

Cuestionario de conocimientos sobre climaterio

Climaterio y menopausia: cuestionario para evaluar los conocimientos previos y efectividad de sesiones de EPS en climaterio



El cuestionario que se presenta a continuación no tiene como objetivo en ningún momento puntuar a las mujeres participantes en este curso con objetivos de establecer calificaciones. Es completamente anónimo y se utilizará únicamente para comprobar la eficacia del curso, esperando que, cuando se vuelva a pasar a las participantes en la última sesión, estas hayan adquirido conocimientos básicos acerca del climaterio. Agradecemos de antemano su colaboración.

Se trata de un cuestionario con respuesta simple/multirespuesta, por lo que debe rodear la opción/es que más se ajuste a su respuesta.

- 1. ¿Qué es la menopausia?**
 - a) La menopausia marca la transición entre la vida fértil y la vida infértil, y se diagnostica 6 meses después del último sangrado por causas no patológicas ni psicológicas.
 - b) La menopausia marca la transición entre la vida fértil y la vida infértil, y se diagnostica 6 meses después del último sangrado por causas no patológicas ni psicológicas.
 - c) Corresponde a la primera menstruación.
 - d) Está determinado por una mayor fertilidad debido al aumento de la función ovárica.
- 2. ¿A qué edad me puede venir la menopausia?**
 - a) A partir de los 50 años.
 - b) Entre los 40 y los 60 años.
 - c) Varía dependiendo de la mujer.
 - d) Tras los 55 años.
- 3. ¿Cuáles son los síntomas más comunes del climaterio y del período posterior a la menopausia?**
 - a) Trastornos menstruales y falta de lubricación vaginal.
 - b) Bochornos y transpiración nocturna.
 - c) Alteraciones del estado de ánimo: irritabilidad, depresión, ansiedad e insomnio.
 - d) Todas
- 4. ¿Qué problemas puede traer al organismo la falta de estrógeno?**
 - a) Pérdida acelerada de tejido óseo.
 - b) Cambios cardiovasculares y aumento del colesterol.
 - c) Cambios en el aparato genital y en la función cognitiva.
 - d) Todas las anteriores.
- 5. ¿Es posible prevenir las enfermedades que conlleva la falta de estrógeno?**
 - a) No, ya que son patologías propias del ciclo biológico de la mujer.
 - b) Las molestias pasan con el tiempo, no hay necesidad de prevenir.

- c) Tomando medidas preventivas y aprendiendo hábitos adecuados de ejercicios y alimentación, es posible.
- d) Sí, pero no hay necesidad de acudir hasta que se presenten los síntomas.

6. ¿Qué es la osteoporosis?

- a) Proceso de rejuvenecimiento de los huesos.
- b) Es un problema de salud que se da en las mujeres tras la menopausia debido a la pérdida de estrógenos.
- c) Dolor intenso en los huesos, presentando grandes molestias a quien lo padece.
- d) Consiste en una disminución del tejido óseo, provocando una mayor vulnerabilidad a la fractura.

7. ¿Qué cambios de hábitos pueden ayudar a prevenir las osteoporosis?

- a) Aumentar el consumo de suplementos de calcio y vitamina D.
- b) Disminuir el consumo de café, tabaco y alcohol.
- c) Aumentar la actividad física.
- d) Todas las anteriores.

8. ¿todas las mujeres desarrollan síntomas durante la menopausia?

- a) No, la menopausia se manifiesta de forma diferente en cada mujer.
- b) Hay mujeres que no desarrollan síntomas.
- c) Sí, por lo general el proceso biológico es el mismo en todas las mujeres, así que sus manifestaciones clínicas también.
- d) Existe una gran asociación entre los factores socio culturales y la vivencia de la menopausia.

9. ¿Qué son los sofocos?

- a) Son los síntomas más comunes tras la menopausia.
- b) Se deben a la pérdida de estrógenos, que afectan al centro termorregulador del cuerpo.
- c) El ejercicio ayuda a reducirlos.
- d) Aparecen antes de la menopausia.

10. ¿Por qué hay menos interés por el sexo?

- a) Debido a una disminución de la lívido.
- b) Por el envejecimiento.
- c) Sintomatología menopaúsica como el cansancio, sofocos y sequedad vaginal entre otros puede afectar al apetito sexual.
- d) Algunas mujeres viven esta etapa con gran actividad sexual.

11. ¿Qué es la terapia hormonal sustitutiva?

- a) Se trata de un método anticonceptivo.
- b) Es un tratamiento farmacológico de gran eficacia para tratar síntomas postmenopáusicos.
- c) Como todo tratamiento, tiene sus riesgos y beneficios.
- d) Es imprescindible para tratar síntomas de la menopausia.

12. ¿Cómo puede afectar psicológicamente a una mujer la menopausia?

- a) Las connotaciones negativas por parte de la sociedad tienen gran peso.
- b) No provoca alteraciones psicológicas.
- c) El background socio cultural y el apoyo del entorno tienen un rol fundamental en la afección psicológica.
- d) La terapia cognitiva es altamente eficaz para tratar síntomas psicológicos.

13. ¿Qué aspectos de la vida diaria es importante que modifique para disminuir los riesgos asociados a la menopausia?

- a) Dieta y ejercicio esencialmente.
- b) Debo de dejar de fumar, pero el alcohol no tendrá efectos negativos en mi salud.
- c) Dieta, ejercicio, hábitos tóxicos y revisiones periódicas de salud.
- d) Ninguno

14. En cuanto a alimentos...

- a) He de reducir el consumo de grasas saturadas y aumentar el de grasas saludables.
- b) He de incorporar sobre todo alimentos ricos en vitamina D y calcio.
- c) El sol tiene un efecto positivo en la absorción de vitamina D.
- d) Las isoflavonas no tienen riesgos cancerígenos.

15. El ejercicio físico está:

- a) Contraindicado debido al riesgo de fractura ligado a la menopausia.
- b) Recomendado: como caminar 45 minutos a una hora.
- c) El ejercicio aeróbico tiene un alto ratio de recomendación debido a su impacto positivo en sintomatología menopáusica.
- d) El levantamiento de peso es el más indicado.

Para el procesado de datos:

Escala 1-15. A mayor puntuación mayor grado de conocimiento

Cada pregunta suma un punto.