



MENOPAUSIA Y SALUD MENTAL: DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS INTEGRADAS

MENOPAUSE AND MENTAL HEALTH: CHALLENGES AND INTEGRATED PERSPECTIVES

REYNA ISABEL ROJAS MEDINA¹

 <https://orcid.org/0009-0000-2059-9880>

ROSALIA SILVA MAYTORENA^{2*}

 <https://orcid.org/0000-0001-8262-5298>

GRACIELA MORALES OJEDA³

 <https://orcid.org/0000-0002-0714-4387>

1. Maestrante. Programa de Maestría en Salud Mental, Facultad de Enfermería Mazatlán; Universidad Autónoma de Sinaloa. Instituto Mexicano del Seguro Social. IMSS.
2. Maestra en Enfermería. Escuela de Enfermería, Instituto Mexicano del Seguro Social, Tijuana Baja California México.
3. Estudiante del programa de Maestría en Enfermería. Becario del Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad de la Secretaría de Ciencia, Tecnología e Innovación (SECIHTI) México. Facultad de Enfermería Culiacán. Universidad Autónoma de Sinaloa, México. Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS.

*Autor de correspondencia: rosaliasilvamaytorena@gmail.com

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

RECIE FEC-UAS

Revista de educación y cuidado integral en enfermería

Facultad de Enfermería Culiacán

Enero - Junio, 2025 Vol. 2 Núm. 3, pp. 184 - 191 e-ISSN (en trámite)

Revista online: <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/index>

Resumen

Introducción: La menopausia es una etapa natural marcada por cambios hormonales y emocionales que pueden afectar la salud mental de las mujeres. **Objetivo:** Analizar las implicaciones psicológicas asociadas a la menopausia y evaluar intervenciones terapéuticas, incluyendo el uso de fitoestrógenos, para mejorar la calidad de vida. **Desarrollo:** La reducción de estrógenos durante la etapa del climaterio se ha vinculado con la aparición de síntomas como ansiedad y depresión, lo que resalta la importancia de implementar estrategias de tamizaje precoz para la identificación de trastornos mentales. En este contexto, se explora el uso de fitoestrógenos como una alternativa terapéutica eficaz para disminuir tanto las manifestaciones físicas como las alteraciones emocionales asociadas. De igual forma, se consideran los determinantes psicosociales y se analiza el impacto que eventos de crisis sanitaria, como la pandemia de COVID-19, han tenido sobre el equilibrio emocional de las mujeres, subrayando la urgencia de establecer enfoques de atención integrales que integren componentes biomédicos con mecanismos de apoyo psicosocial. **Conclusión:** Se concluye que un abordaje multidisciplinario y preventivo es esencial para enfrentar los desafíos de la salud mental en la menopausia. La integración de terapias hormonales y soporte emocional resulta una estrategia prometedora para mejorar el bienestar general.

Palabras clave: Menopausia; Salud mental; Fitoestrógenos; Intervención holística; COVID- 19.

Abstract

Introduction: Menopause is a natural stage marked by hormonal and emotional changes that can significantly impact women's mental health. **Objective:** To analyze the psychological implications associated with menopause and to evaluate therapeutic interventions, including the use of phytoestrogens, aimed at improving quality of life. **Development:** The decline in estrogen levels during the climacteric stage has been linked to the emergence of symptoms such as anxiety and depression, highlighting the importance of implementing early screening strategies for the detection of mental health disorders. In this context, the use of phytoestrogens is explored as an effective therapeutic alternative to alleviate both physical manifestations and emotional disturbances. Likewise, psychosocial determinants are taken into account, and the impact of public health crises-such as the COVID-19 pandemic-on women's emotional balance is examined, underscoring the urgent need to establish comprehensive care approaches that integrate biomedical components with psychosocial support mechanisms. **Conclusion:** It is concluded that a multidisciplinary and preventive approach is essential to address the mental health challenges associated with menopause. The integration of hormonal therapies and emotional support emerges as a promising strategy to enhance overall well-being.

Keywords: Menopause; Mental Health; Phytoestrogens; Holistic Intervention; COVID-19

INTRODUCCIÓN

La menopausia es una etapa biológica natural y compleja en la vida de la mujer, caracterizada por la finalización de la función ovárica y, en consecuencia, el cese de la menstruación. Sin embargo, más allá de los cambios fisiológicos, la transición menopáusica suele ir acompañada de importantes modificaciones psicológicas y emocionales, que pueden influir en la salud mental. Este periodo se asocia frecuentemente con la aparición de síntomas como ansiedad, depresión, irritabilidad y alteraciones en el sueño, afectando tanto el bienestar individual como las relaciones interpersonales. Además, las alteraciones hormonales propias de este proceso pueden interactuar con factores psicosociales y contextos de crisis, como la reciente pandemia por COVID-19, intensificando los desafíos de salud mental en la población femenina (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022a; Ramos-Núñez y Gracia-Leiva, 2022).

La importancia de abordar la salud mental en mujeres en edad de transición radica en la necesidad de estrategias integradas de atención que consideren tanto intervenciones farmacológicas como terapéuticas psicosociales. Investigaciones recientes han explorado desde la implementación de estrategias de tamizaje para detectar ansiedad y depresión en adultos mayores (Castro et al., 2024) hasta el impacto potencial de intervenciones basadas en fitoestrógenos para mejorar la calidad de vida de mujeres peri menopáusicas y posmenopáusicas (Jiménez et al., 2025).

Al mismo tiempo, estudios en otros contextos, como el síndrome climatérico y la funcionalidad familiar (Tirado-Reyes et al., 2021) o la relación entre sobrepeso, obesidad y autoestima en trabajadores de la salud (Tirado-Reyes et al., 2020), aportan elementos que enriquecen el debate sobre las dimensiones físicas y mentales del proceso de envejecimiento.

El presente ensayo tiene como objetivo analizar de manera integrada cómo la menopausia incide en la salud mental, considerando tanto las alteraciones biológicas inherentes a la transición como los desafíos emergentes en contextos de crisis sanitaria global. Se revisarán evidencias empíricas y se discutirán las implicaciones de intervenciones innovadoras, en un esfuerzo por proponer modelos de atención holística y preventiva.

DESARROLLO

Cambios hormonales y síntomas psicológicos en la menopausia

Durante la menopausia, la disminución en la producción de estrógenos se asocia con variaciones en neurotransmisora clave, lo que puede desencadenar síntomas de ansiedad y depresión (OMS, 2022a). Estudios en poblaciones mexicanas han evidenciado que el cambio hormonal no solo incide en

el aspecto físico, sino que repercute directamente en el estado emocional de las mujeres (Castro et al., 2024). En este sentido, el tamizaje sistemático de trastornos mentales en unidades de medicina familiar se vuelve esencial para la detección temprana de alteraciones, permitiendo intervenciones oportunas que minimicen el impacto en la calidad de vida.

Intervenciones terapéuticas: el papel de los fitoestrógenos

La terapia con fitoestrógenos ha surgido como una alternativa prometedora para atenuar algunos de los síntomas del climaterio. La investigación de Jiménez et al. (2025) destaca que la administración de compuestos vegetales con actividad estrogenética puede mejorar no solo los síntomas vasomotores sino también la estabilidad emocional en mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas. Estos hallazgos sugieren que el abordaje terapéutico en la menopausia debe considerar intervenciones que combinen beneficios físicos y psicológicos, contribuyendo a una mejora integral del bienestar.

Dimensiones psicosociales y el impacto de la crisis sanitaria

El entorno psicosocial juega un rol determinante en la experiencia de la menopausia. Factores como el apoyo familiar y la funcionalidad en el hogar han sido vinculados con la manifestación del síndrome climatérico, tal como lo evidenció Tirado-Reyes et al. (2021) refiere que, la presencia de sobrepeso y obesidad, junto con una autoestima comprometida, han sido identificados como factores que pueden agravar el estado emocional de individuos en ámbitos laborales, como se observó en trabajadores de la salud. Estas dimensiones resaltan la necesidad de estrategias de intervención que aborden tanto los determinantes biológicos como los psicosociales (Tirado-Reyes et al., 2020).

En ese sentido, el contexto global de la pandemia por COVID-19 ha añadido una capa adicional de complejidad al panorama de la salud mental en investigaciones realizadas en distintos países han reportado un aumento significativo en los trastornos psicológicos entre profesionales de la salud y la población en general (Lasalvia et al., 2021; Rossi et al., 2020). Además, estudios centrados en el impacto de la COVID-19 han documentado un deterioro en el bienestar emocional, evidenciando la vulnerabilidad de ciertos grupos ante situaciones de crisis (Hernández, 2020; Morales-Chainé, 2021). La OMS (2022b) y la Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2021) han enfatizado la necesidad de invertir en salud mental y fortalecer la respuesta de los sistemas sanitarios ante estos desafíos.

Desde una perspectiva europea, tanto el Consejo Europeo de la Unión Europea [CEUE], (2023) como estudios realizados en España (Ramos-Núñez y Gracia-Leiva, 2022; Alonso et al., 2021) han destacado la importancia de políticas públicas integrales que promuevan el bienestar emocional y la

resiliencia ante el estrés laboral y personal. Por otro lado, investigaciones enfocadas en los trabajadores sanitarios en Italia y otros países han mostrado cómo la presión y el impacto emocional de la pandemia han generado efectos a largo plazo en la salud mental de estos profesionales (Erquicia et al., 2020; Forner et al., 2021; Flores-Cohelho et al., 2022).

Integración de estrategias para un abordaje holístico

La menopáusica hasta investigaciones sobre el impacto de la COVID-19 resalta la necesidad de un enfoque integral en la atención a la salud mental. En el caso de la menopausia, integrar intervenciones biomédicas, como la terapia con fitoestrógenos, con estrategias psicosociales (apoyo familiar, terapias grupales y asesoría psicológica) resulta fundamental para mitigar los efectos adversos. Este modelo de atención debe además considerar la influencia de factores externos, como el estrés generado en contextos de crisis globales, para diseñar políticas de salud que sean resilientes y adaptativas.

La evidencia acumulada sugiere que la atención a la salud mental de la mujer en la menopausia no puede limitarse a intervenciones aisladas. Por el contrario, se requiere un abordaje multidisciplinario que combine la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento personalizado, considerando tanto las necesidades hormonales como emocionales. La inversión en programas de salud mental y la implementación de estrategias de intervención basadas en evidencias son elementos clave para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las mujeres durante este periodo (OMS, 2022; Consejo Europeo de la Unión Europea [CEUE], 2023).

CONCLUSIÓN

La menopausia representa una etapa de transformación integral que incide en los planos físico, emocional y social de las mujeres. La disminución de los niveles hormonales, sumada a los cambios en la dinámica familiar y social, puede predisponer a la aparición de trastornos emocionales, lo que exige el diseño e implementación de estrategias de intervención personalizadas e integrales. La literatura revisada demuestra la eficacia de tratamientos como el uso de fitoestrógenos para mejorar la calidad de vida (Jiménez et al., 2025), así como la relevancia del tamizaje oportuno para la detección de alteraciones mentales (Castro et al., 2024).

De igual forma, el análisis de contextos complejos como la pandemia de COVID-19 evidencia que la salud mental en esta etapa constituye un desafío multifactorial que requiere la convergencia de esfuerzos en políticas públicas, apoyo familiar y atención especializada. La evidencia científica disponible, respaldada por organismos internacionales como la OMS y la OPS, refuerza la necesidad de

una respuesta coordinada, interdisciplinaria y sensible al contexto sociocultural (Hernández, 2020; Morales-Chainé, 2021; OPS, 2022).

El abordaje de la salud mental en la menopausia demanda una perspectiva integradora que reconozca la complejidad de esta etapa vital. Es indispensable que futuras investigaciones profundicen en las interrelaciones entre los factores biológicos, psicológicos y sociales, y que los sistemas de salud implementen intervenciones que, más allá de atender los síntomas físicos, fortalezcan la resiliencia emocional de las mujeres.

Por ende, en el campo de la enfermería, esta temática cobra especial relevancia al posicionar al profesional como agente clave en la detección temprana, educación para la salud, acompañamiento emocional y desarrollo de estrategias de intervención holísticas. La enfermería tiene la oportunidad de liderar acciones de cuidado integral, basadas en la evidencia, que promuevan el bienestar físico y mental de las mujeres durante el climaterio, contribuyendo así al fortalecimiento de una atención centrada en la persona y con enfoque de género.

REFERENCIAS

- Alonso, J., Vilagut, G., Mortier, P., Ferrer, M., Alayo, I., Aragón-Peña, A., et al. (2021). Mental health impact of the first wave of COVID-19 pandemic on Spanish healthcare workers: A large cross-sectional survey. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14(2), 90-105. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33309957/>
- Castro, D., Tirado, R., Gómez, M., Martínez, B., Navarro, D. C., Garay, J., Jiménez, V., Gaxiola, M., & Mascareño, S. (2024). Screening for anxiety, depression and panic in older adults in a family medicine unit in Sinaloa, Mexico. *Salud Ciencia y Tecnología*, 4. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.961>
- Consejo Europeo de la Unión Europea. (2023). Salud mental. <https://www.consilium.europa.eu/es/policies/mental-health/>
- Erquicia, J., Valls, L., Barja, A., Gil, S., Miquel, J., Leal-Blanquet, J., et al. (2020). Impacto emocional de la pandemia de Covid-19 en los trabajadores sanitarios de uno de los focos de contagio más importantes de Europa. *Medicina Clínica (Barcelona)*, 155(10), 434-440. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32951884/>
- Flores-Cohelho, A., de Andrade, A., Pimentel-Franco, G., Silveira-Cardoso, L., de Lima-Spagnolo, L. M., & Marion-da Silva, R. (2022). Common mental disorders and associated factors in nursing

- workers in COVID-19 units. *Revista de Escuelas de Enfermería de la USP*, 56. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0059en>
- Forner P. M., Fidel-Kinori, S. G., Beneria, A., Delgado-Arroyo, M., & Perea-Ortueta, M. (2021). La atención a las necesidades en salud mental de los profesionales sanitarios durante la COVID-19. <https://www.redalyc.org/journal/1806/180669903004/html/>
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro (Villa Clara)*, 24(3), 578–594. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
- Jiménez, I., Tirado, R., Nava, M., Angulo, G., Medina, J., Aguilar, L. M. E., Navarro Rodríguez, D. C., Dorantes, K., Ortiz, D., & Páez, H. (2025). Impact of phytoestrogen use on the quality of life of perimenopausal or postmenopausal women in Sinaloa, Mexico. *Salud Ciencia y Tecnología*, 5, 1095. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt20251095>
- Lasalvia, A., Bonetto, C., Porru, S., Carta, A., Tardivo, S., Bovo, C., et al. (2021). Psychological impact of COVID-19 pandemic on healthcare workers in a highly burdened area of north-east Italy. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33331255/>
- Morales-Chainé, S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. *Enfermería Universitaria*, 18(2), 130-133. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632021000200001
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022a). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022b). Día Mundial de la Salud Mental: una oportunidad para impulsar un aumento a gran escala de la inversión en salud mental. <https://www.who.int/es/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021). Salud mental. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2022). Boletín Desastres N.131 – Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
- Ramos-Núñez, I., & Gracia-Leiva, M. (2022). Salud mental en España. <https://fundadeps.org/opinion/salud-mental-en-espana-2022/>



- Rossi, R., Soggi, V., Pacitti, F., Di Lorenzo, G., Di Marco, A., Siracusano, A., et al. (2020). Mental health outcomes among frontline and second-line health care workers during the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic in Italy. *JAMA Network Open*, 3(5). DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.10185>
- Tirado-Reyes, R. J., Retamoza, P. L., & Uriarte-Ontiveros, S. (2020). Sobrepeso, obesidad y autoestima en trabajadores de la salud. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 28(4), 310-318. http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/1151/140
- Tirado-Reyes, R. J., Retamoza, P. L., Muñoz-Valencia, N. X., Acosta-Torres, D. E., & Mendivil-Gastelum, L. V. (2021). Síndrome climatérico y funcionalidad familiar. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 29(2), 86-95. http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/1186/155