

ARTÍCULO ORIGINAL

Terapia integrativa y síndrome climatérico

Maribel Castro Gutiérrez¹ , Lay Salazar Torres¹ , Serafín Palma Mora² , Beatriz Benítez Castro¹ , Roxana Lago Pérez³ , Belkis Ocampo Soto³ 

¹Policlínico Universitario “Chiqui Gómez Lubián”, Santa Clara, Villa Clara, Cuba

²Hospital Universitario Ginecobstétrico “Mariana Grajales”, Santa Clara, Villa Clara, Cuba

³Policlínico Universitario “Marta Abreu”, Santa Clara, Villa Clara, Cuba

*Maribel Castro Gutiérrez. lavst@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: el climaterio es un período de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva de la mujer que suscita la aparición de una gama de síntomas debido a cambios hormonales que interfieren en su calidad de vida y sus relaciones interpersonales. **Objetivo:** evaluar los efectos de una terapia integrativa con terapia floral y la auriculoterapia en el climaterio. **Métodos:** se realizó un estudio longitudinal prospectivo con una muestra de 30 mujeres a partir del universo de féminas con síntomas asociados al climaterio en el Policlínico Docente “Chiqui Gómez Lubián” entre enero de 2017 y diciembre de 2018. Se prescribió elixir floral con flor tipológica y fórmula transpersonal y se aplicó auriculoterapia y evaluación psicológica. **Resultados:** el grupo de edad más afectado fue el de 39 a 49 años y los síntomas más frecuentes fueron los sofocos, las palpitaciones, la depresión y las mialgias. **Conclusiones:** se obtuvo una mejoría significativa en los síntomas neurovegetativos, psicológicos y somáticos en las mujeres con terapia integrativa; la terapia constituyó una alternativa terapéutica para los síntomas climatéricos. **Palabras clave:** climaterio; esencias florales; auriculoterapia; terapia integrativa

ABSTRACT

Introduction: climacteric is a period of transition between the reproductive and non-reproductive stage of women that causes the appearance of a range of symptoms due to hormonal changes that interfere with their quality of life and interpersonal relationships. **Objective:** to evaluate the effects of integrative therapy with flower therapy and auriculotherapy on the climacteric. **Methods:** a prospective longitudinal study was carried out with a sample of 30 women from the universe of women with symptoms associated with climacteric at the “Chiqui Gómez Lubián” Polyclinic between January 2017 and December 2018. A floral elixir with a typological flower was prescribed and transpersonal formula and auriculotherapy and psychological evaluation were applied. **Results:** the most affected age group was the one of 39 to 49 years and the most frequent symptoms were hot flushes, palpitations, depression and myalgia. **Conclusions:** a significant improvement was obtained in neurovegetative, psychological and somatic symptoms in women with integrative therapy; the therapy was a therapeutic alternative for climacteric symptoms. **Key words:** climacteric; flower essences; auriculotherapy; integrative therapy

Recibido: 28/08/2019
Aprobado: 17/12/2019

INTRODUCCIÓN

El climaterio es el período de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva en la que se desarrollan un conjunto de síntomas y signos producto de la deprivación hormonal, que es un proceso natural del envejecimiento.

El climaterio comienza con una serie de cambios neuroendocrinos que llevarán a la pérdida de la capacidad de reproducción e incluye la perimenopausia y la postmenopausia. La edad de comienzo es muy variable y está influenciada por factores socioeconómicos y ambientales o por la mezcla de ambos, aunque, en sentido general, la mayoría de los autores señalan que aparece alrededor de los 50 años; sin embargo, los síntomas comienzan a experimentarse de forma gradual antes de esta edad.^(1,2)

Se propone el término perimenopausia para referirse al período que inicia con ciclos menstruales irregulares que típicamente anteceden al cese de la menstruación y que termina cuando pasa un año sin que se presente, por lo que algunos autores también la denominan transición a la menopausia. En tanto que los términos menopausia y postmenopausia se refieren al período posterior, que inicia después de un año de la última menstruación.⁽³⁾

El primer síntoma que, por lo general, aparece son las oleadas de calor, llamadas también sofocos, bochornos o crisis vasomotoras. También se describen cefalea, nerviosismo, calambres, tendencia a la depresión y al insomnio y puede afectar la memoria y la concentración. Los síntomas genitourinarios aparecen a mediano plazo: inflamación en la mucosa vaginal (vaginitis atrófica), aumento de la frecuencia urinaria, sensación de urgencia miccional, pérdida del tono muscular pélvico e incontinencia urinaria y cistitis.^(1,2,4)

Los síntomas a largo plazo incluyen, sobre todo, la pérdida de la masa ósea (osteoporosis) y el incremento de las enfermedades cardiovasculares (la incidencia de estas es de dos a seis veces mayor en comparación con otras etapas de la vida).^(1,2,4,5)

El climaterio y la menopausia dejan una vivencia de haber envejecido y se acompañan de cambios en la autovaloración personal, de quejas del estado de ánimo (que puede ser displacentero y excitante -distimia y ansiedad-) y de múltiples quejas somáticas.⁽⁶⁾

Los remedios florales de Bach son una serie de 38 infusiones naturales extraídas de flores silvestres de la Región de Gales, Gran Bretaña; sus propiedades curativas fueron descubiertas por el médico galés Edward Bach entre los años 1926 y 1934.⁽⁷⁾

La Medicina Tradicional asiática es una terapéutica que actualmente se utiliza en el tratamiento de estos molestos síntomas, fundamentalmente el uso del microsistema auricular con resultados sorprendentes.⁽⁸⁾

Esta terapia se fundamenta en la existencia, en el pabellón auricular y en situaciones de conflictos patológicos, de puntos especiales en la dermis que se

pueden detectar. Su estimulación produce a distancia efectos reflejos que se traducen en una mejoría o en una desaparición de las molestias que aquejan al enfermo.^(1,9)

El objetivo de esta investigación es evaluar los efectos de la terapia integrativa (remedios florales de Bach y acupuntura auricular) en la resolución de los síntomas climatéricos.

MÉTODOS

Se realizó un estudio longitudinal prospectivo en la Consulta de Medicina Natural y Tradicional del Policlínico Docente "Chiqui Gómez Lubián" de la Ciudad de Santa Clara, Provincia de Villa Clara, en el período comprendido entre enero de 2017 a diciembre de 2018. El universo del estudio lo conformaron las féminas con edades entre 35 y 60 años de edad con síntomas de trastornos asociados al climaterio que no han iniciado terapias hormonales sustitutivas. El muestreo se realizó no probabilístico por criterios y se realizó el diagnóstico previo por Especialista en Ginecoobstetricia; la muestra quedó constituida por 30 mujeres.

Se le aplicaron los siguientes criterios de inclusión: grupo de edad entre 35 y 60 años y mujeres con síntomas de privación hormonal y que brindaron su conformidad para participar en la investigación y de exclusión: enfermedades psiquiátricas, diagnóstico de cáncer cervicouterino u otras enfermedades oncoproliferativas, mujeres con terapia de reemplazo hormonal u otro tipo de tratamiento farmacológico, enfermedades metabólicas descompensadas, estados febriles y procesos inflamatorios e infecciosos en la oreja (o ambos), pacientes con enfermedades crónicas descompensadas, pacientes asténicos o en ayuno prolongado y en estado posterior a una hemorragia importante.

En la primera consulta a cada paciente se le aplicó un cuestionario para la recogida de datos y para conocer los síntomas que manifestaban en esta etapa de la vida; en consecuencia, se les indicó la terapia floral y la auriculoterapia. Se utilizó un remedio floral con la flor tipológica de cada mujer y un elixir formado por flores escogidas según el patrón transpersonal de esta afección y se administraron cuatro gotas cada seis horas por vía sublingual por tres meses. Las esencias que se utilizaron en el elixir fueron:

- Scleranthus (scl), Scleranthus Annus. Patrón transpersonal de inestabilidad/alternancia/ciclicidad/descoordinación. Por la inestabilidad hormonal.
- Walnut (wal), nogal, Juglans regia. Patrón transpersonal de inadaptación/corte. Ayuda en los siguientes cambios: biológicos y hormonales: nacimiento, dentición, pubertad, menstruación, embarazo, menopausia, muerte y síndrome premenstrual. Para la adaptación al cambio.
- Vervain (ver), Verbena officinalis. Patrón transpersonal de sobre expresión/rigidez dinámica/irradiación en los sofocos menopáusicos.
- Chicory (chi), Achicoria, Cichorium intybus. Patrón transpersonal de congestión/retención. Soltar los problemas derivados de la menopausia, así como la retención de líquidos, que provoca síntomas en la mujer artralgias, mialgias y cefaleas.

Se realizó auriculopuntura. Para la localización de los puntos se utilizó la cartografía de Paul F.M. Nogier: Shen Men (en el $\frac{1}{3}$ lateral de la fosa triangular, en el punto en el que se bifurcan las raíces superior e inferior de la antihélix), endocrino (funcionamiento del eje hipotálamo-hipófisis-ovarios), en la mitad inferior de la incisura intertrágica, en el tronco cerebral (cara externa del antitrágo), en el corazón (en el centro de la porción inferior de la concha) y en el ovario (anterior e inferior de la cara anterior del antitrágo, al lado de la subcorteza). Previa asepsia del pabellón auricular con alcohol al 76% y torundas estériles de algodón se exploraron los puntos descritos. Después de observar cambios en las zonas en las que se ubican, como existencia de reacción al presionarlos con una punta roma, se colocó una semilla de cardo santo (*Argemone mexicana*) que se fijó con esparadrapo, por un período de siete días, con cuatro cambios hasta un mes de terapia.

Se valoró la evolución de las pacientes con evaluación médico-psicológica al inicio y después de la intervención. Las variables estudiadas fueron la edad y los síntomas somáticos (mialgias, artralgia y lumbalgias), neurovegetativos (sofocos, palpitaciones y acroparestesias) y psicológicos (irritabilidad, depresión, ansiedad, miedos y disminución de la libido). Se les aplicaron, como parte del estudio, técnicas psicológicas para determinar el comportamiento de estos síntomas: la técnica de Zung y Conde que mide la depresión, la técnica IDARE para ansiedad como rasgo y como estado, la técnica de Rotter para determinar áreas en conflicto y la técnica de Machover para los rasgos de personalidad.

La variable efecto de la terapia integrativa, que es el grado en que la terapia resulta satisfactoria para la resolución de los síntomas, quedó operacionalizada como: favorable, cuando tienen resolución de más del 50% de los síntomas diagnosticados y no favorable, cuando solo remiten el 50% de los síntomas que presentaron al inicio de la investigación.

Los datos obtenidos en este estudio fueron registrados en un fichero de datos del SPSS (versión 11.5). Mediante este paquete estadístico se realizó el procesamiento de los datos y la información se presentó de manera resumida a través de tablas y gráficos en los que se muestran las frecuencias absolutas y los por cientos. Para relacionar las variables cuantitativas se utilizó la prueba estadística de Chi-Cuadrado de asociación de Pearson, los resultados muestran el valor de su estadígrafo, así como el de la significación asociada al mismo (p). De acuerdo al valor de p se considera un resultado significativo cuando es mayor que 0,05.

Como principio ético de la investigación la información obtenida referente a los pacientes solo fue usada con fines científicos previo consentimiento informado de participar en el estudio.

RESULTADOS

La distribución de la muestra de las 30 féminas con síntomas climatéricos que fueron tratadas con terapia floral y auriculopuntura según la edad aparece en la Tabla 1. Predominó el grupo de edades entre 35 y 47 años, con síntomas climatéricos más floridos. De las 30 féminas estudiadas se obtuvo un valor promedio de edad de 44,3 años, con una desviación estándar de 15,7 años.

Tabla 1. Distribución de las pacientes tratadas con terapia floral según la edad

Edad	No.	%
35 - 47	20	66,7
48 - 60	10	33,3
Total	30	100

Edad media: 44,3 años; Desviación estándar: 15,7 años

En la Tabla 2 se muestra la incidencia de los síntomas neurovegetativos durante la primera consulta. Se presentan como síntomas más frecuentes los sofocos y las palpitaciones (28, 93,3%) y, en orden decreciente, las sudoraciones (27, 90%) y las acroparestesias (18, 60%). Después del tratamiento se observa una mejoría significativa de todos los síntomas: 25 pacientes (92,5%) sin sofocos, 23 (92%) sin palpitaciones, 20 (74%) sin sudoraciones y 10 (55,5%) sin acroparestesias.

Tabla 2. Distribución de las pacientes tratadas con terapia floral según los síntomas neurovegetativos

Síntomas neurovegetativos	Primera consulta		Después de la terapia			
	No.	%	Presencia de síntomas		Ausencia de síntomas	
	No.	%	No.	%	No.	%
Sofocos	28	93,3	3	10	25	92,5
Palpitaciones	28	93,3	5	16,7	23	92,0
Sudoraciones	27	90	7	23,3	20	74
Acroparestesias	18	60	8	26,7	10	55,5

p<0,05

En cuanto a la incidencia de los síntomas psicológicos durante la primera consulta la Tabla 3 muestra como síntoma más frecuente la depresión (29, 96,7%) y, en orden decreciente, la disminución de la libido (27, 90%), el miedo (25, 83,3%), la irritabilidad (22, 73,3%) y la ansiedad (20, 66,7%). Después de aplicar la terapia floral y la auriculopuntura se observa una mejoría significativa de los síntomas, por ejemplo, la depresión en 27 pacientes (93,1%), la irritabilidad en 16 (72,7%), la ansiedad en 10 (50%), el miedo en 14 (56%) y la disminución de la libido en 14 (51,8%).

Tabla 3. Distribución de las pacientes tratadas con terapia floral según los síntomas psicológicos

Síntomas Psicológicos	Primera consulta		Después de la terapia			
	No.	%	Presencia de síntomas		Ausencia de síntomas	
	No.	%	No.	%	No.	%
Irritabilidad	22	73,3	6	20	16	72,7
Depresión	29	96,7	2	6,7	27	93,1
Ansiedad	20	66,7	10	33,3	10	50
Miedo	25	83,3	11	36,7	14	56
Disminución de la libido	27	90	14	46,7	14	51,8

p<0,05

Los síntomas somáticos más frecuentes en la primera consulta fueron las mialgias (27, 90%); le siguen las artralgiás (20, 73,3%) y la lumbalgia (16, 53,3%). Después del tratamiento se observa una mejoría significativa: 13

(81,2%) pacientes sin lumbalgia, 22 (81,4%) sin mialgias y 13 (65%) sin artralgias (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de las pacientes tratadas con terapia floral según los síntomas somáticos

Síntomas somáticos	Primera Consulta		Después de la terapia			
	No.	%	Presencia de síntomas		Ausencia de síntomas	
	No.	%	No.	%	No.	%
Mialgias	27	90	5	16,7	22	81,4
Artralgias	20	73,3	7	33,3	13	65,0
Lumbalgia	16	53,3	3	18,7	13	81,2

$p < 0,05$

Cada mujer presentó una gama de síntomas que fueron diagnosticados y recogidos y por los que acudió a buscar ayuda, de lo que resultó una mejoría de más del 50% de los síntomas (23, 76,6%), con efecto favorable de la terapia; en el resto (7, 33,4%) regresaron menos del 50% de los síntomas que aquejaban, por lo que no resultó favorable la terapia para ellas.

DISCUSIÓN

La menopausia se presenta aproximadamente entre los 40 y los 59 años de edad. A medida que disminuye la actividad del ovario y se reducen los niveles de estrógeno aumenta la secreción de hormonas gonadotropinas hipofisarias (FSH y LH) como un mecanismo transitorio de compensación dirigido a estimular la maduración de los pocos ovocitos remanentes.^(2,10) Es un proceso fisiológico que se convierte en un problema de salud que deteriora la calidad de vida de la mujer, por lo que es imprescindible ofrecer alivio y tratar esta condición con todas las estrategias disponibles, fundamentalmente terapias no agresivas.

En este sentido hay que considerar que entre el 25% y el 30% de las mujeres experimentan síntomas significativos. Los cambios fisiopatológicos más significativos son las hemorragias uterinas disfuncionales y las crisis vasomotoras, que se conocen como oleadas de calor y suelen durar alrededor de un año en el 80% de las mujeres, pero en el 25% y hasta el 50% pueden extenderse por tres o más años, y las alteraciones del aparato genitourinario: atrofia del epitelio, menor producción de moco y sequedad de la vagina (pueden ocasionar dispareunia), disuria, urgencia urinaria e, incluso, incontinencia de esfuerzo.⁽¹⁰⁾

Algunas mujeres presentan trastornos cardiovasculares, osteoporosis cambios psicológicos y emocionales: irritabilidad, depresión, alteraciones de la memoria reciente, gran variabilidad en el estado de ánimo y modificaciones de la sexualidad (importante disminución de la libido).^(1-8,10,11)

En sentido general, la mayoría de los autores señalan que la edad promedio de la menopausia es alrededor de los 49 años;^(1,3,4,8) sin embargo, al analizar los grupos de edades en este estudio, se observó que predominó el grupo etario entre 35 y 47 años. El encontrar casos de menor edad pudiera estar en relación con los síntomas aparatosos que padecen las mujeres con edades tempranas que hacen que busquen ayuda profesional.

En el estudio la incidencia de los síntomas neurovegetativos más frecuentes fueron los sofocos y las palpitaciones y, en orden decreciente, las sudoraciones y las acroparestesias. Después del tratamiento se observó una mejoría de todos los síntomas. La literatura revisada informa los sofocos entre el 60 y el 80% de las mujeres climatéricas,^(7,8) lo que coincide con los resultados del estudio. Padilla Docal aplica la terapia floral de Bach en los síntomas climatéricos con resultados que se corresponden con los de la investigación combinada con auriculopuntura.⁽⁷⁾ Es importante señalar que los síntomas neurovegetativos se ubican como el grupo sintomático más frecuente y molesto. Un estudio con acupuntura logró resultados significativos en el sofoco y las sudoraciones ($p < 0,01$), no fue así con los trastornos del sueño, la precordialgia, la irritabilidad y la depresión.⁽¹²⁾

Entre los síntomas psicológicos durante la primera consulta resultó más frecuente la depresión, le siguen la disminución de la libido, el miedo, la irritabilidad y la ansiedad. Después de aplicar la terapia floral y la auriculopuntura se observa una mejoría significativa de todos los síntomas. Estos resultados se corresponden con los de otros autores.^(6,7)

En esta época de la vida la mayoría experimenta una etapa de madurez y plenitud personal; sin embargo, los trastornos asociados al climaterio repercuten en su aspecto físico, lo que les puede mermar su autoestima y alterar su estado de equilibrio.^(2,13,14)

El síntoma somático más frecuente al inicio del estudio fueron las mialgias, las artralgias y la lumbalgia. Después del tratamiento se observó una mejoría significativa de todos los síntomas, resultados que coinciden con los de otras investigaciones.^(7,15) González Campos considera las algias, las parestesias erráticas, los dolores artríticos y los lumbares como estados depresivos subclínicos.⁽¹⁵⁾

Estudios sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa por parte de las mujeres en transición a través de la menopausia en Alemania⁽¹⁶⁾ y otros estudios con terapias combinadas^(8,12,16-18) han informado resultados beneficiosos y un incremento en el uso de estas técnicas por las féminas. Los servicios de salud pueden contribuir a un vivir saludable de estas mujeres.

CONCLUSIONES

Se obtuvo una mejoría significativa en los síntomas neurovegetativos, psicológicos y somáticos en las mujeres con terapia integrativa, el tratamiento constituyó una alternativa terapéutica favorable en el alivio de los síntomas del climaterio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morejón Medina M, Zamora García. E, Mondeja Ortiz O, Betanzos Granela O, Grillo Valdés LA, Silveira Cabrera Y. Auriculoterapia en los trastornos de la premenopausia. MEDICIEGO [Internet]. 2011 [citado 06/08/2019];17(2):[aprox. 10 p]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/mediciego/mdc-2011/mdc112h.pdf>
2. González Salinas JF. Experiencias y significados de las mujeres mexicanas durante la transición del climaterio a la post- menopausia. Estudio fenomenológico [Tesis en Internet]. España: Universidad Alicante; 2016 [citado 06/08/2019]. Disponible

en:

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/60356/1/tesis_gonzalez_salinas.pdf

3. Marván-Garduño ML. La Experiencia del climaterio desde una perspectiva psicosocial. Salud Adm [Internet]. 2017 May-Ago [citado 06/08/2019];4(11):27-34. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol4num11/3_Climaterio.pdf
4. Torres Jiménez AP, Torres Rincón JM. Climaterio y menopausia. Rev Fac Med UNAM [Internet]. 2018 Mar-Abr [citado 06/08/2019];61(2):51-58. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182j.pdf>
5. Miguel-Soca PE, Rivas-Estevez M, Sarmiento-Teruel Y, Mariño-Soler AL, Marrero-Hidalgo M, Mosqueda-Batista L. Factores de riesgos de enfermedad cardiovascular en mujeres con menopausia. Rev Fed Arg Cardiol [Internet]. 2014 [citado 06/08/2019];43(2):90-96. Disponible en: http://www.fac.org.ar/2/revista/14v43n2/art_orig/art_orig04/soca.pdf
6. Núñez Marrero A, Masterani Masie R, Pastola C. Aplicación de la terapia floral en la reducción de los síntomas en el período de la menopausia y climaterio. Investigaciones y experiencias en Cuba [Internet]. 2013 [citado 06/08/2019]. Disponible en: https://sedibac.org/wp-content/uploads/2013/03/tema_reduccion_de_sintomas_en_menopausia_y_climaterio.pdf
7. Padilla Docal B, Jay Mengana LM, Noris García E, Dorta Contreras AJ. Terapia floral y climaterio femenino. Rev Cubana Plant Med [Internet]. 2006 Jul-Dic [citado 06/08/2019];11(3-4):[aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962006000300007
8. Hernández Núñez J, Valdés Yong M, Pérez Toledo I, Acosta Perdomo YD. Utilidad de la auriculoterapia y fitoterapia en el manejo de síntomas climatéricos. Medimay [Internet]. 2015 [citado 06/08/2019];21(1):26-37. Disponible en: <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/703/1154>
9. Martínez Figuereo V. El desafío de la auriculoterapia: el hombre reflejado en su oreja. Barcelona: Ediciones Mandala; 1998 [citado 06/08/2019]. Disponible en: https://books.google.com/cu/books?id=rTamPQAACAAJ&dq=el+desafio+de+la+auriculoterapia&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiA2-7cj_XqAhXIYN8KHbitB0QQ6AEwAHoECAEQAg
10. Uriza Gutiérrez G, Alwers Cock R, Guerra Ardila OE, Onatra Herrera W. Menopausia. Guías de Práctica Clínica basadas en la evidencia. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina [Internet]. 1997 [citado 06/08/2019]. Disponible en: <https://www.academia.edu/3146351/Menopausia>
11. González Ayamante AE, Contreras García Y. Percepción del funcionamiento familiar y su relación con la sintomatología climatérica en mujeres usuarias de un centro de salud de nivel primario [tesis]. Chile: Facultad de Medicina. Universidad de Concepción; 2015 [citado 06/08/2019]. Disponible en: http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/1805/1/Tesis_Percepcion_del_Funcionamiento_Familiar_Image.Marked.pdf
12. Nedeljkovic M, Tian L, Ji P, Déglon-Fischer A, Stute P, Ocon E, et al. Effects of acupuncture and Chinese herbal medicine (Zhi Mu 14) on hot flushes and quality of life in postmenopausal women: results of a four-arm randomized controlled pilot trial. Menopause [Internet]. 2014 Jan [citado 06/08/2019];21(1):15-24. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23676632>. <https://doi.org/10.1097/GME.0b013e31829374e8>
13. Bisognin P, Neumaier Alves C, Antunes Wilhelm L, Alende Prates L, Scarton J, Resse LB. El climaterio en la perspectiva de las mujeres. Enferm Glob [Internet]. 2015 Jul [citado 06/08/2019];14(39):155-167. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000300008

14. Couto Núñez D, Nápoles Méndez D. Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia. MEDISAN [Internet]. 2014 Oct [citado 06/08/2019];18(10):1409-18. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000011
15. Landin Mesa Yosvany, Noda García Teresa Iris. Terapia floral en síntomas climatéricos. Rev Cubana Obstet Ginecol [Internet]. 2002 Ago [citado 06/08/2019];28(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2002000200009
16. Buhling KJ, Daniels B, Studnitz FSG, Eulenburg C, Mueck AO. The use of complementary and alternative medicine by women transitioning through menopause in Germany: Results of a survey of women aged 45–60 years. Complement Ther Medicine [Internet]. 2014 Feb [citado 06/08/2019];22(1):94–8. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/playContent/1-s2.0-S0965229913002021>
17. Forero Ozer AC, Mercado Pedroza ME, Ángel Macías M. Enfoque y manejo con acupuntura de los trastornos del sueño desde la perspectiva interpretativa de la Medicina Tradicional China, en mujeres que se encuentran en la transición menopáusica. Rev Int Acupuntura [Internet] 2016 Abr-Jun [citado 06/08/2019];10(2):42-48. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-enfoque-manejo-con-acupuntura-trastornos-S1887836916300333>
18. Taylor-Swanson L, Thomas A, Ismail R, Schnall JG, Cray L, Mitchell ES, et al. Effects of traditional Chinese medicine on symptom clusters during the menopausal transition. Climacteric [Internet]. 2015 [citado 06/08/2019];18(2):142-56. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25017715>.
<https://doi.org/10.3109/13697137.2014.937687>

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflicto de intereses

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

MCG, LST y SPM: Concibieron la idea e intervinieron en todas las etapas de la investigación.

BBC, RLP, BOS: Participaron en la recogida y procesamiento de los datos.

Todos los autores aprobaron la versión final del manuscrito.