**CAPÍTULO 2**

 **MARCO REFERENCIAL**

* 1. **Marco teórico**

**2.1.1. Peri menopausia**

Uno de los conceptos que ayuda a comprender la depresión en la menopausia es la peri menopausia, la cual se caracteriza por ser:

Una serie de cambios en las concentraciones de las hormonas gonadales, que reflejan la disfunción en los ovarios y el cese próximo de la función reproductiva. (Sesma,2012: 683).

Las hormonas tienen una cierta preparación para cuando sea la llegada de culminar su trabajo en la parte reproductiva en las mujeres.

También se menciona que la peri menopausia es:

Una etapa más corta y concreta, que abarca desde 2-3 años antes de la última menstruación hasta 1 año después de este último sangrado. Esta etapa se caracteriza por la aparición de los síntomas pre menopáusicos. (Zaira,2018:1).

Es decir, que no tiene un tiempo exacto, sino que depende también de la evolución de la persona y de cómo se sienta, como también si fue regular o irregular durante su periodo.

También se presentan otros cambios como se menciona a continuación:

Al llegar la peri menopausia la mujer comienza a experimentar diversos cambios fisiológicos como dismenorrea; síntomas por deprivación hormonal, como sofocos, sudoración nocturna, sequedad de piel y mucosas; y cambios psicológico-psiquiátricos: cognitivos, conductuales, del rendimiento intelectual y del humor. (Gomez,1668:1).

Una mujer tiene ciertos cambios antes de llegar a la menopausia, se le puede decir como una cierta preparación de lo que se viene; por esos cambios es que la persona se da cuenta que el lapso de su periodo ha de ser culminado.

* + 1. **Menopausia prematura.**

Es aquello que se presenta antes de la menopausia

Que de manera natural antes de los 40 años de edad. En promedio se observa en uno por ciento de las mujeres. (Sordia,2019:9).

Existe una alta probabilidad que comiencen la menopausia en una etapa de 35 a 50 años de edad, sin necesidad de que se haya provocado, sino que es por naturaleza y por qué es ley de la vida.

* + 1. **Menopausia.**

Se define por una etapa natural de la mujer en el trayecto de vida, lo cual se dice que:

La menopausia natural es aquella que aparece después de un periodo de 12 meses consecutivos de amenorrea sin que exista una causa fisiológica o patológica adyacente. El diagnostico de menopausia implica un diagnóstico realizado de manera retrospectiva. (sordia,2019:9).

Es decir, que no hay necesidad de que sea provocada por algún medicamento o remedio, sino que es por naturaleza propia y todo lo que tiene un principio, tiene un fin.

Como también se dice que:

Es una etapa de mayor vulnerabilidad, que parece asociarse a la aparición tanto de síntomas como de trastornos depresivos, particularmente si existen antecedentes personales o familiares. Se trata de un periodo en el que factores hormonales, culturales y socio familiares podrían ejercer una influencia “depresógena” (sesma,2012:268).

La familia es un factor principal, la cual puede hacerle daño a la persona a que sufra con depresión y aún más si está en el trayecto de la menopausia. No todas las familias pueden ser así, pero en la mayoría de los casos no apoyan a la persona que se siente mal durante el proceso.

Que también lleva a:

Todos los cambios hormonales que conlleva representar una etapa propicia para desarrollar una depresión. (sordia,2019:8).

Los cambios hormonales cuentan como desarrollo de una posible depresión, por motivos de que la persona está siempre en constante desarrollo, la cual se presentan varios síntomas que abarcan las emociones.

* + 1. **Depresión.**

Una de las maneras que poder identificar es que:

Es una enfermedad que afecta al organismo (cerebro), el ánimo y la manera de pensar. Se considera como un desorden del talante y es la forma más común de sufrimiento mental, millones de personas en todo el mundo, sin importar razas, nacionalidades o culturas sufren esta enfermedad. (Guadarrama,2016:1).

No importa la clase social que seas, el cerebro hace una función de emociones y sentimientos; aunque muchas veces no se sepa que es lo que sucede adentro del cerebro todos tenemos un pensamiento diferente al igual que el desarrollo, por ello nuestros estados de ánimos son cambiantes.

Como también se sabe que la depresión afecta más en:

Especialmente en las mujeres, que presentan un riesgo hasta tres veces mayor que los hombres de padecer un episodio depresivo mayor a lo largo de su vida. (sema,2012:683).

A lo largo de la vida se ha dicho que las mujeres son más expresivas, en cuanto a las emociones, y es por eso que la mujer tiende a tener más depresión; por motivos de que no deja que pase algún problema en su debido momento.

* 1. **Antecedentes.**

Es necesario conocer los antecedentes del problema, es por eso que se hicieron las siguientes investigaciones, para poder comprender desde que épocas hubo algunos casos similares, como también la manera en que puede haber una mejoría en cuanto a la depresión en la menopausia y saber que etapa es donde se manifiesta más.

El interés principal de este análisis estáen reflexionar sobre la propia experiencia de lasmujeres, en contraste con la influencia que ejerce eldiscurso médico, sobre aquellos cambios vividos entrelos 40 y 45 años; cuando en dicha etapa,aproximadamente, los ciclos de ovulación comienzana presentar irregularidades debido a la disminución deestrógenos. (Hernández, 2011: 3).

Es decir, que se presenta más en la edad adulta, la cual la persona tiene ciertas irregularidades en cuanto a sus emociones referidos a enojos, tristezas, alegrías, etc.

La menopausia es sin duda un hecho importante en el ciclo de vida de las mujeres, y en el constructor de “ser mujer”, al presentarse una serie de cambios socioculturales y psicológicos determinados por la finalización de la etapa reproductiva. (Ibídem.

Las mujeres tienen ciertos cambios en la etapa reproductiva que traen como consecuencia una serie satisfacción como son los cambios de sentimientos y emociones.

A lo largo de la historia han existido distintos discursos sociales y médicos sobre la menopausia, algunos dirigidos a producir una concepción normativa del cuerpo, a partir de reducir la experiencia corporal a la presencia de una determinada sintomatología, siendo la característica del punto de partida para “aliviar” aquello que fue pensado como una enfermedad. (Ibídem).

Algunas personas piensan y dicen que pasar por un proceso de menopausia están enfermos, y es totalmente falso porque solo es una etapa pasajera que se necesita de mucha paciencia y cuidado; por lo tanto, los familiares y la persona con menopausia y depresión, deben de ser más flexibles con ella y entender que es lo que la persona necesita para tener una mejor comunicación.

**2.2.1 El saber biomédico sobre la menopausia y el climaterio.**

La definición más clásica de acuerdo con las ciencias biomédicas, describe a la menopausia como un evento fisiológico que se presenta en todas las mujeres y se establece a partir del último período menstrual, el cual se identifica después de 12 meses de amenorrea. (Hernández, 2011:4).

Se dice que no puede durar por mucho tiempo y que su desarrollo son cambiantes de acuerdo a la estabilidad de la persona.

La edad de la menopausia puede variar entre poblaciones por los hábitos alimentarios, formas de vida, así como por factores genéticos o biológicos. Desde 1990, en México se ha encontrado que se presenta en un promedio de edad entre los 48.2 y 48.5 años. (Ibídem).

No hay una edad exacta la cual se diga que se presentara la menopausia, solo existe una proximidad en cuanto a ella; como también tiene que ver es sistema alimenticio que se ha tenido durante su vida.

Derivado del bajo nivel de estrógenos existe un conjunto de síntomas, conocidos dentro de la literatura biomédica como síndrome climatérico; algunos de los más frecuentes son los sofocos o bochornos, trastornos del sueño, resequedad vaginal, problemas urinarios y cambios en el estado de ánimo. (Ibídem).

La persona con menopausia y depresión tienden a verse decaídos, eso no significa que estén de “flojas” por así decirlo, sino que es la etapa donde se sienten cambios repentinos, menor deseo sexual, bochorno, sudoración, etc.

* + 1. **La menopausia como enfermedad.**

Aunque médicamente se reconozcan principalmente tres síntomas derivados de la baja producción de estrógenos: bochornos, vaginitis atrófica y osteoporosis, manifestaciones como el cansancio, el insomnio, el dolor muscular, la depresión, la irritabilidad o la incontinencia urinaria, la disminución de la libido y la atrofia de la mucosa vaginal siguen presentándose en la experiencia de muchas mujeres en esta etapa. (Hernández, 2011:5).

Puede haber ciertos cambios que afectan de cierta forma la persona; por motivos de que algunas ocasiones no la entiendan o comprendan por pasar por ese proceso.

El discurso de la menopausia como una “enfermedad” se posiciona de manera amplia en los años sesenta cuando en Estados Unidos se presentó la comercialización de estrógenos sintéticos -es decir, la TH (terapia hormonal)- de fácil administración y bajo costo. El discurso de la menopausia como una “enfermedad”. (Ibídem)

Se necesita de una terapia para poder sobre llevarla, y no se trate como un tipo de trastorno grave; por ello, debe de tener una secuencia de ejercicios para poder hacer una disminución.

**2.2.3 Cuerpo, género y experiencia.**

Las exigencias socioculturales sobre el cuerpo de las mujeres explican la construcción de la menopausia como una patología, al igual que la visión negativa de otros acontecimientos de la mediana edad o incluso el proceso de envejecimiento. (Hernández, 2011: 6).

Se dice que la depresión puede cumplir como un trastorno leve, moderado y grave; la cual también entra a la etapa de la vejes.

**2.2.4 Menopausia: ¿enfermedad o proceso natural?**

La menopausia es algo natural que las mujeres vivimos, es algo normal que sí nos causa muchos trastornos emocionales y de salud te mueve todo tu estado natural, tu forma de ser, pero no por eso estás loca. (Hernández, 2011:7).

No se refiere a que la persona con menopausia este mal de la cabeza, solo porque en ese periodo no cumpla con los estereotipos de ser una persona “normal” sino que necesita tiempo para que pueda ser entendida, pueda supéralo lo más pronto posible; siempre y cuando apoyándola, motivándola y no dejarla sola.