

Capítulo 8

En este capítulo:

Cuando la regla deja de venir (menopausia)	124
Cómo cuidar de su salud	126
La relaciones sexuales	128
Problemas médicos comunes que dan con la edad	129
Sangre débil (anemia)	129
Reglas pesadas o sangrado a medio mes	129
Bolitas en los pechos	129
Presión alta	130
Problemas para orinar y obrar	130
Matriz caída (prolapso del útero)	131
Venas hinchadas en las piernas (várices)	132
Dolor de espalda	132
Dolor de coyunturas (artritis)	133
Huesos débiles (osteoporosis)	133
Problemas de la vista y del oído	134
Ansiedad y depresión	135
Confusión mental (demencia)	135
La lucha por el cambio	136

Mujeres mayores de edad



Hoy en día, más y más gente vive por más tiempo. Las condiciones de vida más limpias, las vacunas y la mejor alimentación ayudan a evitar muchas enfermedades, y las medicinas modernas curan otras.

Sin embargo, la prolongación de la vida también ha producido nuevas dificultades. En primer lugar, las personas mayores tienden a tener más problemas médicos que las personas más jóvenes. Aunque la mayoría de estos problemas no se deben a la edad en sí, los cambios que la edad produce en el cuerpo de una persona pueden hacer que los problemas sean más graves o difíciles de tratar.

En segundo lugar, a medida que el mundo cambia y los miembros más jóvenes de la familia abandonan la comunidad para ganarse la vida, muchas personas ya mayores se ven forzadas a cuidarse a sí mismas. O, si viven con sus hijos, las personas mayores pueden sentir que son una carga para una familia o una comunidad que ya no valora ni respeta la vejez.

Las mujeres tienen mayores probabilidades de enfrentar estos problemas que los hombres, porque las mujeres generalmente viven más tiempo y muchas veces alcanzan la vejez sin un compañero. Por lo tanto, en este capítulo describimos cómo las mujeres ya mayores pueden cuidar de su salud, tratar problemas médicos que comúnmente dan con la edad, y luchar por mejorar las condiciones en que viven muchas mujeres ya mayores.

► *Cada quien es de la edad de su corazón.*

—Dicho guatemalteco

Cuando la regla deja de venir (menopausia)



hormonas

Una de las principales señas de los inicios del envejecimiento es que la *regla* de una mujer le deja de bajar. Quizás la regla desaparezca de repente, o quizás vaya desapareciendo poco a poco, a lo largo de 1 ó 2 años. La mayoría de las mujeres pasan por este cambio entre los 45 y 55 años de edad.

Señas:

- Su regla cambia. Quizás simplemente le deje de bajar, o quizás usted sangre con más frecuencia durante una temporada. O tal vez usted deje de sangrar durante unos meses, y luego empiece a sangrar otra vez.
- Puede que a veces usted sienta mucho calor o sude mucho (a esto se le llama tener ataques de calor). Esto puede despertarla por las noches.
- Su vagina se vuelve menos húmeda y más pequeña.
- Usted cambia de humor fácilmente.

Estas señas se dan porque los *ovarios* de la mujer dejan de producir huevos (óvulos) y su cuerpo produce menos de las hormonas *estrógeno* y *progesterona*. Las señas empezarán a desaparecer a medida que su cuerpo se vaya acostumbrando a tener menos estrógeno.

Los sentimientos de una mujer con respecto a la menopausia pueden depender de cómo los cambios afecten su cuerpo. También pueden depender de lo que su comunidad opine de las mujeres ya mayores y de la forma en que las trate. Tal vez ella sienta alivio de no tener la regla cada mes. Pero quizás también se sienta triste por no poder tener más hijos.

Qué hacer durante la menopausia:

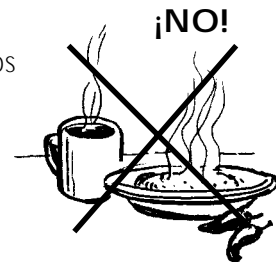
Si usted está teniendo señas que la incomodan pruebe lo siguiente:

- Use ropa que se pueda quitar fácilmente cuando empiece a sudar.



- Haga ejercicio regularmente.

- Evite los alimentos o las bebidas calientes o picantes. Pueden producir ataques de calor.



- No tome mucho café ni té. Contienen *cafeína*, la cual puede hacer que usted se sienta nerviosa y causarle problemas para dormir.



Medicinas para los problemas de la menopausia

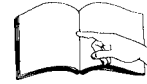
Si las señas de la menopausia en una mujer son tan graves que le impiden a ella hacer su trabajo del diario o dormir por la noche, ella puede tomar medicina por unos cuantos meses para ver si eso le ayuda. A esto se le llama 'terapia de reemplazo hormonal' o TRH. La medicina más común está hecha de estrógeno y progesterona. Si una mujer decide tomar TRH, ella siempre debe tomar ambas hormonas, a menos que le hayan sacado la matriz mediante una operación. El estrógeno tomado por sí solo, puede causar *cáncer* de la matriz.

La TRH puede evitar que la mujer tenga ataques de calor y humedecerle más la vagina. Si se toma por mucho tiempo, la TRH también puede ayudar a reducir otros riesgos médicos, como la debilidad de los huesos y las enfermedades del corazón, problemas que se deben a la disminución de estrógeno en el cuerpo. Pero la TRH puede ser cara, y puede aumentar el riesgo de padecer de enfermedades de la *vesícula biliar*. La medicina también puede causar *efectos secundarios*, como sangrado de la *vagina*, calambres, *náuseas*, sensibilidad de los pechos, aumento de peso y *depresión*.

Antes de usar la TRH, una mujer necesita considerar sus riesgos y beneficios. La TRH generalmente no se recomienda para las mujeres que han tenido problemas con *coágulos* (cuajarones) de sangre, *cáncer* de los pechos, o enfermedades del hígado o de la vesícula. Asegúrese de hablar con un trabajador de salud sobre la dosis correcta.

Una mujer puede dejar de tomar la medicina cuando sea, pero debe hacerlo poco a poco—si no, sus señas podrían regresar.

► Aunque las mujeres a veces se sienten incómodas durante la menopausia, sólo unas cuantas de ellas necesitan tratamiento médico.



problemas de la matriz, 380

depresión, 419

cáncer de los pechos, 382

► El tomar hormonas no causa *cáncer* de los pechos. Pero si una mujer ya tiene *cáncer*, las hormonas lo pueden empeorar.

► Siempre tome la dosis más baja que pueda de las medicinas.

- Si usted bebe alcohol, tome sólo pequeñas cantidades. El alcohol puede aumentar el sangrado y los ataques de calor.

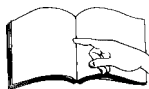


- Deje de fumar o de masticar tabaco. Puede causarle sangrado fuera de lo normal y empeorar mucho los problemas con la debilidad de los huesos (vea pág. 133).



- Explíquelo a su familia que usted puede cambiar de humor fácilmente. Quizás a usted también le ayude hablar sobre sus sentimientos con otras mujeres que estén pasando por la menopausia.
- Pregunte sobre el uso de remedios tradicionales en su comunidad. Muchas veces, las mujeres que ya han pasado por la menopausia sabrán cómo ayudarle a usted a sentirse mejor.

Cómo cuidar de su salud



la alimentación para la buena salud, 165
alimentos ricos en calcio, 168

Al igual que el cuerpo de una niña cambia cuando ella se convierte en mujer, el cuerpo de una mujer cambia cuando terminan sus años de fertilidad. La menopausia y el envejecimiento producen cambios en la fuerza de los huesos, en la fuerza y la flexibilidad de los músculos y las coyunturas, y en el bienestar general.

Una mujer puede mejorar mucho sus posibilidades de vivir sus últimos años con energía y buena salud...

Comiendo bien. A medida que una mujer envejece, necesita seguir comiendo alimentos nutritivos para conservar la fuerza de su cuerpo y combatir enfermedades. Además ella empieza a necesitar una mayor cantidad de ciertos alimentos. Como su cuerpo produce menos estrógeno, ayuda que ella coma alimentos ricos en estrógenos de plantas, como frijoles de todo tipo, lentejas y productos de soya. Como sus huesos se desgastan a medida que ella envejece, ayuda que coma alimentos ricos en *calcio*, un *mineral* que fortalece los huesos.

A veces, las personas ya mayores tienen menos ganas de comer que cuando eran más jóvenes. Esto se puede deber a cambios en el gusto y el olfato que hacen que el comer sea menos placentero. O cambios en el cuerpo producidos por la edad pueden hacer que la persona se sienta llena poco después de empezar a comer. Pero esto no quiere decir que las personas mayores necesiten menos alimentos nutritivos. Necesitan que alguien las anime a seguir comiendo bien y a comer una buena variedad de alimentos.

Tomando muchos líquidos. A medida que una persona envejece, la cantidad de agua en su cuerpo disminuye. Además, algunas personas mayores beben menos líquido para no tener que *orinar* por la noche o porque tienen miedo de que la orina les gotee. Esto puede producir *deshidratación*. Para evitar este problema,

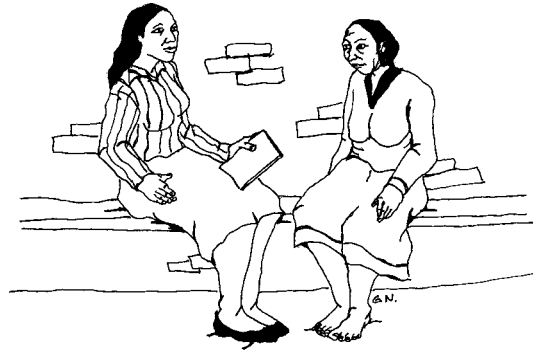
tome 8 vasos o tazas de líquido al día. Para no tener que levantarse de noche para orinar, trate de no beber nada de 2 a 3 horas antes de acostarse.

Haciendo ejercicio regularmente. Las actividades de todos los días, como caminar, jugar con los nietos, ir al mercado, cocinar y trabajar en el campo pueden ayudar a conservar fuertes los músculos y huesos de una mujer, y a evitar que las coyunturas se le entiesen. El ejercicio hecho regularmente también ayuda a mantener un buen peso y a evitar males del corazón.



Tratando pronto las enfermedades.

Algunas personas piensan que envejecer quiere decir estar enfermo una gran parte del tiempo. Pero eso no es cierto. Si una mujer no se siente bien, quizás tenga una enfermedad que pueda ser tratada, y que no tiene nada que ver con la edad. Ella necesita recibir tratamiento lo más pronto posible.



Manteniéndose activa. Una mujer se conservará más sana y feliz si se mantiene activa y sigue haciendo cosas productivas. Dedíquese a alguna nueva actividad, únase a algún grupo o trabaje en un proyecto comunitario. Ésta puede ser una buena época para que una mujer trabaje por mejorar las condiciones en su comunidad. He aquí un ejemplo:

► *Trate de ver a un trabajador de salud si se siente enferma y no ha podido encargarse del problema usted misma.*



Luisa Waithira Nganga se dedica a cultivar café en el pueblo de Kandara en Kenya, África. En 1991, como miembro de una organización dedicada a plantar árboles en Kenya, ella conoció a un grupo de campesinas que se quejaron de una fábrica de café río arriba. Los fertilizantes y las sustancias químicas que la fábrica usaba para procesar el café estaban cayendo al río, y el ganado de las mujeres se estaba enfermando y muriendo por tomar el agua contaminada.

Poco después, muchas de las campesinas empezaron a reunirse para hablar con Luisa. Se dieron cuenta de cómo el río también estaba afectando su salud y la salud de sus hijos. Decidieron presionar a los funcionarios municipales para que forzaran a la fábrica a no contaminar el río.

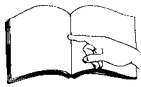
Luisa, sin embargo, nunca dejó de insistir que los derechos y las responsabilidades van juntos. Así que ayudó a las mujeres a darse cuenta de cómo sus propios hábitos afectaban a otras personas río abajo. Por ejemplo, cuando ellas limpiaban sus máquinas para fertilizar o lavaban su ropa en el río, eso era dañino para las personas río abajo. Como Luisa decía: —Primero tenemos que ser responsables nosotras mismas, para poder demandar nuestros derechos con la conciencia limpia.

En 1993, Luisa y el grupo de campesinas crearon una organización llamada Mujeres Campesinas a favor del Saneamiento. Cada vez que el río se ve amenazado por la contaminación de fábricas, Luisa puede organizar a hasta 100 mujeres que van a ver a las autoridades locales y les explican el problema. Además de cuidar el río, el grupo se ha dedicado a construir letrinas y a demandar que los gobiernos locales se vuelvan a apropiarse de pozos públicos que han caído en manos de dueños privados.

Luisa ha dejado de plantar árboles, pero no se arrepiente. Ella explica que había problemas más urgentes que estaban afectando a su pueblo y su tierra. Ella les dice a sus compañeras: —Dios no vendrá a la Tierra a resolver nuestros problemas. El gobierno no puede saber cuáles son nuestros problemas. Sólo nosotras mismas podemos encargarnos de que se resuelvan.

Las relaciones sexuales

► *No hay ninguna razón basada sólo en la edad por la cual una mujer no pueda disfrutar el sexo durante todo el tiempo que ella viva.*



el placer sexual, 192

infecciones de la vagina, 264

infecciones del sistema urinario, 366

► *No use vaselina ni aceites que contengan perfumes para humedecerse la vagina. Pueden irritarla.*

Para algunas mujeres, la menopausia es una liberación de las demandas sexuales del matrimonio. Otras mujeres empiezan a interesarse más en el sexo, porque ya no temen embarazarse sin querer. En cualquier caso, todas las mujeres siguen necesitando amor y cariño.

A medida que una mujer envejece, algunos de los cambios en su cuerpo pueden afectar sus relaciones sexuales:

- Quizás ella se tarde más en excitarse durante las relaciones sexuales (esto también les sucede a los hombres).
- Puede que su *vagina* esté más seca, lo cual puede hacer que el sexo sea incómodo, o hacer que ella contraiga una *infección* de la vagina o del sistema urinario más fácilmente.



Qué hacer:

- Tómese más tiempo antes de realizar el acto sexual, para que la vagina pueda producir su humedad natural. También puede humedecerse la vagina con saliva, aceites vegetales (por ejemplo aceite de maíz o de oliva) u otros lubricantes, como los espermicidas.

IMPORTANTE *No se humedezca la vagina con aceites si está usando condones. El aceite debilitará el condón y éste podría romperse. No se debe usar aceite de cacahuete (mani) si sospecha que tenga una infección de herpes en los genitales (vea pág. 269).*

- Si a su pareja le cuesta trabajo poner o mantener el *pene* duro, trate de aprender qué le agrada. Tal vez usted pueda ayudarlo a excitarse tocándolo.
- Para evitar problemas urinarios, orine tan pronto como pueda después del sexo para deshacerse de los *microbios*.

Cómo protegerse contra el embarazo y las enfermedades sexuales

Usted puede embarazarse hasta que su regla le haya dejado de venir completamente durante un año. Para evitar un embarazo no deseado, usted debe seguir usando algún método de *planificación familiar* hasta que haya pasado ese tiempo (vea pág. 197).

Si usted está usando un método *hormonal* de planificación familiar (como la píldora, inyecciones o implantes), deje de usarlo como a los 50 años de edad para ver si usted todavía está teniendo la regla. Use otro método hasta que deje de tener la regla durante un año entero (12 meses).

A menos que esté segura de que ni usted ni su pareja tienen una infección de transmisión sexual, incluyendo el virus que causa el SIDA, asegúrese de usar un condón cada vez que tengan relaciones sexuales— aunque usted ya no pueda embarazarse (vea pág. 189).



En las siguientes páginas describimos algunos de los problemas médicos que más afectan a las mujeres ya mayores. Para otros problemas, como los males de la vesícula y del corazón, los *derrames cerebrales*, los problemas de la *tiroides*, las llagas en las piernas debido a la mala circulación y los problemas para dormir, consulte *Donde no hay doctor* u otro libro sobre medicina general. Para información sobre la *diabetes*, vea la página 174.

SANGRE DÉBIL (ANEMIA)

Aunque muchas personas piensan que la anemia sólo es un problema de las mujeres jóvenes, este mal afecta a muchas mujeres ya mayores—casi siempre debido a la mala alimentación o a reglas muy pesadas.

REGLAS PESADAS O SANGRADO A MEDIO MES

La regla de muchas mujeres va cambiando cuando ellas tienen entre 40 y 50 años de edad. Algunas tienen sangrado más fuerte, otras sangrado que dura más tiempo. El sangrado fuerte que dura meses o años puede producir anemia.

Las causas más comunes del sangrado que es más fuerte o dura más tiempo son:

- los cambios hormonales
- tumores en la *matriz* (*fibromas* o *pólipos*)

Tratamiento:

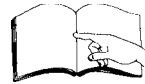
- Para evitar la anemia, todos los días coma alimentos ricos en *hierro* o tome pastillas de hierro.
- Tome 10 mg de acetato de medroxiprogesterona, una vez al día, durante 10 días. Si el sangrado no se ha detenido después de 10 días, tome la medicina otros 10 días. Si aún así sigue sangrando, acuda a un trabajador de salud.
- Trate de ver a un trabajador de salud si ha tenido sangrado fuerte por más de 3 meses, si tiene sangrado a medio mes, o si empezó a sangrar 12 meses o más después de la menopausia. Un trabajador de salud tendrá que rasparle la matriz por dentro (*D* y *C*) o hacerle una *biopsia* y enviar el tejido a un laboratorio para que revisen si tiene cáncer.

Si usted ha tenido dolor y sangrado fuerte durante años, vea el capítulo sobre cáncer y tumores.

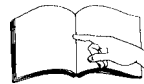
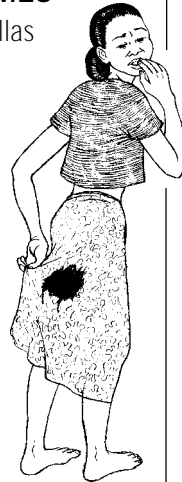
BOLITAS EN LOS PECHOS

Las mujeres ya mayores muchas veces encuentran bolitas o bultitos en sus pechos. La mayoría de estas bolitas no son peligrosas, pero algunas pueden ser señas de cáncer (vea pág. 382). La mejor manera de averiguar si usted tiene alguna bolita en los pechos es examinándose usted misma (vea pág. 162).

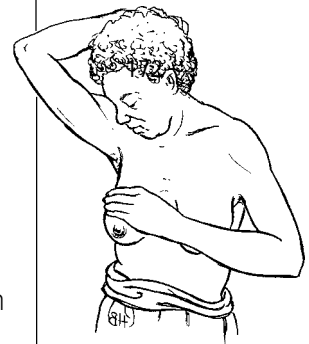
Problemas médicos comunes que dan con la edad



anemia, 172
 sangrado fuerte, 360
 fibromas, 380
 pólipos, 380



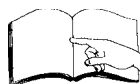
alimentos con
 hierro, 167
 pastillas de hierro, 73
 cáncer de
 la matriz, 381



► Todas estas señas también pueden deberse a otras enfermedades. Para mayor información, vea **Donde no hay doctor** u otro libro sobre medicina general.

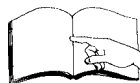


la presión de la sangre



pérdida de peso, 174

la alimentación para la buena salud, 165



goteo de orina, 370

ejercicio de apretamiento, 371

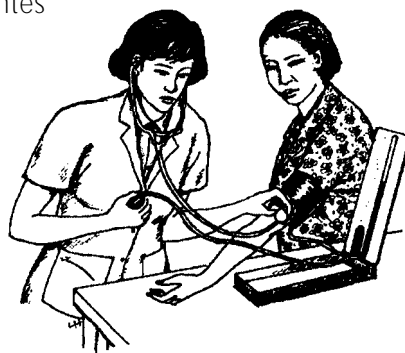
PRESIÓN ALTA

La presión alta de la sangre puede causar muchos problemas, como males del corazón y de los riñones, y derrames cerebrales.

Señas de presión tan alta que es peligrosa:

- dolores de cabeza frecuentes
- mareos
- zumbido en los oídos

Si usted va a ver a un promotor de salud por cualquier razón, pregunte si también le puede revisar la presión.



IMPORTANTE Al principio, la presión alta no produce molestias. Pero es importante bajarla antes de que se presenten señas de peligro. Las personas que pesan de más o que piensan que podrían tener la presión alta deben medírsela regularmente.

Tratamiento y prevención:

- Haga algo de ejercicio a diario.
- Si pesa de más, trate de bajar de peso.
- Evite los alimentos con mucha grasa, azúcar o sal.
- Si fuma o mastica tabaco, trate de dejar de hacerlo.

Si usted tiene la presión muy alta, quizás también necesite tomar medicina.

PROBLEMAS PARA ORINAR Y OBRAR

Muchas mujeres ya mayores tienen problemas de goteo de orina o dificultades para obrar. Puede que a ellas les dé mucha pena hablar sobre estos problemas, sobre todo con un médico que sea hombre. Así que ellas sufren solas.

Los problemas urinarios muchas veces se deben a debilidad del músculo dentro de la vagina. El 'ejercicio de apretamiento' ayuda a fortalecer ese músculo. Además, para ayudar al excremento a salir cuando la mujer esté yendo al baño, ella puede meterse dos dedos en la vagina y empujar hacia atrás.

Una mujer ya mayor también puede tener problemas para obrar porque los intestinos empiezan a trabajar más lentamente a medida que ella envejece. Ayuda tomar muchos líquidos, comer alimentos con mucha fibra (como panes de grano integral o verduras) y hacer ejercicio regularmente.

MATRIZ CAÍDA (PROLAPSO DEL ÚTERO)

A veces, a medida que una mujer envejece, se le van debilitando los músculos que sostienen la matriz. La matriz puede caérsele hasta la vagina e incluso puede sobresalir entre los pliegues de la *vulva*. En los peores casos, la matriz entera puede salirse de la vulva cuando una mujer obra, tose, estornuda o levanta algo pesado.

Una matriz caída generalmente se debe a un daño que la mujer haya sufrido durante el parto—sobre todo si la mujer ha tenido muchos bebés o bebés que han nacido uno tras otro. También puede suceder si la mujer pujó antes de tiempo durante el parto, o si la persona que la haya atendido le empujó el vientre por fuera. Pero tanto la edad como el levantar cosas pesadas pueden empeorar el problema. Las señas muchas veces aparecen después de la menopausia, cuando los músculos se vuelven más débiles.

Señas:

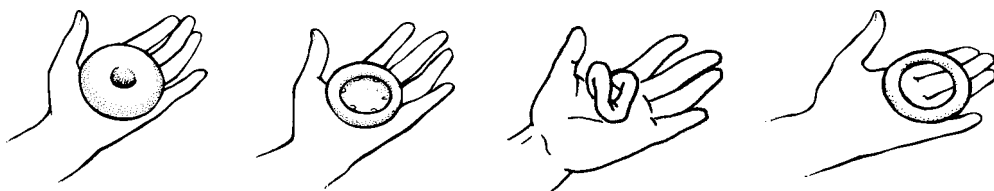
- Usted necesita orinar con frecuencia, o tiene dificultades para orinar, o la orina le gotea.
- Usted tiene dolor en la parte baja de la espalda.
- Usted siente como si algo le estuviera saliendo de la vagina.
- Todas las señas anteriores desaparecen cuando usted se acuesta.

Tratamiento:

El 'ejercicio de apretamiento' puede fortalecer los músculos alrededor de la matriz y la vagina. Si usted ha estado haciendo este ejercicio todos los días durante 3 ó 4 meses y no le ha ayudado, hable con un trabajador de salud. Tal vez necesite usted un pesario (un anillo de hule) que se pone en lo profundo de la vagina para sostener a la matriz en su lugar. Si el pesario no le da resultado, tal vez necesite usted una operación.



Tipos de pesarios vaginales



Si no hay pesarios donde usted vive, pregunte a las mujeres ya mayores en su comunidad lo que hacen para este problema.

VENAS HINCHADAS EN LAS PIERNAS (VÁRICES)

Las várices son venas que están hinchadas y muchas veces causan dolor. Las mujeres ya mayores que han tenido muchos hijos son quienes tienen mayores probabilidades de padecer de este problema.

Tratamiento:

No hay medicina para las várices, pero estas sugerencias pueden ser de ayuda:



Esta mujer está manteniendo la pierna en alto mientras cose.

- Trate de caminar o de mover las piernas por lo menos 20 minutos todos los días.
- Trate de no pasar demasiado tiempo parada o sentada con los pies hacia abajo o con las piernas cruzadas.
- Si tiene que estar parada o sentada mucho tiempo, trate de tomar descansos para acostarse con los pies elevados a un nivel más alto que el corazón. Trate de hacer esto tantas veces como pueda durante el día.

- Cuando tenga que estar parada por mucho tiempo, mueva los pies como si estuviera caminando.
- Cuando duerma, ponga los pies sobre almohadas o un montón de trapos.
- Para ayudar a contener las venas, use vendas o medias elásticas o envuélvase las piernas con tela no muy apretada. Pero, por la noche, asegúrese de quitarse lo que use.

DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda en las mujeres mayores muchas veces se debe a haber levantado y cargado cosas pesadas toda la vida.

Muchas veces ayuda...

- hacer ejercicio todos los días para estirar y fortalecer los músculos de la espalda. Quizás disfrute esto más si organiza a un grupo de mujeres para que hagan ejercicio juntas.
- pedir a miembros más jóvenes de la familia que le ayuden si usted tiene que seguir haciendo trabajo pesado.



ejercicios para la espalda

DOLOR DE COYUNTURAS (ARTRITIS)

Muchas mujeres mayores tienen dolor de coyunturas causado por artritis. Generalmente no se puede curar por completo, pero el siguiente tratamiento puede ser de ayuda.



Tratamiento:

- Descanse las partes que le duelan.
- Remoje trapos en agua caliente y póngalos en las áreas adoloridas. Tenga cuidado de no quemarse la piel. (Algunas personas que tienen dolor de coyunturas no pueden sentir la piel sobre las áreas adoloridas.)
- Para poder seguir moviendo las coyunturas, súbelas y estírelas suavemente todos los días.
- Tome una medicina suave para el dolor. La aspirina da los mejores resultados para la artritis. Para el dolor muy fuerte, tome de 600 a 1000 mg de aspirina, hasta 6 veces al día, con comida, leche o un vaso grande de agua. El ibuprofén también es eficaz. Tome 400 mg de 4 a 6 veces al día.



ejercicios para evitar contracturas



medicinas para el dolor

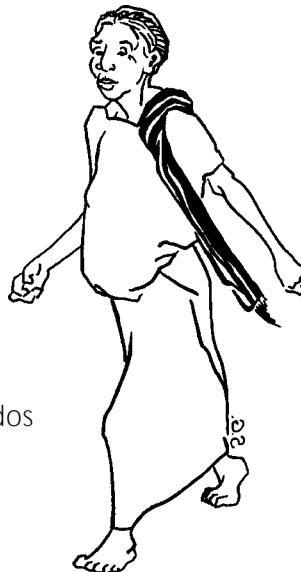
IMPORTANTE Si los oídos le empiezan a zumbar o si le empiezan a salir moretones fácilmente, tome menos aspirina. Además, si usted está teniendo mucho sangrado de la vagina, no debe tomar aspirina.

HUESOS DÉBILES (OSTEOPOROSIS)

Después de la menopausia, el cuerpo de una mujer empieza a producir menos estrógeno, y los huesos se le debilitan. Los huesos débiles se rompen fácilmente y sanan lentamente.

Una mujer corre un mayor riesgo de que se le debiliten los huesos si ella...

- tiene más de 70 años de edad.
- es delgada.
- no hace ejercicio.
- no come suficientes alimentos ricos en calcio.
- ha estado embarazada muchas veces.
- bebe mucho alcohol.
- fuma o mastica tabaco.



Tratamiento:

- Camine durante 20 ó 30 minutos todos los días.
- Coma alimentos ricos en calcio.

Las medicinas de hormonas también pueden ayudar (TRH, vea pág. 125).

► La debilidad de los huesos es una de las principales causas de incapacidades en las mujeres ya mayores.

► Tanto el ejercicio como el calcio fortalecen los huesos.



alimentos ricos en calcio

PROBLEMAS CON LA VISTA Y EL OÍDO

A medida que envejecen, muchas mujeres dejan de ver o de oír tan bien como antes. Las mujeres con problemas de la vista o del oído corren un mayor riesgo de tener accidentes, y es menos probable que trabajen fuera del hogar o que participen en la vida comunitaria.

Problemas de la vista



Después de los 40 años de edad, es común no poder ver bien objetos de cerca. Muchas veces ayuda usar lentes.

Una mujer también debe estar pendiente de las señas de tener demasiada presión del líquido en el ojo (glaucoma). Éste es un mal que puede dañar el ojo por dentro y producir ceguera. El glaucoma *agudo* comienza de repente, con dolor de cabeza muy fuerte o dolor en el ojo. El ojo también se sentirá duro al tocarlo. El glaucoma *crónico* generalmente no es doloroso, pero una mujer poco a poco empieza a perder la vista de lado. De ser posible, las mujeres mayores deben ir a un centro médico para que les revisen los ojos en busca de estos problemas. Para mayor información, vea *Donde no hay doctor* u otro libro sobre medicina general.

Problemas del oído

Muchas mujeres mayores de 50 años de edad tienen pérdida del oído. Puede que otras personas no se den cuenta del problema porque no lo pueden ver. O quizás empiecen a excluir a la persona de las conversaciones y las actividades sociales.



Si usted nota que está perdiendo el oído, he aquí algunas cosas que puede hacer:

- Siéntese en frente de la persona con quien esté hablando.
- Pida a sus parientes y amigos que hablen despacio y claramente. Pero pídale que no griten. Eso puede hacer que las palabras sean aun más difíciles de entender.
- Apague los radios o televisores cuando esté conversando con alguien.
- Pregunte a un trabajador de salud si su pérdida del oído se podría tratar con medicinas, una operación o usando un audifono.



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Las mujeres ya mayores muchas veces se sienten ansiosas o deprimidas porque su papel en la familia y en la comunidad ha cambiado, o porque se sienten solas, están preocupadas por el futuro o tienen problemas médicos que les causan incomodidad y dolor. Para mayor información sobre la ansiedad y la depresión, vea el capítulo sobre la salud mental.

CONFUSIÓN MENTAL (DEMENCIA)

Algunas personas mayores tienen dificultades para recordar cosas y pensar claramente. Cuando estos problemas se vuelven graves, se les llama demencia.

Señas:

- La persona tiene dificultades para concentrarse o se pierde en medio de una conversación.
- Repite la misma cosa una y otra vez. No recuerda que ya ha dicho lo mismo antes.
- La persona tiene dificultades con sus tareas del diario. Quizás tenga problemas para vestirse o preparar alimentos.
- Tiene cambios de conducta. Puede que se ponga irritable, que se enoje o que haga cosas repentinas e inesperadas.

Estas señas se deben a cambios que suceden en el cerebro, y generalmente se desarrollan a lo largo de bastante tiempo. Si las señas empiezan repentinamente, es probable que el problema se deba a otras causas como un exceso de medicina en el cuerpo (toxicidad), una infección grave, *desnutrición* o depresión grave. Muchas veces la confusión desaparecerá si estos problemas son tratados.

Tratamiento:

No hay tratamiento especial ni una cura para la demencia. El cuidar a una persona que está confundida puede ser muy duro para los miembros de la familia. Ayuda compartir la responsabilidad por el cuidado de la persona, y conseguir el apoyo de personas fuera de la familia, siempre que sea posible.

Para ayudar a la persona que tiene demencia, trate de...

- hacer que sus alrededores sean lo más seguros que se pueda.
- mantener las mismas rutinas diarias para que la persona sepa qué esperar.
- tener por toda la casa objetos que la persona reconozca.
- hablarle a la persona en una voz lenta y calmada. Dele suficiente tiempo para contestar.
- establecer límites claros sin demasiadas opciones. Haga preguntas que la persona pueda responder con un simple " sí " o " no " .



La lucha por el cambio

En la mayoría de los lugares, es tradicional que las familias vivan juntas y que las personas más jóvenes cuiden a los ancianos. Pero hoy en día, muchas mujeres y hombres trabajan fuera de sus comunidades. Muchas veces tienen que viajar lejos de sus hogares para ganar dinero para mantener a sus familias. Ahora, con frecuencia, los ancianos tienen que cuidarse a sí mismos.

Para las mujeres es más probable vivir solas que para los hombres. Las mujeres generalmente viven más tiempo que los hombres y muchas veces se casan con hombres mayores que ellas. En muchos lugares, se considera que las viudas son menos importantes que las mujeres casadas. Cuando una mujer ya mayor vive en una comunidad que no valora a los ancianos, ella—al igual que su familia—puede sentir que no vale la pena tratar sus problemas médicos. O puede que ni siquiera haya servicios para atender los problemas médicos que ella tenga.

Cuando una mujer mayor además es muy pobre, los problemas que ella enfrenta son mucho peores. Quizás ella no tenga suficiente dinero para pagar por servicios médicos y medicinas, para comprar alimentos nutritivos, o para pagar por un lugar sano donde vivir.



Proyectos para ganar dinero. Una forma en que las mujeres mayores pueden mejorar su situación es encontrando modos de ganar dinero para mantenerse a sí mismas e incluso ayudar a sus familias, tales como:

- criar animales, como gallinas, cabras o vacas y luego vender los huevos, la leche, el queso o la carne.
- hacer pan u otros tipos de comida para vender.
- hacer artesanías o coser cosas para vender.

Seis viudas que viven en una pequeña comunidad de El Salvador, decidieron que querían ganar algo de dinero criando pollos para vender. Ninguna de ellas había criado pollos antes, pero le pidieron a un grupo que apoya cooperativas que les enseñara a hacerlo.

Después de que una asociación comunitaria local les prestó dinero, el grupo de mujeres empezó a trabajar. Por la noche, las mujeres se turnaban para dormir en el gallinero, para que ni los animales ni la gente se robaran los pollos. En la madrugada, las mujeres se levantaban para matar y limpiar los pollos. Cada día, las mujeres caminaban varios kilómetros para ir a vender los pollos en otras comunidades. Cargaban los pollos en canastas sobre la cabeza.

Los hombres de su comunidad—e incluso un especialista que trabajaba con una agencia—les dijeron que su proyecto fracasaría. Pero las viudas ganaron suficiente dinero para cubrir sus costos, comprar nuevos pollos y para recibir cada una como 45 dólares al mes. Aunque no era mucho dinero, era más de lo que cualquiera de ellas había ganado antes. Además se ganaron el respeto de su comunidad por tener un negocio exitoso. Como una de ellas dijo: —Nunca nos imaginamos que podríamos llevar nuestro propio negocio. Ahora mírenos. ¡Somos las jefas!

Servicios comunitarios para ancianas. Trabajando unidas, las mujeres mayores pueden animar a sus comunidades a...

- construir viviendas más baratas para las mujeres mayores, o formar grupos que vivan juntos para ahorrarse algo de los costos de la vida.
- incluir a mujeres ya mayores en los programas de nutrición.
- entrenar a trabajadores de salud para que puedan atender las necesidades especiales de las mujeres ya mayores.

Las mujeres ya mayores pueden instruir a los jóvenes. Las mujeres mayores son quienes principalmente conocen las prácticas curativas tradicionales, y sólo ellas pueden pasar sus conocimientos a la siguiente generación. Para preservar estas prácticas y recordarles a otras personas que las ancianas tienen habilidades valiosas, las mujeres pueden enseñarles estas prácticas a sus hijos y nietos. Las mujeres ya mayores también pueden enseñarles las prácticas a los promotores de salud, para que ellos puedan usar los mejores métodos tanto de la medicina tradicional como de la medicina moderna.



Cambios en las leyes y las políticas del gobierno. Muchos gobiernos proporcionan pensiones (ingresos mensuales), vivienda y atención médica para los ancianos. Si su gobierno no proporciona estas cosas, trate de trabajar con otras mujeres para cambiar las leyes. Este tipo de cambio lleva tiempo. Pero aunque a una mujer no le toque ver los cambios, sabrá que ella ha luchado para crear una vida mejor para sus hijas y sus nietas.

► *Las mujeres mayores tienen mucha experiencia y sabiduría. Si trabajan unidas pueden tener mucho poder.*

La aceptación de la muerte

Cada cultura tiene una serie de creencias acerca de la muerte e ideas acerca de la vida después de la muerte. Estas ideas, creencias y tradiciones pueden consolar a una persona que se está enfrentando a la muerte. Pero la persona también necesita que sus seres queridos la apoyen, y sean amables y honestos con ella.

La mejor manera en que usted puede ayudar a una persona que está muriendo es prestando atención a sus sentimientos y necesidades. Si ella quiere morir en casa—rodeada de sus seres queridos—en vez de en un hospital, trate de respetar sus deseos. Si ella quiere hablar de la muerte, trate de ser honesta con ella. Una persona que está muriendo generalmente lo sabe, en parte por lo que siente en su propio cuerpo, y en parte por las reacciones que ella nota en sus seres queridos. Deje que ella hable abiertamente sobre sus temores y sobre las alegrías y las penas de su vida. Así, cuando llegue la hora de su muerte, tal vez ella pueda aceptarla más fácilmente como el fin natural de la vida.