en proteína (carne de vaca, pollo, pescado, legumbres, huevos y nueces) y productos lácteos.	Vigilar el peso: controlar el índice de masa corporal (su sigla en inglés es BMI).	Controle la presión arterial y los niveles de colesterol.	A partir de los 50 años de edad: realice una sigmoidoscopia flexible cada cinco años o con la frecuencia que su médico/a indique.
Comer de 6 a 11 porciones de cereales; de 3 a 5 de vegetales y de 2 a 4 de frutas.		A partir de los 55 años de edad, vacúnese contra la gripe.	A partir de los 50 años de edad: realice una colonoscopia cada 10 años o con la frecuencia que su médico/a indique.
Controle su consumo de alcohol.		A partir de los 40 años de edad: realice una mamografía cada uno o dos años.	A partir de los 50 años de edad: sométase a un enema de bario de doble contraste cada 5 o 10 años o con la frecuencia que su médico/a indique.
Controlar el grado de estrés y preocupaciones que tiene.		A partir de los 50 años de edad: sométase a un examen de sangre oculta en heces.	Vacúnese contra el tetanos y la difteria cada 10 años.
		Programe un examen pélvico y un Papanicolau cada 1 o 3 años.	

**Desafiando**

la experiencia y la creatividad llegan a su plenitud



*Si al cumplir 50 años usted sufre violencia en su relación de pareja piense que es hora de vivir esta nueva etapa libre de violencia. Pida ayuda, solicite consejería, y diga ¡basta!*



*La Diabetes es una enfermedad muy común de la edad madura, una alimentación desordenada, con exceso de grasas o azúcar, predispone a sufrirla. Esta es una enfermedad que podemos evitarla con medidas sencillas como una alimentación equilibrada y ejercicio. Consulte a su médico/a, hágase un control cada año de la glucosa y sobre todo no se descuide.*



*El ejercicio físico es un hábito tanto o más importante en la edad madura que en otras edades. Acostúmbrese a caminar una media hora tres veces por semana, y si tiene la posibilidad de practicar un deporte, pues es el momento de empezar.*

## Notas Importantes

### Día mundial de la osteoporosis

El 20 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis a nivel mundial.

La osteoporosis es una enfermedad del esqueleto de elevada prevalencia y que supone un grave problema de salud pública, debido a la incapacidad, la disminución de la calidad de vida y la mortalidad asociadas que provoca.

### Día mundial de la menopausia: 18 de octubre

El Día Mundial de la Menopausia es en homenaje a todas las mujeres. Se trata de reconocer que millones de mujeres en todo el mundo están entrando a esta etapa vital de la vida todos los días, y aun hay muchas de ellas que no conocen sobre la menopausia, ni sobre su impacto en las vidas de las mujeres.

Y si bien se trata de un fenómeno natural, su relación con diversas molestias y -eventualmente- con la aparición de enfermedades requiere que la mujer la enfrente de manera informada.



### BIBLIOGRAFÍA

1. Red de salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe, LA REVOLUCIÓN DE LAS CANAS. Santiago de Chile, 1999.
2. Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Instituto Nacional de Salud. Julio de 2003.
3. Colectiva de Mujeres de Boston, Nuestros Cuerpos Nuestras Vidas, Cali, Colombia, 1997.
4. Blasco Sonia. Menopausia, una etapa vital. Buenos Aires. Editorial Paidós. 1997.
5. <http://www.acog.org>.
6. <http://www.niapublications.org>.