

## Trabajo Fin de Grado

Programa de Educación para la Salud destinado a mujeres en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia

Health Education Programme for women in the climacteric for reducing risks associated with menopause

Autora

**Paula Moreno Gilaberte**

Directora

**Ana Victoria Belloso Alcay**

Facultad de Ciencias de la Salud

2018/2019

## ÍNDICE

1.	Resumen .....	1
2.	Introducción.....	3
3.	Objetivos: .....	6
4.	Metodología.....	6
4.1.	Búsqueda bibliográfica.....	6
4.1.1.	Bases de datos.....	7
4.1.2.	Páginas web.....	8
4.1.3.	Otras fuentes.....	8
4.2.	Diseño del programa .....	9
4.2.1.	Captación: .....	9
5.	Desarrollo del programa .....	9
5.1.	Diagnóstico:.....	9
5.2.	Planificación: .....	10
5.2.1.	Objetivos: .....	10
5.2.3.	Estrategias.....	10
5.2.4.	Recursos.....	11
5.2.4.1.	Presupuesto .....	12
5.2.5.	Actividades .....	13
5.2.6.	Cronograma .....	13
5.3.	Ejecución.....	14
5.4.	Evaluación .....	20
6.	Conclusiones.....	20
7.	Bibliografía .....	21
8.	Anexos .....	26

## 1. RESUMEN

**Introducción:** La menopausia es el momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, iniciándose una etapa de la vida que se conoce como climaterio. El aumento progresivo de la esperanza de vida ha originado un mayor número de mujeres que alcance esta etapa. Son muchos los cambios producidos en la mujer en esta etapa, tanto a nivel físico como psicológico y social, por lo que es primordial promover estilos de vida saludables para mejorar su calidad de vida y la prevención de posibles problemas que puedan aparecer.

**Objetivo:** Realizar un programa de educación para la salud destinado a mujeres en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia.

**Metodología:** Para la actualización del tema, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en las principales bases de datos de Ciencias de la Salud y páginas web sobre el climaterio y menopausia.

**Conclusiones:** La realización de este programa proporciona a las mujeres conocimientos y estrategias acerca de la importancia del autocuidado, con la finalidad de prevenir patologías y por tanto de mejorar su calidad de vida.

**Palabras clave:** "menopausia", "climaterio", "enfermería".

## ABSTRACT

**Introduction:** It is the cease of the menstruation in a woman's life what characterises the menopause, and which, similarly, indicates the beginning of a new stage of life known as climacteric. The progressive increase of life expectancy has led to a higher number of women reaching this stage. Many are the changes faced by women during this stage; these are not only physical, but also psychological and social. Therefore, it is of primary importance to promote healthy life styles in order to improve their quality of life, as well as to prevent possible issues that may arise.

**Main objective:** The development of an educational health program for women in the climacteric stage with the aim to decrease the risks of menopause.

**Method:** The current research is based on a bibliographic revision that draws from the main health science databases and websites on the climacteric stage and menopause.

**Conclusions:** The undertaking of this project provides women with further knowledge and strategies regarding the importance of selfcare with the aim to prevent pathologies and therefore, improve women's lives.

**Keywords:** "menopause"; "climacteric", "nurse".

## 2. INTRODUCCIÓN

La etapa del climaterio y la menopausia han sido motivo de menciones históricas, literarias y culturales, a pesar de que en muchas ocasiones es ignorada y hasta subestimada por las mujeres y por muchos profesionales. Existen citas muy antiguas que tratan sobre los síntomas y molestias de la mujer en esta etapa de la vida, las cuales alertan y relacionan de manera constante acerca del final de la vida reproductiva (1).

La menopausia es el momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, iniciándose una etapa de la vida que se conoce como climaterio. Esta etapa representa la transición entre el periodo fértil y la vejez (2). La menopausia, que separa la fase premenopáusica de la posmenopáusica, forma parte de un momento importante y significativo en la vida de las mujeres, relacionándose con la aparición de una insuficiencia ovárica y atresia folicular (2,3,4).

La Organización Mundial de la Salud define la menopausia natural como el cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva tras 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas y como resultado de la pérdida de actividad folicular ovárica. La edad de presentación está entre los 45 y 55 años, con una media en torno a los 51 años, pudiendo estar influenciada la edad de aparición por factores genéticos, obesidad o tabaquismo (5,6,7,8).

El aumento progresivo de la esperanza de vida junto a los avances terapéuticos a lo largo del siglo XXI, han determinado que cada vez sea mayor el número de mujeres que alcance el climaterio y que pasa al menos un tercio de su vida después de la menopausia (9). Este hecho hace plantearse la necesidad de informar a los profesionales sobre la importancia de la educación sanitaria en esta etapa, para mejorar la calidad de vida de esta población y para la prevención de posibles problemas que puedan surgir (10).

Con datos de julio de 2018, en España hay un total de 23.818.952 mujeres, siendo mayores de 50 años más de 8 millones de mujeres. Así mismo, en Aragón hay 100.360 mujeres comprendidas entre los 45 y 55 años y en Zaragoza en concreto 81.648 mujeres entre 45 y 55 años (11). Además, la

esperanza de vida de las mujeres ha aumentado en España en los últimos veinte años, estableciéndose en los 85,7 años (12).

En el climaterio, se producen numerosos cambios en la mujer, tanto a nivel físico como psicológico y social, por lo que hay que prestar atención a todos los problemas de salud que puedan aparecer. En esta etapa de la vida de la mujer es importante diferenciar qué síntomas y problemas de salud están asociados con el cese de la función estrogénica y cuáles no (7,8).

Durante el climaterio se presentan variedad de síntomas, cuya intensidad de severidad percibida es variable en cada mujer. Los síntomas que aparecen son consecuencia de la pérdida progresiva de los estrógenos endógenos que ocurre desde la etapa peri-menopausia (los primeros cinco años desde la menopausia) (4,13). Van a aparecer, de forma progresiva, bochornos, episodios de sudoración, taquicardia, palpitaciones, alteraciones en el patrón del sueño, sequedad de piel, aumento de peso, alteraciones de la libido, cambios de humor, atrofia vulvar, atrofia vaginal, dispareunia, incontinencia urinaria, infección urinaria recurrente y osteopenia. Durante la post-menopausia tardía (desde los 5 años de la menopausia hasta la muerte) son frecuentes, osteoporosis, fracturas osteoporóticas, enfermedad cardiovascular (ECV), depresión y en algunas mujeres demencia (9,14-18).

Comprender el curso de los síntomas vasomotores y otros a lo largo de la mediana edad y cómo se relacionan con la menopausia, ayudaría a los profesionales de la salud a informar a las mujeres sobre la posible duración y la variación en la gravedad de los síntomas a través de la transición menopáusica (19).

En Occidente, existe la concepción de la menopausia como enfermedad, y así, en nuestro país se tiende a medicalizar este proceso, con un aumento de consultas mayormente sobre síntomas físicos y menos los psicológicos y sociales (20). Por el contrario, el empleo de medicamentos estará indicado en mujeres con síntomas muy intensos que no mejoran con medidas no farmacológicas. Los fármacos que serán prescritos son Isoflavonas (fitoestrógenos) y terapia hormonal sustitutiva (TSH)(21).

El doctor Rafael Sánchez Borrego, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), hace hincapié en promover estilos de

vida saludables para disminuir signos, síntomas y enfermedades como el cáncer o la enfermedad cardiovascular, ya que, tras la menopausia, la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas aumenta. Para ello se debe incrementar la actividad física a 30 minutos diarios, dejar de fumar, seguir una dieta cardiosaludable, incorporar suplementos dietéticos como calcio, vitamina D y colágeno (1). Todo ello, evitaría enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, reumatismos, etc. y contribuiría a mejorar las condiciones de salud de la población en general (22).

En todas las etapas de la vida, el autocuidado es esencial para conservar y mantener una buena salud. La mujer desempeña roles como madre, esposa e hija y, a menudo, antepone sus múltiples roles al cuidado de sí misma, lo que posiblemente puede influir en sus hábitos de salud. En este sentido, estudios realizados muestran que las mujeres que perciben su salud como mala o negativa son aquellas sin información sobre el proceso de menopausia y climaterio (23). La necesidad de recibir más información respecto a este período de sus vidas, el cual es necesario enfrentar desde un punto de vista sanitario y social, se debe llevar a cabo con una programación acorde y con la misma naturalidad con que se enfrentan otras etapas de la mujer, como la reproductiva, pero con el apoyo adecuado y necesario para su bienestar (24). La actitud de las mujeres ante la menopausia es un factor muy importante en la evolución de la calidad de vida durante este período. Las ideas preconcebidas sobre los síntomas que pueden surgir determinan su aparición. Por el contrario, una visión positiva como período de madurez y como una etapa fisiológica de la vida de la mujer, minimiza el impacto sintomatológico (25).

El objetivo primordial de enfermería es brindar una información detallada y exhaustiva de todos aquellos factores que intervienen en favorecer un estilo de vida saludable para la paciente, mejorando así su estado general, elaborando planes de actuación para lograr el más alto nivel de interacción social, demostrándole los aspectos positivos de ésta, animándola a realizar otro tipo de actividades, deportivas, culturales, que aumenten su nivel de salud a todos los niveles, ya sea físico, mental o social (8).

### 3. OBJETIVOS:

#### Objetivo general:

Realizar un programa de educación para la salud destinado a mujeres en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia.

#### Objetivos específicos:

- Realizar una revisión bibliográfica del tema incluyendo su actualización e impacto en la sociedad.
- Conocer los principales síntomas y complicaciones asociados a la menopausia y su prevención.
- Aportar información y cuidados a las mujeres en edad menopáusica.
- Potenciar el papel de enfermería en la educación para la salud y la continuidad de cuidados en Atención Primaria, respecto a la menopausia y climaterio.

### 4. METODOLOGÍA

#### 4.1. BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica con el fin de realizar una actualización acerca del climaterio y la menopausia.

Esta búsqueda se ha desarrollado a través de diferentes bases de datos, páginas web y revistas incluidos en las tablas que se adjuntan a continuación. Se ha centrado la atención sobre aquellos artículos relacionados con la información requerida en los objetivos descritos.

Los resultados han sido acotados mediante operadores booleanos, tales como AND/Y u OR/O. Los límites de búsqueda establecidos han sido los siguientes: el idioma, en inglés, castellano y portugués; el año de publicación, utilizándose artículos de los últimos 15 años; y texto completo.

Para la búsqueda de dichos artículos se han introducido en los buscadores las palabras clave: climaterio, menopausia, climacteric, menopause, enfermería.

#### 4.1.1. BASES DE DATOS

<b>BASES DE DATOS</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>ARTÍCULOS ENCONTRADOS</b>	<b>ARTÍCULOS UTILIZADOS</b>
<b>Alcorze</b>	Climaterio, menopausia, síntomas menopausia	17	2
<b>ScienceDirect</b>	Climaterio, climacteric, síntomas AND climaterio, menopausia	13	3
<b>SciELO</b>	Climaterio AND Enfermería Climaterio, enfermería, menopausia	21	5
<b>Cuiden</b>	Climaterio Y enfermería, menopausia	11	3
<b>Dialnet</b>	climaterio	4	1
<b>Google Academic</b>	Climaterio, menopausia	7	3
<b>Elseiver</b>	Climaterio, menopausia	6	2

TABLA 1: Metodología de la revisión bibliográfica.

#### 4.1.2. PÁGINAS WEB

<b>PÁGINAS WEB</b>	<b>ENLACE</b>
Asociación Española para el estudio de la menopausia	<a href="http://www.aeem.es">www.aeem.es</a>
Instituto Nacional de Estadística	<a href="http://www.ine.es">www.ine.es</a>
Organización Mundial de la Salud	<a href="http://www.who.int">www.who.int</a>

TABLA 2: Páginas web consultadas.

#### 4.1.3. OTRAS FUENTES

Además, se ha utilizado el programa OMI-AP (Intranet Sector I, SALUD), de donde se ha extraído la información sobre la menopausia disponible para las pacientes y profesionales.

También se han utilizado los libros NANDA, NIC y NOC y el repositorio de documentos de la Universidad de Zaragoza para la consulta de antiguos Trabajos de Fin de Grado (Zaguan).

## 4.2. DISEÑO DEL PROGRAMA

### 4.2.1. CAPTACIÓN:

La captación de las mujeres se realizará en el centro de salud "Arrabal", contando con la colaboración de diferentes profesionales (médicos, enfermeras, matrona, trabajador social), que previamente serán informados sobre el programa de salud, los criterios de inclusión y la dinámica que se va a seguir. Estos profesionales, informarán del objetivo del programa y entregarán un folleto informativo (ANEXO 1). La captación de la población se realizará en un plazo máximo de dos meses.

Asimismo, se colocarán carteles informativos del programa en el centro de salud para lograr una difusión mayor (ANEXO 2).

No será necesario ningún cuestionario previo, solo la disposición y ganas de las mujeres para la realización del programa.

Al aceptar el programa e inscribirse, se les informará vía telefónica del inicio de las sesiones y el cronograma.

## 5. DESARROLLO DEL PROGRAMA

### 5.1. DIAGNÓSTICO:

En función de los datos obtenidos en la búsqueda bibliográfica se realiza una valoración diagnóstica de las necesidades, con la Taxonomía Enfermera NANDA-NIC-NOC y se establecen los siguientes diagnósticos (26-28):

<b>DIAGNÓSTICOS (NANDA)</b>	<b>OBJETIVOS (NOC)</b>	<b>INTERVENCIONES (NIC)</b>
<b>(00162) Disposición para mejorar la gestión de la propia salud</b>	(1823) Conocimiento: fomento de la salud	(5520) Facilitar el aprendizaje
<b>(00126) Conocimientos deficientes</b>	(1803) Conocimiento: proceso de la enfermedad	(5510) Educación sanitaria

TABLA 3. Diagnósticos enfermeros.

## 5.2. PLANIFICACIÓN:

### 5.2.1. Objetivos:

Objetivo principal:

- Mejorar la calidad de vida de las mujeres menopaúsicas pertenecientes al Centro de Salud "Arrabal".

Objetivos específicos:

- Proporcionar conocimientos y herramientas a las mujeres acerca del climaterio y los síntomas que producen.
- Desarrollar habilidades y recursos tanto físicos como emocionales a estas mujeres para afrontar favorablemente este ciclo de vida elevando su autoestima y seguridad.

### 5.2.2. Población diana

La población a la que va destinada el programa son las mujeres entre 45 y 55 años con diagnóstico de síndrome menopaúsico, climatérico y/o climaterio en atención primaria que estén interesadas en aumentar sus conocimientos y habilidades sobre la etapa climatérica, mejorar sus hábitos de vida, disminuir la presencia de complicaciones derivadas de ésta y, en definitiva, incrementar su calidad de vida.

### 5.2.3. Estrategias

El programa se llevará a cabo por personal de enfermería en el Centro de Salud "Arrabal" (Sector Sanitario I), en grupos de un máximo de 20 personas.

El programa está estructurado en tres sesiones que abarcarán las actividades a realizar descritas más adelante.

La duración de estas será de noventa minutos y estarán espaciadas cada dos semanas con el objetivo de que las tareas entre sesiones puedan realizarse de manera adecuada.

El programa se va a desarrollar desde un enfoque inter y multidisciplinar, que contará con la colaboración de una matrona y un fisioterapeuta.

Las sesiones del programa se llevarán a cabo con música de fondo a baja intensidad con la finalidad de crear un ambiente de tranquilidad, relajación y bienestar de los participantes.

#### 5.2.4. Recursos

Recursos humanos:

- Enfermera del centro de salud
- Matrona del centro de salud
- Fisioterapeuta

Recursos materiales:

- Material diverso de papelería.
- Folletos, posters, encuestas suministrados antes y durante el programa.
- Ordenador con conexión a Internet y altavoces y un proyector.
- Sala del Centro de Salud
- Sillas y esterillas

#### 5.2.4.1. Presupuesto

<b>MATERIAL</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PRECIO POR UNIDAD</b>	<b>PRECIO TOTAL</b>
<b>Folios</b>	1	3,5 €	3,5 €
<b>Bolígrafos</b>	20	0,46 €	9,2 €
<b>Impresión encuestas, trípticos y carteles</b>	60	0,15 €	9 €
<b>Sillas</b>	20	0* €	0* €
<b>Esterillas</b>	20	0* €	0* €
<b>Ordenador</b>	1	0* €	0* €
<b>Proyector</b>	1	0* €	0* €
<b>TOTAL</b>	-	-	21,7 €

TABLA 4: Material inventariable\*: prestado por el Centro de salud.

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PRECIO HORA</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Enfermera</b>	1	25 €	112,5 €
<b>Matrona</b>	1	25 €	37,5 €
<b>Fisioterapeuta</b>	1	25 €	75 €
<b>TOTAL</b>	-	-	225 €

TABLA 5: Recursos humanos.

### 5.2.5. Actividades

Las actividades que contendrá el programa se desarrollarán en tres sesiones teórico-prácticas, grupales y presenciales que se llevarán a cabo en una sala del Centro de Salud "Arrabal".

Se utilizará la sala disponible en el centro que cuenta con un espacio amplio, con sillas, esterillas, monitor y ordenador.

### 5.2.6. Cronograma

Se ha realizado un Diagrama de Gantt donde se establece la duración de las distintas etapas del programa.

	<b>AGOSTO</b>	<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVIEMBRE</b>				<b>DICIEMBRE</b>			
				<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>
<i>Planificación del programa</i>											
<i>Diseño de las actividades</i>											
<i>Captación</i>											
<i>Sesión 1</i>											
<i>Sesión 2</i>											
<i>Sesión 3</i>											
<i>Evaluación</i>											

### 5.3. EJECUCIÓN

#### SESIÓN 1: "Aspectos generales del climaterio y menopausia"

Esta primera sesión será desarrollada por la enfermera de Atención Primaria y la colaboración de la matrona. Se llevará a cabo una presentación del mismo, las sesiones que lo conforman, su duración, así como los profesionales que participen.

Para comenzar, las participantes se presentarán y explicarán brevemente qué esperan del programa y la motivación que ha hecho que asistan a él. Posteriormente, se les facilitará un test inicial para determinar su nivel de conocimientos antes de la realización del programa (ANEXO 3).

A continuación, se llevará a cabo una explicación sobre el climaterio y la menopausia, los síntomas y signos y los cambios que se producen en el cuerpo de la mujer, además de los aspectos sociales y psicológicos que suceden en esta etapa.

Mediante el uso de un proyector y material audiovisual se complementarán visualmente los aspectos teóricos comentados anteriormente.

→ **Objetivos:**

- Presentar el programa a las participantes.
- Qué es la menopausia y climaterio.
- Dar a conocer la fisiología del aparato reproductor femenino, antecedentes de la menopausia y su fisiología.
- Aspectos sociales de la menopausia.
- Aspectos psicológicos de la menopausia.

→ **Metodología:**

- Charla informativa.
- Presentación Power Point.
- Test de nivel de conocimientos inicial.

→ **Descripción del procedimiento:**

- Presentación del programa y evaluación inicial.
- Educación acerca de la menopausia y climaterio.

→ **Recursos humanos /Recursos materiales:**

- Enfermera de atención primaria. Matrona.
- Proyector, ordenador y altavoces.

→ **Métodos de evaluación:**

- Evaluación del nivel de conocimientos inicial.
- Evaluación del profesional tras la sesión.

→ **Lugar:** Sala seleccionada del Centro de Salud.

→ **Duración:** 90 minutos.

SESIÓN 2: *“Hábitos nutricionales, ejercicio físico y estilo de vida: su importancia”.*

Esta sesión está desarrollada por la enfermera de Atención Primaria y la colaboración de un fisioterapeuta. Estará dividida en tres partes, cada una destinada a proporcionar la importancia de seguir correctas medidas de prevención y corrección para disminuir los riesgos asociados a la menopausia.

En primer lugar, se explicará por medio de una presentación Power Point, la necesidad de seguir una dieta equilibrada y un aporte suficiente de minerales (calcio) y vitaminas que cubra las necesidades que la mujer posee tras la menopausia (ANEXO 4).

Posteriormente, se manifestará la importancia de seguir un buen estilo de vida, evitando el consumo de sustancias (tabaco, alcohol e ingesta excesiva de cafeína) que puedan ser factores de riesgo importantes para el desarrollo de patologías tales como enfermedades cardiovasculares u osteoporosis.

Por último, se tratará la necesidad de la práctica regular de ejercicio físico y con ayuda de un fisioterapeuta, se proporcionarán una serie de ejercicios indicados para la estimulación de calcio en el tejido óseo y flexibilidad de las articulaciones. Las mujeres se colocarán con las esterillas en cuatro filas de cinco personas y realizarán los ejercicios a la vez que el fisioterapeuta (ANEXO 5).

→ **Objetivos:**

- Explicar la importancia de una dieta equilibrada y un correcto aporte de minerales y vitaminas.
- Fomentar la realización de ejercicio físico.
- Manifiestar la importancia de un correcto estilo de vida.

→ **Metodología:**

- Charla educativa.
- Presentación Power Point.
- Realización de ejercicios físicos.

→ **Descripción del procedimiento:**

- Educación acerca de los alimentos recomendados para cubrir las necesidades del organismo.
- Enseñanza de ejercicios recomendados para la prevención de osteoporosis.
- Animar a seguir un buen estilo de vida corrigiendo conductas erróneas (tabaquismo, abuso alcohol e ingesta excesiva de cafeína)

→ **Recursos humanos /Recursos materiales:**

- Enfermera de atención primaria. Fisioterapeuta.
- Proyector, ordenador y esterillas.

→ **Lugar:** Sala seleccionada del Centro de Salud.

→ **Duración:** 90 minutos.

### SESIÓN 3: "Prevención de la incontinencia y técnicas de relajación".

Esta sesión estará desarrollada por la enfermera de Atención Primaria y la colaboración de un fisioterapeuta. Estará dividida en dos partes, la primera dedicada a la prevención de la incontinencia urinaria y finalmente una pequeña sesión de relajación para concluir el programa.

Se dispondrá a las pacientes en cuatro filas de cinco personas y sentadas en las esterillas, el fisioterapeuta se encargará de la enseñanza de una serie de ejercicios destinados a la prevención de la incontinencia urinaria (ejercicios de Kegel) (ANEXO 6).

A continuación, para finalizar la sesión de ejercicios prácticos, se realizará una pequeña sesión de relajación acompañada de música relajante, que será impartida por la enfermera.

Para concluir el programa, las asistentes rellenarán la encuesta de conocimientos acerca del climaterio y menopausia entregada en la primera sesión (ANEXO 3) y una encuesta final de satisfacción del programa (ANEXO 6), con el objetivo de analizar la eficacia del programa e introducir posibles mejoras en ediciones posteriores.

→ **Objetivos:**

- Proporcionar estrategias de prevención.
- Prestar habilidades de mantenimiento de cuidados: de afrontamiento, autocontrol y relajación.
- Evaluación del programa.

→ **Metodología:**

- Realización de ejercicios de Kegel.
- Sesión de relajación.

→ **Descripción del procedimiento:**

- Enseñanza de ejercicios recomendados para fortalecer los músculos del suelo pélvico.
- Realización de técnicas de relajación.

→ **Recursos humanos /Recursos materiales:**

- Enfermera de atención primaria. Fisioterapeuta
- Proyector, ordenador y esterillas.

→ **Métodos de evaluación:**

- Evaluación mediante test de los conocimientos adquiridos.
- Evaluación del profesional tras la sesión.
- Evaluación de la percepción y satisfacción de los participantes mediante encuesta.

→ **Lugar:** Sala seleccionada del Centro de Salud.

→ **Duración:** 90 minutos.

#### 5.4. EVALUACIÓN

Para la evaluación de la efectividad del programa y de los conocimientos adquiridos, se emplearán las encuestas que se repartirán a los participantes al comenzar la primera sesión y al finalizar la tercera sesión (ANEXO 3).

Además, se evaluará el grado de satisfacción de los pacientes sobre el desarrollo del programa mediante un cuestionario (ANEXO 7), en el que también, podrán proponer aspectos de mejora e indicar otras sugerencias a tener en cuenta para mejorar las siguientes ediciones.

#### 6. CONCLUSIONES

El aumento de la esperanza de vida de la mujer conlleva un mayor número de mujeres en edad menopaúsica.

Un programa de salud supone una herramienta formativa sanitaria adecuada para instruir y proporcionar conocimientos sobre los cambios que se producen en esta etapa de la vida de la mujer.

Los cambios asociados a la menopausia pueden producir patologías asociadas que se pueden prevenir.

La realización de este programa proporciona a las mujeres conocimientos y estrategias acerca de la importancia del autocuidado, con la finalidad de prevenir patologías y por tanto de mejorar su calidad de vida.

El personal de enfermería es el profesional adecuado para llevar a cabo este programa de educación para la salud.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

1. González Y, Hernández I, Hidalgo SI, Pedroso JC, Feal N, Báez E. Educational intervention to increase knowledge on climacterium and menopause. AMC [Internet]. 2012 [citado 12 febrero 2019]; 16(1): 5-14. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552012000100002&lng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552012000100002&lng=en)
2. AEEM: Asociación Española para el Estudio de la Menopausia [Internet]. Madrid: AEEM; [actualizado febrero 2019; citado 12 febrero 2019]. Disponible en: <http://aeem.es/para-la-mujer/que-es-la-menopausia/>
3. Pérez GR, Martínez R, López MT, Ornat L. Síntomas relacionados con el climaterio en mujeres residentes en la provincia de Zaragoza. Enfermería Clínica [Internet]. 2013 [citado 12 febrero 2019]; 23(6): 252-261. Disponible en:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862113001502>
4. Rico S, Santano E, Cobos JL, Sánchez ML, Gil G, Calderón JF. Physical activity and obesity in women and their relationship with menopause. Index Enferm [Internet]. 2017 [citado 15 febrero 2019]; 26(3): 138-141. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962017000200004&lng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000200004&lng=en)
5. OMS. Investigaciones sobre la menopausia: informe de un grupo científico de la OMS. Serie de Informes técnicos [Internet]. 1981 [citado 15 febrero 2019]; 670: 1-136. Disponible en:  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/41316>

6. Potter B, Schrager S, Dalby J, Torell E, Hampton A. Menopause. Primary Care: Clinics in Office Practice [Internet]. 2018 [citado 15 febrero 2019]; 45(4): 625-641. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0095454318300745>
7. Alvarado A, Hernández T, Hernández M, Negrín MC, Ríos B, Valencia GU et al. Guía de práctica clínica: Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y la posmenopausia. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social [Internet]. 2015 [citado 15 febrero 2019]; 53(2): 214-225. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457744936017>
8. Gázquez JJ, Pérez MC, Molero MM, Mercader I, Barragán AB, Núñez A. Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento. Almería: Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP); 2013.
9. Couto D, Nápoles D. Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia. MEDISAN [Internet]. 2014 [citado 3 marzo 2019]; 18(10): 1409-1418. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014001000011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000011&lng=es).
10. Villa PM, Orellana M, Silva G. Programas de educación para la salud en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia. Matronas Hoy [Internet]. 2017 [citado 3 marzo 2019]; 5(2): 36-39. Disponible en: <https://aesmatronas.com/publicaciones/matronas-hoy/>
11. INE: Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madrid: INE; [actualizado marzo 2019; citado 3 marzo 2019]. Población por edad, sexo y año. Disponible en: [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica\\_P&cid=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254735572981)

- 12.INE: Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madrid: INE; [actualizado marzo 2019; citado 3 marzo 2019]. Esperanza de vida. Disponible en: [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica\\_P&cid=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254735572981)
- 13.Ayala FD, Ayala R, Ayala D. Climaterio y menopausia: aporte de 70 años de vida institucional. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia [Internet]. 2017 [citado 3 marzo 2019]; 63(3): 455-456. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322017000300016&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000300016&lng=en&tlng=en)
- 14.Pérez LE. Menopausia: panorama actual de manejo. Revista Med [Internet]. 2011 [citado 3 marzo 2019]; 19(1): 56-65. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/910/91022534006.pdf>
- 15.Matud MP, Correa MC, García L. Relevancia de la menopausia y del apoyo social en las diferencias en salud entre mujeres y hombres. Revista Javeriana [Internet]. 2018 [citado 3 marzo 2019]; 16(1): 2011-2777. Disponible en: [http://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-1%20\(2017\)/64750138014/](http://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-1%20(2017)/64750138014/)
- 16.Gómez AE. Menopausia. Offarm [Internet]. 2010 [citado 3 marzo 2019]; 29(5): 60-66. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-menopausia-salud-genitourinaria-X0212047X10556284>
- 17.Lahera G. Trastornos psiquiátricos en el ciclo menstrual, embarazo, puerperio y menopausia. Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditado [Internet]. 2007 [citado 3 marzo 2019]; 9(86): 5544-5549. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211344907746945>

18. Gómez MA. Disfunción sexual femenina en el climaterio. *Matronas profesión* [Internet]. 2010 [citado 3 marzo 2019]; 11(3-4): 93-98. Disponible en: <https://www.federacion-matronas.org/matronas-profesion/sumarios/disfuncion-sexual-femenina-en-el-climaterio/>
19. Mishra GD, Kuh D. Health symptoms during midlife in relation to menopausal transition: British prospective cohort study. *BMJ: British Medical Journal* [Internet]. 2012 [citado 3 marzo 2019]; 344(7846): 16-16. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/344/bmj.e402>
20. Muñoz R, García RM, Oyola MP, Sánchez N. Calidad de vida y menopausia: resultados de una intervención psicoeducativa. *Nure Investigación* [Internet]. 2014 [citado 3 marzo 2019]; 11(70): 1-15. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/56>
21. Aragon.es [Internet]. Zaragoza: Servicio Aragonés de Salud; [actualizado marzo 2019; citado 3 marzo 2019]. Disponible en: <https://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/ServicioAragonesSalud>
22. Simarro N, Cayuela PS. Intervención educativa enfermera para la promoción del autocuidado en mujeres durante el climaterio. *Parainfó Digital* [Internet]. 2018 [citado 5 marzo 2019]; 12(28): 1-3. Disponible en: <http://www.index-f.com.roble.unizar.es:9090/para/n28/pdf/e123.pdf>
23. Martínez MD, Olivós M, Gómez D, Cruz P. Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. *Enfermería universitaria* [Internet]. 2016 [citado 5 marzo 2019]; 13(3): 142-150. Disponible en: [http://www.index-f.com.roble.unizar.es:9090/new/cuiden/extendida.php?cdid=697549\\_1](http://www.index-f.com.roble.unizar.es:9090/new/cuiden/extendida.php?cdid=697549_1)

24. Bastias EM, Sanhueza O. Conductas de autocuidado y manifestaciones perimenopáusicas en mujeres de la comuna de Concepción. Chile Ciencia Enfermería [Internet]. 2004 [citado 7 marzo 2019]; 10(1): 41-56. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532004000100006&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532004000100006&script=sci_arttext)
25. González C, Pérez I, Britapaja I; Martín M; Salas L. Calidad de vida de las mujeres en climaterio y cuidados de Enfermería. Enfermería Comunitaria [Internet]. 2014 [citado 7 marzo 2019]; 10(2). Disponible en: <http://www.index-f.com/comunitaria/v10n2/ec9285r.php>
26. Herdman TH. NANDA International: Diagnósticos de enfermería: definiciones y clasificaciones. 2015-2017. Barcelona: Elsevier; 2015.
27. Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner CM. Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC). 6ª ed. Barcelona: Elsevier; 2014.
28. Moorhead S, Johnson M, Maas ML, Swanson E. Clasificación de resultados de enfermería (NOC). 5ª ed. Barcelona: Elsevier; 2014.

## 8. ANEXOS

### 8.1. ANEXO 1: FOLLETO INFORMATIVO

11, 25 DE NOVIEMBRE Y 2 DE DICIEMBRE  
17 HORAS  
Centro de Salud "Arrabal"

INSCRIPCIONES:  
Recepción del centro o consulta con tu enfermera o médico.

PLAZAS LIMITADAS  
¡APÚNTATE!

SESIONES DE SALUD PARA LA MUJER  
"La salud de las mujeres en el climaterio"

Dirección: Andador Aragüés del Puerto, 3, 50015 Zaragoza  
Teléfono: 976 731500



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Conocer los cambios físicos y psíquicos que ocurren en esta etapa
- Aprender a seguir un correcto estilo de vida
- Fomentar el autocuidado



SESIONES

11 de noviembre: "Aspectos generales del climaterio y menopausia"

25 de noviembre: "Hábitos nutricionales, ejercicio físico y estilo de vida: su importancia"

2 de diciembre: "Prevención de la incontinencia y técnicas de relajación"

Fuente: Elaboración propia

8.2. ANEXO 2: CARTEL INFORMATIVO

**SESIONES DE SALUD PARA LA MUJER**  
"La salud de las mujeres en el climaterio"

 El climaterio y menopausia  
Conoce los cambios que se producen en esta nueva etapa

 Alimentación, ejercicio físico y estilo de vida saludable

 Prevención de la incontinencia y sesión de relajación

11, 25 DE NOVIEMBRE Y 2 DE DICIEMBRE  
17 HORAS  
Centro de Salud "Arzabal"

INSCRIPCIONES: Recepción del centro o consulta con tu enfermera o médico.

PLAZAS LIMITADAS (APUNTATE!)

 Unidades  
Centros de Salud  
Universidad Zaragoza

Fuente: Elaboración propia

8.3. ANEXO 3: TEST CONOCIMIENTOS

**TEST CONOCIMIENTOS**

**Responda brevemente a las siguientes preguntas añadidas a continuación:**

TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CLIMATERIO	V	F	NS/NC
1. Una mujer se considera menopáusica cuando lleva sin tener la menstruación un año.			
2. La menopausia es un fenómeno natural que afecta a las mujeres que rondan los 50 años.			
3. La menopausia suele ir acompañada de sofocos de calor.			
4. La progesterona y los estrógenos son las principales hormonas sexuales femeninas.			
5. Es recomendable tomar más calcio durante la menopausia, sobre todo, si con anterioridad se ha tomado poca cantidad.			
6. La marcha de los hijos del hogar y la llegada de los nietos no influye en la vivencia de la menopausia.			
7. La menopausia puede aumentar el riesgo de fractura ósea.			
8. La mujer durante la menopausia debe tomar menos agua para evitar la subida de tensión arterial.			
9. Se puede prevenir la fragilidad ósea relacionada con la menopausia.			
10. El tipo de vida que haya tenido la mujer en etapas anteriores influye en la vivencia de la menopausia.			

Fuente: Elaboración propia

#### 8.4. ANEXO 4: RECOMENDACIONES GENERALES:

- Una dieta rica en calcio (leche y derivados) ayuda a retardar la osteoporosis. Es aconsejable tomar cuatro raciones de productos lácteos al día (leche, yogur o quesos).
- La vitamina D ayuda a asimilar el calcio y regula su fijación en los huesos. La exposición al sol y una alimentación equilibrada es suficiente para cubrir las necesidades de vitamina D.
- Se debe controlar la ingesta de grasas. Utilizar preferentemente aceite de oliva para cocinar y comer. Excluir de la alimentación la manteca y mantequilla que pueden aumentar el colesterol.
- Utilizar sal en poca cantidad, a fin de prevenir la hipertensión arterial.
- Tomar legumbre y aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales, por su aportación de vitaminas, minerales y fibra.
- Es conveniente tomar de 1,5 a 2 litros diarios de agua, a fin de prevenir la deshidratación.
- El tabaco, café, té y demás bebidas estimulantes pueden aumentar los sofocos.
- El ejercicio diario, caminar, nadar, etc, es beneficioso para el corazón y nos ayuda a prevenir y retardar la osteoporosis.

Fuente: AEEM: Asociación Española para el Estudio de la Menopausia [Internet]. Madrid: AEEM; [actualizado febrero 2019; citado 12 febrero 2019]. Disponible en: <http://aeem.es/para-la-mujer/que-es-la-menopausia/>

Equivalencias en el contenido de calcio de distintos alimentos:

1 vaso de leche equivale a:

- Alimentos lácteos:
  - o 2 yogures
  - o 2 cuajadas
  - o 2 flanes
  - o 300 gr de queso manchego o de bola
  - o 150 gr de queso de burgos

- 250 gr de requesón o *petit suisse*
- 75 gr de quesos cremosos
  
- Carnes, pescados y verduras:
  - 250 gr de sardinas o boquerones
  - 1 lata de sardinas en aceite
  - 2 platos de garbanzos o alubias
  - 2 platos de espinacas, acelgas o cardos
  - 1 plato de berzas
  - 3 platos de judías verdes, col o escarola
  - 25 gr de aceitunas
  
- Frutas
  - 5 naranjas
  - 10 mandarinas medianas
  - 2 puñados de almendras o avellanas
  - 12 higos secos

Se recomienda tomar 4 vasos de leche al día. Esta tabla ayuda a combinar distintos alimentos para conseguir la ingesta adecuada de calcio sin tener que recurrir sólo a la leche. Por ejemplo: 4 vasos de leche equivalen a:

- 3 vasos de leche y 2 yogures
- 2 vasos de leche, 1 plato de berzas y 1 lata de sardinas en aceite
- 2 vasos de leche, 2 yogures y 2 puñados de almendras

Fuente: Aragon.es [Internet]. Zaragoza: Servicio Aragonés de Salud; [actualizado marzo 2019; citado 3 marzo 2019]. Disponible en: [https://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/ServicioAragones Salud](https://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/ServicioAragonesSalud)

## 8.5. ANEXO 5: EJERCICIOS FÍSICOS

1. Sentada sobre una silla con la espalda recta, los brazos pegados al cuerpo y flexionados en ángulo recto. Desplace los codos hacia atrás intentando aproximarlos uno a otro por detrás de la espalda.
2. Sentada en la misma posición, coloque las manos detrás de la cabeza. Intente aproximar los codos hacia delante, llevándolos posteriormente hacia atrás el máximo posible.
3. Tumbada boca abajo con una almohada bajo el abdomen, coloque las manos sobre los glúteos e intente levantar el tronco del suelo.
4. De rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, eleve y baje alternativamente las piernas ligeramente flexionadas.
5. Tumbada boca arriba, con las manos sobre el abdomen, intente elevar las piernas manteniéndolas juntas y estiradas.
6. Tumbada boca arriba, con las piernas estiradas y los brazos extendidos por encima de la cabeza, flexione y extienda las piernas, al tiempo que realiza el mismo ejercicio con los brazos.
7. Tumbada boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas y los brazos flexionados en ángulo recto, extienda los brazos y vuelva a la posición de partida.
8. Tumbada lateralmente, con el brazo más cercano al suelo extendido y la cabeza apoyada en él, eleve y baje la pierna extendida. Repita 5 veces y cambie de lado.

Fuente: AEEM: Asociación Española para el Estudio de la Menopausia [Internet]. Madrid: AEEM; [actualizado febrero 2019; citado 12 febrero 2019]. Disponible en: <http://aeem.es/para-la-mujer/que-es-la-menopausia/>

## 8.6. ANEXO 6: EJERCICIOS DE KEGEL

1. Cuando esté sentada orinando, hacer fuerza hacia dentro intentando parar el flujo de orina (esfínter uretral). Después, relajar. Si lo consigue, el ejercicio será efectivo.
2. Acostada hacia arriba, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las piernas flexionadas, introducir dos dedos de la mano en la vagina e intentar cerrarla alrededor de éstos. Si se siente presión en los dedos, se está utilizando bien los músculos. Aguantar la tensión 5 segundos y relajarse 10 segundos, repitiendo el ejercicio 5 veces. Cuando tenga suficiente entrenamiento, se podrá realizar el ejercicio sin introducir los dedos.
3. En la misma posición, imaginar que está tratando de evitar la salida de gases intestinales contrayendo el músculo que rodea el ano (esfínter anal). Aguantar la tensión 5 segundos y relajarse 10 segundos.
4. Mantener la misma posición e intentar contraer los tres grupos musculares (esfínter uretral, vaginal y anal). Contar hasta 10 apretando y después relajando, volviendo a la posición inicial. Repetir el ejercicio 5 veces. Es importante mantener los músculos del estómago relajados y no aguantar la respiración.
5. Otra posición en la que pueden realizarse los ejercicios anteriores es sentada en una silla, con los pies y las piernas apoyadas y separando ligeramente las piernas. Inclínese hacia delante apoyando al mismo tiempo los codos y los antebrazos en los muslos. Así se evita que se contraigan los músculos glúteos o los abdominales a la vez que lo hacen los músculos del suelo pélvico.
6. También se pueden realizar de pie, separando las piernas ligeramente. Puede apoyarse en la pared o colocarse ligeramente reclinada, con las manos apoyadas en una mesa.

Fuente: AEEM: Asociación Española para el Estudio de la Menopausia [Internet]. Madrid: AEEM; [actualizado febrero 2019; citado 12 febrero 2019]. Disponible en: <http://aeem.es/para-la-mujer/que-es-la-menopausia/>

8.7. ANEXO 7: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN**

Por favor, evalúe las siguientes cuestiones del 1 al 5, siendo 1 el menor grado de satisfacción y 5 el mayor grado de satisfacción (marque con una X):

PREGUNTAS	1	2	3	4	5
Comodidad y confortabilidad de la sala.					
El horario de las sesiones es adecuado.					
La duración de las sesiones es apropiada.					
El personal transmite los conocimientos con claridad suficiente.					
El personal dedica el tiempo necesario a cada actividad según las necesidades del grupo.					
El personal crea una atmósfera adecuada para el desarrollo de las sesiones.					
El personal está dispuesto a atender las necesidades del grupo, satisfaciéndolas.					
El programa es una herramienta beneficiosa para mejorar la calidad de vida de las mujeres.					
El programa debería llevarse a cabo en otros Centros de Salud.					

Sugerencias:

Fuente: Elaboración propia