



“PROMOVIENDO EL BIENESTAR DE LA MUJER EN LA EDAD DE ORO”

RESPONSABLES:

Ulloque E, Olano D, Galindo L, Flores M, Sánchez Y, et al.

CORRESPONSAL:

Mg. Gricelda Uceda Senmanche

NOTA: enfermería_2016@hotmail.com – Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo.

DESCRIPCIÓN, OBJETIVOS, Y CONTENIDO

La llegada de la mujer a la menopausia trae consigo una multitud de cambios que pueden afectar tanto en su aspecto físico, social y psicológico, por lo que es importante que las mujeres enfrenten estos cambios de manera eficaz, garantizando su calidad de vida durante el climaterio ¹. Es por ello que, el Ministerio de Salud del Perú a través de La Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Sexual y Reproductiva elaboró las Guías Nacionales de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva, cuyo contenido está orientado a mejorar la capacidad resolutoria de la atención a la mujer, siendo uno de sus objetivos la atención a la mujer en el periodo de climaterio y menopausia ². Sin embargo, la mujer peruana aún no es consciente de los cuidados que requiere esta etapa de la vida, por lo que se evidencian problemas en su salud sin la ayuda de un profesional. He ahí la importancia del actuar del profesional de enfermería, el cual realizará una adecuada valoración y seguimiento desde la Atención Primaria en el Primer Nivel Asistencial, donde desarrollará actividades de promoción y prevención de aquellas enfermedades desencadenadas durante el climaterio, como osteoporosis, hipertensión, obesidad, infecciones vaginales, incontinencia urinaria, riesgos a enfermedades cardiovasculares, etc ³, adoptando y teniendo en cuenta las medidas necesarias para contrarrestar las consecuencias de la nueva actividad hormonal y así mejorar la calidad de vida de las mujeres en el climaterio ¹. En tal sentido la Universidad y la Escuela Profesional de Enfermería en el constante intento de cumplir con la función de responder a las demandas de la sociedad, programó la actividad de Responsabilidad Social, en el cual se promovió el cuidado integral para el bienestar de la mujer en la edad de oro.

METODOLOGÍA

El total de la población fue de 30 personas dentro de las cuales 28 participaron en dicha actividad.

Se utilizó una metodología activa, con actividades que favorecerán el bienestar de la mujer climatérica.

Para la elaboración del proyecto se analizó los principales problemas que afectan la salud de la mujer en la etapa del climaterio, los cuales fueron los temas elegidos para la realización de este proyecto titulado: “Promoviendo el bienestar de la mujer en la edad de oro - Lambayeque 2018”. Para realizar esta actividad se entregó una ficha de invitación.

La actividad se dio inicio a las 8:20 a.m. el día 20 de noviembre del 2019, la inauguración estuvo a cargo de la Dra. María Rosario Verástegui León Decana de la Facultad de Enfermería, conjuntamente con la profesora Mg. Gricelda Jesús Uceda Senmache coordinadora de la asignatura, quien dio las palabras de bienvenida, posteriormente se procedió a entregar el material para el desarrollo de la actividad y la hoja de registro de asistencia.

Para realizar dicha actividad se organizó en equipos de 5 estudiantes, los cuales se les asignó diferentes actividades a realizar como: “Cuidado de los cambios de humor en el climaterio”, en la cual se contó con la presencia de una psicóloga quien hizo dos dinámicas de iniciación; “Previniendo la osteoporosis”, quien realizó una sesión de aeróbicos de 20 minutos a cargo de un instructor; “Cuidado y embellecimiento de la piel”, que estuvo a cargo de la directora de unique quien realizó una demostración de limpieza facial; “Alimentación saludable para la mujer en edad de oro”, las estudiantes de enfermería presentaron 6 mensajes sanitarios sobre la alimentación a la menopausia. ; “Serotonizando a la mujer climatérica”, para esta actividad las estudiantes emplearon la musicoterapia como técnica terapéutica.

Las participantes se comprometen a realizar las diferentes actividades ejecutadas para promover el cuidado integral para el bienestar de la mujer en su edad de oro Lambayeque 2018.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO ACTIVIDAD	Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del Proyecto de Responsabilidad social mediante socialización y reuniones conjuntas y por separado.																
Presentación del Proyecto a RSFE.																
Implementación del Proyecto: Elaboración del Programa Educativo.																
Difusión del Programa Educativo.																
Ejecución del Programa Educativo																
Elaboración del Informe Responsabilidad Social Universitaria.																
Presentación del Informe Responsabilidad Social Universitaria.																

PRESUPUESTO

- ✓ Para la realización del proyecto se gastó un total de s/700. 00, esto incluye:
 - La decoración de los dos ambientes: papel bond, cartulinas, plumones, hojas de colores, fomix, corrospun, cintas de agua, plásticos metálicos, chinchines, globos, papel Celofán.
 - Se realizaron impresiones, anillados, fotocopias.
 - Se compraron ingredientes para la degustación de platos saludables, se contrató a la tuna universitaria.

FINANCIAMIENTO

Financiada por docentes y estudiantes de enfermería de la asignatura Enfermería en el proceso reproductivo del V Ciclo de la Facultad de Enfermería de la UNPRG - Ciclo Académico 2018- II.

REFERENCIAS

1. Campos D. Calidad de vida en la etapa del climaterio en mujeres que acuden al centro de salud virgen el Carmen de cerro de Pasco. [Internet]. 2015. [Citado: 12 Octubre 2018]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/255/Dunia%20Campos%20Borrovic.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
2. Rondo M. Conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en la menopausia. [Internet]. 2013. [Citado: 12 Octubre 2018]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/5810/1543%20Rondo%20Tolentino%20Mar%C3%ADa%20Ysabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Climaterio Perú. Campaña para orientar a mujeres con síntomas de menopausia. [Internet]. 2008. [Citado: 12 Octubre 2018]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-sociedadperuana-climaterio-realiza-campana-para-orientar-a-mujeres-sintomasmenopausia-157684.aspx>

FOTOS



N°1: La actividad conto con la presencia de las madres de familia del quinto ciclo de Enfermería, docentes de la asignatura, alumnas y además de la presencia y quien dio la inauguración al proyecto de Responsabilidad Social **“Promoviendo el Bienestar de la Mujer en la Edad de Oro”** la Dra. María Rosario Verástegui León (Decana de la Facultad de Enfermería- UNPRG), posteriormente la profesora Mg. Gricelda Jesús Uceda Senmache coordinadora de la asignatura dio las palabras de bienvenida de la actividad.



N°2: Dinámica con las madres titulada “característica que nos hace especiales” a cargo de la psicóloga Lic. Ps. Ingrid Georgethe Quiñones Rado y una interna de Psicología.



Nº2: Rutina de ejercicios: Calentamiento dirigidos por la entrenadora Esmeralda Gastelo



Nº3: Actividad de embellecimiento y cuidado de la piel: Directora de Unique (Mónica Tello Guevara) realizó la explicación y demostración de la actividad.



Nº5: Se presentó la Tuna Masculina De La Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo donde madre, hijas y maestras cantaron y bailaron.