

IMPORTANCIA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MENOPAUSIA



Arcos Parra, Lorena
Pérez Roldán, María
José
Gallardo Peña, Isabel

INTRODUCCIÓN

Menopausia: Cese permanente de la menstruación determinado de manera retrospectiva (12 meses de amenorrea)

Calidad de vida alterada por cambios fisiológicos y metabólicos: sofocos, depresión, insomnio...

Educación para la salud:

Disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos para influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres

Aumento de esperanza de vida a nivel mundial se traduce en cada vez más mujeres en esta etapa

OBJETIVOS



- Valorar eficacia de programa de educación para la salud en la vivencia de la menopausia
- Conseguir adopción de estilos de vida saludables
- Valorar riesgo y prevención de enfermedades asociadas a este período

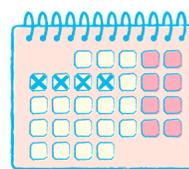
PALABRAS CLAVE



Menopause, health education, quality of life, nurses

BIBLIOGRAFÍA

MÉTODO



- Población diana: mujeres menopáusicas o perimenopáusicas
- Captación: Derivación por parte de otros profesionales. Cartelería en centros de Atención Primaria
- Intervención: Sesiones grupales semanales de 1h de duración en grupos de 10-15 mujeres
- Evaluación:

1

Describir aspectos básicos

2

Estilos de vida saludables

3

Verbalizar mejora en la calidad de vida

RESULTADOS



Con nuestra intervención esperamos lograr:

- Aspectos básicos de la menopausia, y síntomas
- Que las asistentes adopten una serie de estilos de vida saludables:
 1. Mantener una dieta equilibrada.
 2. Realizar actividad física moderada diaria
 3. Tomar el sol 15 minutos al día para conseguir niveles de vitamina D adecuados, fundamental para la absorción de calcio
- Aumentar el conocimiento acerca de tratamientos farmacológicos y no farmacológicos para esta etapa,
- Evaluar posible riesgo de enfermedades asociadas a esta etapa, y conocer medidas preventivas y de diagnóstico precoz
- Mantener una actividad sexual satisfactoria

CONCLUSIÓN



La menopausia es un acontecimiento fisiológico en la vida de la mujer. La calidad de vida de las mujeres se puede ver alterada.

La educación para la salud pretende aumentar los conocimientos y mejorar la toma de decisiones en salud, aportando autonomía a las mujeres en esta etapa.

Las enfermeras tienen mucho que aportar, y un papel muy relevante en el acompañamiento a las mujeres

GONZÁLEZ LEÓN, FANNY MERCEDES, NASSER SALEH BAABEL ZAMBRANO, LILIAN AZUCENA ROMERO SACOTO, Y PEDRO FERNANDO FAICAN ROCANO. 2021. «CALIDAD DE VIDA EN MUJERES POSMENOPÁUSICAS». REVISTA VIVE 4(10):35-43. DOI: 10.33996/REVISTAVIVE.V4I10.73.

MARTÍNEZ SÁNCHEZ, LINA MARÍA, JOSÉ MAURICIO HERNÁNDEZ-SARMIENTO, LAURA ISABEL JARAMILLO-JARAMILLO, JUAN DIEGO VILLEGAS-ALZATE, LUIS FELIPE ÁLVAREZ-HERNÁNDEZ, MABEL DAHIANA ROLDAN-TABARES, CAMILO RUIZ-MEJÍA, MARÍA CAMILA CALLE-ESTRADA, Y MARÍA CAMILA OSPINA-JIMÉNEZ. 2020. «LA EDUCACIÓN EN SALUD COMO UNA IMPORTANTE ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN: HEALTH EDUCATION AS AN IMPORTANT PROMOTION AND PREVENTION STRATEGY». ARCHIVOS DE MEDICINA (MANIZALES) 20(2):490-504. DOI: 10.30554/ARCHMED.20.2.3487.2020.