

Fomento de los autocuidados en la menopausia y climaterio: un reto para las matronas. Evaluación de una intervención educativa

María Elena Corral Segade,¹ Raquel Fernández Heredia,¹ María José Pacheco Adamuz,² María de los Ángeles Arnaú Barragán,¹ Rosa María Sánchez Baena,² Aranzazu Abril Bernal³

¹Hospital "La Inmaculada" (Huércal-Overa, Almería, España). ²Hospital Universitario "Virgen de las Nieves" (Granada, España). ³Médicos Sin Fronteras (Barcelona, España)

Correspondencia: ecesegade@gmail.com (María Elena Corral Segade)

Introducción

La capacidad de autocuidado es esencial en los diferentes niveles de desarrollo de la vida para mantener una adecuada gestión de la salud. En nuestro día a día podemos observar como nuestras madres, abuelas incluso nosotras mismas desempeñamos diferentes roles como madres, hijas esposas, anteponiendo en muchos casos el desempeño de dichos roles a nuestro propio cuidado.

En esta línea, diferentes estudios demuestran que las mujeres que perciben su salud como mala o negativa son aquellas que no poseen información sobre el proceso de menopausia y climaterio, las actividades de autocuidado no son bien conocidas por las mujeres que se encuentran en dicha etapa.¹

Las diferentes investigaciones a nivel clínico y epidemiológico indican que a partir de la menopausia, la mujer tiene una especial vulnerabilidad por la insuficiencia ovárica propia del climaterio.² Este proceso pondrá de manifiesto en la mujer una serie de cambios físico y psicosociales que pueden alterar de manera importante su calidad de vida.³

Un estudio realizado en Chile sobre el autocuidado en la mujer perimenopáusicas, destaca la necesidad de que la mujer reciba mayor información sobre esta etapa de su vida, resalta la necesidad de promocionar su bienestar desde el ámbito social y sanitario.⁴

En este mismo sentido, Martínez –Garduño y colaboradores en un estudio realizado en la ciudad de Toluca mostraron importantes déficit de autocuidado en la mujer menopáusicas: resaltan la falta de información, el estilo de vida y la sobrecarga de género.⁵

Por un lado la motivación, creencias y valores van a influir en la capacidad de autocuidado de la mujer. Otro aspecto fundamental será la adquisición de conocimientos para que pueda tomar sus decisiones informadas.⁶

Se hace patente la necesidad de fomentar el autocuidado en la mujer menopáusicas, una herramienta que puede ser de gran ayuda es la elaboración de intervenciones educativas llevadas a cabo por matronas en su ámbito de atención, con el objetivo de favorecer la calidad de vida de la mujer y ayudarla a en-

frentar de un modo más asertivo la nueva etapa en que se encuentra inmersa.

Objetivo

Evaluar la efectividad de una intervención educativa para el autocuidado en mujeres durante la etapa de la menopausia-climaterio.

Metodología

Diseño del estudio. Se realizará un estudio aplicando un enfoque metodológico cuantitativo, cuasi-experimental y transversal.

Ámbito de estudio. Tendrá lugar en el centro de salud de Huércal Overa, servicio de primer nivel, que pertenece al área de gestión norte de Almería. Este centro da cobertura a una población rural con alta presencia de población inmigrante, destacando las pertenecientes a las nacionalidades marroquíes, sudamericana y países del este.

Población. Mujeres entre 45 y 59 años que sean atendidas en la consulta de la matrona del citado centro, durante un periodo de seis meses.

Tamaño muestral. Tomaremos como referencia el número de mujeres atendidas en la consulta de la matrona a 1 de junio. Utilizando el programa granma5.0 para el cálculo de los datos, asumiendo una potencia del 80% con un nivel de confianza del 95%. El tipo de muestreo será no probabilístico por criterio.

Criterios de inclusión:

- Aceptación de participar en el estudio.
- Pertenecer a dicho rango de edad.
- Escolaridad básica de primaria.
- No presentar ninguna enfermedad incapacitante.
- Sin presencia de fallo ovárico precoz.
- No barrera lingüística.

Intervención. Programa educativo estructurado en base a diagnóstico de enfermería NANDA. Se llevará a cabo en 10 sesiones de una duración de 45 minutos dos veces por semana, con contenido teórico prácticos que versaran sobre los siguientes

tes aspectos: Anatomía y fisiología del aparato reproductor femenino; Fisiología de la menopausia; Aspectos sociales y psicológicos del climaterio; Prevención de osteoporosis; Higiene; Nutrición; Sexualidad; Terapia hormonal sustitutiva; Actividad-descanso; Elaboración un plan personalizado de cuidados. Se utilizarán técnicas exposición combinada con el debate entre las participantes.

Recursos humanos. Equipo de matronas del centro.

Materiales (infraestructura). Se escogió el local apropiado para dichos encuentros para ello se utilizará la sala de juntas del centro de salud y en un horario factible para los participantes. Se emplearon para el mismo lápiz, papel, pizarra y tiza, proyector de imágenes y ordenador.

Instrumento de recogida de datos. Se utilizarán dos herramientas, un cuestionario que registrará los datos socio-demográficos: Edad; Escolaridad; Estado civil; Profesión y antecedentes obstétricos (fórmula obstétrica, uso de métodos anticonceptivo y de terapia hormonal sustitutiva) .Este cuestionario será entregado a las participantes al inicio del estudio.

El segundo cuestionario validado por tres expertos que tomaron como referencia en su elaboración los patrones funcionales de Gordon. Se compone de 62 ítems, distribuidos en los 11 patrones de Gordon. Se utilizara una escala tipo Likert para cada ítem, con una puntuación que se extiende de 0-4. Donde 0 se corresponde con nunca y 4 con el valor máximo que es siempre. Una vez recogidos los datos se establecerán tres categorías en función de las respuestas obtenidas: Deficiente: 0-82 puntos, regular 83-164, bueno 165-248. (Basado en la fórmula estatinos). Previo impartición de las sesiones formativas las participantes deberán rellenar el cuestionario. Tras la aplicación de la intervención se acordará un periodo de tiempo con todas las participantes para que respondan de nuevo el cuestionario de autocuidados y valorar la adquisición de nuevas habilidades en el caso de que se produzca.

Análisis de los datos. Mediante el paquete estadístico SPSS versión 21, los datos sociodemográficos serán descritos

a través de medidas de tendencia central y se complementará con el cálculo de la desviación típica. Se aplicará la prueba T de Student no paramétrica como medio de comparación de los grupos.

Consideraciones éticas

Se trata de un estudio sin riesgo para las participantes. Este estudio estará sujeto a la Declaración de Helsinki, que establece el respeto, confidencialidad y dignidad de las personas. En este mismo sentido se tendrán en cuenta la Ley General de Sanidad en la que describe el requerimiento del consentimiento informado por escrito de los sujetos de nuestro estudio así como el deber de sigilo y derecho a la confidencialidad y autonomía de las mujeres que decidan participar en nuestro estudio.

Limitaciones del estudio

No se realiza un muestreo aleatorio. La pericia de las diferentes matronas a la hora de impartir los talleres expositivos puede determinar los resultados en la adquisición de conocimientos para el autocuidado de las mujeres. La tercera limitación la representan las pérdidas que se produzcan por abandono o por la no asistencia de las participantes a los talleres donde se impartirán la actividad educativa.

Relevancia de la investigación

La intervención de las matronas en el ámbito de promoción de la salud es fundamental para una atención integral de la mujer en esta etapa de la vida. La aplicación de este tipo de actividades es un medio para contribuir a mejorar el conocimiento que la mujeres poseen acerca del climaterio y menopausia, promoviendo una atención más efectiva y con enfoque de género en el cuidados de la mujer.

Bibliografía

1. Svetlana-Vladislavovna D, Pérez-Cuevas R, Reyes-Morales H. Autopercepción del estado de salud en climatéricas derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Salud Pública Méx.* 2008; 50(5):390-6. Disponible en: <http://bit.ly/20ZLGUK> [acceso: 25/06/2018].
2. Achío Tacsan M. Salud de las mujeres de edad mediana: Reto para los servicios de salud. *Rev. Ciencias Soc.* 2003; III y IV (101-102): 95-6. Disponible en:<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=15310208> [acceso: 25/06/2018].
3. Martínez MD, González NI, Oudhof J, et al. Factores psicosociales predictores de la satisfacción con la vida en la perimenopausia y posmenopausia. *Aquichan.* 2012; 12(3):298-306. Disponible en: <http://bit.ly/1oEWVG5> [acceso: 27/06/2018].
4. Bastias-Arriagada EM, Sanhueza- Alvarado O. Conductas de autocuidado y manifestaciones perimenopáusicas en mujeres de la comuna de Concepción. *Chile Cienc Enferm.* 2004;(1):41-56. Disponible en: <http://bit.ly/1n1Ka7l> [acceso: 28/06/2018].
5. Martínez-Garduño MD, Escobar-Chávez TJ, Soriano-Reyes C. Autocuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, México. *Esc Anna Nery.* 2008; 12(1):63-7. En: <http://bit.ly/1WObz91> [acceso: 28/06/2018].
6. Martin LR, Haskard-Zolnierek KB, DiMatteo MR. Health behavior change and treatment adherence. USA: Ed. Oxford University Press; 2010 [acceso: 2/07/2018].