



PREMIOS INNOVA
en **Salud de la Mujer**
en modelos asistenciales

Resumen Empoderadas en el climaterio:

“Un proyecto para mejorar la calidad de vida de las mujeres.”

Autor:

Dra. Ana Isabel García Cepero, Médico de familia,
Centro de Salud Tomás Otuño, Benidorm (Alicante)

Organizado y avalado por:



Patrocina:



Introducción



El climaterio es un proceso natural, lento y variable de una mujer a otra, que se desarrolla de forma progresiva a partir de cierta edad y que constituye una etapa más en el proceso evolutivo y desarrollo personal de la mujer. Durante este periodo se **presentan cambios hormonales que en ocasiones llevan asociados problemas de salud**. Así mismo, suelen ocurrir otros acontecimientos personales, familiares y laborales que influyen en la calidad de vida de la mujer, por lo que el climaterio ha de plantearse desde una óptica biopsicosocial.

La edad media de la menopausia se sitúa en torno a los 50 años, y dado que en 2021 la esperanza media de vida para la mujer es de 85/83 años, la importancia que ésta adquiere es obvia, ya que más de la tercera parte de la vida va a transcurrir después de la menopausia.

¿Cuál es el problema?



La mayoría de las mujeres no tienen un conocimiento adecuado sobre el climaterio, lo que lleva a que una parte importante de ellas vea afectada su calidad de vida.

¿Por qué llevarla a cabo?



El objetivo general del proyecto es **mejorar el bienestar emocional de las mujeres en esta etapa de la vida**.

Metodología



El objetivo del programa es que mejore la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio.

El programa irá dirigido a mujeres de entre 45 a 64 años y a las de menor edad con menopausia, independientemente de la presencia o no de sintomatología propia del climaterio.

Primero se realizará una valoración individual, donde realizaremos una valoración psicosocial que incluirá:

Aspectos psicológicos: Identificar síntomas de ansiedad, depresivos, trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria y baja autoestima.

Aspectos sociales: Valorar la disposición, uso y disfrute del tiempo propio, la situación familiar, laboral, así como la situación económica y la red social de apoyo.

→ En esta consulta se realizará la Escala de Calidad de vida de Cervantes.

A continuación, se organizarán grupos para realizar talleres.

Los talleres pueden desarrollarse en el propio centro de salud, las sesiones no deben durar más de 60-90 minutos y los grupos serán pequeños y cerrados de 10 a 15 mujeres. Serán impartidos en conjunto por médico, matrona y sexóloga.

SESIÓN 1: Cambios y factores relacionados con el climaterio. El contexto femenino y los roles.

- Climaterio: Definición, etapas.
- Problemas de salud, aspectos psicosociales y mitos.
- Contexto femenino y roles.

SESIÓN 2: Cambios durante la menopausia.

Se impartirán aspectos educativos del proceso de la menopausia: en ellas se explicará el proceso biológico de la menopausia y los cambios que se producen a corto, medio y largo plazo, cambios de carácter fisiológico, psicológico y social.

Síntomas a corto plazo:

Sofocos, sudoración, palpitaciones, calambres y hormigueos, irritabilidad, insomnio, disminución de la libido, cansancio, aumento de peso, estado de ánimo depresivo.

Síntomas a medio plazo:

- Problemas vaginales: dispareunia, sequedad vaginal.
- Problemas urinarios: síndrome uretral: polaquiuria, nicturia, urgencia miccional. Infecciones de repetición.

Síntomas a largo plazo:

- Osteoporosis.
- Enfermedades cardiovasculares.

SESIÓN 3: Cambios durante la menopausia.

Se explicará prevención y mejora de la sintomatología a través de hábitos adecuados referidos a los aspectos nutricionales y a la realización de ejercicios.

SESIÓN 4: Tratamientos según síntomas.

En esta sesión se animará a las pacientes a exponer cuáles son los síntomas que más les preocupan, dando posibles soluciones a ellos, explicando posibles tratamientos.

SESIÓN 5: EL BIENESTAR EMOCIONAL.

Para abordar de una forma integral la salud de la mujer durante el climaterio, es importante tener no solo conocimientos sobre los cambios físicos que se producen, sino también sobre las características psicoevolutivas de la mujer en esta etapa, el contexto sociocultural en el que está inmersa, los diferentes roles que puede adoptar.

En estas dos últimas sesiones, se les explicarán a las pacientes claves que les ayuden a **mejorar sus habilidades, a recuperar la confianza en ellas mismas, a gestionar ansiedad y estrés.**

Se elaborará conjuntamente una estrategia para la superación de las situaciones detectadas, con metas alcanzables y no culpabilizarlas por no ser perfectas.

- Autoestima.
- Asertividad.
- Manejo de emociones y sentimientos
- Solución de problemas.
- Afrontamiento del estrés.

SESIÓN 6: RELACIONES INTERPERSONALES.

- Relaciones familiares.
- Relación de pareja y sexualidad.
- Relaciones sociales.
- Habilidades de comunicación.
- Manejo de conflictos.

→ Tras las sesiones se volverá a realizar la Escala de Calidad de vida de Cervantes.

Indicadores:



La Organización Mundial de la Salud define el concepto de calidad de vida como la percepción que tiene el individuo de su situación en la vida dentro del contexto cultural y del sistema de valores en el que vive con respecto a sus objetivos expectativas, normas y preocupaciones.

Se analizarán los cambios presentados en la calidad de vida de las pacientes mediante la Escala Cervantes. En ella, la puntuación oscila entre 0 a 155 puntos (de mejor a peor calidad de vida) y dispone de baremos para comparar el resultado con mujeres más jóvenes y de la misma edad.

Cierre:



Para abordar de una forma integral la salud de la mujer durante el climaterio, es importante tener conocimientos tanto de los cambios físicos que se producen en esta etapa, como de las características psicoevolutivas de cada mujer, el contexto sociocultural en el que está inmersa, así como los diferentes roles que pueden adoptar.

Con este proyecto se pretende que las mujeres tengan toda esta información para que, a través de ella, puedan mejorar su calidad de vida durante esta etapa.

Bibliografía



1. Palacios S, Ferrer-Barriendos JJ, Parrila C, et al.: Calidad de vida relacionada con la salud en la mujer española durante la perimenopausia y posmenopausia. Desarrollo y validación de la Escala Cervantes. Medicina clínica 2004; 122: 205-11.
2. Juliá MD, García Sánchez Y, Romeu. Estudio piloto para valorar los cambios en la calidad de vida en mujeres postmenopáusicas sintomáticas tras la administración de cimicifuga racemosa L. Evaluada con la escala Cervantes. Revista iberoamericana de fertilidad Vol. 23- no 3 - Mayo-Junio 2006.
3. Satisfacción vital y factores sociodemográficos en mujeres de mediana edad Enfermería Clínica, Volume 24, Issue 6, 2014, pp. 315-322
4. Wieder S, Szkup M, Jurczak A, Samochowiec A, Samochowiec J, Stanislawska M, Rotter I. et al. Effects of socio-demographic, personality and medical factors on quality of life of postmenopausal women. Int J Environ Res Public Health. 2014;11:6692-708. doi: 10.3390/ijerph110706692
5. María Fernanda Mercado-Lara, Álvaro Monterrosa-Castro, Leidy Carolina Duran-Méndez. Evaluación de la calidad de vida en climatéricas con la Escala Cervantes. Influencia de la etnia. Rev. peru. ginecol. obstet. vol.64 no.1 Lima ene./mar. 2018
6. Meyer PM, Powell LH, Wilson RS, Everson-Rose SA, Kravitz HM, Luborsky JL, et al. A population-based longitudinal study of cognitive functioning in the menopausal transition. Neurology 2003; 61: 801-6.
7. Nicol-Smith L. Causality, menopause, and depression: a critical review of the literature. BMJ 1996; 313: 1229-32.
8. Asociación española para el estudio de la menopausia [sede web] [citado 19 jul 2017]. Disponible en: <http://www.aeem.es>
9. Goberna Tricas J. Promoción de la salud en el climaterio. Matronas Profesión 2002; 8:4-12.
10. Marín Torres RM, Quiles izquierdo J, Pastor Villalba E. Evaluación preliminar del programa de Atención integral a la mujer climatérica (PAIMC) en la Comunidad Valenciana. Rvmf. 2001; 05(1):18-23.
11. Larroy C, Gutiérrez, León L. Tratamiento cognitivo-conductual de la sintomatología asociada a la menopausia. Avances en Psicología Latinoamericana 2004, Volumen 22, Pp. 77-88.



Anexo 1. Escala de Calidad de vida Cervantes.

SUPPLEMENTARY MATERIALS

Spanish version of the abridged version of the Cervantes scale:

CUESTIONARIO BREVE DE CALIDAD DE VIDA Escala Cervantes-Reducida

Por favor, lea atentamente cada una de las preguntas que vienen a continuación.

Comprobará que al lado del 0 y del 5 aparecen unas palabras que representan las dos formas opuestas de responder a la pregunta. Además, entre 0 y 5 figuran 4 casillas numeradas del 1 al 4. Responda a las preguntas y marque con una X la casilla que considere más adecuada según el grado de acuerdo entre lo que usted piensa y siente y las respuestas que se proponen. Es decir, si está totalmente de acuerdo marque el 5 y si está totalmente en desacuerdo marque el 0. Si no está totalmente de acuerdo o en desacuerdo utilice las casillas intermedias. No piense demasiado en las respuestas ni emplee mucho tiempo en contestarlas. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas, ni respuestas con trampa, y todas deben responderse con sinceridad.

Quizá considere que algunas preguntas son demasiado personales; no se preocupe, recuerde que este cuestionario es totalmente anónimo y confidencial.

- | | | | |
|--|------------------|---|---------------------------|
| 1. De pronto noto que empiezo a sudar sin que haya hecho ningún esfuerzo | Nunca | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completamente |
| 2. Noto sofocaciones | Nunca | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | En todo momento |
| 3. Durante el día noto que la cabeza me va doliendo cada vez más | Nunca | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Todos los días |
| 4. Noto que el corazón me late muy deprisa y sin control | Nada | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Mucho |
| 5. Aunque duermo, no consigo descansar | Nunca me ocurre | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completamente |
| 6. Noto hormigueos en las manos y/o los pies | No, en absoluto | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Insoportable |
| 7. Me da miedo hacer esfuerzo porque se me escapa la orina | No, en absoluto | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Mucho |
| 8. Mi salud me causa problemas con los trabajos domésticos | En absoluto | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completamente |
| 9. He notado que tengo más sequedad de piel | No, como siempre | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Sí, mucho más |
| 10. No puedo más de lo nerviosa que estoy | Nunca | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Constantemente |
| 11. Todo me aburre, incluso las cosas que antes me divertían | No es cierto | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Cierto |
| 12. Desde que me levanto me encuentro cansada | Nada | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Mucho |
| 13. Estoy satisfecha con mis relaciones sexuales | Nada | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completamente |
| 14. En mi vida el sexo es importante | Nada importante | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Extremadamente importante |
| 15. Me considero feliz en mi relación de pareja | Nada | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completamente |
| 16. Mi papel como esposa o pareja es importante | Nada importante | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Muy importante |

English version of the abridged version of the Cervantes scale:

SHORT-FORM QUALITY OF LIFE QUESTIONNAIRE

Cervantes Scale-Abridged

Please read each of the following questions carefully.

Next to the 0 and the 5 you will see words that describe two opposite answers to the question. Between the 0 and the 5 there are also four boxes numbered 1 to 4. Answer the questions by checking the box that best represents how you think and feel. In other words, check 5 if you completely agree and 0 if you completely disagree. If you do not completely agree or disagree, use the boxes in between. Try not to think too much about your answers or spend too long on them. Remember that there are no right or wrong answers or trick questions and you should answer them all honestly.

You might think that some of the questions are too personal, but don't worry; remember that this questionnaire is completely anonymous and confidential.

- | | | | | |
|-----|--|----------------------------|---|---------------------|
| 1. | I suddenly find that I start sweating without having done anything strenuous | Never | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completely |
| 2. | I have hot flushes | Never | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | All the time |
| 3. | I notice that my head aches more and more as the day progresses | Never | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Every day |
| 4. | I notice that my heart beats rapidly and out of control | Not at all | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | A lot |
| 5. | Although I sleep, I don't feel rested | Never | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completely |
| 6. | I notice a tingling sensation in my hands and/or feet | Not at all | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Unbearable |
| 7. | I am afraid to do anything strenuous because I have urine leakages | Not at all | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | A lot |
| 8. | I have difficulty doing the housework because of my health | Not at all | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completely |
| 9. | I have noticed that my skin is drier | No, it's the same as usual | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Yes, much drier |
| 10. | I can't take any more because of my nerves | Never | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Constantly |
| 11. | I've lost interest in everything, even things I used to enjoy | Not true | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | True |
| 12. | I feel tired from the minute I get up | Not at all | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | A lot |
| 13. | I am satisfied with my sex life | Not at all | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completely |
| 14. | Sex is an important part of my life | Not at all important | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Extremely important |
| 15. | I consider myself happy in my relationship | Not at all | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Completely |
| 16. | My role as a wife or partner is important | Not at all important | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> | Very important |