

## Buenas prácticas de Promoción de la Salud en el Trabajo



### Consejos para profesionales en el tránsito de la menopausia

Noviembre 2022

#### Descripción de la tarea

Durante los exámenes de salud en nuestra unidad nos encontrábamos con profesionales perimenopáusicas o menopáusicas que nos comentaban superficialmente las afectaciones que tenían en la calidad del sueño, aumento de peso u otras repercusiones psicológicas que padecían debido al inicio de la menopausia. Nos ha parecido interesante brindarles información/apoyo en forma de taller para aconsejarles sobre como transitar esta etapa de la vida y fomentar la salud.

#### Solución adoptada

Captación durante los reconocimientos médicos de las profesionales que se encuentren en periodo de perimenopausia y menopausia, aprovechar parte del tiempo empleado en el examen de salud para ofrecerles la posibilidad de participar en un taller en el que se reunirán con compañeras afines en esta etapa brindándoles información sobre alimentación, ejercicio y descanso, además de otras cuestiones que quieran abordar en relación a la menopausia.

#### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Con la implantación de ésta buena práctica clínica se espera poder solventar dudas, mejorar los conocimientos y habilidades respecto a este cambio vital y poder compartir sentimientos y emociones de la nueva situación.

Enlaces considerados de interés:

<https://www.menopause.org/publications/consumer-publications/nams-le-da-la-bienvenida-a-sus-lectores-hispanos>

#### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En proyecto