

Cuidados de la matrona durante el climaterio: eficacia de un programa de educación para la salud

González García Rocío

Enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología

INTRODUCCIÓN

El **climaterio**, que abarca desde los 45 hasta los 64 años, es una etapa prolongada en la vida de la mujer, dividiéndose en perimenopausia, menopausia y postmenopausia. Durante este período, se producen **cambios significativos** en las dimensiones fisiológica, social y psicológica de la mujer.

Con una esperanza de vida femenina que alcanza los 82 años, un tercio de la vida de la mujer ocurre en la postmenopausia.

En este contexto, la **matrona**, especialmente en Atención Primaria, desempeña un papel crucial en la **promoción y prevención de la salud** durante el climaterio, siendo una figura clave para ofrecer educación, apoyo y fomentar hábitos saludables, resolver dudas y mejorar la calidad de vida de estas mujeres.

OBJETIVOS

- Evaluar el **impacto** de la intervención de la matrona en la promoción de la salud de mujeres en el climaterio.
- Medir la **eficacia** de un programa de educación para la salud diseñado para mujeres en el climaterio.
- Promover el **bienestar emocional y físico** de las mujeres durante el climaterio a través de la educación para la salud.



METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica de artículos científicos sobre el rol de la matrona durante la etapa del climaterio y la eficacia de establecer un programa de educación para la salud en mujeres durante esta etapa. La búsqueda se realizó en las principales bases de datos, con fecha de publicación entre 2015 y 2024 en idioma español.

RESULTADOS

La implementación de un programa de educación para la salud en el climaterio conllevaría una **mejora significativa en la calidad de vida** de las mujeres. Este recurso motiva a que las mujeres **adopten hábitos saludables y estrategias** efectivas para el manejo de los síntomas del climaterio.

El uso de programas de educación para la salud hace que las mujeres sean conscientes de los cambios tanto físicos como psicológicos y sociales que intervienen en esta etapa, siendo más conscientes de su cuerpo y aprendiendo a vivir con ellos con la mayor calidad de vida posible, mejorando el bienestar general percibido.

Además, se **realza el rol de la matrona**, consolidándola como una **figura clave en la educación, cuidados y apoyo** durante esta etapa. Esto destaca su importancia en la **atención integral de la salud de las mujeres**, proporcionando un modelo valioso para futuras intervenciones en esta área.

CONCLUSIONES

- El uso de un programa de educación para la salud es **eficaz** en la mejora de la **calidad de vida** de las mujeres durante el climaterio, ayudando a **gestionar** los síntomas y aumentar el bienestar general.
- Queda reflejado el **papel de la matrona** como **educadora** principal en el climaterio, destacando su capacidad para ofrecer cuidados y orientación esta etapa de la vida.
- La educación personalizada y el **apoyo continuo** son cruciales para abordar las necesidades individuales de las mujeres en el climaterio, adaptándose a sus necesidades específicas.

BIBLIOGRAFIA

Revista Revista Matronas: Programa de prevención y promoción de la salud en la perimenopausia [Internet]. Enfermería21. [citado 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/164/programa-de-prevencion-y-promocion-de-la-salud-en-la-perimenopausia/>

Martín Macías, María José; Mínguez Martínez, Laura; Rámila Gómez, María. Eficacia de un Programa de Educación para la Salud dirigido a mujeres climatéricas. Biblioteca Lascasas, 2017; V13. Disponible en <<https://www.index-f.com/lascasas/documentos/e11129.php>>