

# CIENCIA DE LA ENFERMERÍA

Con la Dra. Yamnia I. Cortés

## Puntos de *discusión*

### CONOCIMIENTO

1. ¿Cuáles son las tres principales etapas reproductivas de las mujeres que menstrúan?
2. Nombra una de las hormonas responsables de los síntomas de la perimenopausia.

### COMPRESIÓN

3. ¿Qué le ocurre al cuerpo de una mujer durante la perimenopausia?
4. ¿Qué comportamientos pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y por qué?
5. ¿Cómo se aseguró Yamnia de que su intervención fuera pertinente y accesible para las mujeres latinas?

### ANÁLISIS

6. ¿Por qué es un problema que no se incluya a determinadas poblaciones en la investigación sanitaria?
7. ¿Cómo han influido las experiencias personales de Yamnia en su trayectoria profesional y motivado su actual investigación sobre la salud de las mujeres latinas?
8. ¿Por qué las intervenciones conductuales por sí solas no bastan para mejorar los resultados sanitarios de las mujeres latinas?
9. ¿Qué factores socioculturales y medioambientales influyen en la salud de muchas mujeres latinas? ¿Por qué tienen estos factores efectos adversos en la salud de las personas?

### SÍNTESIS

10. Solo 4 de 20 mujeres asistieron a más del 80 % de las sesiones de intervención conductual. Si estuviera trabajando con el equipo de Yamnia para repetir la intervención, ¿qué métodos emplearía para aumentar la retención de participantes?

## Actividades

### 1. Diseñe una campaña de salud culturalmente adaptada

“Adaptar culturalmente una intervención significa tener en cuenta las necesidades y preferencias de la cultura o comunidad de destino”, afirma Yamnia. “Esto hace que la intervención sea más aplicable a los valores y la vida cotidiana de las personas”.

Imagina que eres una enfermera científica y quieres mejorar los resultados sanitarios en tu comunidad. Elija un aspecto de una vida sana (por ejemplo, alimentación sana, ejercicio, salud mental positiva) y diseñe una intervención o campaña culturalmente adaptada para promoverlo en su comunidad.

#### Piense en lo siguiente:

- ¿Qué es su “comunidad”? Todos pertenecemos a múltiples comunidades, incluidas las definidas por nuestra ubicación geográfica (por ejemplo, un barrio o una comunidad escolar) y las definidas por otros aspectos de nuestra identidad.
- ¿Qué características tiene la comunidad que ha elegido?
- ¿Cómo adaptará su intervención o campaña sanitaria a las características de su comunidad?

A continuación, piense cómo modificaría su intervención o campaña para promover el mismo aspecto de una vida sana en una comunidad diferente.

### 2. La regla positiva

Hablar de la salud menstrual todavía se considera un tabú en muchas culturas y sociedades, y muchas personas sienten a menudo vergüenza de hablar de la menstruación. Sin embargo, es un proceso biológico natural y es importante que todas las personas, menstrúen o no, reciban educación sobre la menstruación.

Lea libros sobre salud menstrual, como “La Regla Positiva”, de Chella Quint, que contiene mucha información útil sobre cómo replantear la idea de la menstruación. Chella también lidera la campaña #periodpositive, que aboga por un debate y una educación positivos sobre la menstruación. Visite su sitio web para obtener más información: [www.periodpositive.com](http://www.periodpositive.com)

## More resources

- Más información sobre el trabajo que la Dra. Yamnia Cortés y su equipo llevan a cabo en el Cortés MenoLab: [www.cortescmenolab.com](http://www.cortescmenolab.com)
- En este breve vídeo, Yamnia habla de lo que espera de su papel como becaria de Betty Irene Moore Nurse Leader and Innovator:  
[www.youtube.com/watch?v=7swkysQVYzU](https://www.youtube.com/watch?v=7swkysQVYzU)

Visite la página web de Futurum de Yamnia para leer su artículo en inglés: [www.futurumcareers.com/can-behavioural-interventions-improve-biological-health-outcomes](http://www.futurumcareers.com/can-behavioural-interventions-improve-biological-health-outcomes)