



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Programa de Educación para una vida
saludable durante el climaterio

Education Program for a healthy
lifestyle during climateric

Autor/es

Elena Ruiz Álvarez

Directora

Yolanda Martínez Santo

Facultad de Ciencias de la Salud

2019-2020

INDICE

RESUMEN Y ABSTRACT.....	3-4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVO.....	8
3. METODOLOGÍA	9
4. PLANIFICACIÓN	11
4.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	11
4.2. ANÁLISIS DE LA SITUACION.....	12
4.3. POBLACIÓN DIANA.....	14
4.4. RECURSOS	15
4.5. ESTRATEGIA.....	16
4.6. ACTIVIDADES	17
4.7. CRONOGRAMA	20
5. EVALUACIÓN	21
6. CONCLUSIONES	22
7. BIBLIOGRAFIA	23
ANEXO 1 PRESUPUESTO DEL PROGRAMA DE SALUD	28
ANEXO 2 FOLLETO INFORMATIVO Y DE CAPTACIÓN.....	29
ANEXO 3 CUESTIONARIO DE PREINSCRIPCIÓN	31
ANEXO 4 TEST DE CONOCIMIENTOS.....	32
ANEXO 5 COMPROMISO DE ASISTENCIA	34
ANEXO 6 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión de captación	35
ANEXO 7 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°1	36
ANEXO 8 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°2	37
ANEXO 9 EJERCICIOS PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO	38
ANEXO 10 CÁNCER DE MAMA: AUTOEXPLORACIÓN	39
ANEXO 11 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°3	40
ANEXO 12 PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES	41
ANEXO 13 DECÁLOGO SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO	42
ANEXO 14 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°4	43
ANEXO 15 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°5	44
ANEXO 16 PREGUNTA ANÓNIMA	45
ANEXO 17 ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	46
ANEXO 18 GUÍA DEL OBSERVADOR.....	47
ANEXO 19 REGISTRO DE ASISTENCIA GRUPAL	49
ANEXO 20 INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN.....	50

RESUMEN

Introducción: El climaterio es la etapa de transición entre la madurez reproductiva y el final de la fertilidad femenina, derivada del cese hormonal ovárico. Se presenta entre los 45 y 64 años, acompañado de múltiples síntomas que son muy diferentes de una mujer a otra y que pueden afectar de forma variable a la calidad de vida de las mismas.

Objetivo: El objetivo del trabajo es elaborar un Programa de Educación para la Salud (PES) dirigido a mujeres climatéricas, para promover estrategias de autocuidado que les ayuden a conseguir un estilo de vida positivo y saludable para prevenir complicaciones futuras derivadas de la menopausia.

Metodología: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos, páginas web y guías clínicas, de las que se ha recopilado información basada en la evidencia científica. Para detectar los problemas o necesidades de las mujeres climatéricas se han utilizado los diagnósticos de enfermería NANDA y para los objetivos e intervenciones, los manuales NOC y NIC.

Resultados: La aplicación de un Programa de Salud sobre el climaterio es la mejor forma de instruir a las mujeres sobre esta nueva etapa de sus vidas. El papel de la enfermería es clave dado que además de la formación, aportará apoyo psicológico al normalizar la sintomatología y eliminar los tabús asociados. Todo esto ayudará a las mujeres a mantener su calidad de vida durante esta nueva etapa llena de cambios.

PALABRAS CLAVE: climaterio, síndrome climatérico, menopausia, salud femenina, envejecimiento de la mujer, atención primaria, enfermería

ABSTRACT

Introduction: Climacteric is the transition stage between reproductive maturity and the end of female fertility, derived from ovarian hormonal cessation. It occurs between 45 and 64 years old, accompanied by multiple symptoms that are quite different from one woman to another and that can variably affect their quality of life.

Objective: The purpose of this work is to develop a Health Education Program aimed at climacteric women, in order to promote self-care strategies that help them achieve a positive and healthy lifestyle to prevent future complications byproduct of menopause.

Methodology: A bibliographic search has been carried out in different databases, web pages and clinical guides, from which information based on scientific evidence has been collected. NANDA nursing diagnoses have been used to detect the problems or needs of climacteric women and NOC and NIC manuals for the objectives and interventions.

Outcomes: The adoption of a Health Program about climacteric is the best way to educate women about this new stage of their lives. The role of nursing is essential given that in addition to training, it will provide psychological support by normalizing symptoms and eliminating associated taboos. All this will help women maintain their quality of life during this time full of changes.

KEY WORDS: climacteric, climacteric syndrome, menopause, women's health, women's aging, primary care, nursing

1. INTRODUCCIÓN

De forma cotidiana las palabras menopausia y climaterio se utilizan de manera indistinta pero no significan lo mismo¹. La menopausia según la OMS, se define como "el cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva, después de 12 meses consecutivos de amenorrea y sin causas patológicas"².

En cambio, el climaterio es una etapa biológica de transición que generalmente se sitúa entre los 45 y 64 años y que supone el paso de la vida reproductiva, al fin de la fertilidad³. Se caracteriza por una serie de cambios morfológicos, funcionales y psicológicos de instauración progresiva, causados por el cese paulatino de la producción hormonal del ovario. Es una fase natural del desarrollo de todas las mujeres, por lo que no puede considerarse un proceso patológico en sí mismo⁴.

Esta larga etapa vital, se divide en tres fases. La premenopausia, en la que la mujer aún conserva la menstruación y la capacidad reproductiva. La perimenopausia, que es el periodo inmediatamente previo y posterior al cese de la menstruación, en el cual se producen de manera más intensa los síntomas indeseables propios del síndrome climatérico (SC). Y finalmente, la posmenopausia que aparece tras la retirada total de la menstruación y que trae consigo la infertilidad definitiva de la mujer^{1,5}.

El aumento progresivo de la esperanza de vida, hace que cada vez sea mayor el número de mujeres que pase al menos un tercio de su vida tras la menopausia⁶. En España, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), a fecha de enero de 2008 había 5,5 millones de mujeres de entre 45 y 64 años, mientras que en 2018 había aumentado hasta casi 6,26 millones⁷. Para el año 2030, la OMS estima que 1200 millones de mujeres en el mundo se encontrarán en edad climatérica².

Este creciente perfil demográfico y epidemiológico, se caracteriza por una mayor prevalencia de procesos crónicos y por la aparición de sintomatología que puede afectar a la calidad de vida y a la expectativa vital de las mujeres⁸. Los síntomas derivados del SC son múltiples y muy variados de unas mujeres a otras, pudiendo ser desde imperceptibles a severos⁹.

La disminución de los estrógenos es la responsable de la mayoría de los cambios producidos durante el climaterio. A corto plazo, las primeras consecuencias son las irregularidades del ciclo menstrual, el insomnio y la aparición de manifestaciones vasomotoras, caracterizadas por sofocos, rubor y sudoración de predominio nocturno. A medio plazo, son frecuentes las infecciones vaginales recurrentes, el descenso en la elasticidad del aparato urogenital y la sequedad vaginal, que pueden ocasionar incontinencia urinaria y relaciones sexuales incómodas y/o insatisfactorias. A largo plazo, el déficit de estrógenos puede producir la disminución de la densidad del hueso (osteoporosis), el aumento de peso y del riesgo cardiovascular, al igual que alteraciones emocionales y de la memoria¹⁰⁻¹².

Para prevenir y minimizar los efectos del climaterio es importante conocer tratamientos e intervenciones que sean eficaces y seguros. Los hábitos de vida saludables son la primera medida que se debe instaurar. Es importante adoptar una dieta sana y equilibrada, evitar hábitos tóxicos como el alcohol o el tabaco y realizar ejercicio de manera habitual^{13,14}.

La terapia hormonal sustitutiva (THS), con estrógenos, con estrógenos y progestágenos o con tibolona, puede ser a corto plazo una solución efectiva para los síntomas vasomotores, la atrofia genital y para la prevención de la osteoporosis¹⁵. Sin embargo, la THS no debe recomendarse sin una indicación clara para su uso. Es necesario analizar cada caso de forma individualizada y determinar si los beneficios son superiores a los riesgos que entrañan este tipo de tratamientos ^{16, 17}.

La menopausia significa para muchas mujeres el fin de la sexualidad, no obstante, este periodo también puede suponer un despertar sexual femenino¹⁸. Por ello, mantener una vida sexual plena y proteger el suelo pélvico también son objetivos importantes en la búsqueda de un climaterio saludable¹⁹.

Desde una perspectiva psicosocial, los acontecimientos vitales que se presentan durante el climaterio, tienen una clara influencia sobre la sintomatología del mismo. Esta etapa evolutiva puede ser vivida de diferente forma, dependiendo de los recursos psicológicos de cada mujer y del valor que la cultura o el medio en el que viven asigne a la fertilidad, a la belleza y a la juventud femenina^{20, 21}.

Aquellas mujeres que disponen de menores recursos psicológicos, suponen un grupo de riesgo más vulnerable al estrés y con mayores probabilidades de desarrollar síntomas psicológicos que disminuyan su satisfacción personal o que les influyan en las relaciones familiares, de pareja, sexuales o laborales²².

La atención a la salud de la mujer durante el climaterio es crucial y debe ser atendida, tanto de forma individual, apoyada por un equipo multidisciplinar, como colectiva, a través de campañas comunitarias de prevención y de promoción para la salud. Para ello, la Atención Primaria (AP) es la mejor vía y la enfermería tiene un papel destacado, ya que son los enfermeros y enfermeras quienes mantienen una continua relación con las mujeres en edad climatérica. De manera, que son los principales responsables de proporcionar conocimientos que fomenten el autocuidado y de llevar a cabo una atención integral capaz de cubrir todas las necesidades bio-psico-sociales de la mujer en este momento de su desarrollo^{23, 24}.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo principal:

- Elaborar un Programa de Educación para la Salud (PES) dirigido a mujeres en edad climatérica, con el fin de promocionar el autocuidado para prevenir en un futuro los riesgos asociados a la menopausia.

2.2. Objetivos específicos:

- Aumentar la información y detectar falsas creencias para contrastarlas con la evidencia científica.
- Aportar estrategias que les permitan conseguir un estilo de vida saludable, elegido por ellas mismas
- Dar un enfoque positivo al concepto de climaterio.
- Mostrar la importancia de la intervención enfermera en esta fase del desarrollo de la mujer.

3. METODOLOGÍA

Se va a realizar un programa de educación para la salud dirigido a mujeres de entre 45 y 64 años, en un centro de atención primaria (CAP) de Zaragoza. Para ello, previamente se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica que permitiese realizar una actualización del tema.

Para la recopilación de información, se han seleccionado los artículos de mayor relevancia a partir de 2010, obtenidos de bases de datos como: Cochrane, Pubmed, Dialnet, Google Académico, Elsevier y Cuiden. A la hora de enfocar la búsqueda, se han empleado diferentes palabras clave tanto en español como en inglés, como por ejemplo "climaterio", "menopausia", "síndrome climatérico", "salud de la mujer" y operadores booleanos como "and", "not" y "or". Por su relevancia, también se han tenido en cuenta algunos libros y guías prácticas de mayor antigüedad.

De igual forma, se han consultado páginas oficiales como la de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), la de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y las anteriormente citadas guías de práctica clínica, realizadas tanto por gobiernos autonómicos como por sociedades médicas oficiales.

La recopilación de datos demográficos e indicadores, se ha realizado a través de las páginas del Instituto Nacional de Estadística (INE), del Ayuntamiento de Zaragoza y de la Junta de distrito del barrio Actur-Rey Fernando.

Por último, para realizar el diseño del programa de salud que busca detectar problemas o necesidades de las mujeres en edad climatérica, elaborando diagnósticos y objetivos a alcanzar, se ha utilizado el libro de diagnósticos de enfermería NANDA 2018-2020 y los manuales NOC y NIC.

BASES DE DATOS	PALABRAS CLAVE	ARTICULOS ENCONTRADOS	ARTICULOS SELECCIONADOS
<i>COCHRANE</i>	"Menopause" AND "HST" NOT "cancer"	24	3
<i>PUBMED</i>	"Menopause syndrome" NOT "early menopause"	53	5
<i>DIALNET</i>	"Climaterio" NOT "menopausia" AND "cuidados"	10	2
<i>GOOGLE ACADEMIC</i>	"Climaterio" NOT "menopausia precoz" AND "España"	44	6
<i>ELSEVIER</i>	"Climaterio" AND "cuidados" AND "enfermería"	21	4
<i>CUIDEN</i>	"Menopausia" OR "climaterio" AND "autocuidado"	10	3

ORGANISMO	SITIO WEB
Asociación española para el estudio de la menopausia	www.aeem.es
Instituto Nacional de Estadística	www.ine.es
Sociedad española de ginecología y obstetricia	www.sego.es
Junta de distrito municipal Actur-Rey Fernando	www.zaragoza.es/sede/portal/participacion/servicio/distrito/1#indicadores
Servicio de Organización y Servicios Generales	www.zaragoza.es/contenidos/estadistica/Cifras-ZGZ-2019.pdf
Organización Mundial de la Salud	www.who.com

FUENTE: elaboración propia

4. PLANIFICACIÓN

4.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

4.1.1. Objetivo general

- Fomentar el autocuidado y mantener la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio.

4.1.2. Objetivos específicos

- Identificar la falta de información sobre el tema en esta población
- Establecer un sistema de apoyo, tanto individual como grupal, para afrontar los cambios que aparecen en esta etapa del desarrollo.
- Ofrecer una atención integral que les ayude a desarrollar habilidades y estrategias para disminuir los síntomas y posibles complicaciones derivadas del cese hormonal ovárico.
- Desdramatizar este periodo y dar información útil según la evidencia científica, eliminando mitos, dudas y temores de esta fase vital.
- Aumentar su disposición para realizar cambios con los que consigan un estilo de vida positivo y saludable, elegido por ellas mismas.

4.2. ANÁLISIS DE LA SITUACION

Las mujeres climatéricas conforman un grupo social particular, con un perfil epidemiológico característico. Deben recibir una atención especializada y diferenciada ya que se enfrentan a una etapa de cambios, en la que aparecen nuevas necesidades tanto educativas como de atención sanitaria²⁵.

La mayoría de estas mujeres solo realizan consultas sobre el climaterio en caso de presentar síntomas molestos. Pero una vez que se ponen en contacto con el personal sanitario, se observa una deficiencia de conocimientos, falsas creencias y gran cantidad dudas, lo que supone un riesgo para su salud²⁶. Para evitarlo, es necesario instaurar PES que apoyen a las mujeres y les doten de herramientas suficientes para lograr una adaptación satisfactoria a esta nueva fase de sus vidas. Gracias a estos programas educativos, además de un aumento en la calidad de vida de las mujeres, se obtendrá un ahorro económico al disminuir las complicaciones derivadas de un mal afrontamiento climatérico²⁷.

Aunque el abordaje de estos programas sanitarios debe ser multidisciplinar, los profesionales de enfermería adquieren un papel primordial en la detección precoz de la sintomatología, del fomento del autocuidado y de la prevención de complicaciones futuras. Por lo que la consulta de enfermería de AP es un buen escenario para identificar las necesidades que permitan elaborar diagnósticos de enfermería y objetivos con los que trabajar, como se muestran en la siguiente tabla²⁸⁻³⁰:

Diagnóstico NANDA	NOC	NIC
Incontinencia de esfuerzo/urgencia (00017)	209 Función muscular 502 Continencia urinaria	560 Ejercicio del suelo pélvico 600 Entrenamiento del hábito urinario 610 Cuidados de la incontinencia urinaria
Trastorno del patrón del sueño (00198)	3 Descanso 2100 Nivel de comodidad	5880 Técnica de relajación 6482 Manejo ambiental: confort 200 Fomentar el sueño

Conocimientos deficientes (00126)	1802 Conoc.: dieta 1811 Conoc.: actividad prescrita 1805 Conoc.: conductas sanitarias	1100 Manejo de la nutrición 5510 Educación sanitaria 5520 Facilitar el aprendizaje
Trastorno de la identidad personal (00121)	1202 Identidad 1409 Control de la depresión	5400 Potenciación de la autoestima 5820 Disminución de la ansiedad
Ansiedad (00146)	1300 Aceptación del estado de salud 1305 Adaptación psicosocial: cambio de vida 1402 Control de la ansiedad	1850 Fomentar el sueño 4920 Escucha activa 5270 Apoyo emocional 5230 Aumentar el afrontamiento
Trastorno de la imagen corporal (00118)	1200 Imagen corporal 1305 Modificación psicosocial: cambio de vida	5220 Potenciación de la imagen corporal 5380 Potenciación de la seguridad 5395 Mejora de la autoconfianza
Disfunción sexual (00059)	0113 Envejecimiento físico 0119 Funcionamiento sexual	5248 Asesoramiento sexual 5625 Enseñanza: sexualidad 2280 Terapia de sustitución hormonal
Riesgo de síndrome de desequilibrio metabólico (00263)	1628 Conducta de mantenimiento de peso 1602 Conducta de fomento de la salud 1908 Detección del riesgo 2300 Mantener un nivel de glucemia en sangre adecuado	5246 Asesoramiento nutricional 4360 Modificación de la conducta 202 Fomento del ejercicio 6650 Vigilancia
Riesgo de baja autoestima situacional (00153)	1205 Autoestima 1304 Resolución de la aflicción	5400 Potenciación de la autoestima 4700 Reestructuración cognitiva
Disconfort (00214)	2000 Calidad de vida 2002 Bienestar personal 2010 Estado de comodidad: física	6480 Manejo ambiental 6482 Manejo ambiental: confort 5430 Grupos de apoyo 5440 Aumentar los sistemas de apoyo

4.3. POBLACIÓN DIANA

En la ciudad de Zaragoza, según el INE a 1 de enero de 2019, viven 706.904 personas. De las cuales, 366.634 son mujeres y de entre ellas, el 14.8% tienen entre 45 y 64 años. La edad media femenina se establece en 46 años y su esperanza media de vida en 86,2 años de edad³¹.

El distrito Actur-Rey Fernando es el cuarto barrio más poblado de Zaragoza. Cuenta con 58.833 personas, siendo el 18,2% mujeres en edad climatérica. La edad media femenina, se establece en los 44 años y su esperanza de vida media se alarga hasta los 87,7 años³¹. Los datos actuales, indican que el barrio del Actur supone un escenario idóneo para llevar a cabo un PES dirigido al cuidado integral de la salud de la mujer sana durante el climaterio.

Este distrito se distribuye en tres zonas de salud, cada una con un Centro de Atención Primaria(CAP) de referencia, el Norte, el Sur y el Oeste. Para realizar el PES propuesto, se ha seleccionado el Centro de Salud Sur ya que cuenta con una unidad especializada en salud mental, con la que se podrá colaborar en caso de que fuera necesario. Este CAP, pertenece al Sector Sanitario Zaragoza 1, cuyo hospital de referencia es el H. Royo Villanova³².

Los criterios de inclusión a la hora de elegir a las participantes en el PES son los siguientes: deben ser mujeres pertenecientes al CAP Actur Sur, de entre 45 y 65 años, teniendo preferencia las de la primera década. Deben haber presentado ya algún síntoma del Síndrome Climatérico y deben mostrar interés por el tema, tener disponibilidad y comprometerse a asistir a todas las sesiones, salvo causa justificada.

Los criterios de exclusión son: mujeres de otro rango de edad o de otra zona de salud de la que abarca el Programa, que pertenezcan a la sanidad privada, haber presentado una menopausia precoz o iatrogénica- ya que necesitan una atención individualizada-. Que el grupo inicial esté completo y tener dificultad o imposibilidad de acudir a más de una de las sesiones.

4.4. RECURSOS

Como recursos humanos, son necesarios los médicos y enfermeras del CAP, tanto para realizar la adecuada captación de las participantes, como para el posterior seguimiento a largo plazo de las mismas.

El desarrollo del programa, será dirigido por la matrona del centro que actuará como educadora principal y contará con la colaboración de otra enfermera especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria. Ambas se alternarán para impartir docencia según el tema y realizar el rol de observador.

En caso de detectar complicaciones en las pacientes, se podrá pedir la asistencia del área médica y del de salud mental del centro que serán colaboradores externos del programa.

Como recursos materiales, será necesaria una sala del CAP con una capacidad de unas 15-20 personas que disponga de sillas, mesas y medios audiovisuales, donde se realizarán las sesiones. También se necesitará material de oficina, cuestionarios e impresos informativos y de evaluación. Se realizará un folleto informativo para la captación que se colocará tanto en el centro de salud como en la asociación de mujeres y vecinas Actur-Boira, situada en el barrio. (ANEXO 1 Y 2)

4.5. ESTRATEGIA

Antes de poner en marcha el PES, se realizará una reunión informativa con el personal sanitario del centro, donde se les explicarán los objetivos y el funcionamiento del Programa y se les proporcionarán fichas de preinscripción para que entreguen a las mujeres que cumplan los criterios de inclusión. (ANEXO 3)

Una vez haya un número considerable de interesadas, se realizará una sesión inicial, en la que se les explicarán los objetivos, contenidos y el cronograma del taller. También se les entregará un cuestionario de conocimientos y otro para identificar aproximadamente la fase del climaterio en la que se encuentran. (ANEXO 4)

Con toda esta información, la matrona como educadora principal, será quien forme los grupos más o menos homogéneos de máximo 15 mujeres.

La parte presencial del Programa, se iniciará en abril. Constará de cinco sesiones de aproximadamente una hora de duración una vez por semana, además de la reunión inicial de captación. Las participantes deberán firmar un compromiso de asistencia, en el que se comprometan a acudir al menos al 90% de las sesiones. (ANEXO 5)

Cada intervención tratará un tema diferente de forma teórico-práctica y siempre favoreciendo la participación de las asistentes. Al inicio se realizará un pequeño recordatorio de la sesión anterior y al final se dedicarán unos minutos para ruegos y preguntas o para realizar una pequeña charla distendida sobre experiencias personales.

4.6. ACTIVIDADES

❖ Sesión 0. REUNIÓN INFORMATIVA Y DE CAPTACIÓN (ANEXO 6)

<u>OBJETIVO PRINCIPAL</u>
Publicitar el PES y captar las suficientes mujeres para formar un grupo con niveles de conocimientos homogéneos que se encuentre en la misma fase del climaterio (premenopausia, perimenopausia o postmenopausia)
<u>METODOLOGIA</u>
Será una sesión principalmente expositiva, en la que también se utilizarán encuestas
<u>EJECUCIÓN</u>
Se realizará una reunión con todas las mujeres interesadas en participar en el PES sobre el climaterio. Las educadoras se presentarán, expondrán la metodología y los contenidos del programa y realizarán un test de conocimientos. Los datos recogidos, se analizarán y se utilizarán para formar el grupo que comenzará las sesiones formativas la semana siguiente

❖ Sesión Nº1. INTRODUCCIÓN AL CLIMATERIO (ANEXO 7)

<u>OBJETIVO PRINCIPAL</u>
Aumentar la información sobre el climaterio para que sean capaces de reconocer sus síntomas y desarrollar estrategias para disminuirlos
<u>METODOLOGIA</u>
Sesión informativa apoyada en un PowerPoint, con una última parte participativa
<u>EJECUCIÓN</u>
Supone el primer encuentro con las participantes elegidas. Se volverá a realizar un pequeño resumen del contenido del Programa y se explicará brevemente su organización. Tras la introducción, se explicará qué es el climaterio, los cambios más frecuentes en el cuerpo de la mujer y los síntomas que pueden experimentar. Se explicarán los puntos más importantes en la prevención y la actuación sobre la sintomatología y se comentarán los diferentes tipos de tratamientos que existen actualmente. Finalmente se realizará una puesta en común sobre las vivencias individuales que quieran compartir.

❖ Sesión N°2. CONOCE TU CUERPO (ANEXO 8)

<u>OBJETIVO PRINCIPAL</u>
Destacar la importancia del autoconocimiento corporal y fomentar tanto medidas preventivas como de detección precoz
<u>METODOLOGIA</u>
Sesión teórico-práctica apoyada en un PowerPoint y vídeos de YouTube para las actividades
<u>EJECUCIÓN</u>
Esta sesión estará orientada a la parte ginecológica. En ella, se hablará sobre la localización y función del suelo pélvico, los tipos de incontinencia urinaria y el aumento de incidencia de cáncer ginecológico por el rango de edad. De todos estos temas, se propondrán medidas preventivas y de detección precoz como pueden ser los ejercicios de Kegel o la autoexploración mamaria (ANEXOS 9 y 10). Igualmente se insistirá en la importancia de realizarse revisiones ginecológicas al menos una vez al año.

❖ Sesión N°3. HÁBITOS SALUDABLES (ANEXO 11)

<u>OBJETIVO PRINCIPAL</u>
Fomentar los hábitos de vida saludables e insistir en la importancia de la prevención de posibles complicaciones
<u>METODOLOGIA</u>
Sesión informativa apoyada en un PowerPoint, también se utilizarán infografías por su sencillez y visibilidad para afianzar conocimientos
<u>EJECUCIÓN</u>
Esta sesión se centra en la prevención de enfermedades cardiovasculares y de osteoporosis, a través de la enseñanza de una correcta alimentación y del hincapié sobre la necesidad de realizar actividad física (ANEXO 12). Se propondrá la creación de un grupo de "andarinas" para realizar paseos cardiosaludables por el barrio, lo que favorecerá tanto el fomento del ejercicio físico como el establecimiento de lazos entre las participantes. Finalmente se darán consejos sobre higiene del sueño, cerrando así el tema de los hábitos saludables (ANEXO 13).

❖ Sesión N°4. GESTIÓN EMOCIONAL (ANEXO 14)

<u>OBJETIVO PRINCIPAL</u>
Aportar recursos psicológicos que faciliten la vivencia del climaterio
<u>METODOLOGIA</u>
Sesión teórico-práctica apoyada en un PowerPoint. Se realizarán ejercicios participativos y se llevará a cabo una relajación guiada
<u>EJECUCIÓN</u>
Esta reunión tratará la parte más psicológica del Programa. Se reforzará la autoestima individual, se enseñará comunicación asertiva y control de las emociones y de la ansiedad. Al final de la sesión se realizarán técnicas de relajación y control de la ansiedad que luego puedan poner en práctica en sus hogares.

❖ Sesión N°5. SEXUALIDAD FEMENINA (ANEXO 15)

<u>OBJETIVO PRINCIPAL</u>
Fomentar una sexualidad saludable y satisfactoria durante el climaterio
<u>METODOLOGIA</u>
Sesión informativa apoyada en un PowerPoint
<u>EJECUCIÓN</u>
Esta última sesión, tratará sobre la sexualidad femenina y las relaciones sexuales. Se les repartirá una muestra de lubricante AQUAFEM cedida por la farmacéutica que colabora con el Programa y se dejará un "buzón" en el que las participantes puedan dejar de forma anónima sus dudas o comentarios sobre el tema, se resolverán al final de la parte teórica (ANEXO 16). Al finalizar la sesión se realizará un pequeño resumen destacando los puntos más importantes del Programa y se realizará una encuesta de satisfacción anónima y un test de conocimientos que luego se utilizarán para la evaluación desde el punto de vista de participante (ANEXO 17).

4.7. CRONOGRAMA

En el cronograma se reflejan las diferentes fases del proyecto y sus actividades, que se extienden de enero a mayo.

La fase de investigación y desarrollo tomará 20h del proyecto. Se dividen en dos horas semanales a lo largo de 10 semanas. Una vez está preparado el contenido, se pasa a realizar una sesión de explicación para los compañeros del CAP, tras la que se encargarán de difundirlo y de captar posibles asistentes a lo largo de tres semanas.

La primera semana de abril se realiza la primera sesión y se continuarán durante 5 semanas más. Las mismas que durará la evaluación, aunque esta se alargará una semana más para poder elaborar los indicadores y finalmente los resultados.

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Investigación y preparación	■	■			
Desarrollo y elaboración		■	■		
Explicación a compañeros CS			■		
Difusión y publicidad			■	■	
Desarrollo de las sesiones				■	■
Evaluación				■	■

FUENTE: elaboración propia

5. EVALUACIÓN

El Programa se evaluará doblemente de manera interna y externa de forma cualitativa. La evaluación se realizará por las dos formadoras que se turnarán para ser ponente y observadora según la materia de cada sesión. La observadora tendrá que cumplimentar la guía del observador que será muy útil para realizar la evaluación (ANEXO 18). Registrará los recursos materiales, las instalaciones y los medios audiovisuales, valorando si han sido suficientes y adecuados. Igualmente evaluará otros aspectos del Programa como la dinámica e implicación del grupo, el manejo del tiempo, la metodología, las actividades, contenidos, etc.

La evaluación externa la realizarán las asistentes a través de una encuesta de satisfacción anónima que cumplimentarán en la última sesión. Gracias a los indicadores obtenidos de esta encuesta y el registro de asistencia, se obtendrá de forma objetiva de la satisfacción grupal sobre el PES (ANEXO 19 Y 20).

Esta encuesta final será una buena herramienta para establecer una evolución y evaluar los resultados del programa, ya que el apartado de conocimientos será el mismo que aparece en el cuestionario inicial que se realiza en la sesión de captación (ANEXO 4).

Con todos estos datos se elaborará una memoria final de proyecto que recogerá tanto los buenos resultados, como los apartados que se puedan mejorar.

6. CONCLUSIONES

La aplicación de un PES sobre el climaterio es la mejor herramienta para desmentir falsas creencias y aumentar los conocimientos que las mujeres tienen sobre esta nueva fase de sus vidas. El estar mejor informadas, va a favorecer el cambio de conductas y la implicación en el autocuidado de su salud, lo que a su vez disminuirá la aparición de riesgos y complicaciones asociados a la menopausia.

El papel de enfermería es clave, en el bienestar integral de la mujer. El Programa de Educación para la Salud, tratará el climaterio como una fase natural del desarrollo femenino evitando las connotaciones patológicas que pueda aportarle la sociedad, normalizando la sintomatología y eliminando la vergüenza o el tabú que muchas veces se le asocia. Con ello, se logrará dar un enfoque más positivo y normalizado al climaterio, algo que sin duda disminuirá la ansiedad de la mujer y mejorará su calidad de vida durante esta nueva etapa.

7. BIBLIOGRAFIA

1. Capote Bueno MI, Segredo Pérez AM, Gómez Zayas O. Climaterio y menopausia. *Rev Cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2011 Dic [citado 2020 Mar 03]; 27 (4): 543-557. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013&lng=es.
2. Asociación española para el estudio de la menopausia [sede web] [citado 2020 Mar 03]. Disponible en: <http://www.aeem.es>
3. Alonso Docampo MN, Gutiérrez Almarza MA, Gómez Arnáiz A, Hurtado Rodríguez R, Barata Gómez T, Iglesias Sánchez JM y cols. Programa de Atención a la Salud Afectivo-Sexual y Reproductiva. Servicio Canario de la Salud. Abril 2017. Las Palmas de Gran Canaria
4. Couto Núñez D, Nápoles Méndez D. Síndrome climatérico en mujeres de edad mediana desde un enfoque médico. *MEDISAN* [Internet]. 2012 agosto [citado 2020 Mar 03]; 16 (8): 1185-1194. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192012000800001&lng=es.
5. Augoulea A, Moros M, Kokras N, Karageorgiou V, Paschou S, Lymberi R, y cols. (2019). Association of menopausal symptoms with sociodemographic factors and personality traits. *Menopause review*, 18(4), 191–197. <https://doi.org/10.5114/pm.2019.93117>
6. López García-Franco A, Arribas Mir L, Bailón Muñoz E, Baeyens Fernández J, del Cura González I, Iglesias Piñeiro M y cols. Actividades preventivas en la mujer. *Aten Primaria*. 2016 junio; 48(1): 105-126. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-actividades-preventivas-mujer-S0212656716301913>
7. Instituto Nacional de Estadística. Población por edad, sexo y año. [Online].; 2020 [cited 2020 Febrero 17. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/l0/&file=02002.px>
8. Szadowska-Szlachetka ZC, Stasiak E, Leziak A, Irzmańska-Hudziak A, Łuczyk M, Stanisławek A y cols (2019). Intensity of menopausal symptoms and quality of life in climacteric women. *Menopause review*, 18(4), 217–221.

9. Andrade W, Silva L, Dantas AP, De França M, Araújo V, Djair M. Woman in menopause: information and knowledge about the quality of care. *JNUOL*. 2013; 7 (3): 688-696.
10. Saensak S, Vutyavanich T, Somboonporn W, Srisurapanont M. Relaxation for perimenopausal and postmenopausal symptoms. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 7. Art. No.: CD008582. DOI: 10.1002/14651858.CD008582.pub2.
11. Grupo de trabajo de menopausia y postmenopausia. Guía de práctica clínica sobre la menopausia y postmenopausia. Barcelona: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria y Centro Cochrane Iberoamericano; 2004.
12. Ortmann O, Latrich, C. (2012). The treatment of climacteric symptoms. *Deutsches Arzteblatt international*, 109(17), 316–324. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2012.0316>
13. Cárdbaga García RM, Cárdbaga García I. (2017). Concepción sociocultural del climaterio en Occidente. *Cultura de los Cuidados (Digital)*, 21(49). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2017.49.12>
14. Rivas Jerez A, Arco Arredondo J, Rodríguez Pérez MA, López Martín I, Cantos Uncala V. Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento. Almería: ASUNIVEP; 2015. p. 125-131. Disponible en: https://formacionasunivep.com/files/publicaciones/calidad-vida-envejecimiento_vol3.pdf
15. Boardman HMP, Hartley L, Eisinga A, Main C, Roqué i Figuls M, Bonfill Cosp X y cols. Hormone therapy for preventing cardiovascular disease in postmenopausal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015. Art. No: CD002229. DOI: 10.1002/14651858.CD002229.pub4
16. Natri CO, Lara LA, Ferriani RA, Rosa-e-Silva AJS, Figueiredo JBP, Martins WP. Hormone therapy for sexual function in perimenopausal and postmenopausal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 6. Art. No.: CD009672. DOI: 10.1002/14651858.CD009672.pub2
17. Enet Rodríguez M, Carvajal García-Pando A, García del Pozo J, Álvarez Requejo A, Vega Alonso T. Tratamiento hormonal sustitutivo en España. Un estudio de utilización. *Revista Medicina Clínica* 2012 [Internet]; 119(1): Disponible en: <https://medes.com/publication/4236>

18. Peralta Domínguez AM, Navarro Bernal FJ, Barroso Casamitjana A. Programa de educación sexual en el climaterio. *Hygia de enfermería: revista científica del colegio* [Internet], 2019, no 100, p. 67-70.
19. Dotlic J, Radovanovic S, Rancic B, Milosevic B, Nicevic S, Kurtagic I, y cols. Mental health aspect of quality of life in the menopausal transition, *Journal of Psychosomatic Obstetrics (2020); Gynecology*, DOI: 10.1080/0167482X.2020.1734789
20. Couto Núñez D, Nápoles Méndez D. Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia. *MEDISAN* [Internet]. 2014 Oct [citado 2020 Feb 21]; 18 (10): 1409-1418. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000011&lng=es.
21. Sociedad española de ginecología y obstetricia. Recomendaciones para la menopausia. 2019. <https://sego.es/mujeres/Consejos%20de%20salud%20osana%20y%20activa%20menopausia.pdf>
22. Lara Ojeda RM. Atención de enfermería en la menopausia. Propuesta de intervenciones enfermeras para mejorar el afrontamiento de esta etapa del ciclo vital. *Rev Paraninfo Digital*, 2013; 19. Consultado el 4 de Abril del 2020. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/248o.php>
23. Martínez Garduño MD, Olivos Rubio M, Gómez Torres D, Cruz Bello P. Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. *Enfermería Universitaria*. 2016 Septiembre; 13(3). Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-universitaria-400-linkresolver-intervencion-educativa-enfermeria-fomentar-el-S1665706316300021>
24. López García-Franco A, Arribas Mir L, Bailón Muñoz E, Baeyens Fernández J, del Cura González I, Iglesias Piñeiro M y cols. Actividades preventivas en la mujer. *Aten Primaria*. 2016 Junio; 48(1): 105-126. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-actividades-preventivas-mujer-S0212656716301913>
25. Lugones Botell M, Quintana Riverón TY, Cruz Oviedo Y. Climaterio y menopausia: importancia de su atención en el nivel primario. *Rev cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2017 Oct [citado 2020 Feb 19]; 13 (5): 494-503. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000500014&lng=es.

26. Prior Pellicer R, Pina Roche F. El logro de la madurez femenina: la experiencia del climaterio en grupo de mujeres. *Enfermería global*. [Revista en Internet] 2011 Jul; [citado 2020 Abr 4]; 10(3): [aprox. 16 p.]. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/132101>
27. Villa Gómez PM, Orellana Reyes M, Silva Muñoz G. Programas de educación para la salud en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia. *Revista matronas* [Internet]. Septiembre 2017. [citado 4 de abril de 2020]; 2(5). Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/119/programas-de-educacion-para-la-salud-en-el-climaterio-para-disminuir-los-riesgos-asociados-a-la-menopausia/>
28. NANDA diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación 2018-2020. 11a ed. Barcelona: Elsevier España S.L.U.; 2019.
29. Johnson M, Mass M, Moorhead S, Swanson. Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC). 6ª ed. Madrid: Elsevier España, 2018.
30. Butcher H, Bulechek GM, Dochterman JM, Wagner CM. Clasificación de intervenciones en enfermería (NIC). 7ª ed. Madrid: Elsevier España, 2018.
31. Servicio de Organización y Servicios Generales. Cifras de Zaragoza, datos demográficos del padrón municipal de habitantes. Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza, Área de Servicios Públicos y Personal. 2019. <http://www.zaragoza.es/contenidos/estadistica/Cifras-ZGZ-2019.pdf>
32. Junta de distrito municipal Actur-Rey Fernando [Internet]. Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza; 2017 [consultado 12 de marzo de 2020]. Indicadores. Disponible en: <http://www.zaragoza.es/sede/portal/participacion/servicio/distrito/1#indicadores>
33. Huang YC, Chang KV. Kegel Exercises. [Updated 2020 Apr 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555898/>
34. IMAGEN KEGEL:

35. Organización Mundial de la salud (OMS). Cáncer de mama: prevención y control. 2017. Disponible en: <https://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/index4.html>
36. Asociación española contra el cáncer (AECC). Menopausia y cáncer de mama. 2019. Disponible en: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/mas-informacion/menopausia-cancer-mama>
37. Revista de ginecología latinoamericana. Cáncer en la mujer ¿Cómo realizar un autoexamen de senos? [Internet]. 2020. [citado 2020 Abr 4]; Disponible en: <https://revistaginecologia.com/como-realizar-el-autoexamen-de-senos/>
38. Organización Mundial de la salud (OMS). Enfermedades cardiovasculares, estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. 2020. [Citado 12 abril 2020] Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es/>
39. Schurman L, Bagur A, Hermberg HC, Messina OD, Negri AL, Sánchez A, y cols. Guidelines for the diagnosis, prevention and treatment of osteoporosis [Internet]. 2013 Feb [citado 2020 Abr 4]; 73(1): 55-74. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802013000100014&lng=es.
40. Sociedad Española del Sueño. Diez mandamientos para una buena higiene del sueño [Internet]. 2020. [Citado 12 abril 2020] Disponible en: <https://ses.org.es/pacientes/informacion-de-interes/Diez-mandamientos-para-la-higiene-del-sueño>

ANEXO 1 PRESUPUESTO DEL PROGRAMA DE SALUD

CONCEPTO	CANTIDAD	COSTE	TOTAL
Profesionales de enfermería	Preparación (20h x 2enf)	20€/hora	800€
	Docencia (6h x 2enf)	20€/hora	240€
Preinscripción + test de conocimientos inicial	30 unid x 3 hojas	0,02€	1,8€
Compromiso de asistencia	17 unid	0,02€	0,34€
Registro de asistencia grupal	2 unid	0,02€	0,04
Guía del observador	6 unid x 2 hojas	0,02€	0,24
Decálogo del sueño (color)	17 unid	0,06€	1,02€
Hábitos saludables (color)	17 unid	0,06€	1,02€
Pregunta anónima	17 unid	0,02€	0,34€
Test de conocimientos	17 unid x 2 hojas	0,02€	0,68€
Encuesta de satisfacción	17 unid	0,02€	0,34€
Folleto informativo	50 unid	Cedidos por farmacéutica	-
Muestra de lubricante	20 unid	Cedidos por farmacéutica	-
Bolígrafos con publicidad	20 unid	Cedidos por farmacéutica	-
Material audiovisual	Proyector Ordenador Puntero Altavoces	Cedido por el centro	-
TOTAL	-	-	1045,82€

FUENTE: elaboración propia

ANEXO 2 FOLLETO INFORMATIVO Y DE CAPTACIÓN



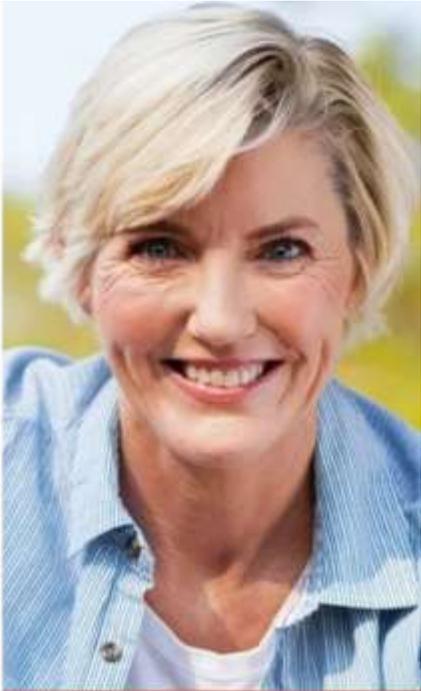
AQUAFEM
TU COMPAÑERO DURANTE EL
CLIMATERIO

Gel lubricante vaginal de base
acuosa

CONTÁCTANOS

Calle Gertrudis Gómez de
Avellaneda, 3, 50018 Zaragoza
976 73 24 43

Patrocinado por:



**CLIMATERIO:
DESCÚBRETE
DE NUEVO**



SESIÓN INFORMATIVA: 3 DE ABRIL A LAS 18:30 EN LA SALA DE REUNIONES DEL CS ACTUR SUR. ¡TE ESPERAMOS!

¿QUÉ ES EL CLIMATERIO?

El climaterio no es una enfermedad, si no una etapa biológica de transición que supone el paso de la vida reproductiva al cese de la fertilidad. Consta de tres fases:

Premenopausia. Se conserva la menstruación y la capacidad reproductiva.

Perimenopausia. Periodo inmediatamente previo y posterior a la menopausia donde más se agudizan los síntomas.

Postmenopausia. Retirada total de la menstruación que trae consigo la infertilidad.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Dar información veraz y desmentir falsas creencias
- Crear un grupo de apoyo entre mujeres
- Promover hábitos de vida saludables
- Eliminar los tabús alrededor del climaterio
- Desarrollar estrategias para disminuir síntomas y posibles complicaciones

SESIONES

INTRODUCCIÓN AL CLIMATERIO

Cambios más frecuentes en el cuerpo de la mujer, sintomatología y guía de prevención. Puesta en común de vivencias individuales.

CONOCE TU CUERPO

Localización y función del suelo pélvico, tipos de incontinencia e incidencia de cáncer ginecológico. Prevención y detección precoz.

HÁBITOS SALUDABLES

Prevención de enfermedades cardiovasculares y de osteoporosis. Guías para una correcta alimentación, ejercicio físico e higiene del sueño.

GESTIÓN EMOCIONAL

Refuerzo de la autoestima, control de emociones y de la ansiedad. Enseñanza de técnicas de relajación.

SEXUALIDAD FEMENINA

Exposición sobre sexualidad y relaciones en esta nueva etapa. Resolución de dudas.

FUENTE: Folleto de elaboración propia con editor de imagen CANVAS ONLINE
Imágenes obtenidas del banco de imágenes propio programa

ANEXO 3 CUESTIONARIO DE PREINSCRIPCIÓN

CUESTIONARIO DE PREINSCRIPCIÓN

Nombre:	Apellidos:	
Derivado por:	Edad:	Profesión:
Nº Teléfono:	Estado Civil:	
Nivel de estudios: Sin estudios <input type="checkbox"/> Primarios <input type="checkbox"/> Secundarios <input type="checkbox"/> Superiores <input type="checkbox"/>		
Edad del inicio de las alteraciones menstruales: _____		
Edad de la última menstruación: _____		

De los siguientes temas marque su grado de interés:

TEMAS	Poco	Bastante	Mucho
Síntomatología			
Tratamientos en la menopausia			
Alimentación equilibrada			
Actividad física			
Sueño/Insomnio			
Técnicas de relajación			
Autoestima			
Comunicación y relaciones personales			
Sexualidad en la menopausia			

De los siguientes síntomas, marque los que sufra según su frecuencia:

SÍNTOMAS	Nunca	Poco frec.	Muy frec.
Bochornos			
Sudoración nocturna			
Trastornos del sueño			
Sequedad vaginal			
Disminución de la libido			
Relaciones sexuales dolorosas			
Incontinencia urinaria			
Depresión y ansiedad			
Irritabilidad			
Cambios emocionales/humor			
Falta de concentración			
Memoria deficiente			
Mareos			
Palpitaciones			
Aumento de peso			
Dolor articular/lumbalgia			
Piel seca y quebradiza			

ANEXO 4 TEST DE CONOCIMIENTOS

TEST DE CONOCIMIENTOS

APELLIDOS Y NOMBRE:

- 1) ¿Qué es el climaterio?
 - a. Cuando se le extirpa el útero a la mujer.
 - b. Es un periodo que cubre la perimenopausia, la premenopausia y postmenopausia.
 - c. Es un tipo de hormona femenina.
 - d. No sabe, no contesta.

- 2) ¿Qué debemos hacer para relacionarnos mejor con los demás?
 - a. No debemos reconocer que la otra persona es diferente.
 - b. Aceptarnos y valorarnos al igual que a los demás.
 - c. Para relacionarnos mejor con nuestra pareja no hace falta un respeto mutuo.
 - d. No sabe, no contesta.

- 3) Señale qué afirmación sobre la osteoporosis es correcta
 - a. La única forma de prevenirla es tomando lácteos.
 - b. Todas las mujeres la desarrollan durante el climaterio.
 - c. Se deben realizar controles médicos anuales.
 - d. No sabe, no contesta.

- 4) ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa?
 - a. Hay que prevenir la incontinencia urinaria a partir de los 60.
 - b. Se puede escapar orina al toser o estornudar.
 - c. Existen ejercicios para prevenir la incontinencia urinaria.
 - d. No sabe, no contesta.

- 5) Señale la afirmación verdadera
 - a. Las finalidades de la sexualidad son el placer y la comunicación positiva
 - b. La lubricación vaginal continúa igual tras la menopausia.
 - c. El orgasmo se pierde tras la menopausia
 - d. No sabe, no contesta.

6) ¿Cuáles son manifestaciones evidentes relacionadas con menopausia?

- a. Cambios hormonales, sequedad y sofocos.
- b. Aparición de diabetes.
- c. Alopecia.
- d. No sabe, no contesta.

7) ¿Qué se puede hacer para mejorar nuestra autoestima?

- a. No ser muy crítica con una misma.
- b. Aceptar el propio cuerpo y cuidarlo.
- c. Las anteriores son correctas.
- d. No sabe, no contesta.

8) La autoexploración mamaria

- a. Es la mejor forma de prevenir el cáncer de mama.
- b. Puede sustituir a las mamografías.
- c. Debe combinarse con mamografías y otras pruebas.
- d. No sabe, no contesta.

9) Señale la afirmación correcta respecto al insomnio

- a. Es algo inherente a la menopausia y no se puede hacer nada.
- b. Es recomendable hacer ejercicio justo antes de dormir para prevenirlo.
- c. El tabaco y el alcohol pueden influir en su aparición.
- d. No sabe, no contesta.

10) Señale la afirmación correcta respecto a la lubricación vaginal

- a. Si no se siente lubricada es mejor no mantener relaciones.
- b. Puede utilizar lubricantes de base oleosa.
- c. Los lubricantes recomendados son de base acuosa.
- d. No sabe, no contesta.

ANEXO 5 COMPROMISO DE ASISTENCIA

	CENTRO DE SALUD ACTUR SUR	
	PES CLIMATERIO SALUDABLE	

Lugar de celebración:

Fecha y horario:

Teléfono de contacto:

Formadoras:

Las personas abajo firmantes quedan informadas sobre los detalles de las actividades a realizar y se comprometen a asistir a al menos un 90% de las mismas:

Nº	Apellidos y Nombre	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

FUENTE: elaboración propia

ANEXO 6 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión de captación

<u>SESION N°0</u>	<u>SESIÓN INFORMATIVA Y DE CAPTACIÓN</u>			
<u>Objetivo de la sesión</u>	Publicitar el PES y captar las suficientes mujeres para formar un grupo con niveles de conocimientos homogéneos que se encuentre en la misma fase del climaterio			
Actividades	Contenido	Objetivos específicos	Recursos materiales	Duración
Presentación de las formadoras	Formación y experiencia de las ponentes	Establecer una relación de confianza	-	5 minutos
Cuestionario inicial de conocimientos y sintomatología	Test con preguntas sobre el climaterio, su nivel de bienestar y su sintomatología actual	Conocer el nivel de conocimientos de las participantes Localizarlas en una de las fases del climaterio	Cuestionarios y bolígrafos	10 minutos
Contenido teórico	Breve explicación el climaterio Descripción de las características, metodología y objetivos del Programa	Destacar la importancia de una información contrastada y adaptada Crear interés en el programa para que se apunten	Presentación PowerPoint	15 minutos
Ruegos y preguntas	Tiempo para que las asistentes planteen sus dudas sobre el Programa	Resolver las dudas que puedan tener sobre el funcionamiento del Programa	-	5 minutos

ANEXO 7 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°1

SESION N°1	INTRODUCCIÓN AL CLIMATERIO			
Objetivo de la sesión	Aumentar la información sobre el climaterio para que sean capaces de reconocer sus síntomas y desarrollar estrategias para disminuirlos			
Actividades	Contenido	Objetivos específicos	Recursos materiales	Duración
Presentación del grupo definitivo Recordatorio de la programación	Dinámica de grupo para la presentación de las asistentes Breve explicación sobre la organización de las sesiones y sus contenidos	Crear un vínculo que favorezca el trabajo grupal Dejar clara la metodología de trabajo para todas las sesiones	-	15 min
Contenido teórico	¿Qué es el climaterio? Cambios más frecuentes en el cuerpo femenino Sintomatología. Prevención y tratamientos disponibles	Aumentar los conocimientos sobre esta nueva etapa Conseguir que sean capaces de identificar sus síntomas Aportar información útil sobre la sintomatología (guía de prevención, actuación y tratamiento)	Presentación PowerPoint	20 min
Coloquio grupal	Charla distendida en la que las participantes puedan comentar sus vivencias	Compartir experiencias y normalizarlas Formar grupo de apoyo	-	15min
Ruegos y preguntas	Tiempo para que las asistentes planteen sus dudas sobre la sesión	Resolver las dudas Afianzar conocimientos	-	10min

ANEXO 8 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°2

SESION N°2	CONOCE TU CUERPO			
Objetivo de la sesión	Destacar la importancia del autoconocimiento corporal y fomentar tanto medidas preventivas como de detección precoz			
Actividades	Contenido	Objetivos específicos	Recursos materiales	Duración
Breve resumen recordatorio de la sesión anterior	Recordatorio de la sintomatología y los cambios del cuerpo femenino	Afianzar conocimientos	-	10min
Contenido teórico	Localización y función del suelo pélvico Incontinencia urinaria Cáncer ginecológico	Aumentar la información sobre el cuerpo femenino Promover la prevención de posibles complicaciones genitourinarias Fomentar la prevención precoz	Presentación PowerPoint Videos de YouTube	20min
Ejercicios prácticos	Ejercicios de Kegel Autoexploración mamaria	Enseñarles a realizar estos ejercicios para que los realicen en casa	Infografías	20 min
Ruegos y preguntas	Tiempo para que las asistentes planteen sus dudas sobre la sesión	Resolver las dudas Afianzar conocimientos	-	10 min

ANEXO 9 EJERCICIOS PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que actúan como soporte de los órganos ubicados en la cavidad abdominal y que pueden debilitarse con la llegada de la menopausia. El que no estén fortalecidos favorece las pérdidas de orina y las relaciones sexuales dificultosas, por eso es muy importante ejercitar estos músculos a través de la contracción y relajación de los mismos al menos tres veces al día³³.

La recomendación para las principiantes, es realizar estos ejercicios tumbada y concentrada. Más adelante se pueden practicar sentada e incluso de pie en cualquier ocasión ya que es una técnica discreta que no requiere más material que el propio cuerpo^{33, 34}.

En la siguiente imagen se puede ver la posición inicial y a continuación se explican los pasos a seguir para fortalecer el suelo pélvico:



FUENTE DE IMAGEN: (35)

PASO 1: Tumbada con las piernas semi-dobladas y separadas, relaja los músculos abdominales, los glúteos y los muslos. Concéntrate en mantener una respiración rítmica y relajada.

PASO 2: Aprieta solo los músculos vaginales alrededor de 10 segundos y relájalos. Respira con normalidad y realiza 10 repeticiones.

PASO 3: En esta fase los ejercicios van a ser iguales, pero más rápidos. Aprieta los músculos del suelo pélvico firmemente lo más rápido que puedas. Con la práctica se pueden ir aumentando progresivamente el número de repeticiones.

ANEXO 10 Detección precoz, Cáncer de mama: Autoexploración

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente y mortal en la mujer. La prevención no es capaz de eliminar la mayoría de casos, por lo que la detección temprana se convierte en una excelente herramienta para mejorar el pronóstico y la supervivencia de estas mujeres³⁶.

Las mamografías permiten detectar hasta el 90% de los tumores, la mayoría incluso antes de que aparezca sintomatología. De ahí la importancia de realizarse al menos una al año, especialmente a partir de los 45 años ya que la mayoría de los diagnósticos se produce en mujeres postmenopáusicas³⁷.

Entre visitas, es importante tener un control sobre los senos y realizarse autoexámenes de forma periódica, aunque nunca como única medida de detección. Conocer bien las características del pecho y ser constante ayudará a localizar cualquier anomalía, tras lo que se debe acudir al médico de inmediato.

En la siguiente imagen se explica cómo realizar la autoexploración mamaria. Es conveniente extender la palpación hasta la zona axilar en busca de posibles ganglios inflamados o masas anormales.



FUENTE DE IMAGEN: (38)

ANEXO 11 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°3

<u>SESION N°3</u>	<u>HABITOS SALUDABLES</u>			
<u>Objetivo de la sesión</u>	Fomentar los hábitos de vida saludables e insistir en la importancia de la prevención de posibles complicaciones			
<u>Actividades</u>	<u>Contenido</u>	<u>Objetivos específicos</u>	<u>Recursos materiales</u>	<u>Duración</u>
Breve resumen recordatorio de la sesión anterior	Recordatorio de los aspectos ginecológicos que atañen al climaterio	Afianzar conocimientos	-	10 min
Contenido teórico	Alimentación saludable Osteoporosis Actividad física Higiene del sueño	Fomentar hábitos saludables Prevención de enfermedades cv y osteoporosis	Infografía prevención de enfermedades cv y osteoporosis Decálogo del sueño	20 min
Práctica	Ejercicios sobre las equivalencias de lácteos Elaboración de un menú equilibrado Ejercicio en casa	Aportar herramientas para que realicen cambios en su rutina diaria	Presentación PowerPoint	20 min
Ruegos y preguntas	Tiempo para que las asistentes planteen sus dudas sobre la sesión	Resolver las dudas Afianzar conocimientos	-	10 min

ANEXO 12 PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES



Esta infografía se utilizará como apoyo a la hora de explicar los hábitos para una vida saludable y la prevención de enfermedades derivadas de la menopausia.

Es una forma sencilla y visual de tener agrupadas todas las recomendaciones que se deben tener en cuenta para conseguir un cambio de hábitos.

Se repartirá entre las asistentes con la intención de que la dejen en un lugar visible de sus casas y se propongan cumplir cada uno de los objetivos.

Para realizarla se ha obtenido la información de páginas oficiales^{38,39}.

FUENTE DE IMAGEN: elaboración propia con CANVAS ONLINE. Utilizado su propio banco de imágenes.

ANEXO 13 DECÁLOGO SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO



Como la infografía anterior (ANEXO 11), se utilizará como recurso de apoyo visual para que la puedan consultar en caso de que se presente el insomnio u otras alteraciones del sueño comunes durante el climaterio.

Al ser un recurso sencillo guiado por pictogramas, facilita su memorización y el afianzamiento de conocimientos.

Para elaborar esta ficha, se ha obtenido la información de la página oficial de la Sociedad Española del Sueño⁴⁰.

FUENTE DE IMAGEN: elaboración propia con CANVAS ONLINE. Utilizado su propio banco de imágenes.

ANEXO 14 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°4

<u>SESION N°4</u>	<u>GESTIÓN EMOCIONAL</u>			
<u>Objetivo de la sesión</u>	Aportar recursos psicológicos que faciliten la vivencia del climaterio			
Actividades	Contenido	Objetivos específicos	Recursos materiales	Duración
Breve resumen recordatorio de la sesión anterior	Recordatorio de hábitos saludables en la madurez	Afianzar conocimientos	-	10min
Contenido teórico-práctico	Pautas para mejorar la autoestima Comunicación asertiva y control de las emociones Técnicas de relajación y control de la ansiedad	Reforzar su autoestima Aportar técnicas de comunicación asertiva Dar a conocer diferentes técnicas para que practiquen en casa la que prefieran	Presentación PowerPoint	25 min
Ruegos y preguntas	Tiempo para que las asistentes comenten el tema o planteen sus dudas sobre la sesión	Afianzar conocimientos Resolver las dudas	-	10 min
Ejercicios prácticos	Relajación guiada	Conseguir la relajación de las asistentes	Música relajante	15 min

ANEXO 15 CARTA DESCRIPTIVA. Sesión N°5

<u>SESION N°5</u>	<u>SEXUALIDAD FEMENINA</u>			
<u>Objetivo de la sesión</u>	Reforzar la sexualidad femenina para mantener relaciones sexuales plenas y satisfactorias			
Actividades	Contenido	Objetivos específicos	Recursos materiales	Duración
Breve resumen recordatorio de la sesión anterior	Recordatorio de los aspectos psicológicos tratados y las herramientas aportadas	Afianzar conocimientos	-	10 min
Contenido teórico	Sexualidad femenina Relaciones sexuales sanas y satisfactorias	Mantener una vida sexual plena y satisfactoria individual y/o en pareja	Presentación PowerPoint Lubricante cedido por patrocinador	15 min
Pregunta anónima	Ficha en la que expongan sus dudas más íntimas sin tener que exponerse	Resolver dudas que no sean capaces de expresar en público	Ficha de pregunta anónima	10 min
Evaluación final	Breve resumen del programa Encuesta de satisfacción Test de conocimientos final	Conocer el grado de satisfacción de las participantes Obtener datos con los que realizar indicadores para la evaluación	Encuesta de satisfacción Test de conocimientos final	20 min
Cierre del taller y despedida	Resumen que destaque los puntos más importantes	Afianzar conocimientos	-	-

ANEXO 16 PREGUNTA ANÓNIMA

Este apartado se utilizará en la sesión N°5. Es una ficha que se repartirá entre las participantes del Programa para que puedan exponer sus dudas de forma anónima y así no sentirse cohibidas al hablar en voz alta sobre sexualidad.

Una vez terminada la parte teórica de la sesión, se recogerán los papeles, se mezclarán y la educadora leerá las dudas en voz alta para resolverlas.

Las dudas recogidas, servirán para ver donde existe mayor desinformación y que es lo que realmente quieren saber las mujeres en edad climatérica. Estos datos serán útiles para próximos Programas sobre el climaterio.

<u>PREGUNTA CUALQUIER DUDA SOBRE ESTA SESIÓN</u>		
ESTADO CIVIL: _____	EDAD: _____	FECHA: _____

FUENTE: elaboración propia

ANEXO 17 ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

ENCUESTA ANÓNIMA DE SATISFACCIÓN						
¿QUÉ TE HA PARECIDO?		Muy malo	Malo	NS/NC	Bueno	Muy bueno
ORGANIZACIÓN	La sala y los materiales que se han utilizado					
	La duración de las sesiones					
	El número de sesiones					
	El contenido teórico					
	Las actividades propuestas					
	El taller en general					
PROFESIONALES	El dominio de las educadoras sobre la materia					
	La metodología utilizada					
	Los recursos didácticos					
	La resolución de las dudas					
	La comprensión del lenguaje					
	La relación con las educadoras					
GRUPO	El nivel general de las participantes					
	El ambiente con las compañeras					
	La participación general					
	Los conocimientos obtenidos					

FUENTE: elaboración propia

¿Estás satisfecha? ¿Recomendarías realizar este taller a otra persona?

.....

Escriba si tiene alguna sugerencia para mejorar el programa:

.....

ANEXO 18 GUÍA DEL OBSERVADOR

GUIA DEL OBSERVADOR

SESIÓN N°:

FECHA: / /

- ❖ **RECURSOS DE ESTRUCTURA.** Aula o espacio: Ventilación, iluminación, disposición de los asientos, etc. Materiales didácticos: Pizarra, proyector, materiales audiovisuales, etc.

- ❖ **ROL DEL FORMADOR.**

- **CONTENIDOS Y OBJETIVOS.** ¿Acordes al nivel grupal? ¿Resultan interesantes y comprensibles?

- **DURACIÓN DE LA SESIÓN.** ¿Adecuada? ¿Sobra o falta tiempo?

- **METODOLOGÍA UTILIZADA.** ¿Adecuada? ¿Difícil para el grupo y/o el formador? ¿Necesita complementarse con otros recursos?

❖ **DINÁMICA DEL GRUPO.**

- PARTICIPACIÓN. ¿Cuántas asistentes participan? ¿De qué índole es dicha participación? –expositiva, quieren información, etc.-

- AMBIENTE. ¿Hay una atmósfera tolerante? ¿Defensiva? ¿Existe comunicación grupal?

❖ **OTRAS OBSERVACIONES.** Aportaciones y momentos significativos

ANEXO 20 INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN

La encuesta de satisfacción que realizan las asistentes junto con el registro de asistencia y las anotaciones de la guía del observador, van a aportar la información necesaria para realizar unos indicadores objetivos que permitan valorar numéricamente cada apartado del Programa.

❖ INDICADORES DE ESTRUCTURA

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que realizan una valoración buena o muy buena de la metodología}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que realizan una valoración buena o muy buena de las formadoras}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que realizan una valoración buena o muy buena de los materiales}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

❖ INDICADORES DE PROCESO

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que realizan una valoración buena o muy buena de las actividades}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

$$\frac{N^{\circ} \text{ de sesiones que han completado la programación prevista}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que han acudido al menos al 90\% de las sesiones}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

❖ INDICADORES DE RESULTADOS

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que realizan una valoración del taller buena o muy buena}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que recomiendan este taller}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

$$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes que valoran bien o muy bien los conocimientos obtenidos}}{N^{\circ} \text{ total de asistentes}} \times 10$$

	ESTRUCTURA	PROCESO	RESULTADOS
NOTA ASISTENTES			
NOTA FORMADORAS			

FUENTE: elaboración propia