

# LA DIETA MEDITERRÁNEA, MOTOR DE UNA VIDA SALUDABLE EN LA MENOPAUSIA

Moreno, C.; Martín M.; Ponce, A.

## INTRODUCCIÓN

La menopausia, no es una enfermedad, puede ocasionar síntomas desagradables que afectan personal, social y laboralmente a las mujeres, así como su calidad de vida.

Los cambios fisiológicos en esta etapa pueden conllevar a situaciones de riesgo, que en parte, pueden ser mejoradas con una buena alimentación.

Según el SNS junto con la Sociedad de Endocrinología y Nutrición (2014), recomiendan un buen estado nutricional recuperando la dieta mediterránea en la menopausia.

menopausia



## OBJETIVOS

- .Analizar el impacto del climaterio en el estado de salud.
- .Valorar la calidad de vida y los hábitos alimentarios en mujeres en la etapa menopáusica.
- .Fomentar una alimentación adecuada siguiendo el patrón la Dieta Mediterránea.

## METODOLOGÍA

Efectuamos una búsqueda bibliográfica donde se consultaron la revista científica Elsevier y la base de datos de Cuiden, durante el periodo de 1994 al 2016, con los descriptores de salud: Climaterio, Dieta y Calidad de vida .

Realizamos un estudio cuantitativo transversal a 100 mujeres en la etapa de la menopausia, seleccionadas al azar, desde 1 de enero al 31 marzo del 2016.

Realizamos dos encuestas, el cuestionario de calidad de vida, escala Cervantes, sub-escala de la menopausia y salud y el cuestionario de adhesión a la dieta mediterránea.

## RESULTADOS

Realizados dos cuestionarios a 100 mujeres menopáusicas de la provincia de Cádiz.

Edad media: 54.1+/-6.6 años, IC95 (48-60). Número de hijos: 2.2 +/- 1.2 hijo, IC95 (1-3). Situación laboral: Trabajan 30%. Ama de casa 70%.

El 82.2% de las mujeres encuestadas, presentan un nivel medio-bajo de problemas de salud, sin afectación significativa sobre su calidad de vida.

El 17.8% presenta un nivel alto de problemas de salud. Los síntomas que con mayor frecuencia notificaron las mujeres en estudio fueron: sofocos (31%), el aumento en la sequedad de la piel (20.5%), la retención de líquidos (10%), no dormir las horas necesarias (20.5%) y no descansar aunque se duerma (13%).

El 83.3% de las mujeres encuestadas siguen una buena alimentación o muy buena adherencia a la Dieta Mediterránea, mientras que el 16.6% presentan una baja adherencia.

### Escala Cevantes. Enero-Marzo 2016



Adherencia Dieta Mediterránea

## CONCLUSIONES

Según nuestros datos obtenidos y los generados en la búsqueda bibliográfica, valoramos que un alto porcentaje de las mujeres encuestadas consideran tener una buena calidad de vida y lo preocupante es que presentan un alto nivel de síntomas importantes de la menopausia, a pesar de tener una muy buena adherencia a la dieta mediterránea. Queremos resaltar la importancia de la reevaluación, con una nueva estimación de las participantes en seis meses para valorar el progreso de la sintomatología.

## BIBLIOGRAFIA

- Pacheco, J. (1998). Climaterio y menopausia. Ginecología y Obstetricia. 40 (1): 6-25.  
Palacios S, Ferrer-Barriendos J, Parrilla JJ, Castelo-Branco C, Manubens M, Alberich, X et al, Grupo Cervantes. Calidad de vida relacionado con la salud en la mujer española durante la menopausia. Desarrollo y validación de la escala Cervantes. Med Clin (Barc). 2004; 122 (6): 205-11.