

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE OBSTETRICIA
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



**“EFICACIA CLINICA DE UNA PROPUESTA DE GUÍA DE
PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO EN MUJERES QUE ACUDEN AL
HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO JUNIO 2011- FEBRERO 2012”**

BORRADOR DE TESIS

PRESENTADO POR:

JAUREGUI GOMEZ, Yaritza
VELAPATÍÑO ROBLES, Flora

ASESOR:

OBST. Mg. ROSA MARIA VEGA GUEVARA

AYACUCHO - PERÚ
2012

INDICE

INTRODUCCION

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del Problema	03
1.2. Formulación del Problema	06
1.3. Objetivos	06

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de estudio	08
2.2 Base Teórica Científica	11
2.3 Definición operativa y conceptual de términos	19
2.4. Hipótesis	21
2.5. Variables de estudio	21

CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de Investigación	22
3.2. Método de Investigación	22
3.3. Población	22
3.4. Muestra	22
3.5. Tipo de muestreo	23
3.6. Técnica e instrumentos de recolección de datos	23
3.7. Procedimiento	24
3.8. Procesamiento de datos	24

CAPITULO IV

4.1. Resultados y Discusión	25
4.2 Conclusiones	52
4.3. Recomendaciones	53
4.4. Referencia Bibliográfica	54
Anexos	58

INTRODUCCIÓN

En América Latina las estadísticas revelan que 37 millones de mujeres se encuentran en la etapa del climaterio, cifra que representa alrededor del 8% de la población total, mientras que en el Perú existen aproximadamente dos millones de mujeres que atraviesan esta etapa clínica, la cuál fluctúa entre los 45 y 64 años de edad.

Estos cambios demográficos se traducen inevitablemente en una transición epidemiológica, lo que sugiere a los profesionales de la salud a enfrentar de manera diferente la problemática de ésta población, se debe tener presente que esta etapa afecta considerablemente la calidad de vida de las mujeres en su contexto familiar, social y laboral.

El climaterio es una etapa de la vida de la mujer de límites imprecisos que la Organización Mundial de la Salud sitúa entre los 45 y 64 años (1).

En este periodo se producen una serie de trastornos entre ellos los vasomotores, somáticos y físicos que pueden derivar en un aumento del riesgo para distintos problemas de salud (físicas - psicológicas) y conllevar a que algunas mujeres manifiesten problemas de integración social y familiar (2).

La disminución de las hormonas ováricas trae como consecuencia la aparición de los síntomas tempranos y tardíos del climaterio, ellos tienen importancia, pues acarrearán molestias que alteran su bienestar cotidiano y su rendimiento.

El servicio de atención durante el climaterio no se incluía en los programas de salud, pero el aumento de mujeres climatéricas debido al envejecimiento poblacional y el derecho a vivir más años en buenas condiciones de salud, están haciendo que se priorice su atención. Así en nuestro medio en el marco de un nuevo modelo de atención de salud, el Hospital Regional de Ayacucho ha incorporado el nuevo Programa de Psicoprofilaxis del Climaterio, para ofertar servicios de salud a este grupo poblacional desde el punto de vista preventivo promocional, la misma que carece de documentos técnicos (guía y/o protocolos) de atención, y para fines del presente proyecto se elaboró una propuesta de guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, la cual se aplicó durante la ejecución del proyecto, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las mujeres que se encuentran en esta etapa crítica. Es así que en base a los objetivos trazados en el presente estudio, se obtuvo el siguiente resultado: las sesiones educativas de Psicoprofilaxis del Climaterio fueron eficaces, permitieron disminuir los trastornos del climaterio de nivel moderado y severo de 59,6% (31) y 25% (13) a 34,6%(18) y 5,8%(3) respectivamente, incrementándose significativamente los trastornos de nivel leve de 15,4% (8) a 59,6 (31).

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) define el climaterio como el periodo de tiempo que se extiende desde la madurez hasta la senectud, es un etapa de transición de carácter involutivo durante la cual desaparece las menstruaciones, se pierde la capacidad reproductora, se produce signos de desfeminización y tienen lugar ciertos cambios psicológicos, todo ello como consecuencia directa de la disminución progresiva de la función ovárica. Se inicia alrededor de los 45 años de edad y finaliza hacia los 65, edad que marca el comienzo de la senectud (3).

En el ámbito global, la demografía actual destaca el envejecimiento poblacional, con predominio del género femenino, como el cambio más sobresaliente que ha ocurrido en la estructura de la población mundial en las últimas décadas. En el año 2002, el 55,3% de la población mundial de más de 60 años, correspondía a mujeres (4).

Según estimaciones de las Naciones Unidas, la población mundial actual cercana a los 5000 millones de habitantes, continuará creciendo hasta los

años 2100- 2150 en que se estabilizará progresivamente en torno a los 11 billones (5).

El 95% de este crecimiento tendrá lugar en los países en vías de desarrollo, determinando un importante aumento de la proporción de mujeres de más de 45 años, cuyo número total se aproximará a los 1200 millones en el año 2030 (5).

Durante los próximos 20 años, aproximadamente 3.5 millones de afroamericanas, 1 millón de asiáticas americanas y 2 millones de latinas alcanzarán la etapa del Climaterio (6).

Nos encontramos ante una situación nueva, generada de forma creciente a partir de la tercera década del siglo XX, en que la esperanza de vida supera cada vez más la edad de aparición del Climaterio.

En el mundo cerca a un 60-70% de las mujeres presentan sintomatología escasa que no interfiere con su vida normal. El resto 40 a 30%, presentan malestar suficiente como para acudir al sistema sanitario (7).

Hoy día no se puede negar que algunos de los cambios que ocurren en la edad media de la vida, están ligados al proceso general de envejecimiento, ya que el Climaterio se establece como un proceso más en el contexto general de envejecimiento del cuerpo.

Las manifestaciones que se consideran como específicas del Climaterio son algunos de los cambios que ocurren a corto-medio plazo como modificaciones hormonales y alteraciones del patrón menstrual, síntomas vasomotores y la atrofia vulvo-vaginal. El resto de las manifestaciones se consideran como esencialmente de carácter multifactorial (8).

Las alteraciones del ciclo menstrual son una causa frecuente de consulta por parte de la mujer climatérica; en el estudio de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia –SEGO constituyen, junto a los sofocos el 66.90% del total (9).

Los sofocos y/o sudores constituyen la manifestación clínica más precoz y característica del climaterio y la causa más frecuente de consulta médica (7).

Así mismo los cambios hormonales ligados al Climaterio interactúan con otros factores específicos de cada mujer, tanto de carácter genético como ambiental, dieta y hábitos de salud produciendo manifestaciones físicas como cefaleas, mareos, artromialgias, vértigo y psicológicas como depresión, nerviosismo, ansiedad y llanto fácil. Encontrando tasas de depresión de hasta un 45% (9).

Hasta hace pocos años el servicio de atención al climaterio no se incluía en los programas de salud, pero el aumento de mujeres climatéricas debido al envejecimiento poblacional y el derecho a vivir el mayor número posible de años en buenas condiciones de salud, están haciendo que se priorice su atención. Así en nuestro país en el marco de un nuevo modelo de atención de salud, existen algunas iniciativas para ofertar servicios de salud a este grupo poblacional desde el punto de vista preventivo - promocional, así tenemos al Hospital San José del Callao, el Instituto Materno Perinatal a nivel del MINSA, el Hospital Edgardo Rebagliati Martins, Hospital Loayza y Hospitales de Arequipa, quienes vienen revalidando lo que por múltiples investigaciones se ha demostrado, que se puede disminuir la sintomatología

del climaterio si la mujer recibe tratamiento y educación especializada por personal capacitado.

La oferta de salud a nivel local se ve con la necesidad de diseñar una guía de Psicoprofilaxis del Climaterio que este orientada a brindar a este grupo de usuarias que actualmente constituyen una importante demanda insatisfecha. Así actualmente el Hospital Regional de Ayacucho, principal proveedor de servicios de salud del medio, no cuenta con una guía clínica para el Programa de Psicoprofilaxis del Climaterio, motivo por el cual surge la necesidad de implementar una guía de trabajo en este rubro, basado en evidencias y literaturas mundiales, para su evaluación practica con mujeres climatéricas que acudan al servicio de Gineco-Obstetricia con trastornos vasomotores, psicológicos y somáticos.

Por todo lo antes mencionado nos permitimos formular la siguiente interrogante de investigación.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la eficacia clínica de una propuesta de guía de Psicoprofilaxis del Climaterio en mujeres que acuden al Hospital Regional de Ayacucho en el periodo Junio 2011- Febrero 2012?

1.3 OBJETIVOS:

General:

- Conocer la eficacia clínica de una propuesta de guía de Psicoprofilaxis del Climaterio en mujeres que acuden al Hospital Regional de Ayacucho. periodo Junio 2011- Febrero 2012.

Específicos:

- Elaborar una propuesta de guía de Psicoprofilaxis del Climaterio.
- Identificar la frecuencia de mujeres con trastornos del climaterio antes de las sesiones de Psicoprofilaxis.
- Determinar la eficacia clínica de la propuesta de guía de Psicoprofilaxis del Climaterio en la disminución de los trastornos del climaterio.
- Caracterizar a las mujeres con trastornos del climaterio tales como: edad, ocupación, grado de instrucción, estado conyugal, consumo de tabaco, practica de deporte, tipo de familia.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

García Paniagua Rosario (España, 2010) “Efectividad de la intervención educativa en el climaterio. Propuesta, desarrollo y evaluación de un programa basado en el modelo holístico”, Objetivo: Determinar la efectividad de la intervención educativa en el climaterio en una muestra de 114 mujeres, Metodología: Investigación Experimental, Resultados: Refiere que el porcentaje de mujeres pertenecientes a familias disfuncionales o con bajo apoyo social se ha reducido en más de un 50%. Aquellas con estado de salud negativo se reducen de un 60 a un 7.2%, las mujeres con síndrome climatérico muy molesto se reducen en un rango que oscila del 30% al 8%.

Navarro Despaigne Daysi (Cuba, 2009) “Síndrome climatérico: su repercusión social en mujeres de edad mediana”, Objetivo: Describir las características clínicas del síndrome climatérico y su influencia social y familiar, Metodología: Estudio Descriptivo Transversal, Resultados: Refiere que de las mujeres estudiadas el 21,7 % tuvieron secundaria completa, el 78,3% presento estudio superior.

Corral Martín Ariadna (Cuba, 2003) “Clasificación del síndrome climatérico en mujeres de edad mediana, Ciudad de La Habana, 2003”, Objetivo: Identificar su intensidad en mujeres de 40 a 59 años de edad en la Ciudad de La Habana , Metodología : Estudio Descriptivo transversal en el que se estudió una muestra de 625 mujeres de estas edades, seleccionadas por muestreo estratificado polietápico, Resultados: Refiere el 40,3 % y el 30,2 % de las mujeres estudiadas clasificaron como asintomáticas y con síndrome climatérico leve respectivamente, según el puntaje total.

Silva Meneses Alejandra (México, 2007) “Evaluación de la funcionalidad familiar a través del APGAR familiar en mujeres con climaterio de 45 a 65 años de edad de la unidad de Medicina familiar N°. 21 del Instituto Mexicano, del seguro social “, Objetivo: Conocer cuál es la influencia del climaterio en la funcionalidad familiar, Metodología: Investigación de tipo Sustantiva y diseño ex post-facto de tipo correlacional, Resultados: Se encontró un 10% (14) mujeres climatéricas con familia disfuncional; 32.6%(46) con familia moderadamente disfuncional y 57, 1%(80) con familias funcionales.

López Alegría Fanny (Chile, 2011) “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud “, Objetivo: Asegurar la representatividad de todos los estratos socio-geográficos, Metodología: Estudio Epidemiológico de prevalencia y asociación, que se basa en un diseño observacional de corte transversal con alcance descriptivo y correlacional, Resultados: refiere edad promedio de $54,2 \pm 6,0$ y con edad mínima de 45 y máxima de 64 años, y en cuanto a sus hábitos, gran parte de estas mujeres, referían no fumar (75,5%), no practicar

ejercicios físicos regularmente (90,2%), no tener ocupación remunerada al momento de la entrevista (56%), dedicarse a actividades domésticas por lo menos una vez a la semana (97,1%).

Janampa Auccasi y Sulca Jayo (Ayacucho, Perú 2007) “Psicoprofilaxis climatérica en la calidad de vida de las usuarias del Hospital II ESSALUD Huamanga” , Objetivo: Determinar la eficacia de la Psicoprofilaxis climatérica en la calidad de vida de las, Metodología : Analítico , transversal , comparativo y prospectivo , Resultados : Después de asistir al programa, la buena calidad de vida de la mujer incremento de 9.4% a 42.4% en la dimensión vasomotora, de 12.3% a 51.9% en lo psicosocial y de 8.5% a 58.5% en la dimensión física.

Alminagorta Pedroza y Enríquez Gutiérrez (Ayacucho, Perú 2005) “Psicoprofilaxis climatérica y su influencia en la calidad de vida de las usuarias de la unidad de climaterio del Hospital San José – Callao”, Objetivo: Determinar la calidad de vida y la influencia de la Psicoprofilaxis climatérica en las usuarias que acuden a la unidad de climaterio, Metodología :Tipo Explicativa y diseño cuasi experimental , Resultados: mencionan que: el 65% de usuarias que tenían una calidad de vida mala antes de realizar la Psicoprofilaxis climatérica, ascendieron a los niveles buenos y regulares luego de realizar esta. En el área vasomotora y psicosocial antes de realizar la Psicoprofilaxis climatérica se tuvo una calidad de vida mala 56% y 54% respectivamente y luego de la intervención se logro una calidad de vida regular en un 56% en el área vasomotora y una calidad de vida buena con un 62% en el área psicosocial.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1 Climaterio:

Proviene del griego klimar, que significa gradación, escalera; y Tber o Tbero que significa animal.

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) lo define como el periodo del tiempo que se extiende desde la madurez hasta la senectud. Es una etapa de transición de carácter involutivo, durante la cual desaparecen las menstruaciones, se pierde la capacidad reproductora, se producen signos de desfeminización y tiene lugar ciertos cambios psicológicos, todo ello como consecuencia directa de la disminución progresiva de la función ovárica. Se inicia alrededor de los 45 años de edad y finaliza hacia los 65 que marca el comienzo senectud.

El climaterio al igual que la pubertad, ambos periodos de transición aunque de signo opuesto, no puede considerarse una enfermedad, sino una situación fisiológica, debido a la propia naturaleza del proceso, existe un equilibrio funcional inestable en el que se producen con frecuencia desviaciones patologías que constituyen el denominado “síndrome climatérico”.

En algunas ocasiones este síndrome se limita a un aumento de la intensidad de las manifestaciones climatéricas normales: elevación del número de sofocos, insomnio, fatiga, irritabilidad, cuadros depresivos ligeros, etc. Que no suponen un riesgo vital en sí mismos, pero que conllevan a una disminución ostensible de la calidad de vida. En otras por el contrario la privación progresivamente creciente de los estrógenos se acompaña de

sintomatología grave, como la que se deriva de la alteración del metabolismo lipídico, de la función vascular y del metabolismo óseo (3).

Etapas del climaterio: se considera:

- Premenopausia: Primera etapa del climaterio. El comienzo es poco manifiesto y se sitúa de forma arbitraria entre los 40 y 43 años de edad, termina cuando se instaura la perimenopausia ,
- Perimenopausia: Se extiende desde el final de la premenopausia hasta un año después de la menopausia. El comienzo esta marcado por la aparición de las alteraciones menstruales y de las modificaciones endocrinas. Tiene una duración variable, estimada entre 3 y 5 años. En general se considera como la verdadera etapa de transición.
- Postmenopausia: se inicia después de 12 meses de la interrupción definitiva de las hemorragias cíclicas y termina al comienzo de la senectud.

2.2.2. Fisiología del climaterio

Durante el climaterio, se producen cambios hormonales que, en general, se correlacionan clínicamente con cambios en los ciclos menstruales. Aunque el origen de estos cambios no está del todo claro, en la actualidad se cree que reside en el ovario, al que se considera el centro del eje reproductivo.

Se pueden establecer tres fases, que con variaciones interpersonales, se producen de manera progresiva (17).

1. **En una primera fase** las concentraciones de estrógenos pueden estar disminuidas o ser normales. La reducción progresiva de los folículos ováricos y su menor sensibilidad a la hormona folículoestimulante (FSH), lleva a que se produzcan menos estrógenos. Este hecho hace que aumenten los niveles de FSH para conseguir la maduración folicular. Esta maduración se produce de forma irregular, dando lugar a un acortamiento de los ciclos (proiomenorrea). Además, el aumento de FSH puede ser debido a que la reducción progresiva de los folículos determina una menor producción de la inhibina, hormona que fisiológicamente produce una supresión selectiva de la liberación de FSH, lo que explica que la FSH aumente y los niveles de estrógenos puedan ser normales en esta fase.
2. **En una segunda fase** las concentraciones de estrógenos continúan disminuyendo y la FSH continúa aumentando. En esta etapa son frecuentes los ciclos anovulatorios. No se produce progesterona por lo que no hay oposición a los estrógenos en el endometrio, respondiendo éste como si existiese un hiperestrogenismo y apareciendo una hipermenorrea.
3. **En una tercera fase** la reducción progresiva de los estrógenos conduce a la instauración definitiva de la amenorrea. La concentración de la FSH sigue aumentando haciendo que se invierta el cociente FSH/LH. Tanto los valores de estradiol como de estrona disminuyen, pero es en la postmenopausia cuando el descenso de la estrona es menor que el de estradiol, por lo que ésta se convierte en

el estrógeno principal. Tras la menopausia, y hasta 1-3 años después, la FSH alcanza hasta 10-20 veces su valor basal y la hormona luteinizante (LH) aumenta hasta 3 veces, para posteriormente ir disminuyendo progresivamente. (18).

	PRIMERA FASE	SEGUNDA FASE	TERCERA FASE
Estrógenos	normales o ↓	↓ ↓	↓ ↓ ↓
FSH	↑	↑ ↑	↑ ↑ ↑
LH	normal	↓	↑
Características	ciclos acortados	ciclos anovulatorios	FSH/LH>1
Menstruación	proiomenorrea	hipermenorrea	amenorrea

2.2.3. TRASTORNOS VASOMOTORES

Los trastornos vasomotores afectan hasta el 75% de las mujeres perimenopausicas y duran en la mayoría de estas hasta uno o dos años después de la menopausia pero, en otras puede continuar hasta 10 o más años.

En el estudio Massachusetts womens health (Mckinlay y Col 1992) refiere que la incidencia de los bochornos aumenta de un 10% en el período perimenopausico hasta un 50% inmediatamente después de finalizada las reglas, afectando al 85% de las mujeres en los dos primeros años de Postmenopausia (19).

Se describen comúnmente como “sofocos”. Consisten en una sensación subjetiva de calor, que se extiende desde el tórax y los brazos hacia la cara, y que se acompaña frecuentemente de enrojecimiento, sudoración, escalofríos y en ocasiones de palpitaciones. Se producen por una graduación del centro termorregulador, lo que hace que se pongan en marcha mecanismos para disminuir la temperatura como la vasodilatación cutánea.

Diversos estudios muestran de manera consistente una asociación causal entre los síntomas vasomotores y la disminución de estrógenos.

Se ha demostrado la asociación entre determinados factores de riesgo y la frecuencia o intensidad de los síntomas vasomotores. Algunos factores no son modificables tales como la raza, ooforectomía, menopausia quirúrgica y padecer una enfermedad crónica, mientras que otros sí lo son como el sobrepeso, ejercicio físico y tabaquismo entre otros (20).

2.2.4. TRASTORNOS FISICOS

Las cefaleas, vértigos artromialgias y parestesias se explican por la disminución de estrógenos desde la perimenopausia, cuadro clínico que se presentan de manera variable y que pueden ser precipitados por un estrés emocional, consumo de alcohol o cambio de ambiente; sin embargo en la mayor parte de los casos se producen sin ningún factor precipitante identificable.(21)

2.2.5. TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Cuando la mujer llega al climaterio, los cambios se hacen más evidentes y comienzan a sentir que envejecen, que la belleza física ha disminuido, que pierden feminidad; se sienten inseguras, se enfadan con facilidad, se sienten

solas y poco atractivas. A todo ello se une la emancipación de los hijos y que la pareja está ocupada en actividades laborales de mayor jerarquía que la consumen tiempo y le provocan tensiones. La apatía física y mental; el rechazo al inminente envejecimiento, la falta de autoestima y la ausencia de apoyo del cónyuge, son factores que con frecuencia pueden ocasionar cambios en la conducta de la mujer (tristeza, melancolía o tendencia a la depresión).

Hay aspectos, tanto extrínsecos como él de la propia mujer, que contribuyen a que los problemas psicológicos que pueden presentarse durante esta etapa pasen desapercibidos y no se traten de una forma adecuada; estas incluyen: Síntomas de estrés, síntomas depresivos, trastornos del sueño, nerviosismo, melancolía y fatiga. (22)

2.2.6. PROGRAMA EDUCATIVO DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO

El programa de Psicoprofilaxis del Climaterio es un proceso de preparación física, psíquica y educativa en mujeres de 45 a 64 años de edad para disminuir riesgos y complicaciones a fin de mejorar su calidad de vida.

La importancia de este programa psicoprofiláctico, radica en que prepara adecuadamente a la mujer climática, promoviendo su participación activa y protagónica, evitando que llegue a una inestabilidad psíquica, física y sexual motivada por los cambios originados por esta etapa de la vida influenciadas por la falta de conocimiento del proceso climático.

En este marco se implementa el programa educativo integral de psicoprofilaxis para mujeres climáticas, desde un enfoque biopsicosocial, dirigido a mejorar la calidad de vida de las mismas, y que se deben iniciar

antes que la mujer llegue a esta etapa de la vida abordando principalmente los siguientes lineamientos:

- Informar sobre la normalidad de este proceso y de los cambios que se irán produciendo en el organismo una vez avanzada la edad.
- La atención de la mujer que consulte por manifestaciones clínicas que interfieren en el normal desarrollo de su vida, además será necesario establecer una adecuada coordinación entre niveles asistenciales que permita la interconsulta y/o referencia cuando sea necesaria.
- La promoción de hábitos saludables que incluya la realización de actividades físicas, recreativas y una adecuada alimentación.
- Consejo y asesoramientos sobre hábitos nocivos como el consumo de alcohol y tabaco.
- Educación grupal que tiene por objetivo promover la salud de la mujer, compartir experiencias con otras mujeres, ampliar sus conocimientos, habilidades, mejorar la calidad de vida y autocuidados.

Existen numerosas experiencias de grupos formados con mujeres en la etapa del climaterio siempre con buenos resultados. Desde la atención primaria se debe facilitar la formación de grupos operativos de mujeres donde se aborden las situaciones de cambio tanto a nivel social, personal, psíquico, físico, familiar, laboral y podrán constituirse en elementos de autoaprendizaje para el manejo y resolución de problemas que pueden surgir en esta etapa de la vida.

Asegurar la ingesta de calcio, frutas, verduras y cereales, limitar la ingesta de grasas saturadas, la practica de ejercicio físico habitual y evitar el consumo de noxas como alcohol y tabaco.

El programa educativo se desarrolla básicamente abarcando 3 áreas: área vasomotora, área psicológica y área física.

2.2.7 GUIA PROPUESTA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO

Es un instrumento técnico que busca que el profesional Obstetra incorpore y desarrolle actividades teórico – prácticas, del método psicoprofiláctico en mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio, con el fin de prevenir y/o disminuir los trastornos vasomotores, físicos y psicológicos generados en el climaterio, brindando atención a los distintos aspectos relacionados con la salud de la mujer desde un aspecto preventivo promocional de la salud. Esta Guía consta de 05 sesiones educativas (Ver anexo 5).

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS OPERATIVOS

Climaterio: Periodo de la vida de la mujer que se extiende desde 2 a 8 años antes de la última menstruación, hasta 2 a 6 años después.

Guía de Psicoprofilaxis del Climaterio: Instrumento técnico que busca que el profesional Obstetra incorpore y desarrolle actividades teórico – prácticas, del método psicoprofiláctico en mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio, con el fin de prevenir y/o disminuir los trastornos vasomotores, físicos y psicológicos generados en el climaterio .Esta Guía consta de 05 sesiones educativas y se desarrolla abarcando 3 áreas: área vasomotora, área psicológica y área física.

Eficacia de la Guía: Grado en que una determinada intervención, procedimiento o servicio sanitario puesto en práctica, logra lo que se pretende conseguir.

Clínica: Asociado a los niveles de trastornos del síndrome climatérico

Escala de Greene: Escala que cuantifica la existencia e intensidad de los síntomas climatéricos.

Instrumento Técnico: Se considera todo aquel documento de carácter asistencial o administrativo que facilite el adecuado y correcto cumplimiento de funciones, procedimientos y/o actividades en los diferentes niveles de atención, incluye manuales, normas, guías, directivas entre otras

Edad: Se utiliza para hacer mención al tiempo que ha vivido un ser vivo.

Ocupación: Se refiere a la clase de trabajo que efectúa una persona independientemente de la rama económica a la que pertenezca o la categoría de empleo que tenga.

Grado de instrucción: Es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado ,están provisional o incompletos.

Estado conyugal: Es la situación de una persona en relación con una convivencia en pareja, legalizada o de hecho.

Practica de deporte: Es la ejecución de toda actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada.

Tipo de familia: Caracterizado por:

-familia funcional: integrada por padres e hijos.

-familia disfuncional: integrada por papa e hijos o mama e hijos.

Caracterización: Referido a la identificación de algunos aspectos sociodemográficos de las mujeres con trastornos del climaterio.

Trastornos del climaterio: Es una manifestación individual de una disfunción psicológica y biológica de significancia clínica.

2.4. HIPÓTESIS

La propuesta de guía de Psicoprofilaxis del Climaterio tiene eficacia clínica en mujeres que acuden al Hospital Regional de Ayacucho en el período Junio 2011- Febrero 2012.

2.5 VARIABLES DE ESTUDIO

2.5.1 Variable Independiente:

Guía de Psicoprofilaxis del Climaterio.

2.5.2 Variable Dependiente:

Eficacia clínica

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Aplicada

3.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:

Quasi - experimental

3.3.- POBLACIÓN

Estuvo constituido por todas las pacientes climatéricas que acuden al Hospital Regional de Ayacucho en el período Junio 2011- Febrero 2012.

3.4 MUESTRA

El grupo estuvo constituida por 52 Mujeres climatéricas que acuden al

Programa de Psicoprofilaxis del Climaterio durante los meses de Junio 2011-Febrero 2012 en el Hospital Regional Ayacucho.

3.5. TIPO DE MUESTREO: No Probabilístico.

3.6. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Mujeres en etapa del climaterio.
- Mujeres sin Terapia de Reemplazo hormonal.
- Mujeres que acepten participar en el estudio.

3.7. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Mujeres que no están en la etapa del climaterio
- Mujeres en etapa del climaterio que reciben Terapia de Reemplazo Hormonal.
- Mujeres que no acepten participar en el estudio.

3.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica:

Revisión descriptiva del marco teórico para la elaboración de la guía.

Entrevista y Aplicación según la escala de Greene.

Aplicación de las sesiones de Psicoprofilaxis del Climaterio.

Instrumentos:

Ficha de recolección de datos.

Guía Propuesta del Programa de Psicoprofilaxis del Climaterio

Escala de Greene

3.9- PROCEDIMIENTO

A través del Decanato de la Facultad de Obstetricia, se solicitó el permiso respectivo a la Dirección del Hospital Regional de Ayacucho, con la finalidad de obtener la autorización para la ejecución del presente trabajo de investigación, obteniéndose el permiso y la autorización correspondiente. Se procedió a la ejecución del trabajo de investigación, mediante la captación de la unidad de análisis y aplicación de una primera entrevista en la primera sesión del programa previo consentimiento informado identificándose algunas características sociodemográficas tales como: (edad, ocupación, grado de instrucción, estado conyugal, consumo de tabaco, práctica de deporte y tipo de familia) seguidamente se aplicó la Escala de Greene a la población en estudio para cuantificar la intensidad de los síntomas climatéricos y posteriormente se aplicó a la población en estudio las sesiones de Psicoprofilaxis del Climaterio propuestas en la Guía, un post test de control al concluir las sesiones del programa, y dos meses después para determinar la eficacia de la guía propuesta.

3.10. PROCESAMIENTO DE DATOS:

Los datos fueron codificados de manera sistemática teniendo en cuenta el código de la ficha de encuestas realizadas a las unidades de análisis e ingresados para su posterior procesamiento en el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 17, se aplicaron las pruebas estadísticas porcentuales de acuerdo a cada variable. Los resultados se presentan en cuadros de frecuencias relativas simples y absolutas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

CUADRO 01

**FRECUENCIA DE LOS NIVELES DE TRASTORNOS DEL CLIMATERIO EN
MUJERES QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO ANTES
DE INICIAR LAS SESIONES DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO JUNIO
2011- FEBRERO 2012.**

Nivel de trastornos del climaterio	N	%
Leve	8	15.4
Moderado	31	59.6
Severo	13	25.0
Total	52	100.0

Fuente: Ficha de recolección de datos

El cuadro N° 01, se observa que del 100% (52) mujeres climatéricas el mayor porcentaje 59.6% (31) presentaron un nivel moderado de los trastornos climatéricos, el 25% (13) presentaron un nivel severo y el 15,4%(8) un nivel leve.

Del análisis del cuadro se concluye que los niveles de trastornos del climaterio no tienen una distribución homogénea en las mujeres que acuden al Hospital Regional de Ayacucho antes de iniciar con las sesiones de Psicoprofilaxis del Climaterio.

El climaterio es un proceso que ocurre en el ciclo vital normal de la mujer y se considera dentro de los procesos fisiológicos que pueden transcurrir sin mayores complicaciones. La aparición de los síntomas característicos se da generalmente antes de la menopausia y se hacen más evidentes a medida que transcurre el tiempo. En múltiples investigaciones se ha encontrado que la frecuencia e intensidad de los trastornos del climaterio podrían estar

relacionados con el nivel educacional, el tipo de familia, el estado conyugal, ocupación, práctica de ejercicios físicos y consumo de tabaco que si bien no están directamente asociadas con la intensidad del síndrome climatérico, pueden incrementar su prevalencia con la edad precisamente en esta etapa de la vida de la mujer.

Los niveles de trastornos del climaterio, reflejados en el presente cuadro responden a la falta de un programa preventivo – promocional (Psicoprofilaxis del Climaterio) en los diferentes niveles de atención del sector salud, que tengan como objetivo contribuir a la mejora de la calidad de vida a través de la educación de la mujer con síndrome climatérico y la manera de adaptación que debería tener ésta, ante una nueva etapa del ciclo vital; teniendo en cuenta el cambio demográfico y las tendencias del mismo que hacen que cada vez más mujeres atraviesen por esta etapa.

Nuestros resultados difieren de los encontrados Según Corral Martín, Ariadna quien en su estudio “Clasificación del síndrome climatérico en mujeres de edad mediana, Ciudad de La Habana, 2003”. Entre sus resultados refiere que el 40,3 % y el 30,2 % de las mujeres estudiadas clasificaron como asintomáticas y con síndrome climatérico leve respectivamente, según el puntaje total.

CUADRO 02

EFICACIA CLÍNICA DE LA PROPUESTA DE GUÍA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SOBRE LOS TRASTORNOS DEL CLIMATERIO EN MUJERES QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO JUNIO 2011- FEBRERO 2012

Nivel de trastorno del climaterio	EFICACIA CLÍNICA DE LA PROPUESTA DE GUÍA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO			
	Antes del uso de la guía		Después del uso de la guía	
	N	%	N	%
Leve	8	15.4	31	59.6
Moderado	31	59.6	18	34.6
Severo	13	25.0	3	5.8
Total	52	100.0	52	100.0

Fuente: Ficha de recolección de datos

El cuadro N° 02, se observa que a la aplicación de la entrevista antes del uso de la guía, del 100% de mujeres climatéricas, el mayor porcentaje 59,6% (31) presentaron trastornos climatéricos de nivel moderado, 25% (13) de nivel severo y solo 15,4% (8) leve. Luego de las sesiones de Psicoprofilaxis brindadas a estas mujeres encontramos que los trastornos del nivel severo y moderado descienden significativamente al 34,6% (18) y 5,8 % (3) respectivamente y el nivel leve se incrementa significativamente de 15,4 %(8) a 59,6% (31).

Del análisis del cuadro se concluye que la Propuesta de Guía de Psicoprofilaxis del Climaterio fue eficaz, en la disminución del trastorno de nivel moderado a 34.6% (18) e incrementado el nivel leve a 59.6 % (31) en mujeres que acudieron al Hospital Regional de Ayacucho.

El síndrome climatérico es parte del ciclo vital y todas las mujeres que se encuentran en esta etapa tienen que adecuarse a estos cambios.

La forma de adaptarse es el resultado de vivencias anteriores (infancia, adolescencia, madurez), así como de las influencias del entorno social. Todas las etapas vitales van modelando al ser humano y lo capacitan para dar respuestas ante situaciones nuevas, la respuesta puede ser positiva y de adaptación o bien negativa o de rechazo.

En nuestro medio resulta una necesidad y una obligación social por parte del personal de salud ayudar a las mujeres que se encuentran atravesando la etapa del climaterio y experimentando la sintomatología clínica, por tal motivo se debe poner en marcha actividades preventivo promocionales de la salud, que coadyuven al logro de una mejora en la calidad de vida de este grupo poblacional, sobre todo por el aumento de la expectativa de vida un mayor número de mujeres llegan al climaterio y sufren los trastornos causados por la deprivación estrogénica. En este sentido las sesiones de Psicoprofilaxis del Climaterio contempladas en la presente propuesta de guía, es imprescindible para mantener sana a una mujer en esta etapa, contrarrestando los efectos de una vida sedentaria y disminuyendo los niveles de estrés, así como el enriquecer los conocimientos acerca de esta

etapa en la que se encuentra, representando un factor de disminución de los trastornos propios del climaterio.

Nuestros resultados se asemejan a los encontrados por García Paniagua Rosario quien en su estudio “Efectividad de la intervención educativa en el climaterio. Propuesta, desarrollo y evaluación de un programa basado en el modelo holístico”, Aquellas mujeres con estado de salud negativo se reducen de un 60% a un 7.2%, las mujeres con síndrome climatérico muy molesto se reducen en un rango que oscila del 30% al 8%.

CUADRO 03

EFICACIA CLÍNICA DE UNA PROPUESTA DE GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SEGUN GRUPO ETARIO EN MUJERES CLIMATERICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO. JUNIO 2011 - FEBRERO 2012

Grupo etario	Nivel de trastornos del climaterio antes del uso de la guía								Nivel de trastornos del climaterio después del uso de la guía							
	Leve		Moderado		Severo		Total		Leve		Moderado		Severo		Total	
	N	%	N	%	n	%	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%
35 - 45	6	11.5%	10	19.2%	5	9.6%	21	40.4%	16	30.7%	5	9.6%	0	0.0%	21	40.4%
46 - 55	2	3.8%	19	36.6%	6	11.6%	27	51.9%	15	28.8%	11	21.1%	1	1.9%	27	51.9%
56 - 65	0	0.0%	2	3.8%	2	3.8%	4	7.7%	0	0.0%	2	3.8%	2	3.8%	4	7.7%
Total	8	15.3%	31	59.6%	13	25.0%	52	100.0%	31	59.6%	18	34.6%	3	5.7%	52	100.0%

Fuente: Ficha de recolección de datos

El cuadro Nº 03, se observa que del 100% (52) de mujeres con trastornos del Climaterio, los mayores porcentajes se concentran en los grupos etarios de 46 a 55 años con un 51.9% (27) y 35 a 45 años con un 40.4% (21), y solo un 7.7% (4) se encuentran en el grupo etario de 56 a 65 años.

Luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio observamos en el grupo etario de 46 a 55 años una reducción significativa del trastorno moderado de 36,6%(19) a 21,1% (11) y del trastorno severo de 11.6%(6) a 1.9%(1) y un incremento significativo del trastorno leve del climaterio de 3.8%(2) a 28,8%(15), observándose así una mejoría significativa de los trastornos del climaterio. Repitiéndose la misma eficacia, en el grupo etario de 35 a 45 años. Sin embargo en el grupo etario de 56 a 65 años no se observa ninguna mejoría en los trastornos del climaterio.

Del análisis del cuadro se concluye que la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, es eficaz en la disminución de los niveles de trastornos del climaterio en mujeres de edades comprendidas entre 35 a 45 años y de 46 a 55 años incrementándose el nivel leve a 30.7% (16) y 28.8% (15) respectivamente .

El inicio de la declinación funcional ovárica es variable para cada mujer. A lo largo de la historia, la edad de la menopausia se ha ido alargando. Es común considerar precoz una menopausia ocurrida antes de los 40 años y tardía a la que se produce después de los 55 años. En la determinación de este proceso intervienen diversos fenómenos, como factores hereditarios, ambientales, alimenticios, partos previos, salud en general, cirugías, etc.

Nuestros resultados difieren de los encontrados Según López Alegría, Fanny quien en su estudio “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud “. Entre sus resultados refiere que la edad promedio de la sintomatología clínica del climaterio es de $54,2 \pm 6,0$, y con edad mínima de 45 y máxima de 64 años.

CUADRO 04

EFICACIA CLÍNICA DE UNA PROPUESTA DE GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SEGUN OCUPACION EN MUJERES CLIMATERICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO. JUNIO 2011 - FEBRERO 2012

Ocupación	Nivel de trastornos del climaterio antes del uso de la guía								Nivel de trastornos del climaterio después del uso de la guía							
	Leve		Moderado		Severo		Total		Leve		Moderado		Severo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%
No remunerado	3	5.8%	7	13.5%	4	7.7%	14	26.9%	4	7.7%	8	15.3%	2	3.8%	14	26.9%
Remunerado	5	9.6%	24	46.1%	9	17.3%	38	73.1%	27	51.9%	10	19.2%	1	1.9%	38	73.1%
Total	8	15.4%	31	59.6%	13	25.0%	52	100.0%	31	59.6%	18	34.6%	3	5.7%	52	100.0%

Fuente: Ficha de recolección de datos.

El cuadro N° 04, se observa que del 100% (52) de mujeres con trastornos del climaterio, el mayor porcentaje 73.1% (38) posee ocupación remunerada y solo el 26,9% (14) poseen ocupación no remunerada.

Luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio observamos en mujeres con ocupación remunerada una reducción del trastorno moderado de 46,1%(24) a 19, 2%(10) y el severo de 17,3%(9) a 1,9% (1), y un incremento significativo del trastorno leve de 9,6% (5) a 51,9%(27), resultados que nos indican una mejoría de los trastornos del climaterio. Sin embargo en el grupo de mujeres con ocupación no remunerada, no presentaron cambios significativos luego de la aplicación de la guía de psicoprofilaxis del climaterio.

Del análisis del cuadro se concluye que la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, es eficaz en la disminución de los niveles de trastornos del climaterio en mayor porcentaje en mujeres con ocupación remunerada, incrementándose el nivel leve a 51.9% (27)

En cuanto a la influencia de la vida laboral u ocupación de las mujeres en la etapa del climaterio se ha demostrado que aparece una fuerte relación entre la situación laboral y la satisfacción con la vida, aunque no se ha podido determinar si una es causa de la otra. La vida laboral constituye para la mujer una fuente importante de gratificaciones, relaciones sociales positivas y sentido de identidad. De hecho, el desempleo se ha asociado a bajos niveles de bienestar psicológico. Sin embargo, cuando existen conflictos en el área laboral puede afectarse el bienestar psicológico. También la

proximidad de la edad de jubilación puede constituir una situación estresante ante la cual la mujer deberá movilizar sus recursos de afrontamiento.

Nuestros resultados difieren con los encontrados Según López Alegría, Fanny quien en su estudio “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud “ encuentra que el 56% no tienen ocupación remunerada al momento de la entrevista y que el 97,1% se dedican a actividades domésticas por lo menos una vez a la semana.

CUADRO 05

EFICACIA CLÍNICA DE UNA PROPUESTA DE GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SEGUN GRADO DE INSTRUCCIÓN EN MUJERES CLIMATERICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO. JUNIO 2011 - FEBRERO 2012

Grado de instrucción	Nivel de trastornos del climaterio antes del uso de la guía								Nivel de trastornos del climaterio después del uso de la guía							
	Leve		Moderado		Severo		Total		Leve		Moderado		Severo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sin instrucción	1	1.9%	6	11.5%	2	3.8%	9	17.3%	1	1.9%	6	11.5%	2	3.8%	9	17.3%
Primaria	3	5.8%	10	19.2%	4	7.7%	17	32.7%	10	19.2%	7	13.4%	0	0.0%	17	32.7%
Secundaria	1	1.9%	13	25.0%	4	7.7%	18	34.6%	14	26.9%	4	7.6%	0	0.0%	18	34.6%
Superior	3	5.8%	2	3.8%	3	5.8%	8	15.4%	6	11.5%	1	1.9%	1	1.9%	8	15.4%
Total	8	15.4%	31	59.6%	13	25.0%	52	100.0%	31	59.6%	18	34.6%	3	5.8%	52	100.0%

Fuente: Ficha de recolección de datos.

El cuadro N° 05, se observa que del 100% (52) de mujeres en estudio, el mayor porcentaje de mujeres con trastornos del climaterio presentan un grado de instrucción de nivel secundaria y primaria 34.6% (18) y 32,7%(17) respectivamente y en menores porcentajes presentan un grado de instrucción superior y sin instrucción; 15.4% (8) y 17,3%(9) respectivamente.

Luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio observamos una mejoría de los trastornos del climaterio en mujeres con grado de instrucción primaria, secundaria y superior, especialmente en el grupo de mujeres con grado de instrucción secundaria donde hay una reducción significativa del trastorno moderado de 25%(13) a 7,6% (4) y el severo de 7,7 (4) a 0%, el trastorno leve se incremento de 1.9%(1) a 26,9% (14). Sin embargo es importante señalar que en el grupo de mujeres sin grado de instrucción, los trastornos del climaterio se mantuvieron iguales, luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio.

Del análisis del cuadro se concluye que la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, es eficaz en la disminución de los niveles de trastornos del climaterio en mujeres climatéricas con grado de instrucción primaria, secundaria y superior.

El grado de instrucción es un aspecto importante ya que influye en las diferentes formas de enfrentar esta etapa de la vida, lo que apoya el hecho de que todas las manifestaciones del llamado síndrome climatérico no dependen solamente de la deprivación estrogénica, las usuarias al tener un mayor grado de instrucción facilitó la comprensión y colaboración en el

desarrollo de las sesiones de Psicoprofilaxis del climaterio por lo que pone de manifiesto el efecto de su desenvolvimiento a través de la variación de los niveles de trastornos.

Nuestros resultados se contraponen a los hallados por Navarro Despaigne Daysi, en su estudio “Síndrome climatérico: su repercusión social en mujeres de edad mediana”, quien entre sus resultados refiere que de las mujeres estudiadas el 21,7% tuvieron secundaria completa y el 78,3% presento estudio superior.

CUADRO 06

EFICACIA CLÍNICA DE UNA PROPUESTA DE GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SEGUN ESTADO CONYUGAL EN MUJERES CLIMATERICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO. JUNIO 2011 - FEBRERO 2012

Estado conyugal	Nivel de trastornos del climaterio antes del uso de la guía								Nivel de trastornos del climaterio después del uso de la guía							
	Leve		Moderado		Severo		Total		Leve		Moderado		Severo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sin pareja	2	3.8%	7	13.5%	3	5.8%	12	23.1%	5	9.6%	7	13.5%	0	0.0%	12	23.1%
Con Pareja	6	11.5%	24	46.1%	10	19.2%	40	76.9%	26	50.0%	11	21.1%	3	5.7%	40	76.9%
Total	8	15.4%	31	59.6%	13	25.0%	52	100.0%	31	59.6%	18	34.6%	3	5.8%	52	100.0%

Fuente: Ficha de recolección de datos.

El cuadro N° 06, se observa que del 100% (52) de mujeres con trastornos del climaterio el mayor porcentaje presentó estado conyugal con pareja 76,9% (40) y solo el 23,1% (12) sin pareja.

Luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio observamos una mejoría significativa de los trastornos del climaterio en mujeres con pareja, observando que el trastorno moderado y severo redujeron de 46,1%(24) a 21,1% (11) y 19,2%(10) a 5,7%(3) respectivamente y el trastorno leve se incremento significativamente de 11,6% (6) a 50%(26) .Sin embargo en el grupo de mujeres climatéricas sin pareja no se haya diferencias significativas.

Del análisis del cuadro se concluye que la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, es eficaz en la disminución de los niveles de trastornos del climaterio en mujeres climatéricas con pareja conyugal incrementándose el nivel leve a 50.0% (26).

Es necesario hacer un hincapié acerca de la importancia que debe tener la comprensión y apoyo de la pareja sobre la etapa del climaterio, pues será la única manera que la mujer sea mejor comprendida y esta padezca menos cambios forzosos; La relación de pareja nos demuestran que la incomprensión, las peleas y el mal humor son los principales problemas produciéndose estos porque las responsabilidades, exigencias y estrés son capaces de romper con la armonía emocional, existencial y social, que debe tener una pareja para vivir bien.

Las situaciones conflictivas en la esfera matrimonial tienen repercusiones serias ya que una mujer que no vive en buena relación con su cónyuge difícilmente podrá mantener una auténtica calidad de vida y como consecuencia, difícilmente será capaz de adaptarse a los nuevos cambios que exige esta etapa.

CUADRO 07

EFICACIA CLÍNICA DE UNA PROPUESTA DE GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SEGUN CONSUMO DE TABACO EN MUJERES CLIMATERICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO. JUNIO 2011 - FEBRERO 2012

Consumo de tabaco	Nivel de trastornos del climaterio antes del uso de la guía								Nivel de trastornos del climaterio después del uso de la guía							
	Leve		Moderado		Severo		Total		Leve		Moderado		Severo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Si	0	0.0%	4	7.7%	5	9.6%	9	17.3%	3	5.8%	5	9.6%	1	1.9%	9	17.3%
No	8	15.4%	27	51.9%	8	15.4%	43	82.7%	28	53.8%	13	25.0%	2	3.8%	43	82.7%
Total	8	15.4%	31	59.6%	13	25.0%	52	100.0%	31	59.6%	18	34.6%	3	5.8%	52	100.0%

Fuente: Ficha de recolección de datos.

El cuadro N° 07, se observa que del 100% (52) de mujeres con trastornos del climaterio el mayor porcentaje 82,7% (43) no consume tabaco, sin embargo el 17,3%(9) si consumía tabaco.

Luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio observamos una mejoría significativa de los trastornos del climaterio en mujeres que no consumen tabaco, en este grupo el trastorno moderado y severo disminuyo de 51,9%(27) a 25% (13) y 15,4%(8) a 3,8%(2) respectivamente y el trastorno leve se incremento significativamente de 15,4% (8) a 53,8%(23) .En el grupo de mujeres consumidoras de tabaco, grupo de riesgo, se aprecia ligera mejoría de los trastornos del climaterio luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, observando que el trastorno severo se reduce de 9,6% (5) a 1,9% (1).

Del análisis del cuadro se concluye que la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, es eficaz en la disminución de los niveles de trastornos del climaterio en mujeres no consumidoras de tabaco incrementándose el nivel leve a 53.8% (28) y en menor porcentaje en mujeres consumidoras disminuyendo el nivel severo a 1.9% (1).

El tabaquismo es un problema para la salud de la mujer a toda edad, pero en la etapa del climaterio y los años posteriores a ésta, los riesgos asociados al consumo de tabaco aumentan considerablemente los trastornos climatéricos. El factor cuyo efecto sobre la edad de inicio del climaterio ha sido más documentado es el tabaquismo, que precipita el climaterio hasta en dos años en comparación con las no fumadoras, la mujer fumadora se

expone a una menopausia más larga y más sintomática, ello se ha atribuido a que el tabaquismo favorece la inactivación de los estrógenos.

Nuestros resultados coinciden a los hallados por López Alegría, Fanny quien refiere en el estudio “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud “Santiago – Chile 2011. Entre sus principales resultados refiere que un 75,5 % de las mujeres en estudio fueron no fumadoras.

CUADRO 08

EFICACIA CLÍNICA DE UNA PROPUESTA DE GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SEGUN PRACTICA DE DEPORTE EN MUJERES CLIMATERICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO. JUNIO 2011 - FEBRERO 2012

Practica de deporte	Nivel de trastornos del climaterio antes del uso de la guía								Nivel de trastornos del climaterio después del uso de la guía							
	Leve		Moderado		Severo		Total		Leve		Moderado		Severo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
NO	7	13.5%	3	5.8%	1	1.9%	11	21.2%	9	17.3%	2	3.8%	0	0.0%	11	21.2%
SI	1	1.9%	28	53.8%	12	23.1%	41	78.8%	22	42.3%	16	30.8%	3	5.8%	41	78.8%
Total	8	15.4%	31	59.6%	13	25.0%	52	100.0%	31	59.6%	18	34.6%	3	5.8%	52	100.0%

Fuente:

Ficha de recolección de datos.

El cuadro N° 08, se observa que del 100% (52) de mujeres con trastornos del climaterio el mayor porcentaje 78,8% (41) practica deporte, y el 21,2%(11) no practica deporte.

Luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio observamos una mejoría significativa de los trastornos del climaterio en mujeres que practican deporte, en este grupo el trastorno moderado y severo disminuyo de 53,8%(27) a 30,8% (16) y 23,1%(12) a 5,8%(3) respectivamente y el trastorno leve se incremento significativamente de 1,1% (1) a 42,3%(22). Sin embargo en el grupo de mujeres que no practican deporte no se observa mejoría significativa de los trastornos del climaterio, pudiendo afirmar que la práctica de deporte ayuda a mejorar la sintomatología clínica del climaterio.

Del análisis del cuadro se concluye que la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, es eficaz en la disminución de los niveles de trastornos del climaterio en el grupo de mujeres que practican deporte incrementándose el nivel leve a 42.3% (22).

Los programas de ejercicios contribuyen a mejorar las funciones del sistema cardiovascular, músculo esquelético y pulmonar. No obstante las acciones sobre el organismo son más amplias, bien por el efecto propio del ejercicio o mediante las modificaciones de los factores de riesgo cardiovasculares inducidas por el entrenamiento. El efecto del ejercicio físico parece derivarse de un descenso de las cifras tensiionales, y además produce un indudable beneficio desde el punto de vista psicológico, que en definitiva redundara en

un incremento del bienestar físico global. El ejercicio físico produce un estado de bienestar psíquico, originando menores niveles de ansiedad y depresión, con un aumento de la autoconfianza y las ganas de vivir.

Nuestros resultados difieren a los hallados por López Alegría , Fanny quien en su estudio “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud “ , entre sus resultados refiere que el 90,2% de mujeres estudiadas no practican ejercicios físicos regularmente motivo por el cual la sintomatología del climaterio es mayor en estas mujeres en relación a aquellas mujeres que si realizan deporte de manera rutinaria disminuyendo la sintomatología clínica durante el climaterio.

CUADRO 9

EFICACIA CLÍNICA DE UNA PROPUESTA DE GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO SEGUN TIPO DE FAMILIA EN MUJERES CLIMATERICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL REGIONAL DE AYACUCHO. JUNIO 2011 – FEBRERO 2012

Tipo de familia	Nivel de trastornos del climaterio antes del uso de la guía								Nivel de trastornos del climaterio después del uso de la guía							
	Leve		Moderado		Severo		Total		Leve		Moderado		Severo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Disfuncional	6	11.5%	24	46.2%	7	13.5%	37	71.2%	26	50.0%	10	19.2%	1	1.9%	37	71.2%
Funcional	2	3.8%	7	13.5%	6	11.5%	15	28.8%	5	9.6%	8	15.4%	2	3.8%	15	28.8%
Total	8	15.4%	31	59.6%	13	25.0%	52	100.0%	31	59.6%	18	34.6%	3	5.8%	52	100.0%

Fuente: Ficha de recolección de datos.

El cuadro N° 9, se observa que del 100% (52) de mujeres con trastornos del climaterio el mayor porcentaje 71,2% (37) presentan familia disfuncional y solo el 28,8%(15) familia funcional.

Luego de la aplicación de la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio observamos una mejoría de los trastornos del climaterio en mujeres que presentan familia disfuncional, en este grupo el trastorno moderado y severo disminuyo de 46,2%(24) a 19,2% (10) y de 13.5%(7) a 19,2%(10) respectivamente y el trastorno leve se incremento significativamente de 11.5% (6) a 50%(26), pudiendo señalar que mujeres climatéricas a pesar de tener familias disfuncional mejoran notablemente los trastornos del climaterio luego de la aplicación del programa. Así mismo se observa una importante mejoría de los trastornos del climaterio en mujeres con familia funcional encontrando una disminución del trastorno severo de 11,5%(6) a 3,8%(2) y un incremento del trastorno leve de 3,8%(2) a 9,6%(5).

Del análisis del cuadro se concluye que la guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, es eficaz en la disminución de los niveles de trastornos del climaterio especialmente en mujeres con familia disfuncional incrementándose el nivel leve a 50.0% (26).

Durante el climaterio, el apoyo de la familia es fundamental para las mujeres que necesitan de mayor comprensión, cohesión familiar, en este sentido involucra que la mujer tiene un soporte emocional al enfrentar esta etapa de su vida por lo que no se sentirá sola frente a lo desconocido, sabe que tendrá el apoyo incondicional de la familia. Empezando por la pareja, que

muchas veces no entiende los cambios que sufre su esposa. No podemos olvidar del apoyo de hermanos; hijas e hijos que probablemente ya sean mayores.

Esta situación familiar y la reacción emocional generalmente asociada al mismo, se describen como el "síndrome del nido vacío" es uno de los eventos vitales de esta etapa, esto ocurre cuando la mujer siente que el hogar está solo, que sus hijos crecieron e hicieron vida independiente y ella siente que ha perdido su papel protagónico socialmente. Las metas que hasta el momento habían sido el motor de su realización personal pueden verse frustradas, si sus intereses giraban solamente o de manera predominante sobre la atención a los hijos.

Nuestros resultados difieren a los encontrados por Silva Meneses, Alejandra en su estudio "Evaluación de la funcionalidad familiar a través del APGAR familiar en mujeres con climaterio de 45 a 65 años de edad de la unidad de Medicina familiar N°. 21 del Instituto Mexicano, del seguro social ", quien reporta un 10% (14) mujeres climatéricas con familia disfuncional; 32.6%(46) con familia moderadamente disfuncional y 57.1%(80) con familias funcionales.

CONCLUSIONES

1. Se elaboró la propuesta de Guía de Psicoprofilaxis del Climaterio .
2. Los trastornos del climaterio en mujeres que acuden al Hospital Regional de Ayacucho, es de nivel moderado con un 59, 6% (31); de nivel severo 25% (13) y de nivel leve 15, 4% (8)
3. La Propuesta de Guía de Psicoprofilaxis del Climaterio fue eficaz permitiendo disminuir los trastornos de nivel moderado y severo a 34,6% (18) y 5,8%(3) respectivamente, e incrementando los trastornos de nivel leve a 59,6% (31).
4. El 51,9% de mujeres con trastornos del climaterio se encuentran en el grupo etario de 46 a 55 años; con un grado de instrucción de nivel secundaria 34.6% ; el 73,1% posee ocupación remunerada; el 76,9% tuvieron pareja ; el 82,7% no consume tabaco; el 78,8% practican deporte y el 71,2% presentan familia disfuncional.

RECOMENDACIONES

1. A la Dirección Regional de Salud se sugiere el uso de la presente Guía de Psicoprofilaxis del Climaterio, con el fin de dar un apoyo en el tratamiento de las mujeres con síndrome climatérico, teniendo en cuenta el esquema integral de salud.
2. A la Dirección del Hospital Regional de Ayacucho es importante fortalecer el programa de Psicoprofilaxis del Climaterio, mediante el incremento de recursos humanos, físicos y materiales.
3. A la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, se sugiere la realización de nuevos estudios que nos permitan identificar los posibles factores de riesgos que se encuentren relacionados con los niveles de los trastornos del climaterio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Organización Mundial de la Salud. Investigaciones sobre la Menopausia. Informe de un Grupo Científico de la OMS. Ginebra: OMS; 1981. Serie de Informes Técnicos: 670.
2. Marín Torrens, Sánchez Cánovas, Donat Colome, Dupuy Layo, Salas Trejo. Acontecimientos vitales más frecuentes en mujeres de 45-64 años. Repercusión como estresores psicofísicos.Elsevier [revista en Internet] 1996 mayo. [acceso 19 de octubre de 2011]; Vol 17 Nº 8, 17:512-626(3). Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-acontecimientos-vitales-mas-frecuentes-mujeres-14260>
3. LÓPEZ ALEGRÍA, FANNY “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud “. Universidad de Santiago. Chile ,2011.
4. Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Trabajo y asuntos sociales. 2002. 193-207
5. ONU. La situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva York: Naciones Unidas; 2001.Serie de informes técnicos 606
6. OMS. Investigaciones sobre la menopausia. Informe de un grupo científico de la OMS. Serie de informes técnicos Nº 670. Ginebra: OMS; 2003. Serie de informes técnicos 690
7. Botella J. La edad crítica. Climaterio y Menopausia. Barcelona: Salvat; 1990.

8. Sánchez-Cánovas J. Aspectos psicológicos de la menopausia. Menopausia y salud. Barcelona: Ariel; 1996. p.39-83.
9. Guía de práctica clínica sobre la menopausia y postmenopausia. Barcelona: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, Sociedad Española de Medicina de familia y Comunitaria Y centro Cochrane Iberoamericano: 2004 [acceso 22 de octubre de 2011]; Vol 10 Nº 3. Disponible en [http:// www.infodoctor.org/rafabravo/ guía menopausia](http://www.infodoctor.org/rafabravo/guía%20menopausia).
10. GARCÍA PANIAGUA ROSARIO “Efectividad de la intervención educativa en el climaterio. Propuesta, desarrollo y evaluación de un programa basado en el modelo holístico” Universidad de Salamanca España, 2010
11. NAVARRO DESPAIGNE DAYSI, “Síndrome climatérico: su repercusión social en mujeres de edad mediana” Cuba ,2009
12. CORRAL MARTIN ARIADNA “ Clasificación del síndrome climatérico en mujeres de edad mediana “ Habana, 2003
13. SILVA MENESES ALEJANDRA “Evaluación de la funcionalidad familiar a través del apgar familiar en mujeres con climaterio de 45 a 65 años de edad de la unidad de Medicina familiar Nº. 21 del Instituto Mexicano , del seguro social “ México ,2007
14. LOPEZ ALEGRIA FANNY “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud “. Chile ,2011
15. JANAMPA AUCCASI y SULCA JAYO Psicoprofilaxis climatérica en la calidad de vida de las usuarias del hospital II ESSALUD .Universidad San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, Perú 2007.

16. ALMINAGORTA PEDROZA y ENRÍQUEZ GUTIÉRREZ.
Psicoprofilaxis climatérica y su influencia en la calidad de vida de las usuarias de la unidad de climaterio del hospital San José – Callao. Julio – diciembre 2004. Ayacucho, Perú 2005.
17. PIÑERO CHOUSA, F., DONÍS OTERO, M. Y RAMOS RUIZ, P.
Menopausia y Climaterio, Protocolos de Obstetricia y Ginecología para Atención Primaria. España 2000. p. 97-104.
18. GUYTON Arthur y Col. Tratado de fisiología medica. 9º edición México 1998.
19. PÉREZ SÁNCHEZ, Alfredo. Ginecología. Santiago de Chile 1999.
20. PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA SALUD AFECTIVO-SEXUAL Y REPRODUCTIVA. España 2007.
21. NAPOLEON PAREDES PEREZ. Hacia una nueva primavera de la mujer después de los 40. 2º edición. Perú 2008.
22. AYALA PERALTA, Félix Dasio. Climaterio y menopausia perspectiva de manejo en la salud femenina. Perú, 2008 .p 8-13.
23. Sánchez R, Rupérez O, Delgado MA, Mateo R, Hernando MA.
Prevalencia de la incontinencia urinaria en la población mayor de 60 años atendida en atención primaria Atención Primaria. Edición Madrid elsevier, 1999; 24: 421-4 .
24. LUGONES BOTELL MIGUEL Climaterio y menopausia: importancia de su atención en el nivel primario. Cuba 1997. 24:41-45
25. BAYÉS R. Psiconeuroinmunología, salud y enfermedad. Cuadernos de Medicina Psicosomática Nº 30. Colombia. 1994. p.98-125

26. BERKOW, R. MANUAL DE MERK. Edit. Océano Grupo Editorial España. 1996.
27. CANALES SANCHEZ, Janet. Climaterio Viviendo Plenamente. Ica 2000. P.28-35
28. NAVARRO CLEMENTE, José y Col. El Climaterio, España. Editorial Masson; 2009.p.3-15
29. SOCIEDAD PERUANA DEL CLIMATERIO Lima, Perú 2008. p.25-30.

ANEXO

Anexo 01

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El estudio ha sido diseñado con la finalidad de determinar la eficacia de la propuesta de guía de Psicoprofilaxis del climaterio, mediante la aplicación de test de controles, en mujeres que acuden al programa de Psicoprofilaxis del climaterio.

La investigación consiste en participar de una entrevista, así como el llenado respectivo del Test que por sí mismo no constituye riesgo para las participantes, aunque puede ocasionar incomodidad al responder algunas preguntas, las participantes estarán en la libertad de retirarse del estudio en el momento que lo deseen.

Los datos obtenidos serán de entera confidencialidad, por ser esta de interés estrictamente académico.

No existe compensación alguna por participar en el estudio.

Certificado de consentimiento:

“Yo he leído la información precedente, o ésta me ha sido leída. Yo he tenido la oportunidad de hacer preguntas acerca del estudio y todas las interrogantes han sido absueltas a mi satisfacción. Yo consiento voluntariamente participar en el estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento, sin que esto implique ningún perjuicio a mi persona.

Fecha: _____ de _____ del 2011.

Firma del participante: _____

Anexo 02

GUIA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO EFICAZ. NO EFICAZ	Nombre: Código de la entrevista:..... Dirección: Numero de encuesta: 1° 2° 3°
I) DATOS GENERALES	
-Edad:_____ (años) -Ocupación : _____ -Estado Conyugal Con pareja () Sin pareja () -Grado de instrucción: Illetrada () Primaria () Secundaria () Superior ()	-Tipo de familia: Funcional () Disfuncional () - Practica de deporte: Si () No () - Consumo de tabaco: Si () No ()

Anexo 03

Escala de Greene

SEVERIDAD	0	1	2	3
1. Palpitaciones cardíacas rápidas o fuertes				
2. Sensación de tensión o nerviosismo				
3. Dificultad para dormir				
4. Excitable				
5. Crisis de pánico				
6. Dificultad para concentrarse				
7. Sensación de cansancio o falta de energía				
8. Pérdida de interés en la mayoría de las cosas				
9 Sensación de infelicidad o depresión				
10. Accesos de llanto				
11. Irritabilidad				
12. Sensación de vértigo o desvanecimiento				
13. Presión o tensión en la cabeza o el cuerpo				
14. Adormecimiento de cuerpo				
15. Dolores de cabeza				
16. Dolores de músculos o articulaciones				
17. Pérdida de sensibilidad en manos y pies				
18. Dificultad para respirar				
19. Bochornos				
20. Sudoraciones Nocturnas				

1= Ligeros, no incomodan (hasta 20 pts.).

2= Moderados, Incomodan, sin interferir su vida diaria (21 - 40).

3= Severos, Incomodan e interfieren con su vida diaria (41 - 60).

Anexo 04

CHARLAS EDUCATIVAS



SESIONES DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO









Anexo 05

GUIA PROPUESTA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO



***¿Por qué
se ha de
temer a
los
cambios?
Si toda la
vida es un
cambio...***

Autoras:

INTRODUCCIÓN

PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO

FINALIDAD	4
OBJETIVOS	4
BASE LEGAL	5
ÁMBITO DE APLICACIÓN	5
IMPORTANCIA	5
COMPONENTE TÉCNICO	6
CONDICIONES FUNDAMENTALES QUE DEBE REUNIR LA INSTRUCTORA	7
METÓDICA Y PROCEDIMIENTOS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES	7
A. TEORÍA	8
B. PRÁCTICA	8

PRIMERA SESIÓN

OBJETIVOS	10
CONTENIDO	10
TEORÍA	10
PRÁCTICA	11
Ejercicios de marcha	11
Ejercicios de estiramiento	13
Ejercicios con colchonetas	14

SEGUNDA SESIÓN

OBJETIVOS	17
CONTENIDO	17
TEORÍA	17
PRÁCTICA	18
Ejercicios de relajación	18
Ejercicios con palos	19

TERCERA SESIÓN

OBJETIVOS	21
CONTENIDO	21
TEORÍA	21
PRÁCTICA	22
Ejercicios para movilizar la zona cervical	22
Ejercicios para desbloquear la cintura escapular	23
Ejercicios de carrera	23

CUARTA SESIÓN

OBJETIVOS	25
CONTENIDO	25
TEORÍA	25
PRÁCTICA	26
Ejercicios de balanceo pélvico	28

QUINTA SESIÓN

OBJETIVOS	29
CONTENIDO	29
TEORÍA	29
PRÁCTICA	30
Ejercicios de musculatura perineal	30
BIBLIOGRAFÍA	34

INTRODUCCIÓN

El Climaterio es una etapa que ocurre de forma natural en la vida de todas las mujeres y que se inicia aproximadamente a los 45 años con un tiempo de duración hasta los 65 años. (1)

Es importante resaltar que las edades son aproximadas y varían de acuerdo a cada mujer individual. Así como también los síntomas, puesto que depende no sólo de la pérdida de hormonas (estrógenos principalmente), sino también los factores socioculturales, ambientales y psicológicos; por lo tanto, los síntomas pueden variar en su presentación de acuerdo a la propensión heredada o adquirida por la mujer para tolerar tanto el proceso de Climaterio como sus relaciones interpersonales, principalmente con sus familiares.(2)

El temor y rechazo de la mujer al llegar al climaterio hoy no es fácil de comprender, pues tiene que ver con la falta de información sobre los cambios, significado y cuidados para una buena conducta preventiva y el hecho de caer en una red de ideas preconcebidas negativas y angustiantes formadas por la sociedad y donde los mitos también cumplen un rol de confusión.

Como profesionales de la salud no podemos continuar pasivos frente a esta injusta y limitante realidad por lo que se hace indispensable ofrecer a la mujer que llega a los 45 años, la posibilidad de estar preparadas para tan importante etapa de la vida; entonces, si cuando se embarazaron contaron

Se define como la Educación y Preparación Integral de la mujer antes o durante su climaterio con la finalidad de mejorar su condición física, emocional y la relación con su entorno (familiar, social, laboral, etc.), a través de una buena y oportuna información, entrenamiento y soporte emocional.

FINALIDAD

Brindar atención preferencial a mujeres durante la etapa del climaterio, colocando a su disposición los medios necesarios para mejorar su salud, así como los cuidados personales, mediante la adquisición de conocimientos y practicas de estilos de vida saludables.

OBJETIVOS

Objetivos Generales

- Contribuir a mejorar la calidad de vida de la mujer en la etapa del climaterio.

Objetivo Específicos :

- Prevenir y/o disminuir las molestias y/o enfermedades frecuentes en esta etapa; como las cardiovasculares, urogenitales, osteo-articulares, entre otras.
- Estimular cambios de estilo de vida, en su alimentación y actividad física.
- Disminuir el perfil de morbilidad relacionado al Climaterio.
- Empoderar a la mujer climatérica con el conocimiento de esta nueva etapa-
- Realizar ejercicios de bajo impacto y de relajación con la finalidad de mejorar la salud.

BASE LEGAL

Ley General de Salud N° 26842

Ley 27657 Ley del Ministerio de Salud.

Ley 28803 Ley del Adulto Mayor.

ÁMBITO DE APLICACIÓN

El ámbito de aplicación del presente manual se circunscribe al servicio de Gineco-Obstetricia del Hospital Regional de Ayacucho en el ambiente de Psicoprofilaxis del Climaterio.

IMPORTANCIA

La importancia de este programa psicoprofilactico, radica en que prepara adecuadamente a la mujer climatérica, promoviendo su participación activa y protagónica, evitando que llegue a una inestabilidad psíquica, física y sexual motivada por los cambios originados por esta etapa de la vida influenciadas por la falta de conocimiento del proceso climatérico.

En este marco se implementa el programa educativo integral de psicoprofilaxis para mujeres climatéricas, desde un enfoque biopsicosocial, dirigido a disminuir los trastornos propios de esta etapa y que se deben iniciar antes que la mujer llegue a esta etapa de la vida abordando principalmente los siguientes lineamientos:

- Informar sobre la normalidad de este proceso y de los cambios que se irán produciendo en el organismo una vez avanzada la edad.
- Atender a la mujer que consulte por manifestaciones clínicas que interfieren en el normal desarrollo de su vida.
- Establecer una adecuada coordinación entre niveles asistenciales que permita la derivación cuando sea necesaria.

- Promoción de hábitos saludables la cual incluya la realización de actividades físicas - recreativas y una adecuada alimentación.
- Consejo y asesoramientos sobre hábitos nocivos como el consumo de alcohol y tabaco.
- Apoyo social y/o valoración de la red social con la que cuentan las mujeres que acuden a consulta.
- Educación grupal que tiene por objetivo promover la salud de la mujer, compartir experiencias con otras mujeres, ampliar sus conocimientos y habilidades y mejorar la calidad de vida y auto cuidados.

Existen numerosas experiencias de grupos formados con mujeres en la etapa del climaterio, siempre con buenos resultados. Desde la atención primaria se debe facilitar la formación de grupos operativos de mujeres donde se aborden las situaciones de cambio, tanto a nivel social, personal, psíquico, físico, familiar y laboral, que luego podrán constituirse en elementos de autoaprendizaje para el manejo y resolución de problemas que pueden surgir en esta etapa de la vida.

Asegurar la ingesta de calcio, frutas, verduras y cereales, limitar la ingesta de grasas saturadas, la practica de ejercicio físico habitual y evitar el consumo de noxas como alcohol y tabaco.

El programa educativo se desarrolla básicamente abarcando 3 áreas: área vasomotora, área psicológica y área física..

COMPONENTE TÉCNICO

Responsable de la Ejecución del Programa Educativo: Obst.Graciela Allca

Responsables de la elaboración del Manual:

Interna Jauregui Gomez ,Yaritza

Interna Velapatiño Robles ,Flora

Participación de Internas de Obstetricia en el desarrollo de las sesiones.

PERFIL DEL PROFESIONAL OBSTETRA:

- Tener conocimiento sobre el climaterio.
- Estar motivada y dispuesta a brindar atención de calidad, brindando confianza y seguridad.
- Ser empática(o).
- Mantener una actitud natural desechando nuestros propios mitos y creencias al dialogar con el grupo.
- Fomentar la participación, actitud crítica y reflexiva en las usuarias.
- Fomentar que el grupo trabaje como un equipo, logrando el consenso en cada una de las sesiones.

METÓDICA Y PROCEDIMIENTOS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES

- Captación de mujeres climatéricas.
- Los ambientes serán adecuados en espacios y ventilación.
- Contar con material necesario para el desarrollo teórico y practico.
- Los grupos no superaran las 15 personas a fin de lograr una mayor confianza e integración del grupo.
- La duración será de 5 sesiones teórico-prácticas, que se realizara una vez por semana.
- Las participantes deberán usar ropa cómoda y flexible.
- Los ejercicios serán realizados de acuerdo a las posibilidades individuales de las participantes.

- Al inicio de cada sesión se realizará el control de peso y presión arterial a todas las participantes.
- Se seguirá con el desarrollo de la sesión teórico-práctica.

A. TEORÍA

1. Elaborar un plan de cada sesión.
2. Aplicar metodología participativa y utilizar diversos materiales según el objetivo de la clase.
3. El contenido de la clase no debe ser muy profundo, ni demasiado superficial.

B. PRÁCTICA

1. Calentamiento: Es la fase inicial de cualquier actividad física en la cual se preparan todos los sistemas para el esfuerzo posterior, con él se persigue elevar el rendimiento del sistema cardiovascular. , incrementar el aporte de oxígeno a los músculos y lubricar las articulaciones para evitar lesiones, los movimientos en el calentamiento deben ser lentos y rítmicos.
2. Ejercicios de rehabilitación: La actividad física mejora las condiciones naturales y es una buena ayuda para el cambio menopausico de la mujer como :
 - Mejora la calidad de vida de la paciente.
 - Disminuye el riesgo de isquemia miocárdica.
 - Contribuye en el control de ciertas enfermedades: hipertensión arterial, obesidad, el stress y la osteoporosis.
 - Fortalecimiento de los huesos.
 - Estimula el sueño.

- Disminuye los bochornos menopáusicos.
 - Mejora el ánimo.
3. Es importante el uso de la música como un complemento de fondo en el desarrollo de la práctica.

PRIMERA SESION

OBJETIVOS

- Conocer la importancia y metodología de trabajo del Programa de Psicoprofilaxis del climaterio.
- Conocer la anatomía y funcionamiento del aparato reproductor femenino
- Lograr que las participantes identifiquen en que etapa del climaterio se encuentran.
- Lograr que las mujeres a través de los ejercicios mejoren el equilibrio, coordinación motora y memoria y así reforzar su seguridad.
- Lograr que las mujeres aprendan ejercicios que les permita fortalecer las articulaciones, músculos abdominales y de la pierna.

MATERIALES A UTILIZAR:

- Rotafolios.
- Globos.
- Bandas elásticas .
- Colchonetas,

CONTENIDO

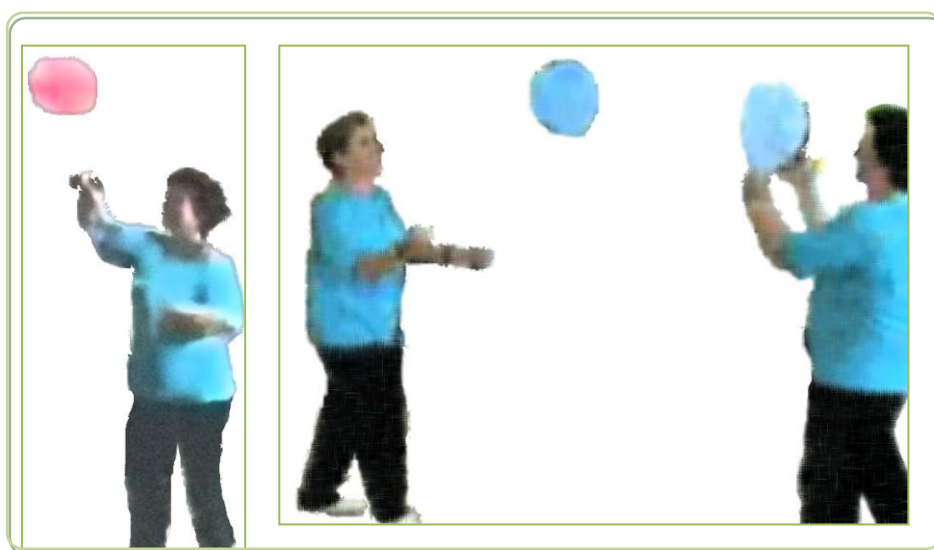
TEORÍA

- Bienvenida al Programa Educativo de Psicoprofilaxis del Climaterio.
- Presentación de los lineamientos del Programa Psicoprofilaxis del Climaterio

- Aparato reproductor femenino. (órganos internos y órganos externos)
- Climaterio – Menopausia. (definición y etapas del climaterio)

PRÁCTICA

- **Calentamiento:** Ejercicio con globos se iniciará trabajando individualmente se tocara el globo con los hombros, codos, cabeza, rodillas, sin levantar la cabeza para evitar marearse, para luego seguir con él trabajó en pareja y establecer comunicación entre las participantes, luego se amplía el ejercicio al grupo para fomentar la relación entre todas, aumentamos la dificultad del mismo y se finaliza el ejercicio lúdicamente explotando los globos.



- **Ejercicios de Marcha:** Sirven para aprender a andar con seguridad y evitar caídas, al caminar trabajamos especialmente el tono muscular de brazos y piernas.
 - El balanceo de brazo ayuda a sincronizar los movimientos, la rodilla se dobla ligeramente sin arrastrar los pies. Debemos cuidar algunos detalles. La rodilla se doblará ligeramente sin arrastrar los

pies, mantener la espalda recta y la mirada se dirigirá hacia adelante sin bajar la cabeza.

- Coordinación y abducción de miembros inferiores: Para ello caminaremos bilateralmente separando las piernas y sincronizando el movimiento de los brazos ,



- Marcha hacia adelante y atrás: Trabajamos hacia adelante la flexión y hacia atrás la extensión de la cadera con este ejercicio se estimula la coordinación y el equilibrio, la práctica del mismo nos entrenara a manejarnos a la hora de salvar obstáculos en la vida cotidiana.



- En este ejercicio se camina en círculo pasando cada vez por un lado de la compañera enlazando alternativamente las manos se puede aprovechar para saludarse y recordar los nombres ,así complementamos un ejercicio de coordinación y estimulación de la memoria



- **Ejercicios de Estiramiento:** Tras el esfuerzo la musculatura tiene un tono excesivo, es decir esta acortada. Con el estiramiento se devuelve al músculo su tono y longitud original. El grupo en círculo se coge de las manos con los brazos estirados, en esta posición tensamos los brazos y la musculatura posterior de la pierna que queda atrasada y cargamos

todo el peso del cuerpo en la pierna adelantada, cambiamos de posición las piernas y repetimos el estiramiento.



Continuamos con ejercicios para mejorar la coordinación.



Ejercicios en Colchonetas:

- Primero arrodillarse y luego se sientan con las piernas estiradas .Realizar ejercicios de movilidad de los tobillos y alternar con dorsiflexion, versión e inversión.



- Flexionar una pierna para evitar el dolor de espalda y seguir la movilización de los tobillos y alternar la dirección del movimiento y luego aumentar el esfuerzo y trabajar con una banda elástica.



- Colocarse de posición cubito dorsal con los miembros inferiores flexionados y continuar con los ejercicios de resistencia y fortalecer los músculos de los miembros inferiores.



- Ejercicio de retroversión pelviana: Contraer la musculatura abdominal y elevar la pelvis.



Ejercicio de la bicicleta:



SEGUNDA SESION

OBJETIVOS

- Determinar y diferenciar los síntomas del climaterio.
- Conocer los efectos que la disminución de las hormonas producen en los tejidos más importantes del climaterio.
- Impartir medidas preventivas para el cuidado de la salud de la mujer.
- Lograr que las mujeres aprendan ejercicios de relajación y respiración que les permita controlar las manifestaciones clínicas del Climaterio.

MATERIALES A UTILIZAR:

- Rotafolios.
- Picas.

CONTENIDO

TEORÍA

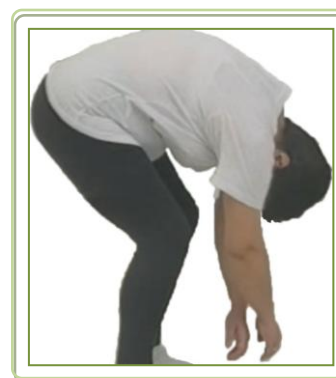
- Manifestaciones clínicas del climaterio.(síntomas tempranos y síntomas tardíos)
- Cambios fisiológicos en el climaterio.
- Cuidados de la mujer. (estilos de vida)

PRÁCTICA

- **Ejercicios de Relajación:** Separamos las piernas mientras quitamos la tensión de los hombros, brazos y cuello.



Iniciamos flexionando la cabeza para pasar a dorso lumbar dejamos los brazos caídos para realizar movimientos pendulares, con las piernas semiflexionadas; subiremos recuperando la posición inicial y por ultimo relajamos los músculos de los miembros inferiores.



- **Ejercicios con picas:** Iniciamos recogiendo los palos flexionando las rodillas; comenzamos trabajando la flexión de los hombros, al inspirar subimos los brazos y al expirar los bajamos.



- Seguimos los ejercicios flexionando los codos y posteriormente los hombros, coordinando los ejercicios con la respiración.



- Trabajaremos la lateralización del tronco para mejorar la flexibilidad lateral cuidemos que el brazo y la cabeza se dirijan hacia la diagonal de forma coordinada.



- Trabajamos la extensión de hombros, hay que hacerlo despacio evitando llevar la cabeza hacia adelante y el rebote de los brazos.



- Ejercitamos la flexión de las caderas, es importante subir las piernas sin flexionar las caderas.



- Terminamos trabajando la musculatura flexoextensora de las piernas, mantener la espalda recta y contraer los glúteos y musculatura del abdomen cargando el peso sobre las rodillas y concluimos relajando los músculos.



TERCERA SESION

OBJETIVOS:

- Identificar las enfermedades asociadas al climaterio y proporcionar alternativas de prevención de enfermedades asociadas a esta etapa
- Conocer las características más importantes del cáncer de cérvix y mama, sensibilizando sobre la importancia de la práctica del auto examen de mamas y despistaje de cáncer cervical.
- Lograr que las mujeres aprendan ejercicios que le permita prevenir osteoporosis.

MATERIALES A UTILIZAR:

- Rotafolios .

CONTENIDO

TEORÍA

- Enfermedades asociadas al climaterio. (Enfermedades cardiovasculares, osteoporosis)
- Prevención de cáncer ginecológico. (cáncer de cérvix y cáncer de mama).

PRÁCTICA

Calentamiento:

Ejercicios para movilizar la zona cervical: Bajar suavemente la cabeza intentando el máximo recorrido articular.



- Flexionamos lateralmente el cuello haciendo el recorrido desde la vertical al hombro, debemos mantener la cabeza recta intentando no girarla con el movimiento, los hombros permanecerán relajados sin elevarse. La rotación consiste en girar la cabeza alrededor de su eje intentando realizar todo el recorrido articular en forma paulatinamente y sin rebote.



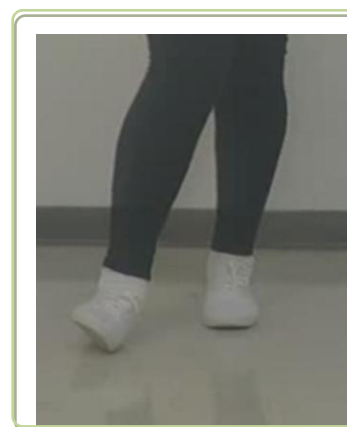
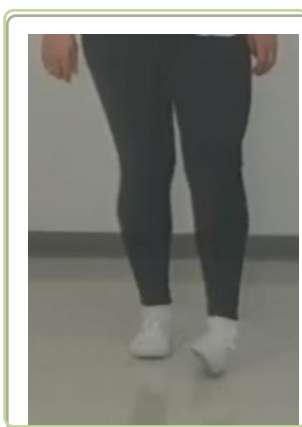
- **Ejercicio para desbloquear la cintura escapular:**

Aproximación de las escapulas:
Con las piernas ligeramente separadas y el tronco bien centrado realizamos una serie de movimientos de elevación de los hombros.



- **Ejercicios de Carrera:** Son importantes para reforzar la musculatura, prevenir la osteoporosis y mejorar la conciencia de soporte al caminar.

Alternamos las diferentes maneras de caminar de puntas, de talón, en inversión y en eversión.



- Terminamos con ejercicios de equilibrio y de coordinación son fundamentales para prevenir las fracturas.



CUARTA SESION

OBJETIVOS

- Brindar orientación en sexo y sexualidad, reafirmando la sexualidad de la mujer y orientándola hacia el descubrimiento de su vida sexual afectiva.
- Brindar conocimientos sobre anticoncepción en el climaterio y promover el uso de métodos anticonceptivos seguros.
- Brindar conocimientos sobre ITS.
- Lograr que las mujeres aprendan ejercicios de reforzamiento de suelo pélvico.

MATERIALES A UTILIZAR:

- Rotafolios

CONTENIDO

TEORÍA

- Sexualidad e intimidad.
- Planificación familiar , ETS

PRÁCTICA

Calentamiento:

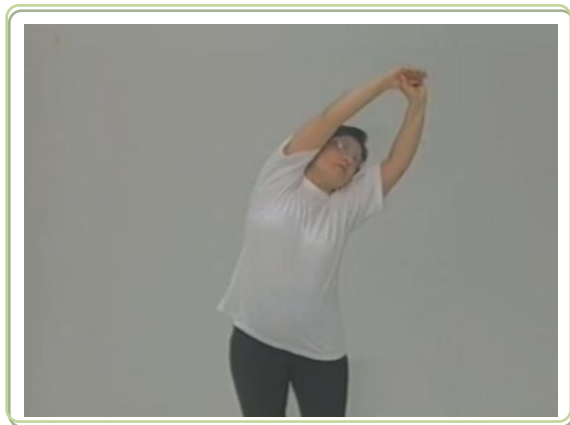
- ejercicios de rotación de hombros: Iniciamos el movimiento de adelante hacia atrás intentando pasar por todos los puntos imaginables a fin de dibujar un círculo.



- Realizamos estiramientos en los hombro con las manos entrelazadas subimos los brazos al máximo, inspiramos al subir y expiramos al bajar los brazos.



- Estiramientos para los abductores de los hombros: Elevamos lateralmente un brazo y con la mano contraria nos ayudamos para realizar el estiramiento, primero un lado y luego el otro.



- Pasamos a realizar estiramientos de los músculos rotadores llevamos el brazo por detrás de la cabeza doblado por el codo, con la mano contraria realizamos una ligera presión en el codo para completar el estiramiento.

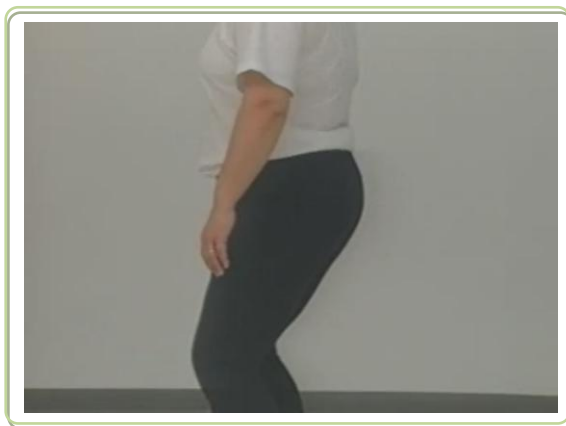


- Estiramos la muñeca, con el brazo extendido realizamos una flexión dorsal de la muñeca para posteriormente ayudarnos de la otra mano que tirara suavemente de los dedos.



Ejercicio de balanceo pélvico:

Para fortalecer los músculos pelvianos; con las piernas semi-flexionadas realizamos movimientos de un lado a otro concluyendo con un balanceo en semicírculo.



Esferoterapia: La esferoterapia o esferodinamia es un método de trabajo físico suave que se realiza con pelotas suaves inflables grandes. Favorece la salud corporal, mejora la circulación y fortalece la elasticidad de la musculatura de la pelvis.

Posición campesina: Contracción y relajación del perine

Repaso de los ejercicios de la 1ra y 2da sesión.

QUINTA SESION

OBJETIVOS

- Fortalecer la autoestima de la mujer, incentivar medidas de autocontrol de su estado emocional aprendiendo a valorarse y aceptarse a sí misma, afrontando los diversos cambios que se presentan en esta etapa.
- Empoderamiento de las mujeres en cuanto a sus derechos sexuales y reproductivos.
- Lograr que las mujeres aprendan ejercicios para el control de esfínteres y de reforzamiento de suelo pélvico.

MATERIALES A UTILIZAR:

- Rotafolios.
- Pelotas.
- Colchonetas.

CONTENIDO

TEORÍA

- Autoestima - Autocontrol – Autoimagen
- Derechos sexuales y reproductivos.

PRÁCTICA

Calentamiento:

- Ejercicio con pelotas: Iniciamos pasando la pelota por detrás de la cabeza, detrás de la cintura y por debajo de cada pierna.



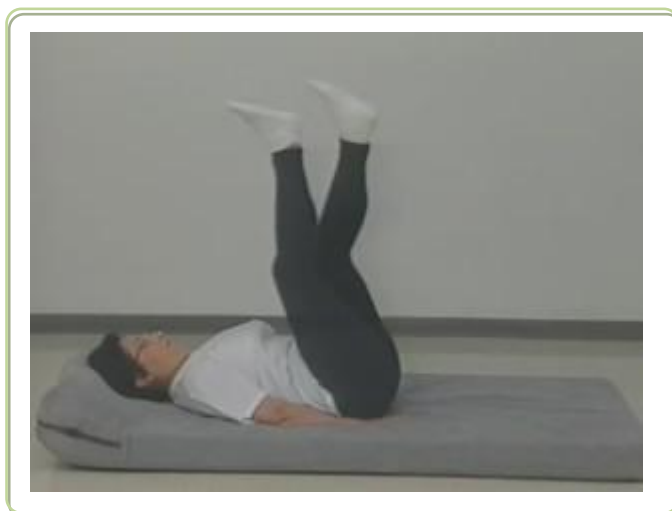
Ejercicio de musculatura perineal: Para ejercitar el control de esfínteres. Colocamos la pelota entre las piernas, contraer periné y aguantar la pelota durante un minuto y luego relajarse.



Ejercicios en Colchonetas:

Realizamos ejercicios para reforzar la musculatura abdominal . la respiración ira acompañada en los movimientos , inspiremos en contracción y expulsamos en relajación .





ASPECTO PSICOEMOCIONAL

OBJETIVO GENERAL :

- Brindar apoyo psicológico a las usuarias en el periodo del climaterio con la finalidad de mejorar su calidad de vida a nivel psicológico,

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Reducir la sintomatología o malestar psicológico de la pacientes o usuarias en el periodo del climaterio

CARACTERISTICAS DE LA INTERVENCION:

Intervención psicológica dentro del proceso psicoprofilactico en mujeres en el periodo del climaterio esta orientado a reducir los malestares emocionales o psicológicos para ello se establece un lineamiento de acción el cual constituye la realización de 01 sesión psicológica con temáticas específicas la cual tendrán una duración de 30 minutos debiendo realizarse la 4ta sesión del programa. Las temáticas seleccionadas para dichos objetivos son:

- Afectividad y autoestima
- Asertividad y toma de decisiones.

DESARROLLO DE LAS TEMATICAS:

Primera Sesión Psicológica: (Asertividad y Toma de Desiciones):

OBJETIVOS:

- Mejorar sus capacidades y habilidades para adecuarse a situaciones nuevas y difíciles.
- Desarrolla habilidades específicas que le permitan tomar mejor sus decisiones.

MATERIALES:

Test psicológicos

Materiales audiovisuales

BIBLIOGRAFIA:

1. Atención Integral del Climaterio .Sebastián Carranza Lira. España- 2008
2. Atención a la Mujer Climatérica. Guía de Actuación Clínica en Atención Primaria. Médico de Familia Marisa Altarriba Cano. Chile-2010
3. Climaterio y Menopausia. Dr.Felix Dasio Ayala Peralta. Lima-2009
4. Climaterio Viviendo Plenamente –Manual para profesionales de la Salud Gerencia Departamental de Ica /ESSALUD octubre- 2010.
5. Guía de la Sociedad Chilena del Climaterio .Dra.Isabel Valdivia Bernstein Chile -2009
6. Hacia una nueva Primavera de la mujer después de los 40 Dr. Napoleón Paredes Pérez. Lima- 2008
7. Manual en la Atención de Prevención en el Climaterio Departamento de Ginecología y Obstetricia - Hospital Militar Central. Lima- 2009
8. Manual de Procedimientos Programa de Climaterio. Obst. Sofía Carbajal de la Cruz – 2007
9. Protocolo de Educación Sanitaria a Mujeres en Climaterio. Ana Águila Gorges. Zaragoza -2007
10. Sociedad Peruana del Climaterio - Perú 2008.
11. Programa de Atención Integral a la Mujer Climatérica (vídeos).