

# INTERVENCIÓN ENFERMERA PARA LA DISMINUCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR EN MUJERES POSTMENOPÁUSICAS



RAMIREZ FUENTES, MD; PALACIOS VALERO, Y; GARRIDO JIMENEZ, J

## INTRODUCCIÓN

La **enfermedad cardiovascular (ECV)** es la principal causa de muerte en las mujeres. La incidencia de ECV y el riesgo absoluto de muerte por esta enfermedad, comparado con el hombre, es más bajo en la mujer premenopáusica, sin embargo, en la medida que la mujer alcanza la **menopausia** pierde el efecto protector de los estrógenos, se incrementa su riesgo cardiovascular y éste continúa en ascenso con la edad. Esto es motivo de investigación y una potencial explicación es el cambio del **perfil hormonal** que se produce en ese momento de la vida<sup>1</sup>. No obstante, el reestablecer este equilibrio hormonal con **tratamientos**, no ha mejorado el pronóstico. Por ello, hay que insistir en las **medidas preventivas** (dejar el tabaco, caminar a diario, vigilar la tensión, el colesterol, la glucosa y el peso...), en todas las edades de la vida<sup>2</sup>.

Entre las pautas de la **Asociación Americana del Corazón (AHA)**<sup>3</sup> sobre la prevención de las enfermedades cardiovasculares en la mujer encontramos la de ayudar a las mujeres a entender los riesgos y a tomar medidas prácticas para prevenir enfermedades. El **conocimiento** de los factores de riesgo cardiovascular por parte del individuo es una condición necesaria para producir modificaciones en la conducta<sup>4</sup>.

Por tanto, la ECV puede prevenirse actuando sobre los **factores de riesgo** modificables, siendo el mejor tratamiento de las ECV la **PREVENCIÓN**<sup>5</sup>.

## METODOLOGÍA

### 1ª INTERVENCIÓN GRUPAL



Principales factores de riesgo

### 2ª INTERVENCIÓN GRUPAL



Eliminación/diminución de los factores de riesgo

### 3ª INTERVENCIÓN INDIVIDUAL



Entrevista individualizada durante 6 meses

### 4ª INTERVENCIÓN GRUPAL



Evaluación de conocimientos obtenidos

Estudio **descriptivo longitudinal** realizado en una Asociación de Mujeres Amas de Casa (Nuestra Señora de las Mercedes de Alcalá la Real) entre septiembre de 2014 y febrero de 2015.

#### Sistema de captación para la muestra:

- Mesa informática en la sede de dicha asociación

**Población de estudio y contexto:** Obtuvimos una muestra de **55 mujeres postmenopáusicas** de edades medias de **65,1 años**. Se les determinó peso, talla, circunferencia abdominal, presión arterial, glucemia y perfil lipídico. Se aplicó una **encuesta** inicial para medir el nivel de conocimiento de los factores de riesgo relacionados con la enfermedad cardiovascular. Posteriormente se realizaron **intervenciones grupales e individuales** (un total de 10 sesiones) durante un período de 6 meses (septiembre 2014 – febrero 2015). En la última intervención grupal se evaluaron los conocimientos obtenidos mediante un **cuestionario**.

**Criterios de inclusión:** Mujer menopáusica, perteneciente a la asociación amas de casa de Alcalá la Real, con compromiso de asistencia y participación a las actividades de grupo e individuales y con consentimiento informado para el estudio.

**Criterios de exclusión:** No cumplir los requisitos de inclusión.

Para el análisis de los datos se utilizó el programa **estadístico SPSS 17.0**.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL:

- Evaluar el nivel de conocimiento de los factores de riesgo cardiovascular en un grupo de mujeres postmenopáusicas.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Medir el nivel de conocimientos en hábitos saludables.
- Medir el nivel de conocimiento sobre los factores de riesgo cardio y cerebrovasculares (colesterol, diabetes, HTA, sedentarismo, etc).



## RESULTADOS

- Una vez finalizada la intervención educativa nuestro grupo de mujeres postmenopáusicas **ha mejorado en conocimientos y hábitos de vida**, consiguiendo una **disminución de los factores de riesgo** así como de las **complicaciones de riesgo cardiovascular**. Los resultados muestran una diferencia significativa de **P<0.05** con el aumento del nivel de conocimientos en hábitos saludables y factores de riesgo de ECV.
- Se evidenció una alta frecuencia de obesidad abdominal (67 %) sobrepeso y obesidad (38 %) e Hipertensión (26 %).
- Casi un **71 %** de los participantes afirmó conocer los factores de riesgo cardiovascular.
- Un **65%** afirma conocer como disminuir los factores de riesgo cardiovascular.
- Un **54%** confirma tomar medidas preventivas en el tratamiento de las ECV: haber cambiado su dieta, realiza vida más activa y menos sedentaria.



## PALABRAS CLAVE

**Conocimiento; Factores de Riesgo; Prevención; Postmenopausia; Enfermedad Cardiovascular**



## CONCLUSIÓN

Una vez obtenidos los resultados podemos concluir que las mujeres postmenopáusicas de la asociación de mujeres amas de casa Nuestra Señora de las Mercedes de la localidad de Alcalá la Real tras una intervención grupal e individual de 10 sesiones entre septiembre de 2014 y febrero 2015:

- Se encontró inicialmente un porcentaje elevado de mujeres con bajo nivel de conocimiento de los factores de riesgo cardiovascular, confirmando la necesidad de ejecutar estrategias que no sólo eleven el nivel de conocimiento de mujeres postmenopáusicas, sino que también motiven a la adopción de un estilo de vida asociado a la reducción de los factores de riesgo cardiovascular y al autocuidado de la salud.
- Por tanto, se demuestra la importancia de **sensibilizar y motivar** a la población con información clara y concisa para autogestionar sus **autocuidados**.
- Se consigue una mejora de la **calidad de vida** concienciando sobre la importancia en la **prevención** de enfermedades cardiovasculares a través de la **promoción de hábitos y estilos de vida** más sanos.

## BIBLIOGRAFIA

- Velázquez-Maldonado Elsy M. Prevención cardiovascular en la mujer postmenopáusica. Rev. Venez. Endocrinol. Metab. [revista en la Internet]. 2009 Jun [citado 2015 Mar 31]; 7(2): 3-16.** Disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-31102009000200002&lng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102009000200002&lng=es). (acceso el 12 de febrero de 2015)
- Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2005. Junta de Andalucía. **Plan Integral de Atención a las Cardiopatías de Andalucía 2005-2009 (PICA)**. (acceso el 19 de marzo de 2015)
- American Heart Association.** Disponible desde: <http://www.heart.org>. Indicaciones de la Asociación Americana del Corazón para mujeres. (acceso 12 de febrero de 2015)
- Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2013. Junta de Andalucía. **IV PLAN ANDALUZ DE SALUD**. (acceso el 19 de marzo de 2015)
- Fundación Española del Corazón.** Madrid. Disponible desde: <http://www.fundaciondelcorazon.com/> (acceso 12 de febrero de 2015)