

# “INTERVENCIÓN DE ENFERMERIA EN LA EDUCACIÓN DE LA ETAPA DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE 45 A 64 AÑOS.”

Sin duda una de las fases más temidas por parte de las mujeres, ocurre cuando estas tienen entre los 45 y 64 años, pues es precisamente en esa edad, en que las mujeres atraviesan por la etapa del climaterio y la menopausia.



En la vida cotidiana, las mujeres, durante el climaterio y la menopausia, experimentan un sin número de repercusiones en su vida social, afectiva, física, psicológica, emocional, sexual y laboral, todo esto como resultado de las características propias de dichas etapas.

## CARACTERISTICAS

El climaterio es un proceso de envejecimiento durante el cual una mujer pasa de la etapa reproductiva a la no reproductiva

Se divide en tres etapas:

- 1) Perimenopausia
- 2) Menopausia
- 3) Posmenopausia

## SÍNTOMAS:

- Alteraciones de los ciclos menstruales
- Sofocos, palpitaciones,
- Náuseas, mareos
- Sequedad vaginal, dispareunia y Coitorragia
- Prurito general, piel seca
- Insomnio



## CAUSAS:

- Ingreso económico
- Escolaridad alta
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Mala alimentación
- Edad

## REPERCUSIONES DE LA VIDA QUE SE VEN AFECTADAS

### ÁMBITO PSICOLÓGICO:

Estas mujeres presentaron confusión, inconformidad y miedo frente a los cambios no esperados en esta etapa.

### VIDA SOCIAL:

Los familiares no entienden los cambios que sufren. Esto hace que las mujeres vivan su menopausia en silencio por temor a no ser comprendidas o a ser rechazadas por sus seres.

### MEDICO:

Poner a su alcance métodos y medios suficientes para que este periodo sea un periodo sin trastornos y con alta calidad de vida.

## TRATAMIENTO

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Dieta saludable. Consumo de verduras, frutas, productos lácteos bajos.
- En grasa, granos enteros, pollo, pescado y frutos secos.
- Patrón de alimentación saludable de acuerdo con la edad, el peso y la actividad física. Debe incluir: frutas, verduras, granos enteros, alimentos
- Con alto contenido en fibra, pescado, grasas saturadas < 10% de la energía
- Y consumo de sodio menor a una cucharada diaria.
- Evitar o eliminar el tabaquismo.
- Realizar actividades físicas con regularidad. El ejercicio puede evitar el aumento de peso en las mujeres peri y posmenopáusicas.
- Asistir al ginecólogo

- Terapia de reemplazo hormonal
  - Anticonceptivos hormonales
  - Andrógenos
- Tratamiento no hormonal
- Fitoterapia
- Cambio en el estilo de vida



## COMPLICACIONES

- Sangrado uterino
- Incontinencia e infección urinaria
- Alteraciones psiquiátricas
- Osteoporosis
- Alteraciones cardiovasculares

