

# **LA IMAGEN CORPORAL EN EL CLIMATERIO**

Vulnerabilidad versus crecimiento

**Dra. Iris Luna**

*“En el atardecer, el sol comienza a declinar, pero su belleza no es menor que en el momento de nacer. Quien se ha tomado el tiempo para apreciar aquello que, como el parto, resulta difícil de explicar, sabe que, en el alba y el ocaso la naturaleza adquiere sus más hermosas tonalidades”. Silvia Plager.*

La menopausia es definida como un acontecimiento fisiológico marcado por el cese la menstruación, y el climaterio, un proceso fisiológico a largo plazo, causado por la involución de los ovarios. Climaterio es una palabra que ocupa un segundo plano durante gran parte de la vida de las mujeres y ha sido considerado de forma persistente como un estado de declinación que “*tiene*” que afrontarse con fortaleza en algún momento de la vida, en virtud de la propia condición de ser mujer.

Alcanzar los cuarenta años no es igual a tener una, dos o tres décadas más. Pero en dicha edad, como en los fabulosos quince años, la mujer se ve empujada hacia una dimensión inexplorada, en la cual ve desaparecer algunas “*ventajas*” presentes en la juventud, eso es motivo de agobio para muchas, por supuesto.

Es importante recordar que el periodo del climaterio corresponde aún al periodo de transición femenina. Todo cambio o *transición* representa un estrés y exige una tarea de *adaptación* que puede realizarse de diversas maneras, y está determinada en gran parte por factores biológicos, psicológicos y culturales. La edad madura es una etapa susceptible a la remodelación y replanteamiento de la vida por parte de la mujer, de manera consciente y deliberada. Es la edad de la madurez, en la que se adquieren nuevas prerrogativas relacionadas con la experiencia, el conocimiento, la espiritualidad y los valores cultivados.

El envejecimiento del cuerpo es un proceso natural e irreversible que implica cambios intracelulares, que el organismo ya no puede compensar. Desde nuestro plano emocional, hay muchos aspectos que condicionan las diferentes respuestas a la menopausia y climaterio. Algunas de ellas son: la estructura de la personalidad, relaciones con la madre, y especialmente, la imagen que tiene la mujer de cómo trascurrió la menopausia de su madre, la situación familiar y afectiva en la etapa del climaterio, los vínculos con los hijos, las pérdidas con sus duelos, los cambios en la estructura de la familia (nido vacío), situación laboral, nivel de escolaridad, actitudes culturales, sociales y mediáticas frente a la madurez y envejecimiento femenino. Las mujeres de todas las edades suelen ser víctimas de las prolíficas propuestas publicitarias y de los medios que estigmatizan la edad y venden la imagen de menopausia como un “síndrome de deficiencia”.

Por su parte, el incremento de la esperanza de vida en la mujer hace que ganen mayor importancia las enfermedades crónicas e incapacitantes como: demencias, osteoporosis, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular, problemas respiratorios (bronquitis crónica y enfermedad pulmonar obstructiva), diabetes, obesidad, cáncer, osteoartritis y trastornos asociados al consumo de sustancias, entre otras. Y, muchas de estas enfermedades, están muy relacionadas con un estilo de vida poco saludable (sedentarismo, abuso de alcohol, tabaquismo, no emplear filtros solares, alimentación poco saludable, inadecuado manejo del estrés y mala higiene del sueño), que se adquirieron desde la juventud. Por otra parte, el deterioro físico y mental genera en la mujer una pérdida de autonomía y suele asociarse a otros problemas como insomnio, dolor crónico, somatización, aparición o recrudescimiento de trastornos mentales, cambios en la vida sexual, pérdida de la autoestima, problemas en la autoimagen y temor al abandono.

La imagen corporal es un concepto multifacético que engloba aspectos cognitivos, perceptuales y afectivos relacionados con la apariencia física, las funciones y las capacidades del cuerpo. Una imagen corporal negativa suele ir acompañada de una baja autoestima, mientras que, la satisfacción corporal está relacionada con una mayor autoestima y bienestar.

Un auto concepto positivo puede facilitar el desarrollo de una percepción positiva del propio cuerpo y servir como un amortiguador contra eventos que amenazan la imagen corporal. El grado de satisfacción o insatisfacción con la propia apariencia genera reacciones emocionales individuales y reflejan una actitud afectiva hacia nuestro cuerpo. Aproximadamente 10% de las mujeres en el climaterio atraviesan por una depresión, lo cual provoca que la mujer experimente sentimientos de desgano, irritabilidad, inestabilidad emocional, disminución del apetito sexual, alteraciones en la autoestima, pobre autoimagen y nerviosismo.

La menopausia es un acontecimiento; igual que la aparición de la primera menstruación, un rito exclusivamente femenino. Madres, abuelas, hermanas y amigas de muchas mujeres maduras transitan o tuvieron que hacerlo por la etapa del climaterio y lo percibieron como una fase natural, gracias al equilibrio mantenido hasta ese momento. Dicho equilibrio es atribuido a la práctica continua de hábitos saludables (sueño y descanso reparador, ejercicio físico frecuente, alimentación consciente y saludable -rica en productos de origen vegetal-, un adecuado manejo del estrés, relaciones interpersonales adecuadas), actuar guiadas por la inteligencia emocional, cultivar un pensamiento racional, mantener un sentido de vida, trabajar los valores y la espiritualidad, entre otros aspectos.

Infortunadamente, algunas mujeres perciben el climaterio como un salto al vacío, durante el cual aparece la nostalgia excesiva, el temor a la soledad, la idea de pérdida global, la inseguridad, la alteración de la imagen corporal (sentirse invisible o inservible), la disfunción sexual y la incertidumbre para asumir los nuevos retos que le plantea la vida. Valdría la pena preguntarnos , cuántas de esas mujeres en conflicto reciben una adecuada orientación profesional durante el climaterio y pueden desarrollar estrategias para asumir con optimismo, curiosidad y decisión los cambios venideros.

Ben Frank dijo alguna vez: “El bienestar humano no es tanto el producto de grandes golpes de suerte, que raramente acontecen, como de las pequeñas ventajas que se descubren día a día”. La prosperidad en cualquier etapa de la vida se relaciona con cualidades personales como: el optimismo, la autoestima, el autocontrol, una buena autoimagen, el autocuidado, la capacidad para afrontar la frustración, la exploración responsable, y una sensación de comodidad y afinidad para con los que le rodean, no con el aspecto físico, la juventud o el dinero.

Algunas mujeres no dicen nada frente a lo que les está pasando. Se sienten avergonzadas (temen que las tachen de superficiales o locas) y empiezan a navegar sin un rumbo certero entre las páginas de internet, y tutoriales de “belleza”. Muchas de ellas, emplean sus ahorros para hacerse “cambios extremos”, con los riesgos que esto conlleva. El mandato cultural occidental es contundente: “Saldrás bien librada si no se te nota la edad”. La presión de la cultura es inmensa y directa. Para ser validada por los demás es necesario no sólo ser bella, sino también permanecer joven. Una exigencia que atenta contra la autoestima, e impide ver la vida en su total dimensión.

Las dietas y los tratamientos de belleza cobran gran importancia, especialmente en pre menopausia y menopausia. Muchos médicos se preocupan por tratar la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o los sofocos, por ejemplo; pero en contadas ocasiones toman en cuenta los cambios que la mujer percibe en su cuerpo y su actitud frente a ellos. Considero que ese tema es de gran importancia y una orientación profesional oportuna puede ayudar a la mujer a tomar las mejores decisiones.

Las modificaciones corporales más importantes de las que se quejan las mujeres son:

- 1) El incremento de peso y el cambio de la distribución de grasa corporal por la disminución de estrógenos tras la menopausia.
- 2) Cambios marcados en la piel, cabello y uñas: se produce una disminución del colágeno. La piel se hace más fina y sensible, pierde la elasticidad y se deshidrata dando paso a las arrugas y flacidez. La deficiencia estrogénica subsecuente provoca cambios orgánicos que incluyen el descenso del colágeno cutáneo y un envejecimiento de la piel. Disminuye poco a poco el vello púbico y axilar y se evidencia una pérdida en cantidad del cabello y la proliferación de canas.
- 3) Problemas vulvovaginales como la llamada vulvovaginitis atrófica que tiene un gran impacto en la calidad de vida.

Las mujeres climatéricas se enfrentan a muchos prejuicios, exclusión y estigmas. Al hacer referencia a la edad madura se han descrito algunas actitudes negativas relacionadas con la misma, entre las que se puede mencionar el rechazo al paso del tiempo, la marginalización, el temor al abandono, el desagrado por la pérdida de beneficios que antes le brindaban la juventud y la belleza, la negación a cambios físicos y cognitivos, entre otros.

Basta leer el siguiente fragmento del Elogio de la locura, para ver la sentencia que desde antaño la sociedad dicta a las mujeres que han perdido su juventud y belleza:

“Lo que verdaderamente me resulta más divertido es ver a ciertas mujeres decrépitas y enfermizas como si hubieran escapado del infierno, gritar “viva la vida”, estar todavía en celo, arreglar constantemente su rostro con afeites, pararse durante horas frente al espejo; depilarse las partes pudibundas, enseñar aún sus senos blandos y marchitos, mezclarse en las danzas con las jóvenes, escribir palabras tiernas y enviar regalitos a sus enamorados”.

Al paso del tiempo no es sencillo cambiar las antiguas actitudes. Creemos usando la palabra “vieja” como un insulto y muchos tienden a ridiculizar a la mujer de edad que se enamora o decide cambiar su vida, haciéndola sentir cómo una caricatura. Este panorama es desalentador para muchas mujeres que pasan por el período del climaterio y desean encontrar estrategias de afrontamiento eficaces para continuar desarrollando sus vidas.

Cuando una mujer atractiva nota que las miradas masculinas no convergen hacia ella como antes, hay una sensación muy desagradable en su interior; se genera una terrible herida, confusión y tristeza al sentirse abandonada sin aviso previo y es probable que pretenda asirse a una esperanza (sin importar el precio), que le procure un tiempo mayor de vigencia en el convulsionado y cambiante mundo de las apariencias.

El punto culminante de la belleza física, como la destreza en los deportes, se da en la juventud. Se dice que el tiempo se lleva la hermosura, pero en realidad sólo la traslada a otro ámbito donde se podrían establecer parámetros e indicadores de belleza más realistas benéficos y duraderos. Un gran número de mujeres climatéricas se dirige desesperadamente apropiada en pos de una quimera. Así, en ésta carrera loca contra la edad, se podría llegar a las siguientes y apresuradas conclusiones: si la imagen que refleja el espejo genera ansiedad y destruye las posibilidades de permanecer vigente como mujer, lo más aconsejable sería someterse a una o varias cirugías estéticas, realizar un programa estricto de ejercicio, ponerse a dieta de hambre, broncearse, o utilizar un nuevo tinte para el cabello.

Cuánto tiempo, dinero y recursos mentales empleamos una y otra vez, porque *nuestra necesidad de agradar* a los demás o de encajar en la sociedad se convierte en una verdadera obsesión. Y, el problema no es la existencia y accesibilidad a los procedimientos de la cirugía plástica, la medicina cosmética, el entrenamiento físico, la nutrición, etc. Todos estos recursos manejados con buen criterio suelen ser beneficiosos para muchas. El problema está en hacer girar toda nuestra vida en torno a la apariencia física, en convertirnos en pacientes quirúrgicas insaciables para lucir “siempre” fantásticas, en realizar entrenos físicos y dietas restrictivas con la intención de encajar en los patrones de belleza aceptados por los demás. Nuestras motivaciones reales, las expectativas (realistas o no realistas), la capacidad de introspección, nuestra decisión de vivir o no en el tiempo presente, la manera como nos enfrentamos a los cambios y la adversidad, son aspectos muy importantes a tener en cuenta. Si nuestra vida gira exclusivamente en torno al embellecimiento, si nos perdemos momentos maravillosos de compartir con los demás por el temor a



que nos vean “decrépidas”, si todo el tiempo nos comparamos con amigas, conocidas y celebridades y nos insultamos una y otra vez, si hemos perdido calidad de vida y bienestar tratando de retener la juventud, es muy posible que presentemos un trastorno de la imagen corporal y requiramos apoyo profesional.

Es importante indagar qué tipo de pensamientos negativos o irracionales hay detrás de estas mujeres de mediana edad que viven buscando desesperadamente formas de mejorar su aspecto físico o medidas “antienvjecimiento” pues muchas de ellas probablemente se sienten incapaces de asumir adecuadamente los cambios que se están presentando a todo nivel en sus vidas y pretenden, al modificar su apariencia externa, convertirse en mujeres más funcionales, sensuales y adaptadas, lo que en términos generales *no se consigue* modificando solamente su aspecto exterior. Estas modificaciones físicas tienen tiempo de caducidad, en cambio la gentileza, empatía, generosidad y otros valores van a permanecer en el tiempo y nos van a exaltar y recompensar mucho más allá del aspecto de nuestro cuerpo.

Ejemplos patéticos de frustración ante el paso del tiempo están representados en personas reconocidas que han sido admiradas por su belleza y a su vez, tiranizados por ella. Así, la emperatriz de Austria, Elisabeth von Wittesbach (la emperatriz Sissi), vivió esclava de su imagen, realizando complejos tratamientos de belleza, buscando convertirse en un ícono de “belleza eterna”. Al paso inexorable del tiempo, impidió que se tomaran fotografías de su rostro después de cumplir treinta años. Otro personaje famoso fue Greta Lovissa Gustafson (Greta Garbo), también famosa por su hermosura, quien a los 36 años se retiró definitivamente del cine y no volvió a conceder ninguna imagen para la prensa, pues no deseaba envejecer frente al público que la admiraba.

Un estudio reciente señala que las mujeres posmenopáusicas, cuya actividad ovárica casi ha cesado, en comparación con las de los grupos pre menopáusicos y menopáusicos, atribuyen menor importancia a las siguientes áreas del cuerpo: ojos, nariz, boca, estómago, glúteos, muslos y pantorrillas. Otro estudio concluye lo siguiente: la insatisfacción con la imagen corporal alcanza un máximo durante la fase perimenopáusica, antes de volver a un nivel casi idéntico entre las fases pre menopáusicas y posmenopáusicas. Estos datos nos llevan a pensar en la importancia de un abordaje médico y psicológico muy completo de la mujer climatérica. Teniendo muy en cuenta algunos trastornos de la imagen corporal que se pueden presentar (trastorno dismórfico corporal, trastornos alimentarios).

La imagen corporal constituye un elemento importante de la autoestima, ya que es una representación mental de la percepción de nuestro cuerpo. La imagen corporal abarca nuestras creencias sobre la propia apariencia (yo real), la apariencia deseada (yo ideal) y cómo debería verse el cuerpo (debería ser el yo). Las discrepancias entre estos aspectos del yo dan lugar a emociones de diferente intensidad y valor. Una mayor discrepancia implica una mayor posibilidad de decepción e insatisfacción con nuestro cuerpo. Una percepción del propio cuerpo a la luz de un proceso de cambios consecutivos, oportunidades y roles cumplidos, desarrollo de proyectos vitales contribuye a la satisfacción con la propia apariencia. Y esto es una invitación a explorar dentro de nosotras valores, pensamientos e inquietudes que nos lleven a un crecimiento personal continuo, y a dejar huella por nuestras acciones, niveles de empatía, compasión y calidad humana.

Les dejo una frase e invitación que me gusta mucho: “Cuántas preocupaciones se quita una de encima cuando decide no ser algo sino alguien”.

Gabrielle Coco Chanel.

## Lecturas recomendadas

1. Szymona-Pałkowska, K., Adamczuk, J., Sapalska, M., Gorbaniuk, O., Robak, JM y Kraczkowski, JJ (2019). Imagen corporal en mujeres perimenopáusicas. *Przegląd menopauzalny = revisión de la menopausia* , 18 (4), 210-216. <https://doi.org/10.5114/pm.2019.93119>
2. Pearcea G, Thøgersen-Ntoumanib C, Duda J. Imagen corporal durante la transición menopáusica: una revisión sistemática del alcance . *Health Psychol Rev* 2014; 8 : 473-489. [ PubMed ] [ Google Académico ]
3. Schier K. Piękne brzydactwo . *Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń* . [La cosa hermosa y fea. Análisis psicológico de la imagen corporal y sus alteraciones. Académico, Warszawa: 2010. [ [Google Scholar](#) ]
4. Cash TF, Pruzinsky T. Body Image. Un manual de teoría, investigación y práctica clínica . Guilford Press, Nueva York: 2002.
5. Sarri G, Davies M, Lumsden MA, Grupo de desarrollo de directrices. Diagnóstico y tratamiento de la menopausia: resumen de la guía NICE . *BMJ* 2015; 12 : 351. [ PubMed ] [ Google Académico ]
6. Séjourné N, Got F, Solans C, Raynal P. Body image, satisfaction with sexual life, self-esteem, and anxiodepressive symptoms: A comparative study between premenopausal, perimenopausal, and postmenopausal women. *J Women Aging*. 2019 Jan-Feb;31(1):18-29. doi: 10.1080/08952841.2018.1510247. Epub 2018 Aug 28. PMID: 30152729.
7. Gaviria Silvia L, Luna Iris, Correa Eduardo. Climaterio: una visión integradora. Marzo de 2003; Editorial CES.

## **SOBRE EL AUTOR**



**IRIS LUNA**

Médica egresada de la Universidad del Cauca y Psiquiatra de la Universidad Pontificia Bolivariana, especialista en Salud Mental y farmacodependencia, con un máster en nutrición clínica especializado en sobrepeso y obesidad. Además, la Dra. Iris Luna está terminando su posgrado en Terapia Racional Emotiva Conductual en el Instituto RET de Barcelona y cuenta con una amplia experiencia en las áreas de psicopatología de la mujer, trastornos de la conducta alimentaria y adicciones.

Actualmente vive entre Colombia y España. Es miembro activo de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, Asociación Psiquiátrica Americana y Academia Española de Nutrición y Dietética. Participa frecuentemente en espacios de educación en salud mental y estilos de vida saludable (redes sociales, artículos, podcasts, videoconferencias) y brinda asesorías virtuales en el área de salud mental y hábitos saludables.