

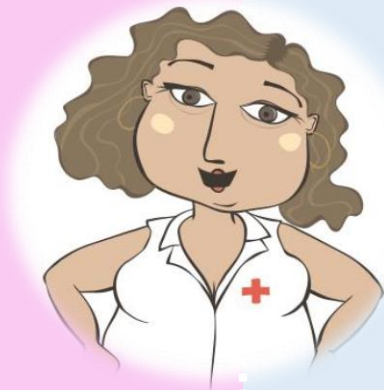
# EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA

## MENOPAUSIA

ESTUDIO CENTRO DE SALUD DE MARACENA GRANADA

### • INTRODUCCIÓN

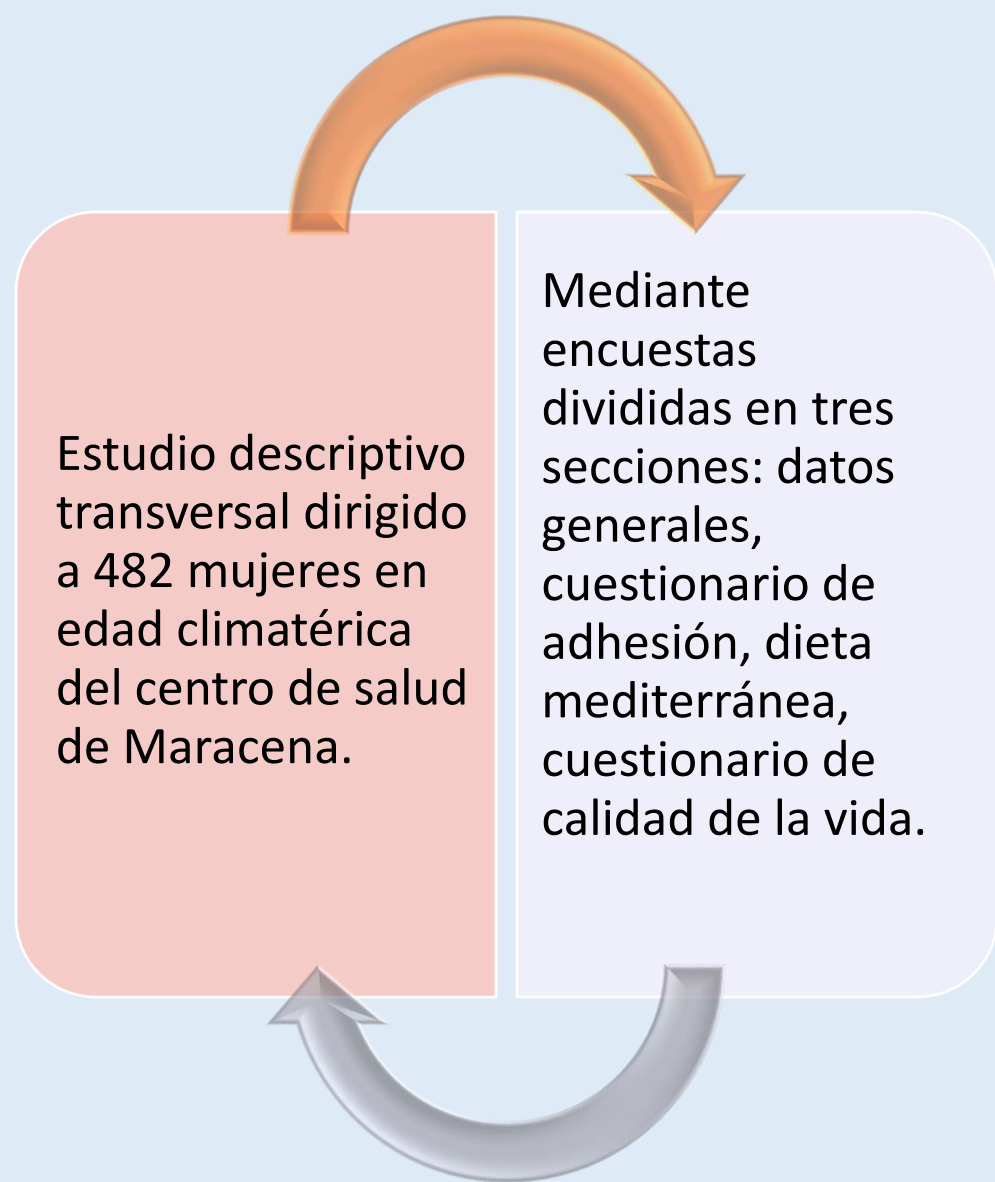
La menopausia es un proceso que provoca cambios fisiológicos en la mujer, la matrona contribuye de forma importante en los hábitos durante esta etapa de la vida para minimizar la pérdida de la calidad de vida



### • OBJETIVOS

- 1.- Valorar los hábitos alimentarios y adhesión a la Dieta Mediterránea de las mujeres en edad climatéricas
- 2.- Evaluar el impacto de esta etapa en el estado de salud y calidad de vida

### • MATERIAL Y MÉTODOS



Padecen problemas de salud: síntomas vasomotores, sequedad de piel, retención de líquidos e insomnio.

16,8%

### • RESULTADOS

Edad de comienzo de la menopausia



48,8 años



**49%** Presenta sobrepeso u obesidad

**60%** Puede mejorar su adhesión a la Dieta Mediterránea.

Tabaquismo presenta el **18%** y exfumadoras el **24%**

**87%** Sin tratamiento hormonal sustitutivo

De las encuestadas...



**53%** Consumen suplementos y complementos nutricionales

**33%** Calcio y/o vitamina D  
**15%** Fitoestrógenos

### • CONCLUSIONES

Este estudio pone de manifiesto la importancia de la prevención y tratamiento de los problemas de salud durante la menopausia. Es importante una correcta alimentación, junto con unos hábitos de vida saludables para contribuir a la mejora de la calidad de vida de las mujeres en edad climatérica. La intervención de la matrona como educadora sanitaria cumple un papel fundamental para asesorar e informar a este grupo de población.

#### BIBLIOGRAFÍA

1. Guía de práctica clínica sobre la menopausia y postmenopausia. Cochrane Iberoamericano; 2004.
2. Agencia Española del Medicamento. Disponible en: <http://ww1.msc.es/agemed/Princip.htm>
3. Albertazzi P, Purdie D. The nature and utility of the phytoestrogens: a review of the evidence. Maturitas. 2002;42:173-85. [Medline](#)