



**Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud**

Grado en Enfermería

Curso Académico 2013 / 2014

TRABAJO FIN DE GRADO
<Programa de autocuidados dirigido a mujeres que se encuentran en la
etapa del climaterio y postmenopausia>

Autor/a: Ortiz de Zárate Méndez, María de la O

Tutor: Martínez Casamayor, Florencia

INDICE

	Página
Resumen.	1
Introducción.	3
Objetivos.	6
Metodología.	7
Desarrollo.	8
Conclusiones.	16
Bibliografía.	17
Anexos.	19

RESUMEN

Introducción: El climaterio es la etapa de la vida de la mujer que delimita el paso de la vida reproductiva a la senectud y el cese de la fertilidad. Durante esta fase se van a producir gran cantidad de cambios tanto físicos y psicológicos como sociales, debidos a alteraciones en la producción hormonal.

Objetivo principal: Realizar una revisión bibliográfica que muestre los aspectos más relevantes acerca del climaterio y diseñar un programa de autocuidados dirigido a mujeres en esta etapa, con el fin de promover la prevención y educación sanitaria.

Metodología: Se ha realizado una revisión bibliográfica de las publicaciones acerca del climaterio incluidas en diferentes bases de datos durante los años 2008 y 2014. También se ha utilizado el libro de diagnósticos de enfermería NANDA para realizar una valoración integral para el programa de autocuidados.

Conclusiones: El climaterio es una etapa con gran impacto en la vida de la mujer, debido a los grandes cambios que en esta se producen o inician. Este impacto hace necesaria la intervención por parte de enfermería con el fin de conseguir que la mujer adquiera conocimientos y estrategias que le permitan afrontar esta etapa con el mayor bienestar posible. El programa educativo ha sido diseñado con estos fines, incidiendo en la prevención y en la promoción sanitaria en el ámbito comunitario.

Palabras clave: "educación/education", "prevención/prevention", "menopausia/menopause", "enfermería".

ABSTRACT

Introduction: Climaterium is a stage in the life of women which delimits the step from reproductive life to old age. Throughout this phase, it is going to produce a big amount of physical, psychological and social changes due to alterations in the hormones production.

Main objective: Carry out a bibliographic revision which shows the main aspects about climaterium and design an educational health program aim at women in this stage, with the objective of promote the sanitary prevention and education.

Methodology: It has been carried out a bibliographic revision of publications about climaterium found in different databases, from 2008 to 2014. Also it has been used the NANDA nursing diagnosis book to make an integral valuation for the selfcare program.

Conclusions: Climaterio is a stage with a big impact in the women's life due to all those changes that are produced or started then. This impact makes necessary the intervention of nursing to get that women acquire knowledge and strategies that let them confront this stage with the greatest wellbeing possible. This educational program has been designed with these objectives, emphasizing the sanitary prevention and promotion in the community field.

Keywords: "educación/education", "prevención/prevention", "menopausia/menopause", "enfermería".

INTRODUCCION:

El climaterio ha sido definido como una etapa biológica de transición en la vida de la mujer que delimita el paso de la vida reproductiva a la senectud y el cese de la fertilidad. Se trata de un proceso no considerado patológico que afecta a todas las mujeres, siendo su instauración progresiva y su duración variable. En esta fase se van a producir gran cantidad de cambios tanto físicos como psicológicos, debidos a alteraciones en la producción hormonal. Además de la influencia de factores individuales, socioeconómicos y culturales. ^{1,2, 3,4}

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa al climaterio como el periodo previo a la menopausia (en el que comienzan a aparecer los parámetros endocrinológicos, biológicos y clínicos característicos de ésta) hasta un año después de que este acontecimiento se produzca. El suceso más importante que tiene lugar durante esta fase de la vida de la mujer es la menopausia, es decir, el cese permanente de la menstruación como consecuencia de la pérdida de actividad folicular ovárica. En España la edad media de menopausia se presenta entre los 46,7 y 50,1 años. ^{2, 4, 5, 6}

Durante los años perimenopáusicos, los ovocitos que quedan responden pobremente a la estimulación por parte de las gonadotropinas hipofisarias. Esto ocasiona una disminución de la producción de estrógenos y progestágenos mientras que aumenta la producción de andrógenos. Conforme se va reduciendo el número de ovocitos, van reduciéndose los niveles de estrógenos y aumentando los de las hormonas gonadotrofina estimulante (FSH) y de la hormona luteinizante (LH). Finalmente los niveles de estrógenos se hacen tan bajos que no se produce proliferación endometrial y los periodos menstruales se interrumpen, dando lugar a la menopausia. ^{2, 5, 7}

Una vez que los ovarios han dejado de funcionar, no queda en ellos masa folicular en cantidad significativa lo que supone la pérdida de la capacidad hormonal dependiente de los folículos. Aunque durante la postmenopausia, establecida tras un año de amenorrea espontánea, aun se pueden encontrar algunas fluctuaciones hormonales, no se asocian con episodios de sangrado. La producción de estrógenos pasará a conseguirse gracias a la conversión a partir de la androstenodiona en puntos extraováricos así como en las glándulas suprarrenales. ^{6, 5, 7}

Durante el climaterio se inician una serie de cambios somáticos y animicoafectivos debidos principalmente al hipoestrogenismo de la insuficiencia ovárica. Dependiendo de la severidad de estos síntomas, se podría producir un descenso en la calidad de vida de la mujer. ⁸

Algunos cambios son de carácter transitorio y agudo, mientras que otros permanecerán en el tiempo. Uno de los síntomas más comunes son los vasomotores como consecuencia de un desequilibrio en el sistema de regulación de la temperatura corporal. Además la sexualidad a esta edad se

va a ver afectada por la disminución de estrógenos así como otras causas que van a dar lugar a disminución de la lívido, aumento de infecciones urinarias, sequedad vaginal así como atrofia de los órganos sexuales externos. También el aspecto psicológico está alterado en esta etapa, produciéndose manifestaciones tales como irritabilidad, alteraciones del sueño, signos de ansiedad y depresión, entre otros. ^{1, 6, 9, 10, 11}

Tras unos años de privación hormonal y cambios involutivos normales en la edad, la mujer se expone a una serie de riesgos para la salud. Pueden aparecer transformaciones metabólicas como la obesidad, diabetes Mellitus tipo 2, alteraciones cardiovasculares relacionadas con la hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, osteoporosis así como el aumento del riesgo de sufrir cánceres como el de mama, cuello de útero y endometrio. Todo esto provoca que la mujer espere el climaterio con cierto sentimiento de miedo e inquietud. ^{12 - 13}

Aunque el climaterio no es una enfermedad, todos los síntomas anteriormente citados pueden alterar la vida cotidiana y producir una limitación funcional, llegando a necesitar actuaciones terapéuticas específicas. La literatura especializada señala la terapia hormonal peri y postmenopáusica, ejercicio, nutrición y suplemento de calcio como lo básico para la atención a la mujer en esta etapa, pero es la educación el verdadero pilar que debe sostener dicho manejo. ^{8, 11, 14}

A pesar del paulatino desarrollo en el afrontamiento de esta etapa de la mujer, aún existen muchos tabúes y miedos relacionados con la menopausia y el climaterio. En este aspecto tiene una gran influencia el aspecto psicocultural, la sociedad resalta por medio de la publicidad la juventud y la belleza como modelo ideal y relaciona la disminución de la capacidad reproductiva con la pérdida de feminidad y la decadencia. Lo que debería ser una etapa natural, entre la etapa reproductiva y la segunda mitad de la vida, se transforma en una situación muchas veces difícil de afrontar para la mujer. ^{4, 8, 12}

La ansiedad y angustia generada por el desconocimiento acerca de los cambios que se presentan e incian en esta etapa, han convertido el climaterio en un área importante a tratar. Además, debido al aumento de la esperanza de vida de la mujer, esta pasará un tercio de su vida en estado postmenopáusico. Este dato todavía refuerza más la necesidad de tratar este tema, permitiendo a las mujeres expresar sus percepciones acerca de esta etapa de su vida, de su cuerpo y de los aspectos culturales que rodean el tema, revelando sus necesidades de salud y permitiéndoles satisfacerlas. ^{1, 3, 15}

La atención médica con motivo del climaterio es mínima, sólo acuden aquellas mujeres que presentan una sintomatología importante, sin embargo, aquellas con menor nivel de instrucción educativo y niveles inadecuados de conocimiento sobre el climaterio, no demandan la asistencia respectiva. De ahí

la necesidad de puesta en marcha por parte de atención primaria, de programas de educación para la salud en este ámbito, resaltando la importancia de las revisiones ginecológicas periódicas así como la adquisición de conocimientos como forma de promoción y prevención de la salud llegando al mayor número de mujeres. ^{4, 16}

La enfermería ha incluido este periodo dentro de su plan de actuación teniendo como objetivo dar una educación para la salud que les ofrezca estrategias de afrontamiento y conocimientos para tener una vida saludable que disminuya los riesgos posteriores para la salud. Deberán conseguir la satisfacción de las necesidades bio-psico-sociales de las mujeres en esta etapa, de manera que se planteen las bases para que afrontar el climaterio y la menopausia suponga un mínimo deterioro de la calidad de vida y bienestar. ^{4,12}

OBJETIVOS DEL TRABAJO

- Realizar una revisión bibliográfica acerca del climaterio que muestre los principales aspectos médicos de este periodo y la manera en la que afecta en todos los niveles a la mujer.
- Diseñar un programa de educación para la salud para mujeres entre 45 y 65 años de edad del barrio de Actur Oeste de Zaragoza, con el fin de conseguir una correcta promoción y prevención sanitaria durante la etapa pre-peri y postmenopáusica en el ámbito comunitario.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos: Cuiden plus, Dialnet, Science Direct, Pubmed y Scielo. Se han acotado los resultados entre 2008 y 2014. Las palabras clave utilizadas han sido: "educación/education", "prevención/prevention", "menopausia/menopause", "enfermería".

También se ha utilizado el libro de diagnósticos de enfermería NANDA.

BASE DE DATOS	Palabras clave	Resultados encontrados	Resultados utilizados	Limitaciones de la búsqueda
CUIDEN PLUS	"Enfermería" "Menopausia" "Educación" "Prevención"	79	10	Año Relevancia Idioma
SCIELO	"Menopausia" "Prevención" "Educación"	6	0	Año Relevancia
SCIENCE DIRECT	"Menopausia/Menopause" "Prevención/prevention" "Educación/education"	308	1	Año Relevancia
PUBMED	"Menopause" "Prevention" "Education"	316	2	Año
DIALNET	"Menopausia" "Educación" "Prevencion"	26	3	Año Relevancia

El trabajo realizado consiste en un programa de autocuidados dirigido a mujeres en el climaterio y postmenopausia con el fin de incidir en la prevención y promoción de la salud en esta etapa.

PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS

Se ha diseñado un programa de autocuidados que consta de 4 sesiones realizadas a lo largo de un mes. Las sesiones serán impartidas por dos enfermeras y una matrona del centro de salud Actur Oeste. La matrona impartirá las sesiones 2 y 4 con ayuda de las otras enfermeras y ayudará a estas a dirigir las sesiones 1 y 3.

Diagnósticos de enfermería de autocuidados asociados

Se realiza una valoración inicial siguiendo las 14 necesidades de Virginia Henderson. A continuación se enuncian algunos de los diagnósticos de enfermería determinados para la población elegida:

- Termorregulación ineficaz **r/c** envejecimiento
- Incontinencia de esfuerzo **r/c** debilidad de los músculos pélvicos.
- Disfunción sexual **r/c** alteraciones de la función corporal (sequedad vaginal)
- Riesgo de baja autoestima situacional **r/c** cambios en el desarrollo, cambios en el rol social ¹⁷

Captación

A nivel comunitario la captación de mujeres para la participación en el programa se pretende conseguir colocando carteles con el eslogan de "Disfruta tu madurez" en el centro de salud así como en las sedes de distintas redes de apoyo.

A nivel individual se informará del programa a todas aquellas mujeres incluidas dentro de la población diana que acudan durante los dos meses previos a la consulta de enfermería, médico de familia o matrona del barrio de Actur Oeste. Los profesionales deberán valorar mediante una entrevista individualizada la necesidad del programa, puesto que las plazas serán limitadas. Además se pedirá a las mujeres un compromiso de asistencia a las sesiones. ²

Contexto social y Población diana:

El contexto en el que se desarrolla este programa educativo de autocuidados es en Zaragoza, teniendo como población diana aquellas mujeres de entre 45 y 65 años residentes en el barrio de Actur Oeste. El nivel socioeconómico de esta población es medio, con una cultura tanto autóctona como inmigrante. El programa incidirá especialmente en aquellas mujeres que por su situación

social o nivel educativo presenten más necesidades de educación y prevención sanitaria.

Redes de apoyo:

Casa de la mujer, Asociación María Moliner, Asociación de mujeres y vecinas Actur-Boira y C.S. Actur Oeste. En las sedes de dichas redes se pondrán carteles informativos del programa y se les dará un número de contacto.

Planificación del Programa de Autocuidados

a. Curso: Inicial, las mujeres participantes presentarán por lo general conocimientos básicos acerca del tema tratado.

b. Recursos humanos y materiales

Los recursos humanos necesarios para este conjunto de sesiones van a consistir en personal del Centro de Salud Actur Oeste:

- Dos enfermeras
- Una matrona

En cuanto a los recursos materiales, se necesitarán:

- Aula con sillas donde impartir las sesiones (cedidas por el CS)
- Proyector (cedido por CS) y ordenador portátil (aportado por alguna de las organizadoras)
- Pizarra y rotulador para escribir (cedidos por el CS)
- Bolígrafos
- Fotocopias: folletos, encuestas MRS, encuestas de evaluación del programa, tarjetas de autoexploración mamaria

El programa de educación para la salud que se ha diseñado tiene como objetivo principal: Mejorar la calidad de vida de las mujeres que se encuentran en la etapa climatérica, fomentando la promoción de la salud y la prevención sanitaria.

c. Temas/Sesiones.

❖ SESIÓN 1

Objetivos específicos:

- Al final de la sesión las mujeres serán capaces de distinguir entre menopausia y climaterio.
- Las participantes serán capaces de advertir cambios en la anatomía normal de sus órganos genitales.

Actividades:

- Introducción del programa. Se presentarán las personas que van a dirigir las sesiones así como los objetivos y temáticas de cada sesión. También se repartirán unos folletos informativos. (ANEXO 1)
- Evaluación de conocimientos iniciales mediante una lluvia de ideas acerca temas referentes al climaterio (ej: Cambios que observamos en nuestro cuerpo durante esta etapa) y una serie de preguntas abiertas tales como "¿Qué es el climaterio?".

Resaltar la importancia de la participación de las asistentes. El propósito de las sesiones es aprender y corregir las falsas creencias de las asistentes acerca del climaterio.

- Exposición teórica acerca de la fisiología y sintomatología del climaterio. Los contenidos a desarrollar durante esta parte de la sesión serán:
 - Concepto de menopausia y climaterio
 - Cambios hormonales que se producen durante el climaterio
 - Sintomatología y cambios que aparecen en nuestro organismoSerá de gran importancia que las profesionales utilicen un vocabulario sencillo, intentando aclarar los términos más complejos y utilizando un Power Point para hacer más sencilla la exposición. Participación activa durante ésta y resolución de dudas sobre la marcha.
- A continuación se repartirá una encuesta llamada Menopause Rating Scale (MRS), la cual se usa en ginecología para que los pacientes evalúen su calidad de vida durante la etapa del climaterio. (ANEXO2)¹³
- Breve exposición acerca de la anatomía de los órganos genitales femeninos. La finalidad es que las mujeres conozcan bien su cuerpo para poder detectar posibles cambios patológicos. Se nombrarán los principales carcinomas genitales femeninos. Apoyo con diapositivas y participación activa.

- Finalización de la sesión. Ruegos y preguntas. Recordatorio de la siguiente sesión.

❖ **SESIÓN 2:**

Objetivos específicos:

- Al final de la sesión las mujeres serán capaces de:
 - Distinguir aquellas situaciones en las que deben acudir al ginecólogo urgentemente.
 - Distinguir las diferentes pruebas que se le realizan en tales revisiones.
 - Realizar una autoexploración mamaria eficaz.

Actividades

- La sesión comenzará con unas preguntas de evaluación inicial acerca de la temática de la sesión (ej. la frecuencia con que creen que deben hacerse revisiones ginecológicas, etc)
- La matrona expondrá a las mujeres varios puntos:
 - Explicará la importancia de las revisiones ginecológicas como estrategia de prevención
 - Explicará en qué consisten y qué determinan las pruebas de las que consta cada revisión ginecológica rutinaria: exploración, colposcopia, citología, analítica, mamografía, densitometría, ecografía ginecológica.¹⁸
 - Informará de la frecuencia con la que se debe acudir a las revisiones en ausencia de patología así como de cuándo deben acudir inmediatamente a la consulta de ginecología (bultos en mamas, sangrados posmenopáusicos...)
- La matrona enseñará a las mujeres a realizar una autoexploración mamaria. El cáncer de mama es el más frecuente en la mujer y una de las principales medidas preventivas es esta técnica, ya que el 95% de los tumores de mama son detectados de esta forma.¹⁹ Para ello nos ayudamos de diapositivas con dibujos. Se les entregarán unas tarjetas donde vienen explicados los pasos, para que se acuerden y puedan habituarse a hacerlo en casa. (ANEXO 3)
- Últimos 10 minutos: ruegos y preguntas. Recuerdo de siguiente sesión.

❖ **SESIÓN 3**

Objetivos específicos

- Al final de la sesión las asistentes serán capaces de enumerar los distintos grupos de la pirámide de alimentos y la frecuencia con la que deben tomarlos adecuada a su edad.
- Las asistentes identificarán las conductas alimentarias adecuadas y restricciones dietéticas más importantes tanto para la patología cardiovascular como para la osteoporosis.

Actividades

- Lluvia de ideas acerca de estrategias para mejorar la salud y prevenir posibles patologías a esta edad.
- Breve explicación de la pirámide de alimentos y en cuales debe incidir la mujer en el climaterio.
- Se pedirá a las mujeres que enuncien un desayuno típico de su día a día. Se comentará cada caso corrigiendo las conductas inadecuadas y reforzando las adecuadas.
- Exposición acerca de la patología cardiovascular y la osteoporosis: definición, factores de riesgo, complicaciones, etc
- Se enseñará a las asistentes a confeccionar una dieta cardiosaludable y a prevenir la osteoporosis: frecuencia de la ingesta de cada alimento, grasas y sus tipos, alimentos con alto contenido en calcio y vitamina D, la importancia de tomar el sol, etc. ¹⁶
- Ruegos y preguntas.

❖ **SESIÓN 4**

Objetivos específicos

Al finalizar la sesión, las asistentes serán capaces de:

- Identificar aquellas posturas o movimientos poco adecuados para su espalda y articulaciones.
- Identificar el tipo de ejercicio físico más adecuado para prevenir la osteoporosis.
- Demostrar que son capaces de realizar los ejercicios de fortalecimiento de suelo pélvico correctamente.

Actividades

- Evaluación de conocimientos y actitud ante el ejercicio físico mediante una serie de preguntas abiertas.

- Breve introducción acerca de la importancia del ejercicio físico en general y especialmente en el periodo climaterico y tras de este.
- Se volverá a incidir en la prevención de la osteoporosis. El ejercicio físico ayuda a prevenir y tratar la osteoporosis gracias al refuerzo del sistema músculo esquelético. De esta forma se pueden prevenir gran cantidad de caídas y fracturas. También se hablará de la higiene postural. Apoyo con Power Point. ²⁰
- Exposición acerca de la incontinencia urinaria, tipos de incontinencia e importancia de fortalecer la musculatura pélvica como forma de prevención.
- A continuación se llevarán a cabo una demostración práctica sobre algunos ejercicios sencillos y aplicables a todas las asistentes para reforzar el suelo pélvico, explicándolos y practicando todas para que puedan aprenderlos y realizarlos en casa.
- Para evaluar los conocimientos adquiridos durante el programa se les pasará una encuesta con 10 preguntas tipo test. (ANEXO 4)
- Ruegos y preguntas. Se agradecerá la asistencia al programa y se ofrecerá la posibilidad de demandar una consulta de enfermería en caso de que quieran resolver alguna duda fuera del programa.

d. Carta descriptiva

Nombre del curso: Programa de autocuidados para mujeres en la etapa del climaterio

Responsable: Enfermera CS

Duración: 1h 30 min

Lugar: Aula de reuniones, CS Actur Oeste

Sede: CS Actur Oeste

Dirigido a: Mujeres mayores de entre 45 y 65 años pertenecientes al CS

Sesión nº: 1

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
1. Introducción del programa: Objetivos, organizadores y contenidos	Las asistentes conocerán a las organizadoras y tendrán información acerca de las sesiones	Las organizadoras del programa se presentarán explicarán el número de sesiones, los contenidos de estas y los objetivos a cumplir	Folletos explicativos del programa Pizarra y rotulador	15
2. Breve lluvia de ideas acerca de los conocimientos generales acerca del climaterio	Evaluar los conocimientos iniciales de las asistentes acerca del climaterio	Se irán planteando cuestiones y las asistentes aportarán sus ideas y conocimientos	Una pizarra donde apuntaremos las ideas que vayan surgiendo con un rotulador	15
3. Exposición acerca del climaterio: definición, síntomas, fisiología...	Las asistentes serán capaces de definir climaterio y menopausia así como conocer los principales síntomas	La enfermera expondrá una serie de contenidos y estará abierta a responder dudas. También intentará que las mujeres participen.	Ordenador y proyector. Power Point. Una pizarra para apuntar ideas.	25
4. Exposición acerca de los órganos genitales femeninos	Las asistentes serán capaces de conocer su anatomía genital y detectar anomalías	La enfermera identificará las partes del aparato genital y resolverá cualquier duda que pueda surgir	Ordenador y proyector. Así como Power Point con imágenes	20
5. Ruegos, preguntas y peticiones	Resolver dudas y mejorar el programa	Levantarán la mano y serán contestadas de una en una	-----	15

e. Cronograma

Los contenidos educativos se desarrollarán en 4 sesiones, con una duración de 1h 30 minutos cada sesión. Se crearán dos grupos de unas 15 mujeres cada uno, con variaciones según demanda de la población. Un grupo recibirá las sesiones los lunes y el otro los jueves. Con una sesión semanal por grupo durante 4 semanas. Se intentarán adaptar los horarios de las sesiones para que no les suponga un gran esfuerzo asistir y pueda hacerlo el mayor número de participantes. (ANEXO 5)

f. Presupuesto

El presupuesto del programa estará determinado en parte por los gastos humanos, es decir, la participación de 2 enfermeras y una matrona del centro de salud. Contando con el tiempo dedicado a las sesiones, así como el tiempo de preparación, suman 36 horas de trabajo de enfermería. (468€)

Por otro lado los recursos materiales no serán muy costosos, principalmente bolígrafos y fotocopias. (60€)

6. Evaluación

Todas las sesiones comenzarán con preguntas abiertas y lluvias de ideas (Brain Storming) con el fin de evaluar las ideas de las asistentes sobre los aspectos relevantes de cada sesión. De esta se podrán adecuar los contenidos en cada momento a la situación del grupo. El último día se les pasará un cuestionario tipo test, totalmente anónimo, con el cual se podrá evaluar el nivel de conocimientos adquiridos.

Además se citará a las asistentes a consulta de enfermería un mes más tarde de la última sesión. En esta consulta se podrá ver si han introducido cambios reales a su estilo de vida y por tanto si las sesiones han sido eficaces.

CONCLUSIONES

1. El climaterio es una etapa con gran impacto en la vida de la mujer, diversos aspectos se ven afectados en este periodo pasando por alteraciones físicas, psicológicas y sociales. La mujer deberá adquirir unos conocimientos necesarios para afrontar los cambios que se han producido y se producirán a partir de la menopausia.

2. Al no haberse puesto en práctica el programa, no se dispone de los resultados de dicho taller. Sin embargo, según resultados de experiencias similares, se espera que un alto porcentaje de mujeres alcance los objetivos propuestos.

La falta de conocimientos por parte de la mujer que diferentes estudios han demostrado, resalta la necesidad de educación sanitaria especialmente en el climaterio y postmenopausia. La labor de la enfermera es intervenir en esta educación sanitaria por medio del diseño de este tipo de programas, con el fin de dotar a las mujeres de conocimientos y estrategias de afrontamiento para superar esta etapa con el mayor grado de bienestar y salud posible.

BIBLIOGRAFÍA:

1. De Lucena W, Silva L, Dantas A.P, De França M, Santos V, Djair M. Woman in menopause: information and knowledge about the quality of care. *J Nurs UFPE on line (Recife)* 2013; 7 (3): 689
2. Ponce J, Vázquez G. Proyecto de educación para la salud en el climaterio. *Rev Paraninfo digital* 2008; 3
3. Limeira M.E, Geraldo S.L, de Lima E.M, Braz C, de Magalhaes A.M, Coeli K. Assistance to women in menopause: speech of nurses. *J Nurs UFPE on line (Recife)* 2013; 7 (1): 666
4. Lara R.M. Atención de enfermería en la menopausia. Propuesta de intervenciones enfermeras para mejorar el afrontamiento de esta etapa del ciclo vital. *Rev Paraninfo digital* 2013; 7(19):2-14
5. Pellicer A, Simón C. Climaterio y menopausia: cuadernos de medicina reproductiva. 1ª ed. Madrid: Panamericana; 1998.
6. Puchades A, Muñoz A. Actualización bibliográfica sobre el climaterio/menopausia. *Evidentia* 2013 jul-sep; 10(43)
7. Whitehead M.I, Whitcroft S.I.J, Hillard T.C. Atlas de menopausia. 1ªed. New Jersey: Harofarma UK; 1994
8. González J.F, Catañeda H, Cervantes R.M, Alemán A, Martínez E.A, Vázquez V. Calidad de vida y conocimiento de mujeres que cursan climaterio. *Desarrollo Cientif Enferm* 2012; 20(7): 224
9. Quintaza R, Vázquez C. Aspectos biopsicosociales que caracterizan a las mujeres con Síndrome Clímatérico. *Rev Cubana Enfermr* 2008; 24(1)
10. Vladislavovna-Doubova S, Pérez-Cuevas R, Reyes-Morales H. Autopercepción del estado de salud en climatéricas derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Salud pública de México* 2008; 50(5): 391
11. Pérez G. R, Martinez R, Ornat L. Síntomas relacionados con el climaterio en mujeres residentes en la provincia de Zaragoza. *Enferm Clin* 2013; 23(6): 253-254
12. Prior R, Pina F. El logro de la madurez femenina: la experiencia del climaterio en un grupo de mujeres. *Enfermería Global* 2011; (23): 331-333
13. PERIMENOPAUSAL RISK FACTORS AND FUTURE HEALTH. Crosignani P.G. Perimenopausal risk factors and future health. *Hum Reprod Update* 2011; 17(5): 707
14. THE TREATMENT OF CLIMACTERIC SYMPTOMS. Claus O. The treatment of climacteric symptoms. *Dtsch Arztebl Int* 2012; 109(17):316 (Pubmed)
15. Rivas A.M. Menopausia: Promoción y prevención de la salud. *Nure Inv* 2009; 6(38): 1-15
16. López L, Castillón JR, López A, Cordero B, Lumbreras G, Somoza M.A. Taller de educación para la salud sobre prevención de osteoporosis en mujeres. *Nut. Clín. Diet. Hops.* 2012; 32(2): 75-85
17. NANDA International. Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación. Elsevier 2010.
18. Ayuntamiento de Madrid: área de salud y consumo. Programa de menopausia: un buen momento para pensar en sí misma. 1ªed. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 1999: 33-34

19. Guerrero R, Llamas M.C. La autoexploración mamaria como principal técnica de Prevención del cáncer de mama. Rev ROL Enferm. 2013; 36 (4): 246-250
20. Márquez J, Muñoz M.J, Rodriguez C, González C, Jimenez F, Granero J. Importancia de la información sanitaria en la realización de ejercicio físico en mujeres climatéricas almerienses. Alborán. 2009; 4: 6-10

ANEXOS

ANEXO 1: Folleto informativo acerca del programa de salud

CARA A

♣ SESIÓN 3

- Lluvia de ideas inicial
- Explicación pirámide de alimentos
- Exposición patología vascular y osteoporosis
- Consejos dietéticos ante estas patologías

♣ SESIÓN 4

- Introducción ejercicio físico
- Ejercicio como prevención de osteoporosis
- Incontinencia urinaria
- Prevención de la incontinencia mediante ejercicios
- Evaluación final del programa



LUGAR:
**CENTRO DE SALUD ACTUR OESTE
(ZARAGOZA)**

PERSONA RESPONSABLE:
**María de la O Ortiz de Zárate
(graduada en enfermería)**

DIRIGIDO A:
**Mujeres entre 45 y 64 años, que
se encuentren en la etapa del
climaterio o postmenopausia**



**PROGRAMA
EDUCATIVO:
CLIMATERIO**



**¡DISFRUTA TU
MADUREZ!**

TEL.: 657482670

CARA B

PROGRAMA EDUCATIVO

¿QUÉ ES EL CLIMATERIO?

Se trata de una etapa biológica de **transición en la vida de la mujer que delimita el paso de la vida reproductiva a la senectud** y el cese de la fertilidad.

No se considera una enfermedad, ya que afecta a todas las mujeres.

Tiene un comienzo progresivo y una duración variable.



En esta fase se van a producir gran cantidad de **cambios tanto físicos como psicológicos**, debidos a alteraciones en la producción hormonal.

¿QUÉ OBJETIVOS PRETENDEMOS CONSEGUIR CON EL PROGRAMA?

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES:

Mejorar la calidad de vida de las mujeres que se encuentran en la etapa climaterica

¿CÓMO LO HAREMOS?

Fomentando la prevención y la educación sanitaria.

ALGUNOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Distinguir entre menopausia y climaterio
- Realizar una autoexploración mamaria eficaz
- Identificar las restricciones alimentarias y conductas dietéticas adecuadas a esta edad.
- Identificar el tipo de ejercicio más adecuado para prevenir la osteoporosis



¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

El programa constará de 4 sesiones de 1 hora y media cada una. Habrá una sesión a la semana durante 4 semanas consecutivas

♣ SESIÓN 1

- Introducción al programa
- Puesta en común de conocimientos
- Exposición fisiología y sintomatología del climaterio
- Exposición anatomía femenina

♣ SESIÓN 2

- Lluvia de ideas
- Revisiones ginecológicas: frecuencia, pruebas, casos urgentes
- Aprendizaje de realizar autoexploración mamaria

ANEXO 2: Menopause Rating Scale (MRS) ¹³

Con el objeto de conocer sus molestias climatéricas le solicitamos responder el siguiente cuestionario marcando el casillero correspondiente. ¿Cuál de las siguientes molestias siente en la actualidad y con qué intensidad?					
Tipo de molestia. (Marque la casilla pertinente de cada molestia con una "X") Ejemplo, marque en casilla 0 cuando "no tiene molestia" y en la casilla 1 a la 4 según como sienta la intensidad de la molestia.	¿Cómo son sus molestias?				
	No Siente Molestia 0 :-D	Siente Molestia Leve 1 :-)	Siente Molestia Moderada 2 :-	Siente Molestia Importan te 3 :-	Siente Demasiada Molestia 4 :-((
1. Bochornos, sudoración, calores					
2. Molestias en el corazón (cambios inusuales en el latido del corazón, palpitaciones, opresión en el pecho)					
3. Problemas de sueño (insomnio, duerme poco)					
4. Molestias musculares y articulares (dolores de huesos y articulaciones, dolores reumáticos)					
5. Estado de ánimo depresivo (sentirse deprimida, decaída, triste, a punto de llorar, sin ganas de vivir)					
6. Irritabilidad (sentirse tensa, explota fácil, sentirse rabiosa, tendencia al pánico)					
7. Ansiedad (sentirse angustiada, temerosa, inquieta, tendencia al pánico)					
8. Cansancio físico y mental (rinde menos, se cansa fácil, olvidos frecuentes, mala memoria, le cuesta concentrarse)					
9. Problemas sexuales (menos ganas de sexo, menor frecuencia de relaciones, menos satisfacción sexual)					
10. Problemas con la orina (problemas al orinar, orina más veces, urgencia de orinar, se le escapa la orina)					
11. Sequedad vaginal (sensación de genitales secos, malestar o ardor de genitales, malestar o dolor en relaciones sexuales)					

Cálculo puntuaciones escala MRS:






Puntuación dominio somático: suma ítems 1 al 3
Puntuación dominio psicológico: suma ítems del 4 al 7
Puntuación dominio urogenital: suma ítems del 1 al 11

ANEXO 3: TARJETA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

<http://www.diagnostico-precoz.com/es-dr-manchon-diagnostico-imagen-barcelona-procedimiento-tecnica-autoexploracion-mamaria.html>

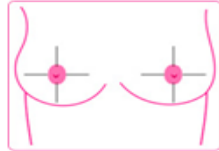
CARA A

TÉCNICA DE AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

- 1. DELANTE DE UN ESPEJO CON LOS BRAZOS A LOS LADOS**

 - Comprobar que no haya cambiado su forma y tamaño
 - La piel debe ser lisa, sin pliegues ni zonas rugosas
 - El borde inferior debe tener un contorno regular
- 2. SEGUIMOS DELANTE DEL ESPEJO, CON LOS DEL CUERPO, OBSERVAR LAS MAMAS BRAZOS EN ALTO**

 - Comparar una mama con la otra
 - Comprobar si existe alguna diferencia entre ambas axilas
- 3. SEGUIMOS DELANTE DEL ESPEJO, CON LOS BRAZOS EN HORIZONTAL Y JUNTANDO LAS MANOS A LA ALTURA DEL CUELLO:**
 - Hacer fuerza hacia fuera
 - Debe sentirse que los músculos del tórax se contraen
 - Comprobar cualquier alteración en la forma o contorno de las mamas
- 4. SEGUIMOS DELANTE DEL ESPEJO, CON LOS BRAZOS EN ALTO Y DE PERFIL:**
 - Comparar formas de ambas mamas
- 5. ÚLTIMO PASO DELANTE DEL ESPEJO: CON LOS BRAZOS A LOS LADOS Y OBSERVAMOS DE CERCA LOS PEZONES Y AREOLAS, COMPROBAR:**

 - Cambios en su forma o tamaño
 - Costras, pliegues, heridas o secreciones

CARA B

AHORA CAMBIAMOS LA POSICION TUMBADAS EN LA CAMA. Para los siguientes pasos vamos a dividir imaginariamente la mama en cuatro cuadrantes con una cruz que tenga como centro el pezón.



6. MAMA IZQUIERDA. Tumbadas en la cama con un cojín debajo del hombro izquierdo y con la mano izquierda en la nuca:



Palpar los cuatro cuadrantes con la mano derecha plana y los dedos estirados, presionando lentamente la mama hacia las costillas.

- Comprobar también la zona entre la parte superior de la mama y la clavícula y hasta el hombro

- Palpar en áreas pequeñas y superpuestas de un tamaño similar a una moneda de 10 céntimos
- Para asegurarse de cubrir toda la mama es mejor seguir un patrón, líneas, círculos, etc.
- Buscar cualquier bulto, masa extraña o cambio de consistencia debajo de la piel

7. MAMA DERECHA. Con el cojín debajo del hombro derecho y con la mano derecha en la nuca



- Repetir el paso 6 palpando con la mano izquierda

8. AXILAS Explorar ambas axilas buscando cualquier bulto o masa extraña



ANEXO 4: ENCUESTA DE EVALUACIÓN FINAL tipo test.

Anónima

EDAD:

1. ¿Qué es el climaterio?

- La fecha de la última menstruación
- Periodo en la vida de la mujer que comprende la transición de la vida reproductiva a la senectud
- Periodo posterior a la última menstruación

2. ¿Qué es la menopausia?

- Fecha de comienzo del climaterio
- Fecha de la última menstruación de la mujer
- Primera menstruación de la mujer

3. ¿Cuál de estos síntomas no es típico del climaterio?

- Sofocos
- Pérdida de peso
- Alteraciones de la sexualidad

- 4. ¿Se producen alteraciones psicológicas con el climaterio?**
- a) Sí
 - b) No
 - c) Sólo en mujeres con patología psiquiátrica previa
- 5. ¿Cuál es la hormona que principalmente ve cesada su producción durante el climaterio?**
- a) Estrógenos
 - b) Hormona tiroidea
 - c) Andrógenos
- 6. ¿Con qué frecuencia debemos acudir al ginecólogo en ausencia de patología?**
- a) 3 meses
 - b) 1 año
 - c) 3 años
- 7. ¿En cuántas partes dividimos las mamas cuando queremos realizar una autoexploración de estas?**
- a) 2
 - b) 4
 - c) 6
- 8. ¿Cuáles de estas pruebas no se realiza en una revisión ginecológica rutinaria?**
- a) Citología
 - b) Electrocardiograma
 - c) Mamografía
- 9. ¿Qué vitamina es aconsejada para la prevención y tratamiento de la osteoporosis?**
- a) Vitamina A
 - b) Vitamina C
 - c) Vitamina D
- 10. ¿Qué medida se puede utilizar para prevenir o tratar la incontinencia urinaria?**
- a) Beber menos agua
 - b) Realizar ejercicios para fortalecer la musculatura pélvica
 - c) Intentar aumentar el número de micciones diarias

ANEXO 5: Cronograma programa de salud

TAREAS	Responsable	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Presentación y definición de conceptos	Enfermera CS Apoyo: matrona CS	■			
Prevención primaria en la menopausia	Matrona CS Apoyo: Enfermera CS		■		
Alimentación sana y adecuada al climaterio; Patologías frecuentes	Enfermera CS Apoyo: Matrona CS			■	
Ejercicio como prevención y tratamiento de problemas en el climaterio	Matrona CS Apoyo: Enfermera CS				■