

El síndrome del nido vacío

POR DRA. VIRIDIANA ARROYO
HERNÁNDEZ Y DR. HENRY MATEO SÁNEZ



Alguna vez has escuchado hablar del síndrome del nido vacío?

Este nombre se ha utilizado para describir en general, el sentimiento de soledad que los padres llegan a sentir cuando su hijo o hijos abandonan el hogar para independizarse. Este síndrome debe ubicarse dentro de las etapas normales de evolución de la pareja; primero, se da un desprendimiento de los cónyuges de su núcleo original, después su consolidación como cabezas de una nueva familia; a ello viene el nacimiento de los hijos, su crecimiento y el paso a la adolescencia para finalmente independizarse.

A continuación sigue el reencuentro, es decir, la etapa del "nido vacío", cuando los hijos (as) se van, ambos experimentan aislamiento y sentimientos de depresión ante la ausencia, debido a que sus actividades de crianza han terminado. En la mujer esta etapa es vista como algo natural, pero el hombre también se deprime, aunque no igual porque no viven el embarazo como lo hace su contraparte.

En la mujer, frecuentemente esta etapa de la vida coincide con el climaterio, periodo que abarca desde años antes hasta años después del término definitivo de la menstruación, lo que se conoce como meno-



pausia. Durante este periodo a nivel hormonal, la producción de estrógenos y progesterona disminuye drásticamente debido al cese de la función ovárica; con ello se da un aumento de los niveles de gonadotrofinas, una serie de hormonas responsables de producir la ovulación. Los estrógenos son producidos principalmente por los ovarios y sus funciones son muy variadas; la mayor concentración de esta hormona, se da dentro de los primeros 7 días del ciclo menstrual actuando sobre diferentes grupos celulares. A nivel vaginal son responsables de la lubricación y elasticidad de la piel; también actúan en tracto urinario como factor protector contra infecciones urinarias; en los vasos sanguíneos y el corazón ejercen un efecto protector regulando el metabolismo de las grasas y el colesterol ayudando a disminuir las "grasas malas" y aumentando las "grasas buenas"; a nivel óseo ayuda a disminuir la cantidad de hueso que se reabsorbe e impide la pérdida de calcio siendo su función protectora contra la osteoporosis. El descenso de los niveles de estrógenos

afecta el comportamiento emocional de la mujer provocando cambios de humor, irritabilidad y depresión, todo esto aunado al entorno psicosocial de la mujer, el abandono del "nido" por parte de los hijos y el notable paso de los años a nivel físico, da como resultado una serie de síntomas típicos de este periodo de la vida.

Hasta un 80 por ciento de las mujeres a partir de los 45 años de edad, son víctimas del "Síndrome del Nido Vacío", situación que sumada a factores culturales, sociales y biológicos, afecta seriamente su calidad de vida, su salud y frena una etapa que podría ser altamente productiva. Esta situación, tiende a dañar seriamente la autoestima de las mujeres, sobre todo de aquellas que fincan su vida alrededor del hogar y sus familias; influenciada por la situación cultural, les crea un enorme vacío, reforzado por los cambios hormonales que se reflejan en daños no sólo psicológicos sino también en su salud física. Hoy en día existen tratamientos para cada mujer con la finalidad de ayudarla a pasar esta etapa de la vida de forma más placentera ayudándola a mejorar su estado emocional, físico y sexual para poder disfrutar plenamente de la vida sin importar la edad. A fin de cuentas qué es lo que es la edad sino un número, que es el cuerpo sino un estuche del alma. Y lo más importante de todo es que la mujer debe vivir esta etapa con una excelente "calidad de vida". Y precisamente esa es nuestra función, hacer que vivan felices!!!