

Operativización de la variable independiente

Programa de Atención a la Mujer en el Climaterio.

-Ocho sesiones de 60 minutos de duración.

Cuatro sesiones se impartirán por parte de la Matrona, en horario matutino.

En dichas sesiones se abordarán los siguientes contenidos:

Sintomatología más frecuente del Climaterio.

Prevención de Enfermedades Cardiovasculares.

Prevención del Cáncer y alteraciones del suelo pélvico.

Cuidado de la Salud Mental.

Cuatro sesiones se impartirán por parte de la Fisioterapeuta, en horario vespertino.

En dichas sesiones se abordarán los siguientes contenidos:

Taller teórico: Higiene Postural en las Actividades de la Vida Diaria (AVDs).

Taller práctico: Tipos de respiración. Ejercicios de Escuela de Espalda.

Taller práctico: Introducción al método Pilates.

Taller práctico: Ejercicios con banda elástica y balón. Relajación.

- Folleto explicativo que refuerce los conocimientos adquiridos en las sesiones.

Limitaciones del Proyecto

Existen ciertos factores que pueden alterar la validez interna.

Agotamiento experimental o pérdida de sujetos: Es posible que algunas mujeres abandonen el grupo a lo largo de las sesiones, porque les resulte poco atractivo o tengan que ocuparse de otras cargas familiares.

Dentro de los factores situaciones destaca el Efecto de Reactividad o Hawthorne. El hecho de que las mujeres conozcan que están siendo estudiadas para evaluar la efectividad de un Programa las puede predisponer a seguir con más rigor las recomendaciones dadas por los profesionales.

Respecto a las limitaciones éticas, en el proyecto se intentan respetar los cuatro principios fundamentales de bioética.

Principio de Autonomía: Para participar en el estudio será necesario la firma del consentimiento informado, consentimiento que podrá ser revocado.

Principio de No maleficencia: La relación beneficio-riesgo de la intervención a priori no es desfavorable.

Principio de Justicia: Los resultados de la investigación van en beneficio del grupo poblacional del que se extrae la muestra.

Principio de Beneficencia: Durante todo el programa, se vela por el bienestar del sujeto, garantizando todas las atenciones sanitarias de las que sería objeto si no formara parte de la investigación.

Por tanto, podemos concluir que no existen limitaciones éticas. Para realizarlo, se requieren las autorizaciones de la Gerencia de Atención Integrada de Tomelloso, la Dirección de Enfermería y el Coordinador del Centro de Atención Primaria; así como la autorización de las mujeres a participar en el estudio.

Plan de Trabajo

Personal necesario: Fisioterapeuta y Matrona del Centro de Salud. Investigadores.

Material:

Soporte Informático (SPSS, POWER-POINT)

Material de papelería (folios, sobres, fotocopias, bolígrafos)

Ordenador,cañón de proyección y radio-casette.

Línea telefónica.

Sala de fisioterapia.

Colchonetas,balones,bandas elásticas.

Contenido de las sesiones:

Día 1. Duración: 1 hora.

-Introducción al Programa. Entrega de cuestionarios iniciales.

-Concepto de climaterio: límites cronológicos.

-Sintomatología más común asociada a esta etapa.

-Tratamientos sustitutivos hormonales.

Día 2. Duración: 1 hora.

- Higiene Postural: ¿qué es?. Breve mención anatómica de la columna vertebral, sus componentes y curvas fisiológicas.

-Patologías osteo-musculares más frecuentes en el climaterio: Artrosis. Osteoporosis. ¿Qué hacer?

-Higiene Postural en las AVDs: dormir,levantarse,cargar pesos,alcanzar objetos, transporte de cargas, llevar el bolso, permanecer de pie, barrer,fregar, planchar,sedestación, leer,conducir,calzado.

Día 3. Duración : 1 hora.

- Enfermedades más prevalentes en el climaterio: Enfermedades cardiovasculares y Tumores.

- Factores de riesgo para la Enfermedad Cardiovascular.

- Dieta saludable.

- Ejercicio físico en el Climaterio.

Día 4. Duración : 1 hora.

-Tipos de respiración: torácica,diafragmática y mixta.

-Elongación axial.

-Ejercicios de Escuela de Espalda.

-Estiramientos.

-Relajación.

Día 5. Duración: 1 hora.

- Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para prevenir el Cáncer.

- Alteraciones del Suelo Pélvico. Terapia con conos vaginales y ejercicios de Kegel.

Día 6. Duración : 1 hora.

-Breve introducción al método Pilates.

-Ejercicios de tronco desde el método Pilates.

-Ejercicios de miembros superiores e inferiores desde el método Pilates.

-Estiramientos desde el método Pilates.

-Relajación.

Día 7. Duración 1 hora.

- La salud mental en el climaterio. Mitos y realidades.

- Factores de riesgo en esta etapa.

- Prevención de trastornos mentales. Las relaciones sociales. Asociacionismo.

Día 8. Duración 1 hora.

-Ejercicios con banda elástica y balón desde el método Pilates.

» RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.

De las 15 pacientes incluidas inicialmente en el programa, finalizaron 14, de las cuales se descartaron 3 como perdidos por no poder completar el programa en su totalidad. En nuestro estudio, las pérdidas en el seguimiento (definidas como la falta de asistencia a más de 4 sesiones) fueron del 20%. Se pudo completar el programa en 11 pacientes.

La puntuación media obtenida inicialmente en la Escala de Coop-Wonca fue 19, y tras la aplicación del Programa, fue de 15. Los valores medios más altos se obtuvieron en las dimensiones Forma Física, Sentimientos, Estado de Salud y Dolor.

El porcentaje de sujetos con puntuación mínima (efecto suelo) no superó en ninguna dimensión el 81%, y en 5 de las 7 no se superó el 4,5% de sujetos con puntuación máxima (efecto techo). Se observaron diferencias significativas según el nivel educativo, a mayor nivel educativo, se obtuvieron menores puntuaciones en la escala. En todas las dimensiones, a medida que aumenta la edad, aumentan las puntuaciones.

La dimensión que sufrió un descenso más acusado en su puntuación media fue los Sentimientos, que pasó de tener una media inicial de 4 a una media final de 2. La dimensión que sufrió menor variación tras la realización del Programa fue Forma Física, que obtuvo una puntuación media de 3 al principio y al final.

La puntuación media obtenida en el cuestionario para valorar los conocimientos sobre la prevención de enfermedades y sintomatología propia del climaterio fue antes de la realización del Programa de 6, y tras la realización del mismo de 8, lo cual demuestra que el Programa aumenta los conocimientos sobre esta etapa de la vida.

Los principales obstáculos que presentan las mujeres para realizar el autocuidado en esta etapa son la falta de motivación y las cargas familiares.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

El Programa de Atención a la Mujer en el Climaterio resultó eficaz para aumentar la calidad de vida en las mujeres en esta etapa. La dimensión que se vio más beneficiada fue los Sentimientos, motivado en parte por el efecto terapéutico que tiene realizar actividades en grupo. La dimensión que menos modificaciones sufrió fue la Forma Física, en parte por el tiempo limitado en el que se desarrolló el Programa, quizás insuficiente para ver resultados positivos en esta parcela.

El Programa resultó eficaz para aumentar el nivel de conocimientos sobre el autocuidado en esta etapa, aunque los principales obstáculos para el autocuidado no fueron el Déficit de Conocimientos, sino la baja motivación y las cargas familiares.

El nivel educativo bajo se relacionó directamente con mayores puntuaciones en la escala, y consecuentemente, menor calidad de vida.

Para concluir, podemos decir que el Programa de Atención a las Mujeres en el Climaterio resulta efectivo para aumentar la calidad de vida en este grupo de edad, y que el abordaje multidisciplinar desde la consulta de Matrona y Fisioterapia resulta enriquecedor para el contenido del

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

Como futuras propuestas de líneas de investigación se encuentran las causas que ocasionan una baja motivación en las mujeres en esta etapa del ciclo vital para realizar el autocuidado y la duración recomendable que debe tener un Programa de Atención al Climaterio para mejorar la puntuación obtenida en la dimensión Forma Física.

» BIBLIOGRAFÍA.

1. Diczfaluz E. La humanidad que envejece: ¿estaremos adelantándonos a nuestro futuro?. Ginecol Reprod. 1998;6:122-133.
2. Parrilla Paricio J. ¿Qué es la calidad de vida? y ¿para qué sirve medirla?. En: Libro de Ponencias: VII Congreso de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. Cádiz; Ministerio de Sanidad y Consumo, Junta de Andalucía; 2002.
3. Lizán Tudela L, Reig Ferrer A. La evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud en la consulta: las viñetas de COOP/WONCA. Aten Primaria. 2002; 29(6): 378-384.