

# 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.