

# PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CLIMATERIO

Nogales Moreno, A.B.

## 1. INTRODUCCIÓN

El Climaterio es definido por la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) como el periodo de tiempo que se extiende desde la madurez a la senectud<sup>1</sup>. La OMS hace referencia al Climaterio como una etapa de la vida de la mujer de límites imprecisos situado entre 45-64 años de edad<sup>2</sup>.

Como consecuencia del incremento de la esperanza de vida de la mujer en España en los últimos años (85,1 según INE)<sup>3</sup> se está produciendo un "envejecimiento progresivo de la población femenina" que se traduce en que el climaterio pueda alcanzar hasta un tercio de la vida de la mujer. El climaterio, es una época de multitud de cambios que influyen en el bienestar de la mujer<sup>4</sup>, y como profesionales cuidadores de este grupo de población nos planteamos este estudio.

## 2. OBJETIVOS

- Incrementar la calidad de vida de la mujer climatérica desde una perspectiva bio-psico-social.
- Determinar los cambios que se producen en la mujer durante el climaterio.
- Destacar la importancia de la promoción de la salud en esta etapa.
- Conocer el papel de la enfermera especialista en Ginecología-Obstetricia en la atención al climaterio.

## 3. METODOLOGÍA

Revisión Bibliográfica de la literatura existente a partir del año 2000, a través de bases de datos: Cuiden, Medline, Cochrane. Se han consultado revistas como Index de Enfermería, Matrona Profesión, Nure Investigación, así como fuentes estadísticas del INE.

Palabras Clave: "Climaterio" "Envejecimiento" "Promoción de la Salud"

## 4. RESULTADOS

### CAMBIOS EN LA MUJER

#### CAMBIOS ASPECTOS FÍSICOS<sup>5,6</sup>:

Dolores Articulares y Musculares, Obesidad, Sofocos, Atrofia y Sequedad Vaginal, Dispareunia, Osteoporosis, Problemas Cardiovasculares.

#### CAMBIOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS<sup>5,6</sup>:

Tristeza, Depresión, Ansiedad, Insomnio, Irritabilidad, Inestabilidad Emocional, Cambios en su Autoimagen.

#### CAMBIOS ASPECTOS SOCIALES<sup>5,6</sup>:

Soledad, Retraimiento, Falta de Comunicación.

### PAPEL DEL PROFESIONAL

- Educación Sanitaria Individual sobre Hábitos Saludables.<sup>7,8</sup>
- Charlas Grupales Informativas<sup>9</sup>
- Uso de programas de Salud Específicos.<sup>10</sup>
- Actividades Preventivas.<sup>4,6</sup>

- Talleres de Relajación.<sup>4,11</sup>
- Fomento Autoestima e Independencia Personal.<sup>4</sup>
- Creación de Actitudes Positivas en Grupos de Apoyo.<sup>4,6</sup>

- Fomento Actividades Sociales.<sup>4</sup>
- Foros, Mesas Redondas, Jornadas sobre Menopausia.<sup>4</sup>
- Participación de las mujeres en los talleres.<sup>4,11</sup>

- La OMS ha declarado que la mayoría de los problemas de Salud en este periodo se derivan de factores sociales, más que realmente orgánicos, y que dependen de la actitud de la sociedad ante el envejecimiento<sup>6</sup>
- Éstos cambios, influyen de forma negativa en el bienestar de la mujer, debido sobre todo a la falta de información<sup>4,14</sup>

- Mejora de la calidad de vida, consiguiendo un incremento de la capacidad funcional y clínica<sup>6</sup>
- Durante la menopausia es posible mantener una buena calidad de vida<sup>12</sup>
- Proporcionar herramientas para que las mujeres sean participes de esta etapa<sup>6</sup>

La Matrona tiene una importante función profesional como educadora; para ello, debe aportar conocimientos, capacitación y estímulo para mantener y aumentar la salud y calidad de vida de la mujer. Durante el proceso de educación sanitaria, la matrona debe promover que la mujer adquiera un mayor control sobre su propia salud con el objetivo de conservarla y mejorarla<sup>4,6</sup>.

## 5. DISCUSIÓN

Resaltar la importancia de un modelo multidisciplinario en la atención al Climaterio, así como, medidas de promoción de la salud que permita a las mujeres un mayor control sobre su salud en esta etapa<sup>6</sup>. Por otro lado, destacar el papel educador de la matrona, como personal integrante del equipo de atención primaria, aportando conocimientos y capacitación para mantener e incrementar la salud y calidad de vida de las mujeres durante la menopausia.