

LA MENOPAUSIA Y LAS REDES DE APOYO

INTRODUCCIÓN: La menopausia es un estado fisiológico de la mujer, parte del proceso natural del envejecimiento, caracterizado por el cese de la secreción hormonal ovárica. dando lugar a cambios que afectan el aparato urogenital, sistema cardiovascular y óseo. La menopausia no es el final, sino el comienzo de una etapa que ocupa casi la tercera parte de la vida femenina.

Según los conceptos de salud, salud mental y salud sexual de la OMS, nada debe impedir que la mujer menopáusica sea mental y sexualmente sana. Es por eso que se deben estudiar y recomendar todos aquellos elementos que permitan la plenitud de sus posibilidades físicas, psíquicas y sociales en esta etapa de la vida.

Por lo tanto, las mujeres menopáusicas requieren una atención especializada y diferenciada, tanto en prevención como en promoción de la salud. De ahí la importancia de las redes de apoyo durante esta época.

PALABRAS CLAVES:
menopausia, red, atención
primaria.

OBJETIVOS: El objetivo principal de esta comunicación es responder a la siguiente pregunta: ¿Cómo puede ayudar a las mujeres menopáusicas el uso de redes de apoyo en atención primaria?

Objetivos secundarios:

- Identificar problemas más frecuentes relacionados con la menopausia y solventados con las redes de apoyo.
- Disminuir la incidencia de soledad y tristeza relacionada con la menopausia y la falta de información.

RESULTADOS: Varios estudios hacen referencia a la importancia de las redes de apoyo social durante la menopausia. Un estudio refiere que compartir el tema con otras mujeres ayuda a normalizar y a exteriorizar los mensajes negativos que reciben acerca de la menopausia, y a evaluar sus actitudes en temas como su cuerpo, emociones, el sexo etc.

Otro estudio habla sobre el uso de terapia hormonal sustitutiva (estrógenos mas progestágenos) frente a las isoflavonas de soja y destaca la relevancia de informar a las mujeres sobre ambos tratamientos, así como darles a conocer las posibles consecuencias.

Estudios de American College of Obstetricians and Gynecologists refieren que las mujeres menopáusicas necesitan ser informadas acerca de los cambios y síntomas que van a experimentar así como recomendaciones para prevenir problemas durante esta etapa.

Hacen hincapié en la necesidad de implantar redes para proporcionar esta información y formar a los profesionales en la detección de casos de depresión para ser derivadas adecuadamente.

METODOLOGÍA: se realizó una revisión bibliográfica sistemática. La búsqueda inicial incluía los siguientes términos MESH: "menopause", "Networks", "Primary care", "Hormonal substitute therapy" en las bases de datos de Cochrane, Cuiden y Pubmed para los últimos 8 años. De un total de 50 artículos se eligieron 15.



CONCLUSIONES: La mayoría de los estudios determinan que las redes son necesarias durante la menopausia. Ya que proporcionan información sobre los cambios experimentados, hábitos de vida saludables, alternativas a las terapias hormonales sustitutivas y ayudan a expresar sentimientos y emociones con otras mujeres. Algunos estudios hacen referencia a la necesidad de crear redes en todos los centros de atención primaria ya que el grupo de mujeres menopáusicas suele estar más desatendido.