

GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA **GPC**

Intervenciones de enfermería
para la atención de la mujer en
el PROCESO DEL CLIMATERIO Y
MENOPAUSIA
aplicada en los tres niveles de
atención

Guía de Referencia Rápida

Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica: Secretaría de Salud SS-741-15

Avenida Paseo de La Reforma #450, piso 13,
Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc,
C.P. 06600 México, D. F.
www.cenetec.salud.gob.mx

Publicado por CENETEC

© Copyright. Dirección General de Calidad y Educación en Salud, Secretaría de Salud, Gobierno Federal.

Editor General
Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud
2015

La guía de referencia rápida tiene como objetivo proporcionar al usuario las **recomendaciones clave** de la guía "**Intervenciones de Enfermería para la atención de la mujer en el proceso del climaterio y menopausia aplicada en los tres niveles de atención**", seleccionadas con base a su impacto en salud por el grupo desarrollador, las cuales pueden variar en función de la intervención de que se trate, así como del contexto regional o local en el ámbito de su aplicación.

Para mayor información, se sugiere consultar la guía en su versión extensa de "**Evidencias y Recomendaciones**" en el Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica, la cual puede ser descargada de Internet en:
<http://www.cenetec.salud.gob.mx/contenidos/gpc/catalogoMaestroGPC.html>

ISBN en trámite

1. Historia natural de la enfermedad

PROMOCIÓN

Recomendación Clave	GR*
El profesional de salud deberá informar a la mujer que el proceso de alteración hormonal en la menopausia y el climaterio, es la manifestación del envejecimiento reproductor, la edad oscila entre los 35 a 55 años, marca la transición de la fase reproductiva a la no reproductiva.	A
El personal de enfermería deberá orientar a las mujeres la importancia de la administración de terapia hormonal oportuna, así como el tiempo de tratamiento recomendado para disminuir los factores de riesgo de cáncer de mama.	A
El personal de enfermería deberá promover la importancia del mantenimiento del peso ideal para disminuir factores de riesgo cardiovascular...	B
El profesional de enfermería deberá promover la práctica regular de actividad física como: caminata, bicicleta, entre otros ejercicios aeróbicos por lo menos 30 minutos diarios.	A
El personal de salud deberá implementar programas de educación nutricional dirigidos por personal profesional de enfermería para la mujer posmenopausica para favorecer cambios en la ingesta de micronutrientes y principalmente relacionada con la salud ósea. Los componentes comunes de las dietas de calidad incluyen la ingesta de frutas y verduras, cereales y grasas polinsaturadas.	B
El personal de enfermería deberá promover el conocimiento sobre los efectos o posibles efectos así como restricciones del uso de la Terapia Hormonal de Reemplazo (TRH) [riesgo de accidentes tromboembólicos, accidente cerebrovascular y cáncer de mama]. Este se ha reducido y a su vez aumentado el interés en la medicina alternativa y complementaria.	A

PREVENCIÓN

Recomendación Clave	GR*
El personal de enfermería deberá orientar a la mujer en la importancia de recibir terapia hormonal.	A

*Grado de Recomendación

<p>El personal de enfermería informará la importancia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los efectos del consumo de estrogénos. - Evitar la retención de orina voluntaria vaciando la vejiga con frecuencia. - Beber agua y líquidos en abundancia (más de 1 litro y medio /día). 	A
<p>El personal de enfermería deberá realizar una valoración integral a mujeres en etapa climatérica considerando la detección de factores de riesgo vascular, de osteoporosis y cancer entre otros.</p>	A
<p>El consumo de isoflavones de soya después de la menopausia contribuye en la disminución del peso corporal y el nivel de insulina.</p>	A
<p>El personal de salud deberá recomendar la administración de suplementos de isoflavones de soya para contribuir a reducir el peso corporal y mejorar el metabolismo de la glucosa de manera significativa en mujeres posmenopáusicas.</p> <p>El consumo de suplementos de soya en mujeres posmenopausicas con peso normal es eficaz para mantener el peso corporal y el nivel de insulina en ayunas.</p>	A
<p>El personal de salud deberá promover patrones dietéticos que incluyan frutas (fresas, piña, melón, albaricoque, mango) y de estilo mediterráneo con alimentos como: ajo, pimientos, setas, ensalada de verduras, pasta y vino tinto.</p> <p>Se asocian con un menor riesgo de presentar síntomas vasomotores durante la menopausia por menor concentración de glucosa.</p>	B
<p>Se recomienda consumir vitamina B6, que se encuentra en los alimentos enteros sin procesar, incluyendo frijoles, carne, aves, pescado, frutas y verduras. También se puede encontrar en los cereales fortificados.</p>	A
<p>En la medicina tradicional se recomienda el ginseng el cual ha sido ampliamente utilizado como adaptógenos, afrodisíacos, estimulantes nutritivos y síntomas de la menopausia. Las dosis de extracto estandarizado es de 100 a 600 mg por día.</p>	A
<p>El personal de salud deberá informar a este grupo de edad sobre la Terapia Hormonal o la conjugada en la transición a la menopausia para prevenir la disminución de las funciones cognitivas.</p>	A

1. CUADROS O FIGURAS

Etapas/Nomenclatura del envejecimiento reproductivo normal en mujeres.

Etapas	-5	-4	-3	-2	-1	1	2
Terminología	Reproductiva			Transición a la menopausia		Postmenopausia	
	Temprana	Pico	Tardía	Temprana	Tardía	Temprana	Tardía
				Perimenopausia			
Duración de la etapa	Variable			Variable	a) Un año	b) 4 años	Hasta la desaparición
Ciclos menstruales	Variable irregular	Regular		Duración variable del ciclo (>7 días)	> 2 ciclos saltados y un intervalo de amenorrea (> 60 días)	Amenorrea por 12 meses	Ninguno
Endocrino	FSH normal		FSH ↑	FSH	FSH ↑	FSH	FSH ↑

FSH: Hormona Foliculo Estimulante

Principales grupos de clasificación de la medicina alternativa y complementaria

Sistemas médicos alternativos: medicina homeopática, la medicina tradicional china, etc.)
Intervenciones mente y cuerpo: Técnicas diseñadas para mejorar la capacidad de la mente mejorando la función corporal y sus síntomas como los grupos de apoyo de pacientes.
Métodos basados en la manipulación del cuerpo: Técnicas basadas en la manipulación y/o movimientos de una o más partes del cuerpo como la quiropráctica o masaje.
Terapias con base biológica: Usan sustancias encontradas en la naturaleza como las hierbas, alimentos, vitaminas y otras sustancias naturales.
Terapias energéticas: terapias basadas en bioelectromagnéticos.

Fuente: Francesca Borrelli, Edzard Ernst; Alternative y complementary Therapies for the menopause; Maturitas; 2010; 666; 333-343.

2. Diagramas de Flujo

Proceso de la atención de la mujer en el proceso del climaterio y la menopausia.

