

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1: Póster**

**PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS  
PARA MEJORAR LA CALIDAD DE  
VIDA EN LAS MUJERES  
PREMENOPÁUSICAS**



[https://www.google.es/search?q=climaterio&source=lnms&tbo=isch&sas=X&ved=0ahUKEwicUGBotnTAhVLbxQKHUM3DlWwQ\\_AUIBigB&biw=664&bih=597#tbm=isch&q=menopausia+di+bujos&imgrc=ZWvhDMFmOGxNl\\_M](https://www.google.es/search?q=climaterio&source=lnms&tbo=isch&sas=X&ved=0ahUKEwicUGBotnTAhVLbxQKHUM3DlWwQ_AUIBigB&biw=664&bih=597#tbm=isch&q=menopausia+di+bujos&imgrc=ZWvhDMFmOGxNl_M)

**¿ES NORMAL LO QUE ME PASA?**

**5, 12 Y 19 JUNIO 2017**  
**17:00 – 18:30**  
**Centro de Salud San Pablo**

**salud**  
servicio aragonés  
de salud

***ANEXO 2: Díptico Divulgativo***

**PROGRAMA DE  
AUTOCUIDADOS PARA  
MEJORAR LA CALIDAD  
DE VIDA EN LAS  
MUJERES  
PREMENOPÁUSICAS**



**salud**  
servicio aragonés  
de salud

Centro de Salud de San Pablo  
C/ Aguadores, 7.

5, 12 y 19 de Junio en el  
aula de docencia del centro.  
17:00 – 18:30

Dirigido a mujeres entre  
45 y 50 años que están  
experimentando los  
primeros síntomas de la  
menopausia.

El climaterio es una etapa en la vida de las mujeres que se inicia alrededor de los 45 o 50 años, y la mayoría desconoce la clínica, pero lo que es más importante, desconoce las distintas opciones que existen para hacer frente a tal sintomatología.

Se va a impartir un programa de educación sobre los autocuidados básicos que debería llevar en esta nueva etapa de su vida.

Este programa lo llevarán a cabo los profesionales de este centro, dirigido por el equipo de enfermería.

Para inscribirse llame al número del centro: 976 46 91 06 y pregunte por el equipo de enfermería coordinador del programa.

**1<sup>a</sup> SESIÓN**

¿Qué es el climaterio?  
¿Cuáles son los síntomas?  
¿Hay tratamiento?

Ejercicios guiados por fisioterapeuta para manejar la osteoporosis

**2<sup>a</sup> SESIÓN**

*"Me noto triste y no sé que hacer"*  
*"No entiendo lo que me pasa y me afecta a la hora de relacionarme"*  
*"Me entra ansiedad al pensar en esto"*

Ejercicios de relajación por experto en yoga

**3<sup>a</sup> SESIÓN**

¿Te asusta el cáncer de mama?  
Consejos para prevenirlo y detectarlo a tiempo.

¿Han cambiado tus hábitos sexuales?  
Resolveremos todas tus dudas y hablaremos de cómo evitarlo.

***ANEXO 3: Carta descriptiva 1<sup>a</sup> sesión del programa***

<b>PRIMERA SESIÓN</b>	
<b>OBJETIVOS:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar los conocimientos previos que tienen las mujeres premenopáusicas sobre la etapa climatérica</li><li>- Educar sobre los cuidados necesarios para manejar adecuadamente las diversas complicaciones</li></ul>	
<b>ACTIVIDADES DE ENFERMERÍA</b>	TIEMPO: 1h
Presentarse el enfermero, dar gracias por la asistencia y explicar brevemente los objetivos del programa	5'
Realización del test de evaluación inicial	15'
Exposición sobre qué es el climaterio, su sintomatología típica, además de las terapias u opciones existentes para controlar las posibles consecuencias derivadas. Es realizada con apoyo de presentación Power Point	30'
Resolución de dudas y cuestiones	10'
<b>ACTIVIDADES DE FISIOTERAPIA</b>	TIEMPO: 30'
Retirar sillas y mesas, y colocación de colchonetas para la próxima actividad	2'
Presentarse y explicar en qué consiste su actividad	3'
Realización de ejercicios mediante explicación guiada y resolviendo dudas simultáneamente	20'
Dar las gracias por la asistencia, recordar fecha y hora de la próxima sesión	3'
Recoger colchonetas y reorganizar la sala	2'

***ANEXO 4: Vídeo del Hospital General de Valencia sobre la autoexploración de mama***

<https://www.youtube.com/watch?v=qvOnTMBhYUU>

***ANEXO 5: Presupuesto para los recursos materiales y humanos***

<b>RECURSOS MATERIALES</b>		
<b>Instalaciones</b>	Aula de docencia	Cedida por el centro
	Sillas y mesas	Cedida por el centro
<b>Fungibles</b>	Bolígrafos (50 unidades)	15€
	Folios (500 unidades)	5€
	Colchonetas (20 unidades)	300€ (15€/u)
<b>Audiovisual</b>	Cañón de proyección	Cedido por el centro
	Ordenador portátil	Cedido por el centro
	Equipo de música	Cedido por el experto en yoga
<b>Total = 320€</b>		

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	
<b>Enfermero</b>	175€ (50€/h)
<b>Fisioterapeuta</b>	25€ (50€/h)
<b>Experto en yoga</b>	20€ (40€/h)
<b>Total = 220€</b>	

**El presupuesto total es de 540€**

*ANEXO 6: Test de evaluación en la primera y última sesión*

Este test es voluntario y anónimo. Conteste con la mayor sinceridad posible.

1. ¿Qué es el climaterio?
2. ¿A qué edad suele iniciarse la menopausia?
3. ¿La menopausia puede ser tratada farmacológicamente?
4. Enuncia 5 síntomas físicos de esta etapa.
5. Si padece alguno de los síntomas nombrados con anterioridad, ¿cree que tienen solución?
6. ¿Hay consecuencias sociales a raíz de la menopausia?
7. ¿Qué hay que hacer para identificar anormalidades en el pecho?

*ANEXO 7: Cuestionario de opinión en la última sesión*

Este cuestionario es voluntario y anónimo. Por favor, rodee la respuesta que sea más acorde con su opinión.

1. ¿Le han sido útiles estas sesiones?
  - Sí
  - No
2. ¿Conocía todos los contenidos tratados en ellas?
  - Sí
  - No
3. Si ha respondido en la anterior pregunta "No", indique qué no conocía con anterioridad a estas sesiones:  
\_\_\_\_
4. Si se realizase otro programa con más sesiones sobre este tema, ¿le gustaría participar de nuevo?
  - Si
  - No
5. ¿Considera que han quedado resueltas todas sus dudas?
  - Sí
  - No
  - Me hubiese gustado tener más tiempo para la resolución de dudas

6. Las actividades prácticas (ejercicios con el fisioterapeuta, sesión de relajación de yoga...), ¿le han parecido de utilidad?

- Sí
- No
- Les hubiese dedicado más tiempo
- Les hubiese dedicado menos tiempo

7. Deje cualquier sugerencia o comentario acerca de las sesiones: