26

Cuidados de enfermería en el climaterio

> *«Cuidados de enfermería a mujeres en el climaterio: cambios. Fomento de hábitos saludables. Prevención y control de riesgos. Educación para la salud individual y grupal.» (Anexo de las bases)*

Edición de noviembre de 2026

Material de elaboración propia a partir de las fuentes oficiales que se citan al final del tema. No es un temario oficial ni sustituye a la normativa publicada.

Índice

Presentación

1. Climaterio y menopausia: qué son y cómo se nombran
    1.1. Definiciones que hay que distinguir
    1.2. Qué ocurre en el ovario: las tres fases
    1.3. A qué edad llega y cuántas mujeres afecta
2. Los cambios del climaterio
    2.1. Qué se debe a los estrógenos y qué no
    2.2. Cambios menstruales
    2.3. Síntomas vasomotores: los sofocos
    2.4. Cambios genitales y urinarios
    2.5. El hueso: pérdida de masa ósea y osteoporosis
    2.6. Cambios cardiovasculares y de composición corporal
    2.7. Cambios emocionales, sueño, sexualidad y contexto social
3. Cuidados de enfermería: valoración y seguimiento
    3.1. Población diana y captación
    3.2. La consulta inicial: qué se valora
    3.3. El calendario de seguimiento
    3.4. Puntos de derivación
4. Fomento de hábitos saludables
    4.1. Alimentación
    4.2. Actividad física
    4.3. Tabaco y alcohol
    4.4. Sueño, estrés y bienestar emocional
    4.5. Sexualidad y salud vaginal
5. Prevención y control de riesgos
    5.1. Osteoporosis y fracturas por fragilidad
    5.2. Prevención de caídas
    5.3. Riesgo cardiovascular
    5.4. Cribados de cáncer
    5.5. Incontinencia urinaria y suelo pélvico
    5.6. El tratamiento hormonal: qué es y hasta dónde llega
6. Educación para la salud individual y grupal
    6.1. Qué es y por qué es el centro del cuidado
    6.2. La intervención individual
    6.3. El taller grupal
    6.4. Comunicar para que el consejo funcione

6.5. Casos prácticos

No confundas

Ideas clave

Autoevaluación

Soluciones

Fuentes