Firmado digitalmente por
CARDENAS ROSAS Marco Ivan FAU
20131257750 soft
Motivo: Soy el autor del documento.
Fecha: 10.09.2026 14:21:15-0500

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

RESOLUCIÓN N° 000028-GCPS-ESSALUD-2026

Lima, 10 de Septiembre del 2026

VISTOS:

La Nota N.º 000534-GAPR-GCPS-ESSALUD-2026 y el Informe N.º 000050-SGPSYPE-GAPR-GCPS-ESSALUD-2026 de la Gerencia de Atención Primaria; el Memorando N.º 001656-GCPP-ESSALUD-2026 de la Gerencia Central de Planeamiento y Presupuesto; y,

CONSIDERANDO:

Que, conforme al artículo 1 de la Ley N.º 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud (ESSALUD), en concordancia con el artículo 39 de la Ley N.º 29158, Ley Orgánica del Poder Ejecutivo, ESSALUD es una entidad administradora de fondos intangibles de la seguridad social adscrita al Sector Trabajo y Promoción del Empleo, cuya finalidad es dar cobertura a los asegurados y sus derechohabientes a través del otorgamiento de prestaciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, prestaciones económicas y prestaciones sociales que corresponden al régimen contributivo de la Seguridad Social en Salud, así como otros seguros de riesgos humanos;
Que, el literal e) del artículo 2 de la Ley N.º 27056 establece como una de las funciones de ESSALUD formular y aprobar sus reglamentos internos, así como otras normas que le permitan ofrecer sus servicios de manera ética, eficiente y competitiva;

Que, de acuerdo con el artículo 162 del Texto Actualizado y Concordado del Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud - ESSALUD, aprobado mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N.º 001183-PE-ESSALUD-2025, la Gerencia Central de Prestaciones de Salud es el órgano de línea responsable de elaborar, proponer, monitorear y evaluar el cumplimiento de políticas, normas y estrategias relacionadas con la atención integral de salud brindada a los usuarios a través de las IPRESS propias, de terceros y otras modalidades, así como en materia de salud ambiental y medicina complementaria, en el marco de las normas sectoriales;

Que, conforme al artículo 172 del referido Texto Actualizado y Concordado del Reglamento de Organización y Funciones, la Gerencia de Atención Primaria es la unidad orgánica responsable de elaborar, diseñar, supervisar, controlar y monitorear normas, procedimientos y modelos de prestación vinculados a la promoción de la salud y prevención de enfermedades en las Redes Prestacionales y Asistenciales y órganos prestadores nacionales, en coordinación con la Gerencia Central de Operaciones;

Que, mediante Resolución Ministerial N.º 030-2020-MINSA se aprueba el Documento Técnico: “Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona, Familia y Comunidad (MCI)”, cuyo objetivo general es establecer los aspectos conceptuales para la implementación del Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona, Familia y Comunidad;

Firmado digitalmente por
PAREDES ALMENDARIZ Maikol
Antonio FAU 20131257750 soft
Motivo: Doy visto bueno.
Fecha: 10.09.2026 09:23:53-0500

Que, mediante Resolución de Gerencia General N.º 000503-GG-ESSALUD-2025 se aprueba la Directiva N.º 005-GG-ESSALUD-2025, “Cartera de Servicios de Atención

Firmado digitalmente por
VALDERRAMA GAITAN Jaime
Roberth FAU 20131257750 soft
Motivo: Doy visto bueno.
Fecha: 10.09.2026 09:23:04-0500

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Seguro Social de Salud, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: **https://sgd.essalud.gob.pe/validadorDocumental** e ingresando la siguiente clave: **4K9AOPF**.

Primaria de Salud en el Seguro Social de Salud - ESSALUD", con la finalidad de fortalecer la organización de las IPRESS en las Redes Prestacionales y Redes Asistenciales, a través de la implementación de una Cartera de Servicios de Atención Primaria de Salud, para optimizar las actividades de planificación, organización, evaluación, continuidad de la atención y gestión clínica;

Que, mediante Resolución de Gerencia General N.º 000952-GG-ESSALUD-2026, de fecha 28 de abril de 2026, rectificada mediante Resolución de Gerencia General N.º 001013-GG-ESSALUD-2026, se aprueba la Directiva N.º 001-GCPP-GG-ESSALUD-2026, "Formulación y Aprobación de los Documentos Normativos en el Seguro Social de Salud - ESSALUD (V.01)", con la finalidad de garantizar que los documentos normativos de ESSALUD cuenten con criterios técnicos estandarizados para el cumplimiento de los objetivos institucionales;

Que, mediante la Nota N.º 000534-GAPR-GCPS-ESSALUD-2026 y el Informe N.° 000050-SGPSYPE-GAPR-GCPS-ESSALUD-2026, la Gerencia de Atención Primaria, en el ámbito de sus competencias, propone la aprobación del Manual Técnico Administrativo "Psicoprofilaxis del Climaterio en el Seguro Social de Salud - EsSalud (V.01)", cuyo objeto es estandarizar las actividades de psicoprofilaxis del climaterio, estableciendo el contenido de las sesiones educativas teórico-prácticas y promoviendo el autocuidado desde un enfoque positivo, integral e intercultural;

Que, mediante Memorando N.º 001656-GCPP-ESSALUD-2026, de fecha 3 de setiembre de 2026, la Gerencia Central de Planeamiento y Presupuesto otorga opinión favorable al proyecto de Manual Técnico Administrativo "Psicoprofilaxis del Climaterio en el Seguro Social de Salud - EsSalud (V.01)", al haberse verificado el cumplimiento de los criterios y documentos requeridos en la Directiva N.º 001-GCPP-GG-ESSALUD-2026, remitiendo el expediente para la continuación del trámite correspondiente;

Que el inciso 9.5.4 del numeral 9.5 de la Directiva N.º 001-GCPP-GG-ESSALUD-2026, "Formulación y Aprobación de los Documentos Normativos en el Seguro Social de Salud - ESSALUD (V.01)", establece que, en el caso de los Manuales Técnicos Administrativos e Instructivos, el órgano responsable emite la resolución de aprobación respectiva y luego deriva el expediente a la Secretaría General para su respectiva publicación;

Con los vistos de la Subgerencia de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades y de la Gerencia de Atención Primaria; y,

Estando a lo propuesto y en uso de las atribuciones conferidas;

SE RESUELVE:

Artículo 1.- APROBAR el Manual Técnico Administrativo N.° 003-GAPR-GCPS-ESSALUD-2026, "Psicoprofilaxis del Climaterio en el Seguro Social de Salud - EsSalud" (V.01), con código MTA-003-GAPR-GCPS-ESSALUD-2026, que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución.

Artículo 2.- DISPONER que la Gerencia de Atención Primaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud efectúe la difusión y brinde la asistencia técnica para la implementación del Manual Técnico Administrativo aprobado mediante el artículo precedente.

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Seguro Social de Salud, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: **https://sgd.essalud.gob.pe/validadorDocumental** e ingresando la siguiente clave: **4K9AOPF**.

Artículo 3.- ENCARGAR a la Gerencia Central de Operaciones, en el marco de sus competencias, las acciones de supervisión, evaluación y control del cumplimiento de lo establecido en el Manual Técnico Administrativo aprobado mediante la presente Resolución.

Artículo 4.- DISPONER que la Gerencia de Atención Primaria, a través de la Subgerencia de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades, remita a la Secretaría General la presente Resolución y su Anexo, para su publicación en el Compendio Normativo Institucional del Seguro Social de Salud - ESSALUD, conforme a las disposiciones institucionales vigentes.

Regístrese, comuníquese y cúmplase.

Firmado digitalmente por
MARCO IVAN CARDENAS ROSAS
Gerente Central de Prestaciones de Salud
ESSALUD

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Seguro Social de Salud, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: **https://sgd.essalud.gob.pe/validadorDocumental** e ingresando la siguiente clave: **4K9AOPF**.

MANUAL TÉCNICO ADMINISTRATIVO Nº 003-GAPR-GCPS-ESSALUD-2026

"PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO EN EL SEGURO SOCIAL DE SALUD – ESSALUD" (V.01)

DESCRIPCIÓN	CARGO	FIRMA
Elaborado	Gerente de Atención Primaria	Firmado digitalmente por VALDERRAMA GAITAN Jaime Roberth FAU 20131257750 soft Motivo: Soy el autor del documento. Fecha: 08.09.2026 16:10:43-0500
Revisado	Gerente Central de Planeamiento y Presupuesto	Firmado digitalmente por PEREYRA CANCHES Juan Carlos FAU 20131257750 soft Motivo: Soy el autor del documento. Fecha: 03.09.2026 15:50:08-0500
Aprobado	Gerente Central de Prestaciones de Salud	

ÍNDICE

1. OBJETIVO 3

2. ALCANCE 3

3. SIGLAS 3

4. DEFINICIONES 3

5. RESPONSABILIDADES 5

6. DOCUMENTO NORMATIVO 5

7. PROCEDIMIENTOS 6

7.1 Procedimiento: Organización de las Redes/IPRESS para la implementación de la Psicoprofilaxis del climaterio 6

7.2 Procedimiento: Captación de pacientes y desarrollo del taller Psicoprofilaxis del Climaterio 8

7.3 Procedimiento: Metodología y estructura para desarrollar en los talleres de Psicoprofilaxis del Climaterio 10

7.4 Procedimiento: Registro de información, reportes, monitoreo y evaluación de los talleres de psicoprofilaxis del climaterio 12

ANEXOS 14

ANEXO 01 TARJETA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO 15

ANEXO 02 REGISTRO DE TALLER DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO 16

ANEXO 03 PAUTAS EN SALUD PARA LA MUJER EN EDAD DE CLIMATERIO 17

ANEXO 04 DESARROLLO DE TALLERES 19

Sesión I: Menopausia y climaterio: mitos y realidades 19

Sesión II: Prevención de cáncer Ginecológico 25

Sesión III: Planificación Familiar y Sexualidad 30

Sesión IV: Estilos de vida saludables 33

ANEXO 05 NIDO VACÍO 34

ANEXO 06 MATERIALES Y MOBILIARIO REFERENCIALES 35

1. OBJETIVO

Estandarizar las actividades de psicoprofilaxis del climaterio estableciendo el contenido de las sesiones educativas teórico-prácticas y promoviendo el autocuidado, desde un enfoque positivo, integral e intercultural.

2. ALCANCE

El presente documento es de cumplimiento en las IPRESS de los tres niveles de atención, propias, de terceros o bajo modalidad de Asociación Público-Privada (APP), de acuerdo con los términos y condiciones establecidas en el contrato suscrito.

3. SIGLAS

3.1. **IPRESS:** Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud.

3.2. **APP:** Asociación Público-Privada.

3.3. **TICS:** Tecnologías de Información y Comunicación en Salud.

3.4. **VIF**: Violencia Intrafamiliar.

4. DEFINICIONES

4.1. **Actividad física:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. Incluye los movimientos realizados durante el tiempo libre, los desplazamientos, las actividades laborales, domésticas y recreativas. La práctica regular de actividad física contribuye al mantenimiento y mejora de la salud.

4.2. **Alimentación saludable:** Es aquella alimentación variada, basada preferentemente en alimentos en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las etapas del curso de vida. Asimismo, una alimentación saludable debe ser inocua.

4.3. **Atención de Salud Sexual y Reproductiva[1]:** Es el conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud y al bienestar reproductivo. Incluye también la salud sexual, cuyo objetivo es el desarrollo de la vida y de las relaciones personales, y no solo el asesoramiento y la atención en materia de reproducción y de infecciones de transmisión sexual.

4.4. **Calidad de vida:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e intereses. Se trata de un concepto amplio que integra la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características del entorno.

4.5. **Climaterio[2]:** es una etapa en la vida adulta de la mujer, caracterizada por la aparición de signos y síntomas asociados como consecuencia de la disminución o cese de la función ovárica. El tiempo promedio entre el inicio de las alteraciones menstruales del climaterio y la menopausia es de cuatro años. Incluye la manifestación de diversos síntomas vasomotores o circulatorios, psicológicos y sociales, genitourinarios, del sueño, entre otros. Estos síntomas se expresan de manera diferente en cada persona, pues intervienen elementos mediadores como: el propio individuo, la familia y la comunidad en que se desenvuelve; por lo tanto, la mujer de edad mediana debe atenderse no solo desde el punto de vista biológico, sino en armonía con su entorno cultural y social.

---

1 Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N°668-2004/MINSA, aprueban las Guías Nacionales de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva. Lima: MINSA; 2004.

2 Climaterio y Menopausia (FLASOG)Federación Latinoamericana de Sociedades de Obstetricia y Ginecología 2016- Síndrome Climatérico pág. 30.

4.6. **Estilo de vida[3]:** Conjunto de decisiones, comportamientos y patrones de conducta que adoptan las personas en relación con su salud y bienestar, sobre los cuales pueden ejercer cierto grado de control. Estos comportamientos están influenciados por factores individuales, sociales, culturales y ambientales, y pueden favorecer o afectar el estado de salud de las personas.

4.7. Examen Clínico de Mama (ECM)[4]: Examen físico de las mamas, axilas y regiones supraclaviculares realizado por el médico especialista en ginecología y obstetricia, o por el médico cirujano u obstetra capacitado. Se realiza una vez al año con intervalo de 12 meses, si la paciente es asintomática.

4.8. **Insuficiencia Ovárica Prematura (IOP)[5]:** Perdida de la función ovárica antes de los 40 años.

4.9. **Menopausia**: La menopausia natural se define como el cese permanente de la menstruación debido a la pérdida de la actividad folicular ovárica, confirmado retrospectivamente después de 12 meses consecutivos de amenorrea, en ausencia de causas patológicas que expliquen la ausencia de menstruación.

4.10. **Menopausia temprana (40 a 45 años)[1y5]:** Es el cese permanente de la menstruación (confirmado tras 12 meses consecutivos de amenorrea) que ocurre entre los 40 y los 45 años de edad.

4.11. **Consejería[6]:** Es el proceso de comunicación interpersonal en el que se brinda la información necesaria para que las personas individuales o parejas, tomen decisiones voluntarias, informadas y satisfactorias.

4.12. **Planificación familiar:** Conjunto de actividades, procedimientos e intervenciones dirigidas a mujeres y hombres en edad fértil, dentro de las cuales se encuentra la información, educación, orientación /consejería, evaluación y la prescripción y provisión de métodos anticonceptivos, para que las personas o parejas ejerzan el derecho a decidir libre y responsablemente, si quieren o no tener hijos, así como el número y el espaciamiento entre ellos.

4.13. **Perimenopausia[1]:** Período inmediatamente anterior y posterior a la menopausia. Esta etapa de transición dura alrededor de cuatro años.

4.14. **Prevención[7]:** Intervenciones destinadas a no solamente evitar la aparición de la enfermedad tales como la reducción de factores de riesgo (prevención primaria), sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas (prevención secundaria).

4.15. **Prevención primaria[8]:** Conjunto de medidas e intervenciones orientadas a evitar la aparición de enfermedades o problemas de salud mediante la reducción o control de factores de riesgo, factores causales y el fortalecimiento de factores protectores antes de que ocurra la enfermedad.

4.16. **Prevención secundaria[8]:** Conjunto de medidas e intervenciones orientadas a la detección temprana de enfermedades o problemas de salud y al tratamiento oportuno, con la finalidad de detener o retrasar su progresión y limitar sus consecuencias.

4.17. **Salud Reproductiva[9]:** Es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos. Implica que las personas puedan llevar una vida sexual

---

3 Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians: A Working Document. Ottawa: Government of Canada; 1974.

4 Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N.º 590-2026-MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N.º 167-MINSA/DGIESP-2026, Directiva Sanitaria para el tamizaje del cáncer de mama. Lima, 2026.

5 Federación Latinoamericana de Sociedades de Obstetricia y Ginecología (FLASOG). Consenso Latinoamericano sobre Climaterio y Menopausia, The North American Menopause Society (NAMS). The 2022 Hormone Therapy Position Statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2022.

6 Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N.º 361-2026/MINSA que aprueba el Documento Técnico: Manual de Consejería en Salud Sexual y Reproductiva.

7 Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N.º 480-2025-MINSA. Aprueba la Directiva Sanitaria N.º 165-MINSA/DGIESP-2025, Directiva Sanitaria para la prevención del cáncer de cuello uterino. Lima: MINSA; 2025.

8 Leavell HR, Clark EG. Preventive Medicine for the Doctor in his Community: An Epidemiologic Approach. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.

9 Naciones Unidas. Informe de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo. El Cairo; 1994. Organización Mundial de la Salud (OMS). Reproductive health.

segura y satisfactoria, así como, la capacidad de decidir libre y responsablemente sobre su reproducción.

4.18. **Taller[10]:** Metodología participativa de trabajo grupal orientada a la construcción de conocimientos, desarrollo de habilidades y cambio de actitudes. En salud pública es una estrategia educativa para promover la salud y prevenir enfermedades, fortaleciendo capacidades en la población asegurada.

4.19. **Teletalleres/Teleeducación[11]:** Referido al desarrollo de talleres a través del uso de las TIC de forma sincrónica o asincrónica, que permite a las personas usuarias del Programa Psicoprofilaxis del climaterio acceder desde cualquier punto del país a Talleres realizados por las obstetras del Programa.

5. RESPONSABILIDADES

5.1. Gerencia Central de Prestaciones de Salud

Es responsable de elaborar, formular y/o actualizar las normas, manuales, en materia de salud, brindar la asistencia técnica y evaluar el cumplimiento de lo establecido en el presente manual.

5.2. Gerencia Central de Operaciones

Es responsable de controlar, supervisar y evaluar la gestión de las Redes Prestacionales, Redes Asistenciales, y disponer las acciones de mejora que se requieran, en coordinación con los órganos competentes para implementar el presente manual.

5.3. Gerencia / Dirección de Redes Prestacionales / Asistenciales

Es responsable de la gestión de recursos humanos, logísticos y tecnológicos para el cumplimiento del presente manual, teniendo en cuenta la demanda de atención y la oferta de servicios de salud en las Redes.

5.4. Director de la IPRESS

Es responsable de la gestión de recursos humanos, logísticos y tecnológicos, organización y programación del personal a su cargo, para el cumplimiento de lo establecido en el presente manual.

5.5. Jefatura del Departamento / Servicio Asistencial de la IPRESS de EsSalud

Es responsable de la programación asistencial y fortalecer las capacidades de los profesionales de salud en atención de la mujer en el periodo de climaterio.

6. DOCUMENTOS NORMATIVOS

6.1 Resolución Ministerial N°668-2004-MINSA, que aprueba el documento denominado "Guías Nacionales de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva".

6.2 Resolución Ministerial Nº278-2008-MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Adecuación Cultural de la Orientación/Consejería en Salud Sexual y Reproductiva".

6.3 Resolución Ministerial Nº030-2020-MINSA, que aprueba el Documento Técnico Modelo de Cuidado Integral de Salud por curso de vida para la persona, familia y comunidad (MCI).

6.4 Resolución Ministerial Nº220-2021-MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Manual de Implementación del Modelo de Cuidado Integral de Salud por curso de vida para la persona, familia y comunidad (MCI).

6.5 Resolución Ministerial Nº361-2026-MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Manual de Consejería en Salud Sexual y Reproductiva.

6.6 Resolución de Gerencia General N°1630-GG-ESSALUD-2022, que aprueba el Documento Técnico "Procedimientos para la Implementación del Modelo del Cuidado integral de Salud con

[10] Hernández-Díaz, J., Marín Torrens, R., & col. (2013). Cómo diseñar talleres para promover la salud en grupos comunitarios. Atención Primaria.

[11] Resolución de Gerencia General N.º 1629-GG-ESSALUD-2021 que aprueba la Directiva N.º 18-GCPS-ESSALUD-2021 "Programación de actividades de Telesalud en las IPRESS de ESSALUD".

enfoque de curso de vida para la persona, familia y comunidad en el Seguro Social de Salud – ESSALUD".

6.7 Resolución de Gerencia General Nº000503-GG-ESSALUD-2025, que aprueba la Directiva Nº005-GG-ESSALUD-2025 "Cartera de Servicios de Atención Primaria de Salud en el Seguro Social de Salud – ESSALUD".

6.8 Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud Nº040-GCPS-ESSALUD-2024, que aprueba el Documento Técnico Orientador "Manual de Consejería de Salud Sexual y Reproductiva en el Seguro Social de Salud – EsSalud".

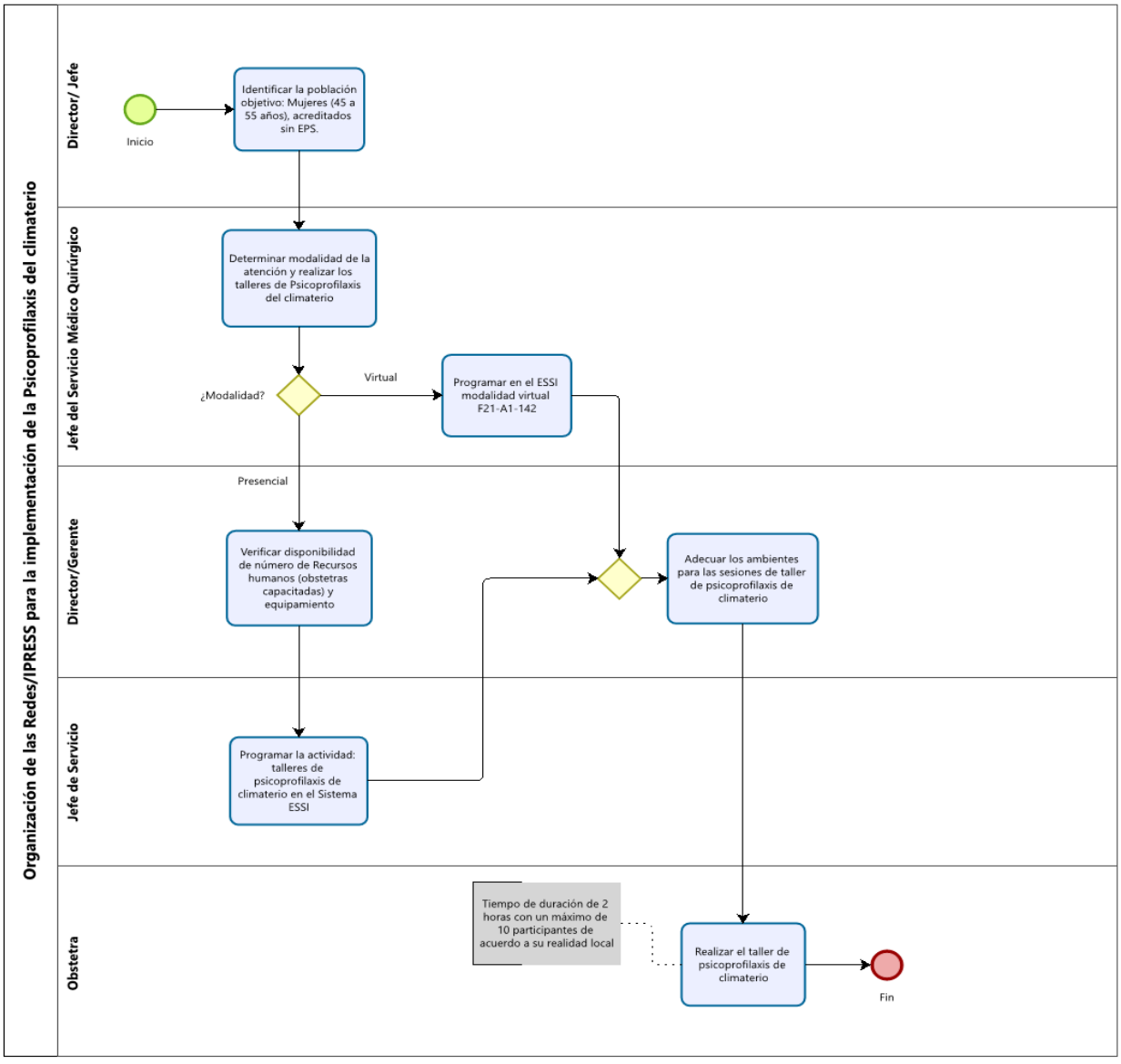
7. PROCEDIMIENTOS

7.1. Procedimiento: Organización de las Redes/IPRESS para la implementación de la Psicoprofilaxis del climaterio

N°	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	UNIDAD DE ORGANIZACIÓN
INICIO			
1	Identificar la población objetivo: Mujeres (45 a 55 años), acreditados sin EPS.	Director/Jefe	IPRESS
2	Determinar modalidad de la atención: Realizar los talleres de Psicoprofilaxis del climaterio a través de las siguientes modalidades: • Modalidad presencial: Se lleva a cabo en las IPRESS, con talleres elaborados para tal fin. • Modalidad virtual: Se realiza utilizando las TIC de forma sincrónica o asincrónica que, permite a las personas usuarias acceder a talleres para brindarles herramientas emocionales, nutricionales y espacios educativos propios de esta etapa	Director/Jefe del Servicio Médico Quirúrgico	IPRESS
3	Verificar disponibilidad de número de Recursos humanos (obstetras capacitadas) y equipamiento teniendo en cuenta las normas de infraestructura y equipamiento vigente y de acuerdo con la realidad local de la IPRESS.	Director/Gerente	IPRESS
4	Programar la actividad: talleres de psicoprofilaxis de climaterio en el Sistema ESSI, de la siguiente manera: a) Modalidad presencial: F21-A6-016 Descripción de Actividad: Actividad colectiva intramuro (Interv. edu. comunicacional) de la profesional obstetra, subactividad, psicoprofilaxis de climaterio. b) Modalidad virtual: F21-A1-142 Descripción de Actividad: Actividad colectiva extramuro (Intervenciones educativas comunicacional) de la profesional obstetra, subactividad, psicoprofilaxis de climaterio.	Jefe de servicio	IPRESS
5	Adecuar los ambientes para las sesiones. Las IPRESS deben contar con un espacio físico adecuado para realizar las sesiones de Psicoprofilaxis Climaterio (amplios iluminados, ventilados y contar con los servicios higiénicos dentro o cercano al ambiente).	Director/Gerente	IPRESS
6	Realizar el taller de psicoprofilaxis de climaterio, el mismo que tiene un tiempo de duración de 2 horas, con un número máximo de 10 participantes de acuerdo a su realidad local.	Obstetra	IPRESS
FIN			

FLUJOGRAMA

Procedimiento: Organización de las Redes/IPRESS para la implementación de la Psicoprofilaxis del climaterio

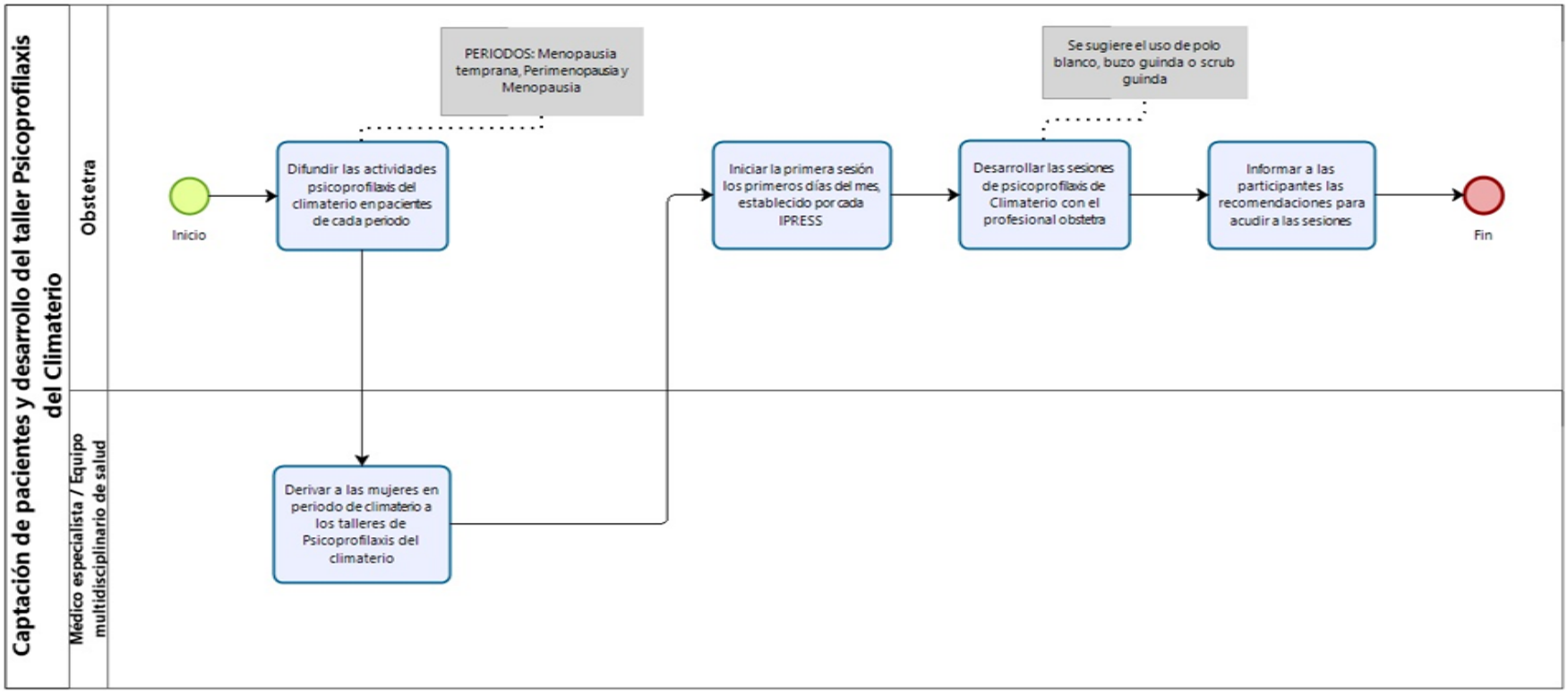


7.2. Procedimiento: Captación de pacientes y desarrollo del taller Psicoprofilaxis del Climaterio

N°	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	UNIDAD DE ORGANIZACIÓN
INICIO			
1	Difundir en las IPRESS, las actividades sobre la psicoprofilaxis del climaterio en pacientes de periodo: Menopausia temprana, Perimenopausia y Menopausia.	Obstetra	IPRESS
2	Derivar a las mujeres en periodo de climaterio, que son atendidas por las especialidades clínico Quirúrgicas o por el equipo multidisciplinario de salud, a los talleres de Psicoprofilaxis del climaterio.	Médico especialista / Equipo multidisciplinario de salud	IPRESS
3	Iniciar la primera sesión los primeros días del mes, establecido por cada IPRESS de acuerdo a su realidad local.	Obstetra	IPRESS
4	Desarrollar las sesiones de psicoprofilaxis de Climaterio, se sugiere el uso de polo blanco, buzo guinda o scrub guinda.	Obstetra	IPRESS
5	Informar a las participantes las siguientes recomendaciones para acudir a las sesiones: • Asistencia y puntualidad. • Presentar la tarjeta de Psicoprofilaxis del Climaterio (Anexo 1). • Solicitar constancia de atención para los fines pertinentes. • No llevar objetos de valor. • Usar ropa cómoda de acuerdo con la estación y respetando sus patrones culturales. • Llevar consigo sus documentos personales.	Obstetra	IPRESS
FIN			

FLUJOGRAMA

Procedimiento: Captación de pacientes y el desarrollo del taller Psicoprofilaxis del Climaterio

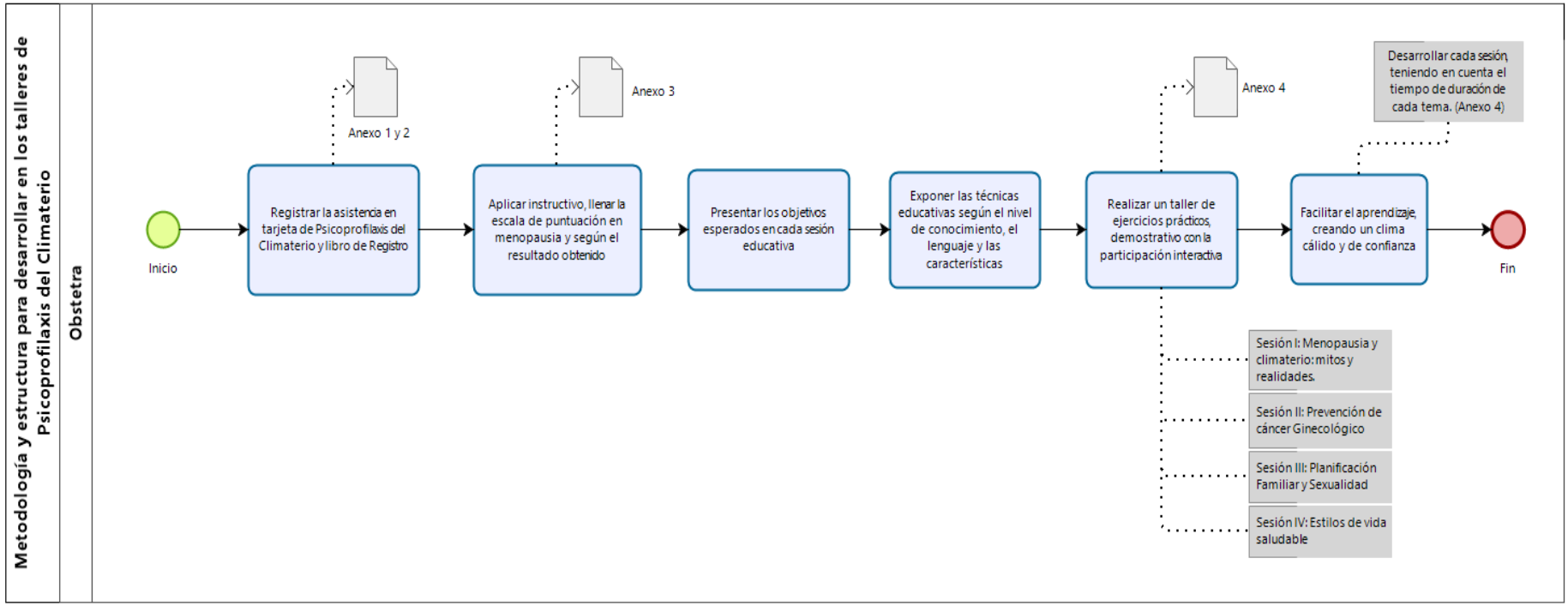


7.3. Procedimiento: Metodología y estructura para desarrollar en los talleres de Psicoprofilaxis del Climaterio

N°	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	UNIDAD DE ORGANIZACIÓN
INICIO			
1	Registrar la asistencia en tarjeta de Psicoprofilaxis del Climaterio (Anexo 1) y libro de Registro de Psicoprofilaxis del Climaterio (Anexo 2).	Obstetra	IPRESS
2	Aplicar instructivo, llenar la escala de puntuación en menopausia y según el resultado obtenido derivar donde corresponda (Anexo 3)	Obstetra	IPRESS
3	Presentar los objetivos esperados en cada sesión educativa, para lograr atraer la atención de los participantes, Además los objetivos de cada sesión educativa a desarrollar. Motivando a los participantes.	Obstetra	IPRESS
4	Exponer las técnicas educativas: lluvia de ideas, reflexión individual, trabajos individuales, trabajos grupales, análisis de situación, juegos, clases dialogadas. Se recomienda adaptar el nivel de conocimiento, el lenguaje y las características de cada grupo.	Obstetra	IPRESS
5	Realizar un taller de ejercicios prácticos, demostrativo con la participación interactiva de los asistentes.	Obstetra	IPRESS
6	Estructurar la Psicoprofilaxis del Climaterio en 04 sesiones: Sesión I: Menopausia y climaterio: mitos y realidades. Sesión II: Prevención de cáncer Ginecológico. Sesión III: Planificación Familiar y Sexualidad. Sesión IV: Estilos de vida saludable.	Obstetra	IPRESS
7	Facilitar el aprendizaje, creando un clima cálido y de confianza, con una actitud positiva frente a la vida, debe ser coherente en su pensamiento, sentimientos y acción, ya que es modelo para los educandos; evitar juicios personales o imponer sus valores sobre el de los participantes y adaptar el tema de la sesión que corresponde al nivel de conocimiento, el lenguaje, características y necesidades de cada grupo.	Obstetra	IPRESS
8	Desarrollar cada sesión, teniendo en cuenta el tiempo de duración de cada tema. (Anexo 4).	Obstetra	IPRESS
FIN			

FLUJOGRAMA

Procedimiento: Metodología y estructura para desarrollar en los talleres de Psicoprofilaxis del Climaterio



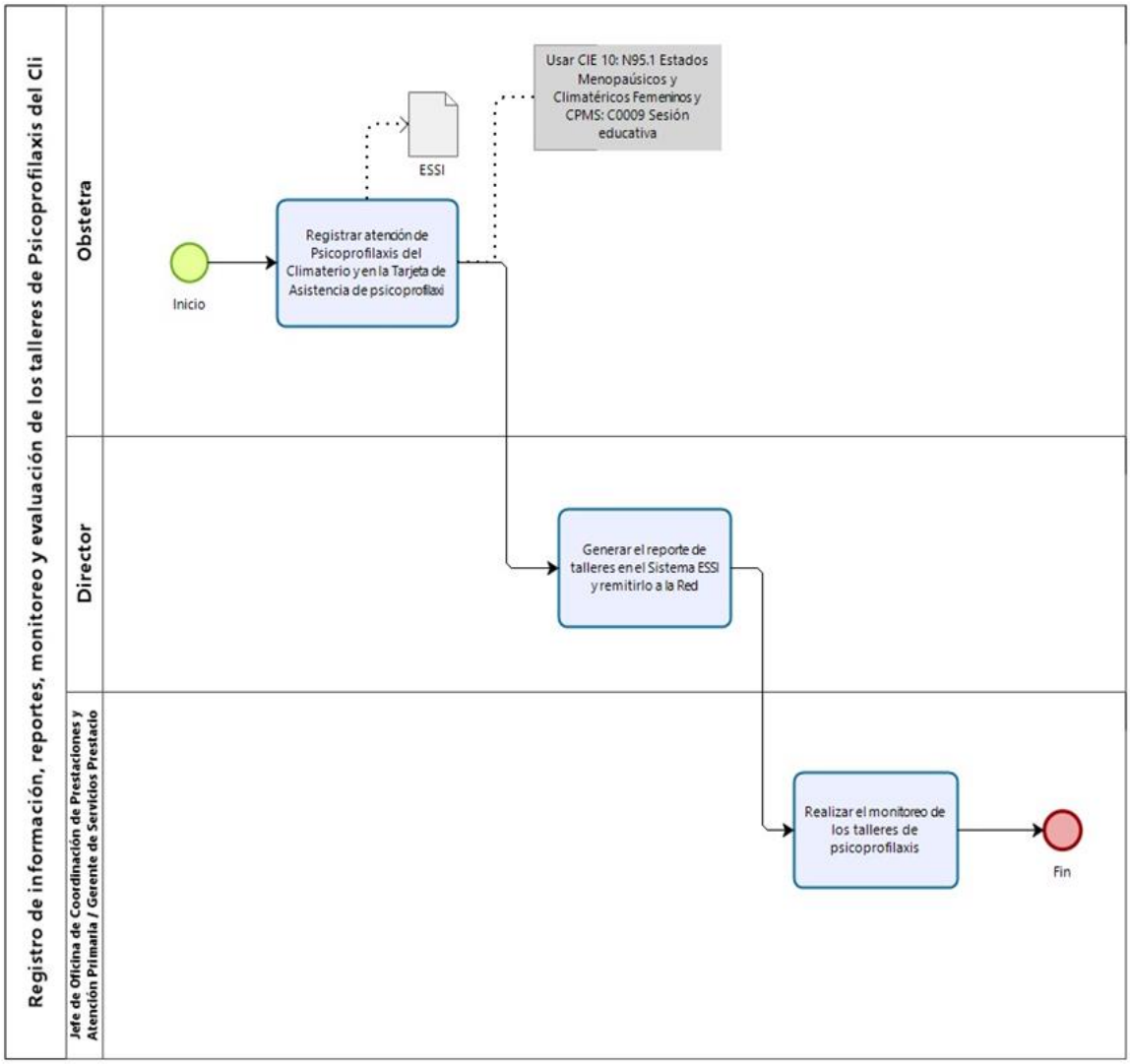
7.4. Registro de información, reportes, monitoreo y evaluación de los talleres de psicoprofilaxis del climaterio

El registro de los talleres de psicoprofilaxis del climaterio**,** se realizará de manera obligatoria, sistemática y secuencial en el Sistema de Servicios de Salud Inteligente (ESSI).

N°	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	UNIDAD DE ORGANIZACIÓN
INICIO			
1	Registrar los talleres de psicoprofilaxis del climaterio**,** en el Sistema de Servicio de Salud Inteligente – ESSI, consignar de forma estructurada.	Obstetra	IPRESS
	Usar: Registrar en el ESSI el diagnóstico "Estados menopáusicos y climatéricos femeninos" (CIE-10: N95.1) y el procedimiento del Catálogo de Procedimientos Médicos Sanitarios (CPMS) C0009 – Sesión educativa, de acuerdo con la atención realizada.	Obstetra	IPRESS
2	**Realizar el Reporte** Extraer del Sistema ESSI el reporte correspondiente y remitirlo a la Red Prestacional o Asistencial, según corresponda.	Director	IPRESS
3	**Realizar el monitoreo** de los talleres de psicoprofilaxis del climaterio.	Jefe de Oficina de Coordinación de Prestaciones y Atención Primaria / Gerente de Servicios Prestacionales Nivel I y II	Red Prestacional / Asistencial.
FIN			

FLUJOGRAMA

Procedimiento: Registro de información, reportes, monitoreo y evaluación de los talleres de Psicoprofilaxis del Climaterio



ANEXOS

Anexo 1 Tarjeta de Psicoprofilaxis del climaterio

Anexo 2 Registro del taller Psicoprofilaxis del climaterio

Anexo 3 Pautas en salud para la mujer en edad de climaterio

Anexo 4 Desarrollo de Talleres

- Sesión I: Menopausia y climaterio: mitos y realidades
- Sesión II: Prevención de cáncer Ginecológico
- Sesión III: Planificación Familiar y Sexualidad
- Sesión IV: Estilos de vida saludables

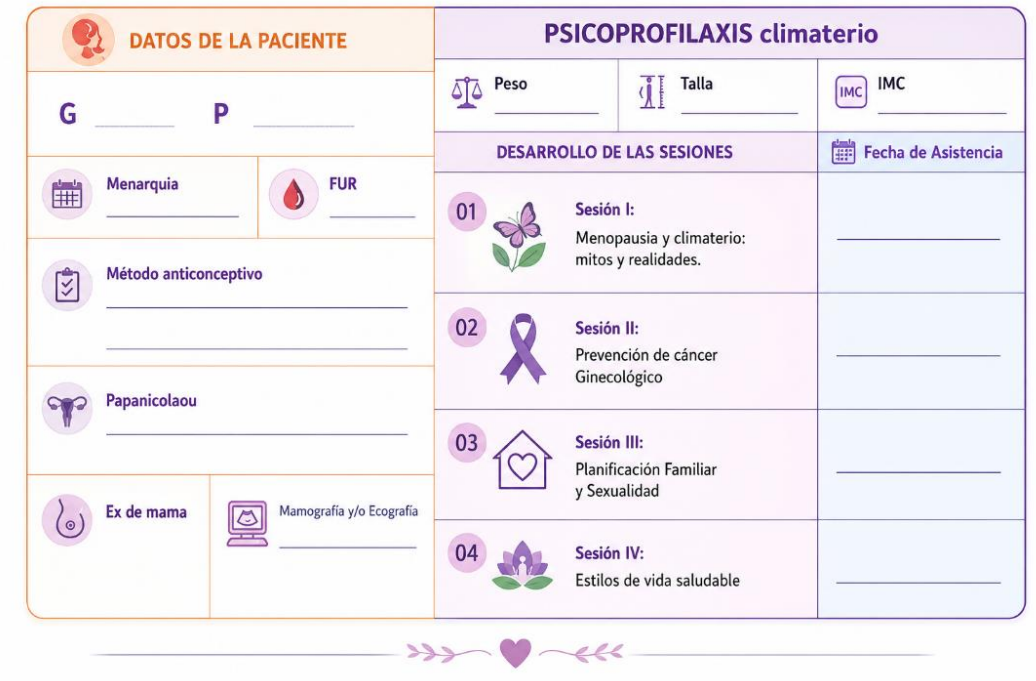
Anexo 5 Nido Vacío

Anexo 6 Materiales y mobiliario referenciales

ANEXO 1

TARJETA DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO





ANEXO 2

REGISTRO DE TALLER DE PSICOPROFILAXIS DEL CLIMATERIO

IPRESS:

Fecha de inicio: **Fecha de término:**

Grupo:

Obstetra Responsable:

N° de orden	Apellidos y Nombres	Edad	DNI	Teléfono	Sesiones de Psicoprofilaxis de Climaterio			
					1	2	3	4
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

ANEXO 3

PAUTAS EN SALUD PARA LA MUJER EN EDAD DE CLIMATERIO

Orientando para promover estilos de vida y patrones de comportamiento saludables, con énfasis en la mujer en edad de climaterio.

1. Fomentar hábitos de alimentación saludable[12]

   El fomento de buenos hábitos alimenticios, comida variada, suficientes proteínas, fibra, verduras y frutas frescas, aceites insaturados, cantidades moderadas de hidratos de carbono, son aconsejables para contribuir a fomentar la salud, que disminuye el riesgo cardiovascular reduce también el riesgo de obesidad, hipertensión y diabetes.

2. Actividad física

   La actividad física regular promueve la pérdida de peso y la redistribución corporal, aumentando la masa magra y disminuyendo la masa adiposa, especialmente cuando se asocia a dieta hipocalórica y sus efectos pueden ser persistentes. El ejercicio aislado tiene un efecto modesto sobre el peso, pero mejora los factores de riesgo cardiovascular incluyendo lípidos, presión arterial y glicemia, incluso en aquellas personas que no pierden peso. La actividad física disminuye la mortalidad asociada a riesgo de enfermedad coronaria y diabetes.

   El ejercicio regular es aconsejable para mantener el sistema músculo esquelético, el equilibrio, la coordinación motora, previene la incidencia de diabetes y tiene efectos favorables sobre varios factores de riesgo cardiovascular.

3. Detención del tabaquismo, eliminación de hábitos dañinos

   El tabaquismo es una de las principales causas de trombosis debido a un estado de hipercoagulabilidad, lo cual se traduce en enfermedades como cardiopatías coronarias, enfermedad cerebro-vascular isquémica o hemorrágica, tromboembolismo pulmonar y trombosis venosa profunda. El consumo de cigarrillos aumenta el riesgo de eventos coronarios, las mujeres que fuman igualan los riesgos cardiovasculares de los hombres. Varios análisis sobre cesación del consumo de tabaco muestran múltiples beneficios, incluyendo una reducción de 36% en la mortalidad.

4. Salud sexual en la etapa de climaterio

   Aunque la sexualidad no debería representar un problema, los condicionamientos sociales han causado que muchas personas y comunidades tengan dudas y preguntas respecto a esta importante área de la experiencia humana, por lo que con frecuencia se recurre a los profesionales de la salud para solucionarlos. Una de las intervenciones que está a disposición de los profesionales de la salud, es la consejería.

   Es una intervención a través de la cual un profesional obstetra, orienta e informa en su proceso de despejar una situación que está viviendo y enfrentar el futuro. Por lo tanto, la función del consejero se traduce en acompañar y facilitar el proceso de cambio y toma de decisiones en forma constructiva.

   La consejería en salud sexual cumple una doble función: la promoción y la prevención:

   Promoción: de una vida sexual saludable, placentera, sin culpas ni miedos, entregando información que permita a la mujer facilitar el reconocimiento corporal en esta etapa de la vida, la comunicación con la pareja y la búsqueda de espacios de intimidad.

   Prevención: implica compartir información con las personas acerca de comportamientos sexuales más seguros, apoyarlos a identificar sus riesgos y buscar fórmulas para evitarlo (por ejemplo, enfermedades de transmisión sexual, trastornos en la ejecución sexual).

   Durante el climaterio, debido a la disminución de los niveles de estrógenos se producen diversos cambios: como atrofia del epitelio vaginal, pérdida de la rugosidad de la vagina, adelgazamiento de la mucosa, disminución de la humedad y pérdida de la libido, que pueden repercutir en la vida sexual de una mujer que no cuente con información suficiente, siendo por tanto indispensable la consejería. La consecuencia puede ser la dispareunia, lo cual aumenta la pérdida de libido, lo cual se puede aminorar con lubricantes vaginales a base de agua o incluso la aplicación de estrógenos local o sistémico, previa evaluación médica.

Temas a abordar durante el Taller de Psicoprofilaxis del Climaterio

- ✓ Identificar los conflictos que más afectan su calidad de vida: Violencia Intrafamiliar (VIF).
- ✓ Relaciones sociales: estimular el desarrollo de vínculos con el entorno.
- ✓ Uso de tiempo libre: recreación, hobbies, cine, TV, otros.
- ✓ Nutrición: reforzar la dieta balanceada. Referir a nutricionista a las mujeres que presenten IMC superior 25.
- ✓ Envejecimiento prematuro de la piel.
- ✓ Riesgo de desarrollar osteoporosis.
- ✓ El exceso de consumo de alcohol está asociado con enfermedades del hígado, daños cerebrales y trastornos psiquiátricos con agresividad y pérdida del autocontrol.
- ✓ Autoestima
- ✓ Cambios emocionales.

[12] https://www.techtitute.com/pe/ciencias-del-deporte/blog/alimentacion-menopausia.

ESCALA DE PUNTUACIÓN EN MENOPAUSIA[13]

Área	Ítem	TIPO DE MOLESTIAS (Marque la casilla pertinente de cada molestia con una "X". Ejemplo, marque en casilla 0 cuando "no tiene molestia" y en la casilla 1 a la 4 según como sienta la intensidad de la molestia).	¿Cómo son sus molestias? No siente molestia (0)	Leve (1)	Moderada (2)	Severo (3)	Muy severo (4)
SOMATICOS	1	Bochornos o sofocos, sudoración (episodios de sudoración).					
	2	Molestias al corazón (sentir latidos del corazón, palpitaciones, opresión en el pecho).					
	3	Dificultades en el sueño (dificultad para conciliar el sueño, dificultad para dormir toda la noche, duerme poco, se despierta muy temprano).					
	4	Molestias musculares y articulares (dolores de huesos y articulaciones, dolores reumáticos).					
PSICOLOGICO	5	Estado de ánimo depresivo (sentirse deprimida, decaída, triste, a punto de llorar, sin ganas de vivir).					
	6	Irritabilidad (sentirse tensa, explota fácil, sentirse rabiosa, sentirse intolerante).					
	7	Ansiedad (sentirse angustiada, temerosa, inquieta, tendencia al pánico).					
	8	Cansancio físico y mental (disminución general del rendimiento, olvidos frecuentes, falta de memoria, le cuesta concentrarse).					
UROGENITAL	9	Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual, menor frecuencia de relaciones sexuales, menos satisfacción sexual).					
	10	Problemas de la vejiga (problemas al orinar, orina más veces, urgencia de orinar, se le escapa la orina).					
	11	Sequedad vaginal (sensación de genitales secos, malestar o ardor en genitales, malestar o dolor con las relaciones sexuales).					
PUNTUACIÓN TOTAL							

Uso del profesional	Somático (1 al 4)	Psicológico (5 al 8)	Urogenital (9 al 11)	Total

Derivación a la especialidad correspondiente.

……..

……..

……..

[13] Estrategias de Manejo durante el Climaterio y Menopausia. Guía Práctica de Atención Rápida INMP -2020.

ANEXO 4

DESARROLLO DE TALLERES

Sesión I: Menopausia y climaterio: mitos y realidades

Objetivos:

- Dar a conocer los cambios durante el Climaterio.
- Enseñar a reconocer los signos y síntomas en esta etapa.
- Entrenar en gimnasia de estiramiento y ablandamiento.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA / TÉCNICAS	MATERIALES	DURACIÓN
- Recepción y bienvenida.	- Expositiva. - Participativa.	- Material de escritorio (Anexo 6).	25 minutos
- Presentación del programa.			
- Integración del grupo y motivación.		- Libro de registro (Anexo 2)	
- Registro de Asistencia.		- Tarjeta de Psicoprofilaxis del Climaterio.	
DESARROLLO TEÓRICO			
- Importancia y beneficios de la psicoprofilaxis climaterio.	- Expositiva. - Participativa.	- Pizarra acrílica, plumones.	45 minutos
- Anatomía y fisiología del aparato reproductor femenino y sus modificaciones durante el climaterio.		- Rotafolio institucional. - Maqueta de pelvis y útero.	
- Cambios físicos y psicológicos en el climaterio.		- Papelógrafos y plumones.	
DESAROLLO PRÁCTICO			
- Ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular en posición de pie.	- Participativa.	- Reproductor de música.	30 minutos
- Ejercicios de flexibilidad (ejercicios).		- Colchonetas, pesas, rodillos. - Fondo musical relajante.	
- Relajación.			
- Retroalimentación.	- Participativa.		10 minutos
- Recomendaciones.			
- Registro en el sistema ESSI.			10 minutos

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1. Movilización de Cabeza y Cuello

Llevar suavemente la cabeza hacia adelante y atrás, luego lateralmente hacia la derecha e izquierda. (repetir tres veces).

Llevar suavemente la cabeza formando círculos en sentido y en contra de las agujas de reloj. (Solo uno cada vez).



Ejercicio 2. Rotación de hombros

Se apoyan las puntas de los dedos en los hombros, rotar suavemente el hombro derecho hacia atrás, luego hacia delante. Repetir el movimiento de rotación con el hombro izquierdo (repetir tres veces). Los dos hombros juntos hacia delante y luego hacia atrás. (repetir tres veces).



Ejercicio 3. Movimiento de brazos

Con brazos extendidos y palmas hacia arriba, elevarlas y juntar las palmas hacia arriba 8 veces.

Girar las manos; con las palmas hacia abajo bajarlas y subirlas 8 veces.

Manteniendo los brazos extendidos hacer puño y girar las muñecas, 4 veces adelante y 4 atrás.



Ejercicios 4. Movimiento de mano

Entrelazar los dedos girar las muñecas llevando las palmas hacia adelante. Manteniendo el cuerpo en el mismo lugar y los brazos en posición inicial, llevar las palmas lateralmente a la derecha y regresar a posición inicial. Repetir 4 veces. El mismo procedimiento al frente 4 veces. Luego a la izquierda 4 veces.

Repetir la serie 3 veces.



Ejercicio 5. Estiramiento de brazos

Elevar el brazo extendido con la palma hacia arriba hasta llegar a la oreja, girar la muñeca de tal forma que la palma quede hacia adelante. Bajar el brazo extendido hasta que quede en posición de descanso (Repetir 4 veces). Hacer lo mismo con el otro brazo. Suavemente tratar de acercar las manos en la espalda. Alterne con ambos brazos.



Ejercicio 6. Extensión de brazos y flexión de rodillas.

Extensión de brazos en forma alterna (derecha e izquierda), llevando el puño derecho de la cintura hacia el lado opuesto; acompañe con flexión de rodillas cada vez que se extiende al brazo. Realice este ejercicio:

- 4 veces llevando los brazos hacia arriba.
- 4 veces llevando los brazos al frente.
- 4 veces llevando los brazos hacia abajo.



Ejercicio 7. Balanceo alternativo con pesas

Póngase de pie con el dorso derecho y las rodillas levemente flexionadas. Sostenga una pesa en cada mano (botella de agua o pesa equivalente a 500 gr.) los brazos flexionados junto a la cintura y las palmas hacia arriba. Manteniendo los codos cerca del cuerpo, levante una pesa mientras mantiene el otro brazo flexionado junto a la cintura. Repita este movimiento con el otro brazo y continúe alternando los brazos.

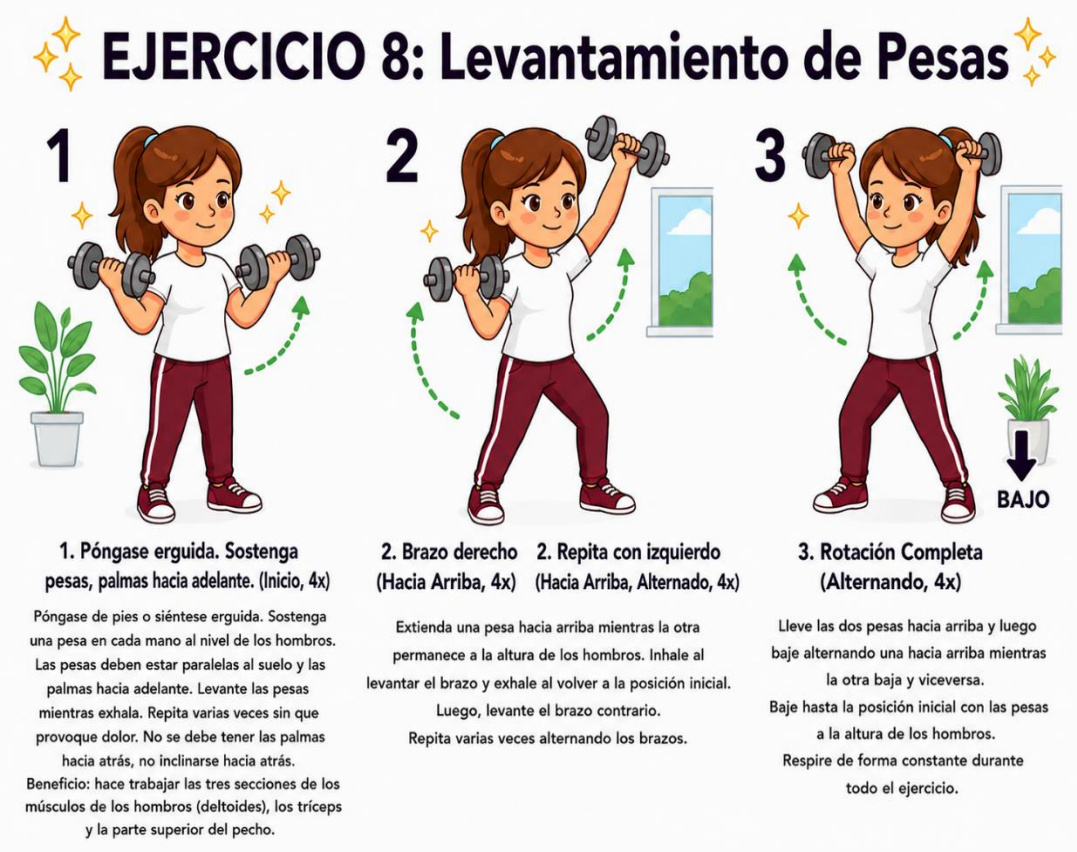
Beneficio. Tonifica los bíceps y los antebrazos;



Ejercicio 8. Levantamiento de pesas

Póngase de pies o siéntese erguida. Sostenga una pesa en cada mano al nivel de los hombros. Las pesas deben estar paralelas al suelo y las palmas hacia adelante. Levante las pesas lentamente por encima de la cabeza mientras Inhale, exhala, y vaya bajando lentamente por encima de la cabeza mientras Inhale, exhala, y vaya bajando lentamente las pesas hasta que vuelvan al nivel de los hombros. Repetir cuatro veces sin que provoque dolor. No se debe tener las palmas hacia atrás, no inclinarse hacia atrás.

Beneficio: hace trabajar las tres secciones de los músculos de los hombros (deltoides), los tríceps y la parte superior del pecho. Al finalizar utilizar ejercicios de estiramiento de brazos.


EJERCICIO 8: Levantamiento de Pesas
1
2
3
BAJO
1. Póngase erguida. Sostenga pesas, palmas hacia adelante. (Inicio, 4x)
Póngase de pies o siéntese erguida. Sostenga una pesa en cada mano al nivel de los hombros. Las pesas deben estar paralelas al suelo y las palmas hacia adelante. Levante las pesas mientras exhala. Repita varias veces sin que provoque dolor. No se debe tener las palmas hacia atrás, no inclinarse hacia atrás.
Beneficio: hace trabajar las tres secciones de los músculos de los hombros (deltoides), los tríceps y la parte superior del pecho.
2. Brazo derecho (Hacia Arriba, 4x)
2. Repita con izquierdo (Hacia Arriba, Alternado, 4x)
Extienda una pesa hacia arriba mientras la otra permanece a la altura de los hombros. Inhale al levantar el brazo y exhale al volver a la posición inicial.
Luego, levante el brazo contrario.
Repita varias veces alternando los brazos.
3. Rotación Completa (Alternando, 4x)
Lleve las dos pesas hacia arriba y luego baje alternando una hacia arriba mientras la otra baja y viceversa.
Baje hasta la posición inicial con las pesas a la altura de los hombros.
Respire de forma constante durante todo el ejercicio.


EJERCICIO 8: LEVANTAMIENTO DE PESAS
1
2
3
ABAJO
1. En posición sentada. Sostenga pesas, palmas hacia adelante. (Inicio, 4x)
En posición sentada con las piernas flexionadas, pies en el piso.
Sostenga una pesa en cada mano con los codos flexionados, palmas mirando hacia adelante y pesas a la altura de los hombros.
Mantenga la espalda recta y el abdomen contraído.
2. Brazo derecho (Hacia Arriba, 4x)
2. Repita con izquierdo (Hacia Arriba, Alternando, 4x)
Extienda una pesa hacia arriba mientras la otra permanece a la altura de los hombros.
Inhale al levantar el brazo y exhale al volver a la posición inicial.
Luego, levante el brazo contrario.
Repita varias veces alternando los brazos.
3. Rotación Completa (Alternando, 4x)
Lleve ambas pesas hacia arriba y luego baje alternando una hacia arriba mientras la otra baja y viceversa.
Baje hasta la posición inicial con las pesas a la altura de los hombros.
Respire de forma constante durante todo el ejercicio.
De 5 a 10 repeticiones de este ejercicio.

Sesión II: Prevención de cáncer Ginecológico

Objetivo:

- Informar a la mujer en la etapa del climaterio sobre la importancia de la prevención y detección precoz del cáncer de cérvix y mama.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA / TÉCNICAS	MATERIALES	DURACIÓN
- Recepción y bienvenida. - Presentación del programa. - Entrega de tarjetas y registro. - Integración del grupo y motivación.	- Expositiva. - Participativa.	- Material de escritorio. - Libro de registro (Anexo 2).	25 minutos
DESARROLLO TEÓRICO			
- Factores de riesgo de Cáncer de Cérvix y mama. - Medidas preventivas. - Importancia del examen clínico de mama. - Procedimientos para la detección temprana de cáncer de mama, acorde a la cartera de servicios, periodicidad y la indicación de mamografía, según la edad.	- Expositiva. - Participativa.	- Pizarra acrílica, plumones. - Rotafolio institucional. - Papelógrafos y plumones. - Maqueta de mama.	45 minutos
DESAROLLO PRÁCTICO			
- Ejercitar los músculos del suelo pélvico (Kegel). - Realizar flexiones, extensiones y contracciones de los diferentes paquetes musculares y articulaciones de la pelvis, miembros inferiores y superiores en posición de pie, sentada, acostada.	- Participativa.	- Reproductor de música. - Colchonetas, rodillos. - Fondo musical relajante.	30 minutos
- Retroalimentación. - Recomendaciones.	- Participativa.		10 minutos
- Registro en el sistema ESSI.			10 minutos

EJERCICIOS PARA FORTALECER EL PISO PÉLVICO

Ejercicio 1: Fortalecimiento de piernas

Iniciar la rutina con ejercicios de estiramiento y calentamiento.

Posición que consiste en mantenerse sentada con los miembros inferiores, en abducción, flexionados y pies juntos. En posición de campesina, juntar las plantas de los pies y con las manos sosteniendo los tobillos, movilizar las rodillas de arriba hacia abajo.



Ejercicio 2: Fortalecimiento de brazos y espalda

Posición el gato: arrodillada, manos sobre la colchoneta y mirada al frente, inspiración profunda mientras se encorva la espalda y se baja la cabeza formando un arco. Después de tres segundos, espirar relajando la espalda y volver a la posición inicial con la espalda recta.



Ejercicio 3: Fortalecimiento Dorso sacro

Dorso sacro: En posición sentada, posición de campesina. Con las manos en la nuca, rotar la zona dorsal hacia el lado izquierdo, centro y derecho. Variante, con las manos en la nuca llevar el codo derecho hacia la rodilla izquierda. Repetir el ciclo con el otro codo en forma alterna por 3 veces.

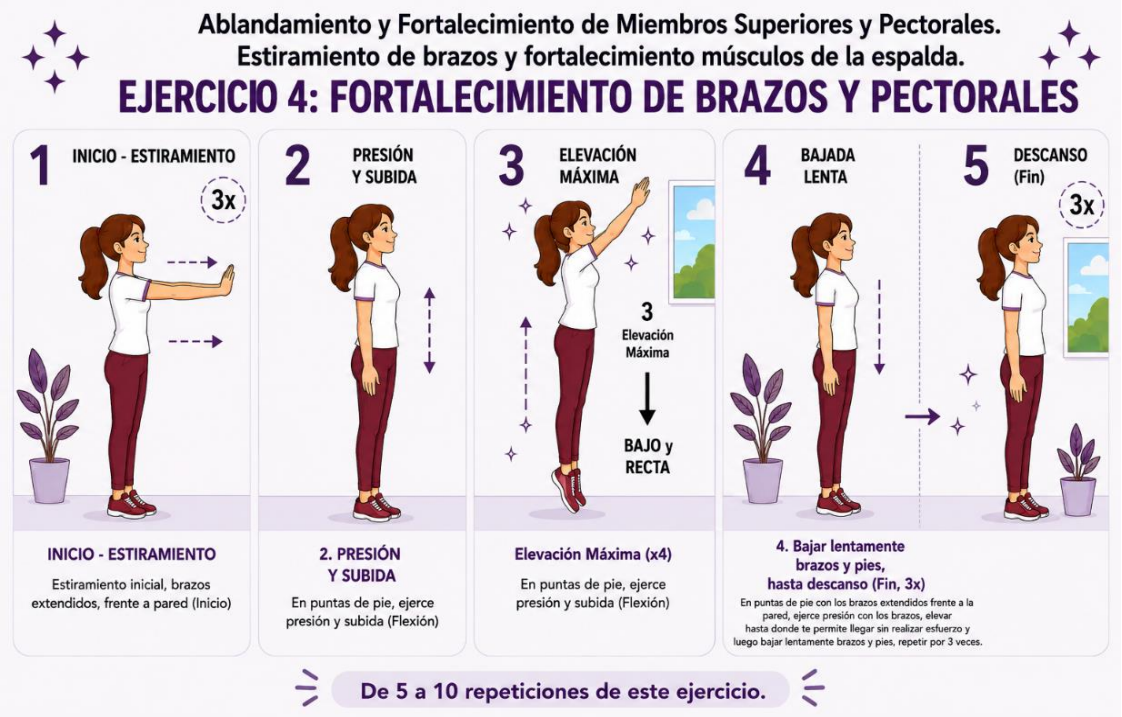


Variante: En la misma posición llevar el brazo derecho hacia la rodilla izquierda. Repetir el ciclo con el otro codo en forma alterna por 3 veces



Ejercicio 4: Ablandamiento y fortalecimiento de miembros superiores y pectorales

Estiramiento de brazos y fortaleciendo músculos de la espalda. En puntas de pie con los brazos extendidos frente a la pared, ejercer presión con los brazos, elevar hasta donde te permite llegar sin realizar esfuerzo y luego bajar lentamente brazos y pies, repetir por 3 veces.

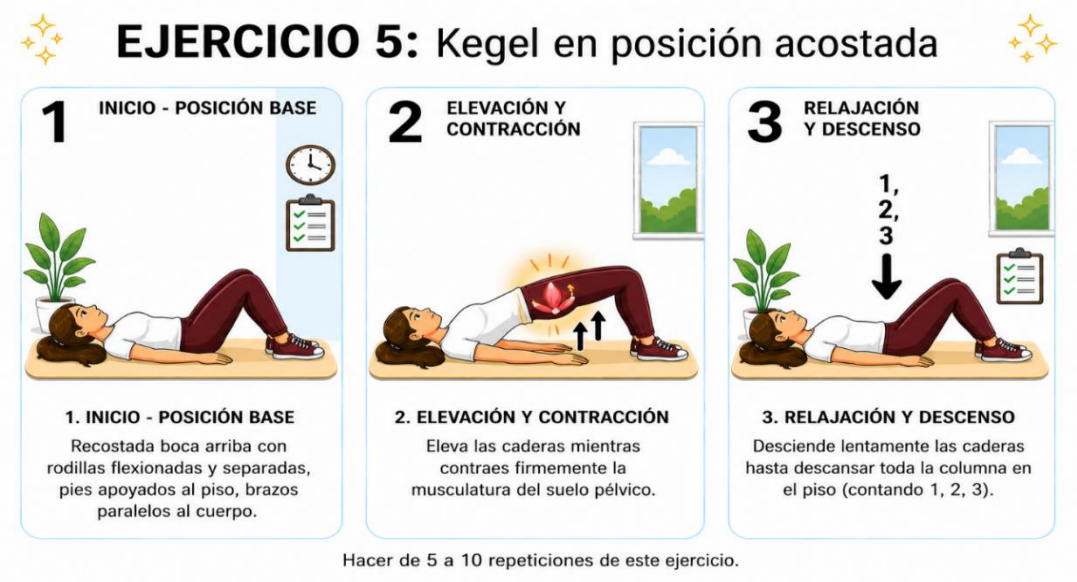


Variante: en posición sentada con los brazos cruzados, los codos a la altura de los hombros, manos en los bíceps opuestos, ejerciendo presión (contando 1,2,3) y relajación (contando 1,2,3) de 5 a10 repeticiones.



Ejercicio 5[14]: Kegel en posición acostada

En posición de cubito dorsal rodillas flexionadas y separadas, pies apoyados al piso, brazos paralelos al cuerpo. Elevar las caderas contrayendo la musculatura del suelo pélvica (Kegel) para luego descender hasta descansar la columna en el piso. (contando 1,2,3) de 5 a10 repeticiones. Al finalizar la rutina realizar los ejercicios de estiramiento.



[14] Eficacia del entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico en incontinencia urinaria femenina. B. González Sánchez Anales Sis San Navarra vol.37 no.3 Pamplona sep./dic. 2014 / https://dx.doi.org/10.4321/S1137-66272014000300008.

Sesión III: Planificación Familiar y Sexualidad

Objetivos:

- Promover el ejercicio de una paternidad responsable a través de la planificación familiar libre, segura y voluntaria en la etapa del climaterio.
- Brindar información sobre la sexualidad a la mujer y su pareja.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA / TÉCNICAS	MATERIALES	DURACIÓN
- Recepción y bienvenida. - Presentación del programa. - Integración del grupo y motivación.	- Expositiva. - Participativa.	- Material de escritorio (Anexo 6). - Libro de registro (Anexo 2).	25 minutos
DESARROLLO TEÓRICO			
- Paternidad responsable. - Métodos anticonceptivos. - Sexualidad. - Riesgos del embarazo en el periodo de Climaterio.	- Expositiva. - Participativa.	- Pizarra acrílica, plumones. - Rotafolio institucional. - Papelógrafos y plumones.	45 minutos
DESARROLLO PRÁCTICO			
Gimnasia - Fortalecimientos de músculos abdominales. - Ejercicios de fortalecimiento de Suelo pélvico.	- Participativa.	- Reproductor de música. - Colchonetas, rodillos. - Fondo musical relajante.	30 minutos
- Retroalimentación. - Recomendaciones.	- Participativa.		10 minutos
- Registro en el sistema ESSI.			10 minutos

EJERCICIOS PARA FORTALECER EL PISO PELVICO

Ejercicio 1: Fortalecimiento de músculos abdominales

En la posición decúbito dorsal, los brazos y piernas extendidos a cada lado del cuerpo. Flexionar la rodilla de una pierna llevándola al lado opuesto del cuerpo con la ayuda de esa mano luego volver a la posición original. Repetir la acción con la otra pierna. Repetir 5 veces.



Ejercicio 2: Fortalecimiento de miembros inferiores

En posición de cubito lateral derecha, el brazo derecho flexionado y la mano sosteniendo la cabeza. La pierna inferior flexionada y la pierna superior extendida elevar y bajar hasta 5 veces. Repetir la acción con la otra pierna.



Ejercicio 3: Fortalecimiento de abdomen y piernas

Bicicleta, levantar las piernas alternando, elevando ligeramente la cabeza y sosteniendo con brazos. Fortalecimiento de abdomen y piernas, para trabajar los músculos del vientre, la cintura, los hombros y la parte superior de los muslos.



Ejercicio 4: Kegel II

En posición de cubito dorsal, con los brazos extendidos a cada lado del cuerpo, piernas flexionadas, con las rodillas separadas a la altura de la cadera, ejercer contracción de los músculos perineales durante 3 segundos, luego relajar 3 segundos. Realizar de 10 o 15 repeticiones, teniendo en cuenta cada caso.

Con vejiga vacía.



Sesión IV: Estilos de vida saludables

Objetivos:

- Promover estilos de vida saludable: alimentación, actividad física y descanso.
- Promover autocuidado de su salud con estilos de vida saludables, para prevenir la enfermedad.
- Comprender los cambios que se producen en este período de la vida para contribuir a mejorar la calidad de vida de la mujer y su impacto en la prevención de enfermedades crónicas (control médico anual).

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA / TÉCNICAS	MATERIALES	DURACIÓN
- Recepción y bienvenida.	- Expositiva - Participativa	- Material de escritorio (Anexo 6). - Libro de registro (Anexo 5).	25 minutos
- Presentación del programa			
- Integración del grupo y motivación			
DESARROLLO TEÓRICO			
- Riesgos del sedentarismo. - Actividad física en forma regular. - Comprender la importancia de satisfacer las necesidades emocionales, reconocer individualmente las propias fortalezas y debilidades. - Pautas de alimentación saludable. - Reflexión del Síndrome de nido vacío (Anexo 5).	- Expositiva. - Participativa.	- Pizarra acrílica, plumones. - Rotafolio institucional. - Papelógrafos y plumones.	45 minutos
DESAROLLO PRÁCTICO			
Ejercicio aeróbico que mejora la condición física (ejemplo: bailetón).	- Participativa.	- Reproductor de música bailable.	30 minutos
- Retroalimentación.	- Participativa.		10 minutos
- Recomendaciones.			
- Registro en el sistema ESSI.			10 minutos

EJERCICIO BAILETÓN en Grupo

ANEXO 5

NIDO VACIO

Ficha de Reflexión: "Nido Vacío"[15]	
El síndrome del nido vacío es una problemática que afecta a muchos padres de familia, los cuales experimentan grandes dificultades para asumir la marcha de los hijos de casa. Es ley de vida que los hijos se independicen, se casen, se vayan a vivir solos: marchen a trabajar a otra ciudad, pero esto puede producir en sus padres síntomas depresivos de tristeza o vacío personal. Este síndrome afecta, en mayor número, a madres que han dedicado toda su vida en exclusividad a sus hijos y han considerado la maternidad y la crianza como su única razón de ser. El síndrome se somatiza de diversas formas; los que lo padecen se deprimen, lloran o hasta pueden entrar en una crisis emocional de vacío que están atravesando otras transiciones (viudez, divorcio, cambio laboral).	
Objetivo: brindar información para que las mujeres en la etapa del climaterio reconozcan los aspectos positivos de la independización de sus hijos, reconozcan sus emociones y hagan algo para seguir adelante. Asimismo, este trabajo examina la promoción de estrategias que van a ayudar a estos padres de familia, como son la ocupación del tiempo libre y la relación de pareja.	
Dinámica	1. Agrupar a las participantes en pares. 2. Compartir sus experiencias.
Preguntas a reflexionar	¿Cuántos hijos tiene? ¿Cuánto tiempo llevas con tu pareja? ¿Cómo te sientes al ver crecer a tus hijos?
Reflexionar	Acepta el momento. Evita comparar las actividades o los horarios de tu hijo con tu propia experiencia o expectativas. En cambio, concéntrate en lo que puedes hacer para ayudar a tu hijo a tener éxito cuando salga de casa. Mantente en contacto. Puedes seguir estando cerca de tus hijos incluso si vives separado. Haz un esfuerzo por mantener un contacto regular a través de visitas, llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto o video llamadas. Busca apoyo. Comparte tus sentimientos con tus seres queridos y amigos cuyos hijos se han ido de casa recientemente. Si te sientes deprimido, consulta con el médico o un psicólogo. Sé positivo. Pensar en el tiempo y la energía adicionales que puedes tener que dedicar a tu matrimonio o a tus intereses personales después de que tu último hijo se va de casa puede ayudarte a adaptarte a este gran cambio de vida.
Mensaje Final	Busca nuevas oportunidades en tu vida personal y profesional. Mantenerte ocupado o aceptar nuevos desafíos en el trabajo o en el hogar puede ayudar a aliviar la sensación de pérdida que podría causar la partida de tu hijo.

[15] Miguel Lugones Botell: El Climaterio y el síndrome del nido vacío en el contexto Cultural Rev Cubana Med Gen Integr v.17 n.2 Ciudad de La Habana mar.-abr. 2001.

ANEXO 6

MATERIALES Y MOBILIARIO REFERENCIALES[16]

La cantidad de material y mobiliario se implementa de acuerdo con la demanda de servicios, nivel de complejidad y capacidad resolutiva.

Código SAP	Mobiliario	Cantidad
160020041	Colchoneta 1.50 m x 60 cm espesor 5 cm	10
160020002	Rodillos	10
150050079	Pelotas de Gimnasia de 75 cm de diámetro / 3 tamaños	10
Varios	Adornos de ambientación: maceteros, cuadros, afiches alusivos	Varios
Código SAP	**Material didáctico**	**Cantidad**
050030548	Rotafolio Institucional	1
150030031	Maqueta: Pelvis	1
150030028	Maqueta Útero	1
150030027	Maqueta de mamas	1
050021132	Manual de psicoprofilaxis de climaterio	1
050021132	Libro de registro y seguimiento psicoprofilaxis de climaterio	2
007050000	Tarjetas de asistencia	Varios
Varios	Útiles de escritorio	Varios
050010158	Papelógrafos	Varios
Código SAP	**Mobiliario de ambiente**	**Cantidad**
150010032	Equipo de sonido del ambiente físico	1
060010030	Equipo de cómputo del ambiente físico	1
060060058	Televisor con acceso HDMI de 42'' con Rack	1
070020223	Sillas	10
050030512	Parante para rotafolio	1
150030048	Pizarra 1.50cm x 90cm del ambiente físico	1

[16] Resolución Ministerial N°045-2015/MINSA Norma Técnica de Salud NTS N°113-MINSA/DGIEM-V.01 "Infraestructura y Equipamiento de los Establecimientos de Salud del Primer Nivel de Atención