

## Ciencia & Sociedad

“ Bien acompañada, la transición menopáusica puede vivirse con plenitud y salud. El propósito con App Metamorfosis es que ninguna mujer transite esta etapa en soledad. ”  
*Doctora Alide Salazar, enfermera-matrona y académica de la Facultad de Enfermería de la UdeC.*

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

PLATAFORMA GRATIS BASADA EN EVIDENCIA CIENTÍFICA Y EXPERIENCIA CLÍNICA

# App Metamorfosis: desarrollo local para una transición acompañada y saludable a la menopausia

Transitar a la menopausia, el fin del ciclo reproductivo, es una etapa de transformación. Y, aunque parte de la naturaleza femenina, puede ser larga y compleja por los síntomas físicos y mentales que acarrear los cambios biológicos que ocurren. Peor si se vive sola y en silencio, como viven muchas mujeres y por diversos factores socioculturales.

“Bien acompañada, la transición menopáusica puede vivirse con plenitud y salud. El propósito con App Metamorfosis es que ninguna mujer transite esta etapa en soledad”, manifiesta la doctora Alide Salazar, enfermera-matrona, académica de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Concepción (UdeC) y co-fundadora de la empresa Somos Más Salud que desarrolló una aplicación móvil gratis para acompañar y promover el bienestar de quienes transitan esta fase crítica.

Metamorfosis está diseñada para mujeres de 40 a 59 años e integra contenido y recursos para contribuir a una perimenopausia apoyada, informada y saludable. Su objetivo es fomentar el autocuidado para abordar sintomatología y reducir factores de riesgo de Síndrome Metabólico (SM), que exacerba el peligroso riesgo cardiovascular que aumenta en la menopausia.

Es una necesidad crítica difundir información y masificar el uso de la herramienta digital. En ese horizonte y para promover la salud se ha dispuesto un espacio en el segundo nivel del Mall del Centro de Concepción durante agosto, Mes del Corazón, que funcionará los próximos sábado entre 12 y 18 horas.

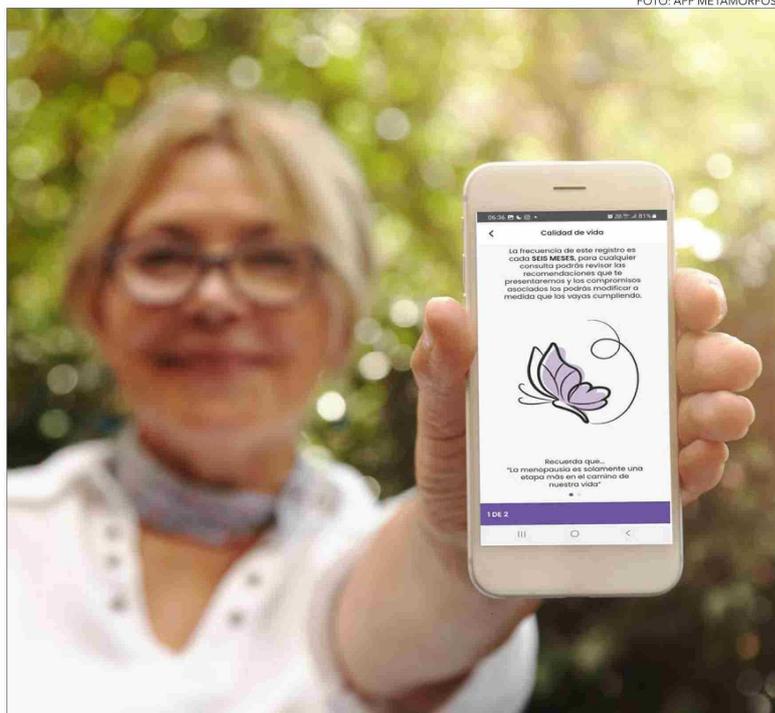
### De riesgos a bienestar

La doctora en enfermería Alide Salazar, directora del Doctorado en Cuidados de la Salud y del Programa de Postgrado y Postítulo de la Facultad de Enfermería UdeC, explica que el periodo de transición a la menopausia se denomina perimenopausia, y transcurren distintos cambios hormonales y fisiológicos, en la reducción gradual de la función ovárica hasta el fin de la fertilidad.

“La transición puede comenzar varios años antes del cese definitivo de la menstruación y se extiende hasta 12 meses después de la última menstruación”, precisa. De hecho, puede extenderse de 2

La aplicación para mujeres de 40 a 59 años busca educar, fomentar el autocuidado y prevenir el síndrome metabólico. Es que la perimenopausia es una etapa de transformación hacia el fin del ciclo reproductivo que puede durar varios años y tener diversa sintomatología que afecte el bienestar, peor si es en silencio y sin ayuda, además del riesgo cardiovascular que aumenta en la menopausia.

FOTO: APP METAMORFOSIS



el SM. Se caracteriza por la presencia de tres o más factores que incluyen obesidad abdominal, triglicéridos altos, colesterol HDL bajo, hipertensión arterial y glicemia elevada; y hay más de 41% de prevalencia en Chile y 43% en la población de Biobío, y aumenta con la edad, afirma.

“La prevención del SM y abordaje de los síntomas de la transición menopáusica requieren alimentación saludable, actividad física regular, manejo del estrés, monitoreo de parámetros clínicos y consulta periódica con profesionales de salud”, sostiene.

Así que en alto porcentaje es responsabilidad que parten de forma temprana, y supervisión profesional porque podrían requerirse herramientas terapéuticas específicas según cada caso.

Aunque la enfermera-matrona reconoce que “el desconocimiento sigue siendo grande en todos los niveles socio educacionales, hay falta concienciación y comunicación que hacen que para muchas mujeres la menopausia sea una experiencia silenciosa que puede llevarlas a evitar hablar de ella, normalizar síntomas o evitar buscar ayuda o tratamiento para aliviar sus síntomas”.

Y a abordar estas distintas aristas que atentan contra el bienestar busca aportar la App Metamorfosis desde información confiable para el autocuidado.

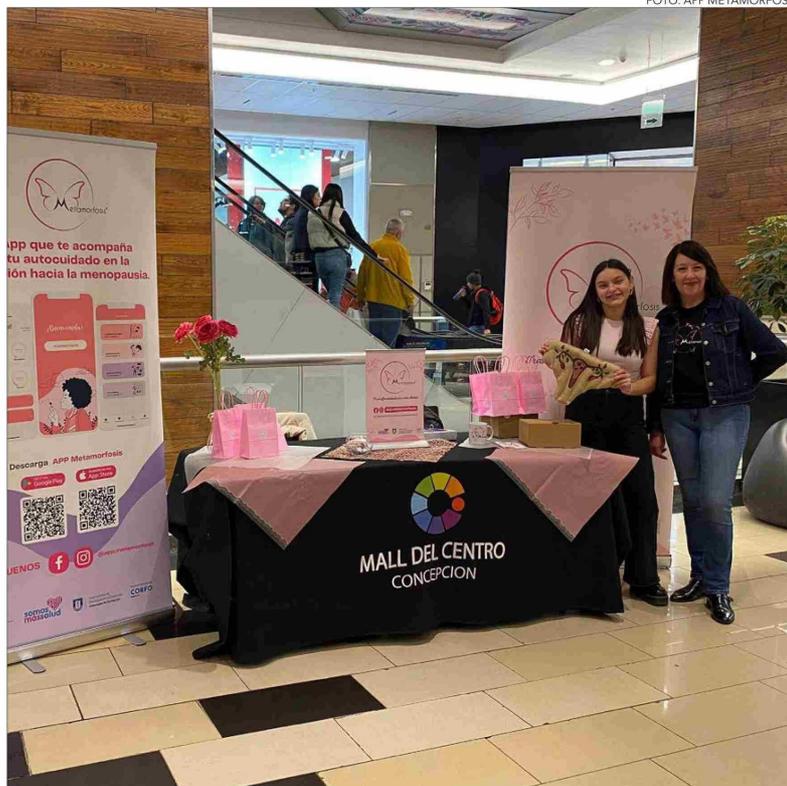
a 8 años, a veces menos y también más.

Con los cambios, en la perimenopausia comienzan diferentes manifestaciones clínicas y entre las más características menciona irre-

gularidades del ciclo menstrual, bochornos y transpiración nocturna, además puede haber cambios del estado anímico, insomnio y sequedad vaginal. “Los cambios pueden afectar de manera variable

la calidad de vida”, releva.

También advierte que tras la menopausia hay más riesgo de morbilidad por enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte, y aumenta con



LA DOCTORA ALIDE SALAZAR está a cargo de un espacio dispuesto cada sábado de agosto en el Mall del Centro de Concepción, para difundir información y la App.

### Una aplicación para acompañar

Metamorfosis está disponible para descarga gratis en App Store y Google Play, e incluye varias funcionalidades que detalla la investigadora Alide Salazar.

La primera es "Mi perfil". Las usuarias pueden registrar y monitorear su ciclo menstrual, parámetros clínicos relevantes y controles de salud. Y a través de un código QR pueden compartir su historial autorregistrado con el profesional que las atiende.

Otra función es "Autocuidado", que incluye cuatro módulos para registrar, evaluar y educar en distintos aspectos clave para promover la salud y la mejor transición menopáusica.

"Calidad de vida" facilita evaluar síntomas y da recomendaciones personalizadas. "Alimentación" permite registrar consumo de alimentos y seguir recomendaciones de dieta saludable, con recetarios y otros recursos. "Actividad física" incluye tutoriales en video y contenido educativo, y registro diario de ejercicio y de parámetros clínicos con retroalimentación y alerta en tiempo real. "Climaterio" integra información sobre la transición menopáusica y factores de riesgo de SM.

Y en "Compromisos y notificaciones" para fijar y conseguir

### La aplicación móvil Metamorfosis

está disponible para su descarga gratuita en App Store y Google Play.

metas de hábitos saludables.

Además, ofrece un espacio comunitario para compartir experiencias y apoyo.

### Impactar desde la ciencia

La doctora Salazar resalta que la App está basada en la evidencia científica y experiencia clínica, que aúna capacidades de investigadoras de Chile, Ecuador y Costa Rica.

Su primera versión nació de la tesis para el Doctorado en Enfermería UdeC que desarrolló Sandra Riofrío (Ecuador) bajo la guía de la doctora Alide Salazar (Chile) y la doctora Vivian Vilchez (Costa Rica).

En 2023, destaca que la obtención de un Fondo Start Up Ciencia de la Anid permitió comenzar el desarrollo de una nueva versión de la plataforma móvil, con la participación de un equipo conformado por las tres investigadoras junto Soraya Albretch y Paulina Villaseca (Chile).

"Actualmente nos encontramos con una versión validada en estudios de factibilidad, pero la aplicación sigue en mejora continua, incorporando retroalimentación de usuarias y profesionales", cierra la doctora Salazar.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl

