

Información es Poder: Conocimiento sobre la Menopausia, actitudes y experiencias en las latinas en la mediana edad

Yamnia I. Cortés,¹ Andrea Cazales,² Mayra Duran,³ Lorena Trocel²

¹College of Nursing, University of Iowa; ²School of Nursing, University of North Carolina Chapel Hill;

³Department of Family Medicine, Charles R. Drew University of Medicine and Science

Introducción

- Las Latinas constituyen cerca del 20% de las mujeres de mediana edad en los Estados Unidos (EE.UU.) pero están subrepresentadas en estudios de investigación sobre la menopausia.
- Las Latinas experimentan más síntomas durante la menopausia incluyendo bochornos, síntomas depresivos, cambios de sueño, y un riesgo más alto de enfermedades cardiometabólico.^{1,2}
- Varios estudios indican que las Latinas tienen actitudes positivas hacia la menopausia, pero sienten ansiedad relacionado con la menopausia y reportan poco conocimiento.^{3,4}
- Mientras el español es el segundo idioma más hablado en EE.UU hay una falta de educación sobre la menopausia en español.
- Para mejor informar a las mujeres y proveer cuidado de salud, es necesario entender el conocimiento, las actitudes, y las experiencias relacionadas con la transición a la menopausia (TM).
- Objetivo:** Comprender los conocimientos, actitudes y experiencias de la TM entre las Latinas de mediana edad.

Metodología

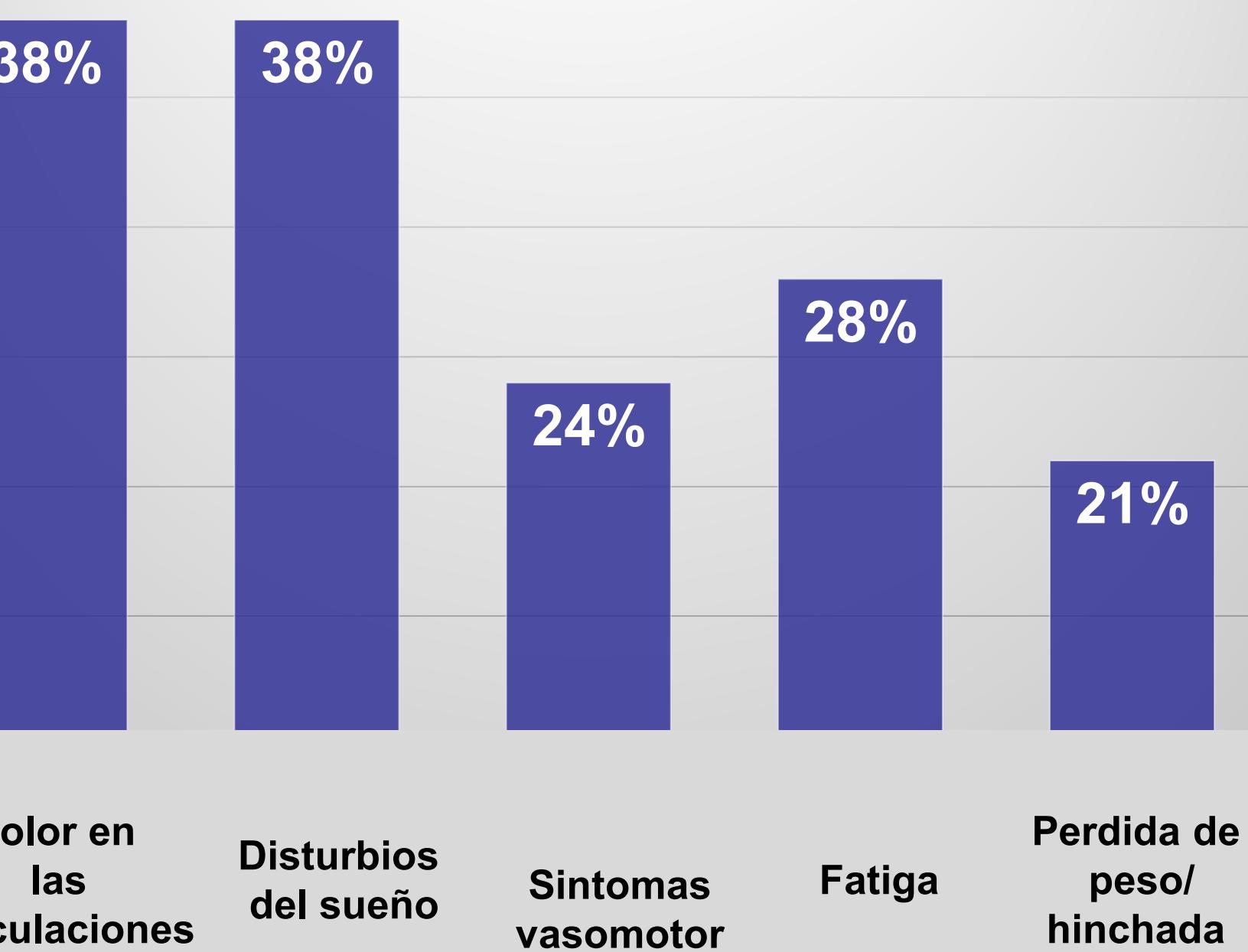
- Diseño:** Estudio cualitativo descriptivo para explorar cómo las Latinas perciben la TM.
- Participantes:** 29 Latinas hispanohablante entre las edades de 40 y 60 años.
- Data:** Datos demográficos, síntomas de la menopausia, actitudes hacia la menopausia y la terapia hormonal recogidas por teléfono.
- Grupos de discusión:** Cinco grupos de 90 minutos vía Zoom realizados en español.
 - Entrevistas semi-estructuradas.
 - Asistente de investigación bilingüe, trabajadora de salud comunitaria y anotadora.
 - Transcripción y análisis en español. Análisis de contenido emergente por 4 investigadores bilingües.

Resultados

Características de las participantes

- Edad media 50.3 ± 6.3 años
- 62% se identifican como Mexicanas
- Etapas de la Menopausia
 - 14% premenopausia
 - 41% perimenopausia
 - 45% postmenopausia
- 79% vieron la menopausia positivamente
- 59% vieron negativamente la terapia hormonal
- 55% reportaron tener "poco conocimiento" sobre la menopausia

Los 5 síntomas más molestos en las últimas 2 semanas



Temas emergentes y frases descriptivas

*Una etapa de vida
(la menopausia como etapa de la vida) "Lo tomé como un proceso normal y nunca consulté [a un médico]"*

Tratamiento y autogestión

"si hay hormonas naturales que no tengan efectos secundarios, obviamente, estoy totalmente abierta a ello, pero cualquier cosa que sea natural... no estoy a favor de las hormonas sintéticas."

Impacto en la familia

"Mi marido es más joven que yo, y es algo que me preocupa, en lo que respecta al sexo""Mis hijos ya lo saben...no es porque quiera explotar de la nada...forma parte de este proceso bioquímico y hormonal..."

No preguntas (no hablamos de eso)

"Quizá porque venimos a este país y en el propio la gente es más callada, más reservada, no hacen preguntas, sólo si te lo dicen."

Todo cuerpo es diferente

"Hay personas que tienen síntomas de dolores de cabeza, migrañas, pero cada cuerpo es diferente."

Información es poder

"mientras tengas información, tienes poder [para saber] lo que te va a pasar.. y saber adónde ir o qué tomar"

Subtemas:

*Fuentes de información;
Lo que me gustaría que me dijera mi proveedor*

Autopercepción negativa del envejecimiento

"Eso no me puede pasar a mí porque tengo que mantenerme joven y guapa, delgada, activa y maravillosa".

Conclusiones

- Necesidad de una educación integral sobre la menopausia entre las latinas.
- Confusión en torno a la definición, los síntomas y las opciones de tratamiento.
- Aunque las latinas consideran la menopausia como un proceso normal que difiere de una persona a otra, están confundidas sobre lo que se considera "normal".
- Las latinas prefieren recibir orientación anticipatoria de los proveedores de salud lo antes posible.
- También se reveló la importancia de involucrar a los miembros de la familia en los esfuerzos de educación sobre la menopausia.

Limitaciones & próximo paso

- Estudio limitado a una única ubicación geográfica.
- Realizar y comparar grupos focales en diferentes lugares con múltiples subgrupos latinos.
- Los siguientes pasos en esta investigación son determinar las mejores estrategias de mensajería sobre la menopausia y los formatos educativos para las latinas de mediana edad.
- ¿Folletos, sesiones de grupo, coaching?
- ¿Plataforma presencial o virtual?
- Extensión y duración ideales

Agradecimientos

Este estudio ha sido financiado por el Centro de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades de UNC-Chapel Hill.

Referencias

- Im, E.O., et al., Menopausal symptom experience of Hispanic midlife women in the United States. *Health Care Women Int*, 2009; 30(10): 919-34.
- Green, R., et al., The relationship between psychosocial status, acculturation and country of origin in mid-life Hispanic women: SWAN. *Climacteric*, 2010; 13(6): 534-43.
- Villarruel AM, Harlow SD, Lopez M, Sowers M. El cambio de vida: Conceptualizaciones de la menopausia y la madurez entre las mujeres latinas urbanas. *Research and Theory for Nursing Practice* 2002;16(2):91–102.
- Reame NK, Altemus M, Cortés Y, Jaime-Lara R. Perimenopause joint pain in urban Hispanic women: A qualitative study. *Nursing Research* 2013;62(2):E1-E118.

