

VI CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Impacto Positivo de la Seguridad del Paciente en la Atención Sanitaria al Ciudadano"

MENOPAUSIA Y CLIMATERIO: CONOCIMIENTOS PREVIOS Y ESTILOS DE VIDA DE LA MUJER

Autor principal SAMUEL MARTÍNEZ RABADÁN

CoAutor 1 PAULA MEJIA CASADO

CoAutor 2 INES MEJIA CASADO

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Obstétrico-Ginecológica

Palabras clave Climaterio Menopausia Estilos de vida Conductas saludables

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

A lo largo de los años las mujeres han sufrido los síntomas provocados por el climaterio y la demanda asistencial sobre esta etapa en la vida de las mujeres crece en las consultas de ginecología lo que justifica la aplicación de educación sanitaria y cuidados de enfermería hacia ellas.

-Objetivo. Averiguar el conocimiento de las mujeres sobre el climaterio y la menopausia, además de conocer sus estilos de vida.

-Material y métodos. Estudio observacional descriptivo de corte transversal que se realizó con 41 mujeres de edad comprendida entre los 25 y los 65 años. Se llevó a cabo mediante entrevista.

-Resultados. El total de las mujeres sabe lo que es la menopausia, pero la mayoría de ellas un 68,3% desconoce lo que es el climaterio. El 73,2% hace ejercicio de manera regular, sólo el 9,8% afirma ser fumadora; y un 34,1% refiere tomar bebidas alcohólicas. El 78% toma de 1 a 3 raciones de lácteos diariamente y el 58,5% toma de 1 a 3 raciones de fruta al día.

-Discusión. La mayoría desconoce qué es el climaterio y su conocimiento aumenta cuanto más alto es el nivel de estudios. Se cuidan más las mujeres que pasan de los 40 años que las jóvenes.

-Conclusiones. Se evidencia el desconocimiento de las mujeres sobre el climaterio, Es importante desarrollar programas educativos para la mujer premenopáusica, con la intención de fomentar los conocimientos y la adopción de medidas preventivas que ayuden a mejorar su salud y calidad de vida.

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

El aumento de los conocimientos de la sociedad en general y de las mujeres en particular de los cambios fisiológicos que se producen en la etapa del climaterio y las herramientas para poder abordarlos, mejorarían la calidad de vida de las mujeres en esta fase de sus vidas.

Los objetivos del presente estudio son: averiguar si las mujeres conocen los términos climaterio y menopausia, además de conocer sus estilos de vida.

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

En la sociedad actual, se tiende a hacer patológico los cambios propios de la etapa del climaterio. Para poder valorar los conocimientos de las mujeres sobre esta etapa, se realizó un: estudio observacional descriptivo de corte transversal que se realizó con 40 mujeres procedentes de las comunidades autónomas de de Castilla La Mancha, Madrid y Comunidad Valenciana.

Las variables estudiadas fueron: edad, nivel de estudios, conocimiento previo sobre climaterio y menopausia, consumo de tóxicos (alcohol/tabaco), frecuencia con la que acude a su ginecólogo o matrona, ejercicio físico (número de veces por semana), consumo de lácteos y fruta (raciones diarias).

Sujetos de estudio: 41 mujeres de edad comprendida entre los 25 y los 65 años, residentes en las comunidades autónomas de: Castilla La Mancha, Madrid y la Comunidad Valenciana; la recogida de datos se realizó durante los meses de marzo y abril de 2014.

Muestra: se incluyó en el estudio a 41 mujeres que, cumpliendo los criterios de inclusión/exclusión, realizaron la encuesta.

Criterios de inclusión:

Sexo femenino.(Población que es, o será afectada por sintomatología climatérica)

Que sepan leer y escribir.

De edad comprendida entre los 25 y los 65 años.(Para valorar si existen diferencias entre la edad de las mujeres y su conocimiento sobre el climaterio).

Que acepten voluntariamente su participación el estudio.

Criterios de exclusión:

Que estén embarazadas.(Ya que su índice de masa corporal no es comparable con el resto de la población debido a su estado gestacional).

Que padezcan algún tipo de déficit cognitivo.

Material:

Encuesta de elaboración propia autorrellenada por las participantes en el estudio a través de contacto presencial, compuesta por 11 ítems encaminados a obtener información relativa al estado físico, conocimiento sobre la menopausia y climaterio y hábitos de vida.

Participantes en el estudio captadas mediante muestreo no probabilístico consecutivo de conveniencia.

Programa estadístico IBM SPSS statistics 19.

» 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.

Se ha obtenido una muestra de 41 mujeres de las comunidades autónomas de Castilla La Mancha, Madrid y Comunidad Valenciana, de edades comprendidas entre los 25 y los 65 años. Se ha dividido la muestra en dos rangos de edad: el primero, de 25 a 44 años obteniendo 20 mujeres del mismo; y el segundo de 45 a 65 años con 21 mujeres. Según el nivel de estudios: el 39% tiene estudios básicos o primarios, el 9,8% tiene estudios de grado medio, el 14,6% posee estudios de Bachillerato, el 4,9% ha estudiado un ciclo formativo de grado superior y el 31,7% tiene estudios universitarios como se puede observar en la figura 1. Sobre el nivel de estudios por grupo de edad se han obtenido los siguientes resultados: 1er Grupo de edad (25-44 años): el 25% de las mujeres tienen estudios básicos, el 15% tienen ciclos formativos de grado medio, el 20% tiene estudios de bachillerato, el 5% ha estudiado ciclos formativos de grado superior y el 35% posee algún título universitario. En cuanto al 2º Grupo de edad (45-65 años): el 52,4% tiene estudios primarios, el 4,8% ha estudiado ciclos formativos de grado medio, el 9,5% tiene estudios de secundaria, el 4,8% tiene estudios de grado superior; y el 28,6% posee algún título universitario.

El 80,5% de las entrevistadas acudiría a charlas sobre la menopausia si se ofertaran en su centro de salud.

En cuanto a los conocimientos y creencias que las mujeres tienen sobre el climaterio y la menopausia, el 31,7% de las mujeres refiere saber lo que es el climaterio, y el 100% de ellas afirma saber lo que es la menopausia.

Cuando preguntamos con qué frecuencia acuden a su ginecólogo o matrona, el 14,6% refiere no acudir nunca, el 48,8% acude una o más veces al año y el 36,6% de las mujeres sólo acude en caso de tener algún problema.

En cuanto a los hábitos tóxicos: un 9,8% de las mujeres son fumadoras y un 34,1% de ellas son bebedoras. Además, si separamos los datos por rango de edad, obtenemos los siguientes datos: las mujeres de 25-44: el 15% son fumadoras y el 55% refieren consumir bebidas alcohólicas. En las mujeres de 45-65 años: el 28,6% de ellas son fumadoras y el 23,8% refiere tomar bebidas alcohólicas.

El 26,8% afirma no hacer ningún tipo de ejercicio físico, y el 36,6% lo hace más de tres veces por semana. Separando los datos por edades, los resultados son los siguientes: Mujeres de 25-44 años: el 40% de ellas refiere no realizar ningún tipo de ejercicio, el 45% refiere hacerlo de 1 a 3 veces por semana; y el 15% realiza ejercicio más de 3 veces por semana. Las mujeres de 45-65 años: el 14,3% dice no realizar ningún tipo de ejercicio, el 28,6% lo realiza de 1 a 3 veces por semana; y un 57,1% de ellas refiere hacerlo más de tres veces por semana.

El 78,0% de las mujeres consume de una a tres raciones diarias de lácteos y el 58,5% de ellas toma de una a tres raciones diarias de fruta.

DISCUSIÓN:

Según el objetivo general de este trabajo y teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se puede destacar que el total de las mujeres de nuestro estudio saben qué es la menopausia, pero sólo un 32% de ellas sabe lo que es el climaterio. Llama la atención que aumenta el conocimiento acerca de lo que es el climaterio según el mayor nivel de estudios. Es lógico pensar que con más formación las mujeres tengan más conocimientos acerca de este periodo de sus vidas.

También, cabe destacar que tres de los síntomas que más asocian las mujeres a la menopausia son los sofocos, cambios de humor y sequedad vaginal, y llama la atención ver que las mujeres menores de 44 años, que no han tenido la menopausia y las de mayor nivel de estudios son las que más asocian los sofocos con la menopausia. Esto puede ser debido a la idea extendida de que toda mujer menopáusica debe tener sofocos, pero comparando con las mujeres de nuestro estudio que ya han tenido la menopausia y con mujeres de otros estudios podemos afirmar que es el síntoma más relevante pero que no siempre se presenta. Esto mismo sucede con el resto de los síntomas, cuánto más jóvenes son las mujeres y con mayor nivel de estudios más número de síntomas asocian a la misma, lo que puede deberse a todos los mitos que rodean a la menopausia y que la experiencia de las mujeres que ya la han tenido desmiente.

Sobre los hábitos saludables que tiene la población estudiada; se cuidan más las mujeres que han pasado la menopausia y las mayores de 40 años en comparación con el resto. Es de destacar también, que las mujeres con estudios presentan mayores hábitos tóxicos (alcohol) que el resto de los grupos, aunque el consumo de tabaco es mayor en las mujeres de estudios primarios y medios. La Asociación Española del Estudio de la Menopausia recomienda 10 consejos de autocuidado, entre los que se encuentran evitar hábitos tóxicos y también en otros estudios encontrados se describen los beneficios de unos hábitos saludables para una mayor calidad de vida.

Para concluir con la discusión, en el estudio se ha observado que la inmensa mayoría de las mujeres demanda información acerca de este proceso, al igual que en todos los estudios revisados acerca de esta materia.

Las mujeres del estudio saben lo que es la menopausia, pero demandan más información. Por eso se propone que se lleven a cabo programas de salud específicos dirigidos a esta etapa de la vida, como se han realizado ya en algunas partes de España y fuera de ella, en los que se ha visto que han tenido un gran aceptación y una valoración positiva por parte de la población.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

Es importante desarrollar programas educativos para la mujer premenopáusica, con la intención de fomentar los conocimientos y la adopción de medidas preventivas que ayuden a mejorar su salud y calidad de vida.

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

Sería importante profundizar en la investigación sobre la dieta y el ejercicio previo a esta etapa, ya que una buena alimentación y el ejercicio se asocian a una disminución de los síntomas propios de la menopausia y de posibles patologías derivadas de ella.

» BIBLIOGRAFÍA.

1. Palacios S. ¿Menopausia? 100 preguntas más frecuentes. Madrid: Editores Médicos, S.A.; 1999.

2. Altarriba M, López A, Marín RM^a, Quiles J, Furió S. Atención a la mujer climaterica. Guía de Actuación Clínica en A.P. disponible en: <http://ns5.argo.es/docs/dac/guiasap06climaterio.pdf>.

3. Organización Mundial de la Salud, Serie de Informes Técnicos 670. Investigaciones sobre la menopausia. disponible en: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_670_spa.pdf.
4. Frackiewict EJ, Cutler NR. Women's health care during the perimenopause. *J Am Pharm Assoc (Wash)*. 2000;40(6):800-11.
5. Gómez A, Mateos A, Lorenzo M, Simón M, García LI , Cutanda B. Representaciones socio-culturales sobre la menopausia. Vivencias del proceso en mujeres residentes en Albacete (España). disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962008000300002.