



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 347/518 - VIVIENDO CON LA MENOPAUSIA

E. Moreno Maiz<sup>a</sup>, V. González Trujillo<sup>b</sup>, M. Pérez Cortés<sup>c</sup>, P. Lizano Vaquero<sup>d</sup>, A. Eraso Saiz<sup>a</sup>, M. Frías Castro<sup>e</sup>, M. Muñoz García<sup>a</sup>, D. Sinatra Rodríguez<sup>a</sup>, F. Martínez Cuellas<sup>a</sup> y P. Tordera Gómez<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud de Herencia. Ciudad Real. <sup>b</sup>Matrón. Centro de Salud Herencia. Ciudad Real. <sup>c</sup>Enfermera. Centro de Salud Herencia. Ciudad Real. <sup>d</sup>Fisioterapeuta. Centro de Salud Herencia. Ciudad Real. <sup>e</sup>Médico de Familia. Centro de Salud de Madridejos. Toledo.

## Resumen

**Introducción:** La menopausia es un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación. Esta etapa representa la transición entre el periodo fértil y la vejez. A pesar de no ser una enfermedad, provoca, en la mayoría de las mujeres, síntomas molestos, debido a cambios hormonales, imprevisibles y variables, con una gran repercusión clínica y que alteran su dinámica personal, familiar y laboral. Llevando en muchas ocasiones a la frecuentación en las consultas.

**Objetivos:** Objetivo general: crear grupos de educación para la salud para informar y formar a las mujeres sobre esta nueva etapa de su vida. Objetivos específicos: Reconocer los signos y síntomas climatéricos. Informar sobre los recursos con los que cuenta el SNS. Ayudar a controlar los síntomas. Proporcionar herramientas para su desarrollo personal. Favorecer la aparición de hábitos de vida saludable. Desarrollar actividades que favorezcan el bienestar emocional y facilitar el intercambio de experiencias, sensaciones y emociones con otras mujeres.

**Diseño:** Se crearán grupos de educación para la salud para mujeres de la Zona Básica de Salud que demanden formación en menopausia. Se realizarán 4 talleres de formación teórico-prácticos, impartidos por un grupo multidisciplinar de profesionales que abordarán: síntomas más frecuentes en la menopausia, hábitos de vida saludables (dieta y ejercicio), bienestar emocional y fisioterapia en menopausia.

**Emplazamiento:** Se impartirá en el centro de salud con cobertura poblacional de la Zona Básica de salud. Grupos máximos de 15 mujeres.

**Material y métodos:** Los talleres están dirigidos a toda la población de la Zona Básica de Salud que demande formación en menopausia. Se utilizarán medios audiovisuales de apoyo a los talleres teórico-prácticos. Se realizará una encuesta de satisfacción al terminar los 4 talleres. Se realizará encuesta de conocimientos pre y post taller.

**Aplicabilidad:** Grupo de educación para la salud que es aplicable a toda el Área de salud, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de la mujer en la menopausia.

**Aspectos ético-legales:** Tal y como queda recogido en el Real Decreto 1030/2006, de 15 de

septiembre, por el que se establece la cartera de servicios comunes del sistema nacional de salud y el procedimiento para su actualización. En anexo II, Cartera de Servicios Comunes en Atención Primaria, en el punto 6.3.4 Prevención, detección y atención a los problemas de la mujer en el climaterio. Por lo tanto, dado que la Atención Primaria es la principal "puerta de entrada" al Sistema Nacional de salud, es fundamental que los profesionales que ejercen su labor en este ámbito dispongan de las herramientas y habilidades necesarias para dar asistencia a las mujeres en esta etapa de su vida desde un punto de vista multidisciplinar.

**Palabras clave:** menopausia. Educación. Formación. Abordaje multidisciplinar.