¿Cuáles son las intervenciones educativas eficaces que mejoran los cuidados de una mujer en la menopausia?

Autora: Olatz Beruete Tápiz (oberuetetap@alumni.unav.es)
Tutora: Hildegart Gonzalez Luis

Universidad de Navarra | FACULTAD DE ENFERMERÍA

Introducción

La menopausia señala el fin de la fase reproductiva de la mujer, entre los 45 y los 55 años, debido a la pérdida de la función folicular y disminución de los niveles de estrógeno [1].

>1/2 [2]

No hay papel efectivo del profesional de salud en la educación [3]

Se experimentan diversos síntomas [4]:

Irregularidad ciclo	Sofocos	Depresivos	Genitourinarios

Objetivo

Generar un recurso a profesionales de la salud para realizar en consulta un mejor abordaje de las consecuencias de la menopausia y poder proporcionar material educativo.

Metodología

Pregunta PICo: Mujeres + Intervenciones educativas eficaces + Menopausia

menopause	AND	"educational intervention"	AND	effective	+ OR [Mesh]

Revisión narrativa de la literatura

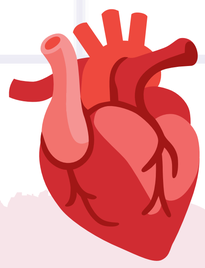
Límites: 10 artículos

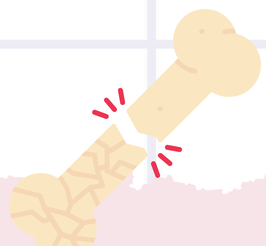
PubMed, Scopus, CINAHL, Dialnet, PsycINFO

Intervenciones educativas
Perimenopausia
Eficaces

Intervenciones no educativas
Tratamientos farmacológicos
No eficaces

Resultados [5-14]





INTERVENCIONES EDUCATIVAS

DIETÉTICA

Inicio: 2 folletos educativos sobre **menopausia, enfermedad cardiovascular y dieta**
Primer mes: 4 sesiones educativas: 1 individual + 3 grupales con lectura, discusión y diapositivas sobre una **dieta saludable**
Tercer mes: 1 sesión de **refuerzo** individual
Mensual: 5 llamadas telefónicas **recordatorias de una dieta saludable**

CARTAS

1ª intervención: 1 carta con información sobre **sus factores de riesgo cardiovascular y en 10 años**
2ª intervención: 4 cartas: 1ªINTERVENCIÓN + recordatorios bimensuales sobre su **riesgo cardiovascular**
3ª intervención: 2ª INTERVENCIÓN junto con "Cochrane blogshots" con información sobre **intervenciones para reducir el riesgo cardiovascular**

FOLLETO + GRUPAL

1ª intervención: 1 folleto informativo enviado por correo postal sobre **enfermedad cardiovascular y su prevención.**
2ª intervención: 3 talleres interactivos y con apoyo material en 1 semana: 30 minutos de exposición (**enfermedad cardiovascular, dieta cardiosaludables, ejercicio físico y hábitos saludables**) + 1 hora de preguntas y aclaraciones.

BASADA EN EL MODELO DE CREENCIAS

Inicio: Identificar las necesidades de las pacientes.
Frecuencia/Duración: 4 sesiones de 45 minutos.
Métodos: exposiciones didácticas, discusión grupal, lluvia de ideas y materiales educativos (folletos).
Temática: **Osteoporosis, dieta rica en calcio, ejercicio físico y superación de barreras para adoptar comportamientos saludables**.

DENSIDAD MINERAL ÓSEA

Inicio: Retroalimentación individualizada sobre la **densidad mineral ósea.**
1ª intervención: Folleto informativo sobre la **osteoporosis, factores de riesgo y recomendaciones sobre calcio, ejercicio y tabaquismo**.
2ª intervención: Curso de **prevención y autogestión de la osteoporosis**: 4 semanas, 2 horas por semana.

APLICACIÓN MÓVIL

Semana 1: **Instalación** de la aplicación y **capacitación** en su uso.
Semana 2: Contacto telefónico para **resolución de dudas**.
Semanas 3-8: 2 **recordatorios** semanales por mensajes de texto.
Soporte telefónico **disponible en caso de dudas.**

ENFERMERA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Inicio: Revisión de literatura científica + Diseño del taller de educación para la salud + Prueba piloto.
2 meses: Valoración por patrones + Diagnóstico de enfermería + Plan de cuidados.
6 meses: Taller educativo grupal: 4 sesiones de 60-90 minutos semanales (30-35 minutos explicaciones teóricas + actividades prácticas, casos clínicos y resolución de dudas).
Temática: **Menopausia y climaterio, osteoporosis, dieta equilibrada, ejercicio físico y hábitos de vida**.

REVISIÓN SISTEMÁTICA

1. Curso de **autocuidado y autogestión de la osteoporosis**: 2 horas 4 veces por semana durante 6 semanas.
2. Vídeo educativo sobre **conductas preventivas de salud sobre la osteoporosis.**
3. Sesiones educativas sobre **osteoporosis, dieta rica en calcio y nivel de actividad física**: 1 hora durante 6 semanas.
4. Programa de 24 sesiones terapéuticas modificación **estilo de vida** incluyendo **educación en ejercicio, consumo de calcio y vitamina D**: 12 semanas.

PROGRAMA EDUCATIVO

SESIONES EDUCATIVAS GRUPALES (clases interactivas, discusión grupal, materiales visuales como carteles, diapositivas y folletos y participación activa).
Semana 1: **Nutrición adecuada.**
Semana 2: **Actividad física y su importancia.**
Semana 3: **Manejo del estrés y relaciones interpersonales.**
Semana 4: **Crecimiento espiritual y responsabilidad con la salud.**

Factores de riesgo cardiovascular · Osteoporosis · Síntomas y calidad de relaciones matrimoniales · Síntomas y conductas de promoción de la salud

Conclusión

Abordaje de

- Factores de riesgo cardiovascular
- Prevención de la osteoporosis
- Sintomatología general

Dieta, ejercicio físico y hábitos de vida saludable

Recursos

- Terapia grupal
- Folleto
- Móvil
- Densidad mineral ósea

Bibliografía