



**Plenufar 5** Plan de Educación Nutricional  
por el Farmacéutico

---

# Educación Nutricional en la menopausia

## CUADERNO DE RESULTADOS

Elaborado por la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra



Universidad  
de Navarra

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
OBJETIVOS .....	5
OBJETIVOS GENERALES DE LA CAMPAÑA PLENUFAR 5 .....	5
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ESTUDIO POBLACIONAL.....	5
MATERIALES Y MÉTODOS.....	6
CUMPLIMENTACIÓN DE CUESTIONARIOS.....	6
CUESTIONARIO DE ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA.....	7
CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA .....	9
ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS DATOS .....	11
RESULTADOS .....	12
1.- RESULTADOS A NIVEL NACIONAL.....	16
2.- RESULTADOS POR PROVINCIAS.....	19
CONCLUSIONES .....	22
BIBLIOGRAFÍA.....	23
ANEXO. ENCUESTA DEL ESTADO NUTRICIONAL Y CALIDAD DE VIDA EN LA MENOPAUSIA .....	24

---

## INTRODUCCIÓN

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia define la **menopausia** como un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, y que inicia una etapa de la vida que se conoce como climaterio. Esta etapa representa la transición entre el período fértil y la vejez. A pesar de no ser una enfermedad provoca, en la mayoría de las mujeres, síntomas molestos que alteran la dinámica social y laboral, así como la calidad de vida.

El período previo al cese definitivo de las menstruaciones, durante el que suelen comenzar a aparecer síntomas climatéricos, es la llamada **fase premenopáusica**, que puede durar entre tres y cinco años; a continuación viene la **fase perimenopáusica**, que comprende la etapa de mayores desarreglos menstruales, hasta el cese de las menstruaciones; posteriormente a la **menopausia** propiamente dicha viene una **fase postmenopáusica**, que dura entre cinco a seis-siete años. Por último, puede encontrarse también un **período postclimatérico** o **presenil**, de 8-10 años, hasta que la mujer entra finalmente en el **período senil**.

En los países desarrollados la expectativa de vida en las mujeres se ha extendido hasta los 80-85 años. En consecuencia, las mujeres pasan más de un tercio de su vida en las etapas de menopausia, postmenopausia y senilidad. Sin embargo una mayor longevidad no se asocia necesariamente a un incremento en la calidad de vida. Las mujeres en este periodo pueden sufrir el impacto de las enfermedades relacionadas con la edad, tales como cáncer, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y demencia.

En España, la menopausia se sitúa alrededor de los 51,4 años con un espectro que va de los 48 a los 54 años.

Los periodos perimenopáusico y postmenopáusico están relacionados con el cese de la actividad estrogénica. Sin embargo, estos cambios están estrechamente asociados a las características personales y socioculturales de cada mujer, por lo que no son iguales en todas las ellas. Por tanto, la evaluación de la calidad de vida, la salud y las características de la alimentación se han convertido en elementos para valorar el efecto de la menopausia en el bienestar de la mujer.

---

La menopausia es un proceso fisiológico inevitable, pero en la que el farmacéutico puede contribuir de forma importante a que este cambio conlleve una menor pérdida en la calidad de vida, así como en la promoción de buenos hábitos alimentarios en las mujeres que pasan por esta etapa.

Por otro lado, muchos de los problemas que se pueden presentar en la menopausia pueden ser prevenidos, en cierta medida, con una alimentación equilibrada llevada a cabo a lo largo de la vida. En este contexto, está demostrado que en el ámbito español, la Dieta Mediterránea constituye un modelo cultural (UNESCO, 2010) y de alimentación saludable por su contribución a un buen estado de salud y a una mejor calidad de vida (USDA 2005).

La Encuesta Nutricional y de Calidad de Vida en el Climaterio, diseñada para esta campaña, pretende valorar, en el contexto de una población determinada de mujeres pre, peri y postmenopáusicas, tanto la adhesión a un patrón alimentario saludable, como es la Dieta Mediterránea, como también la calidad de vida en las mujeres que atraviesan por estas etapas fisiológicas.

La justificación de este proyecto se fundamenta en experiencias anteriores llevadas a cabo en materia de nutrición por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, y encuadradas en el Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar):

- Plenufar I (1992). En esta campaña, dirigida a las amas de casa como colectivo responsable de la implantación de hábitos dietéticos en la familia, participaron 2.000 farmacéuticos distribuidos por todo el territorio nacional, llegando la información a 100.000 amas de casa. Esta campaña tuvo en su momento un importante impacto social y se ha realizado posteriormente en diversas ocasiones organizadas por distintos Colegios Provinciales.
- Plenufar II: Campaña educativa sobre hábitos alimentarios en las escuelas (2000). En esta nueva edición, dirigida a los escolares como colectivo altamente influenciado por medio externos en la adquisición de hábitos poco saludables, participaron 3.000 farmacéuticos, llegando la información a 120.000 niños. En la actualidad muchos

colegios solicitan esta información a los Colegios Oficiales de Farmacéuticos y se siguen impartiendo charlas en muchos centros escolares.

- Plenufar III: Educación nutricional a las personas mayores (2005). En esta ocasión se decidió dirigirse a personas mayores de 65 años, como colectivo cada vez más numeroso y ante la necesidad de mejorar tanto su cantidad como su calidad de vida. En este proyecto participaron 3.500 farmacéuticos llegando la información a más de 50.000 mayores.
- Plenufar IV: Educación nutricional en la etapa preconcepcional, embarazo y lactancia (2009). Finalmente, en esta edición nos dirigimos a mujeres en situación preconcepcional, embarazo o lactancia, para promover una correcta nutrición en estas etapas críticas, tanto por su influencia en la salud del recién nacido, como en el desarrollo de futuras enfermedades en su etapa adulta. En este proyecto participaron 2.800 farmacéuticos, llegando la información a más de 29.000 mujeres.

En este contexto, el “**Plenufar 5: Educación nutricional en la menopausia**”, está dirigido a mujeres en edad climatérica, dado que es evidente la necesidad de intentar mejorar la calidad de vida y promover una adecuada alimentación en este grupo de población.

La campaña Plenufar 5 ha sido reconocida como actividad de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y acreditada por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid con 6 créditos de formación continuada para farmacéuticos.

## OBJETIVOS

### OBJETIVOS GENERALES DE LA CAMPAÑA PLENUFAR 5

- Formar a los farmacéuticos en las necesidades alimentarias de las mujeres en etapa pre y postmenopáusica.
- Asesorar a las mujeres en hábitos dietéticos y estilos de vida saludables que pudieran ayudarlas a mantener un buen estado de salud, minimizando los síntomas vasomotores y emocionales y, sobre todo, minimizando los riesgos cardiovasculares (obesidad y trastornos metabólicos), artrosis y de osteoporosis principalmente.
- Asesorar en el manejo de los complementos alimenticios especialmente desarrollados para aliviar los síntomas de la menopausia, como apoyo a unos hábitos alimentarios correctos.
- Valorar los hábitos alimentarios de las mujeres en las distintas etapas del climaterio y su percepción de una necesidad de cambio en los mismos, o no.
- Detectar posibles deficiencias alimentarias, errores dietéticos y malos hábitos de vida y advertir sobre las consecuencias que pudieran tener.
- Fomentar el papel del farmacéutico como agente sanitario, con el fin de consolidar su participación activa en la detección de problemas de salud pública de alta incidencia en la población.
- Formar al farmacéutico para que pueda actuar como un educador sanitario y pudiera ofrecer a la población toda la información necesaria sobre alimentación.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ESTUDIO POBLACIONAL

- Valorar los hábitos alimenticios de una población específica de mujeres en edad premenopáusica, perimenopáusica y postmenopáusica, de forma que se pudiera conocer su adhesión a un patrón de dieta saludable como lo es la Dieta Mediterránea.

- Analizar el impacto del climaterio en el estado de salud de las mujeres encuestadas y en especial en síntomas vasomotores, salud en general y envejecimiento.

## MATERIAL Y MÉTODOS

El examen del estado nutricional y estudio de la calidad de vida de las mujeres en situación de perimenopausia o postmenopausia, se llevó a cabo mediante una encuesta que recogió información de aspectos relacionados directa o indirectamente con estas cuestiones de la mujer en estas etapas. La encuesta incluyó un total de **46 preguntas**, que se agrupan en 3 secciones principales:

- Datos generales (17 preguntas):
  - Socio-demográficos.
  - Antecedentes personales.
  - Antecedentes gineco-obstétricos.
- Cuestionario de adhesión a la Dieta Mediterránea (14 preguntas).
- Cuestionario de calidad de vida (15 preguntas).

El proyecto elaboró una guía de aplicación de la encuesta para asesorar al farmacéutico/a en su aplicación y unificar el proceso de recogida de datos, facilitando que los resultados obtenidos sean representativos y comparables entre los participantes. En ella, se explican y describen todos los ítems de la encuesta, incluyendo las aclaraciones y ejemplos pertinentes.

## CUMPLIMENTACIÓN DE CUESTIONARIOS

La encuesta que se preparó para ser cumplimentada y enviada on-line, fue colgada en la plataforma de Formación Continuada del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (<http://formacion.portalfarma.com>), junto con la guía de aplicación.

Por su parte, desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, desde la Vocalía Nacional de Farmacéuticos de Alimentación y desde cada Vocalía Provincial de Alimentación se invitó a los farmacéuticos colegiados en cada provincia a participar en la campaña Plenufar 5, inscribiéndose farmacéuticos de todo el país. A todos ellos se les enviaron los materiales de la campaña, así como las indicaciones oportunas para acceder al cuestionario on-line y al documento explicativo del mismo. Cada farmacéutico participante debía realizar 10 encuestas, contando con el consentimiento informado por parte de la mujer encuestada.

Los farmacéuticos participantes en el estudio dispusieron desde el 1 de octubre de 2013 hasta el 31 de diciembre de 2013 para realizar las encuestas a la población diana e introducir los datos recogidos en el cuestionario on-line. Una vez recopilada toda la información, la base de datos fue enviada al Instituto de Ciencias de la Alimentación (ICAUN)/Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, que han sido los encargados de procesar e interpretar la información de manera anónima y confidencial.

## **CUESTIONARIO DE ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRANEA**

El cuestionario de adhesión a la dieta mediterránea utilizado en la encuesta (Schröder, 2011), es una herramienta sencilla y previamente validada que permitió valorar la alimentación de las mujeres encuestadas. Este cuestionario consta de 14 preguntas. La correcta interpretación exige que la mujer responda a todas las preguntas, siendo imprescindible no dejar ninguna en blanco.

El cuestionario y las puntuaciones que aporta cada respuesta se explican a continuación.

Pregunta	Puntuación
1. ¿Usa usted el <b>aceite de oliva</b> como principal grasa para cocinar?	Sí = 1 punto
2. ¿ <b>Cuánto</b> aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?	4 o más cucharadas = 1 punto
3. ¿Cuántas raciones de <b>verdura u hortalizas</b> consume al día? (las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración) (1 ración = 200g).	2 o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto
4. ¿Cuántas piezas de <b>fruta</b> (incluyendo zumo natural) consume al día?	3 o más al día = 1 punto
5. ¿Cuántas raciones de <b>carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos</b> consume al día? (ración: 100 - 150 g)	Menos de 1 al día = 1 punto
6. ¿Cuántas raciones de <b>mantequilla, margarina o nata</b> consume al día? (porción individual: 12 g)	Menos de 1 al día = 1 punto
7. ¿Cuántas <b>bebidas carbonatadas y/o azucaradas</b> (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	Menos de 1 al día = 1 punto
8. ¿Bebe usted <b>vino</b> ? ¿Cuánto consume a la semana?	7 o más vasos a la semana = 1 punto
9. ¿Cuántas raciones de <b>legumbres</b> consume a la semana? (1 plato o ración de 150 g)	3 o más a la semana = 1 punto
10. ¿Cuántas raciones de <b>pescado-mariscos</b> consume a la semana? (1 plato pieza o ración: 100- 150 de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)	3 o más a la semana = 1 punto
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como <b>galletas, flanes, dulce o pasteles</b> a la semana?	Menos de 2 a la semana = 1 punto
12. ¿Cuántas veces consume <b>frutos secos</b> a la semana? (ración 30 g)	3 o más a la semana = 1 punto
13. ¿ <b>Consume usted preferentemente</b> carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo: 1 pieza o ración de 100 - 150 g)	Sí = 1 punto
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva ( <b>sofrito</b> )?	2 o más a la semana = 1 punto

Y la interpretación sería la siguiente:

Resultado **igual o menor que 8 puntos** >>> le conviene mejorar.

Resultado **mayor que 8 y menor o igual a 12 puntos** >>> va bien aunque todavía puede mejorar.

Resultado **mayor de 12 puntos** >>> siga en la misma dirección.

## CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

### *Subescala Menopausia y Salud de la Escala Cervantes*

La escala Cervantes es un cuestionario de Calidad de Vida específico para mujeres en edad climatérica, adaptado a la realidad sociocultural y geográfica de la mujer española. Las 15 preguntas incluidas en este apartado corresponden exactamente a una de las cuatro subescalas que forman parte de la escala Cervantes completa (Palacios, 2004).

Esta escala recoge también otros dominios de calidad de vida de la mujer (físico, psicológico y sexual), aunque no han sido incluidos en este cuestionario. La subescala de Menopausia y salud, permitió valorar la calidad de vida de las mujeres en 3 dominios en su conjunto: la presencia o no de síntomas vasomotores, estado de salud y envejecimiento.

El cuestionario, con las posibles respuestas y la interpretación del score total de la subescala se explican a continuación.

Estas 15 preguntas pretenden valorar la afectación de la calidad de vida debido a la

32. Durante el día nota que la cabeza le va doliendo cada vez más	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Todos los días <input type="checkbox"/> 5
33. Nota mucho calor de repente	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	En todo momento <input type="checkbox"/> 5
34. No consigue dormir las horas necesarias	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
35. Nota hormigueos en las manos y/o los pies	No <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Insoportable <input type="checkbox"/> 5
36. De pronto nota que empieza a sudar sin que haya hecho ningún esfuerzo	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
37. Aunque duerme, no consigue descansar	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
38. Cree que retiene líquido, porque está hinchada	No, como siempre <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Sí, mucho más <input type="checkbox"/> 5
39. Nota que los músculos o las articulaciones le duelen	No, en absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Dolor insoportable <input type="checkbox"/> 5
40. Le da miedo hacer esfuerzos porque se le escapa la orina	No, en absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Mucho <input type="checkbox"/> 5
41. Tiene tan buena salud como cualquier persona de su edad	No, en absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Igual o mejor <input type="checkbox"/> 5
42. Nota que el corazón le late muy deprisa y sin control	Nada <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Mucho <input type="checkbox"/> 5
43. Su salud le causa problemas con los trabajos domésticos	En absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
44. Siente picor en la vagina, como si estuviera demasiado seca	Nada <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Mucho <input type="checkbox"/> 5
45. Nota sofocaciones	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	En todo momento <input type="checkbox"/> 5
46. Ha notado que tiene más sequedad en la piel	No, como siempre <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Sí, mucho más <input type="checkbox"/> 5

presencia de síntomas y signos prevalentes en las mujeres que pasan por esta etapa. Los 15 ítems que conforman esta subescala hacen referencia a los problemas de salud tradicionalmente atribuidos a la menopausia y que, de forma empírica, se agrupan en 3 subdominios:

- Sintomatología vasomotora: 3 ítems (preguntas: 33, 36 y 45).
- Salud: 5 ítems (preguntas: 32, 34, 37-38 y 42).
- Envejecimiento: 7 ítems (preguntas: 35, 39-41, 43-44 y 46).

La puntuación total de esta sub escala puede moverse en un intervalo de 0 a 75, en la que el 0 corresponderá a la ausencia total de sintomatología física y el 75 corresponderá a la máxima presencia de problemas físicos.

Una vez obtenida la puntuación total de la sub escala se consultaron los baremos para comparar el resultado de cada mujer encuestada con su grupo de población en función de la **edad**, y así clasificarla en una de las cuatro posibles categorías:

- No Presenta Problemas.
- Nivel Medio-Bajo de Problemas.
- Nivel Alto de Problemas.
- Problemas Severos.

## ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Una vez terminado el periodo de recogida de datos, se recibieron un total de **9.427** encuestas procedentes de los farmacéuticos inscritos en la campaña PLENUFAR V. La depuración inicial de datos en la base de datos se llevó a cabo siguiendo los siguientes criterios:

- **Peso:** Las encuestas con peso implausible  $\geq 170$  kg se retiraron (n=1)
- **Edad:** Las encuestas que por encontrarse por encima de la edad de inclusión  $\geq 70$  años también se retiraron (n=472).

En base a esta depuración, el número final de encuestas disponibles para el análisis preliminar fue de **8.954**, de las cuales:

- el 39,2% corresponde a mujeres en situación de perimenopausia.
- el 60,8% corresponde a mujeres en situación de postmenopausia.

El paquete utilizado para el análisis estadístico de los datos fue el programa STATA/SE versión 12,0 (StataCorp, College Station, TX, USA). Los datos se presentan de forma descriptiva con objeto de determinar la situación nutricional y calidad de vida de las

mujeres en un momento determinado en el tiempo: periodo perimenopáusico o postmenopáusico (análisis transversal).

## RESULTADOS

Los resultados recogidos en el presente documento se presentan en tres grandes apartados:

- Resultados a nivel nacional.
- Resultados por Comunidades Autónomas.
- Resultados por Provincias.

Los resultados están estructurados en tres partes:

- Una primera parte que recoge los datos generales de la población estudiada donde se incluye información socio-demográfica, antecedentes personales y gineco-obstétricos.
- Una segunda parte que recoge los resultados de las 14 preguntas del cuestionario de adhesión a la Dieta Mediterránea de las mujeres encuestadas.
- Y finalmente, una tercera parte que incluye los resultados de cada una de las posibles respuestas a las 15 preguntas de la subescala Menopausia y Salud de la Escala Cervantes.

Los resultados se presentaran en el modelo de tablas que muestran a continuación:

# NOMBRE DE LA COMUNIDAD/PROVINCIA

## MUJERES (n=)

### DATOS GENERALES

<b>Eta</b>	<b>Perimenopausia:</b>	<b>Postmenopausia:</b>
<b>Edad:</b>		
<b>Nivel de Estudios:</b>	Sin estudios:	Primarios:
	Bachillerato o FP:	Universitarios o más:
<b>Situación laboral:</b>	Fuera de casa:	Ama de casa:
En paro:	Baja por enfermedad:	Pensionista o jubilada:

### ANTECEDENTES PERSONALES

<b>Peso actual:</b>	<b>Altura:</b>		
<b>IMC:</b>	<b>Sobrepeso:</b>	<b>Obesidad:</b>	
<b>Tabaquismo:</b>	Nunca:	Actual:	Previo:
<b>Media de número de cigarrillos entre las que fuman:</b>			
<b>Media de años desde que dejaron de fumar las exfumadoras:</b>			
<b>Ejercicio físico veces por semana:</b>			
<b>Enfermedades crónicas o neoplásicas:</b>	Ninguna:	Diabetes:	
Hipertensión:	Enf. Reumáticas/artropatías:		
Cáncer ginecológico:	Otros cánceres:	Otras patologías:	
<b>Cirugías previas:</b>	Ninguna:	Histerectomía:	
Ooforectomía:	Mastectomía:	Otras:	
<b>Fármacos:</b>	No consume:	Un fármaco:	2 o más fármacos:
<b>Suplementos nutricionales:</b>	Fitoestrógenos:	Calcio y/o vitamina D:	
Probióticos:	Prebióticos/fibra:	Plantas medicinales:	
Homeopatía:	Ninguno:		

### ANTECEDENTES GINECO-OBSTÉTRICOS

<b>Edad de aparición de la menstruación:</b>			
<b>Edad de la última menstruación:</b>			
<b>Número de hijos:</b>			
<b>Número de abortos:</b>			
<b>Tratamiento hormonal sustitutivo:</b>	Actual:	No tratamiento:	Previo:

**ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERÁNEA (CUESTIONARIO DE 14 PUNTOS)**

Pregunta	Media* ±DE	Para obtener 1 punto	% que obtiene 1 punto
Aceite de oliva como principal grasa			
Aceite de oliva (cucharadas/día)			
Verdura u hortalizas (rac./día)			
Fruta (rac./día)			
Carnes rojas (rac./día)			
Mantequilla, margarina o nata (rac./día)			
Bebidas carbonatada/azucaradas (rac./día)			
Vasos de vino (vasos/sem.)			
Legumbres (rac./sem.)			
Pescado-mariscos (rac./sem.)			
Repostería comercial (rac./sem.)			
Frutos secos (rac./sem.)			
Prefiere carne de pollo/pavo/conejo			
Sofrito (veces/sem.)			
<b>Total Score de Adhesión a la Dieta Mediterránea:</b>			
<b>Puntuación mínima-máxima:</b>			
<b>Interpretación:</b>			

\*Media y desviación estándar de consumo al día o la semana según se especifica, excepto en las que se señala porcentaje.

**CALIDAD DE VIDA SUBESCALA MENOPAUSIA Y SALUD (ESCALA CERVANTES)**

Pregunta	Mínimo 0	1	2	3	4	Máximo 5
Dolor de cabeza creciente (%)						
Calor de repente (%)						
No consigue dormir las horas necesarias (%)						
Hormigueos manos y/o pies (%)						
Sudar sin esfuerzo (%)						
Dormir sin descansar (%)						
Retención de líquido (%)						
Dolor de músculos/articulaciones (%)						
Se escapa la orina (%)						
Buena salud (%)						
El corazón late deprisa (%)						
Salud afecta a trabajos domésticos (%)						
Picor en la vagina (%)						
Sofocaciones (%)						
Sequedad en la piel (%)						
<b>Interpretación:</b>						

En relación con el lugar de procedencia de las encuestas, en la siguiente tabla se muestra la participación global por Comunidad Autónoma incluyendo también las dos Ciudades Autónomas (Ceuta y Melilla) en orden decreciente.

CCAA	Frecuencia	Porcentaje (%)
Cataluña	1.382	15,43
Castilla y León	1.192	13,31
Castilla la Mancha	1.147	12,81
Andalucía	1.106	12,35
Aragón	761	8,50
Comunidad de Madrid	710	7,93
Galicia	678	7,57
Comunidad Valenciana	489	5,46
Extremadura	352	3,93
Canarias	207	2,31
País Vasco	184	2,05
Comunidad Foral de Navarra	161	1,80
Cantabria	147	1,64
Asturias	139	1,55
La Rioja	125	1,40
Murcia	118	1,32
Islas Baleares	50	0,56
Melilla	5	0,06
Ceuta	1	0,01
<b>Total</b>	<b>8.954</b>	<b>100,00</b>

## **1.- Resultados a Nivel Nacional**

# ESPAÑA

## MUJERES (n=)

### DATOS GENERALES

**Etapas en la que se encuentra la mujer:** Perimenopausia: 39,2% Postmenopausia: 60,8%

**Edad:** 54,3 ± 6,6 años

**Nivel de Estudios:** Sin estudios: 5,9% Primarios: 34,1%  
Bachillerato o FP: 27,0% Universitarios o más: 33,0%

**Situación laboral:** Fuera de casa: 51,5% Ama de casa: 29,4%  
En paro: 8,9% Baja por enfermedad: 1,5% Pensionista o jubilada: 8,8%

### ANTECEDENTES PERSONALES

**Peso actual:** 66,3 ± 10,8 kg

**Altura:** 161,6 ± 6,1 cm

**IMC:** 25,4 ± 4,2 kg/m<sup>2</sup>

**Sobrepeso:** 36,0%

**Obesidad:** 12,3%

**Tabaquismo:** Nunca: 52,7% Actual: 21,4% Previo: 25,9%

**Media de número de cigarrillos entre las que fuman:** 11,8 ± 7,3 cigarrillos

**Media de años desde que dejaron de fumar las exfumadoras:** 1,8 ± 3,6 años

**Ejercicio físico veces por semana:** 2,8 ± 2,5 veces por semana

**Enfermedades crónicas o neoplásicas:** Ninguna: 48,3% Diabetes: 6,6%

Hipertensión: 21,6% Enf. Reumáticas/artropatías: 17,0%

Cáncer ginecológico: 5,5% Otros cánceres: 1,4% Otras patologías: 17,9%

**Cirugías previas:** Ninguna: 65,8% Histerectomía: 7,0%

Ooforectomía: 2,9% Mastectomía: 3,5% Otras: 24,1%

**Fármacos:** No consume: 12,1% Un fármaco: 36,4% 2 o más fármacos: 51,5%

**Suplementos nutricionales:** Fitoestrógenos: 17,1% Calcio y/o vitamina D: 30,5%

Probióticos: 5,8% Prebióticos/fibra: 9,2% Plantas medicinales: 14,9%

Homeopatía: 7,0% Ninguno: 48,3%

### ANTECEDENTES GINECO-OBSTÉTRICOS

**Edad de aparición de la menstruación:** 12,5 ± 1,5 años

**Edad de la última menstruación:** 49,3 ± 4,3 años

**Número de hijos:** 1,9 ± 1,1 hijos

**Número de abortos:** 0,3 ± 0,6 abortos

**Tratamiento hormonal sustitutivo:** Actual: 6,7% No tratamiento: 83,8% Previo: 9,5%

**ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA (CUESTIONARIO DE 14 PUNTOS)**

Pregunta	Media* ±DE	Para obtener 1 punto	% que obtiene 1 punto
Aceite de oliva como principal grasa	95,0%	Si	95,0%
Aceite de oliva (cucharadas/día)	3,2 ± 1,5	4 o más	37,3%
Verdura u hortalizas (rac./día)	1,4 ± 1,0	2 o más	42,9%
Fruta (rac./día)	2,1 ± 1,2	3 o más	34,2%
Carnes rojas (rac./día)	0,6 ± 0,6	Menos de 1	70,3%
Mantequilla, margarina o nata (rac./día)	0,3 ± 0,5	Menos de 1	83,5%
Bebidas carbonatada/azucaradas (rac./día)	0,3 ± 0,6	Menos de 1	84,5%
Vasos de vino (vasos/sem.)	2,0 ± 3,2	7 o más vasos	13,3%
Legumbres (rac./sem.)	2,0 ± 1,1	3 o más	27,9%
Pescado-mariscos (rac./sem.)	2,6 ± 1,3	3 o más	49,3%
Repostería comercial (rac./sem.)	2,1 ± 2,3	Menos de 2	53,4%
Frutos secos (rac./sem.)	1,9 ± 2,0	3 o más	29,4%
Prefiere carne de pollo/pavo/conejo	72,6%	Si	72,6%
Sofrito (veces/sem.)	2,3 ± 1,6	2 o más	68,1%
<b>Total Score de Adhesión a la Dieta Mediterránea:</b>	7,6 (2,0) cuya interpretación es: "conviene mejorar"		
<b>Puntuación mínima-máxima:</b>	1-14		
<b>Interpretación:</b>	Conviene mejorar: 67,4% Bien: 32,1% Muy bien: 0,5%		

\*Media y desviación estándar de consumo al día o la semana según se especifica, excepto en las que se señala porcentaje.

**CALIDAD DE VIDA SUBESCALA MENOPAUSIA Y SALUD (ESCALA CERVANTES)**

Pregunta	Mínimo 0	1	2	3	4	Máximo 5
Dolor de cabeza creciente (%)	44,8	19,8	15,5	11,6	4,5	3,8
Calor de repente (%)	29,2	18,4	18,8	17,4	11,6	4,6
No consigue dormir las horas necesarias (%)	23,0	16,6	18,3	17,7	11,8	12,6
Hormigueos manos y/o pies (%)	49,0	15,9	13,8	12,2	7,1	2,0
Sudar sin esfuerzo (%)	34,6	16,9	17,1	16,0	10,0	5,4
Dormir sin descansar (%)	25,8	18,9	18,0	17,5	10,2	9,6
Retención de líquido (%)	36,3	12,1	15,4	15,3	9,7	11,2
Dolor de músculos/articulaciones (%)	19,9	17,2	19,9	21,2	15,4	6,4
Se escapa la orina (%)	57,5	13,9	11,9	8,6	4,5	3,6
Buena salud (%)	7,2	7,2	12,0	17,2	20,6	35,8
El corazón late deprisa (%)	54,1	17,8	13,6	8,3	3,7	2,5
Salud afecta a trabajos domésticos (%)	58,3	14,4	11,8	8,3	4,1	3,1
Picor en la vagina (%)	43,6	17,4	16,2	12,1	6,3	4,4
Sofocaciones (%)	30,7	19,1	17,3	16,8	11,4	4,7
Sequedad en la piel (%)	18,5	12,2	17,5	19,8	13,5	18,5
<b>Interpretación:</b>	No presentan problemas: 14,6% Nivel medio-bajo de problemas: 69,1% Nivel alto de problemas: 13,4% Problemas severos: 2,9%					

## 2.- Resultados por provincias

## PROVINCIA: ASTURIAS

### MUJERES (n= 139)

#### DATOS GENERALES

**Etapas en la que se encuentra la mujer:** Perimenopausia: 31,7% Postmenopausia: 68,4%

**Edad:** 54,8 ± 6,2 años

**Nivel de Estudios:** Sin estudios: 2,2% Primarios: 28,8%  
Bachillerato o FP: 33,8% Universitarios o más: 35,2%

**Situación laboral:** Fuera de casa: 49,6% Ama de casa: 23,7%  
En paro: 6,5% Baja por enfermedad: 3,6% Pensionista o jubilada: 17,6%

#### ANTECEDENTES PERSONALES

**Peso actual:** 67,3 ± 11,6 kg **Altura:** 160,7 ± 6,2 cm  
**IMC:** 26,1 ± 4,5 kg/m<sup>2</sup> **Sobrepeso:** 36,7% **Obesidad:** 14,4%

**Tabaquismo:** Nunca: 49,6% Actual: 15,8% Previo: 34,5%

**Media de número de cigarrillos entre las que fuman:** 13,2 ± 9,1 cigarrillos

**Media de años desde que dejaron de fumar las exfumadoras:** 2,3 ± 3,7 años

**Ejercicio físico veces por semana:** 3,3 ± 2,7 veces por semana

**Enfermedades crónicas o neoplásicas:** Ninguna: 53,2% Diabetes: 7,2%  
Hipertensión: 17,3% Enf. Reumáticas/artropatías: 15,8%  
Cáncer ginecológico: 8,6% Otros cánceres: 0,0% Otras patologías: 11,5%

**Cirugías previas:** Ninguna: 68,4% Histerectomía: 9,4%  
Ooforectomía: 5,8% Mastectomía: 5,8% Otras: 16,6%

**Fármacos:** No consume: 12,9% Un fármaco: 38,9% 2 o más fármacos: 48,2%

**Suplementos nutricionales:** Fitoestrógenos: 14,4% Calcio y/o vitamina D: 23,7%  
Probióticos: 5,0% Prebióticos/fibra: 5,8% Plantas medicinales: 12,9%

Homeopatía: 7,2% Ninguno: 59,7%

#### ANTECEDENTES GINECO-OBSTÉTRICOS

**Edad de aparición de la menstruación:** 12,9 ± 1,3 años

**Edad de la última menstruación:** 50,0 ± 3,6 años

**Número de hijos:** 1,6 ± 1,0 hijos

**Número de abortos:** 0,3 ± 0,7 abortos

**Tratamiento hormonal sustitutivo:** Actual: 7,9% No tratamiento: 87,1% Previo: 5,0%

**ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA (CUESTIONARIO DE 14 PUNTOS)**

Pregunta	Media* ±DE	Para obtener 1 punto	% que obtiene 1 punto
Aceite de oliva como principal grasa	99,3%	Si	99,3%
Aceite de oliva (cucharadas/día)	2,6 ± 1,2	4 o más	24,5%
Verdura u hortalizas (rac./día)	1,3 ± 0,9	2 o más raciones	34,5%
Fruta (rac./día)	2,3 ± 1,3	3 o más	39,6%
Carnes rojas (rac./día)	0,5 ± 0,4	Menos de 1	82,0%
Mantequilla, margarina o nata (rac./día)	0,2 ± 0,4	Menos de 1	87,8%
Bebidas carbonatada/azucaradas (rac./día)	0,2 ± 0,4	Menos de 1	89,9%
Vasos de vino (vasos/sem.)	2,2 ± 3,3	7 o más vasos	10,8%
Legumbres (rac./sem.)	2,3 ± 1,0	3 o más	41,0%
Pescado-mariscos (rac./sem.)	2,5 ± 1,4	3 o más	42,5%
Repostería comercial (rac./sem.)	2,0 ± 2,3	Menos de 2	59,0%
Frutos secos (rac./sem.)	1,9 ± 2,0	3 o más	30,9%
Prefiere carne de pollo/pavo/conejo	66,2%	Si	66,2%
Sofrito (veces/sem.)	2,0 ± 1,3	2 o más	59,7%
<b>Total Score de Adhesión a la Dieta Mediterránea:</b>	7,7 (1,9) cuya interpretación es: "conviene mejorar"		
<b>Puntuación mínima-máxima:</b>	3-12		
<b>Interpretación:</b>	Conviene mejorar: 64,0% Bien: 36,0% Muy bien: 0,0%		

\*Media y desviación estándar de consumo al día o la semana según se especifica, excepto en las que se señala porcentaje.

**CALIDAD DE VIDA SUBESCALA MENOPAUSIA Y SALUD (ESCALA CERVANTES)**

Pregunta	Mínimo 0	1	2	3	4	Máximo 5
Dolor de cabeza creciente (%)	54,7	22,3	10,1	8,6	2,2	2,1
Calor de repente (%)	28,8	18,0	23,7	14,4	14,4	0,7
No consigue dormir las horas necesarias (%)	33,1	20,1	18,0	12,9	9,4	6,5
Hormigueos manos y/o pies (%)	49,7	12,2	15,8	13,0	8,6	0,7
Sudar sin esfuerzo (%)	41,0	17,3	15,8	10,8	10,8	4,3
Dormir sin descansar (%)	38,1	23,0	14,4	10,1	11,5	2,9
Retención de líquido (%)	40,3	11,5	10,8	10,8	18,7	7,9
Dolor de músculos/articulaciones (%)	20,9	18,7	13,7	24,4	19,4	2,9
Se escapa la orina (%)	63,3	11,5	11,5	6,5	4,3	2,9
Buena salud (%)	7,2	5,8	11,5	11,5	21,6	42,4
El corazón late deprisa (%)	64,0	12,3	12,2	7,9	2,9	0,7
Salud afecta a trabajos domésticos (%)	70,5	10,1	7,2	6,5	2,1	3,6
Picor en la vagina (%)	48,9	20,9	13,0	8,6	4,3	4,3
Sofocaciones (%)	33,1	18,7	13,0	22,3	11,5	1,4
Sequedad en la piel (%)	20,1	14,4	20,1	18,0	10,8	16,6
<b>Interpretación:</b>	No presentan problemas: 22,3% Nivel medio-bajo de problemas: 64,8% Nivel alto de problemas: 12,2% Problemas severos: 0,7%					

## CONCLUSIONES

El análisis de los **“DATOS GENERALES”**, permite concluir que:

- El 39,2% de las mujeres encuestadas se encuentra en etapa perimenopáusica y el 60,8% en etapa postmenopáusica.
- Entre las mujeres encuestadas, el 48,3% presenta sobrepeso u obesidad.
- Al menos un 51,7% de las mujeres del estudio padece alguna enfermedad crónica o neoplásica.
- El 34,2% de las mujeres analizadas ha sido sometida a alguna cirugía, ya sea ginecológica o de otro tipo.
- El 51,7% de las mujeres entrevistadas consume al menos un suplemento nutricional.
- El 16,2% de las mujeres de nuestro estudio está tomando actualmente, o ha tomado previamente tratamiento hormonal sustitutivo.

El análisis de los **“HÁBITOS ALIMENTARIOS”** llevado a cabo mediante el cuestionario de adhesión a la Dieta Mediterránea, permite concluir que:

- El 95% de las mujeres participantes utiliza aceite de oliva como grasa principal.
- La media de consumo entre las mujeres analizadas de verduras (1,4 raciones/día), fruta (2,1 raciones/día), vino (2,0 vasos/semana), legumbres (2,0 raciones/semana), pescado (2,6 raciones/día) y frutos secos (1,9 raciones/semana) está por debajo de lo recomendado.
- La media de consumo en las mujeres entrevistadas de carne roja, mantequilla, así como de bebidas carbonatadas/azucaradas y de repostería comercial, se encuentra por debajo del límite máximo recomendado dentro del patrón de Dieta Mediterránea.

El análisis de la **“CALIDAD DE VIDA”** a través de la subescala Menopausia y Salud de la Escala Cervantes permite concluir que:

- El 16,3% de las mujeres encuestadas, presenta un nivel alto o severo de problemas en la calidad de vida, específicamente en cuanto a la presencia de síntomas vasomotores, su estado de salud, y de envejecimiento.
- Los síntomas que con mayor frecuencia refieren estas mujeres son: mayor sequedad en la piel (18,5%), retención de líquidos (11,2%), no dormir las horas necesarias (12,6%) y no descansar aunque se duerma (9,6%).

## BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. ¿Qué es la menopausia? 2008; Disponible en: <http://www.aeem.es/>. Acceso: 03/03/2014.
- **Palacios S, Henderson V, W Siseles N et al.** Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographical region. *Climacteric*. 2010; **13**:419-28.
- **Schröder H, Fitó M, Estruch R et al.** A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *J Nutr*. 2011; **141**:1140-5.
- **Palacios S, Ferrer-Barriendos J, Parrilla J et al.** Health-related quality of life in the Spanish women through and beyond menopause. Development and validation of the Cervantes Scale. *Medicina Clínica*. 2004; **122**:205-211.

# **ANEXO. ENCUESTA NUTRICIONAL Y DE CALIDAD DE VIDA EN LA MENOPAUSIA**

## Datos generales

1. Etapa en la que se encuentra actualmente la mujer: Perimenopausia  Postmenopausia
2. Edad de la mujer: \_\_\_\_\_ años
3. Nivel de estudios:
- Sin estudios  Primarios  Bachillerato o FP  Universitarios o más
4. Situación laboral:
- Fuera de casa  Ama de casa  En paro  Baja por enfermedad  Pensionista/jubilada

## Antecedentes personales

5. Peso actual: \_\_\_\_\_ kg
6. Altura: \_\_\_\_\_ cm
7. Tabaquismo: Nunca  Actual  Previo
- 7.1. Si ha marcado ACTUAL, especifique el número de cigarrillos al día: \_\_\_\_\_ cigarrillos/día
- 7.2. Si ha marcado PREVIO, especifique cuánto hace que la mujer dejó de fumar: \_\_\_\_\_ años
8. Ejercicio físico realizado por la mujer (andar como mínimo 30 minutos, nadar, bicicleta, yoga, bailes de salón, etc.).
- Nunca  < 1/semana  1/semana  2/semana  3/semana
- 4/semana  5/semana  6/semana  A diario
9. Enfermedades crónicas o neoplásicas que padezca o haya padecido la mujer:
- Ninguna  Diabetes  Hipertensión  Enf. reumáticas/artropatías
- Cáncer ginecológico  Otros cánceres  Otras patologías
- 9.1. Si ha marcado OTROS cánceres o patologías especifique cuáles: \_\_\_\_\_
10. Cirugía previa a la que haya sido sometida la mujer:
- Ninguna  Histerectomía  Ooforectomía  Mastectomía  Otras
- 10.1. Si ha marcado OTRAS cirugías, especifique cuál: \_\_\_\_\_
11. Fármacos más consumidos por la mujer en el último año:
- Antiagregantes plaquetarios  Analgésicos/antiinflamatorios
- Ansiolíticos y sedantes  Vitaminas/minerales
- Antihipertensivos y otros para el corazón  Hipolipemiantes
- Insulina  Otros antidiabéticos (excl. insulina)
- Otros  Ninguno
- 11.1. Si ha marcado OTROS, especifique cuáles: \_\_\_\_\_

12. Utilización de suplementos nutricionales/tratamientos alternativos:

Fitoestrógenos

Calcio/vitamina D

Probióticos

Prebióticos/fibra

Plantas medicinales

Homeopatía

Ninguno

**Antecedentes gineco-obstétricos**

13. Edad de aparición de la menstruación: \_\_\_\_\_ años

14. Edad de la última menstruación: \_\_\_\_\_ años

15. Número de hijos: \_\_\_\_\_ hijos

16. Número de abortos: \_\_\_\_\_ abortos

17. Tratamiento hormonal sustitutivo:

Sí

No

Anteriormente

## Cuestionario de adhesión a la dieta mediterránea

Si el consumo es menor al que se señala en la pregunta indique la frecuencia a la semana o al mes según corresponda.

18. ¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?:      Sí            No
19. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día? (incluir el usado para freír, ensaladas, comidas fuera de casa)  
\_\_\_\_\_ cucharadas soperas
20. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día? (1 ración = 1 plato de ensalada / 1 plato de verdura / 1 tomate grande / 2 zanahorias; las guarniciones y acompañamientos cuentan como media ración)  
\_\_\_\_\_
21. ¿Cuántas raciones de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día? (1 ración = 1 pieza mediana (pera, melocotón, manzana, naranja, plátano / 2-3 mandarinas / 3-4 albaricoques / 1 taza de fresas, cerezas o uvas / 2 rodajas de melón / 1 vaso de zumo)  
\_\_\_\_\_
22. ¿Cuántas raciones de carnes rojas (incluyendo hamburguesas, salchichas o embutidos) consume al día? (1 ración = 1 filete mediano o 2 pequeños / 1 hamburguesa / 2-3 salchichas / 100 g embutido / 5 lonchas jamón serrano)  
\_\_\_\_\_
23. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (1 ración = 1 cucharada de postre)  
\_\_\_\_\_
24. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día? (no cuentan refrescos light)  
\_\_\_\_\_
25. ¿Bebe usted vino? ¿Cuánto consume a la semana? (1 vaso de vino = 100 ml)  
\_\_\_\_\_
26. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (1 ración = 1 plato)  
\_\_\_\_\_
27. ¿Cuántas raciones de pescado-mariscos consume a la semana? (1 ración = 1 filete / 4-5 piezas de marisco)  
\_\_\_\_\_
28. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulce o pasteles a la semana?  
\_\_\_\_\_
29. ¿Cuántas raciones de frutos secos consume a la semana? (1 ración = 1 puñado)  
\_\_\_\_\_
30. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera o cerdo?  
Sí            No
31. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos en sofrito?  
\_\_\_\_\_

## Cuestionario de calidad de vida

32. Durante el día nota que la cabeza le va doliendo cada vez más	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Todos los días <input type="checkbox"/> 5
33. Nota mucho calor de repente	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	En todo momento <input type="checkbox"/> 5
34. No consigue dormir las horas necesarias	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
35. Nota hormigueos en las manos y/o los pies	No <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Insoportable <input type="checkbox"/> 5
36. De pronto nota que empieza a sudar sin que haya hecho ningún esfuerzo	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
37. Aunque duerme, no consigue descansar	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
38. Cree que retiene líquido, porque está hinchada	No, como siempre <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Sí, mucho más <input type="checkbox"/> 5
39. Nota que los músculos o las articulaciones le duelen	No, en absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Dolor insoportable <input type="checkbox"/> 5
40. Le da miedo hacer esfuerzos porque se le escapa la orina	No, en absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Mucho <input type="checkbox"/> 5
41. Tiene tan buena salud como cualquier persona de su edad	No, en absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Igual o mejor <input type="checkbox"/> 5
42. Nota que el corazón le late muy deprisa y sin control	Nada <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Mucho <input type="checkbox"/> 5
43. Su salud le causa problemas con los trabajos domésticos	En absoluto <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Constantemente <input type="checkbox"/> 5
44. Siente picor en la vagina, como si estuviera demasiado seca	Nada <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Mucho <input type="checkbox"/> 5
45. Nota sofocaciones	Nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	En todo momento <input type="checkbox"/> 5
46. Ha notado que tiene más sequedad en la piel	No, como siempre <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	Sí, mucho más <input type="checkbox"/> 5

*El contestar este cuestionario supone implícitamente que autorizo que estos datos de forma anónima se puedan utilizar para investigación.*



*Con la colaboración de:*

