

**Estrategia Educativa en la calidad de vida en la mujer climatérica. Consultorio 17. Área V. Cienfuegos. 2016**

**Educational strategy in the quality of life in the woman climatérica. Clinic 17. Área V. Cienfuegos. 2016**

**Autores:**

**Lic. MSc. Nélide Sosa Botana.** Licenciada en Enfermería. Máster en Educación Médica. Profesor Asistente de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Miembro Titular de la Sociedad Cubana de Enfermería. [nelidasb@jagua.cfg.sld.cu](mailto:nelidasb@jagua.cfg.sld.cu)

**Lic. MSc Vivian de los Ángeles Rodríguez Capote.** Licenciada en Enfermería. Master en Atención Integral a la Mujer. Profesor asistente de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Miembro de la Sociedad Cubana de Enfermería. Jefa de Departamento de Becarios Extranjeros de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.

**Lic. MSc. Yanet Rojas Rodríguez.** Licenciada en Enfermería. Máster en Educación. Profesor Auxiliar de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Miembro Titular de la Sociedad Cubana de Enfermería. Metodóloga de postgrado.

**Nombre del centro de trabajo:** Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.

**Resumen**

**Introducción:** La calidad de vida guarda relación directa con la medida en que estas necesidades son satisfechas, como el período de climaterio que es una etapa de transición dinámica marcada por la repercusión de los cambios hormonales, principalmente por la paulatina disminución de los estrógenos.

**Objetivo:** Diseñar una estrategia educativa para elevar la calidad de vida de la mujer climatérica.

**Métodos:** investigación descriptiva, en el Consultorio del Médico de la Familia # 17, de Cienfuegos, durante 2015. De un universo de 140 mujeres en edad climatérica, se estudió una muestra de 80, Se emplearon métodos teóricos, empíricos y matemáticos. Se estudiaron variables: edad, escolaridad, actividad sexual, enfermedades crónicas, y factores de riesgo asociados, así como las necesidades de aprendizaje y las potencialidades sobre cambios fisiológicos y factores de riesgo asociados.

**Resultados:** se encontró predominio de las edades entre 40 y 49 años, universitarias, disminución de la actividad sexual con el aumento de la edad, así

como, obesas, y fumadoras. Las principales necesidades se centraron en: La identificación de la edad de comienzo, factores que aceleran la menopausia, sexualidad y climaterio.

**Conclusiones:** Esto permitió modelar la estrategia educativa, validada por criterio de especialistas, que coincidieron en su calidad, factibilidad y aplicabilidad, favoreciendo que la estrategia educativa lograra mayor impacto con la realización de charlas educativas a la mujer y la familia en el proceso de preparación de la mujer para elevar su calidad de vida.

**Palabras clave:** Calidad de vida; Mujeres climatéricas.

### **Abstract**

**Introduction:** Quality of life is directly related to the extent to which these needs are met, such as the climacteric period, which is a dynamic transition stage marked by the repercussion of hormonal changes, mainly by the gradual reduction of estrogen.

**Objective:** To design an educational strategy to raise the quality of life of climacteric women.

**Methods:** descriptive research was carried out in the Doctor's Office of the Family # 17, in Cienfuegos, during 2015. A sample of 80 were studied from a universe of 140 women of climacteric age. Theoretical, empirical and mathematical methods were used. Variables were studied: age, schooling, sexual activity, chronic diseases, and associated risk factors, as well as learning needs and potentialities on physiological changes and associated risk factors.

**Results:** predominance of the ages between 40 and 49 years, university, decreased sexual activity with increasing age, as well as, obese, and smokers. The main needs were: Identification of the age of onset, factors that accelerate menopause, sexuality and climacteric.

**Conclusions:** This allowed the modeling of the educational strategy, validated by the criterion of specialists, which coincided in its quality, feasibility and applicability, favoring the educational strategy to achieve greater impact with educational talks

to women and the family in the preparation process Of women to raise their quality of life.

**Key words:** Quality of life; Climacteric women.

## **Introducción**

La etapa del climaterio y la menopausia ha sido motivo de menciones históricas, literarias y culturales, a pesar de que en muchas ocasiones es ignorada y hasta subestimada por las mujeres y por muchos profesionales. <sup>1</sup>

No pocas mujeres se preguntan qué hacer cuando comienzan a perder la tersura de la piel, y manifiestan cambios en los estados de ánimo, dados por irritabilidad, nerviosismo, depresión y ansiedad, así como sudoraciones, palpitaciones y oleadas de calor. <sup>2</sup> El climaterio se inicia desde que la mujer comienza a experimentar los cambios neuroendocrinos que llevarán a la pérdida de la capacidad de reproducción, mientras que el término menopausia se refiere a la desaparición de la menstruación, reservándose en el orden práctico hasta que no hayan transcurrido doce meses de la desaparición de esta, el climaterio incluye la perimenopausia y la posmenopausia. En los inicios de la primera etapa, la mujer mantiene la menstruación y la capacidad reproductiva, pero al aparecer los síntomas y signos que llevarán a la menopausia, que es lo que marca la entrada a la posmenopausia, se extiende hasta los 59 años de edad o sea hasta antes del comienzo de la tercera edad. <sup>3-4</sup>

Según informes publicados por expertos de la Organización de Naciones Unidas, en el tema de población y en informes del Banco Mundial, al finalizar el recientemente concluido siglo XX había más de 750 millones de mujeres mayores de 45 años en el mundo. <sup>(2,3)</sup>

En 1990 había 467 millones de mujeres posmenopáusicas en el mundo, para el año 2020 se espera que esta población aumente a 1 200 millones. La OMS estima que en el año 2030 más de 1 200 millones estarán por encima de esa edad, lo que supone que se habrá multiplicado por 3 su número en apenas 40 años. <sup>(19)</sup> En España existen alrededor de seis millones de mujeres mayores de 50 años. <sup>(10, 11,12)</sup> Chile muestra un ejemplo claro de la transición demográfica. Sólo el 63% de la

cohorte nacida en 1909 alcanzó su 50 cumpleaños y sólo el 13% se espera que viva más allá de su aniversario 85. En comparación, de la cohorte nacida en 1999, sólo el 2% morirá antes de su 50 cumpleaños y prácticamente la mitad se espera que alcance los 85 años. <sup>(13,14)</sup>

En Colombia, la población femenina de 50 años y más se incrementó de 0,8 a 2,8 millones entre 1964 y 2000, lo que significa que el porcentaje de féminas se elevó de 9,8% hasta 13,7% en este período. En Venezuela, las mujeres mayores de 45 años representaban el 17,05% de la población femenina total en 1995 y está proyectada para el 2035 en 35,76%; la esperanza de vida, que para 1960 era de 57 años, en el 2002 fue de 74,73 años y en el 2035 será de 81,35 años. <sup>(15,16)</sup>

En nuestro país, la población femenina con edades comprendidas en los 45 y 59 cumplen un importante papel social (trabajadora, esposa, madre, hija, abuela, jefa de hogar, etc.), y constituían el 13,2% de la población en el año 2000 y el 15,5% en el 2003, mientras que la proporción de féminas de 50 años y más se elevó de 23,3% a 26,5% en este mismo período. <sup>(12)</sup>Según reporta Navarro, <sup>(13)</sup> en una publicación del 2003, existía casi un millón de mujeres de 40 a 59 años, y en el 2005 las cifras estimadas estaban en 1 480 712., por lo que resulta una necesidad insoslayable y una obligación moral, en las difíciles condiciones actuales, preservar o afectar al mínimo posible la calidad de vida de la mujer cubana. Cienfuegos se encuentra entre las provincias más envejecidas del país con un 15,9% de envejecimiento, de ello el 10,3% corresponde a mujeres en edad climatérica, representado por un total de 112 240 de féminas en esta edad. <sup>(16)</sup> En el municipio de Cienfuegos, en el Área V de Salud coincide con los rangos que exhiben las tasas de población femenina en edad madura de la provincia de Cienfuegos y del país en general lo que se demuestra si tenemos en cuenta que el consultorio seleccionado de esta Área (No 17) hay un total de 140 mujeres comprendidas entre 45 y 59 años.

Lo expuesto anteriormente nos lleva a plantear el siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir a elevar la calidad de vida de las mujeres climatéricas del Consultorio No 17 del Área de Salud V del Municipio de Cienfuegos?

Para dar solución a la problemática planteada se define el siguiente objetivo:  
Diseñar una estrategia educativa para elevar la calidad de vida de la mujer climatérica del Consultorio No 17 del Área V del municipio de Cienfuegos.

**Métodos:**

Para dar solución al problema científico planteado con anterioridad se utilizaron los siguientes métodos

**Del nivel teórico:**

Histórico- lógico: con el objetivo de conocer el desarrollo histórico del tema de investigación y de esta manera poder argumentar sobre el estado actual del mismo.

Análítico– sintético: Permitted desde la consulta de la bibliografía especializada conformar la estrategia de intervención educativa con las mujeres climatéricas.

Inductivo – deductivo: Permitted dado el conocimiento del proceso de orientación elaborar la propuesta de la estrategia educativa.

Modelación: Este método permitió modelar, a partir de los elementos obtenidos durante la primera etapa de la investigación, la estrategia educativa dirigida a las mujeres en edad climatérica, con el objetivo de prepararlas para afrontar los cambios que se suceden en esta etapa y lograr elevar su calidad de vida.

**Del nivel empírico:**

Análisis de documentos: Permitted conocer las normativas establecidas en los documentos oficiales y su cumplimiento en la práctica.

Encuesta: Permitted la recopilación de información sobre el tema de investigación y su comportamiento así como en la validación de la estrategia por criterio de expertos.

Criterio de expertos: Se utilizó para validar la estrategia educativa diseñada, la cual fue respaldada por las valoraciones realizadas por un grupo de expertos que se seleccionaron.

**Desarrollo**

Se propone sobre la base de fundamentación teórica y de los métodos empíricos de la investigación la siguiente estrategia educativa, para elevar calidad de vida de la mujer climatérica, partiendo del siguiente diagnóstico.

### **Resultado del cuestionario aplicado a las mujeres en edad climática.**

Al aplicar el cuestionario a las mujeres implicadas en el estudio, se obtuvieron los siguientes resultados, los que además se describen de manera cuantitativa en el anexo 2

- ❖ El 72,5 y el 55 % de las mujeres encuestadas, hacen referencia acertadamente a los conceptos de climaterio y menopausia, existe un número importante de mujeres que tienden a confundir los términos de uno y otro.
- ❖ Sobre la edad de comienzo del climaterio 46 mujeres para el 57,5% no identifican con certeza, no sucediendo así con la menopausia, en la que 80 para el 100% responde de manera favorable sobre el tema.
- ❖ En este sentido, la mayoría de las mujeres (75 %) piensan que la etapa climática afecta la actividad sexual de la mujer.
- ❖ La totalidad de las mujeres consideran que el climaterio y la menopausia no son enfermedades, sino procesos fisiológicos de esta etapa de la vida.
- ❖ La mayoría de las mujeres en este estudio se refirió acertadamente sobre algunos de los factores que pueden acelerar la etapa menopáusica: la dieta inadecuada (el 52%), el hábito de fumar (el 53.5 %) y el padecer de enfermedades crónicas (el 72.5%), existiendo dificultades en la identificación de la obesidad y la ingestión de café como factores que también tiene efecto en la aparición de la menopausia.
- ❖ Sobre los síntomas que pueden hacer pensar en la aparición de la etapa menopáusica, las pacientes encuestadas, hicieron referencia a: los sofocos (el 60%), sudoraciones en la noches (el 52%), sequedad de la vagina (el 52%), dolores musculares (72,5%) y articulares (52%), la infecciones urinarias (el 51,2%), los cambios en el carácter (el 80%), no identifican como síntomas: el insomnio y las pequeñas pérdidas de la memoria.
- ❖ Un gran porcentaje de las mujeres encuestadas (70%), considera oportuno como conducta a seguir ante la presencia de los síntomas climáticos, acudir al médico de la familia, seguidas del 70 % que son del criterio que deben acudir a un ginecólogo.

- ❖ Desconocimiento del uso de la MNT como tratamiento para atenuar los síntomas que se presentan en el climaterio en el total de las encuestadas.
- ❖ La mayoría de las mujeres consideran útil la estrategia educativa como vía de obtener información actualizada sobre climaterio y menopausia.

Luego de analizar los resultados obtenidos con el instrumento aplicado durante el diagnóstico, se procedió a modelar la estrategia educativa para las mujeres en edad climática, pertenecientes al consultorio 17. Seguidamente se muestra la estrategia que finalmente se rediseñó, después de conocer las opiniones de los expertos que estuvieron a cargo de su validación. La propuesta inicial se presenta en el Anexo 5

Etapas del diseño de la estrategia educativa:

**Metodología:** Para el diseño de la estrategia educativa se propone estructurar las acciones dirigidas a las mujeres de manera que respondan a las necesidades identificadas en el diagnóstico. Se propone vincular a Enfermeras y Médicos de Consultorios del Médico de la Familia, Enfermeras Especialistas en Atención de Enfermería Comunitaria, Especialistas en MGI, Especialistas en Ginecobstetricia y promotores de salud.

**Temporalización:** La estrategia tiene en su totalidad un carácter educativo, se aspira con ella sensibilizar a las mujeres de edad mediana a crear un espacio que propicie la reflexión sobre las acciones cotidianas, que reconozcan los factores de riesgo y cómo actuar sobre ellos para desarrollar capacidades y habilidades que les permita aumentar su calidad de vida, además que sean capaces de transmitir los conocimientos a sus amigas, compañeras de trabajo y familiares. Se propone un total de 7 encuentros que se desarrollarán en 11 actividades de discusión, debate e intercambio entre los participantes y los encargados de implementar la estrategia, los encuentros tendrán una duración de 1 hora cada uno. La experiencia del trabajo con grupos demuestra que pasado ese tiempo el nivel de concentración y atención de los participantes decae, atentando contra el cumplimiento de los objetivos.

**Destinatario:** La estrategia educativa va dirigida primeramente a las mujeres que conforman la muestra, luego se podrá extender a todas las mujeres, no solo a las

que se encuentran en edad climatérica o menopáusica del área V del municipio de Cienfuegos, sino a todas las que deseen conocer sobre estos temas, de otras áreas de salud y otros municipios de la provincia, aplicando inicialmente el cuestionario que permite identificar las necesidades de aprendizaje.

### **Conclusiones**

En general nuestros resultados confirman la necesidad de reconocer que el climaterio, al igual que la adolescencia, constituye una etapa particular en la vida de la mujer, y por tanto se necesita establecer un programa de educación para la salud donde se haga énfasis en los cambios que ocurren en el organismo femenino como resultado de la función gonadal, con lo cual se logrará sensibilizar a familiares, amigos y compañeros para que brinden el apoyo que ella espera y necesita. La Estrategia Educativa fue validada por criterio de expertos, los cuales coherentemente opinaron que la misma tiene relevancia social, pertinencia y factibilidad, coincidiendo en la importancia de su rápida implementación para contribuir a la modificación de estilos de vida y con ello elevar la calidad de vida de la mujer climatérica. La revisión bibliográfica permitió fortalecer los criterios de la autora sobre los beneficios así como, determinar cuáles son los principales síntomas y características de la mujer en esta etapa

### **Recomendaciones**

Implementar y generalizar la estrategia educativa, de modo que se pueda probar su efectividad y así validar, desde la práctica, su factibilidad de manera que se preparen para enfrentar este problema de salud y puedan convertirse, en cierto modo, en promotoras de salud para esta temática.

Continuar realizando investigaciones en relación con este tema, una vez aplicada la estrategia educativa para precisar las posibles variaciones en cuanto a la calidad de vida de las mujeres en edad climatérica.

### **Referencias Bibliográficas**



1. Basavilvazo Rodríguez MA, Fuentes Morales S, Puello Támara ER, Torres Arreola LP, Orozco Vázquez G, Bedia Sánchez LM, et al. Guía de práctica clínica. Atención del Climaterio y Menopausia. Evidencias y recomendaciones. México: Secretaria de Salud; 2009 [consultado 6 de May 2012]. Disponible en: [http://www.cvsp.cucs.udg.mx/guias/TODAS/SS\\_019\\_08\\_CLIMATERIO\\_MENOPAUSIA/SS\\_019\\_08\\_EyR.pdf](http://www.cvsp.cucs.udg.mx/guias/TODAS/SS_019_08_CLIMATERIO_MENOPAUSIA/SS_019_08_EyR.pdf)
2. Couto Núñez D, Nápoles Méndez D, Deulofeu Betancourt I. Osteoporosis posmenopausia según densitometría ósea. MEDISAN. 2011 [consultado 5 de Ene 2012]; 15(12). Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol\\_15\\_12\\_11/san121211.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol_15_12_11/san121211.pdf)
3. Zabala Enríquez, BT. Estrategia Educativa para elevar la calidad de vida en la mujer climaterica. Consultorio 13 Rodas. Tesis en opción al título académico de Master en Atención Integral a la Mujer. Cienfuegos.2010.
4. Sociedad Cubana de Obstetricia y Ginecología. II Consenso Cubano sobre Climaterio y Menopausia. Colectivo de autores. Taller Nacional de Revisión y Actualización. Ciudad Habana: Editorial Cimeq; 2007. [consultado 5 de Jul 2011] Disponible en: <http://www.scog.sld.cu/Descargas/II%20Consenso%20Climaterio%20Menopausia.pdf>
5. Pines A, Sturdee DW, MacLennan AH. Quality of life and the role of menopausal hormone therapy. Climateric. 2012; 15(3):213-6.
6. Santisteban Alba S. Atención integral a las mujeres de edad mediana. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2011;37(2):251-70.
7. Asociación Guatemalteca de Climaterio y Menopausia. Guía práctica de manejo de la mujer climaterica. REVCOG. 2009;14(1):24-31.
8. Palacios S, Henderson VW, Siseles N, Tan D, Villaseca P. Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographical region. Climateric. 2010;13:419-28.
9. Heredia Hernández B, Lugones Botell M. Edad de la menopausia y su relación con el hábito de fumar, estado marital y laboral. Rev Cubana Obstet Ginecol.

- 2007 [consultado 2 Oct 2009];33(3). Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/gin/vol33\\_3\\_07/gin08307.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/gin/vol33_3_07/gin08307.pdf)
10. Heredia Hernández B. Entorno familiar, laboral, manifestaciones clínicas y enfermedades crónicas en mujeres de edad mediana. Rev Cubana Med Gen Int. 2009 [consultado 2 de May 2012];25(2). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v25n2/mgi08209.pdf>
  11. Rodríguez Bueno E. Preocupaciones de la mujer climatérica de hoy: Qué pregunta? Rev Iberoam Menop. 2005;7(4):3-7.
  12. Heredia Hernández B, Lugones Botell M. Principales manifestaciones clínicas, psicológicas y de la sexualidad en un grupo de mujeres en el climaterio y la menopausia. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2007 [consultado 2 May 2012]; 33(3). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-600X200700030000arttext>
  13. Hernández Valencia M, Córdova Pérez N, Basurto L, Saucedo R, Vargas C, Vargas A, et al. Frecuencia de los síntomas del síndrome climatérico. Ginecol Obstet Mex. 2010;78(4):232-37.
  14. Aldana E, Gómez ME, Morales FA, Gaviño F. Síntomas psicológicos en un grupo de mujeres en etapa del climaterio, antes y después de un proceso psicoterapéutico. Ginecol Obstet Mex. 2007;75:268-76.
  15. Yanikkerem E, Koltan SO, Tamay AG, Dikayak S. Relationship between women's attitude towards menopause and quality of life. Climateric. 2012 [consultado 2 May 2012]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22335298>
  16. Deeks AA, Gibson Helm M, Teede H, Vincent A. Premature menopause: a comprehensive understanding of psychosocial aspects. Climateric. 2011;14(5):565-72.
  17. Parry BL. Manejo óptimo de la depresión perimenopáusica. Rev Climat. 2011; 15(85):26-36.
  18. Monterrosa Castro A, Carriazo Julio SM, Ulloque Caamaño L. Prevalencia de insomnio y deterioro de la calidad de vida en posmenopáusicas que presentan

oleadas de calor residentes en el caribe colombiano. Rev Colomb Obstet Ginecol. 2012;63(1):36-

## Anexos

### **Anexo 1: Consentimiento informado.**

Yo: \_\_\_\_\_.

Hago constar que estoy plenamente de acuerdo en participar en la investigación titulada: Calidad de vida en la mujer climatérica: Una Estrategia Educativa, con previa explicación recibida por la responsable de la misma.

Me fue explicado que:

En mi condición de mujer necesito información sobre síndrome climatérico en general.

Como consecuencia de mi desconocimiento sobre el tema puedo incurrir en actitudes negativas a mi salud.

Durante la investigación se me aplicarán encuestas para conocer los aspectos y síntomas relacionados con el síndrome climatérico y que los datos aportados en las mismas se deben ajustar a la realidad para no falsear los resultados del estudio.

Se mantendrá la confidencialidad de mis datos personales aportados a los que solo tendrán acceso las personas vinculadas a la investigación.

Se me ha explicado claramente las actividades incluidas en el estudio, sus objetivos y medios a utilizar en la misma.

Mi consentimiento de participar en el estudio es absolutamente voluntario y el hecho de no aceptar no tendrá implicación en mi relación con el personal de salud, los que me seguirán atendiendo según las normas de conductas habituales en nuestra sociedad y sus instituciones.

Puedo retirarme en cualquier momento de la investigación sin que sea necesario explicar las causas y sin que esto afecte la relación con el personal de salud.

Y para que así conste y por libre voluntad, firmo el presente consentimiento conjuntamente con la autora a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_

Firma Paciente: \_\_\_\_\_ Firma Autora \_\_\_\_\_

### **Anexo 2: Planilla de recolección de datos (Encuesta).**

Edad:

40 – 44: \_\_\_\_\_ 45 – 49: \_\_\_\_\_

50 – 54: \_\_\_\_\_ 55 – 59: \_\_\_\_\_

Escolaridad

Primaria: \_\_\_\_\_ Secundaria: \_\_\_\_\_ Preuniversitario: \_\_\_\_\_

Universitario: \_\_\_\_\_

Actividad sexual:

Frecuentes: \_\_\_\_\_ Esporádicas: \_\_\_\_\_ Nunca: \_\_\_\_\_

Enfermedades crónicas que padece:

HTA: \_\_\_\_\_ Diabetes Mellitas: \_\_\_\_\_ Osteoporosis: \_\_\_\_\_ Cardiopatía isquémica: \_\_\_\_\_

Evaluación nutricional:

Bajo peso: \_\_\_\_\_ Normopeso: \_\_\_\_\_ Obesa: \_\_\_\_\_

Tareas domésticas:

Recarga individual: \_\_\_\_\_ Con ayuda: \_\_\_\_\_ No hace nada: \_\_\_\_\_

Hábito de fumar:

No fumadora: \_\_\_\_\_ Una cajetilla: \_\_\_\_\_

Más de una cajetilla diaria: \_\_\_\_\_

Síntomas clínicos:

Asintomática: \_\_\_\_\_ Síntomas leves: \_\_\_\_\_ Síntomas moderados: \_\_\_\_\_  
Síntomas severos: \_\_\_\_\_

Anexo 4: Planilla para recoger necesidades de aprendizaje (Encuesta).

1. ¿Sabes qué es el climaterio?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

Si su respuesta es SI, explique brevemente.

2. ¿Sabes qué es la menopausia?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

Si su respuesta es SI, explique brevemente.

3. ¿A qué edad piensas que aparece el climaterio?

4. ¿A qué edad piensas que aparece la menopausia?

5. Marque con una X los factores que crees que pueden acelerar la aparición de la etapa menopáusica:

\_\_\_ Dieta inadecuada. \_\_\_ Hábito de fumar. \_\_\_ Alcoholismo.

\_\_\_ Obesidad. \_\_\_ Sedentarismo. \_\_\_ Ingestión de café.

\_\_\_ Padecer enfermedades crónicas (HTA, Diabetes Mellitus, Cardiopatía isquémica).

\_\_\_ Someterse a situaciones estresantes.

\_\_\_ Tener cambio frecuente de pareja.

6. ¿Piensas que al llegar al climaterio se puede ver afectada tu vida sexual?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

7. ¿Consideras que pueden aparecer enfermedades en la etapa climatórica?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

Si su respuesta es SI, mencione tres de ellas.

¿Considera el climaterio una enfermedad?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

¿Consideras que la menopausia es una enfermedad?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

10. De los siguientes síntomas identifique los que pueden ser una señal de que te encuentre en etapa menopáusica.

\_\_\_ Sofocos. \_\_\_ Sudor en las noches. \_\_\_ Insomnio.

\_\_\_ Cambios de carácter. \_\_\_ Sequedad de la vagina.

\_\_\_ Dolores articulares. \_\_\_ Dolores musculares.

\_\_\_ Infecciones urinarias. \_\_\_ Pequeñas pérdidas de la memoria

\_\_\_ Infecciones vaginales.

¿Qué harías al sentir los síntomas del climaterio o menopausia?

\_\_\_ Acudir al médico de la familia.

\_\_\_ Consultar un ginecólogo.

\_\_\_ Automedicarse.

\_\_\_ Esperar tranquila a que pasen los síntomas.

¿Tienes conocimientos acerca del uso de la Medicina Natural y Tradicional como tratamiento para atenuar los síntomas del climaterio y la menopausia?

Si su respuesta es Si. Mencione tres ejemplos.

¿Sería útil la realización de una intervención educativa dirigida a las mujeres en edad climatórica, mediante la cual se les haga llegar información actualizada que favorezca elevar la calidad de vida de las mismas en esta etapa de su vida?

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

### **Anexo 3: PROGRAMA DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA DIRIGIDA A LA MUJER EN EDAD CLIMATÉRICA.**

En cada uno de los encuentros se realizarán diferentes actividades en las que se irán abordando los problemas identificados en la etapa de diagnóstico de esta investigación.

Actividad 1.

Acciones:

1. Bienvenida.
2. El facilitador se dirigirá a los participantes y expondrá los objetivos de la estrategia.

**Actividad 2.**

**Acciones:**

1. Presentación de los participantes mediante técnica participativa. (La ronda
2. Identificar mediante la técnica lluvias de ideas los temas que más interés despiertan entre las féminas participantes sobre el Climaterio y la Menopausia.

Actividad 3

Objetivo: Exponer conocimientos actualizados sobre el Climaterio y la Menopausia; destacar los cambios fisiológicos que se presentan en esta etapa de la vida, así como su influencia en la Calidad de Vida de las mujeres.

Abordar la MNT como tratamiento alternativo para atenuar los síntomas que aparecen en la etapa climatérica.

Orientación de la elaboración de materiales didácticos: Carteles, Plegables, Mensajes de Salud sobre el Climaterio y la Menopausia. Estos se expondrán en el sexto encuentro.

**Acciones:**

1. Realizar taller sobre Climaterio y Menopausia.
2. Brindar los elementos generales sobre el Climaterio y la Menopausia.
3. Hacer referencia al síndrome Climaterio y su clasificación clínica. Uso de MNT en el tratamiento alternativo para atenuar los síntomas en esta etapa.
4. Propiciar el debate de las participantes en cuanto a la repercusión de manera individual del climaterio.
5. Exponer criterios sobre las actitudes independientes de enfrentar el climaterio de la mujer de estos tiempos, y su opinión sobre el uso de MNT en los diferentes signos y síntomas de la etapa climatérica.

**Actividad 4** Realizar panel sobre la respuesta sexual desde el climaterio.

**Objetivo:** Debatir acerca de la sexualidad humana en esta etapa de la vida; su componente fisiológico y espiritual y como repercute en la calidad de vida.

**Acciones:**

1. Lograr un ambiente de confianza de las participantes para lograr el objetivo del tema.
2. Someter a debate los diferentes criterios que sobre el sexo tienen las mujeres que participan en desarrollo del tema.
3. Brindar información basada científicamente, de la repercusión de la sexualidad en la etapa climatérica.
4. Reflexionar sobre los riesgos que debe tener la mujer en esta etapa, de concebir un embarazo.
5. Debatir sobre las ventajas del sexo seguro y responsable en esta etapa de la vida.
6. Resaltar el papel de la pareja en la sexualidad en el climaterio.

**Actividad 5**

**Objetivo:** Exponer los diferentes Factores de Riesgo y Enfermedades Crónicas no Trasmisibles, más frecuentemente asociadas a esta etapa de la vida. Así como las acciones de salud encaminadas a la prevención de las mismas.

**Acciones:**

1. Realizar conferencia sobre Factores de Riesgo y Enfermedades Crónicas No Trasmisibles (ECNT), asociadas a esta etapa de la vida.

2. Ofrecer elementos generales sobre algunos Factores de Riesgo (tabaquismo, obesidad y sedentarismo) y (ECNT) más frecuentemente asociadas al Climaterio y la Menopausia (HTA, Diabetes Mellitus, Osteoporosis y Cardiopatía Isquémica).

3. Reflexionar sobre la repercusión del cáncer de mama en la salud de la mujer de edad mediana.

#### **Actividad 6**

**Objetivo:** Promover el análisis y la reflexión de las féminas acerca de los beneficios del ejercicio físico y la dieta saludable como elementos protectores para la salud en general y principalmente en las mujeres de edad mediana.

#### **Acciones:**

1. Realizar conversatorio acerca del ejercicio físico y la dieta saludable.
2. Debatir sobre las conductas saludables en cuanto a ejercicio físico y dieta se refiere con el propósito de evitar enfermedades y complicaciones.
3. Hacer referencia a los riesgos que trae consigo una vida sedentaria en la etapa climatérica.

#### **Actividad 7**

#### **Acciones:**

1. Se procede a dividir el grupo en dos subgrupos (**grupo I y grupo II**)

#### **Actividad 8**

**Objetivo:** Demostrar la capacidad de las participantes de interiorizar la información brindada y la posibilidad de actuar como promotoras de salud en su comunidad.

#### **Acciones:**

1. El facilitador orientará la forma en que se realizará la actividad: Se dividirá el grupo en subgrupos, los que escenificarán diferentes situaciones dependiendo del tema propuesto en el encuentro # 2, cada uno lo hará por separado mientras el resto hará la función de espectador. Se presentarán, para apoyar la actividad, los materiales didácticos elaborados creativamente por las participantes.
2. Someter a explicación el propósito de cada una al realizar el material didáctico.
3. Demostrar la importancia de la extensión a toda la población femenina en edad climatérica, de los conocimientos adquiridos sobre Climaterio y Menopausia y su repercusión en la calidad de vida.