

Buenas prácticas de Vigilancia de la Salud



Promoción de la salud durante la menopausia para profesionales

Noviembre 2022

Descripción de la tarea

Durante los exámenes de salud de las profesionales observamos que es un tema que repercute en la calidad de vida de éstas sobre todo en la perimenopausia o primeros años de instauración dado a la sintomatología clínica que presenta hasta que se produce su completa instauración, existiendo una estabilización o no. Estos síntomas pueden repercutir de forma directa en la calidad de vida ya sea por una mala calidad del sueño, labilidad emocional por cambios hormonales, aumento de peso, aparición de incontinencia, etc.

Solución adoptada

Aprovechar el tiempo empleado durante los exámenes de salud para captar a trabajadoras que se encuentren en la menopausia o perimenopausia, ofrecerles la posibilidad de participar en un taller, en el que colaborarán dos compañeras pertenecientes a la psicología clínica y la nutrición, y dónde hablaremos de menopausia, sus manifestaciones más comunes y cómo mejorarlas ayudándonos de herramientas como la alimentación, el ejercicio y el descanso.

Creemos que informar y compartir esta experiencia puede producir un impacto beneficioso en la calidad de vida de las profesionales, además de crear un sentido de integración.

Estará orientado mayoritariamente a profesionales que se encuentren atravesando o iniciando la menopausia, pero no descartamos la posibilidad de ampliar plazas para todo aquel profesional interesado en dicha etapa.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Buena Práctica Clínica en propuesta para su desarrollo e implantación.

Enlaces de interés:

- <https://www.menopause.org/publications/consumer-publications/nams-le-da-la-bienvenida-a-sus-lectores-hispanos>
- <https://www.nia.nih.gov/espanol/cuales-son-senales-sintomas-menopausia>

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En proyecto.

Autoría: Sara Mattalia El Alami
Vigilancia de la Salud, Hospital Regional Universitario Málaga