

Titulo

Programa Mindfulness de Intervención Grupal en la Menopausia para Manejo de Sofocos, una propuesta razonada.

Autoras:

M^a de los Reyes Carretón García¹, Irene Caro Cañizares²

Afiliaciones:

¹Práctica privada

²UDIMA (Universidad a Distancia de Madrid)

Resumen

Introducción: La menopausia es una etapa natural en la vida de la mujer. Un proceso progresivo causado por el envejecimiento ovárico y la consiguiente falta de estrógenos, que conlleva cambios físicos, psicológicos y sociales. Uno de los principales cambios físicos con repercusiones psicológicas y sociales son los “sofocos”. Se trata de cambios vasomotores que generan un calor intenso, manifestado con rubor, transpiración excesiva y taquicardia, y que suelen finalizar con escalofríos. En función de su frecuencia e intensidad y sus consecuencias, algunas mujeres pueden ver disminuida su calidad de vida y sus relaciones interpersonales. **Objetivo:** La mayoría de las intervenciones sólo contemplan el plano físico de la experiencia, limitándose a la terapia hormonal o a intervenciones de carácter ambiental. Sin embargo, es fundamental un acercamiento integrado que contemple también los aspectos emocionales implicados. Aunque las intervenciones de carácter psicológico son escasas, se ha observado que las mujeres que practican Mindfulness en época de la menopausia obtienen beneficios en distintas áreas, en especial en la tolerancia de los sofocos y el estrés. **Método:** Se describirá una propuesta de intervención grupal de ocho sesiones basada en Mindfulness para el manejo de los sofocos (Programa Mindfulness en la Menopausia para el manejo de los Sofoco, (MMMS)). **Resultados:** La aplicación de este programa puede mejorar la calidad de vida de estas mujeres al aumentar su capacidad de atención y conciencia plena, disminuir la sintomatología vasomotora y reducir las consecuencias asociadas a esta. **Conclusiones:** La menopausia es una fase de cambio vital y es beneficioso para las mujeres y la sociedad en su conjunto experimentar estos cambios de la mejor manera. Es imprescindible contar con herramientas no farmacológicas, como la descrita, que permitan reducir los costos sanitarios, disminuir los efectos negativos de los sofocos y mejorar la calidad de vida de las mujeres.

Palabras clave: menopausia, sofocos, estrés, calidad de vida, atención plena, programa de intervención, Mindfulness.