



## **TRABAJO FIN DE GRADO**

# **PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA. ABORDAJES Y CUIDADOS EN EL CLIMATERIO.**

### **AUTORA:**

Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López

### **TUTORES:**

Profesor Dr. Jose Ángel Rodríguez Gómez

Dra. Aythamy González Darias

## **GRADO EN ENFERMERÍA**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD. SECCIÓN DE ENFERMERÍA**

**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA**

**TENERIFE**

**CURSO 2017/2018**



**ULL**

Universidad de La Laguna



**AUTORIZACIÓN DEL TUTOR PARA  
LA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FIN DE GRADO**

Grado en Enfermería. Universidad de La Laguna

Título del Trabajo Fin de Grado

**“PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LOS CUIDADOS Y LOS  
ABORDAJES EN EL CLIMATERIO”**

Autor/a: Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López

Firma del alumno/a

Tutor/a: Jose Ángel Rodríguez Gómez

Vº. Bº del Tutor/a:

La Laguna a mayo 2018



## **Resumen:**

El climaterio es el período de transición entre la fertilidad y la senectud en el que declina la función ovárica hasta su cese definitivo, denominándose menopausia. Normalmente, se instaure doce meses después de la última menstruación. Esta etapa se caracteriza por la presencia de signos y síntomas que afectan a la salud y calidad de vida de las mujeres afectadas. Más de 10 millones de mujeres mayores de 45 años representan el total de la población española, este es un alto porcentaje que puede ver afectada su salud como consecuencia del climaterio.

El presente proyecto tiene como objetivo mejorar la calidad de vida mediante la promoción y la prevención de la salud a través de una intervención educativa. Se ofrece a las mujeres menopáusicas entre 45 y 55 años de los municipios de Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna. Esta intervención tendrá lugar en el Centro de Salud La Cuesta, con una sesión semanal de 2 ó 3 horas a lo largo de 2 meses. Dicha intervención se repetirá en función de la demanda.

***Palabras claves: climaterio, menopausia, sintomatología, intervención educativa, enfermería, mujer.***

## **Abstract:**

The climacteric is the session of transition between the fertility and the senectitude, is produced the cessation of the ovarian function called menopause. This period the women suffer from symptoms that affects their quality life and hearth. Life expectancy of Spanish women increase appreciably, there are around 10 million women older of 45 years and a huge part of this population suffer consequences from climacteric.

The present project has the objective of to improve the life expectancy by means of intervencion educative. This educational intervention is characterized by the promotion and prevention of the health, and is focused for all the women between 45 and 55 years from Santa Cruz de Tenerife and San Cristobal de La Laguna. The intervention will be done in Health Center La Cuesta and it will have 1 weekly session of 2 or 3 hours around 2 months. It will be repeated according to the demand.

***Key words: climacteric, menopause, symptomatology, educational intervention, nursing, woman***

# ÍNDICE

## Páginas

<b>1. Introducción</b>	<b>1</b>
<b>2. Justificación</b>	<b>3</b>
<b>3. Marco teórico</b>	<b>4</b>
3.1. Definición conceptos	4
3.2. Fisiología de la menopausia	6
3.3. Sintomatología	6
3.4. Diagnóstico y pruebas diagnósticas	10
3.5. Cuidados y recomendaciones de Enfermería	11
3.6. Tratamientos	16
3.7. Escalas de valoración de la sintomatología en el climaterio	17
3.8. Marco de referencia	17
3.9. Problema	18
<b>4. Objetivos</b>	<b>18</b>
4.1. Objetivos generales	18
4.2. Objetivos específicos	18
<b>5. Metodología</b>	<b>19</b>
5.1. Tipo de estudio	19
5.2. Población diana y muestra	19
5.3. Lugar	20
5.4. Duración	20
5.5. Captación de la población	21
5.6. Inscripción	21
5.7. Selección de las participantes	21
5.8. Método de organización y coordinación	21
5.9. Variables de estudio e instrumentos de medida	22
5.10. Sesiones	23
5.11. Medición	29
5.12. Estadística	29
5.13. Cronograma	30
5.14. Recursos	31
5.15. Presupuesto	32
5.16. Consideraciones éticas y legales	33
5.17. Factores externos	33
<b>6. Bibliografía</b>	<b>34</b>
<b>7. Anexo</b>	<b>40</b>
7.1. Anexo I: "Cuestionario Greene Climacteric"	40
7.2. Anexo II: Póster y folleto	41
7.3. Anexo III: Inscripción	43
7.4. Anexo IV: Ficha personal	44
7.5. Anexo V: Encuesta de satisfacción	45
7.6. Anexo VI: Solicitud de Permiso	46
7.7. Anexo VII: Solicitud de Permiso	47
7.8. Anexo VIII: Solicitud de Permiso	48
7.9. Anexo IX: Confidencialidad de Datos	49

## 1. INTRODUCCIÓN:

El presente proyecto de intervención nace de la necesidad de asesorar a las mujeres de edades comprendidas entre los 45 y 55 años sobre los cuidados en el climaterio y en la menopausia en los municipios de Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna.

El climaterio (*del griego: klimater, escalón*) es la etapa de transición que ocurre entre la madurez reproductiva y la pérdida de la función ovárica. Período de adaptación a los cambios hormonales que se caracteriza por la deficiencia de estrógenos y por el comienzo de las manifestaciones endocrinológicas, biológicas y/o clínicas, que indican la aproximación de la menopausia. Es una etapa de la vida de la mujer de límites imprecisos, se inicia entre los 40 y 50 años y tiene una duración de 5 a 15 años aproximadamente.<sup>1,2</sup>

La menopausia (del griego *mens*, que significa "mensualmente", y *pausi*, que significa "cese") según La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la menopausia natural como: "*cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva, después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas*". La menopausia se sitúa de media a los 51.4 años (de los 48 a los 54 años) la cual viven el 90% de las mujeres.<sup>3,4</sup>

El cese de la menstruación en la mujer se conoce desde la antigüedad. A pesar de haber sido subestimada tanto por las propias mujeres como también por muchos profesionales, la etapa del climaterio y la menopausia ha sido motivo de menciones históricas, literarias, culturales, etc.

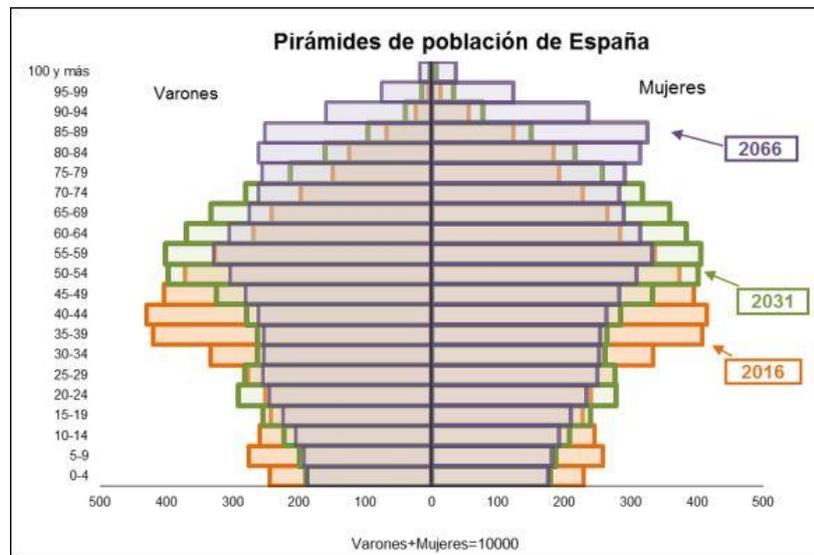
A través de la historia puede verse como las actitudes y las creencias sobre la menopausia han ido evolucionando y prosperando consiguiendo grandes avances<sup>5</sup>. Durante el transcurso del tiempo, el climaterio, la menopausia y el concepto de calidad de vida en la mujer climatérica han ido adquiriendo una mayor relevancia.

En España, según los últimos resultados en la Encuesta Nacional de Salud del Instituto Nacional de Estadística en julio de 2017, la población nacional de mujeres fue aproximadamente de 24 millones, donde las mayores de 45 años representaron más del 10 millones del total. Concretamente, en Canarias hay 439.814 mujeres mayores de 45 años.<sup>6,7</sup>

En España, entre 1994 y 2016, la esperanza de vida de las mujeres al nacimiento es de 81,6 a 85,9 años, según los indicadores demográficos básicos que publica el INE.

Con lo anteriormente expuesto, la esperanza de vida al nacer, alcanzaría los 87,7 en las mujeres en el año 2031, lo que supone una ganancia respecto a los valores actuales de 3,3 y de 2,3 años respectivamente. Estas cifras serían de 88,6 años de esperanza de vida al nacimiento de 91,6 años para las mujeres en el año 2065.<sup>8</sup>

**Título:** Pirámides de población de España INE 2016/ Proyección 2066. Fuente.<sup>9</sup>



**Figura 1:** INE 2016.

Los datos de 2016 reflejan que el grupo más numeroso es el de 40-44 años, aunque para el 2031 y 2066 se estima que el grupo mayoritario sería el de 55 a 59 años. Edades que comprenden la etapa del climaterio.

La esperanza de vida aumenta progresivamente, dando lugar a que cada vez sea mayor el número de mujeres que alcance el climaterio.<sup>10</sup>

Para muchas esta etapa es un gran reto ya que se exponen a modificaciones físicas y emocionales, aunque para otras puede ser un ciclo de total plenitud personal.

El climaterio y la menopausia están influenciados por numerosas variables psicológicas, biológicas y culturales, como: los grupos étnicos al que pertenezcan, la sociedad que les rodea, las creencias y valores de cada una, el apoyo de su entorno familiar, laboral y social... Que ocasionan vivir este período de distintas maneras.<sup>11</sup>

En los países desarrollados, la idea de la juventud eterna, la pérdida de la belleza y la menopausia entendida o relacionada con la vejez, originan en muchas ocasiones en la población femenina mayor de 45 años, la disminución de la autoestima y el valor social.

Además, suele coincidir con el incremento de las responsabilidades familiares, sociales y económicas que junto a los cambios fisiológicos propios del climaterio causan una sobrecarga física y mental acelerando el deterioro de la salud en la mujer y aumentando así la gravedad de los síntomas climatéricos.<sup>10</sup>

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) informa que, en España hay cerca de 2,6 millones de mujeres que presentan síntomas climatéricos. El 80% presenta

alteraciones vasomotoras y alteraciones en la sexualidad que afectan a la calidad de vida de ellas.

Además, 6 de cada 10 mujeres no se informan. Un alto porcentaje de quienes sí lo hacen, no reciben tratamiento (solo 1 % lo recibe), cuando en realidad 1 de cada 4 mujeres necesita recibirlo para combatir las alteraciones biológicas y psíquicas relacionadas con el climaterio.

El Dr. Rafael Sánchez Borrego (especialista en Ginecología y Obstetricia y miembro fundador de la AEEM) indica que un 20% de las españolas tiene síntomas menopáusicos graves pero sólo el 1% se trata con terapia hormonal.

Según la Fundación Española para el Estudio de la Menopausia (FEEM) el 40% de las mujeres menopáusicas sienten rechazo e incomprensión, y 1 de cada 5 sufre pérdida de la autoestima.

Numerosos estudios obtienen como resultado que la mayoría de las mujeres no saben cómo prevenir o afrontar las complicaciones derivadas del climaterio debido a la falta de información. En general, piensan que están poco o mal informadas siendo su fuente de información la familia, amigos y medios de comunicación, además de asociar la menopausia con el envejecimiento y pérdida de la feminidad.

España es un país que destaca por la “hormonofobia” a la menopausia y que se podría evitar mediante la información.

Durante el climaterio, la mujer se enfrenta a muchos miedos como son los diferentes cambios que sufre, las enfermedades cardiovasculares que pueda presentar, la soledad, la incomprensión, la osteoporosis...<sup>12-15</sup>

## **2. JUSTIFICACIÓN:**

En esta etapa se producen muchos cambios y pueden derivar a la inestabilidad en la calidad de vida de la mujer.

El grado de calidad de vida de las mujeres está relacionado con el nivel de conocimiento sobre el climaterio.<sup>16-18</sup>

Por esta razón, los profesionales sanitarios deben proporcionar herramientas necesarias para que las mujeres puedan superar esta etapa satisfaciendo sus necesidades biopsicosociales, acompañadas de un adecuado nivel de bienestar físico, mental y social, con el fin de entender la menopausia como una nueva etapa de la vida junto con nuevas experiencias, retos y actitud positiva.

La Educación para la salud en la que la Enfermería juega un papel determinante, es fundamental para la modificación de las conductas de riesgo y el fomento de hábitos saludables. Mediante la promoción de la salud y la prevención de las diferentes enfermedades se puede mejorar la calidad de vida de las mujeres.<sup>19,20</sup>

La importancia de este proyecto de intervención se debe a la necesidad de información que requieren las mujeres climatéricas.

Este programa tiene como finalidad que la Enfermería se encargue de proporcionar información y apoyo a todas las mujeres que lo necesiten, al igual que se hace en la etapa reproductiva o en programas sobre el embarazo.

### **3. MARCO TEÓRICO:**

#### **3.1. *Definición de conceptos:***

##### **- Climaterio:**

El climaterio es una fase de transición compleja que ocurre entre la madurez reproductiva y la pérdida de la función ovárica en el que intervienen factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Etapa natural y universal para todas las mujeres que se caracteriza por el déficit de estrógenos y comienza con manifestaciones endocrinológicas, biológicas y/o clínicas que indican la aproximación de la menopausia. Tiene una duración aproximadamente de 5 a 15 años. Suele presentarse a partir de los 45 años y finalizar a los 65 años de edad, marcando el inicio de la senectud. No se considera enfermedad, aunque debido al desequilibrio funcional pueden producirse desviaciones patológicas, es decir, el síndrome climatérico.<sup>2,11</sup>

##### **- Síndrome climatérico:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1981) el Síndrome Climatérico: *es el conjunto de síntomas y signos que aparecen en el período de transición que precede y acompaña la pérdida de la capacidad reproductiva hasta llegar a una involución significativa de la función ovárica.*<sup>20</sup>

##### **- Menopausia:**

La Federación Internacional de Ginecología y Obstétrica (FIGO) lo define como *“la fase del proceso de envejecimiento durante la cual, la mujer pasa de su etapa reproductiva a la que ya no lo es.”*<sup>20</sup>

La menopausia marca el fin de la función normal y cíclica del ovario. Se determina cuando el cese de las menstruaciones es de un tiempo mayor a un año y se produce la

disminución de la secreción de los estrógenos por la pérdida de la función folicular. Suele ocurrir entre los 45 y 55 años, no se relaciona ni con la raza ni el estado de nutrición, aunque, afecta antes a mujeres nulíparas, fumadoras y que han sido intervenidas de una histerectomía.<sup>2</sup>

- **Transición menopáusica:**

Período endocrinológico progresivo por el que la mujer pasa de la menstruación regular, cíclica y predecible a la última menstruación.<sup>21</sup>

- **Tipos:**

- **Precoz:** La sintomatología menopáusica aparece antes de los 40 años por un déficit estrogénico primario. No es una menopausia natural.<sup>22</sup>
- **Tardía:** se produce después de los 55 años.
- **Natural o espontánea:** aparece fisiológicamente entre los 45 y 55 años.<sup>23</sup>
- **Artificial:** cese permanente de la función ovárica a través de medios quirúrgicos.<sup>21</sup>

- **Fases:**

- **Premenopausia:** la premenopausia designa el período de 2 a 7 años antes de la menopausia. Las menstruaciones se vuelven irregulares y, en determinadas circunstancias, aparecen leves molestias propias de la menopausia.
- **Perimenopausia /Transición menopáusica:** período en el que transcurren los últimos años de vida fértil. Comienza con ciclos menstruales irregulares y finaliza al año después del cese de la función ovárica. Tiene una duración de 4-7 años y ocurre de media a los 47 años de edad.
- **Postmenopausia:** período después de la menopausia. Dura entre 10 y 15 años aproximadamente y termina con la entrada en la senectud. En esta fase aparecen las complicaciones y los síntomas por la falta de hormonas que irán instaurándose de forma progresiva con los años.
- **Postmenopausia temprana:** abarca los 5-8 primeros años tras la menstruación y se caracteriza por el cese definitivo de la función ovárica, el aumento progresivo de FSH y el descenso de estrógenos hasta su estabilización al final de esta fase.<sup>21,22,24</sup>

### **3.2. Fisiología de la menopausia:**

La menopausia es un periodo fisiológico en la vida de la mujer condicionado por numerosos cambios hormonales debido a la atresia o agotamiento folicular, es decir, la inexistencia de folículos ováricos. Esto conlleva la falta de respuesta a las gonadotropinas, el ovario pierde su función cíclica, desaparece la ovulación y se termina la etapa reproductiva de

la mujer. El déficit de los estrógenos y progestágenos provoca los síntomas que manifiestan las mujeres.

El cese de la actividad endocrina del ovario es progresivo:

En la perimenopausia comienzan los cambios hormonales debido a la disminución de las hormonas ováricas inhibina B y anti-mülleriana (que inhiben la secreción de FSH). Consecutivamente aparece un aumento de FSH, descenso de estradiol y a consecuencia de ello, la irregularidad en los ciclos menstruales, ausencia de dos o más ciclos, hipermenorrea, amenorrea, aumento de los ciclos anovulatorios e inicio de los síntomas vasomotores.

Posteriormente, tras el cese de la función ovárica se produce la caída del estradiol, el aumento de la estrona y a su vez, un gran aumento de la FSH y en menor medida de la LH con un coeficiente de FSH/LH >1. Los niveles de FSH se estabilizan por encima de 40 UI/L, 1 ó 2 años después de la menopausia, cuando se produzca la interrupción completa de la función ovárica.<sup>2,22</sup>

**Tabla 1: Cambios hormonales en la menopausia**

	TRANSICIÓN MENOPAÚSICA		
	TEMPRANA	TARDÍA	POSTMENOPAUSIA TEMPRANA
<b>Inhibina B</b>	↓	↓	↓
<b>Hormona Anti-mülleriana</b>	↓	↓	↓
<b>FSH</b>	↑	↑	↑
<b>Estradiol</b>	Normal	↓	↓ ↑ Estrona
<b>Duración ciclos</b>	Variable	Hipermenorrea Amenorrea	Amenorrea
<b>Ovulaciones</b>	Ocasionales	Aumento ciclos anovulatorios	No
<b>Síntomas vasomotores</b>		Inicio	

Fuente: Elaboración propia, modificada de Fistera.<sup>22</sup>

### 3.3. Sintomatología:

El climaterio y la menopausia generan grandes cambios hormonales que se manifiestan con diferentes síntomas y afectan a la calidad de vida de las mujeres. La identificación de esas manifestaciones puede llegar a ser muy compleja, sobre todo en la fase inicial ya que los

síntomas pueden permanecer latentes o manifestarse de manera agresiva. Suponen una gran amenaza para la salud de las mujeres.

La deficiencia de los estrógenos relacionada con el climaterio y la menopausia es la responsable de que los signos y los síntomas aparezcan de manera inmediata o tardía. El 84% de las mujeres refieren síntomas durante o posterior al climaterio y el 45% piensa que son síntomas que afectan considerablemente a su salud.<sup>2</sup>

La aparición de los diferentes síntomas de la menopausia puede tener lugar en tres etapas:

**Tabla 2: Síntomas**

A corto plazo	A medio plazo	Riesgo a largo plazo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclos irregulares</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Problemas urinarios</li> <li>• Alteraciones psíquicas</li> <li>• Alteraciones vasomotoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteraciones urogenitales</li> <li>• Alteraciones vulvovaginales</li> <li>• Alteraciones cutáneas</li> <li>• Alteraciones en la vida sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades cardiovasculares</li> <li>• Diabetes y obesidad</li> <li>• Alteraciones osteomusculares</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

**Síntomas a corto plazo:**

- **Ciclos irregulares:**

Los trastornos en el patrón menstrual ocurren en más del 50% de las mujeres durante el climaterio: La proiomenorrea, hipermenorrea, menorragia y la amenorrea. Estas alteraciones tienen relación con el exceso del nivel estrogénico. Las hemorragias pueden llegar a ser irregulares, abundantes y prolongadas provocando en ocasiones una anemia ferropénica.<sup>2,25</sup>

- **Alteraciones vasomotores:**

Los síntomas vasomotores o sofocos y bochornos son la manifestación más común y característica del climaterio y de la menopausia. Suelen ser más intensos cuando se aproxima la menopausia ya que los niveles de estrógenos descienden rápidamente.

Se describen como una sensación subjetiva, períodos transitorios y recurrentes de enrojecimiento facial, sudoración y sensación de calor seguidos de un descenso de la temperatura que da lugar a los escalofríos, palpitaciones y ansiedad, con episodios durante la

noche, que pueden perturbar el sueño y provocar insomnio. Pueden ser momentáneos o tener una mayor duración, su intensidad y frecuencia son muy versátiles y se suelen manifestar de 5 a 10 veces al día.<sup>2,26</sup>

- **Alteraciones psicológicas:**

Cefalea, depresión, insomnio, alteración de la conciencia, alteración de la memoria, vértigo, ansiedad, irritabilidad, disminución de la libido.

Los estrógenos tienen una función esencial en el sistema nervioso central, cuando se produce una anomalía en los niveles de estrógenos puede dar lugar a numerosas alteraciones a la mujer en: el humor, el estado anímico, la memoria y en la libido; aunque también intervienen factores: sociales, ambientales, culturales y psicológicos a la hora de cómo manifestarse estas alteraciones psicológicas.<sup>2</sup>

**Síntomas a medio plazo:**

- **Alteraciones genitourinarias:**

Los cambios hormonales que se manifiestan en el climaterio van a incidir en los órganos receptores de estrógenos, como la vagina y la vejiga.

La vagina se ve afectada por la atrofia vaginal que sufre la reducción de la actividad de las glándulas vaginales y del grosor del epitelio escamoso vaginal, dando lugar a la pérdida de elasticidad, sequedad, dolor, disminución de la lubricación, dispareunia y prurito.

La relación entre la disminución de estrógenos y problemas en la vejiga como la incontinencia urinaria puede ser controvertida. Hay otros factores con mayor relevancia que afecten a la incontinencia urinaria como: la edad, la paridad, los traumatismos, algunos fármacos.<sup>2,26</sup>

- **Alteraciones mamarias:**

La disminución de estrógenos tras la menopausia altera la grasa del tejido y las glándulas mamarias. El tejido de la glándula y las mamas se reducen y el tejido conectivo al ser más elásticos reduce la forma del pecho. También hay cambios en la disminución de la areola y del pezón.<sup>27</sup>

- **Alteraciones en la sexualidad:**

Hay una correlación entre la menopausia y la pérdida del interés sexual debido a distintos factores que intervienen, como: alteraciones hormonales y psicológicas asociadas a la menopausia, la experiencia sexual previa de cada mujer, la personalidad, el nivel educativo, el estrés, la situación física y psicológica, la relación con la pareja, la autoestima...Dependiendo de estos factores puede dar lugar a: la disminución del interés sexual, la frecuencia del coito, dolor durante el coito, déficit de lubricación vaginal, etc.<sup>26</sup>

- **Alteraciones cutáneas**

Debido a la disminución de las fibras colágenas y elásticas de la piel, es más fina, frágil, pierde elasticidad y firmeza y aparecen arrugas.<sup>2</sup>

- **Cambios dentales:**

Por la ausencia de estrógenos se atrofia el epitelio bucal, lo cual provoca la reducción de la saliva, mal sabor de boca, mayor frecuencia de caries y pérdidas dentales.<sup>21</sup>

***Riesgos a largo plazo:***

- **Enfermedades cardiovasculares:**

Tras la menopausia, la principal causa de muerte en mujeres mayores de 50 años son las enfermedades cardiovasculares. Previamente, el riesgo cardiovascular era inferior al de los hombres pero después de la menopausia se produce un incremento asociado a la disminución de los niveles de estrógenos que se relacionan también, a una mayor incidencia de factores asociados a las enfermedades de RCV, como: La diabetes mellitus, dislipemia, síndrome metabólico y obesidad, entre otros.

El National Cholesterol Education Program (NCEP) reconoce la postmenopausia como un factor de RCV.<sup>28</sup>

- **Diabetes y obesidad:**

La posmenopausia tiene el índice de prevalencia más elevado para el desarrollo de la obesidad debido al hipoestrogenismo asociado a la menopausia, la edad, el aumento de la ingesta y la disminución del gasto energético favorece al desarrollo o empeoramiento de la obesidad. Como consecuencia, se desarrolla la insulinoresistencia y sus efectos clínicos como; las alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la dislipemia.<sup>29</sup>

- **Alteraciones osteomusculares: Osteoporosis, osteopenia, lumbalgia, dolor osteomuscular.**

La aparición de síntomas osteomusculares, están asociados con el climaterio y la menopausia. La pérdida normal de tejido óseo es <1% anual, sin embargo, después de la menopausia aumenta hasta un 5%. Esto se debe a que la reabsorción del hueso es más rápida que la construcción del mismo, ya que los niveles de las hormonas han descendido (por el déficit de estrógenos), y causan la pérdida de masa ósea.

Esta enfermedad puede avanzar de manera silenciosa, por esa razón, la osteoporosis no se diagnostica una vez que haya evolucionado y se manifieste, generalmente, mediante fracturas dolorosas, normalmente, suele ocurrir en la espalda o la cadera.

La osteoporosis es una enfermedad que puede prevenirse antes de que ocurra y tiene numerosos tratamientos para reducir la velocidad de pérdida de la masa ósea.<sup>2,30</sup>

**3.4. Diagnóstico y pruebas diagnósticas:**

El diagnóstico de la menopausia se fija a los 12 meses después de la última menstruación.

El diagnóstico del síndrome climatérico es clínico, se establece mediante:

- **Un interrogatorio completo:** indagar en factores de riesgo (obesidad, osteoporosis, cardiopatía, cáncer, entre otros).
- **Educar a la paciente:** para identificar los procesos fisiológicos que está sufriendo y recomendar hábitos saludables.
- **Exploración física completa:** peso, IMC, circunferencia abdominal, talla.
- **Localizar:** trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, disfunción sexual), trastornos vasomotores (sofocos, sudoraciones), manifestaciones genitourinarias (exploración vulva y vagina), alteraciones dermatológicas y en las mamas.<sup>21,31</sup>

**Tabla 3: Pruebas diagnósticas.<sup>31</sup>**

<b>GONADOTROPINAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FSH mayor a 40 mIU/dl</li> <li>• LH mayor a 35 mIU/dl determinan insuficiencia ovárica.</li> </ul>
<b>ESTRADIOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentraciones de estradiol &lt;20pg/dl determinan menopausia.</li> <li>• Se pueden utilizar para valorar la respuesta al tratamiento (buscar valores de 50-100 pg/ml).</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN INTEGRAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citología cervicovaginal</li> <li>• Perfil de lípidos</li> <li>• Glucosa sérica</li> <li>• Mamografía anual después de los 40 años</li> <li>• Ultrasonido pélvico transvaginal.</li> <li>• Examen general de orina.</li> <li>• TSH sérica</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

### 3.5. *Cuidados de enfermería:*

Los cuidados de enfermería son esenciales para poder abordar los síntomas de la mujer durante el climaterio.

La enfermería debe estar preparada y formada para poder identificar a las mujeres que presentan síntomas producidos por el climaterio y así, proporcionarles los cuidados necesarios.

La enfermería tiene que tener unos criterios para manejar la información facilitada por la mujer y derivarla a los especialistas necesarios.

#### - **Educación sobre la menopausia:**

La menopausia es un tema relativamente tabú, ligado a numerosos mitos y falsas creencias en numerosas sociedades y culturas. Por esa razón, la información y educación a las mujeres es un factor primordial en este ámbito, ya que es una situación nueva y desconocida.

Mediante la educación se consiguen datos reales, reducir la preocupación, la ansiedad, conocer los diferentes cambios a corto, medio y largo plazo y, a través de distintos cuidados y técnicas se pueden prevenir o modificar.<sup>32</sup>

Antes de cualquier tipo de intervención, es necesario promover una serie de medidas encaminadas a promover actitudes y hábitos saludables en relación con la alimentación, ejercicio físico y el consumo de sustancias tóxicas.

#### - **Alimentación/Dieta equilibrada:**

A partir de los 40 años las mujeres necesitan un menor aporte calórico y para ello regirse a una dieta saludable y equilibrada siguiendo una serie de recomendaciones:

- Evitar grasas saturadas, ya que éstas te harán aumentar de peso y facilitarán la aparición de colesterol.
- Reducir el consumo de alimentos como: embutidos, bacon, nata, productos de repostería industrial, etc.
- Tomar grasas insaturadas moderadamente (aceite de oliva, nueces, almendras...).
- El consumo de frutas y verduras diario.
- Aumenta el consumo de pescado, sobre todo pescado azul (rico en grasas omega 3).
- Incluir alimentos ricos en hidratos de carbono, consumir moderadamente (cereales y derivados como pasta, arroz, pan, legumbres y patatas).
- Aporte de calcio es fundamental en esta etapa para forzar la asimilación a través del intestino y evitar que la pérdida de masa ósea sea más severa.

- Aporte de vitamina D que ayuda al cuerpo a absorber el calcio y que se encuentra en productos lácteos, pescados o cereales.
- Aporte de soja: reducir los sofocos, actúa sobre el colesterol y también ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Aumentar el número de comidas (por ejemplo, distribuir los alimentos diarios en 5 comidas más ligeras) y disminuir la cantidad te ayudará a evitar los sofocos.
- La ingesta de bebidas frías y evitar comidas picantes, café, alcohol y situaciones de calor, podrían aliviar los síntomas vasomotores en algunas mujeres.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda la dieta DASH (Dietary Approachesto Stop Hypertension) con el objetivo de disminuir la tensión arterial y prevenir las enfermedades cardiovasculares, según las recomendaciones anteriores aunque enfatiza en: no aumentar el consumo de grasas monosaturadas y aumentar el consumo de lácteos descremados.<sup>26,33,34</sup>

- **Ejercicio físico:**

El ejercicio moderado, regular y junto a una dieta saludable y equilibrada es bastante eficaz para solventar muchos de los problemas que se dan tras la menopausia.

El ejercicio ayuda al desarrollo y a la respuesta muscular, mejora la calidad del hueso, aumenta los niveles de HDL colesterol y ayuda a reducir enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso y la hipertensión. También influye en el bienestar psicológico, en la secreción de endorfinas (disminuye el dolor), aumenta la agilidad física y mental y si se lleva a cabo en grupos mejora la sociabilización y disminución del consumo de fármacos.

Caminar es de los ejercicios más recomendados. Se aconseja hacer ejercicio dos o tres veces por semana con una duración de 30 minutos mínimo y finalizar con sesiones de relajación.<sup>32,34</sup>

- **Técnicas de relajación:**

Las técnicas de relajación son tan importantes como el ejercicio físico ya que desactiva el sistema nervioso autónomo ayudando a la reducción de la ansiedad y el estrés.

La relajación muscular progresiva y respiración diafragmática son técnicas que ayudan a disminuir los síntomas vasomotores, la ansiedad y el insomnio ayudando a las mujeres a valorar la menopausia de una manera más positiva.<sup>26</sup>

- **Hábitos tóxicos:**

Es importante evitar o reducir los hábitos tóxicos como el tabaco, alcohol y las bebidas excitantes ya que son factores que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y

osteoporosis. Por ejemplo, el tabaco y el alcohol están involucrados en la destrucción ósea y las bebidas excitantes provocan la excreción de calcio por la orina.<sup>32</sup>

- **Apoyo psicológico:**

El apoyo psicológico es fundamental para asegurar la calidad de vida adecuada a la mujer climatérica. La ayuda psicológica se enfoca en dos aspectos, el cognitivo y el conductual.

La terapia cognitiva se centra en asesoramiento para cambiar las ideas erróneas e irracionales. La terapia conductual se enfoca en ayudar a las mujeres a encontrar actividades para mejorar el autocuidado, el crecimiento personal, mejorar las relaciones sociales... para ocupar su tiempo y evitar situaciones como el síndrome del nido vacío, reducir la intensidad y la frecuencia de los sofocos, etc.<sup>32,35</sup>

- **Evitar o reducir el riesgo de la Osteoporosis:**

Se recomienda realizar esta prueba acerca de la salud ósea antes de que los problemas empiecen a manifestarse. Las pruebas consisten en medir la Densitometría ósea mediante rayos X para determinar la severidad de cualquier osteoporosis.

Conviene realizar esta prueba a:

- ✓ Mujeres posmenopáusicas con alguna fractura sospechosa.
- ✓ Mujeres posmenopáusicas <65 años con algún factor de riesgo.
- ✓ Todas las mujeres de 65 años, independientemente de cualquier factor de riesgo.

Para prevenir o reducir la osteoporosis se aconseja:

- ✓ Alimentos ricos en calcio y vitamina D.
- ✓ Limitar consumo de alcohol y tabaco.<sup>30</sup>

- **Sexualidad:**

La menopausia es una etapa de la vida en la que se experimentan muchos cambios, entre ellos los fisiológicos, los psicológicos, los ginecológicos, los sexuales y los sociales, que a su vez producen modificaciones en la sexualidad femenina.

Es complicado identificar las terapias correctas para cada caso de disfunción sexual femenina pero hay ciertas propuestas/recomendaciones que pueden ayudar a prevenir o modificar los cambios que se producen, como:

- La masturbación y/o estimulación manual del área genital, como una nueva forma de abordar las relaciones sexuales.
- El empleo de fantasías sexuales, materiales eróticos, vibradores, así como los cambios en los hábitos sexuales para amenizar la rutina sexual.
- El masaje “terapéutico”, puede ayudar a excitar y lubricar para lograr una estimulación apropiada en las zonas erógenas.

- Una relación cercana e íntima con su pareja, donde ambos puedan participar de manera activa en la actividad sexual y tener conocimientos apropiados sobre la sexualidad y sobre los cambios en la madurez.
- El ejercicio es fundamental por los beneficios que atrae tanto fisiológicos como psicológicos, además de mejorar los niveles de estamina. La fatiga está relacionada con los niveles disminuidos de estamina, uno de los causantes del desinterés sexual.
- Hay tres componentes que mejoran los niveles de estamina: la resistencia aeróbica, la aptitud muscular y la relajación neuromuscular.
- Los ejercicios de Kegel son fundamentales para tonificar el tono muscular pélvico, y así, evitar las pérdidas de orina.
- También se puede recurrir a diferentes terapias como: la psicoterapia, la terapia sexual o la terapia de pareja.<sup>36</sup>

- **Reeducación perineal:**

*El suelo pélvico (SP) es un sistema de músculos y ligamentos que cierran el suelo del abdomen manteniendo en posición correcta y en suspensión los órganos pélvicos en contra de la fuerza de la gravedad.*

Su función es sostener los órganos pélvicos: vejiga, uretra, útero, vagina y recto. Cualquier anomalía puede provocar disfunciones en el suelo pélvico, como: La incontinencia urinaria de esfuerzo, los prolapsos y las disfunciones sexuales. Debido a los cambios hormonales se puede producir atrofia, pérdida de flexibilidad e hipotonía.

Es esencial la reeducación perineal para tratar la disfunción del suelo pélvico ya que mejora la función del esfínter uretral y rectal, y así la calidad de vida de la mujer.

Hay diferentes tratamientos:

- Cinesiterapia: Ejercicios musculares de suelo pélvico “ejercicios de Kegel”.
  - ✓ Están indicados para problemas de incontinencia urinaria de esfuerzo, mixta, motora o incontinencia fecal.
- *Biofeedback* o biorretrocontrol:
  - ✓ Es un método de aprendizaje mediante refuerzo positivo en los ejercicios musculares de suelo pélvico.
- Electroestimulación:
  - ✓ Es un método mediante el cual se aplica estímulos eléctricos o magnéticos para estimular las fibras nerviosas y musculares.
- Técnicas de modificación de conducta

- ✓ Serie de estrategias sencillas que pueden ayudar a mejorar los diferentes problemas de incontinencia, como:
  - Diario miccional, programación miccional, alarmas de cama húmeda, técnicas de relajación<sup>37</sup>.
- Gimnasia abdominal hipopresiva:
  - ✓ Sirve para tonificar la musculatura abdominal, del suelo pélvico y de los estabilizadores de la columna a través de ejercicios que consisten en controlar la respiración y el diafragma sin afectar el suelo pélvico.<sup>38</sup>
- **Actividades preventivas: detección precoz del cáncer:**

El cáncer puede ser una de esas enfermedades que no está directamente relacionada con los cambios hormonales, sin embargo, la frecuencia de manifestación está vinculada al aumento de la edad. Por esa razón, es fundamental realizar una adecuada prevención en el cáncer ginecológico (cérvix y endometrio) y de mamá:

- **Cáncer de cervix:** Aunque a menudo se presenta antes de la menopausia, es importante seguir realizándose citologías cervicovaginal de Papanicolaou anualmente para su detección precoz.
- **Cáncer de endometrio:** Tras la menopausia el cáncer de endometrio es más frecuente, entre los 55y 65 años, en mujeres obesas, diabéticas o hipertensas. Las pérdidas hemáticas postmenstruales es un signo de que los estrógenos están descompensados por la progesterona y da lugar a que haya una proliferación en el endometrio y se pueda degenerar. Por cualquier pérdida de sangre genital en la posmenopausia hay que realizar un estudio-.
- **Cáncer de mama:** Es el tumor más frecuente y la primera causa de muerte en las mujeres occidentales entre 35 y 64 años. Es muy importante un diagnóstico precoz, se recomienda realizarse una mamografía cada 2 años como medida de prevención.<sup>34</sup>

### 3.6. *Tratamientos farmacológicos*

Según la FDA (Food and Drug Administration), las únicas indicaciones aprobadas para el tratamiento farmacológico en la perimenopausia y posmenopausia son las siguientes:

- No se requerirá tratamiento farmacológico mientras la función del ovario mantenga el sangrado uterino.

- Tratamiento con dosis bajas de anticonceptivos (si no hay contraindicaciones) para aliviar síntomas y regular ciclos menstruales durante la transición menopáusica.
- Tratamiento con estrógenos para prevenir la osteoporosis, síntomas vasomotores y la atrofia vulvovaginal.
- Contraindicaciones de los tratamientos:
  - ✓ Sangrado vaginal sin diagnóstico.
  - ✓ Antecedentes cáncer de mama.
  - ✓ Trombosis venosas profunda, embolia pulmonar.
  - ✓ Infarto Agudo del Miocardio, Accidente Vascular Cerebral.
  - ✓ Hepatopatía crónica.

Los tratamientos farmacológicos pueden dividirse en dos subgrupos, tratamiento hormonal o tratamiento no hormonal:

- Tratamientos hormonales: estrógenos y progestágenos.
- Tratamientos no hormonales: clonidina, gabapentina, veraliprida, inhibidores de recaptura de serotonina y norepinefrina.
- **Tratamientos hormonales:**
  - Tratamientos con estrógenos:
    - ✓ Para síntomas vasomotores, cuando sean síntomas moderados o severos en cortos períodos de tiempo.
    - ✓ Para vaginitis atrófica, preferiblemente tratamiento tópico.
  - Tratamiento con estrógenos y progesterona:
    - ✓ Terapia de reemplazo hormonal, reduce la hiperplasia endometrial y el riesgo de neoplasia.
  - Tratamiento para la osteoporosis:
    - ✓ Tratamiento farmacológico cuando la densidad mineral ósea (DMO) esté por debajo de -2.0 sin factores de riesgo y -1.5 con riesgo según la calificación T-score.
- **Tratamiento no hormonal:** es eficaz para atenuar los síntomas vasomotores, se divide en:
  - Fármacos: Los inhibidores de recaptura de serotonina y nore-pinefrina (desvenlafaxina o venlafaxina), la clonidina, la gabapentina, la veraliprida.
  - Fitoterapia: Aliviar los síntomas mediante plantas medicinales, como: ginse, camote mexicano, valeriana, derivados de soya, lignanos y semillas.<sup>21,31</sup>

### 3.7. Escalas de valoración de la sintomatología del climaterio:

Existen diferentes escalas para valorar la sintomatología durante el climaterio como pueden ser: *The Menopause-Specific Quality of Life (MENQOL)*, *The Menopause Rating Scale (MRS)*, *Escala Cervantes*, *Escala SUMEVA*, *Escala MENCAV*, *Greene Climacteric Scale*, *Índice de Kupperman* entre otras.

Para el programa de intervención se emplearán *Greene Climacteric Scale* y el *Índice de Kupperman*:

#### - **Greene Climacteric Scale:**

Es una escala destinada para medir de manera breve y estándar los síntomas climatéricos. Se utiliza con fines comparativos y replicativos en distintos tipos de estudios, ya sean médicos, psicológicos, sociológicos o epidemiológicos.

Es un cuestionario de 21 ítems que mide variedad de síntomas de la menopausia en una escala de Likert de 4 puntos (0 = "nada" a 3 = "extremadamente").

Tres subescalas separadas miden síntomas vasomotores, síntomas somáticos, síntomas psicológicos y una sonda adicional relacionada con la función sexual. Los síntomas psicológicos se pueden subdividir aún más para medir la ansiedad y la depresión.<sup>39</sup>

#### - **Índice de Kupperman:**

El índice de Kupperman es una escala que evalúa 13 ítems, donde la paciente califica de 0 a 3 cada síntoma, siendo 0 la ausencia del síntoma y del 1 al 3 la magnitud del síntoma (de menos a más). Cada ítems tiene un valor que el resultado final será la suma de todos los valores: Leves entre 15-19, moderados de 20 a 35 y severos más de 35.<sup>40</sup>

### 3.8. Marco de referencia:

El artículo 1.1 de la Ley 14/1986 de 23 de abril, conocida como Ley General de Sanidad dice: *La presente Ley tiene por objeto la regulación general de todas las acciones que permitan hacer efectivo el derecho a la protección de la salud reconocido en el artículo 43 y concordantes de la Constitución.*

El artículo 43 de la Constitución dice: *1. Se reconoce el derecho a la protección de la salud. 2. Compete a los Poderes Públicos organizar y tutelar la Salud Pública a través de medidas preventivas y las prestaciones y servicios necesarios. La ley establecerá los derechos y deberes de todos al respecto. 3. Los Poderes Públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.*<sup>41</sup>

*La Educación para la Salud, como proceso educativo e instrumento de salud pública, se sustenta sobre dos derechos fundamentales: el derecho a la educación y el derecho a la salud, ampliamente reconocidos en nuestro marco constitucional (artículos 27 y 43, respectivamente, de la Constitución de 1978) y refrendados en su desarrollo legislativo (Ley Orgánica reguladora del Derecho a la Educación —LODE— y proyecto de Ley General de Sanidad —artículos 5 y 15—)*

*La Educación para la Salud formal, no formal e informal está considerada actualmente como un elemento importante en la formación y como un objetivo común de diversas instituciones responsables de «la calidad de vida en un territorio». Promover la salud, favoreciendo la formación de la persona y facilitando el desarrollo de una moderna conciencia sanitaria, es una tarea ardua y compleja tanto para la escuela como para las demás instituciones responsables de servicios para la comunidad.<sup>42</sup>*

### 3.9. Problema

La mujer se enfrenta a diversos cambios vitales durante el climaterio, un problema de salud biológica, psíquica y social que se relaciona con el déficit de información o a la incapacidad para cuidarse. Por ello, debemos de empoderar a la mujer para que afronte este período de su vida con un alto nivel de salud.

## 4. **OBJETIVOS:**

### 4.1. *Objetivos generales:*

- ✓ Identificar la sintomatología durante el climaterio de la mujer antes y después del programa de intervención educativa.
- ✓ Intervenir para aumentar el nivel de conocimiento de la mujer sobre el climaterio y mejorar la sintomatología.
- ✓ Medir el grado de gravedad de los síntomas del climaterio pre y post intervención.

### 4.2. *Objetivos específicos:*

- ✓ Educar a las mujeres menopáusicas para mejorar su calidad de vida a través de actividades de promoción y prevención para la salud para empoderarlas.
- ✓ Fomentar hábitos y cuidados saludables a las mujeres menopáusicas para prevenir o aliviar los síntomas menopáusicos a los que se enfrentan.
- ✓ Conocer el conjunto de cambios tanto morfológicos, funcionales y psicológicos que se produce en el cuerpo de la mujer durante el climaterio.

- ✓ Enseñar diferentes técnicas de relajación, las ventajas del ejercicio y de una buena alimentación, y cómo abordar la sexualidad en el climaterio.
- ✓ Intercambiar ideas y experiencias entre las participantes y también entre el profesional.
- ✓ Informar para proporcionar una vida sexual sana.

## 5. **METODOLOGÍA:**

Este proyecto de intervención educativa, surge por la falta de actividades de prevención y cuidados en la etapa de la mujer en la menopausia. Numerosos estudios reflejan y concluyen la necesidad de la intervención de enfermería para proporcionar la información necesaria para que las mujeres puedan superar esta etapa de la mejor manera y con el menor deterioro en su calidad de vida.

El desarrollo de este proyecto consiste en realizar una evaluación longitudinal pre y post intervención. Se intervendrá mediante diferentes actividades de promoción y prevención de la salud en las mujeres menopáusicas que comprendan la edad de 45 a 55 años de los municipios de Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna.

### 5.1 *Tipo de estudio:*

Se llevará a cabo un estudio longitudinal a través de la “*Encuesta Greene Climacteric*” que permitirá estudiar a la misma muestra durante un período específico, es decir, al inicio, al mes y a los 6 meses del programa para detectar la evolución de los síntomas climatéricos antes y después de las sesiones realizadas en el programa. (Anexo I)

### 5.2 *Población diana y muestra:*

El proyecto de investigación se realizará en el Centro La Cuesta y estará dirigido a mujeres en edades comprendidas entre 45 a 55 años que se encuentren en el climaterio y/o menopausia. Según el INE, con datos de julio de 2017, en Santa Cruz de Tenerife hay 17.359 mujeres entre 45 y 55 años de edad y San Cristóbal de La Laguna 13.394, sumando un total de 30753 mujeres.<sup>43</sup>

Mediante la fórmula de Cálculo Muestral para Poblaciones finitas obtendremos la muestra:

Con un nivel de confianza del 95%, un error de estimación del 5%, una proporción esperada de 0.05 y el tamaño poblacional 30753, se obtiene la muestra 380. El total de la muestra se encuentra distribuida proporcionalmente en los Centros de Salud de ambos municipios

- Los criterios de inclusión son:
  - Mujeres de 45 a 55 años de edad (en el momento de la selección).

- Mujeres de Santa Cruz de Tenerife y La Laguna.
- Mujeres que residan actualmente en uno de los dos municipios.
- Mujeres climatéricas.
- Índice de *Kupperman*: valores igual o mayor de 15 puntos.
- Los criterios de exclusión son:
  - Mujeres menores de 45 y mayores de 55.
  - Mujeres no pertenezcan a ninguno de los dos municipios.
  - Mujeres que no residan actualmente en uno de los dos municipios.
  - Mujeres no climatéricas.
  - Índice de *Kupperman*: valores inferiores a 15 puntos.

Cada programa de intervención educativa contará con 40 participantes aunque se seguirá realizando según la demanda. Se ha elegido un tamaño muestral menor para cada programa ya que con un número más reducido se podrá informar y educar mejor.

Las mujeres que accedan al proyecto lo harán con el fin de recibir información de los diferentes síntomas que presenta la menopausia, tratamientos y cuidados que puedan ayudarle a afrontar los diferentes síntomas.

### **5.3 Lugar:**

Tendrá lugar en el Centro de Salud La Cuesta, barrio ubicado en el municipio de San Cristóbal de La Laguna situado en la Avenida San Cristóbal, 6, código postal: 38320, teléfono: 922 92 41 01 y abierto de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.

Centro de Salud intermedio entre los dos municipios, Santa Cruz de Tenerife de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna.<sup>44</sup>

Las diferentes sesiones se harán en un aula del Centro de Salud, menos una sesión que consistirá en una salida a la Playa de las Teresitas.

### **5.4 Duración:**

El proyecto tendrá una duración de 2 meses, con una sesión semanal de 2 ó 3 horas (de 17:00 a 19:00 horas ó 16:00 a 19:00) en turno de tarde.

### **5.5 Captación de la población:**

Las participantes se captarán mediante las consultas de enfermería de los Centros de Salud de ambos municipios, se contará con el apoyo de medios de comunicación y charlas divulgativas, además de folletos y carteles informativos dispuestos en los Centros de Salud que corresponden ambos municipios y en redes sociales (Anexo II).

### **5.6 Inscripción:**

La inscripción al programa será gratuita, podrán realizar la inscripción por correo electrónico o llamando al teléfono de administración del Centro de Salud La Cuesta.

En la ficha de inscripción se deberá adjuntar datos personales: nombre, apellidos, teléfono de contacto, DNI, dirección, centro de salud al que corresponde y correo electrónico (Anexo III).

### **5.7 Selección de las participantes:**

Las mujeres que previamente se hayan inscrito y cumplan los criterios de inclusión se les citará por sms o correo electrónico (según los datos que faciliten) por el orden de inscripción para realizar una entrevista personal en una consulta del Centro de Salud La Cuesta para conocer la historia clínica de la participante, datos de interés y rellenar una ficha personal (Anexo IV).

Posteriormente, todas las participantes que hayan sido seleccionadas después de la entrevista, se contactará mediante correo electrónico o teléfono móvil para comunicárselo. Asimismo, se les remitirá una breve información acerca de las intervenciones educativas (sesiones) y objetivos que se llevarán a cabo.

Cuando no se pueda contactar con alguna de las participantes, al tercer intento y con un margen de 3 días, serán sustituidas por otra participante siguiendo el orden de inscripción y teniendo en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión.

Una semana antes de comenzar con la primera sesión se contactará con cada una de las participantes para recordar: cita, fecha, hora y lugar.

Recalcar que cada participante tiene la posibilidad y la total libertad de decidir participar o no en cualquier momento del programa.

### **5.8 Método de organización y coordinación:**

Este proyecto contará con un equipo multidisciplinar compuesto por mujeres, donde la mayoría de las profesionales son expertas, es decir, que ya han pasado o se encuentren en el climaterio. Este equipo está compuesto por: dos enfermeras, una matrona, una instructora de yoga experta y una matrona experta en sexología.

Las funciones que desarrollará cada profesional serán esenciales para realizar este proyecto de intervención:

Las enfermeras junto a la matrona se encargarán de coordinar y dirigir este proyecto, además de; explicar la anatomía y fisiología del aparato genital femenino, indicar causas y síntomas, describir cuidados de salud necesarios para reducir los riesgos de sus problemas asociados, etc.

La instructora de yoga mediante esta doctrina filosófica, el yoga, realizará una actividad en la que enseñará un conjunto de técnicas de concentración para que las mujeres

consigan un mayor control físico y mental, como: técnicas de relajación y controlar la respiración y ejercicios de Kegel.

La matrona-sexóloga intervendrá en el proyecto para educar e informar sobre la sexualidad, además, de fomentar una vivencia satisfactoria y armoniosa con la pareja y abordar los problemas o dificultades sexuales.

El desarrollo de las actividades tendrá lugar en el Centro de Salud La Cuesta una vez a la semana, todos los jueves con una duración de tres horas durante dos meses.

Las sesiones se distribuirán de la siguiente manera:

En la primera parte de cada sesión se llevará a cabo las presentaciones y partes teóricas. Luego, contará con una parte más práctica con diferentes ejercicios o actividades y para terminar una puesta en común para compartir en grupo preguntas, dudas, ideas...

Se les facilitará el número de teléfono de cada una de las profesionales para que puedan compartir ideas, cuestiones, dudas, experiencias relacionadas de cada sesión que necesiten resolver.

También, mediante correo electrónico podrán contactar con cualquiera de las profesionales que participan en el programa, así como, dirigirse al centro de salud, en el horario de lunes a viernes de 9:00 a 20:00 horas, en el caso de necesitar acudir a hablar con las enfermeras o la matrona. Después del primer mes y a los 6 meses después programa se les entregará vía correo electrónico (o correo convencional a quienes no tengan electrónico), el mismo cuestionario que se les entregará en la primera sesión para comprobar y evaluar si tras las diferentes sesiones que recibieron obtuvieron una mejora de sus síntomas.

### **5.9 Variables e instrumentos de medida:**

- Sociodemográficas:
  - Edad.
  - Sexo.
- Nivel de mejora de los síntomas climatéricos (Anexo I).
- Nivel de satisfacción del programa de intervención (Anexo V).

### 5.10 Sesiones:

#### “LA MENOPAUSIA: CONOCE Y CUIDA TU CUERPO”

- **Sesión 1:** ¡Bienvenida!
- **Sesión 2:** Anatomía y fisiología de la mujer en el climaterio
- **Sesión 3:** Síntomas, factores de riesgo y recomendaciones
- **Sesión 4:** Percepción de la salud, la autoestima y rol-relaciones.
- **Sesión 5:** La alimentación.
- **Sesión 6:** El ejercicio físico y técnicas de relajación.
- **Sesión 7:** La sexualidad en el climaterio
- **Sesión 8:** Tratamientos para la menopausia y prevención contra el cáncer.

#### **Sesión 1: ¡Bienvenida!**

##### **Objetivo:**

Presentar el proyecto y crear un grupo dispuesto a colaborar y participar en todas las sesiones.

##### **Contenido:**

- Presentación de las profesionales que impartirán el proyecto (10 min).
- Presentación del proyecto: *¿Qué es el climaterio? ¿Qué es la menopausia?*(20 min).
- Explicar los principales objetivos (10 min).
- Exponer las diferentes sesiones que se llevarán a cabo (20 min).
- Presentación de de las participantes (30 min).
- Puesta en común: preguntas, dudas... (15 min).
- Cuestionario *Greene Climacteric* (15 min).

##### **Actividad:**

El curso comenzará con la exposición y explicación del programa. Así como las profesionales se presentarán y explicarán los principales objetivos que se quieren alcanzar y el contenido de las sesiones.

Cada experta explicará de manera resumida su propuesta de intervención en las sesiones donde participe y la metodología de cada una.

Asimismo, cada participante se presentará y explicará su motivo de asistencia, el interés que tiene del programa y lo que espera aprender.

Para concluir, se hará una puesta en común para resolver las posibles dudas y preguntas. Luego, se entregará un cuestionario para valorar los síntomas de cada una al inicio del programa y este mismo cuestionario lo rellenarán al mes y a los 6 meses después del programa

### ***Sesión 2: Anatomía y fisiología de la mujer en el climaterio.***

#### **Objetivo:**

Enseñar los distintos cambios morfológicos y fisiológicos que ocurren durante el climaterio y menopausia, con la intención de que cada participante sepa identificar los propios cambios que sufre.

#### **Contenido:**

- Presentación (10 min).
- Anatomía del aparato genital femenino (30 min).
- Cambios anatómicos que se producen en el cuerpo durante la vida de la mujer profundizando en el climaterio (30 min).
- Cambios fisiológicos en el climaterio (30 min).
- Puesta en común: preguntas y respuesta (20 min).

#### **Actividad:**

Las enfermeras junto con la matrona impartirán esta sesión. Consistirá en explicar la anatomía y fisiología de la mujer junto con los diferentes cambios morfológicos y fisiológicos que ocurren en el climaterio ayudándonos de la pelvis ósea y muscular.

Para finalizar, mediante una puesta en común, las usuarias pondrán preguntar dudas e intercambiar opiniones sobre los diferentes cambios que han percibido ellas en sí mismas.

### ***Sesión 3: Síntomas, factores de riesgo y recomendaciones***

#### **Objetivo:**

Saber diferenciar climaterio y menopausia, y conocer los principales síntomas en esta etapa.

#### **Contenido:**

- Presentación (5 min).
- Fases del climaterio (15 min).
- Tipos de menopausias (15 min).
- ¿Cuáles son los síntomas? (25 min).
- ¿Cuáles son los factores de riesgo? (20 min).
- Recomendaciones generales (30 min).

- Puesta en común (10 min).

**Actividad:**

Ambas enfermeras junto a la matrona transmitirán el contenido, explicando qué es, cuándo y cómo se produce el climaterio, al igual que la menopausia, haciendo hincapié en la diferencia entre ambas.

También, se hablará de los principales síntomas a corto, medio y largo plazo durante la etapa y los factores de riesgo que tiene como consecuencia el climaterio y la menopausia. Se proporcionan una serie de recomendaciones generales para combatir los síntomas, ya que en el resto de sesiones se hablará detenidamente de diferentes consejos para abordar cada síntoma.

Para terminar, la puesta en común que tratará de que las profesionales expertas hablen sobre su situación personal durante el climaterio e intercambiar ideas y propuestas para afrontar los síntomas. Luego, las participantes expondrán sus dudas o ideas que querrán compartir con el grupo.

***Sesión 4: Percepción de la salud, la autoestima y rol –relaciones.***

**Objetivo:**

Identificar y conocer su estado actual de salud para poder mejorar su bienestar físico, mental y social.

**Contenido:**

- Presentación de la actividad (10 min).
- Definir concepto de: salud, autoestima y rol-relaciones (20 min).
- Realizar cuestionarios: Percepción de la salud, autoestima, relaciones sociales<sup>45-47</sup>(30 min).
- Obtener resultados de los cuestionarios (10 min).
- Técnicas y recomendaciones para hacerle frente a los problemas (30min).
- Puesta en común en grupos de 4 personas (20 min).

**Actividad:**

La sesión comenzará con la presentación de la actividad y su finalidad.

Consistirá en definir los conceptos de salud, autoestima y rol-relaciones y proporcionar diferentes técnicas y recomendaciones para prevenir o resolver los problemas relacionados. A continuación, se repartirán tres cuestionarios (cada uno relacionado con los conceptos

anteriores) que se rellenarán individualmente. Una vez hayan finalizado los cuestionarios, la enfermera expondrá los diferentes valores que pueden obtener según los resultados.

Cada participante valorará y concluirá sus propios resultados, con la finalidad de que determine su situación actual en su estado de salud, autoestima y rol-relaciones.

Finalmente, se harán grupos de 4 personas con el fin de que compartan su situación con las demás.

### ***Sesión 5: La alimentación.***

#### **Objetivo:**

Informar sobre una alimentación saludable, dar recomendaciones alimenticias para ayudar a hacerle frente a la menopausia y fomentar hábitos alimenticios saludables.

#### **Contenido:**

- Presentación de la actividad (15 min).
- Alimentación saludable (20 min).
- Alimentación equilibrada y prudente (20 min).
- Alimentación en la menopausia (40 min).
- Conocer el lenguaje de las etiquetas nutricionales (15 min).
- ¿Qué es la osteoporosis? (20 min).
- Recomendaciones alimenticias para la osteoporosis (30 min).
- Hábitos tóxicos y cómo afectan a la salud (20 min).

#### **Actividad:**

Las enfermeras explicarán en qué consistirá la sesión. Desarrollarán los conceptos de alimentación saludable, equilibrada, alimentación en la menopausia y saber leer las etiquetas nutricionales a través de material visual de apoyo.

Además, se darán consejos sobre cómo ayudar a prevenir o reducir la osteoporosis mediante la alimentación.

Luego, se reunirán grupos de 7 mujeres para que realicen un menú completo utilizando los consejos que recibieron anteriormente.

Para concluir, se les entregará unas fotocopias que contienen: información nutricional y dietas con el fin de que lo lleven a cabo en sus casas.

***Sesión 6: Ejercicio físico, ejercicios de “Kegel”, gimnasia abdominal hipopresiva y técnicas de relajación.***

**Objetivo:**

Determinar los conocimientos sobre las ventajas del ejercicio físico, los ejercicios de Kegel y las técnicas de relajación mediante el yoga con la intención de que lo puedan llevar a la práctica en su vida diaria para mejorar su control emocional, su tono muscular, su respiración y ayudar a prevenir enfermedades como: la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes.

**Contenido:**

- Qué es y para qué sirve el yoga (10 min).  
Traslado a la playa (30 min).
- Ejercicio físico mediante el yoga (60 min).
- Aumentar tono muscular del suelo pélvico (Kegel) y gimnasia hipopresiva abdominal (50 min).
- Diferentes técnicas de relajación y respiración (60 min).

**Actividad:**

En primer lugar, se reunirán en el Centro de Salud dónde se explicará en qué consiste la actividad y se entregará un test para valorar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Un autobús las recogerá y las llevará al lugar donde se realizará la sesión.

Esta actividad se desarrollará en la playa de Las Teresitas para crear un ambiente relajante junto al mar y conseguir que cada mujer entre en contacto con su cuerpo y mente.

Esta sesión la llevará acabo la instructora de yoga junto con la participación de la enfermera y matrona experta.

En la playa la instructora repartirá el material necesario a la vez que explicará la importancia del yoga en la menopausia, luego comenzará con ejercicios físicos específicos para la menopausia, ejercicios específicos para reforzar el suelo pélvico y para finalizar técnicas de relajación y respiración. Y vuelta al punto de partida.

***Sesión 7: La sexualidad en el climaterio.***

**Objetivo:**

Educar sobre el sexo y aumentar la autoestima de la mujer para que se sienta bien consigo misma, para que se guste y sepa que es capaz de mantener relaciones sexuales satisfactorias.

**Contenido:**

- Presentación de la actividad (5 min).

- Cuestionario evaluador de la función sexual de la mujer (15 min)(Anexo IX).
- Presentación de la sexóloga (10 min).
- La sexualidad en el climaterio (25 min).
- Técnicas de comunicación con la pareja (20 min).
- Técnicas de masajes para mejorar las relaciones sexuales (15 min).
- Posiciones en las relaciones sexuales (15 min).
- Anticoncepciones e infecciones transmisión sexual (15 min).
- “Tupper-sex” (60 min)

**Actividad:**

La sesión comenzará con la presentación de la sexóloga y de la actividad. Luego se repartirá un cuestionario para que cada una de las mujeres evalúe su situación actual de su propia salud sexual.

La sexóloga explicará y promoverá la sexualidad en el climaterio y explicará diferentes técnicas de masajes y posiciones en las relaciones sexuales para mejorar la actividad sexual de cada una y recomendaciones para mejorar la comunicación con la pareja.

Además, hablará de la importancia de los diferentes anticonceptivos y las infecciones sexuales que se puede transmitir.

Por último, se realizará una sesión de “Tupper-sex”, una actividad más dinámica y divertida para crear un momento especial de intimidad y aprendizaje y comentar inquietudes, deseos y placeres con el resto del grupo.

***Sesión 8: Tratamientos para la menopausia y prevención contra el cáncer.***

**Objetivo:**

Ofrecer los diferentes recursos para afrontar la menopausia y educar para prevenir y detectar el cáncer.

**Contenido:**

- Presentación de la actividad (5min).
- Tratamientos hormonales (20 min).
- Tratamientos no hormonales (20 min).
- Prevención y detección del cáncer de cérvix, endometrio y mama (20 min):
  - Causas
  - Síntomas
  - Factores de riesgo y de detección
  - Autoexploración mamaria

- Cribaje cáncer cérvix.
- Puesta en común (10 min).
- Cuestionario de Satisfacción (5 min).
- Despedida – Final del proyecto (30 min).

**Actividad:**

La sesión comenzará con la intervención de las enfermeras y las matronas explicando la actividad que se desarrollará. En primer lugar, hablarán de los diferentes tratamientos hormonales y no hormonales que hay disponibles en la actualidad para afrontar el climaterio y la menopausia lo mejor posible.

La otra parte de la actividad consistirá en proporcionar información sobre la prevención y detección precoz del cáncer en la etapa del climaterio, como: las causas, los síntomas, factores de riesgo y factores de detección, realizar una autoexploración mamaria correcta, la importancia de pruebas de cribaje y el control anual a la matrona y ginecóloga.

El proyecto finalizará con esta sesión y se procederá a la repartición de un cuestionario de satisfacción y un pequeño pisolabis de despedida.

**5.11 La medición:**

El instrumento de medición será el “Cuestionario *Greene Climacteric*” una herramienta que servirá para medir y valorar los síntomas que padecen las mujeres que participarán en el programa al inicio, al mes y a los 6 meses después de las sesiones.

**5.12 Estadística:**

Para la realización de análisis estadísticos se utilizará el programa informático de tratamiento estadístico SPSS 21 y Excel.

5.13 Cronograma general:

Tabla 4: Cronograma general

Actividades/semana	FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Elección del tema																
Planteamiento del problema																
Justificación																
Objetivos																
Marco teórico																
Metodología																
Proyecto de intervención																
Bibliografía																
Entrega del proyecto																

Tabla 5: Cronograma Proyecto de Intervención educativa

Sesiones/semanas	1	2	3	4	5	6	7	8
Sesión 1: Bienvenida								
Sesión 2: Anatomía y fisiología								
Sesión 3: La menopausia								
Sesión 4: Percepción de la salud, autoestima y relaciones sociales								
Sesión 5: Alimentación								
Sesión 6: Ejercicio y técnicas de relajación								
Sesión 7: La sexualidad								
Sesión 8: Tratamientos, prevención patologías y despedida.								

5.14 Recursos:

Tabla 6: Recursos

<p><b>HUMANOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Enfermeras.</li> <li>• 1 Matrona.</li> <li>• 1 Matrona-sexóloga.</li> <li>• 1 Instructora de yoga.</li> <li>• 1 Conductor/a de autobús.</li> </ul>
<p><b>MATERIALES</b></p>	<p><b>FUNGIBLES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autobús.</li> <li>• Pelotas yoga.</li> <li>• Corcho yoga.</li> <li>• Colchonetas yoga.</li> <li>• Folios.</li> <li>• Bolígrafos.</li> <li>• Folletos.</li> <li>• Póster.</li> <li>• Anticonceptivos.</li> <li>• Material Tupper-sex.</li> <li>• Pelvis ósea y muscular.</li> </ul> <p><b>NO FUNGIBLES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula habilitada por el Centro de Salud La Cuesta.</li> </ul>
<p><b>TÉCNICOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo para exposiciones de material audiovisual.</li> <li>• Ordenadores.</li> </ul>
<p><b>INSTITUCIONALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicio Canario de Salud.</li> <li>• Gerencia y Dirección de Enfermería.</li> <li>• Centro de Salud La Cuesta.</li> </ul>

5.15 Presupuestos:

Tabla 7: Presupuestos

CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	UNIDAD	TIEMPO	TOTAL
INSTRUCTORA DE YOGA	PERSONA	1	100€	1 SESIÓN	100€
MATRONA-SEXÓLOGA	PERSONA	1	120€	1 SESIÓN	120€
CONDUCTOR AUTOBÚS	PERSONA	1	70€	1 SESIÓN	70€
ENFERMERA	PERSONA	2	100€	8 SESIONES	1600€
MATRONA	PERSONA	1	100€	8 SESIONES	1000€
<b>COSTE DEL PERSONAL</b>					<b>2910€</b>
CONCEPTO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	UNIDAD	TIEMPO	TOTAL
ORDENADOR PORTÁTIL		1	500€		500€
PROYECTOR		1	300€		300€
TINTA DE IMPRESORA	CARTUCHOS	6	20€/Unidad		120€
PELOTA YOGA		42	8€/Unidad	1 SESIÓN	336€
ALFOMBRILLA YOGA		42	7€/Unidad	1 SESIÓN	294€
CORCHO YOGA		42	5€/Unidad	1 SESIÓN	210€
FOLIOS DIN 4	PAQUETE DE 500 FOLIOS	3	7€/Unidad		21€
BOLÍGRAFOS	CAJA DE 20 BOLÍGRAFOS	3	0,15 Céntimos/Unidad		9€
FOLLETOS		500	0,80 Céntimos/Unidad		400€
CARTELES PUBLICITARIOS		50	2€/Unidad		100€
ANTICONCEPTIVOS	CAJA DE 20 ANTICONCEPTIVOS	2	2€/Unidad	1 SESIÓN	80€
PELVIS ÓSEA Y MUSCULAR		1	180€	1 SESIÓN	180€
ALQUILER AUTOBÚS		1	250€	1 SESIÓN	250€
<b>GASTOS MATERIALES</b>					<b>2800€</b>
<b>TOTAL</b>					<b>5.400€</b>

### **5.16** *Consideraciones éticas y legales:*

Para llevar a cabo este programa de intervención de enfermería para mujeres en la etapa del climaterio y menopausia, será necesario la concesión de permisos por parte del Centro de Salud La Cuesta en el cual queremos llevar a cabo el proyecto de intervención, así como de la Gerencia y la Dirección de Enfermería de Atención Primaria del Servicio Canario de la Salud y la firma de la Documentación de Confidencialidad de Datos de las mujeres que participen en la intervención (Anexo VII, VIII, IX).

### **5.17** *Factores externos:*

El logro de los objetivos propuestos dependerá de factores externos ajenos a la planificación, elaboración del proyecto de intervención y al equipo multidisciplinar que lo conforma. Así pues, la participación prevista para incorporarse e intervenir en el proyecto estará condicionada por la coordinación de diferentes medios, como, los medios de comunicación, la publicidad generada por los profesionales sanitarios de los diferentes centros de salud tanto en Santa Cruz de Tenerife como en La Laguna y la repercusión que ocasionen las charlas divulgativas y los folletos informativos con el fin de captar al mayor grupo de mujeres que se encuentren en la etapa del climaterio y la menopausia.

## 6. **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Diccionario de la lengua española [Internet]. Real Academia Española. 2017 [consultado 10 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=OuZX8Sz>
2. Salvador, J. Climaterio y menopausia: epidemiología y fisiopatología. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia [Internet]. 2008 [consultado 10 de febrero de 2018]. 54(2):71-78. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323428188003>
3. Diccionario de la lengua española [Internet]. Real Academia Española. 2017[consultado 10 de febrero de 2018].Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=9StKW0G>
4. Para la mujer [Internet]. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. [consultado 11 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.aeem.es/paralamujer/6.html>
5. Lugones Botell Miguel, Ramírez Bermúdez Marieta. Apuntes históricos sobre el climaterio y la menopausia. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2008 [consultado 11 de febrero de 2018]; 24(4). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252008000400016&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400016&lng=es).
6. Censo de Población: Población por edad, sexo y año [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. 2017 [consultado 11 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.ine.es/>
7. Censo de Población: Población por provincias, edad, españoles/extranjeros, sexo y año [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. 2017 [consultado 11 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.ine.es/>
8. Esperanza de vida [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. 2017 [consultado 11 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.ine.es/>
9. Proyecciones de Población 2016–2066 [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. Notas de prensa. 2016 [consultado 16 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.ine.es/prensa/np994.pdf>
10. Couto Núñez D, Nápoles Méndez D. Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia. MEDISAN [Internet]. 2014 Octubre [consultado 16 de febrero de 2018]; 18(10):1409-1418. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014001000011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000011&lng=es).
11. García-Viniegras V, Regina C, Maestre Porta Salud. Climaterio y bienestar psicológico. Rev Cubana Obstet Ginecol [Internet]. 2003 Diciembre [consultado 16 de febrero de 2018]; 29(3). Disponible en:

- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-600X2003000300010&lng=e](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2003000300010&lng=e)
12. Villa Gómez P, Orellana Reyes M, Silva Muñoz G. Programas de educación para la salud en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia. *MATRONAS HOY* [Internet]. 2017 [consultado 16 de febrero de 2018]; (Vol. 5 - nº 2):36-38. Disponible en: <http://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/119/programas-de-educacion-para-la-salud-en-el-climaterio-para-disminuir-los-riesgos-asociados-a-la-menopausia/>
  13. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. “La AEEM advierte contra la homonofobia de pacientes y médicos”. [Internet] 2016 [consultado 16 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.aeem.es/noticias.html>
  14. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. “8 millones de españolas necesitan atención personalizada” [Internet] 2016 [consultado 16 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.aeem.es/noticias.html>
  15. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. “El 25% de la mujeres en edad de menopausia necesita algún tipo de ayuda médica, pero sólo el 4% lo sigue” [Internet] 2016 [consultado 16 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.aeem.es/noticias.html>
  16. Martínez-Garduño M.D, Olivos-Rubio M, Gómez-Torres D, Cruz-Bello P. Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. [Internet]. 2016 Septiembre [consultado 25 de febrero de 2018].; 13(3): 142-150. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632016000300142&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632016000300142&lng=es).
  17. Rondo Tolentino M. Conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en la menopausia. *El Porvenir Trujillo Perú*. [Internet]. 2013 [consultado 25 de febrero de 2018]. Universidad Nacional de Trujillo. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/5810>
  18. Castillo Valencia M. Relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes frente al climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho. [Internet] junio-julio 2016 [consultado 25 de febrero de 2018]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5596/Castillo\\_vm.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5596/Castillo_vm.pdf?sequence=1)

19. Martínez-Garduño M.D., Olivos-Rubio M., Gómez-Torres D., Cruz-Bello P.. Nursing educational intervention to foster women's self-care during their climacteric period. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2016 Septiembre [consultado 25 de febrero de 2018].; 13(3):142-150.Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632016000300142&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632016000300142&lng=es). <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.04.001>.
20. Carrobles García A, Velasco Abellán M, Gómez Cantarino S. El concepto social de climaterio en población rural y urbana. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* [Internet]. 2015 [consultado 25 de febrero de 2018]. Vol. 5, Nº 2):145-151. Disponible en: [http://file:///C:/Users/claudia/Downloads/Dialnet-ElConceptoSocialDeClimaterioEnPoblacionRuralYUrban-5388775%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/claudia/Downloads/Dialnet-ElConceptoSocialDeClimaterioEnPoblacionRuralYUrban-5388775%20(1).pdf)
21. Arley Hernández R. Menopausia. *Revista Médica Sinergia* [Internet]. 2017 [consultado 25 de febrero de 2018];(Vol.2Núm.:12):7-10.Disponible en: <http://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/96/163>
22. Guía clínica de Menopausia y terapia hormonal [Internet]. *Fisterra*. 2017 [consultado 3 de marzo 2018].Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/menopausia-terapia-hormonal/>
23. Molero M, Pérez-Fuentes M, Gázquez J, Barragán A, Martos Á, Simón M. Salud y cuidados durante el desarrollo Volumen I [Internet]. *ASUNIVEP*; 2017 [consultado 3 de marzo de 2018].Disponible en: [https://www.formacionasunivep.com/Vciise/files/libros/LIBRO\\_5.pdf#page=239](https://www.formacionasunivep.com/Vciise/files/libros/LIBRO_5.pdf#page=239)
24. Menopausia (climaterio) [Internet]. *onmeda.es*. 2017 [consultado 3 de marzo de 2018]. Disponible en: <https://www.onmeda.es/enfermedades/menopausia.html>
25. Gómez Ayala A. Menopausia. *Elsevier* [Internet]. 2010[consultado 3 de marzo de 2018];(5):62-63.Disponible en: [http://file:///C:/Users/claudia/Downloads/X0212047X10556284\\_S300\\_es.pdf](http://file:///C:/Users/claudia/Downloads/X0212047X10556284_S300_es.pdf)
26. Menopausia y postmenopausia. Guía de práctica clínica.*Infodoctor.org*. [Internet] 2004 [consultado 3 de marzo de 2018]. Disponible en: <http://www.infodoctor.org/rafabravo/guiamenopausia.pdf>
27. Cambios en las mamas con la edad. *MedlinePlus en español*. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). [Internet]. 2016 [consultado 3 de marzo de 2018]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003999.htm>

28. Arteaga Urzúa E. Menopausia y riesgo cardiovascular. Rev Med Chile [Internet]. 2016 [citado 3 de marzo 2018]; 144: 1375-1376. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v144n11/art01.pdf>
29. Pavón de Paz I, Alameda Hernando C y Olivar Roldán J. Obesidad y menopausia. Nutr Hosp [Internet]. 2006 [consultado 3 de marzo de 2018]; 21(6):633-637. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n6/revision.pdf>
30. La Menopausia y la Osteoporosis. Cleveland Clinic. [Internet] 2015[consultado 11 de marzo de 2018].Disponible en: <http://www.clevelandclinic.org/health/sHIC/html/s10091.asp>
31. Alvarado García A, Hernández Quijano T, Hernández Valencia M, Negrín Pérez M, Ríos Castillo B, Valencia Pérez G et al. Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y postmenopausia. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. [Internet] 2015 [consultado 11 de marzo de 2018].53 (2):214-25. Disponible en: [http://www.sogc.com.ar/articulos/GUIA\\_PRACTICA\\_DIAG\\_Y\\_TRAT\\_MENOPAUSIA.pdf](http://www.sogc.com.ar/articulos/GUIA_PRACTICA_DIAG_Y_TRAT_MENOPAUSIA.pdf)
32. Gutiérrez Gómez -Calcerrada S. Tratamiento cognitivo-conductual en la menopausia [Doctorado]. Universidad Complutense de Madrid. 2006 [consultado 11 de marzo de 2018]; 90 p. Disponible en: <http://eprints.ucm.es/15064/1/T29223.pdf>
33. Dieta equilibrada, ejercicio y descanso durante la menopausia [Internet]. Ausonia.es. [consultado 11 de marzo de 2018].Disponible en: <https://www.ausonia.es/es-es/informate/menopausia/dieta-equilibrada-ejercicio-y-descanso-durante-la-menopausia>
34. Goberna Tricas J. Promoción de la Salud en el Climaterio. Matronas Profesión. [Internet] 2002[consultado 11 de marzo de 2018]; 8: 4-12. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/29059/1/506042.pdf>
35. Estrada I. MENOPAUSIA [Internet]. Consejo General de la Psicología en España. 2006 [consultado 20 de marzo de 2018]. Disponible en: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=520](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=520)
36. Gómez Fernández M. Disfunción sexual femenina en el climaterio [Internet]. Matronas Prof. 2010 [consultado 20 de marzo de 2018]; 11(3-4): 93-8.Disponible en:

- <http://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/093-8-art-rev-disfun-baja.pdf>
37. García Martín A.I, Del Olmo Cañas P, Carballo Moreno N, Medina Varela M, González Lluva, Morales De Los Ríos Luna P. Reeducción del Suelo Pélvico [Internet]. Asociación Española de Enfermería en Urología. 2005 [consultado 20 de marzo de 2018]; 94 (19-22). Disponible en: <file:///C:/Users/claudia/Downloads/Dialnet-ReeducacionDelSueloPelvico-3099456.pdf>
  38. Junquera M. Gimnasia abdominal hipopresiva - Beneficios y principios básicos de realización [Internet]. Fisioterapia-online. [consultado 20 de marzo de 2018]. Disponible en: <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/gimnasia-abdominal-hipopresiva-beneficios-y-principios-basicos-de-realizacion>
  39. Instrument Information [Internet]. Greene Climacteric Scale. [consultado 20 de marzo de 2018]. Disponible: <http://www.corptransinc.com/sites/greeneclimactericscale/instrument-information>
  40. Carranza-Lira, S. Efecto del peso en las escalas para determinar calidad de vida en la posmenopausia. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. [Internet] 2015 [consultado 20 de marzo de 2018]; 53(1):40-3. Disponible en: [file:///C:/Users/claudia/Downloads/73-329-2-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/claudia/Downloads/73-329-2-PB%20(2).pdf)
  41. Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad. (Boletín Oficial del Estado, núm. 102, de 29 de abril de 1986).
  42. Fortuny M, Gallego, J. Investigaciones y experiencias. Revista de Educación. [Internet] 1988[consultado 20 de marzo de 2018]; 287:287. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de%20educacion/articulosre287/re28713.pdf?documentId=0901e72b813c300e>
  43. Población por municipios, edad, españoles/extranjeros, sexo y año [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. 2017 [consultado 6 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.ine.es/>
  44. Centro Salud La Cuesta. Avenida San Cristóbal, S/N, 38320 La Cuesta Santa Cruz de Tenerife. Opina sobre este centro en sanidadysalud.com [Internet]. Sanidad y salud. 2018 [consultado 6 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.sanidadysalud.com/centro-de-salud-la-cuesta-CS95063.html>
  45. Cuestionario de Salud General de Goldberg [Internet]. Servicio Andaluz de Salud. [consultado 6 de abril de 2018]. Disponible en:

- [http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT1\\_SGGoldberg.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT1_SGGoldberg.pdf)
46. Cribado Ansiedad Depresión – Escala de Goldberg [Internet]. Servicio Andaluz de Salud. [consultado 6 de abril de 2018]. Disponible en: [http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT7\\_AnsDepGoldberg.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT7_AnsDepGoldberg.pdf)
47. Cuestionario DUKE-UNC [Internet]. Servicio Andaluz de Salud. [consultado 6 de abril de 2018]. Disponible en: [http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT8\\_ApoyoSoc\\_Duke.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT8_ApoyoSoc_Duke.pdf)

### Anexo I: Cuestionario Greene Climacteric

#### Encuesta Greene Climaterio:

La escala de Greene proporciona una breve medida de los síntomas de la menopausia. Se puede usar para evaluar cambios en diferentes síntomas, antes y después del tratamiento de la menopausia. Se miden cuatro áreas principales:

1. Psicológico (ítems 1-11)
2. Físico (ítems 12-18).
3. Vasomotor (ítems 19, 20).
4. Sexualidad (ítems 21)

Indique en qué medida está molesta en este momento por cualquiera de estos síntomas colocando una marca en la casilla correspondiente. Esta misma encuesta se volverá a realizar 6 meses después de las sesiones.

0 = NADA

1 = LEVE

2 = MODERADO

3 = SEVERO

Nombre:

Apellidos:

Síntomas	Día de inicio	1 mes después	6 meses después
1. Latidos cardiacos de forma rápida o fuerte			
2. Sentirse tensa o nerviosa			
3. Dificultad para dormir			
4. Excitada			
5. Ataques de ansiedad, pánico			
6. Dificultad para concentrarse			
7. Sentirse cansada o sin energía			
8. Pérdida de interés en la mayoría de las cosas			
9. Sentir infelicidad o depresión			
10. Episodios de llanto			
11. Irritabilidad			
<b>TOTAL SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS</b>			
12. Sensación de mareo o desmayo			
13. Presión o rigidez en la cabeza			
14. Partes del cuerpo se entumecen			
15. Dolores de cabeza			
16. Dolores musculares y/o articulares			
17. Pérdida de sensibilidad manos y/o pies			
18. Dificultades respiratorias			
<b>TOTAL SÍNTOMAS FÍSICOS</b>			
19. Sofocos			
20. Sudores por la noche			
<b>TOTAL SÍNTOMAS VASOMOTORES</b>			
21. Pérdida de interés en el sexo			
<b>4TOTAL SÍNTOMAS SEXUAL</b>			
<b>TOTAL</b>	<b>AL INICIO</b>	<b>1 MES DESPUÉS</b>	<b>6 MESES DESPUÉS</b>

Anexo II: Póster y Folleto



# LA MENOPAUSIA

12 meses de ausencia del ciclo menstrual

## CONOCE Y CUIDA TU CUERPO

**¿Qué es el climaterio?**  
Etapa de transición que ocurre entre la madurez reproductiva y la pérdida de la función ovárica.



**DESCUBRE LOS SÍNTOMAS Y RECOMENDACIONES**

**¡8 Sesiones que te ayudarán a abordar los problemas de la menopausia!**

**Centro de Salud La Cuesta**

**INSCRÍBETE**

Duración: 2 meses/sesión semanal  
Horario: 16:00 a 19:00 h.

Contacto: 922 924 101  
conoceycuidatucuerpo@gmail.com



© Claudia Álvarez López | Diseño: Ipermas

### LA MENOPAUSIA

CONOCE Y CUIDA TU CUERPO

**SESIONES** (una sesión semanal)

**Sesión 1:**  
¡Bienvenida!

**Sesión 2:**  
Anatomía y fisiología de la mujer en el climaterio.

**Sesión 3:**  
Síntomas, factores de riesgo y recomendaciones.

**Sesión 4:**  
Percepción de la salud, la autoestima y rol- relaciones.

**Sesión 5:**  
La alimentación.

**Sesión 6:**  
El ejercicio físico y técnicas de relajación.

**Sesión 7:**  
La sexualidad en el climaterio.

**Sesión 8:**  
Tratamientos para la menopausia y prevención contra el cáncer

## INSCRÍBETE



- Si tienes entre 45 y 55 años.
- Te encuentras en el periodo del climaterio
- **Resides y perteneces a los municipios:**  
Santa Cruz de Tenerife o San Cristóbal de La Laguna



# LA MENOPAUSIA

CONOCE Y CUIDA TU CUERPO

¡8 Sesiones que te ayudarán a abordar los problemas de la menopausia!

**DURACIÓN**  
2 meses/ sesión semanal

**HORARIO**  
17:00 a 19:00 h.  
(Sesiones: 6 y 7 de 16:00 a 19:00h.)

**Centro de Salud La Cuesta**  
Avda. San Cristóbal, nº6  
La Cuesta  
San Cristóbal de La Laguna

**Contacto:** 922 924 101  
conoceycuidatucuerpo@gmail.com

### ETAPAS DEL CICLO VITAL DE LA MUJER



● PERIODO INFANTIL ● PERIODO FÉRTIL ● CLIMATERIO

**¿QUÉ ES EL CLIMATERIO?**  
El climaterio es la transición del periodo fértil a la situación de reposo ovárico, de la vida reproductiva a la no reproductiva

CLIMATERIO

etapas 1+2+3

3

POSMENOPAUSIA

1

PREMENOPAUSIA

2

MENOPAUSIA

**Premenopausia:** intervalo de 2 a 8 años que precede a la Menopausia.  
**Menopausia:** cese permanente de las menstruaciones durante 12 meses.  
**Posmenopausia:** intervalo de 1 a 6 años tras la Menopausia.

### LA MENOPAUSIA

Cese permanente de las menstruaciones debido a la declinación de la función ovárica, después 12 meses consecutivos sin menstruaciones

SÍNTOMAS	RECOMENDACIONES
Bochornos	Cuidar la Alimentación
Insomnio	Hacer ejercicio
Cambios físicos	Técnicas de relajación
Cambios emocionales	Prevenir las enfermedades cardiovasculares
Osteoporosis	Prevenir la osteoporosis
Sequedad vaginal	Detección precoz del cáncer
Pérdida de la libido	Evitar hábitos tóxicos
Ciclos menstruales irregulares	Actitud positiva
	Sexualidad satisfactoria

CONOCE Y CUIDA TU CUERPO



**Anexo III: *Ficha de Inscripción***

---

**NOMBRE:**

**APELLIDOS:**

**EDAD:**

**DNI:**

**MUNICIPIO:**

**CENTRO DE SALUD:**

**DIRECCIÓN DOMICILIO:**

**CP:**

**TELÉFONO 1:**

**TELÉFONO 2:**

**CORREO ELECTRÓNICO:**

**MOTIVO DE INTERÉS DEL PROGRAMA:**

---

**Anexo IV: Ficha Personal**

PROGRAMA CLIMATERIO				DATOS PERSONALES				PROGAMA CLIMATERIO		VALORACIÓN		
Centro de Salud		Curso		<b>ÍNDICE DE KUPPERMAN</b>								
Apellidos		Nombre										
[@]		Tfno.1										
Domicilio		Tfno.2										
Perimenopausia		CP										
Menopausia (edad)		Tipo	Modo									
Talla	Peso	IMC	TA									
<b>TRATAMIENTOS ACTUALES</b>												
MEDICAMENTOS	DOSIS	TIEMPO	MODO									
<b>EXPECTATIVAS DEL CURSO “CONOCE Y CUIDA TU CUERPO”</b>				<b>PUNTUACIÓN SINTOMATOLOGÍA MENOPÁUSICA(3)</b>								
				(1) grado intensidad	0=nulo	1=ligero	2=moderado	3=severo				
				(2) Puntuación resultante= producto de los dos factores								
				(3) Valores de referencia de la sintomatología menopáusica:								
				<b>LIGERA: (15-20)</b>			<b>MODERADA: (21-35)</b>		<b>SEVERA: (&gt;35)</b>			

**Anexo V: Cuestionario de Satisfacción**

**VALORACIÓN DEL NIVEL DE SATISFACCIÓN:**

Valore su nivel de satisfacción de cada uno de los siguientes aspectos del proyecto

**“LA MENOPAUSIA: CONOCE Y CUIDA TU CUERPO”**

Valore su nivel de satisfacción: - Muy satisfecha: 5 - Bastante satisfecha: 4 - Algo satisfecha: 3 - Poco satisfecha: 2 - Nada satisfecha: 1	Muy satisfecha	Bastante satisfecha	Algo satisfecha	Poco satisfecha	Nada satisfecha
1. Lugar de las sesiones:	5	4	3	2	1
2. Horario de las sesiones:	5	4	3	2	1
3. Nº de participantes:	5	4	3	2	1
4. Atención recibida por las profesionales:	5	4	3	2	1
5. Recursos y material:	5	4	3	2	1
6. Sesión 1: ¡Bienvenida!	5	4	3	2	1
7. Sesión 2: Anatomía y fisiología:	5	4	3	2	1
8. Sesión 3: El climaterio, la menopausia y sus síntomas:	5	4	3	2	1
9. Sesión 4: Percepción de la Salud, la autoestima y relaciones sociales	5	4	3	2	1
10. Sesión 5: La alimentación:	5	4	3	2	1
11. Sesión 6: El ejercicio físico, ejercicios de “Kegel” y técnicas de relajación:	5	4	3	2	1
12. Sesión 7: La sexualidad	5	4	3	2	1
13. Sesión 8: Tratamientos, prevención contra el cáncer. ¡Despedida!	5	4	3	2	1
14. Duración:	5	4	3	2	1
15. Resolución de dudas	5	4	3	2	1

SUMA TOTAL:					
-------------	--	--	--	--	--

**Anexo VI: Solicitud de Permiso al Centro de Salud.**

Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López  
Facultad de Enfermería y Fisioterapia  
Universidad de La Laguna.

Centro de Salud La Cuesta  
6, Avenida San Cristóbal

A la atención de la Directora:

D<sup>a</sup> Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López, estudiante de 4º Grado de Enfermería de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de La Laguna.

Expone:

Que, actualmente estoy realizando un proyecto de investigación para la Asignatura de Trabajo de Fin de Grado, basado en las intervenciones de enfermería destinadas a mujeres de 45 a 55 años de edad de los municipios de Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna, sobre los cuidados y abordajes en el climaterio.

Valoro que la realización del proyecto de intervención tendrá una duración de 2 meses, con una sesión semanal de 3 o 4 horas. Con una previa entrevista personal a cada persona de 30 minutos aproximadamente

Solicito:

Su permiso para utilizar su Centro de Salud La Cuesta con la finalidad de realizar las entrevistas oportunas al igual que la práctica de las sesiones en el propio centro.

Le agradezco de antemano su atención y que valore mi propuesta.

Un saludo cordial,

Claudia.

## **Anexo VII: Solicitud de Permiso a la Gerencia de Enfermería**

Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López  
Facultad de Enfermería y Fisioterapia  
Universidad de La Laguna.

Gerencia de Atención Primaria de Tenerife  
45, C/ Carmen Monteverde

A la atención de la Gerente de Atención Primaria de Tenerife:

D<sup>a</sup> Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López, estudiante de 4<sup>o</sup> Grado de Enfermería de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de La Laguna.

Expone:

Que, actualmente estoy realizando un proyecto de investigación para la Asignatura de Trabajo de Fin de Grado, basado en las intervenciones de enfermería destinadas a mujeres de 45 a 55 años de edad de los municipios de Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna, sobre los cuidados y abordajes en el climaterio.

Solicito:

Su autorización para acceder a los datos personales de los pacientes del Centro de Salud La Cuesta, tales como: edad, sexo, antecedentes personales, alergias, historia clínica con la finalidad de para poder llevar a cabo mi proyecto de intervención.

Le agradezco de antemano su atención y que valore mi propuesta.

Un saludo cordial,

Claudia.

## **Anexo VIII: Solicitud de Permiso a la Dirección de Enfermería**

Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López  
Facultad de Enfermería y Fisioterapia  
Universidad de La Laguna.

Tenerife a 6 de marzo de 2018  
Dirección de Enfermería de Atención  
Primaria de Tenerife  
C/ Carmen Monteverde, 45

A la atención a la Dirección de Enfermería de Atención Primaria del Servicio Canario de la Salud:  
D<sup>a</sup> Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López, estudiante de 4<sup>o</sup> Grado de Enfermería de la Facultad de  
Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de La Laguna.

Expone:

Que, actualmente estoy realizando un proyecto de investigación para la Asignatura de Trabajo de Fin de Grado, basado en las intervenciones de enfermería destinadas a mujeres de 45 a 55 años de edad de los municipios de Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna, sobre los cuidados y abordajes en el climaterio.

Solicito:

Su autorización para acceder a los datos personales de los pacientes del Centro de Salud La Cuesta, tales como: edad, sexo, antecedentes personales, alergias, historia clínica con la finalidad de para poder llevar a cabo mi proyecto de intervención.

Le agradezco de antemano su atención y que valore mi propuesta.

Un saludo cordial,

Claudia.

## **Anexo IX: Documento de Confidencialidad de Datos**

A la atención de la Sra.....

D<sup>a</sup> Claudia M<sup>a</sup> Álvarez López, estudiante de 4<sup>o</sup> Grado de Enfermería de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de La Laguna.

Expone:

Que, actualmente estoy realizando un proyecto de investigación para la Asignatura de Trabajo de Fin de Grado, basado en las intervenciones de enfermería destinadas a mujeres de 45 a 55 años de edad de los municipios de Santa Cruz de Tenerife y San Cristóbal de La Laguna, sobre los cuidados y abordajes en el climaterio.

Solicito:

Su autorización para acceder a datos personales para realizar dicho proyecto con fines estadísticos y de investigación a nivel grupal, garantizando que toda información recogida será mantenida en el más estricto secreto profesional. La hoja con datos personales y clínicos se archiva bajo custodia. Todos los datos se encuentran protegidos por *la Ley Orgánica 15/9 del 13 de diciembre de 1999 sobre Regulación del Tratamiento Automatizado de los Datos de Carácter Personal (LORTAD)*-

Le agradezco de antemano su atención y que valore mi propuesta.

Un saludo cordial,

Claudia.