

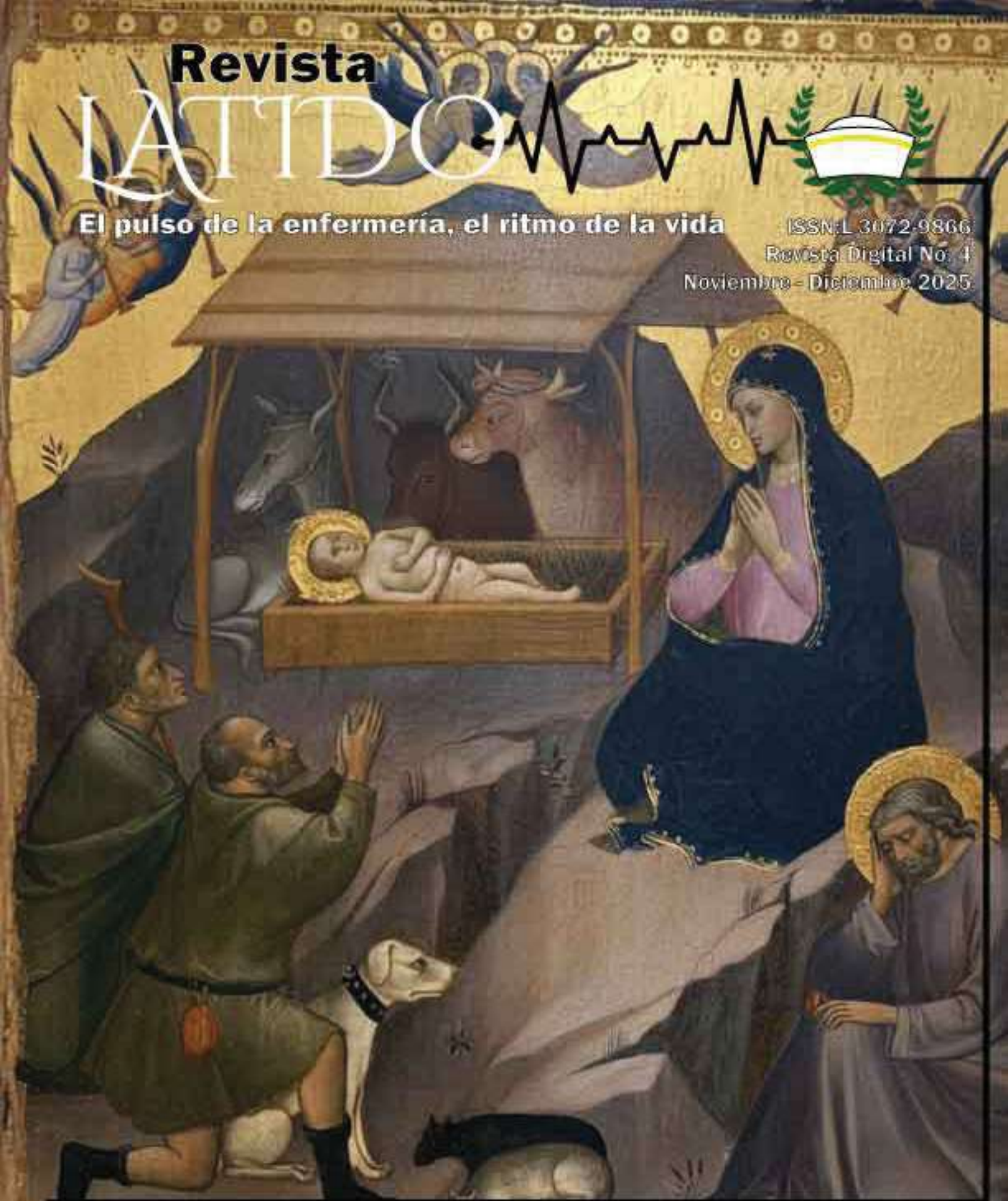
# Revista LATIDO

El pulso de la enfermería, el ritmo de la vida

ISSN: L 3072-9866

Revista Digital No. 4

Noviembre - Diciembre 2025



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ ● FACULTAD DE ENFERMERÍA



**El pulso de la enfermería, el ritmo de la vida**

**SSN: L 3072-9866 - Año 1 - Número 4**

**Revista académica, de investigación, divulgación y extensión de la Facultad de Enfermería, UNACHI**

## DIRECTORIO

### Rectora

Mgtr. Etelvina de Bonagas  
rectoria@unachi.ac.pa

### Vicerrector Académico

Mgtr. Jorge Bonilla  
vicerrectoriaacademica@unachi.ac.pa

### Vicerrector de Investigación y Posgrado

Dr. Pedro González  
investigacion\_posgrado@unachi.ac.pa

### Vicerrectora Administrativa

Mgtr. Rosa Moreno  
vadministrativa@unachi.ac.pa

### Vicerrectora de Asuntos Estudiantiles

Dra. Olda Cano  
asuntosestudiantiles@unachi.ac.pa

### Vicerrectora de Extensión

Dr. Jorge López  
viex@unachi.ac.pa

### Secretaría General

Dra. Enis Grajales  
secretariageneral@unachi.ac.pa



**LATIR: impulso de la enfermería y ritmo de la vida**, es una publicación bimensual editada por la Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Chiriquí, Ciudad Universitaria, vía Interamericana, David, Chiriquí, República de Panamá, Tel. (507) 730-5300 ext.6703, ISSN: L 3072-9866

**Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.**

Esta revista puede ser reproducida con fines no lucrativos, siempre y cuando se cite la fuente completa y su dirección electrónica. De otra forma requiere permiso previo por escrito de la dirección de la revista y del autor.

### Declaración sobre el uso de Inteligencia Artificial en la revisión y mejora de contenidos.

En la elaboración de este número de la Revista LATIDO, se emplearon herramientas de Inteligencia Artificial (IA) como apoyo complementario en los procesos de revisión y optimización de la redacción, creación de ilustraciones e imágenes. El uso de IA tuvo como finalidad mejorar la claridad, coherencia y precisión lingüística de los textos, así como facilitar la uniformidad estilística en la presentación de los contenidos con la creación de imágenes representativas.

Esta declaración responde al compromiso institucional de garantizar la integridad científica y la transparencia en la producción editorial, reconociendo el papel de las tecnologías emergentes como herramientas de apoyo, sin menoscabar la responsabilidad académica y profesional.

### Director

Elmer Cerrud  
Decano de la Facultad de Enfermería  
elmer.cerrud@unachi.ac.pa

### Directora Ejecutiva

Liana Del Cid  
Vicedecana de la Facultad de Enfermería  
liana.delcid@unachi.ac.pa

### Asistentes Editoriales

Ilianova Olmos  
Facultad de Enfermería Sede David  
ilianova.olmos@unachi.ac.pa

### COMITÉ EDITORIAL

Mayra Vega  
Coordinadora de la comisión de acreditación y del plan de mejoras de la Facultad de Enfermería - UNACHI  
mayra.vega@unachi.ac.pa

Yessika Caballero  
Coordinadora del proyecto de divulgación  
Facultad de Enfermería - UNACHI  
yessika.caballero@unachi.ac.pa

Ignacia González  
Doctora en Educación  
ignacia.gonzalez@unachi.ac.pa

Luisana Pitti  
Especialista en el idioma Inglés  
luisana.pitti@unachi.ac.pa

Yency Calderón Badilla  
Asesora Académica de la Universidad Estatal a Distancia  
ycalderon@uned.ac.cr

Keylin Soto  
Profesional de la Nutrición - Costa Rica  
keylinsoto@gmail.com

### FICHA TÉCNICA

**Diseño y Diagramación**  
10.12.2025

**Número**  
Año 1 - número 4  
noviembre - diciembre 2025

**Ficha Técnica**  
27.94 cm  
29 páginas

**Portada:**  
Pintura de Mariotto di Nardo, Natividad – 1385. Museos del Vaticano ©I.O.16.09.2025



# CONTENIDO



**5**

Cuidar con propósito: un 2025 de avances y un 2026 de compromiso renovados.

**8**

Cómo comer sin culpas, con sentido y conservando la tradición en las fiestas de fin año.

**12**

Raíces de Cuidado: La Herencia Afrodescendiente en la Enfermería Panameña.

**17**

La menopausia: Hito biológico en la vida de la mujer.

**21**

Extensión docente en la facultad de enfermería: puente de conocimiento y compromiso comunitario

# Sobre la portada



## **Pintura de Mariotto di Nardo, Natividad – 1385. Museos del Vaticano**

La imagen de portada evoca una escena clásica de contemplación y recogimiento, donde figuras espirituales rodean un nacimiento envuelto en luz dorada. El resplandor simbólico que ilumina el centro de la composición representa la llegada de una nueva vida como metáfora universal de esperanza. Los gestos de reverencia, la armonía entre lo humano y lo celestial, y la calidez de la escena recuerdan que, aun en tiempos de incertidumbre, la humanidad encuentra su fuerza en la capacidad de cuidar, creer y renacer. Esta obra invita a la Revista LATIDO y a todos sus lectores, a reconocer que la esperanza sigue siendo el impulso más profundo que sostiene nuestras acciones y nuestro compromiso con el cuidado.



©Fac. Enfermería

## Editorial

# Cuidar con propósito: un 2025 de avances y un 2026 de compromiso renovados

**Por: Elmer Cerrud**

Editor de la Revista LATIDO  
Facultad de Enfermería  
Universidad Autónoma de Chiriquí  
E mail: [elmer.cerrud@unachi.ac.pa](mailto:elmer.cerrud@unachi.ac.pa)

**E**l 2025 marcó un año de pasos firmes y significativos para la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Un año en el que la convicción de formar profesionales integrales, con profunda vocación humanista y sólida competencia técnica, se tradujo en acciones concretas que fortalecieron los ejes sustantivos de nuestra misión universitaria.

Uno de los hitos más emblemáticos fue la implementación de la primera promoción con opción de grado mediante la Práctica Profesional Supervisada (PPS). Esta experiencia, desarrollada en escenarios



©Fac. Enfermería

reales como el Hospital Mae Lewis y el MINSA – CAPSI de Volcán, permitió a nuestros estudiantes aplicar conocimientos con pertinencia, sensibilidad y sentido transformador. La PPS no solo diversifica nuestras opciones de grado: inaugura una nueva etapa en la vinculación entre formación profesional y necesidades reales del sistema de salud.

El 2025 también fue un año de siembra estratégica en investigación e innovación. Aunque aún transitamos el camino hacia resultados consolidados, la capacitación docente, la consolidación de la revista académica LATIDO y la creación del Sello Editorial COFIA representan avances cruciales para fortalecer una cultura de producción intelectual propia, crítica y comprometida. Estas iniciativas abrirán puertas para que nuestra comunidad académica transite con mayor seguridad hacia la generación de conocimiento y la divulgación científica que exige el país.

En extensión y vinculación social, reafirmamos nuestra identidad como una facultad profundamente comprometida con la comunidad. Con 17 proyectos ejecutados y un 33% de la planta docente involucrada, la participación en procesos

educativos, preventivos y de sensibilización social demuestra que el cuidado, cuando se comparte, transforma vidas. Desde conversatorios que recuperan la memoria histórica de la profesión hasta acciones de medición de signos vitales y promoción de derechos humanos, la Facultad continúa fortaleciendo la confianza de las comunidades que acompañamos.

Los indicadores institucionales reflejan tanto avances como oportunidades de mejora. La matrícula de 419 estudiantes, los 60 graduados y una tasa de deserción intra anual del 4.4% nos invitan a redoblar esfuerzos en estrategias de permanencia y acompañamiento académico. Asimismo, el crecimiento estudiantil evidencia la



©Fac. Enfermería



©Fac. Enfermería

necesidad de invertir en infraestructura, tecnología y fortalecimiento del perfil docente, especialmente en el ámbito de posgrado e investigación.

Mirando hacia el 2026, la Facultad de Enfermería asume con responsabilidad y entusiasmo los desafíos que persisten. Intensificaremos la producción científica, consolidaremos la PPS como alternativa de excelencia, ampliaremos los proyectos de extensión con sostenibilidad a largo plazo y seguiremos promoviendo la participación de docentes, estudiantes y comunidades. Nuestro compromiso es claro: ser una facultad que no solo forma profesionales, sino que impulsa transformaciones reales en la salud y el bienestar social del país.

En LATIDO, celebramos los logros del 2025 pero, sobre todo abrazamos con determinación el horizonte que se abre en el 2026. Un horizonte donde la calidad, la ética, la investigación, la vocación de cuidado y la responsabilidad social continuarán siendo la motivación que guía nuestro quehacer.

Porque el cuidado es acción.

Porque el conocimiento es servicio.

Porque la Revista LATIDO seguirá siendo la voz que narra, inspira y proyecta el caminar de nuestra Facultad.

# Cómo comer sin culpas, con sentido y conservando la tradición en las fiestas de fin año.

How to eat without guilt, mindly and preserving tradition during the holidays.



© Freepik

**Por: Omayra Orozco de Alfaro**  
Profesor de Nutrición e Investigación  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ  
E mail: omayra.orozco@unachi.ac.pa

## Resumen

El artículo propone un estilo de alimentación festiva que promueve la tradición saludable, el comer consciente centrado en la convivencia, el disfrute y la modificación de los detalles alimentarios que cumplen con las guías alimentarias para Panamá,

recordando que hay que escuchar al cuerpo, evitar los excesos, bajar la carga calórica y el consumo responsable.

**Palabras clave:** Guías alimentarias, porción, plato saludable, tradición, comida festiva.

### Abstract

The article proposes a festive eating style that promotes healthy tradition, mindful eating focused on conviviality, enjoyment, and modifications to food details that comply with the dietary guidelines for Panama, reminding us to listen to our bodies, avoid excesses, reduce calorie intake, and consume responsibly.

**Key words:** Dietary guidelines, portion, healthy plate, tradition, festive food.

Desde que inicia el mes de diciembre y su primera festividad, el día de la Madre, se despiertan emociones, recuerdos y un ambiente familiar que inevitablemente gira en torno a la mesa. Cada plato, cada aroma y cada reunión forman parte de una tradición que en casi todas las familias trasciende generaciones. También es una época en la que solemos excedernos sin darnos cuenta, ya que múltiples comidas, postres irresistibles y horarios irregulares pueden pasar factura a nuestra salud y bienestar.

La buena noticia es que podemos disfrutar de las festividades sin renunciar a nuestras tradiciones, alimentando el cuerpo con consciencia y equilibrio.

Las comidas festivas, de Día de la madre, Navidad o de Año Nuevo, no son solo comida festiva: son cultura, identidad y memoria. El tamal, el pavo, la rosca, el ponche, el dulce de frutas, el arroz con guandú, los buñuelos, el saril y el chocolate caliente son parte de la fiesta y de nuestra historia familiar. Comerlos no tiene por qué hacernos sentir culpa;



© Freepik

por el contrario, mantener estos rituales culinarios nos conecta con nuestros seres queridos, incluso con los que ya no están. La clave está en honrar la tradición sin caer en excesos.

Alimentarse con sentido en estas fiestas significa disfrutar plenamente, con atención y respeto por el cuerpo. El objetivo es disfrutar, no terminar agotado, ni mucho menos enfermo.

De lo que se trata es de tomar decisiones conscientes conservando la tradición sin descuidar la salud, por lo que modificar ligeramente las recetas sin que pierdan su esencia, haciendo pequeños cambios que marcan la diferencia, es una buena

alternativa. Se sugiere:

- Reducir el azúcar en los postres sin alterar el sabor.
- Cocinar las carnes al horno en lugar de freírlas.
- Agregar yogurt natural en los aderezos, en vez de cremas con grasa.
- Agregar más vegetales a los rellenos, guarniciones o sopas.
- Algunas decisiones personales que deben considerarse cuando ya tenemos el plato enfrente y la mesa lista son:
- Servirse porciones razonables, sin la presión de “llenar el plato”.
- Degustar lentamente los sabores para sentirse satisfecho con menos.
- Variar colores en la mesa: incluir vegetales frescos, manzanas a las ensaladas y acompañamientos más ligeros.
- Tomar jugos y licuados naturales, así como agua, para mantenerse hidratado.
- Escuchar al cuerpo y parar de comer al sentir saciedad, aunque quede comida en la mesa o en el plato.

A continuación, y recordando las Guías alimentarias para Panamá que son 8, daremos consejos que permitirán durante estas fiestas cumplir con cada una de ellas.

1. En la mesa navideña, asegúrate de incluir: una fuente de proteína (pavo, pescado, cerdo, pollo), un acompañamiento de leguminosas o menestras (por ejemplo, arroz con guandú), vegetales frescos o cocinados, frutas frescas de postre o en ensalada, y un cereal o tubérculo (como pan, yuca, plátano). Así se cubren los grupos sin que falte ninguno y cumplirás con la guía 1 que dice “Coma diariamente alimentos

de todos los grupos”.

2. Aprovecha los sabores tradicionales panameños usando hierbas frescas y especias naturales como en el relleno del pavo o en el arroz con guandú, en lugar del uso de salsas industrializadas cargadas de sodio o aditivos. Estas especias naturales realzan el sabor con menor aporte de sal y aditivos. Así cumplirás con la guía 2 que dice “Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano y ají”.

3. En lugar de comprar salsas preparadas o cajitas listas, prepara tus propios aderezos: por ejemplo, un chimichurri de culantro y ajo, una vinagreta ligera para ensaladas, o una salsa de yogur con hierbas. Controla la sal: usa sal marina moderada, y da alternativas con limón, vinagre o achiote para sabor adicional. Así cumplirás con la guía 3 que enfatiza que se debe evitar el consumo de sodio que está presente en las salsas y condimentos artificiales, igualmente en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas.

4. Que tu primera opción sea métodos como al horno, al vapor, a la plancha, en lugar de frituras abundantes. Por ejemplo, los plátanos pueden hacerse al horno o grill; el pollo puede prepararse al horno con hierbas; las verduras salteadas con poco aceite de oliva o girasol. Así cumplirás con la guía 4 que dice “Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos”

5. Ofrece en la mesa bebidas más saludables: agua con rodajas de frutas cítricas, agua de coco, jugo natural de piña o guanábana sin azúcares añadidos, y reserva las sodas o bebidas muy azucaradas como opción limitada o para un brindis especial. Así cumplirás con la guía 5 que dice “Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas. Prefiera

jugos naturales sin azúcar.”

6. Acompaña tu menú tradicional con una ensalada de hojas verdes, tomate, zanahoria rallada, aguacate; incluye frutas tropicales de Panamá como guayaba, piña, mango; considera un plato de frutas de postre o como aperitivo. La variedad de colores ayudará a cumplir con la guía 6 que dice “Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores”.

7. Asegúrate de que haya agua disponible antes, durante y después de la comida. Evita el sobreconsumo de bebidas calóricas, dado que el agua es vital para la digestión y ayuda a que te sientas más lleno de forma saludable, cumpliendo así con la guía 7 que nos recuerda tomar agua durante todo el día y disfrutarla.

8. En días de festejo, incluye un momento de movimiento: caminar después de la cena, bailar con la familia, jugar con niños, salir al aire libre. Esto complementa la alimentación consciente y favorece el bienestar general. Así cumplirás con la guía 8 que nos recuerda que debemos realizar todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminatas, bailes y/o deportes.

Comer con sentido también implica recordar que la Navidad no es solo comida. Es la conversación, las risas, los reencuentros y la reflexión. Cuando el enfoque está en la convivencia más que en el plato, comemos de forma más relajada y consciente.

La tradición se mantiene no solo por lo que comemos, sino también por con quién la compartimos. Por lo que debemos practicar la gratitud antes de la comida, agradecer a la vida, a la salud, a quienes cocinaron, a quienes están presentes y a quienes se recuerdan, transforma la experiencia de la cena navideña, por ejemplo, en un acto de amor y conexión.

No es necesario elegir entre tradición y bienestar: ambos pueden convivir armoniosamente. Estas fiestas pueden ser un momento para honrar nuestras raíces, disfrutar nuestros platillos favoritos y cuidar el cuerpo que nos acompaña cada día.

La alimentación con sentido en Navidad no significa comer menos, **significa disfrutar más**: con conciencia, equilibrio y corazón, adaptando nuestros platos a las buenas prácticas que promueven las Guías Alimentarias para Panamá.

Felices fiestas

### Referencias

Ministerio de salud/ Panamá. Guías Alimentarias para Panamá. [https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/destacado/2-guias\\_alimentarias\\_documento\\_final.pdf](https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/destacado/2-guias_alimentarias_documento_final.pdf)





©IA+IO

## Raíces de Cuidado: La Herencia Afrodescendiente en la Enfermería Panameña

Roots of Care: The Afro-Descendant Contribution to the Development of  
Nursing in Panama

**Por: Ligia M. Grenald R.**  
Activista Afro Panameña  
E mail: barikiwaheadwraps@gmail.com  
@barikiwa.pt

### Resumen

La historia del cuidado en Panamá está profundamente marcada por los saberes afrodescendientes, cuyo aporte ha sido tradicionalmente invisibilizado. Mucho antes de la profesionalización de la enfermería, las

comunidades afro desarrollaron prácticas de partería, medicina con plantas y técnicas manuales que sostuvieron la salud comunitaria por generaciones. Con la llegada de los modelos de formación en salud, las mujeres afrodescendientes enfrentaron barreras raciales, lingüísticas y socioeconómicas, especialmente durante la era de la construcción del Canal en Panamá. Este artículo recupera la continuidad entre el legado ancestral afro y la enfermería moderna en Panamá y el Caribe, destacando el papel de las pioneras afrodescendientes y la necesidad de reconocer su contribución como parte esencial del desarrollo histórico del cuidado profesional.

**Palabras clave:** Afrodescendencia, Saber ancestral, Historia de la enfermería, medicina tradicional, profesionalización del cuidado.

### Abstract

The history of care in Panama is deeply shaped by Afro-descendant Knowledge systems, whose contributions have traditionally been rendered invisible. Long before the professionalization of nursing, Afro-descendant communities developed practices of midwifery, plant-based medicine, and manual healing techniques that sustained community health for generations. With the emergence of formal health – training models, Afro-descendant women faced racial, linguistic, and socioeconomic barriers, particularly during the era of the construction of the Panama Canal. This article highlights the continuity between the ancestral Afro heritage and modern nursing in Panama and the Caribbean, emphasizing the role of Afro-descendant pioneers and the need to acknowledge their contributions as an essential part of the historical development of professional of care.

**Keywords:** Afro-descendant identity, Ancestral knowledge, History of nursing, Traditional medicine, Professionalization of care.

### INTRODUCCIÓN

La historia de la enfermería panameña no puede comprenderse sin reconocer la profunda impronta de las comunidades afrodescendientes que, desde tiempos coloniales, han sostenido sistemas de cuidado, sanación y acompañamiento comunitario. Mucho antes de existir títulos, escuelas o colegios de enfermería, existían manos negras curando heridas, asistiendo partos, preparando infusiones y sosteniendo la vida.

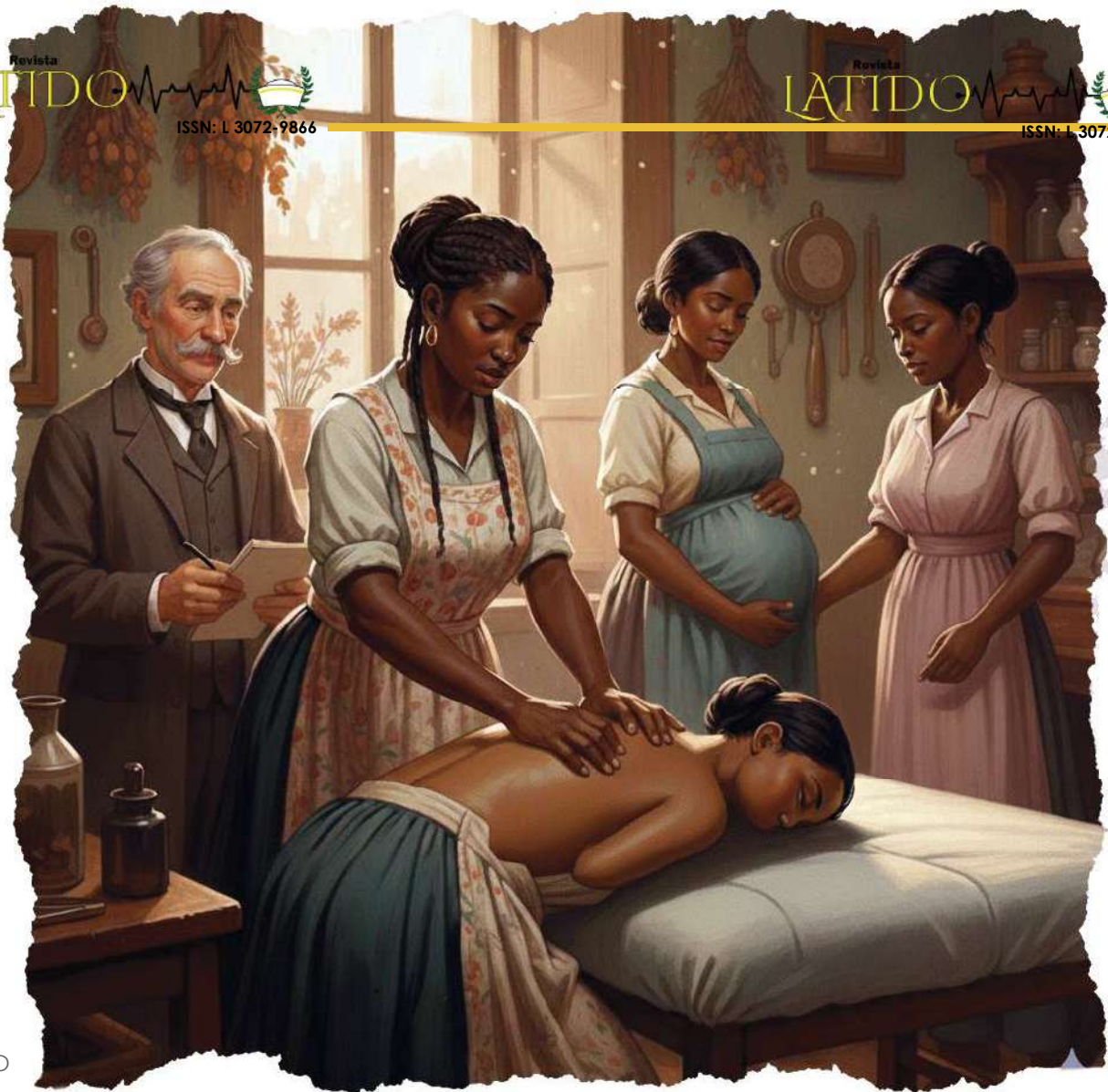
Sin embargo, el aporte afro en la enfermería ha sido persistentemente invisibilizado: tanto en la era ancestral y comunitaria como en la profesionalización formal, donde mujeres afrodescendientes enfrentaron barreras de idioma, raza, clase y territorio. Este artículo propone un recorrido conciso que articula ambos mundos —el ancestral y el académico— para mostrar la continuidad histórica del cuidado afro en Panamá, el Caribe y las Américas.

## 1. ANTES DE LA ENFERMERÍA MODERNA: EL SISTEMA AFRO DE CUIDADO Y SANACIÓN

Las poblaciones afrodescendientes desarrollaron, a lo largo de siglos, un conocimiento profundo sobre hierbas, raíces, ungüentos y rituales de bienestar. En Panamá y en el Caribe continental e insular, este saber se transmitió de generación en generación, especialmente entre mujeres.

### 1.1 La partería afro

Las parteras negras fueron, durante siglos, las principales profesionales de la salud



©IA+IO

reproductiva: atendían partos, cuidaban a la madre y al recién nacido, manejaban complicaciones y acompañaban duelos. Su práctica mezclaba técnica, intuición, canto y espiritualidad.

### 1.2 La medicina con plantas

Las parteras, curanderas y yerbateras utilizaban hojas, cortezas, semillas, infusiones y baños para tratar desde fiebres hasta dolores articulares. Este conocimiento botánico afrocaribeño es uno de los pilares silenciosos de las actuales prácticas comunitarias de salud en Panamá.

### 1.3 Las sobanderas

Especialistas en articulaciones, músculos y partos difíciles. Su técnica es comparable

a la fisioterapia empírica, y muchas fueron convocadas por médicos durante el siglo XIX y principios del XX por sus habilidades excepcionales.

## 2. EL PASO A LA PROFESIONALIZACIÓN: DESAFÍOS EN PANAMÁ Y EL CARIBE

Con la creación de hospitales, escuelas de enfermería y sistemas de formación inspirados en modelos estadounidenses o europeos, las mujeres afrodescendientes enfrentaron obstáculos sistemáticos para ser admitidas, certificadas o reconocidas.

### 2.1 Panamá y la segregación del Canal

Durante la construcción del Canal y posteriormente, la estructura colonial-laboral del Gold Roll y Silver Roll creó una separación

racial que afectó también la formación en salud. Las mujeres afroantillanas, aun con amplia experiencia en el cuidado, tenían un acceso muy limitado a programas formales de enfermería.

Muchas se entrenaron en hospitales de la Zona del Canal, unidades sanitarias panameñas, programas técnicos asociados a hospitales públicos y escuelas de enfermería del Caribe anglófono antes de migrar.

### 3. PIONERAS AFRODESCENDIENTES DE LA ENFERMERÍA: PANAMÁ, EL CARIBE Y LAS AMÉRICAS

#### 3.1 Panamá

##### **María Otilia Alemán (circa 1930–1940)**

Considerada una de las primeras enfermeras afro-panameñas tituladas.

##### **Lucy Smith McGlynn (Colón)**

Figura influyente en la provincia de Colón.

Enfermeras afroantillanas del sistema del Canal.

Entrenadas en cursos técnicos o certificaciones internas.



©IA+IO

#### 3.2 El Caribe insular



##### **Mary Seacole (Jamaica, 1805–1881)**

Pionera de la enfermería afrocaribeña.



##### **Dame Nita Barrow (Barbados, 1916–1995)**

Transformó la educación de la enfermería en el Caribe.

#### 3.3 América del Norte



##### **Mary Eliza Mahoney (Estados Unidos, 1879)**

Primera enfermera afrodescendiente graduada formalmente.



**Estelle Massey Osborne (EE.UU., 1931)**

Primera afroamericana con maestría en enfermería.



**Bernice Redmon (Canadá, 1947)**

Primera enfermera afro-canadiense certificada.

**3.4 América Latina**

**Magdalena Peñalver (Cuba)**

Enfermera afrodescendiente vinculada a campañas sanitarias.

**Pioneras afrobrasileñas (1920–1940)**

Graduadas en escuelas regionales y programas de la Cruz Roja Brasileña.

**4. LA CONTINUIDAD DE UNA TRADICIÓN: DEL FOGÓN AL HOSPITAL**

La enfermería afro no comienza en aulas ni termina en hospitales: es un arco histórico que conecta botánica, partería, cuidado neonatal, fisioterapia empírica y salud comunitaria.

**CONCLUSIÓN**

Reconocer la herencia afrodescendiente en la enfermería panameña es un acto de memoria, justicia y reivindicación histórica. Las primeras curanderas, parteras y sanadoras sembraron la base del cuidado. Las primeras enfermeras tituladas cruzaron barreras raciales, lingüísticas y sociales para obtener educación formal. Y las profesionales afro de hoy continúan expandiendo ese legado en hospitales, centros de salud, universidades y comunidades.

Nombrarlas  
es sanarlas.  
Recordarlas es  
honrarlas.  
Y honrarlas es  
seguir cuidando.

# La menopausia: Hito biológico en la vida de la mujer

Menopause: A biological milestone in a woman's life

**Por: Gladys Olmos**

Doctora en Ginecología y Obstetricia  
Clinique Femme

E mail: dragladyolmos@gmail.com  
@cliniquefemme

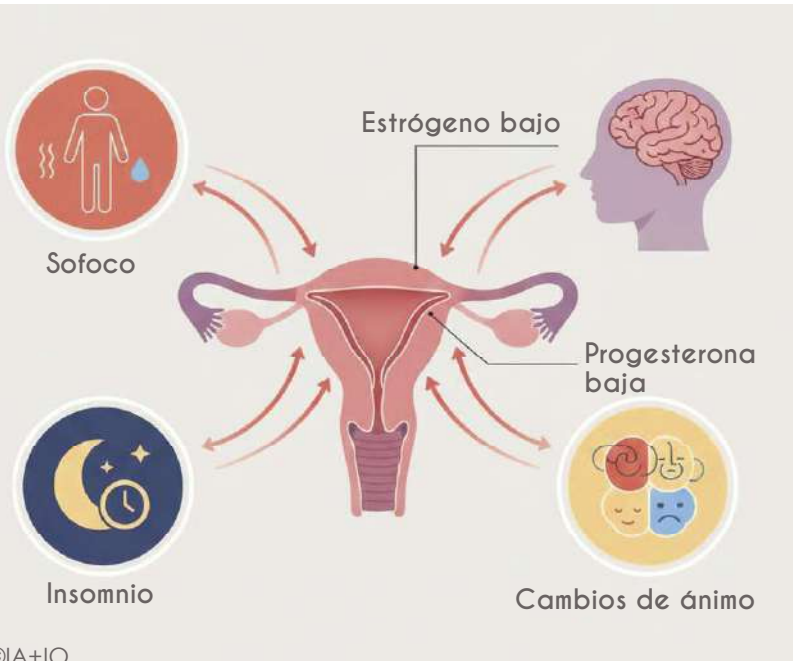
## Resumen

La menopausia corresponde al día en que la mujer cumple un año sin menstruación, mientras que la perimenopausia es el periodo previo en el que se producen fluctuaciones hormonales que pueden prolongarse hasta por una década. Más allá de su definición clínica, este proceso constituye una transición compleja que involucra transformaciones hormonales, físicas, emocionales y sociales. A pesar de que las mujeres pasan más de la mitad de su vida en esta etapa, persiste un marcado desconocimiento sobre cómo afrontarla, lo que favorece percepciones erróneas como la asociación con deterioro inevitable, envejecimiento acelerado o pérdida de feminidad.

La disminución progresiva de estrógenos y progesterona genera efectos sistémicos con manifestaciones variables entre mujeres. Entre los síntomas más comunes se encuentran los sofocos, sudoración nocturna, que afectan el sueño y el bienestar. La deficiencia estrogénica también provoca cambios urogenitales, como sequedad vaginal, dolor en las relaciones sexuales y mayor riesgo de infecciones urinarias. Además se observan alteraciones metabólicas y



## MENOPAUSIA: Cambios fisiológicos



cardiovasculares, redistribución de la grasa corporal, cambios cognitivos y disminución de la densidad ósea, con riesgo de fracturas.

A nivel emocional y mental se reportan ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño y síntomas depresivos, los cuales a menudo son tratados como trastornos psiquiátricos sin considerar su base hormonal. También se manifiestan síntomas menos reconocidos como resequedad de piel, ojos y cuero cabelludo, olvidos, pérdida de fuerza muscular, dolor articular y dificultades para realizar movimientos cotidianos.

**Palabras clave:** Menopausia, perimenopausia, transición hormonal, salud de la mujer, bienestar femenino, envejecimiento saludable.

### Abstract

Menopause marks twelve consecutive months without menstruation, while perimenopause comprises the preceding transitional period driven by fluctuating estrogen and progesterone levels. This

stage, which may last up to a decade, involves hormonal, physical, emotional, and metabolic changes that vary widely among women. Common symptoms include vasomotor disturbances, sleep disruption, urogenital atrophy, metabolic alterations, cognitive and mood changes. Despite its high prevalence, misconceptions and limited awareness persist, often leading to underdiagnosis or inadequate management. Recognizing the systemic impact of hormonal decline is essential for promoting timely, comprehensive care and improving women's overall well-being throughout this transition.

**Keywords:** Menopause, perimenopause, hormonal transition, women's health, bone density, healthy aging.

El término menopausia se refiere específicamente al día en que las mujeres cumplen un año sin menstruaciones. La perimenopausia es el periodo comprendido entre el inicio de las fluctuaciones hormonales en y la menopausia, y dependiendo de cada caso puede durar hasta 10 años. Más allá de su definición clínica, este periodo constituye una transición compleja que involucra cambios hormonales, físicos, emocionales y sociales.

A pesar del aumento de nuestra expectativa de vida, pasamos más de la mitad de esta en ese periodo y persiste un amplio desconocimiento sobre cómo enfrentar adecuadamente esta transición. Muchas mujeres continúan asociando la menopausia con deterioro inevitable de la salud, envejecimiento acelerado o pérdida de feminidad. Esto mayormente a que al consultar al respecto se dice repetidamente que es algo "normal" y que "debemos acostumbrarnos".

La perimenopausia es el periodo de transición que precede a la menopausia, caracterizado por una disminución progresiva de la producción de estrógenos y progesterona. Estos cambios hormonales tienen un impacto sistémico que se manifiesta de diversas formas y con intensidad variable según cada mujer.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran los sofocos y la sudoración nocturna, conocidos como síntomas vasomotores, los cuales pueden afectar de manera significativa el sueño y el bienestar general. A nivel urogenital, la deficiencia estrogénica provoca adelgazamiento del epitelio vaginal, sequedad, dolor durante las relaciones sexuales y mayor predisposición a infecciones urinarias.

También vamos a tener cambios en nuestra capacidad de metabolizar los carbohidratos, y nuestros lípidos. Esto tendrá consecuencias como alteración en la distribución de la grasa corporal, aumento del riesgo cardiovascular, alteraciones cognitivas y de la composición ósea. Esta última de especial significancia por las potenciales fracturas secundarias, que afectan gravemente la calidad de vida.

Encontramos asociados efectos en el estado de ánimo y la salud mental. Ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño y síntomas depresivos son reportados con frecuencia. En una considerable proporción de los casos, son tratados como un trastorno psiquiátrico, medicados como tal, sin considerar la influencia hormonal en los mismos.

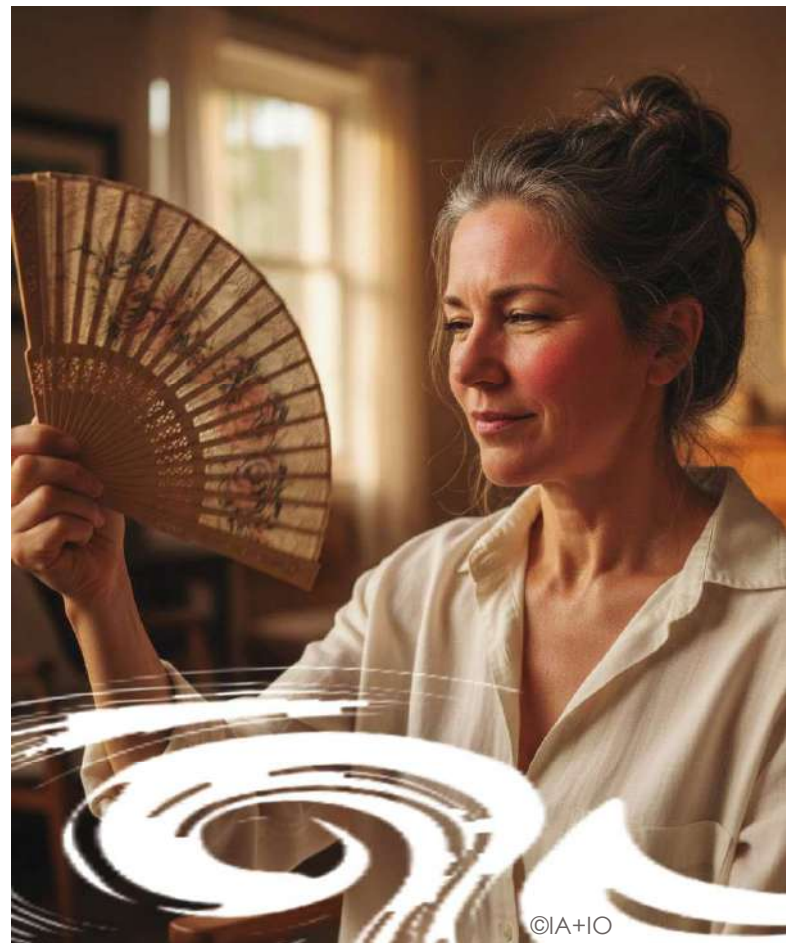
Adicionalmente hay síntomas que no se solían asociar a este periodo. Resequedad del cuero cabelludo, piel y ojos. Lagunas mentales y olvidos. Pérdida de fuerza muscular, dolor en las articulaciones e incluso la imposibilidad de levantar los brazos

y fascitis plantar.

### **Evaluación ginecológica integral en la menopausia**

La consulta ginecológica durante la perimenopausia y la menopausia debe orientarse a una evaluación integral. No se trata únicamente de confirmar el diagnóstico, sino de valorar factores de riesgo individuales, antecedentes personales y familiares, hábitos de vida y expectativas de la paciente.

La evaluación clínica se debe complementar con exámenes de laboratorio hormonales y metabólicos. Adicional una adecuada evaluación de la densidad ósea y de la salud cardiovascular. Este enfoque permitirá dar una atención integral que impacte de mejor manera la calidad de vida de las





mujeres.

### **Terapia de reemplazo hormonal: bases científicas y beneficios**

La terapia de reemplazo hormonal constituye una de las intervenciones más efectivas para el manejo de los síntomas asociados a la menopausia y la prevención de las complicaciones asociadas. Busca compensar la disminución hormonal y recuperar el balance necesario para optimizar el bienestar físico y emocional de las mujeres.

Es fundamental destacar que la indicación de la terapia hormonal debe ser individualizada. La edad, el tiempo transcurrido desde la menopausia, los antecedentes médicos y las preferencias de la paciente son elementos clave en la toma de decisiones.

### **Seguridad, seguimiento y toma de decisiones informadas**

El mayor desafío en relación con la terapia de reemplazo hormonal es la persistencia de temores basados en información desactualizada. Existen esquemas de terapia seguros y basados en la evidencia disponibles, los cuales nos llevarán a aliviar la sintomatología que puede en ocasiones ser debilitante, y prevenir las complicaciones a futuro. El seguimiento médico periódico permite evaluar la respuesta terapéutica, realizar ajustes necesarios y acompañar a la mujer a lo largo de esta etapa.

### **La menopausia como una etapa de fortaleza**

Transitar la menopausia con información adecuada transforma la experiencia de esta etapa. Lejos de ser un periodo de declive, puede convertirse en una oportunidad para priorizar la salud, el autocuidado y el bienestar integral. El acompañamiento respetuoso y basado en evidencias permite dar un nuevo sentido a la menopausia, como una etapa de fortaleza y autonomía.





# Extensión docente en la facultad de enfermería: puente de conocimiento y compromiso comunitario

## Faculty Outreach in the School of Nursing: A Bridge of Knowledge and Community Commitment

**Por: Victoria Vargas**

Directora de Extensión Universitaria de la Facultad de Enfermería  
Universidad Autónoma de Chiriquí  
E mail: victoria.vargas@unachi.ac.pa

### Resumen

El artículo presenta la labor de extensión docente desarrollada en la Facultad de Enfermería como un componente estratégico dentro del plan de mejoramiento institucional. Se destaca la extensión universitaria como una función esencial que conecta el conocimiento académico con las necesidades sociales, fortaleciendo la formación integral, ética y profesional de los estudiantes. A través de diversas actividades



Pie de foto: Proyecto de extensión en el Asilo Santa Catalina

como proyectos comunitarios, jornadas de promoción de la salud, seminarios de educación continua y talleres formativos, se evidencia la articulación entre docencia, investigación y proyección social, lo que permite aplicar los saberes teóricos en escenarios reales y promover el compromiso social universitario.

La extensión en la Facultad de Enfermería se sustenta en principios éticos, humanísticos y culturales que orientan el quehacer profesional y garantizan una atención respetuosa, digna y centrada en la persona. Durante el año 2025 se ejecutaron 17 proyectos de extensión dirigidos a comunidades locales, instituciones educativas y grupos vulnerables, fortaleciendo las competencias profesionales de los estudiantes, el desarrollo docente y el impacto social de la institución.

Finalmente, se resalta que la extensión contribuye al cumplimiento de los

indicadores de calidad académica y a la visibilidad de la Facultad, consolidando su rol transformador en la sociedad y reforzando la pertinencia del programa de Enfermería en el entorno local y regional.

**Palabras clave:** Educación en enfermería, extensión universitaria, salud comunitaria, promoción de la salud, competencias profesionales.

### **Abstract**

This article presents the teaching extension work carried out by the Faculty of Nursing as a strategic component of its institutional improvement plan. University extension is highlighted as an essential function that links academic knowledge with social needs, strengthening the ethical, humanistic, and professional training of nursing students. Through community outreach projects, health-promotion initiatives, clinical practice experiences, and continuing education activities, the Faculty fosters the application of theoretical knowledge in real contexts and promotes a genuine commitment to social well-being.

In 2025, a total of 17 extension projects were implemented, benefiting various communities and educational institutions while enhancing students' competencies and faculty development. The results demonstrate that extension activities reinforce the Faculty's visibility, improve quality indicators, and consolidate its transformative role within the university and society by contributing to comprehensive training and meaningful community impact.

**Keywords:** Nursing education, university extension, community health, health promotion, professional competencies.

### **Introducción**



Pie de foto: Proyecto de extensión feria de la salud

**E**l actual artículo tiene como propósito socializar el trabajo de extensión docente realizado en la Facultad de Enfermería, destacando su importancia como componente clave dentro del plan de mejoramiento de la carrera. A través de la difusión de estas acciones, se busca evidenciar cómo la extensión fortalece la formación integral de los estudiantes, promueve la vinculación con la comunidad y contribuye al desarrollo académico, ético y social de la profesión. Además, se pretende fomentar el compromiso de toda la comunidad universitaria en la consolidación de este eje fundamental para la calidad y el impacto de la carrera.

#### La Extensión Docente como Misión Universitaria

La Universidad Autónoma de Chiriquí y su Facultad de Enfermería vinculan su misión a la extensión docente, contribuyendo así a una formación integral, educación continua y el desarrollo sostenible de la sociedad panameña. Esto se realiza en un marco que promueve la equidad, la calidad humana y el crecimiento sostenible. A través de proyectos de extensión, se

fortalece el compromiso académico y social, consolidando a la universidad como un agente transformador tanto en lo social como en lo académico.

La extensión universitaria es una función esencial en las instituciones de educación superior, ya que busca conectar el conocimiento académico con las realidades sociales. Este proceso fomenta la participación de estudiantes, docentes y profesionales en iniciativas enfocadas en el desarrollo académico, social y comunitario.

Rodríguez y Mendoza (2022) indican que "La extensión universitaria es un puente que conecta la formación académica con las necesidades sociales, promoviendo un impacto significativo en las comunidades" (P42). Esto nos invita a reflexionar sobre la relevancia estratégica que tiene la función estratégica de la extensión universitaria para cumplir con la noble misión de trascender las aulas, ser empáticos, proactivos en la identificación y cumplimiento de las necesidades de la sociedad para contribuir con su bienestar social.

En el contexto específico de la Facultad de Enfermería, la extensión universitaria



Pie de foto: Proyecto de extensión Jornada de docencia sobre simulación clínica

juega un papel crucial ya que los conocimientos obtenidos en las aulas de clases se aplican en las prácticas clínicas y profesionales que corresponden a diversos entornos reales.

Méndez y Torres, 2021. Afirman que, "La participación en proyectos de extensión en la facultad de enfermería fortalece las competencias profesionales de los estudiantes al involucrarlos en actividades de promoción y prevención en salud dentro de la comunidad." (P. 59). Nuestro plan de estudio permite que los estudiantes puedan tener contacto directo con la comunidad mediante prácticas clínicas que los conecta no solo con los saberes adquiridos, sino con la realidad humana de la salud y enfermedad de la sociedad. Esto no solo beneficia el desarrollo profesional de los estudiantes sino también contribuye significativamente a mejorar la salud en general. Además, se involucra actividades como talleres, jornadas culturales y campañas de promoción de salud dentro de la comunidad y en las instituciones educativas, que fortalecen la extensión en enfermería.

Es evidente que existe una interrelación y sinergia entre las funciones sustantivas

que son: la docencia, investigación y extensión, las cuales actúan de forma cíclica y dinámica. Mientras que la docencia se dedica a la formación integral de los estudiantes y a la aplicación de los saberes en los proyectos de extensión; la investigación, crea nuevos conocimientos, lo que enriquece la docencia y busca soluciones para la proyección social; y la extensión se convierte en la conexión con la comunidad, favoreciendo la aplicación del conocimiento docencia e investigación en beneficio de la sociedad.

La mística y el que hacer de la Enfermería esta relacionada en el fomento de valores éticos y culturales; que garanticen una atención respetuosa y de calidad a pacientes y familiares. American Nurse Association (ANA). 2019, indica: "El respeto a la cultura y la ética es fundamental en la enfermería". La responsabilidad ética y cultura es básico en Enfermería para garantizar una atención humana y de calidad pacientes y familiares. Podemos mencionar que, entre los objetivos de la Dirección de Extensión de la UNACHI, se encuentra el de: contribuir con la difusión de la cultura en todo el territorio nacional.

*"La responsabilidad ética implica que los profesionales de la salud actúen conforme a los principios éticos establecidos, velando siempre por la seguridad, dignidad y bienestar del paciente."* (Beauchamp y Childress, 2019,). Estos principios éticos están señalados en el Consejo Internacional de Enfermeras (CIE) y son: Autonomía (respetar decisiones del paciente), **Beneficencia** (hacer el bien), **No Maleficencia** (no causar daño), **Justicia** (equidad y distribución justa de recursos), **Fidelidad** (cumplir promesas), **Veracidad** (decir la verdad) y **la Confidencialidad** (proteger información



Pie de foto: Proyecto de extensión Jornada de lucha contra el cáncer.

privada)". Son las guías que rigen el actuar de Enfermería, que garantizan una atención humana y de calidad a pacientes, familia y comunidad.

Vargas et al 2018. refiere: "Los programas de extensión en facultades de enfermería representan espacios clave para la formación práctica y ética de los futuros profesionales, impactando positivamente en la salud comunitaria." (P. 108). Los Proyectos de extensión en la Facultad deben de garantizar el respeto por los derechos, dignidad de las personas y diversidad cultural; que contribuyan a una salud más equitativa y humanizada.

### **Proyectos de extensión en la Facultad**

En el presente año se han efectuados en la Facultad de Enfermería proyectos de extensión que han fortalecido la labor docente a nivel de educación continua, formación integral y proyectos comunitario. "La realización de proyectos de extensión en enfermería fomenta el compromiso social tanto de estudiantes como de docentes, permitiendo la aplicación práctica de conocimientos y la mejora de la calidad de vida en las comunidades intervenidas." (Silva, Lima & Oliveira, 2020, p. 150).

Los Proyectos de extensión en enfermería permite llevar el conocimiento, la experiencia y la atención de salud, no solo, en el ámbito hospitalario o clínico, sino, también trabajando directamente en la comunidad.

Los proyectos de extensión realizado en el año 2025 son:

Las actividades de capacitación a estudiantes como: Seminario talleres; Sensibilización sobre el comité de Bioética en la Carrera de Ciencias de la Enfermería; Jornada de Salud Mental, ginecología y de pediatría.

En actividades de educación continua: Seminarios de investigación, de extensión docente, sensibilización. Además de jornadas de egresados.

A nivel de Comunidad se realizaron proyectos de extensión: Promoción de salud en la Comunidad de Santo Domingo de Guzmán, San Pablo Nuevo y en el Hogar de Acianos de Santa Catalina- David.

La participación de los docentes y estudiantes en los proyectos de extensión desarrollados en la Facultad de Enfermería fueron los protagonistas para potenciar la educación académica, promover

el aprendizaje práctico, desarrollo de habilidades éticas, fortalecer la relación con la comunidad con un profundo compromiso con la salud y bienestar social.

La labor de extensión refuerza la presencia de la Facultad de Enfermería en la comunidad, incrementa la difusión de sus actividades y mejora sus indicadores de calidad, lo que a su vez contribuye al empoderamiento, mejoras en la calidad educativa y al prestigio de la institución. Lo que se refleja en la satisfacción de estudiantes, docentes, comunidad, en los exámenes profesionales y en las evaluaciones internas y externas de la labor realizadas en la Facultad de enfermería y en la Institución.

### **Impacto en los indicadores de mejoramiento**

La extensión universitaria fortalece la visibilidad de la facultad de enfermería, mediante la vinculación y el contacto directo con los diferentes sectores de la sociedad, llevando la aplicación práctica de la enfermería más allá del ámbito académico. Al involucrar a los estudiantes en actividades de extensión, se promueve una formación práctica y ética que también contribuye a resaltar el valor y la calidad del programa académico. La extensión docente complementa la formación académica formal, haciendo que los estudiantes de enfermería desarrollen no solo competencias técnicas, sino también una sólida fundamentación ética y un compromiso genuino con la sociedad.

Gracias a la participación de los docentes y estudiantes en la elaboración e implementación de los Proyectos de extensión se realizaron un total de 17 proyectos de extensión, que permite incrementar la formación integral y

proyección social, visibilizando la labor transformadora de la Facultad en la comunidad universitaria y en la sociedad.

### **Conclusión:**

La extensión universitaria en la Facultad de Enfermería se reafirma como un motor fundamental para el cambio y el desarrollo social. A través de su labor, la Facultad no solo transfiere conocimiento y tecnología, sino que también impulsa procesos de transformación comunitaria que mejoran las condiciones de salud y bienestar de la población. Así mismo, fortalece el compromiso social de la Facultad de Enfermería, consolidándola como un actor clave en el desarrollo integral de la sociedad y en la formación de profesionales conscientes y responsables.

Podemos concluir que la extensión docente es un motor clave que moviliza el conocimiento y las capacidades académicas para promover cambios significativos y contribuir al desarrollo social integral y sostenible.

### **Referencias Bibliográficas**

- American Nurses Association. (2019). *Code of ethics for nurses with interpretative statements* (2nd ed.). <https://www.nursingworld.org/practice-policy/nursing-excellence/ethics/code-of-ethics-for-nurses/>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2019). *Principios de ética biomédica* (8ª ed.). Oxford University Press.
- Mancera-Rodríguez, D., & García-Morales, E. (2019). *Responsabilidad ética y cultural en la práctica comunitaria de enfermería: fundamentos para proyectos de extensión*. *Revista Latinoamericana de Enfermería Comunitaria*, 14(2), 45-56
- Méndez, J. F., & Torres, C. A. (2021). La extensión universitaria y su influencia en la formación académica de estudiantes de enfermería. *Educación en Ciencias de la Salud*, 12(1), 55-62. <https://doi.org/10.22267/ecs.211201.9>
- Silva, A. M., Lima, F. R., & Oliveira, C. M. (2020). Proyectos de extensión en enfermería: contribuciones al compromiso social y a la formación profesional. *Revista Latinoamericana de Educación en Enfermería*, 28, 147-155. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202028>

## LÍNEA EDITORIAL

# REVISTA LATIDO “Impulso de la Enfermería, ritmo de la vida”

La Revista LATIDO es una publicación bimensual, académica y de divulgación científica de la Facultad de Enfermería, concebida como espacio de reflexión, conocimiento y visibilizar el papel fundamental que desempeña la Enfermería en la salud individual y colectiva. Inspirada en el LATIDO humano como símbolo vital, nuestra revista se compromete a impulsar el pensamiento crítico, y la práctica ética en los diversos campos del cuidado.

Nuestra línea editorial promueve la producción y difusión de artículos originales, ensayos, estudios de caso, experiencias educativas, investigaciones científicas y testimonios significativos, que reflejen el dinamismo, compromiso social y vocación transformadora de la Enfermería. LATIDO acoge tanto la voz experta como la del estudiante en formación, reconociendo la diversidad de enfoques que fortalecen el cuerpo disciplinar y profesional del cuidado.

Con una mirada humanista, científica e inclusiva, esta revista busca ser un canal de encuentro entre la academia, los servicios de salud y la comunidad, fortaleciendo los vínculos entre teoría y práctica, historia e innovación, ciencia y sensibilidad. Así, LATIDO marca el ritmo de una Enfermería comprometida con la vida en todas sus etapas y contextos.

### ¿Quieres colaborar con la Revista LATIDO?

Si deseas formar parte de nuestra revista con tus aportes, te compartimos algunas recomendaciones para la elaboración de

tu artículo:

Utiliza un lenguaje claro, accesible y ameno, evitando tecnicismos innecesarios.

El título debe ser breve, llamativo y capaz de captar la atención del lector. Debe presentar traducción al inglés.

Todo artículo debe incluir nombre completo del autor, su formación académica, especialidad o área de estudio donde se encuentra, correo electrónico.

Todo artículo debe incluir resumen y abstract, palabras clave en español e inglés.

La extensión máxima del texto es de cuatro (4) páginas tamaño carta, escritas a doble espacio, con fuente arial tamaño 11.

Las imágenes o gráficos que se incorporen deben ser de autoría propia o contar con licencias abiertas (creative commons).

El documento debe ser enviado en Word al correo [latido@unachi.ac.pa](mailto:latido@unachi.ac.pa)

Las imágenes deben ser enviadas en archivos JPG

### ¿Sobre qué puedes escribir?

#### 1. Cuidado y práctica clínica

- Innovaciones en técnicas de cuidado
- Experiencias en atención primaria, hospitalaria y comunitaria.
- Relatos de casos clínicos relevantes o desafiantes.
- Cuidados paliativos y acompañamiento

al final de la vida.

**2. Salud pública y comunidad**

- Estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades.
- Intervenciones comunitarias lideradas por enfermería.
- Enfermería en contexto de crisis: pandemias, desastres naturales, migración.

**3. Investigación y evidencia científica**

- Resultados de investigaciones aplicadas a la práctica enfermera.
- Avances en cuidados basados en evidencia.
- Revisiones sistemáticas y buenas prácticas.

**4. Educación y formación en Enfermería**

- Experiencias pedagógicas innovadoras.
- Reflexiones sobre la formación de futuros profesionales
- Educación continua y desarrollo profesional.

**5. Salud mental y bienestar**

- Rol de Enfermería en el abordaje del sufrimiento emocional.
- Estrategias de autocuidado para el

personal de salud.

- Testimonio sobre la resiliencia y el afrontamiento.

**6. Ética, humanismo y liderazgo**

- Dilema ético en la atención sanitaria
- Vocación, empatía y valores en la práctica del cuidado.
- Liderazgo femenino y transformador en Enfermería.

**7. Historia y legado de la profesión**

- Personaje emblemático de la enfermería local y global
- Evolución de la profesión en la región.
- Hitos históricos de la Facultad de Enfermería.

**8. Arte, cultura y narrativa del cuidado**

- Crónicas, cuentos, poesía o fotografías inspiradas en el ejercicio del cuidado.
- Testimonios de pacientes, familiares o profesionales.
- El cuerpo, la salud y el cuidado desde una mirada cultural.

**CRONOGRAMA DE TRABAJO PARA LA REVISTA LATIDO 2025**

Revista	Bimensual	Fecha de recepción de artículos	Fecha de publicación	Tema central
1	Mayo – Junio	Edición especial de lanzamiento		
2	Julio – Agosto	1 - ago	18 – ago	Innovar para cuidar: prácticas clínicas que transforman
3	Septiembre – Octubre	1 - oct	20 – oct	Cuidar en tiempos difíciles: Enfermería en crisis
4	Noviembre - Diciembre	1 - dic	15 - dic	Raíces y futuro: Legado y visión de la Enfermería

**Secciones fijas en la Revista LATIDO:**

- Desde el aula: Reflexiones o experiencias educativas de estudiantes y docentes.
- Voces del cuidado: Testimonios de profesionales, pacientes o familiares.
- Ritmo científico: Investigación, revisión o caso clínico relevante.
- Latido cultural: Arte, fotografía, poesía o narrativa del cuidado.



FACULTAD DE ENFERMERIA

Revista

LATIDO 

**El pulso de la enfermería, el ritmo de la vida**