

ASOCIACIONISMO Y PROMOCION DE SALUD EN LAS MUJERES DE MEDIANA EDAD EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

Marín Torrens RM, Hortelano Brea JC, Vidal Conesa D, Sáez Plaza M.I, Polo Martínez A.
Escuela Valenciana de Estudios para la Salud (EVES). Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana

Objetivo

Conocer el impacto en la salud y la calidad de vida de las mujeres de mediana edad de un Programa de Promoción de Salud y de las Asociaciones creadas a raíz del mismo, en la Comunidad Valenciana.

Método

Hemos llevado a cabo una metodología cualitativa en base a técnicas utilizadas de entrevista semiestructurada a un grupo de 15 mujeres, representativas 5 de las 15 asociaciones que se crearon en la Comunidad Valenciana, a raíz del desarrollo del Programa de Atención Integral a la Mujer durante el Climaterio, y que tras 15/20 años siguen funcionando con una media de 300 mujeres por asociación.

Las preguntas que se plantearon eran relativas a:

- ❖ Cambios en la salud y calidad de vida al participar en el programa.
- ❖ Aspectos en los que les ha influido el pertenecer a la
- ❖ Asociación surgida del Programa.
- ❖ Atribución de estos cambios e influencias.
- ❖ Impacto en el aumento o disminución de algunos síntomas, enfermedades y/o consumo farmacológico.
- ❖ Recomendación de la asociación y el programa a otras mujeres
- ❖ Percepción de la situación actual del programa y de las asociaciones
- ❖ Expectativas y propuestas tienen para el futuro.



Resultados

Acudieron todas las asociaciones convocadas: Mujer y Calidad de Vida de Godella, Mujer Ahora del barrio de San Marcelino (Valencia), Mujeres Activas de Trinitat (Valencia), Nova Dona i Salut (Patriaix, Valencia), Mujeres del Centro de Salud Salvador Allende (Valencia).

Del Programa destacaron la importancia de tener una profesional de referencia (matrona, enfermera ...), que les escuchaba, les atendía a sus problemas como tales y les daba información sobre la salud y su prevención y promoción.

"... a las nuevas se les nota mucho que no han hecho el programa, vienen como a un gimnasio" "... no tienen a nadie que les pregunte sobre cuales son sus problemas y se puedan desahogar ... "nosotras por mucha buena voluntad que tengamos no somos profesionales, esa es la cuestión ..."



En general, ha disminuido su sintomatología y el consumo de fármacos, sobre todo relacionados con la depresión, ansiedad, malestar y dolor. Frecuentan menos al médico de cabecera.

"Al estar metida en esto, si vas a la calle y llamas a alguna (compañera), te responde, y esa pastillita se queda en la caja ... te animas por tu cuenta"

El futuro lo ven incierto, no en cuanto a la asociación, que continúa, sino en cuanto al Programa Institucional, que necesita un nuevo impulso y refuerzo.

"... si usted quiere ahorrar en los tiempos de crisis, ponga el programa del climaterio en los sitios ..."



Proponen que habría que adaptar el programa al nuevo perfil de mujeres mayores de 40 años, que trabajan y que probablemente tendrán otros intereses e inquietudes.

"Los problemas los tienen, la menopausia también, pero siguen trabajando, no tienen tiempo ..."



La asociación, les ha servido para mantener y reforzar los estilos de vida saludables: ejercicio físico y relajación, que siguen haciendo en grupos. La práctica de otros deportes, como yoga o natación, los talleres de alimentación, educación para la salud, etc.

"... te lo pasas en grande. Es una terapia. Te cambia todo al llegar allí ..."

Además resaltaron mucho el tema de la soledad y de la mejora de la autoestima.

"No nos sentimos solas ... podemos compartir con otras mujeres...". "... Nos sentimos más alegres, generosas, activas y capaces de "todo ..."

"... Me ha servido para saber que yo valgo para otras cosas, no sólo para estar encerrada en mi casa con mis hijos, fregando y lavando". "... A mi después del programa ya no me resultaba mi vida tan monótona ..."



Todas recomendarían el Programa y la Asociación a otras mujeres.

"El programa marca huellas"

Conclusiones

Se demuestra el beneficio del Programa y las Asociaciones en la salud y calidad de vida de las mujeres, así como la necesidad de su continuidad y de la adaptación del mismo a las necesidades actuales de las mujeres.