

Educación sanitaria en el climaterio

López de Maturana Elorza A, Izaguirre Díaz A, Marín Salazar I. *Matronas*

Introducción: El climaterio es el período que precede y sigue al cese de la función genésica con límites imprecisos que rondan entre 45 y 64 años. Por el aumento de la esperanza de vida cada vez habrá más mujeres en esta etapa a las que las matronas deberemos acompañar. Es importante conocer qué medidas mejoran la salud de las mujeres en el climaterio.

Método: Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos PubMed y Cochrane utilizando los MeSH “Menopause”, “Health Education”, “Healthy Lifestyle” y “Climacteric”. Se han tenido en cuenta revisiones sistemáticas de los últimos 5 años en inglés y castellano.

Resultados: La educación sanitaria debería ir encaminada a:



Estilos de vida saludables



Evitar tóxicos



Cribados

Programa de
detección precoz
de cáncer de
Cérvix.



Conclusiones: La matrona debe tener un papel importante en la educación de la mujer en el climaterio e iniciarse con anterioridad. Se debe individualizar la información a cada una de ellas basándose en las recomendaciones.

Bibliografía

- Minkin MJ. Menopause: Hormones, Lifestyle, and Optimizing Aging. *Obstet Gynecol Clin North Am.* 2019 Sep;46(3):501-514. doi: 10.1016/j.ogc.2019.04.008. Epub 2019 Jun 21. PMID: 31378291.
- McNeil MA, Merriam SB. Menopause. *Ann Intern Med.* 2021 Jul;174(7):ITC97-ITC112. doi: 10.7326/AITC202107200. Epub 2021 Jul 13. PMID: 34251902.