

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
OBSTETRICIA



TESIS
INTENSIDAD DE LOS SÍNTOMAS CLIMATÉRICOS Y ESTILOS
DE VIDA. CENTRO DE SALUD PACHACUTEC - CAJAMARCA,
2020.

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
OBSTETRA

PRESENTADO POR LA BACHILLER:

Vanesa Tapia Ramos

Asesora:

Dra. Obsta. Quispe Oliva, Julia Elizabeth

CAJAMARCA-PERÚ

2022

Copyright © 2020 by
Vanesa Tapia Ramos
Derechos Reservados

SE DEDICA ESTE TRABAJO A:

Mis padres y hermanos por su apoyo constante, su comprensión y por confiar en mí a pesar de las dificultades.

Mi amado esposo por su amor incondicional y mi motivación para seguir adelante.

Mis hijos Joseph y Nataly por ser mi fuerza y motivo de superación.

SE AGRADECE A:

Dios en primer lugar por darme la vida, su amor y fortaleza para continuar luchando por mis sueños.

Toda mi familia por ser parte fundamental en mi vida, por su amor y apoyo constante.

Mi Alma Mater, la Universidad Nacional de Cajamarca, en especial a la Escuela Académico Profesional de Obstetricia y cada uno de mis maestros por haberme brindado el conocimiento necesario para mi desarrollo profesional.

Mi gran amiga Araceli por su continuo apoyo para culminar este trabajo.

Mi asesora Julia Quispe Oliva por su apoyo constante en todo el proceso de la realización y culminación de la tesis.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
INDICE.....	vi
INDICE DE TABLAS.....	viii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 Formulación del problema:.....	5
1.3. Objetivos.....	5
1.4. Justificación de la investigación:.....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO.....	7
2.1 Antecedentes.....	7
2.1.1. Nivel internacional.....	7
2.1.2. Nivel Nacional.....	9
2.1.3. Nivel Local.....	11
2.2. Teorías sobre el tema.....	12
2.2.1. Clímax.....	12
2.2.2 Estilos de vida:.....	16
2.3. Hipótesis.....	19
2.4. Variables.....	19
2.5. Conceptualización y operacionalización de variables.....	20
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLOGICO.....	21
3.1. Diseño y tipo de estudio.....	21
3.2. Área de estudio y población.....	22
3.4. Unidad de análisis.....	22
3.5. Criterios de inclusión y exclusión.....	22
3.6. Técnicas de recolección de datos.....	23
3.7. Descripción del instrumento.....	23
3.8. Técnicas de procesamiento, interpretación y análisis de los datos.....	25

3.9. Consideraciones éticas.....	25
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	26
CAPITULO V: ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	34
CONCLUSIONES	40
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE LAS TABLAS

	Pág.
TABLA N° 1 Características sociodemográficas de mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca 2020	25
TABLA N° 2 Antecedentes gineco obstétricos de mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca 2020	27
TABLA N° 3 Intensidad de los síntomas del climaterio según subescalas y valoración general. Mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca 2020	28
TABLA N° 4 Estilos de vida de las mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca, 2020	30
TABLA N° 5 Intensidad de los síntomas del climaterio según estilos de vida en mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca, 2020	31
TABLA N° 6 Prueba de relación entre intensidad de los síntomas del climaterio y estilos de vida en mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca, 2020	32

RESUMEN

Climaterio es una etapa donde surge un desequilibrio hormonal, llegando a presentarse signos y síntomas de variable intensidad en cada mujer, siendo los estilos de vida un factor importante. **Objetivo:** determinar la relación entre la intensidad de los síntomas climatéricos y los estilos de vida de las mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca. **Material y métodos.** El estudio fue no experimental, de corte transversal, tipo correlacional. Se ejecutó en una población conformada por de 80 mujeres, entre 40 y 59 años, para la recolección de datos se utilizó dos instrumentos, el primero para obtener los estilos de vida y el segundo para determinar la intensidad del síndrome climatérico. **Resultados:** el 87,5% representa a mujeres que llevaban un estilo de vida saludable y el 12,5% son mujeres con un estilo de vida no saludable. El 78,8% una intensidad leve, moderado y severo en cuanto a los síntomas climatéricos, las mujeres asintomáticas o que presentaron síntomas muy leves fueron el 21,2%. En cuanto a la sintomatología por subescalas, los síntomas psicológicos de leve intensidad obtuvieron 41,3 %, seguido por los síntomas genitourinarios de intensidad moderada con un 38,8 %. El mayor porcentaje de las mujeres encuestadas llevaba un estilo de vida saludable y solo el 12, 5 % llevaba un estilo de vida no saludable de las cuales el 6,3 % presentaba una sintomatología climatérica de intensidad severa. **Conclusión:** estadísticamente se encontró relación altamente significativa entre la intensidad del síndrome climatérico y los estilos de vida según el coeficiente $p < 0.05$.

Palabras claves: estilos de vida, climaterio, síntomas climatéricos.

ABSTRACT

The objective of this work was to determine the relationship between the intensity of climacteric symptoms and the lifestyles of women who attend the Pachacútec Health Center. Cajamarca. 2020. The design and type of study was descriptive cross-sectional and corresponds to a non-experimental correlational type of study. 80 women, between 40 and 59 years old, were surveyed, applying two instruments for data collection, the first to determine lifestyles and the second to measure the perception of the intensity of the climacteric syndrome. Among the results, it was found that 87.5% of the women surveyed led a healthy lifestyle and 12.5% an unhealthy lifestyle. 78.8% presented climacteric symptoms between mild, moderate and severe intensity, while 21.2% were asymptomatic or presented very mild symptoms. Regarding symptomatology according to subscales, psychological symptoms of mild intensity obtained 41.3%, followed by genitourinary symptoms of moderate intensity with 38.8%. The highest percentage of the women surveyed had a healthy lifestyle and only 12.5% had an unhealthy lifestyle, of which 6.3% had climacteric symptoms of severe intensity. It is concluded that there is a highly significant relationship between the intensity of the climacteric syndrome and the lifestyles that a woman leads.

Keywords: lifestyles, climacteric, climacteric symptoms.

INTRODUCCIÓN

El climaterio, es una etapa transcendental en la vida de la mujer, donde se manifiestan una serie de patologías por la deficiencia de estrógenos, esto debido a que los ovarios dejan de funcionar progresivamente hasta el cese total de su función. La sintomatología que se presenta en este curso de vida varía en intensidad desde muy leve o asintomática hasta ser muy severo; siendo los estilos de vida, los factores hereditarios, la sociedad en que viven, las relaciones tanto familiares como laborales, los que condicionan el grado de intensidad.

En los últimos años, el crecimiento de la población femenina ha ido incrementando. La esperanza de vida de la mujer se presume que abordará los 75 años, es decir que un tercio de la vida, la mujer vivirá en la posmenopausia, es decir que cada vez habrá más mujeres que entran al climaterio.

El climaterio es un proceso de transición natural que se caracteriza por ciertos síntomas propios de la menopausia los cuales son: bochornos, sequedad vaginal, cefaleas, insomnio e irritabilidad, etc. Diversas investigaciones señalan que los síntomas pueden ser intensos cuando la mujer lleva un estilo de vida no saludables. Asimismo, las mujeres posmenopáusicas con estilos de vida no saludables tenían mala calidad de vida y los síntomas menopáusicos más acentuados; recomendando incrementar la actividad física y enseñar a las mujeres formas de relajación.

Por otro lado, la atención en los servicios de Salud es un problema constante debido a la demanda poblacional y los escasos centros de atención médica. En este sentido motivada por lo anteriormente expuesto, se ha realizado el presente estudio en mujeres climatéricas que asisten al Centro de Salud Pachacútec-Cajamarca, con el objetivo de encontrar la relación entre los estilos de vida y la intensidad de los síntomas climatéricos.

El estudio ha sido dividido en cuatro capítulos:

Capítulo I: planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación de la investigación.

Capítulo II: Este capítulo está conformado por los antecedentes, bases teóricas, hipótesis, conceptualización y operacionalización de variables.

Capítulo III: Contiene todo lo referente al diseño Metodológico.

Capítulo IV: Se detalla los resultados de la investigación, análisis y discusión de los datos obtenidos en el estudio.

Por último, se presentan las conclusiones de la investigación, así como, las recomendaciones correspondientes, las referencias bibliográficas y anexos.

La autora

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema:

La población a nivel mundial ha ido aumentando considerablemente, el número de mujeres se incrementa a cada vez más, siendo el 23,6% mujeres mayores de 45 años (1). En el Perú según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) señala que la población nacional es de 31 millones 237 mil 385 habitantes, de ellos 14 millones 931 mil 127 son mujeres, siendo casi la mitad de la población total, indicando que dentro de 10 años aproximadamente se tendrá 1 millón 141 mil 610 mujeres (2). Asimismo Las mujeres son consideradas más longevas que los varones, en el año 2017 la esperanza de vida al nacer para las mujeres era de 74,2 años y 69,8 para los varones, considerándose que para el 2050, esta llegará a los 79 años (3).

Estos datos resultan relevantes para considerar la creación de nuevas políticas de salud, debido a que las mujeres representan casi la mitad de la población peruana y justamente esta población atravesarán un proceso fisiológico, llamado menopausia, donde se produce la disminución hasta el cese total de la función ovárica, indicando el fin de la vida reproductiva.

Actualmente, la causa más frecuente de muerte en mujeres en edad avanzada son las enfermedades no transmisibles, considerada a nivel mundial como una epidemia, debido a los estilos de vida poco saludables donde resalta el sedentarismo. Dentro de ellas encontramos en primer lugar la enfermedad cardiovascular en un 46%, en segundo lugar, se encuentra el cáncer 14%, en tercer lugar, las enfermedades del tracto respiratorio 9% como: las afecciones respiratorias crónicas. La falta de ejercicio físico, el consumo de sustancias nocivas, la alimentación no saludables; aumentan el riesgo de padecer estas enfermedades (4).

Según la OMS señala que en el año 2016 el 39% de personas tuvieron sobrepeso, de ellas el mayor porcentaje fueron mujeres; de igual manera, el 20% de las mujeres a nivel mundial eran fumadoras y más del 25% no realizaban actividad física; estos datos resultan un riesgo la esta población (5).

En el Estudio realizado en España, señala que las mujeres menopaúsicas consumían alimentos saludables, pero cantidades excesivas sobre la dieta diaria. Además, el

61% de las mujeres presentó sobrepeso y obesidad, y no realizaban actividad física (6).

Asimismo, se encontró que aquellas mujeres en etapa del climaterio, con una actividad física entre regular y malo manifestaban síntomas más intensos (53,8%), en relación con mujeres que si tenían buena actividad física (19,7%), también se identificó que las mujeres que no llevaban estilos de vida saludables referían una sintomatología de moderada a intensa (42.8%) (7).

En estudios realizados en Colombia, muestran cifras inquietantes relacionadas con la falta o inadecuada practica de estilos de vida, donde el 79,5% de las mujeres en etapa del climaterio son sedentarias, el 9,1% de esta población sufre hipertensión arterial, el 4,7% padece de diabetes mellitus y un 33% presenta sobrepeso; concluyendo que las mujeres colombianas deterioran su calidad de vida en el transcurso de la pre, peri y posmenopausia (8).

En el Perú según el INEI, el 35,5% de la población en general presentó sobrepeso, siendo el 35,5% mujeres; de igual forma del 17,8% de personas con obesidad, el 22,4% fueron mujeres (9).

Otros estudios realizados en la capital, donde buscaron encontrar la relacionan entre el síndrome climatérico con los estilos de vida. los resultados muestran una relación significativa entre estas dos variables, siendo los síntomas genitourinarios que se presentan con moderada a severa intensidad, en mujeres con estilos de vida no saludables (10). Asimismo, un estudio realizado en la ciudad de Arequipa, titulado factores asociados a la severidad del síndrome climatérico, se encontró que los estilos de vida se relacionaban con la severidad de este síndrome, causando en las mujeres un deterioro en su salud (11).

En la subregión Cajamarca se reportan datos sobre la sintomatología ansiosa y la intensidad del síndrome climatérico realizado en mujeres del mercado San Antonio; siendo más frecuente la sintomatología moderada (12). Otro estudio titulado síndrome climatérico y afrontamiento realizado en el Centro poblado Shaullo Chico- Cajamarca, se encontró que un alto porcentaje de mujeres presentaron síntomas leves y moderados, siendo las dimensiones psicológica y genitourinaria las más afectadas (13). sin embargo, no se encontró estudios que relacione los estilos de vida con este síndrome.

Por lo descrito anteriormente el síndrome climatérico es un problema de salud para las mujeres, debido a que la sintomatología clínica que genera este síndrome, repercute a nivel físico, psicológico y social. Estas manifestaciones pueden

presentarse de una manera tan intensa e impedir el bienestar de la mujer y los estilos de vida saludables o no saludables son un factor significativo para la severidad que estos se presenten. Todo ello pone en alerta para priorizar el desarrollo del presente proyecto de investigación en la ciudad de Cajamarca, pues aparte de la escasa información en la región, las políticas de salud están enfocadas principalmente en otros cursos de vida y poco interés en la atención en el curso de vida adulto mujer.

1.2 Formulación del problema:

¿Existe relación entre la intensidad de los síntomas climatéricos y los estilos de vida de las mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec? Cajamarca.2020?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la intensidad de los síntomas climatéricos y los estilos de vida de las mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca. 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a las mujeres climatéricas que participaron en el presente estudio.
- Identificar los principales antecedentes gineco-obstétricos de las mujeres participantes.
- Identificar la sintomatología del climaterio en mujeres que acudieron al Centro de Salud Pachacútec.
- Identificar los estilos de vida de las mujeres en etapa del climaterio que acudieron al Centro de Salud Pachacútec.

1.4. Justificación

Estadísticamente la esperanza de vida al nacer ha incrementado, el número de mujeres es casi la mitad de la población peruana, por lo que cada vez hay más mujeres que entran en etapa del climaterio.

En consecuencia de la disminución de estrógenos en esta etapa, se presenta un incremento de enfermedades que afecta la calidad de vida de la mujer, manifestándose signos y síntomas con diferente grado de intensidad en cada mujer;

por ello es necesario conocer hasta qué punto los estilos de vida se relacionan con la intensidad del síndrome climatérico, teniendo en cuenta que el sedentarismo, la alimentación no saludable, el consumo de sustancias nocivas, pueden incidir negativamente en la salud de la mujer.

Después de hacer una revisión bibliográfica, se encontraron escasos estudios a nivel nacional y local, respecto a la intensidad del síndrome climatérico en relación con los estilos de vida, por lo que resaltó la importancia de realizar tan valiosa investigación.

Por lo antes expuesto se realizó la presente investigación con el objetivo de encontrar la relación entre los estilos de vida y la intensidad del síndrome climatérico en mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec - Cajamarca. Debido a las escasas investigaciones en la región y considerándose que el climaterio y su sintomatología es tan importante para proteger el bienestar psicológico y físico de la mujer, se debe educar a la población femenina para que esté preparada para este proceso.

El presente estudio tiene como finalidad de lograr un aporte científico útil, que sirva como base para otros estudios, así como el desarrollar estrategias en educación y mejorar la promoción de la salud en este curso de vida. Beneficiando a todas aquellas personas interesadas en la salud, enfocados en conocer más para realizar programas cuyo objetivo sea educar e inculcar a la mujer en las buenas prácticas de los estilos de vida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Nivel internacional

Beltrán A, et al. (México, 2021) en su estudio titulado factores asociados al síndrome climatérico cuyo objetivo fue determinar los factores asociados al síndrome climatérico en mujeres del sur de Sonora. Fue un estudio de casos y controles, se realizó con una muestra de 30 mujeres en el grupo de casos (sintomáticas) y 60 en el grupo control (asintomáticas). se obtuvo que el 47% presentaron una intensidad severa en cuanto al síndrome climatérico, seguida de síntomas moderados 43% y leve 10%. En cuanto a estilos de vida obtuvieron que el 7% llevaban un mal estilo de vida, el 14% regular, el 67% bueno y el 12% tenían un excelente estilo de vida. Los principales síntomas del climaterio fueron los problemas musculares, vasomotores y alteración de la función sexual. Los factores asociados fueron estado civil y estilo de vida. concluyendo que un estilo de vida malo-regular y el tener pareja son factores de riesgo que se asocian al síndrome climatérico (14).

Alcívar G. (Ecuador, 2018), realizó una investigación cuyo objetivo fue describir la intensidad del síndrome climatérico en las mujeres de 40 a 59 años. El diseño y tipo de estudio fue descriptivo, observacional, de corte transversal, prospectivo, la muestra estuvo conformada por 147 mujeres. Los resultados mostraron que el 43,5%, el 65,3% y el 51,7%, eran casadas, amas de casa y con escolaridad primaria respectivamente. En cuanto a la sintomatología muy molesta estaban los síntomas circulatorios 69,4%, psicológicos 90,5%, genitourinarios 81,6% y síntomas generales con el 66,7%; presentándose con más frecuencia las palpitaciones 42,2%, irritabilidad 46,9%, disminución del placer sexual 7,6%, dolores musculares osteoarticulares con un 49%, estos síntomas se manifestaron mayormente en la posmenopausia. Llegando a la conclusión que los síntomas del climaterio se manifestaron con una percepción muy molesta con predominio de los síntomas psicológicos (15).

Vásquez L. (España, 2018) en el estudio cuyo objetivo fue revisar la evidencia existente de los beneficios de la práctica del yoga durante la menopausia. Esta

búsqueda bibliográfica se realizó en “Pubmed”, Cuiden, Dialnet y Cochrane, tras aplicar la búsqueda, se encontraron 99 artículos. Los resultados de la revisión bibliográfica fueron los siguientes: que el Yoga es eficaz para disminuir los síntomas de la menopausia y debe considerarse como terapia para manejar el síndrome climatérico, los ejercicios de yoga puede ser una estrategia para promover estilos de vida saludables para prevenir enfermedades, el yoga ayuda también significativamente en la densidad mineral ósea. Se encontró que grupos que practican yoga en la etapa de menopausia refieren síntomas menopaúsicos leves, niveles bajos de estrés y depresión. Concluyendo que los estudios actuales demuestran que es de mucha utilidad la práctica del yoga en la salud mente-cuerpo y los profesionales de salud deben tener el conocimiento necesario sobre el tema para poder fomentar la práctica del yoga durante la menopausia por sus beneficios en la mujer (16).

Herrera T, et al. (Cuba, 2017) en su estudio realizado teniendo como objetivo identificar la percepción de intensidad de la sintomatología del síndrome climatérico y relacionarla con algunos factores socioculturales. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 120 mujeres. Los resultados mostraron que más de la mitad de las mujeres encuestadas 64% refirieron presentar síntomas de moderado a muy molesto, una de cada 10 mujeres refirió no presentar síntomas. La cuarta parte de las mujeres encuestadas manifestó tener disfunción de pareja. En cuanto a subescalas predomina de manera descendente: los síntomas generales en las dos terceras partes de la muestra, 53,3% en los síntomas genitourinarios, mientras los síntomas vasomotores y psicológicos presentaban más de la mitad de la muestra de estudio. Concluyendo que la mitad de la muestra de estudio presentó síntomas moderados a intensos, sobre todo, en los síntomas genitourinarios y estas referían una disfunción conyugal. Mientras las mujeres con baja autoestima refieren percibir de moderado a intenso los síntomas psicológicos (17).

Monsalve C, Reyes V y Parra J. (Chile, 2017) en el artículo teniendo como objetivo mejorar la calidad de vida y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Este refiere que el manejo clínico de la sintomatología del climaterio es un problema relevante de salud pública. La intensidad de la sintomatología que afecta severamente a la mujer climatérica se presenta principalmente en 3 ámbitos. El psicológico que incluye insomnio, dificultades para conciliar el sueño, ánimo disminuido, irritabilidad, sensación de tensión, ansiedad y fatigabilidad tanto física como mental. El somático incluye bochornos, sudoraciones, palpitaciones y dolores osteoarticulares y musculares. Por último, el urogenital, en el que se presenta la resequedad vaginal y la incontinencia urinaria. Por lo que fuera de las terapias farmacológicas es necesario

mejorar los estilos de vida, realizar ejercicio físico durante 30 minutos 5 veces por semana, dejar el hábito de fumar y tener un peso adecuado. La actividad física no solo proporciona bienestar físico y psicológico además disminuye el riesgo de enfermedades en la mujer climatérica, y algo muy importante es que disminuye la sintomatología menopáusica (18).

2.1.2. Nivel Nacional

Flores F. (Ancash, 2022) en el estudio cuyo objetivo fue evaluar la influencia de un programa de psicoprofilaxis del climaterio en la intensidad de la sintomatología de mujeres climatéricas. El estudio fue cuasiexperimental, prospectivo y comparativo. La muestra estuvo conformada por 30 mujeres para el grupo experimental y el grupo control. Resultando el aumento en el número de mujeres asintomáticas en cuanto a los síntomas vasomotores el 26,6%, síntomas psicológicos 36,6%, 33,3% en síntomas genitourinarios y generales, mientras que en síntomas clínicos 40,0%. Llegando a la conclusión que mediante la aplicación de un programa de psicoprofilaxis del climaterio influye significativamente en la reducción de la intensidad del síndrome climatérico (19).

García L, Norabuena I. (Lima, 2021) El estudio fue de tipo no experimental, correlacional y de corte transversal con una muestra de 254 mujeres encuestadas entre 46 y 65 años. Resultó que el 63% tenían un estilo de vida no saludable, mientras que el 37% llevaban un estilo de vida saludable. En cuanto al síndrome climatérico se encontró que 51,2% presentaron síntomas leves, el 33,9% intensidad moderada, el 8,7% intensidad severa, mientras que el 6,3% fueron asintomáticas; de los cuales, según subescalas, el 43,7% fueron mujeres que presentaron síntomas circulatorios, el 38,6% psicológicos y 35,0% síntomas generales, de leve intensidad, en los síntomas genitourinarios el 55,9% manifestó síntomas de moderada intensidad. Llegando a la conclusión que no hubo relación entre la intensidad del síndrome climatérico según el estilo de vida a pesar de que este era no saludable (20).

Quispe L. (Puno, 2021) el objetivo del estudio fue determinar el estilo de vida y la composición corporal de las mujeres menopaúsicas. El estudio fue de tipo diseño descriptivo, analítico, correlacional y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 211 mujeres climatéricas. En los resultados refieren que el 41,6% tiene un estilo de vida saludable y el 58,33% tiene un estilo de vida no saludable, en cuanto al Índice de masa corporal el 43% presenta sobrepeso, el 32% obesidad en I grado, 13% obesidad en II grado y el 2% presenta obesidad grado III. En cuanto al perímetro abdominal el 92% tienen un perímetro muy alto y el 8% alto, se podría

deducir que los estilos de vida puede ser un factor para este problema. Concluyendo que el estilo de vida no saludable se relaciona en la composición corporal de una mujer climatérica ya que estadísticamente el 58,33% son mujeres con índice de masa corporal elevados y con sobrepeso y con malos estilos de vida (21).

Mamani K. (Arequipa, 2020) realizó un estudio teniendo como objetivo determinar los factores biológicos, psicológicos y socioeconómicos asociados a la severidad del síndrome climatérico. El estudio fue de tipo cuantitativo, relacional de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 89 mujeres entre 40 y 59 años. Según los resultados muestra que un 25,8% manifiesta un síndrome climatérico intenso, 37.1% presenta un síndrome climatérico moderado, el 31,5% leve, mientras que el 5,6% son mujeres asintomáticas. Asimismo, el 32,6% de las mujeres que presentan un síndrome climatérico moderado refieren llevar una alimentación variada y balanceada, el 29,2% realizan actividad física y recreativa. Concluyendo según la prueba de Chi cuadrado ($X^2=1.71$) que la alimentación variada y la severidad del síndrome climatérico moderado no presenta estadísticamente una relación significativa. Mientras que el Índice de Masa Corporal, el no consumir de cigarrillos, las relaciones sexuales, y la ocupación, presentan estadísticamente una relación significativa con la severidad del síndrome climatérico (11).

Andrés C. (Lima, 2018) el estudio se realizó teniendo como objetivo determinar la relación de los hábitos alimenticios y actividad física con la sintomatología del climaterio en mujeres de 45 a 55 años. El estudio fue tipo descriptivo correlacional, prospectivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 167 mujeres climatéricas. según los resultados el 46,1% tiene un nivel medio en cuanto a la actividad física, 28,7% un nivel bajo y 25,1% tienen una actividad física alta. En los hábitos alimenticios un 63,3% es regular y 21% malos, mientras que el 16,8% tienen buenos hábitos alimenticios. Respecto al síndrome climatérico se encontró que las mujeres con síntomas severos, el 61,1% tienen hábitos alimenticios regulares y el 19,4% tienen hábitos buenos y malos. Las mujeres con síntomas moderados, el 61.4% tienen hábitos alimentarios regulares, el 21.6% tiene hábitos malos y el 17% hábitos buenos. Las mujeres con síntomas leves, el 65.1% tienen hábitos alimentarios regulares, el 20.9% tiene hábitos malos y el 14% tienen hábitos buenos. Concluyendo que no se encontró relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y los síntomas de climaterio (22).

Cárdenas P. (Lima, 2018), en su estudio titulado “Estilos de vida en mujeres en etapa menopáusica. Consultorio de obstetricia del Puesto de Salud los Quechuas –

Independencia 2018”, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida en mujeres en etapa menopaúsica que asisten al consultorio de obstetricia del Puesto de Salud Los Quechuas. La investigación fue realizada con un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 80 mujeres en etapa menopaúsica. En sus resultados encontró que el 50% de las mujeres climatéricas presentaron estilo de vida saludable; el 68,8% de las mujeres presentó estilo de vida saludable con respecto a la dimensión biológica, en la dimensión psicológica y social presentaron estilos de vida saludables en un 95% y 70% respectivamente. Concluyendo que la mitad de población en estudio lleva estilo de vida saludable, según las dimensiones de la variable la población femenina tiene una alimentación saludable y realiza ejercicios, pero presentan apatía, tienen problemas para expresar sus sentimientos y para relacionarse con su entorno familiar (23).

2.1.3. Nivel Local

Campos V. (Cajamarca, 2022) El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, diseñado como no experimental de corte transversal, donde la muestra estuvo conformada por 94 mujeres en etapa del climaterio. los resultados revelaron que el 52,1 % eran mujeres de 35 a 44 años, 53,2 % tienen menos de 3 hijos, 62,8 % amas de casa, 74,5 % tienen pareja, 56,4 % aún menstrúan. En cuanto al síndrome climatérico el 37,2 % refirió una sintomatología leve en los síntomas psicológicos 31,9% moderada en los síntomas genitourinarios. Mientras que el 60,6 % reportaron una baja capacidad de afrontamiento, y solo el 39,4% presentaron alta capacidad. Concluyendo que el síndrome climatérico se relaciona con la capacidad de afrontamiento al encontrarse un valor $p=0.00$ (13).

Carrasco J. (Cajamarca, 2021) en su estudio estuvo conformado por 125 mujeres climatéricas, el estudio fue no experimental; de tipo descriptivo, correlacional y transversal. Los resultados revelaron que el 54,4 % eran mujeres de 40 a 49 años, 68 % eran casadas o convivientes, 60% grado de instrucción secundaria. En cuanto a la sintomatología se obtuvo que el 32 % tenían sintomatología ansiosa moderada y síndrome climatérico muy molesto 37,6 %. Concluyendo que la sintomatología ansiosa se asocia significativamente a los síntomas climatéricos como son los circulatorios, psicológicos, genitourinarios, generales y clínicos logrando establecer una relación entre sus variables (12)

Chicoma A. (Cajamarca, 2018) en su estudio obtuvo como resultados que el 55,4% de mujeres eran convivientes, el 46,8% de mujeres tenían primaria, el 87,1 % se dedicaban a las labores del hogar, el 91,4% eran multíparas y con menstruación

irregular 38,9%. La edad promedio fue de 51.5 años, la menarquia fue alrededor de 12,8 años, el inicio de relaciones sexuales de 19,8 años. Según la intensidad del síndrome climatérico el mayor porcentaje corresponde a la intensidad moderada con 35,3 % y el 30,9 % presentan una sintomatología intensa, siendo los síntomas genitourinarios 73,3 % aquellos que causaban mucha molestia y alteraban la calidad de vida de las mujeres estudiadas (24).

2.2. Teorías sobre el tema

Una de las ramas más importantes de la salud pública, es la promoción de la salud. La OMS define a la salud como “un estado completo de bienestar tanto como físico, mental y social, y no solamente en la ausencia de enfermedades o afecciones” (25). La promoción de la salud se entiende a un conjunto de actividades con el fin de mejorar la salud de la persona, familia y comunidad; brindándose a todas las personas sin importar el estado de salud o edad; las mujeres climatéricas son un grupo vulnerable a padecer enfermedades crónicas y problemas emocionales.

Al hablar de salud también se debe tener en cuenta los determinantes de la misma y según Marck Lalonde en 1974, fue quien desarrolló el modelo de los determinantes de la salud, donde se encuentra los estilos de vida, el medio ambiente, la biología humana, y suministro de los servicios de salud; tomando en cuenta la maduración y envejecimiento de la persona, donde se produce cambios tanto físicos como psicológicos pueden afectar el estilo de vida de la mujeres menopaúsicas, así mismo pueden condicionarán a las decisiones que tomen las mujeres con respecto a su salud (26).

2.2.1. Climaterio

Climaterio procede de la palabra griega “climater” que quiere decir escalas, por lo que se podría decir que un proceso la mujer pasa de la etapa reproductiva hasta el fin de esta, produciéndose un desequilibrio hormonal conduciendo a la aparición de una serie de sintomatologías conocido como “síndrome climatérico”. La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace referencia a la menopausia como el último periodo de menstruación, que se determina después de 12 meses continuos de amenorrea, sin que haya alguna patología de por medio (27).

Según García (20), la etapa del climaterio es un periodo de transición donde cada mujer entra en un estado de madurez reproductiva debido a que la función ovárica va disminuyendo de forma gradual, esta etapa dura alrededor de 20 años.

Piecha et al. Definen al climaterio como una etapa evolutiva que genera cambios físicos, psicoemocionales y sociales, y es importante ser considerada un proceso fisiológico el cual todas las mujeres tendrán que experimentarlo (28)

Intensidad

Intensidad: Grado de fuerza o energía con que se realiza una acción o se manifiesta un fenómeno, un sentimiento etc.

Clasificación del Climaterio

Según García (20), refiere que el climaterio está subdividido en etapas, en una etapa se presenta una serie de manifestaciones hasta la menopausia y luego las manifestaciones producidas en la postmenopausia que puede llegar hasta los 64 años.

Clasificación:

- **Premenopausia.** En esta etapa se hace manifiesto las irregularidades de los ciclos menstruales, resaltando el incremento de la FSH, mas no de la LH, terminando con el cese de la menstruación durante 12 meses continuos, este periodo se da aproximadamente entre los 35 y 45 años. Presentándose años antes de la menopausia (29).
- **Menopausia:** se caracteriza por la culminación definitiva y espontanea de la menstruación en la mujer, esto marca el final de la vida fértil. Es considerada como un diagnóstico retrospectivo ya que debe haber transcurrido un año (30). Se considera una endocrinopatía cuando la perdida de la producción normal de esteroides es causada por recibir tratamientos de quimioterapia, radioterapia o tratamiento quirúrgico (17)
- **Perimenopausia: Esta etapa esta conformada por la premenopausia** y termina un año después del último periodo menstrual, los síntomas característicos son las irregularidades menstruales, los llamados bochornos entre otros. Este periodo está comprendido entre los 46 a 55 años (22).
Comienza al mismo tiempo que la transición a la menopausia, los síntomas que más se refieren son los menstruales aquí comienzan los periodos irregulares y los trastornos de la termorregulación y vasodilatación produciendo los llamados bochornos, calores entre otros
- **Posmenopausia:** Es la etapa que generalmente puede llegar hasta los 65 años, allí se inicia la senectud, donde los niveles de gonadotropinas aumentan, mientras que por disfunción ovárica las hormonas producidas en los ovarios disminuyen (30).

En otros estudios clasifican al climaterio en temprano, peri menopaúsico y tardío llegando hasta los 65 años. Refieren que la etapa donde se presentan pocos síntomas (ciclos irregulares y trastornos vasomotores) es la premenopausia denominándolo también climaterio temprano. La etapa donde se presenta signos y síntomas mayores lo denominan perimenopausia, es decir que esta etapa comprende la premenopausia y 12 meses consecutivos de amenorrea. Y la postmenopausia luego de un año de amenorrea hasta el inicio de la vejez (8,29).

Fisiología del climaterio

La edad es un factor importante, interviene a nivel de la hipófisis anterior mediante la regulación de la producción hormonal diurna y pulsátil, es decir mientras más avanza la edad de la mujer la producción hormonal va disminuyendo.

El hipotálamo mediante el núcleo arqueado es el encargado de liberar una hormona, la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH, por sus siglas en inglés), la cual sirve como estimulante para la producción de LH Y FSH, a su vez estrógenos y progesterona; encargadas de que se produzcan ciclos menstruales regulares (31). Al disminuir la función de los ovarios, disminuye la producción de hormonas inestablemente y puede durar entre 4 a 6 años. Al inicio de la etapa climática hay un incremento de la FSH en consecuencia de la disminución de la inhibina, alterando algunas veces el nivel de estradiol, produciendo así los síntomas circulatorios. Al producirse esta alteraciones reflejan ciclos menstruales irregulares, al disminuir los niveles de estradiol pueden presentarse menstruaciones anovulatorias o ovulatorias, cuando hay disminución de progesterona puede presentarse menstruaciones con elevados niveles de estrógenos provocando hemorragias (32).

Cambios hormonales

Debido a la disminución de folículos ováricos y, por consiguiente, al descenso de la respuesta de los folículos a la acción de las gonadotropinas hipofisarias, disminuye la producción de estrógenos (concretamente del estradiol). Con frecuencia, el pico ovulatorio de los estrógenos y de la hormona luteinizante ya no es tan elevado, pudiendo llevar a una insuficiencia del cuerpo lúteo, incluso a una falta de ovulación en varios o en todos los ciclos. Al no producirse cuerpo lúteo, cesa la producción de progesterona y el endometrio no pasa por la fase de secreción. Al descender la producción de estrógenos (inhibidores de la producción de gonadotropinas hipofisarias) y de inhibina, la hipófisis aumenta los niveles de hormonas gonadotrópicas (sobre todo de la FSH) para conseguir respuesta en el ovario (32).

Síndrome climatérico

Son las manifestaciones propias y fisiológicas que se presentan antes y después de la menopausia, por las alteraciones hormonales, producto de la disminución de la función ovárica. Estas alteraciones pueden presentarse aproximadamente entre 4 y 6 años antes de la menopausia (33)

- Disminución de la función ovárica. que causa la mayoría de los síntomas agudos y que, dependiendo de su forma de aparición como en la doble anexectomía, pueden llegar a ser muy molestos e incluso interferir con el ritmo de vida de la mujer.
- Factores socioculturales y ambientales. Determinados por el ambiente en que vive la mujer y que influye en la forma en que esta experimenta la sintomatología.
- Factores Psicológicos. Dependientes de la personalidad de cada mujer climatérica y que influyen en cómo esta contempla y acepta esta etapa de transición y los síntomas asociados (13).

En efecto, el síndrome climatérico se caracteriza por variados síntomas, los cuales se han agrupado en las siguientes dimensiones: Síntomas vasomotores o circulatorios, síntomas psicológicos, síntomas genitourinarios y síntomas generales.

• Síntomas Vasomotores

Son los que se presentan en un inicio del climaterio, debido a la disminución estrogénica. El proceso de termorregulación está controlado por los estrógenos, al disminuir estos produce una alteración en el centro regulador hipotalámico, por lo tanto, la temperatura se eleva causando una vasodilatación y esta a su vez bochornos.

- Los bochornos o sofocos. Se presentan por falta de estrógenos suelen presentarse con más al acercarse la menopausia. Son episodios transitorios y recurrentes que puede acompañarse de sudoración y sensación de calor (que puede ser con elevación de temperatura de 1 a 2 grados), se acompañan a de palpitaciones y sensación de ansiedad; en ocasiones, van seguidos de escalofríos, pueden causar malestar en el sueño. Después de la menopausia quirúrgica, los episodios suelen ser más frecuentes e intensos (33).

• Síntomas Psicológicos

En el área límbica se encuentran receptores estrogénicos que influyen en el ánimo, bienestar y calidad de vida de la mujer. Los cambios por la deficiencia de estrógeno son responsables de nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, tendencia a la depresión,

trastornos del sueño. También puede manifestarse olvidos, dificultad para la concentración y resolución de problemas. Se reconoce también que aquí intervienen otros factores, como los culturales, sociales y ambientales (34).

- **Síntomas Genitourinarios**

En el área urogenital se encuentran tejidos que guardan una estrecha relación con la deficiencia de estrógenos, debido a que tienen una gran cantidad de receptores, y al haber deficiencia se produce atrofia y alteraciones del tracto urinario. En la vagina, se produce una pérdida de elasticidad del introito vulvar y una reducción de la actividad de las glándulas vaginales y del grosor del epitelio escamoso vaginal, manifestando una dificultad en la lubricación, sequedad vaginal, flora vaginal alterada, dispareunia, nicturia; predisponiendo a la mujer a las infecciones urinarias. Entre otros cambios se puede mencionar la reducción del tamaño del útero, endometrio y los ovarios (14).

Además, la disminución estrogénica se asocia a signos y síntomas secundarios que se presentan en porcentajes elevados de la población y que alteran su bienestar: por ejemplo, resequedad de piel, mucosas y genitales como resultado de la atrofia de los epitelios, generando en las pacientes, disminución de su autoestima y dificultades en la relación consigo mismo, con su pareja, la familia y la sociedad que lo rodea (35).

2.2.2 Estilos de vida:

Se define como el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. Así pues, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. El estilo de vida que practiquemos tendrá repercusión positiva o negativa en nuestra salud física, mental y social. (8)

Para Veliz los estilos de vida saludables son:

“un conjunto de comportamientos que se realizan de forma frecuente por el individuo o un conjunto de personas en un periodo de vida” (36)

Para Gamero (los estilos de vida no saludables que están basados en:

“Comportamientos, hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y calidad de vida, llevando a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social” (37).

Los estilos de vida se agrupan en: alimentación, actividad física, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud.

La Alimentación

Desempeña una importante función en la prevención de enfermedades como los trastornos cardiovasculares, la hipertensión arterial, la osteoporosis y, en relación con el sobrepeso, incluso de la diabetes. Por ello se sugiere el consumo de legumbres, frutas, verduras, semillas, granos, huevos, productos lácteos, pescado y aceite de oliva. La utilización de suplementos de soja y su inclusión en la dieta puede ayudar a prevenir la osteoporosis. Los Fitoestrógenos de la soja, conjuntamente con el ejercicio y tomar la luz solar, previenen la descalcificación. En cuanto al control del peso, debe hacerse la recomendación universal de mantener o mejorar el peso, previniendo el sobrepeso incluso si la mujer se encuentra dentro del rango saludable (índice de masa corporal entre 22 y 25.9 kg/m²). Estudios observacionales señalan que el aumento de peso y la obesidad son factores predisponentes para que los sofocos sean más frecuentes e incluso de mayor intensidad. El riesgo de padecer sofocaciones es más elevado en mujeres con alto índice de masa corporal, aunque no está probado que la pérdida de peso se traduzca en una disminución de los sofocos, sea en su número, intensidad o en el momento de su aparición (diurnos o nocturnos, con el insomnio acompañante) (11).

La FLASGOW recomienda llevar una adecuada alimentación antes y durante la etapa del climaterio, teniendo en cuenta el consumo de alimentos saludables, controlando el eso y complementando con la actividad física (38).

La actividad física.

Según la OMS, son los movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, ello incluye las actividades que realizamos en nuestra vida diaria, esto reduce la grasa intrabdominal oculta, que es un factor de riesgo para diversas enfermedades, como el síndrome metabólico. Además, este tipo de obesidad puede pasar desapercibida a muchas mujeres, porque el tejido adiposo se localiza alrededor de los órganos internos dentro del abdomen conllevando ser la más frecuente tras la menopausia. Este tipo de grasa se considera el más peligroso, pues no sólo constituye un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular o de diabetes; sino que también actúa elevando los niveles de insulina, lo que favorece el crecimiento de células cancerosas(39).

El sedentarismo aumenta significativamente en diversos países del mundo, lo que incrementa el índice de las enfermedades no transmisibles afectando la salud en general, las personas que no realizan actividades físicas, corren más riesgo de muerte a comparación de las personas que realizan un promedio de media hora de actividad física durante la semana, así mismo García, menciona que el sedentarismo presenta consecuencias visibles como síntomas con grado de severidad en la menopausia, tal como insomnio, depresión, y obesidad (20).

Manejo de estrés.

El estudio realizado por Gomero menciona que, frente a situaciones de estrés, la actividad del sistema nervioso simpático y la liberación de algunos neurotransmisores se vean aumentadas, resultado necesario para la supervivencia de la persona, término conocido como alostasis, es decir, que el organismo cambiará su medio interno para enfrentar el desafío o perturbación que se le presenta; así mismo, al existir un exceso de producción de esos mediadores puede generar trastornos perjudiciales para la salud como la diabetes, la hipertensión, el cáncer y enfermedades cardiovasculares (39).

Relaciones interpersonales.

Se da a raíz de una buena autoestima, lo que permite a la persona relacionarse y compartir con su entorno, ya que las relaciones establecidas, se mantienen por la satisfacción de sentir afecto, tener y dar reconocimiento (17). Las mujeres bien integradas en su medio presentan menos alteraciones psíquicas que aquellas que se encierran en sí mismas y se mantienen aisladas, ocupar el tiempo de ocio y no dejarse abatir por el aburrimiento, realizar actividades que activen el cerebro como leer, escribir, memorizar, utilizar las propias tareas domésticas para relajarse, practicar una técnica de relajación para disminuir el estrés y la ansiedad, pedir a la pareja que disponga más tiempo para ella, reflexionar sobre lo positivo de la pérdida de fertilidad y la pérdida de papeles maternos (20).

Responsabilidad en salud

El control médico en el climaterio debe ser multidisciplinario e integral, mínimo una vez al año y deberá comprender: examen clínico general y regional, en especial exploración mamaria, exploración vaginal y pélvica, citología cervical, toma de Papanicolaou, toma de peso y talla, control de presión arterial, visita al odontólogo, oftalmólogo y otorrino.

Algunos estudios demuestran que el consumo de tabaco adelanta la menopausia debido al hipoestrogenismo producido por el tabaco, también aumenta la sintomatología climaterica como los sofocos; por ello, las fumadoras pierden masa ósea en la posmenopausia siendo los más afectados la columna vertebral y el radio distal. Así también sobre el riesgo de sufrir neoplasias pulmonares, que se ve multiplicado por más de doce veces en las fumadoras. Además, en éstas el cáncer de cuello uterino es posible en más de dos veces (8).

2.3. Hipótesis

- **Ha:** Existe relación significativa entre los estilos de vida y los síntomas del climaterio en mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca. 2020.

2.4. Variables

- **Variable 1:** Estilos de Vida.
- **Variable 2:** Síntomas del Climaterio.

2.5. Conceptualización y operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CRITERIO DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	
VARIABLE 1 Estilos de vida	Formas de vida basadas en acciones y/o comportamientos, que actúan en la salud de la persona ejerciendo como factores de protección o de riesgo para la salud (1,2)	Son todas aquellas conductas en la vida cotidiana de la mujer climatérica, que puede dividirse en estilo de vida saludable o estilo de vida no saludable (40).	Alimentación	-Consume alimentos 3 veces al día, incluyendo frutas verduras, etc. -Consume de 4 a 8 vasos de agua diario. -Escoge comidas que no contengan conservantes.	Saludable	Ordinal	
			Actividad física	- Frecuencia de realizar algún ejercicio físico y caminatas >30			No saludable
			Manejo de Estrés	-Identifica situaciones de tensión o preocupación. -Expresa sus sentimientos, plantea soluciones, realiza actividades de relajación.			
			Cuidado medico	-Frecuencia de asistencia al chequeo médico, realizar examen de PAP y mamografía, acudir a la atención en ginecología.			
			Autorrealización	-Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida y lo que hace actualmente.			
VARIABLE 2 Síntomas del Climaterio	Denominado Síndrome Climatérico al conjunto de síntomas que aparecen en el periodo de transición que precede y acompaña la pérdida de la capacidad reproductiva hasta el cese definitivo de la función ovárica (3).	Son todos los síntomas que manifiestan las mujeres y aparece en el periodo del climaterio.	Síntomas circulatorios	Sofocos	-	ordinal	
				Sudoraciones nocturnas			
				palpitaciones			
				parestesias			
			Dolores de cabeza				
			Síntomas psicológicos	Nerviosismo			- Ausente
				Irritabilidad			- Leve
				Labilidad emocional			- Moderado
				Disminución de interés sexual			- intenso
			Síntomas genitourinarios	Pérdida de memoria-concentración			
				Dispareunia			
				Disminución del placer sexual			
				Sequedad vaginal			
				Atrofia vaginal			
			Síntomas generales	Problemas urinarios			
				Dolores musculares			
				Aumento de peso			
				Vértigos			
				Sequedad bucal			
				Astenia			
Signos Clínicos	Pérdida de peso						
	Sequedad de la piel						
	Sequedad y atrofia genital						
	Sequedad de la piel						

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLOGICO

3.1. Diseño y tipo de estudio

El tipo de estudio de la presente investigación es no experimental de corte transversal y tipo de estudio descriptivo correlacional (40)

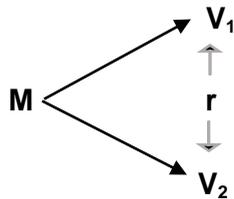
No experimental: no se efectuó manipulación de las variables del estudio.

Descriptivo: Porque describe aquellos aspectos particulares de la unidad en estudio como son: las características sociodemográficas y ginecobstetricias, también la sintomatología del climaterio y estilos de vida manifestado por cada mujer.

Corte transversal: La aplicación del instrumento se realizó en un momento y tiempo único en los meses de febrero - abril.

Correlacional: porque permitió determinar la relación entre la intensidad del síndrome climatérico y los estilos de vida

3.1.1 Diseño: correlacional



Donde:

M: mujeres en etapa del climaterio

V1: Independiente: Estilos de vida

V2: Dependiente: Intensidad de los síntomas del climaterio

r: Relación entre los estilos de vida y la sintomatología del climaterio

3.2. Área de estudio y población

3.2.1 Área de estudio

El estudio se llevó a cabo en el Centro de Salud Pachacútec, el cual se encuentra ubicado en el distrito de Cajamarca, Perú. En la Avenida Perú N°900. El centro de salud es de categoría I nivel 4, pertenece a la Microred Pachacútec, Red Cajamarca, DISA Cajamarca. Cuenta con consultorios de medicina general, psicología, odontología, nutrición y atención integral del niño y la mujer.

3.2.2 Población

La población del presente estudio estuvo conformada por 100 mujeres en etapa de climaterio entre 40 y 59 años quienes acudieron a la consulta al centro de salud Pachacútec, Cajamarca.

3.3. Muestra

No fue necesario determinar una muestra por ser una población relativamente pequeña, por cuanto se trabajó con el total de mujeres que acudieron a consulta al centro de salud Pachacútec en los meses febrero- abril, siendo un total de 80 mujeres que aceptaron voluntariamente participar del estudio.

3.4. Unidad de análisis

La unidad de análisis del estudio estuvo constituida por cada mujer en etapa del climaterio que acudió a consulta al Centro de Salud Pachacútec y cumplieron con los criterios de inclusión.

3.5. Criterios de inclusión y exclusión

3.5.1. Criterios de inclusión

- Mujeres cuyas edades se encontraba entre los 40 a 59 años 11 meses 29 días.
- Mujeres que presenten algún síntoma del climaterio
- Mujeres que firmen el consentimiento informado.

3.5.2. Criterios de exclusión

- Mujeres que estén recibiendo tratamiento hormonal de reemplazo.
- Mujeres con histerectomía y ooforectomía.
- Mujeres que presenten alguna discapacidad que no les permita responder.

3.6. Técnicas de recolección de datos

Para la realización del presente estudio, se tuvo en cuenta los siguientes pasos:

En la primera fase se solicitó permiso al jefe del Centro de Salud Pachacútec, para realizar el estudio, informándolo previamente la naturaleza de la investigación.

En una segunda fase, se realizó el recojo de datos aplicando dos encuestas a todas las mujeres en etapa del climaterio que cumplieran con los criterios de inclusión y aceptaron voluntariamente participar de la encuesta.

3.7. Descripción del instrumento

Para la recolección de datos en la presente investigación se tomaron en cuenta 3 instrumentos: la ficha de recolección de datos generales, cuya fuente fueron las mismas mujeres. El instrumento recopiló datos sociodemográficos y gineco obstétricos de la siguiente manera:

- Factores sociodemográficos: se registró la edad, grado de instrucción, ocupación, estado civil.
- Factores gineco obstétricos: se registró la fecha de la primera y última menstruación, número de gestaciones y paridad. **(Anexo 1)**

El instrumento que se utilizó para estilo de vida **(Anexo 2)**, fue elaborado por Walker, Sechrist y Pender (1996), modificado por la docente investigadora y tutoras de investigación Delgado, Reyna y Diaz (2010), validada con la aplicación de la fórmula "R" de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un $r > 0.20$, indicando que el instrumento es válido. Para la confiabilidad del instrumento, los autores aplicaron el alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de 0.794 lo cual indica que la escala para medir el estilo de vida del adulto es confiable. Consta de 25 preguntas, dividido en 5 subescalas: Alimentación, Actividad Física, manejo de Estrés, Cuidado médico y autorrealización (41).

La Escala Cubana para la intensidad del Síndrome Climatérico (Anexo 3), es un instrumento más adecuado para lograr el objetivo de la investigación, Validado Internacionalmente, fue elaborado por Julia Pérez Piñero, publicado en el año 2007 con un nivel de confiabilidad de 0.92 según alfa de Cronbach. A nivel nacional, en la región Cajamarca también se realizó la confiabilidad del instrumento, por Jaritza Carrasco Chávez, encontrando 0,949 según alfa de Cronbach.

El instrumento consta de 28 preguntas, dividido a su vez en 5 subescalas: Síntomas circulatorios (5 ítems), síntomas psicológicos (9 ítems), síntomas genitourinarios (5 ítems), síntomas generales (9 ítems). y los otros 03 ítems medidos ordinalmente: ausente (0 puntos) o presentes (2 puntos). Estos ítems corresponden a los síntomas propios del síndrome climatérico y la intensidad que provocan a partir de la manifestación de cada mujer; los cuales se midieron utilizando una escala ordinal con las siguientes categorías: ausente (0 puntos), leve (1 puntos), moderado (2 puntos), intenso (3 puntos). Esta calificación se multiplicó por su peso correspondiente y se anotó en la casilla respectiva, al sumarlo dio lugar a un puntaje para cada sub escala y para el total. Una vez obtenidos los puntajes, se clasificó a cada mujer según la intensidad del síndrome climatérico en: asintomática o muy leve, leve, moderado, severo (42).

Puntaje total:

- Asintomático: 0 a 24 puntos
- Leve: 25 a 50 puntos
- Moderado: 51 a 80 puntos
- Severo: 81 puntos o más

Subescala de síntomas circulatorios:

- Asintomático: 0 a 6 puntos
- Leve: 7 a 14 puntos
- Moderado: 15 a 23 puntos
- Severo: 24 puntos o más

Subescala de síntomas psicológicos:

- Asintomático: 0 a 9 puntos
- Leve: 10 a 19 puntos
- Moderado: 20 a 32 puntos
- Severo: 33 puntos o más

Subescala de síntomas genitourinarios:

- Asintomático: 0 a 1 punto
- Leve: 2 a 7 puntos
- Moderado: 8 a 16 puntos
- Severo: 17 puntos o más

Subescala de síntomas generales:

- Asintomático: 0 a 3 puntos
- Leve: 4 a 6 puntos
- Moderado: 7 a 11 puntos
- Severo: 12 puntos o más

3.8. Técnicas de procesamiento, interpretación y análisis de los datos

El procesamiento electrónico de la información se realizó a través del Programa Microsoft Excel para Windows y SPSS versión 25, cuya finalidad fue generar una base de datos. El proceso estuvo organizado a orientar los datos y resumirlos en tablas simples y de contingencia. Una vez obtenidos los datos se procedió a la clasificación, codificación y tabulación de la información.

Para la interpretación y análisis se procedió de la siguiente manera:

Fase descriptiva. Consiste en describir los resultados de los cuestionarios.

Fase inferencial. Consiste en comparar los resultados obtenidos con los antecedentes y teorías.

3.9. Consideraciones éticas (43)

Esta investigación se fundamentó específicamente en asegurar la calidad, respeto y objetividad de la investigación, como son los siguientes:

Autonomía: La mujer tuvo la total libertad de responder el cuestionario sin ser influenciado por terceras personas incluyendo al investigador.

No maleficencia: la mujer aceptó voluntariamente participar de la encuesta luego de recibir la información pertinente.

Consentimiento informado: La mujer fue informada de manera clara y oportuna acerca del objetivo de la investigación, la cual luego procedió a firmar voluntariamente

Confidencialidad: La información brindada por cada mujer, se mantuvo bajo estricta reserva y solo para fines de la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 1. Características sociodemográficas de mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud “Pachacútec”. Cajamarca 2020

Características sociodemográficas		N°	%
Edad	40 a 44 años	9	11,3
	45 a 49 a	43	53,8
	50 a 55 a	23	28,7
	56 a 60 años	5	6,3
Estado civil	Soltera	3	3,8
	Casada	34	42,5
	Conviviente	41	51,2
	Viuda	2	2,5
	Divorciada	0	,0
Grado de instrucción	Sin estudios	11	13,8
	Primaria	28	35,0
	Secundaria	26	32,5
	Universitaria	9	11,3
	Técnico superior	6	7,5
Ocupación	Ama de casa	45	56,3
	Trabajo independiente	28	35,0
	Trabajo dependiente	7	8,8
TOTAL		80	100%

Fuente: Encuesta aplicada a mujeres climatéricas del Centro de Salud “Pachacútec”

Los resultados de la tabla 1, referente a las características sociodemográficas de la población en estudio conformada por 80 mujeres, muestran que más de la mitad corresponde a edades comprendidas entre 45 a 49 años con 53,8 %, seguido de mujeres entre 50 a 55 años 28,7 %, mujeres de 40 a 44 años el 11,3 % y en menor porcentaje 6,3 % representa a mujeres de 56 a 60 años. El estado civil que con más frecuencia se encontró fue la convivencia con 51,2 %, no obstante, el porcentaje de casadas 42,5 %, mientras que solteras y viudas fueron los porcentajes más bajos.

En cuanto al grado de instrucción, en poblaciones de esta generación sorprendentemente se puede observar la existencia de población sin instrucción en

un (13,8%); la instrucción primaria y secundaria son las más predominantes (35, 0% y 32,5% respectivamente) y en un menor porcentaje se encuentran las mujeres que estudiaron superior universitario o técnico; igual ocurre con la ocupación ama de casa donde se muestra un alto porcentaje con 56,3%, cabe resaltar que 35% de mujeres trabaja en forma independiente y sólo 8,8% posee un empleo dependiente.

Tabla 2. Antecedentes gineco obstétricos de mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca 2020

Antecedentes		N°	%	
Menarquia	Entre 10 y 11 a	33	42,3	
	Entre 12 y 13 a	31	39,7	
	Entre 14 a 16 a	16	20,0	
Número de embarazos	Ninguno	1	1,3	
	Uno	7	8,8	
	Entre 2 y 3	37	46,3	
	Entre 4 y 6	30	37,5	
	Entre 7 y 9	5	6,3	
	Número de partos	Ninguno	2	2,5
Número de partos	Uno	12	15,0	
	Entre 2 y 3	37	46,3	
	Entre 4 y 6	25	31,3	
	Entre 7 y 9	4	5,0	
	Fecha de ultima menstruación	Menstrúa, pero con irregularidad	24	30,0
		Hace más de un año	10	12,5
Hace más de dos años		10	12,5	
Hace más de 5 años		16	20,0	
Menstrúa regularmente		20	25,0	

Fuente: Encuesta aplicada a mujeres climatéricas del Centro de Salud Pachacútec

En la tabla 2 se presentan los antecedentes gineco obstétricos de las mujeres observándose que el mayor porcentaje (42,3%) tiene su primera menstruación entre los 10 y 11 años es decir cuando aún son púberes; 39,7% menstrua por primera vez entre los 12 y 13 años; sobre el número de embarazos y partos el mayor porcentaje de la población ha tenido entre 2 y 3 gestaciones (46,3%), pero también es elevado el porcentaje de mujeres que ha tenido entre 4 y 6 embarazos alcanzando 37,5% y 6,3% refiere 7 a 9 embarazos. Datos similares al número de partos pues 46,3% tuvo entre 2 y 3 partos; 31,3% entre 4 y 6 partos; 5% entre 7 y 9 partos. La información sobre la última fecha de la menstruación reporta que más de la mitad de mujeres aún menstrúan 30% en forma irregular y 25% de manera regular; la proporción de mujeres que ya no menstrúan por más de un año o dos años es igual (12,5%) y 20% refiere haber dejado de menstruar por más de 5 años.

Tabla 3. Intensidad de los síntomas del climaterio según subescalas y valoración general. Mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca 2020

Síntomas	Intensidad	n°	%
Síntomas circulatorios	Asintomático o muy leve	31	38,8
	Leve	25	31,3
	Moderado	20	25,0
	Crítico o severo	4	5,0
Síntomas psicológicos	Asintomático o muy leve	23	28,7
	Leve	33	41,3
	Moderado	17	21,3
	Crítico o severo	7	8,8
Síntomas genitourinarios	Asintomático o muy leve	10	12,5
	Leve	26	32,5
	Moderado	30	37,5
	Crítico o severo	14	17,5
Síntomas generales	Asintomático o muy leve	14	17,5
	Leve	28	35,0
	Moderado	31	38,8
	Crítico o severo	7	8,8
Total	Asintomático o muy leve	17	21,3
	Leve	37	46,3
	Moderado	20	25,0
	Crítico o severo	6	7,5
TOTAL		80	100%

Fuente: Encuesta aplicada a mujeres climatéricas del Centro de Salud Pachacútec

La tabla 3 muestra la intensidad del síndrome climatérico que incluye cuatro subescalas: síntomas circulatorios, psicológicos, genitourinarios y generales; en la primera subescala que corresponde a síntomas circulatorios, el 38,8% fue asintomática o tuvo síntomas muy leves y el 5% resultó con un estado severo o crítico; en la sintomatología psicológica 41,3% presentó síntomas leves; 21,3% tuvo síntomas moderados y 8,8% severos. En referencia a los síntomas genitourinarios según lo manifestado por las mujeres encuestadas son los que más afectan a esta población

pues 37,5% tuvo sintomatología moderada y 17,5% severa. Respecto a la sintomatología general 38,8% refirió intensidad moderada y 8,8% crítico.

Finalmente se tiene la intensidad de la sintomatología de la mujer durante el climaterio, en el caso de las mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec 46,3% reportó una intensidad leve y 25% moderada. Únicamente 7,5% refirió un estado severo producto de la sintomatología.

Tabla 4. Estilos de vida de las mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca, 2020

Estilos de vida	n°	%	% válido
Saludable	70	87,5	87,5
No saludable	10	12,5	12,5
Total	80	100,0	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a mujeres climatéricas del Centro de Salud Pachacútec

En la tabla 3 se muestra el estilo de vida, la misma que mide este constructo con dos valores: saludable y no saludable. Los resultados sobre el estilo de vida de la mujer atendida en el Centro de Salud Pachacútec, indican que un 87,5% tiene una vida saludable y sólo 12,5% tiene una vida no saludable.

Tabla 5. Intensidad de los síntomas del climaterio según estilos de vida en mujeres en etapa del climaterio que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca, 2020

Estilo de vida		Intensidad de los síntomas del climaterio				Total
		Asintomático o muy leve	Leve	Moderado	Crítico o severo	
Saludable	Recuento	12	33	20	5	70
	% del total	15,0%	41,2%	25,0%	6,3%	87,5%
No saludable	Recuento	1	0	4	5	10
	% del total	1,3%	0,0%	5,0%	6,3%	12,5%
Total	Recuento	13	33	24	10	80
	% del total	16,3%	41,2%	30,0%	12,5%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a mujeres climatéricas del Centro de Salud Pachacútec

En la tabla 4 se muestra la intensidad de los síntomas del climaterio según los estilos de vida observándose que las mujeres que llevan un estilo de vida saludable en su mayor porcentaje presentan una sintomatología de intensidad leve 41,3% y 25% moderado. Por su parte, las mujeres que tiene una vida no saludable en su mayor proporción presentan una sintomatología severa (6,3%) y síntomas moderados en un 5% de las mujeres encuestadas.

Tabla 6. Prueba de relación entre intensidad de los síntomas del climaterio y estilos de vida en mujeres que acuden al Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca, 2020

		Correlaciones		
		Intensidad de los síntomas del climaterio		
				Estilo de vida
Rho de	Intensidad de los síntomas	Coeficiente de correlación	1,000	-,242*
Spearman	del climaterio	Sig. (bilateral)	.	,030
		N	80	80
	Estilo de vida	Coeficiente de correlación	-,242*	1,000
		Sig. (bilateral)	,030	.
		N	80	80

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 4 muestra la prueba de relación entre las variables estilo de vida e intensidad de los síntomas del climaterio mediante la prueba de Spearman, encontrándose un valor $p=0,03 < 0,05$; lo que indica que existe una relación significativa entre ambos constructos.

CAPITULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En las características sociodemográficas y obstétricas de las mujeres que acuden al Centro de Salud "Pachacútec". Cajamarca 2020 (tabla 1), muestra que la edad promedio es de 45 a 49 años con un 53,8 % y el 28,7 % corresponde a mujeres de 50 a 55 años. Esta edad es donde se manifiestan los cambios fisiológicos en el organismo de la mujer como son la irregularidad en la menstruación, así como los trastornos vasomotores que va en aumento con la edad (15,44). Estos datos coinciden con Beltrán (14) quien en su estudio encontró que el promedio de la edad de las mujeres climatéricas fue de 45 a 49 años equivalente al 39%; de igual forma que García (20), también determinó que el mayor porcentaje de las edades de las mujeres en estudio oscila entre 45 a 55 años que corresponde al 55% (18); el grupo más afectado con el síndrome climatérico fue las mujeres que se encontraban entre los 39 y 49 años señala Castro (45). Por lo tanto, las mujeres entre 40 y 49 años podrían ser la población más afectada ya que a partir de los 40 años empiezan las variaciones hormonales con alteración en los ciclos menstruales dando inicio a los síntomas que se presentan a corto plazo.

En cuanto al estado civil el 51,2% de las mujeres climatéricas dijeron ser convivientes, 42,5% manifestaron ser casadas. Estas cifras muestran la realidad nacional, pues a esa edad la mayoría de parejas optan por formalizar su hogar ante las leyes nacionales. Por otra parte, el estado civil "casado" puede ser de gran apoyo para la mujer, pero también puede generar conflictos en especial en la mujer en etapa del climaterio que se encuentra vulnerable por los cambios que le toca atravesar.

Respecto al grado de instrucción la mayor parte de las mujeres encuestadas tienen un grado de instrucción primaria y secundaria (35,0% y 32,5% respectivamente) y un 13,8 % son mujeres sin instrucción, reflejo de que en la actualidad se da el privilegio a las mujeres para que estas puedan estudiar, pero todavía persiste en algunos lugares del país, la inequidad de género, dando privilegio solamente a los varones de ir a la escuela; tal es el caso de Beltrán (14) que el 13 % de su población no tenía grado de instrucción.

Referente a la ocupación a la que se dedican las mujeres encuestadas, se identificó que el 56,3% refirieron ser amas de casa y 35% indicaron trabajar de forma independiente, datos que concuerdan con García, quien encontró que el 54% de

mujeres se dedican a la misma ocupación (20). Estos datos señalan que en muchas zonas del país los quehaceres del hogar siguen siendo la ocupación principal de las mujeres, debido a que muchas de ellas tienen un bajo nivel educativo y no pueden acceder a un trabajo laboral remunerado. Según Chicoma (24), los datos encontrados contribuyen a que los efectos del síndrome climatérico sean más agudos en la población femenina al considerarse que las mujeres pasarán la tercera parte de su vida en el periodo del climatérico, destaca la importancia de una atención y preparación preventiva de las repercusiones del síndrome climatérico en la vida de la mujer (24).

En los resultados de los antecedentes gineco obstétricos (tabla 2), se evidencia que el 42,3% refirieron que su primera menstruación fue entre los 10 y 11 años y el 39% refirieron que su menarquia fue entre los 12 y 13 años, datos que coinciden con Herrera (17) quien encontró que la menarquia de las mujeres fue entre los 10 y 13 años en un 40%. Referente al número de embarazos se encontró que el 46,3% de las mujeres tuvo entre 2 y 3 embarazos, el 37,5% refirieron tener entre 4 y 6 embarazos. En cuanto a la paridad se encontró que el 46,3 % pertenece a mujeres que han tenido de 2 a 3 partos, mientras que 31,3% son mujeres que tuvieron de 4 a 6 partos es decir multíparas. Estos resultados son similares al estudio realizado por Campos (13) quien muestra que el 53,5 % fueron mujeres de 3 hijos a menos y el 42,5% tuvieron más de 3 hijos, Carrasco (12) encontró similares resultados donde el 76,6 % son mujeres con menos de 3 hijos. No obstante, estos resultados difieren con Mamani (11) quien encontró en su estudio que el 51,7 % son mujeres que tienen más de 3 hijos. El número de hijos es un factor que se relaciona significativamente con la intensidad del síndrome climatérico, debido a la responsabilidad que tiene la mujer sobre los hijos y más cuando la etapa del climaterio va acompañada con la adolescencia de los hijos (10,46).

Los resultados obtenidos según la fecha de última menstruación reportan que más de la mitad de las encuestadas menstrúan: de forma regular el 25 % y de forma irregular el 30%, mientras que, el 32,5 % son mujeres menopaúsicas que ya no menstrúan de un año a más, datos que tienen similitud con Chicoma (24), quien encontró que el (38,9%) presenta una menstruación con irregularidad; pero difieren con los resultados encontrados por Mamani (11) quien refiere que el 51,7% son mujeres postmenopáusicas.

En la Intensidad del Síndrome Climatérico (tabla 3), se encontró que el 46,3% presentó una sintomatología de intensidad leve, seguida por 25% moderada y

únicamente el 7,5% refirió una intensidad severa. Estos resultados tienen similitud con García, quien muestra que el 57,8% manifestaron síntomas de intensidad leve, el 26,7% moderado y solo el 6,8 % resultaron asintomáticas (20); asimismo se asemeja con los resultados de Tirado et al. quienes reportaron que el 42.6% presentó molestias de intensidad moderada, el 30.1% presentó síntomas leves y el 21.3%, graves (47). Sin embargo, estos datos difieren con los reportes de Chicoma (24) y reafirma, Beltrán et al (14) al encontrar a estos dos grados del síndrome climatérico como mayor porcentaje, encontrándose en primer lugar a la intensidad muy molesta con 47% y la moderada con 43% (14). Es importante comprender que el climaterio es un proceso fisiológico diferente para cada mujer (27). Estas diferencias pueden deberse a las características individuales de las participantes y a los factores como son: los estilos de vida, que pueden proteger o predisponer a que el síndrome climatérico se presente con algún grado de intensidad, lo cual se analizará más adelante, es importante también tener en cuenta, que los síntomas pueden variar la forma de cómo se manifiestan, pudiendo ser adquirida o heredada por la mujer para poder sobrellevar el desarrollo del envejecimiento, como sus relaciones interpersonales, sobre todo con su entorno familiar, y a causa de la disminución progresiva o deficiencia estrogénica se producirán múltiples cambios en el organismo de la mujer climatérica (32). Según Capote, considera que los síntomas del síndrome climatérico se expresan de diferente forma en cada mujer, es por ello, que recomienda brindarle una atención integral y continua información para tener una buena salud en la postmenopausia. Teniendo en cuenta estos aspectos y observando la realidad que existen estudios pero que al paso del tiempo siguen demostrando que la mujer en etapa del climaterio necesita ser considerada en las políticas de salud y tomar con mayor énfasis a este grupo etario(48).

Con respecto a los resultados según las dimensiones de la intensidad del síndrome climatérico que está dividido en 5 subescalas, se encontró lo siguiente: como primera subescala está los síntomas circulatorios, aquí se obtuvo que el 38,8 % refirieron ser asintomáticas o presentaron síntomas muy leves, 31,3 % leve y solo el 5% resultó con una intensidad severa o crítica. Estos resultados son similares a los encontrados en diferentes estudios, ya que en ellos se manifiesta que los síntomas circulatorios leves son los más frecuentes, tal es así que Carrasco(12) y Campos (13) los cuales hallaron que el 47,9% y el 70,37% respectivamente, presentaron un síndrome climatérico circulatorio de intensidad leve No obstante, los resultados difieren con Andrés (15) quien encontró que el 60% presentan síntomas circulatorios de moderados a severos y lo afirma Beltrán (14) con 51% con síntomas moderados. Estos síntomas pueden deberse a la disminución en la concentración de receptores adrenérgicos alfa 2

presinápticos inhibidores, actuando como un mecanismo compensatorio por el descenso de las hormonas estrogénicas (8).

En los síntomas psicológicos predominó la intensidad leve con 41,3 %, seguida por la moderada con 28,7%, estos datos guardan similitud con los resultados de Campos (13), quien encontró que el 39,4% referían síntomas de intensidad moderada y el 37,2% de intensidad leve; asimismo García (20) refiere en sus resultados que el 38,6%, manifestaron tener síntomas leves, en tanto los hallazgos de Chicoma (24), mostraron una mayor proporción en síntomas moderados, como Herrera (17), quienes encontraron que los síntomas psicológicos se manifestaban con alta frecuencia en mujeres que tenían problemas relacionados a su autoestima, siendo percibidos de manera moderados a severos; la percepción de los síntomas psicológicos puede estar asociado a los altos niveles de prostaglandinas en el hipotálamo, lo que genera irritabilidad, nerviosismo, depresión, ansiedad y pérdida de la memoria (18).

En los síntomas genitourinarios sobresale la intensidad moderada con 37,5 %, seguida por la intensidad leve con 32,5 %. Estos resultados coinciden con los datos encontrados por García (20) quien refiere que el 55,9% de mujeres presentaron síntomas de intensidad moderada, al igual que Espinoza et al (10) pues obtuvieron el 45,8% de mujeres que presentaban una sintomatología con intensidad moderada, según los datos obtenidos por Herrera et al (17) muestran que los síntomas genitourinarios predominan en moderada y severa intensidad con 70%. Por otra parte, Andrés (22) encontró que el 23,3% de las mujeres que presentaba síntomas de moderada intensidad tenían baja actividad física. Estas manifestaciones del síndrome climatérico se deben a la deficiencia de estrógenos y a la disminución del colágeno, esto conlleva a producir cambios a nivel citológico de la mucosa, dando como resultado resequeidad, prurito, dispareunia, disuria e incontinencia urinaria.

Respecto a los síntomas generales donde se evaluó la percepción de la intensidad de los dolores musculares o articulares, mareos, sequedad de la boca y pérdida del apetito, se obtuvo que predominaba la intensidad moderada con 38,8% seguida por la intensidad leve, estos datos difieren con Herrera et al (17), quienes encontraron un mayor porcentaje de síntomas de intensidad moderada a severa.

Los estilos de Vida (tabla 4), hace referencia a las formas particulares de manifestarse, el modo y las condiciones del entorno que rodea, incluye: Hábitos, alimentación, higiene, ocio, relaciones sociales, cuidado médico. Los resultados encontrados fueron que mayoría de mujeres encuestadas es decir el 87,5% corresponde a mujeres que

tiene una vida saludable y el 12,5 % representa a mujeres que llevan un estilo de vida no saludable, indicando que las usuarias del Centro de Salud Pachacútec presentan en su mayoría un estilo de vida saludable, cabe destacar que ninguna mujer practica un estilo de vida saludable en su plenitud. Estos resultados guardan similitud con los datos obtenidos por Alcívar (15) y Cárdenas (23) quienes encontraron que el mayor porcentaje fue de 63,8% y 65% respectivamente, correspondía a mujeres que llevan un estilo de vida regularmente saludable o saludable y el 5% llevan un estilo de vida no saludable, pero difieren con los resultados hallados por García (20) y Espinoza (10) quienes obtuvieron un mayor porcentaje en mujeres que llevaban un estilo de vida no saludable. Estos resultados muestran que la mayoría de las mujeres encuestadas poseen al menos el conocimiento básico sobre estilos de vida, pero cada una es responsable de su comportamiento en decidir si llevar una vida saludable o no.

Intensidad del síndrome climatéricos en relación con los estilos de vida, en la (tabla 5) se encontró que la gran mayoría de mujeres manifestaron algún síntoma del climaterio, en los resultados se obtuvo que las mujeres que llevan un estilo de vida saludable en su mayor porcentaje presentan una sintomatología de intensidad leve 41,3% y 25% moderado, por otro lado las mujeres que tiene un estilo de vida no saludable en su mayor proporción presentan una sintomatología severa (6,3%) y síntomas moderados en un 5% de las mujeres encuestadas, encontrándose un valor $p=0,03<0,05$; lo que indica que existe relación significativa entre ambas variables.

Los resultados encontrados en el presente estudio guardan similitud con los reportes de Sarduy et al (7) quienes y Herrera et al (17) pues los autores hallaron que casi en la totalidad de las mujeres tenían un estilo de vida saludable y estas eran asintomáticas o presentaban síntomas leves; pero los resultados difieren con García (17) quien no encontró relación estadísticamente significativa entre sus variables estudiadas, esto puede deberse a la diversidad cultural, ya que la muestra estuvo conformada por mujeres que vivían en la zona rural y urbana.

Otros estudios muestran que la realización de actividad física se relaciona con una reducción significativa en el riesgo de mortalidad, tanto en mujeres de edad mediana como en las de edad avanzada. Alcívar (15), menciona en sus resultados que: las mujeres que acudieron por diferentes síntomas asociados al síndrome climatérico, el 82,4% de las que no realizaban ejercicios físicos, padecían de trastornos del sueño. Sarduy et al (7) encontraron que el 56% de las mujeres estudiadas en etapa del climaterio predominó la autoestima baja, teniendo más síntomas que las mujeres con autoestima elevada. Llegando a la conclusión de que el estilo de vida no saludable se relaciona con el síndrome climatérico de intensidad moderada o intensa (7). Por su

parte Quispe (21) en su estudio también encontró relación entre el estilo de vida (autorrealización personal) y la intensidad del síndrome climatérico, donde las mujeres que se sienten medianamente o satisfechas totalmente con lo que han realizado durante su vida, son asintomáticas o la percepción de los síntomas son leves. Rodríguez (29) en su trabajo encontró que los hábitos alimenticios no saludables y la no realización de actividad física favorecen la aparición de síntomas de moderados a severos del síndrome climatérico.

En tal sentido el manejo de la mujer en etapa del climaterio debería ser interdisciplinario y enfocado en los cambios en el estilo de vida especialmente hacia los hábitos saludables y retiro de los hábitos nocivos, debido al impacto de los síntomas climatéricos en la vida cotidiana de la mujer que podrían desencadenar o agravar enfermedades preexistentes.

CONCLUSIONES

Al finalizar el presente trabajo de investigación, se concluye que:

- El mayor porcentaje de las mujeres en etapa del climaterio perteneció al grupo etario de 45 a 49 años, con estado civil conviviente, predomina el grado de instrucción primaria y secundaria, ocupación amas de casa.
- Se identificó los principales antecedentes gineco - obstétricos donde la menarquia en las mujeres fue entre los 10 y 11 años, con 2 a 3 hijos y el 30% menstrúa con irregularidad.
- Se logró determinar que las participantes presentaron en su mayoría síntomas leves y moderados, también se pudo identificar el predominio de los síntomas genitourinarios, percibidos en moderada intensidad.
- Se logró identificar que la mayoría de mujeres encuestadas llevan un estilo de vida saludable.
- Existe relación altamente significativa entre la intensidad del síndrome climatérico con los estilos de vida en las mujeres que acudieron a consulta al centro de salud Pachacútec, por lo que se pudo comprobar la hipótesis planteada.

RECOMENDACIONES

1. Al jefe del Centro de Salud Pachacútec, gestionar la implementación de un ambiente donde se desarrollen programas dedicados a la educación de la mujer en la etapa del climaterio.
2. Se recomienda al director regional de Salud Cajamarca, promover en los Centros de Salud el desarrollo de programas preventivo - promocional para mejorar la calidad de vida de la mujer climatérica y evitar problemas colaterales.
3. Al personal de obstetricia que atiende en el Centro de Salud Pachacútec, se sugiere promover la práctica de los estilos de vida saludables.
4. A los profesionales de Obstetricia, que al tener contacto con las mujeres antes del climaterio, se recomienda informar y educar de manera preventiva, así como detectar a tiempo algunas patologías y derivarlo con el especialista.
5. A los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia se sugiere realizar mas estudios, para tener una visión más clara de nuestra realidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Naciones Unidas Departamento de Asuntos Económicos y Sociales [Internet]. Nueva York: 2017[citado 11 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.un.org/development/desa/es/news/population/world-populationprospects-2017.html>
2. Día mundial de la población [Internet]. Perú: INEI;2017. [citado 11 de marzo del 2021]; Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1157/libro.pdf
3. Naciones Unidas [Internet]. Nueva York: 2018 [citado 29 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>.
4. OMS | Enfermedades no transmisibles [Internet]. WHO. [citado 21 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
5. OMS | Obesidad y sobrepeso [Internet]. WHO. [citado 3 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
6. Úbeda N, Basagoiti M, Alonso E, Varela-G. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en una población de mujeres menopáusicas españolas. *Nutr Hosp.* 2017;22(3):313–321.
7. Martínez Y, Sarduy M, Martínez L. Síntomas climatéricos según el estilo de vida en mujeres de edad mediana. *Rev cubana Obstet Ginecol.* 2016 Sep [citado 2020 Ene 04]; 42(3): 295-308. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138600X2016000300005&lng=es.
8. Torres, Torres R. Climaterio y menopausia. *Rev. Fac. Med. (Méx.).* 2018 abr [citado 2020 Ene 04]; 61(2): 51-58. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002617422018000200051&lng=es
9. Zafra-Tanaka JH, Millones-Sánchez E, Retuerto-Montalvo MA. Factores sociodemográficos asociados a actividad física y sedentarismo en población peruana adulta. *Rev Peru Epidemiol.* 2018;17(3).
10. Espinoza M. Factores asociados a la intensidad del síndrome climatérico en mujeres que asisten al hospital nacional “Hipólito Unanue” [tesis para optar el título

de licenciada en obstetricia]. [Lima]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016 [citado 2020 Ene 04] Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4320/Espinozmr.pdf>.

11. Mamani K. Factores asociados a la severidad del Síndrome Climatérico en mujeres atendidas en hospitalización y consultorios externos del servicio de ginecología del Hospital Regional Honorio Delgado Arequipa 2019. [Arequipa-Perú]: Universidad Católica de Santa María; 2020.
12. Carrasco J. Sintomatología ansiosa y síndrome climatérico en mujeres comerciantes del Mercado San Antonio-Cajamarca 2021. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021.
13. Campos V. Síndrome Climatérico Y Afrontamiento En Mujeres Del Centro Poblado Shaullo Chico-Cajamarca, 2020. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022.
14. Beltrán S, Ramírez L, Blanco H, et al. Factores asociados al síndrome climatérico en mujeres del sur de Sonora. *Aten Fam.* 2021;28(4):238-244. [Internet]. México, 2021[Citado 14 mayo del 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=102091>.
15. Alcívar G. Síndrome climatérico y enfermedades asociadas en mujeres atendidas en dos consultorios, Centro de Salud Urbano Playas. [Internet]. [Guayaquil – Ecuador]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2018. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/12140/1/T-UCSG-POS-EGM-MFC-37.pdf>.
16. Vázquez L. Beneficios de la práctica de yoga durante la menopausia. Revisión bibliográfica. *Ene.* [Internet]. 2018 [citado 2022 mayo 23]; 12(1): 684. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988348X2018000100002&lng=es. Epub 16-Nov-2020.
17. Herrera T, Martínez Y, Sarduy M. Factores socioculturales y laborales asociados a la sintomatología del síndrome climatérico. *Rev. cubana Obstet Ginecol* [Internet]. 2017 jun [citado 2022 mayo 02]; 43(2): 1-12. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138600X2017000200004&lng=es

18. Monsalve C. Reyes V. Parra J. Manejo terapéutico de la sintomatología climatérica. Rev Peru Ginecol Obstet. 2018[citado 2020 ene 05]; 64(1):43-50. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v64n1/a07v64n1.pdf>.
19. Flores F. Influencia de un programa de psicoprofilaxis del climaterio en la intensidad de la sintomatología de mujeres climatéricas, hospital “nuestra Señora de las Mercedes 2019 [Ancash- Perú]. Universidad Nacional Santiago Antúnez De Mayolo; 2022
20. García L, Norabuena I. Intensidad de los síntomas climatéricos en relación a los estilos de vida de mujeres que asisten al Hospital Regional de Huacho 2018. [Barranca- Perú]: Universidad Nacional de Barranca; 2021.
21. Quispe L. Estilo de vida y la composición corporal de las mujeres menopaúsicas, que residen en los barrios urbano marginales de la Ciudad de Puno, 2018. [Puno- 2021]: Universidad Nacional Del Altiplano De Puno; 2021
22. Andrés C. Relación de los hábitos alimenticios y actividad física con la sintomatología en el climaterio en mujeres de 45 a 55 años del Hospital Carlos Gianfranco la Hoz de Puente Piedra en el año 2018. [Lima, 2018]: Universidad Alas Peruanas; 2018.
23. Cárdenas P. Estilos de vida en mujeres en etapa menopáusica. Consultorio de obstetricia del Puesto de Salud los quechuas – Independencia 2018”. [Tesis para Licenciatura en enfermería]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2018. [Citado 2022 agosto 02]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18132/Cardenas_C_P.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Chicoma F. Intensidad del síndrome y la calidad de vida en usuarias de consultorios externos de Ginecología del Hospital de apoyo «Nuestra señora del Rosario». [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2018.
25. Organización Mundial de la Salud. Salud mental. 2017. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/es/
26. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macías Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. Rev Hacia Promoc Salud [Internet]. 2018 [citado 30 de julio de 2022];15(1). Disponible en: <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=309126693010>

27. Organización Mundial de la Salud. Salud mental. 2017. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/es/
28. Hemann V, Ebling Diniz B, Pieszak Machado G, Silva Moreira, Da Silva de Oliveira S. Percepción de las mujeres acerca del Climaterio. *Cuidado Fundamental*. 2018; 10(4).
29. Ayala M. Repercusión del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 40 a 59 años. Centro de Salud Pascuales. 2016 [Tesis de Especialidad]. Guayaquil-Ecuador: Sistema de Posgrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2016. [fecha de acceso 15 de abril de 2018]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7414/1/T-UCSG-POSEGM-MFC-26.pdf>
30. Pajares S. Influencia de las Etapas del Climaterio en la Calidad de Vida, en mujeres atendidas en Essalud – Hospital II. Cajamarca. 2016. [tesis para optar el título profesional de Obstetra]. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2016. [citado 2022 enero 06]. Disponible en: http://190.116.36.86/bitstream/handle/UNC/930/T016_46738086_T.pdf
31. Hoffman B, Schorge J, Bradshaw K, Halvorson L, Schaffer J. Transición menopausica. En Hoffman B, Schorge J, Bradshaw K, Halvorson L, Schaffer J, editores. *Williams Ginecología*. México: Mc Graw Hill Education; 2018. p. 472-487
32. Hall J, Guyton A. 12.^a ed. España: Elsevier España, S.L; 2011
33. Archeri F. Bochornos y sudoraciones nocturnas en la menopausia. Disponible en: [a_review_of_hot_flushes_and_night_sweats_spanish_latin_america.pdf](#).
34. Ugaldi A. Funcionalidad familiar e intensidad del síndrome climatérico en mujeres que se atienden en el Hospital de Ventanilla. Enero - febrero 2016 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4736/Ugaldi_c_a.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Torres, Torres R. Climaterio y menopausia. *Rev. Fac. Med. (Méz.)*. 2018 abr [citado 2020 Ene 04]; 61(2): 51-58. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002617422018000200051&lng=es
36. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias mèdicas, 2017. Tesis doctoral. Barcelona: Universitat de Barcelona, Departamento de sociología.

37. Gamero L. Estilo de vida en pacientes que presentan primer evento de infarto agudo de miocardio. 2016. Tesis de segunda especialidad. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Departamento de Ciencias de la salud.
38. Federación Latinoamericana de Obstetricia y Ginecología (FLASOG). Climaterio y Menopausia Farmacia. Ey, editor. México: Nieto Editores; 2016.
39. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, 2017. Tesis doctoral. Barcelona: Universitat de Barcelona, Departamento de sociología.
40. Hernández R. Metodología de la investigación. Mc Graw Hill [Internet]. 2019 [Citado 30 de octubre del 2022]. Disponible en: https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wpcontent/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf.
41. Tantalean A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020. [Tesis para optar el grado de licenciado]. [Perú]: Universidad Nacional de San Martín; 2019 [citado 27 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3866/ENFERMER%20c3%8dA%20-%>
42. Pérez J. Escala cubana para clasificar la intensidad del síndrome climatérico. Resultados de su aplicación las provincias seleccionadas 1999-2004. [Tesis de doctorado]. Cuba: Escuela Nacional de Salud Pública; 2007.
43. Universidad de Chile. Principios generales de la ética. SISB. [Internet]. Chile, 2019 [citado 21 de mayo 2021] disponible en: <http://www.uchile.cl/portal/investigación/centro-interdisciplinario-de-estudios-en-bioetica/documentos/76256/principios-generales-de-la-etica>.
44. Parra M, Lagos N, Levacin M, Villarroel M, et al. Guía Clínica Menopausia y terapia hormonal de la menopausia. 2018 de la unidad de Endocrinología Ginecológica de Clínica Alemana de Santiago – Sociedad Italiana de la Menopausia y la Sociedad Chilena de Endocrinología
45. Castro Gutiérrez M, Salazar Torres L, Palma Mora S, Benítez Castro B, Lago Pérez R, Ocampo Soto B. Terapia integrativa y síndrome climatérico. Acta Méd Centro. 2020, 14(4): [aprox. 8p.]. Disponible en: <http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/1161>

46. López E. "Intensidad del síndrome climatérico y la calidad de vida de las mujeres atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho durante octubre a diciembre del 2015." [Licenciatura en Obstetricia]. Universidad nacional mayor de san marcos; 2016.
47. Tirado R, Retamoza P, Muñoz Valencia N, Acosta D, Mendivil V. Síndrome climatérico y funcionalidad familiar. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2021;29(2):86-95.
48. Capote M, Segredo A, Gómez O. Climaterio y menopausia. Rev Cubana Med Integr [Internet]. diciembre de 2017 [citado 22 de octubre de 2021];27(4):543-57. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/262758601_Climaterio_y_menopausia

ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



El contenido de esta encuesta es confidencial, por lo que el anonimato está garantizado y la información será usada únicamente para esta investigación.

Numero de encuesta Fecha

I. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

1. Edad:años

2. Estado Civil:

Soltera ()

Casada ()

Conviviente ()

Viuda ()

Divorciada ()

3. Grado de Instrucción:

Sin estudios: ()

Primaria: ()

Secundaria: ()

Universitario: ()

Técnico superior:()

4. Ocupación:

Ama de casa ()

Trabajo independiente ()

Trabajo dependiente ()

II. ANTECEDENTES GINECO – OBSTETRICOS

Edad de la primera menstruación.....

Cuantos embarazos ha tenido.....

Cuantos partos ha tenido.....

¿Cuándo fue la fecha de su última menstruación?.....

Aún menstrúa con irregularidad.....()

Hace más de un año..... ()

Hace más dos años..... ()

Hace más de 5 años..... ()

Anexo N° 02

CUESTIONARIO 1: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACION					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida	N	V	F	S
ACTIVIDAD FISICA					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a su control medico	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud público o privado.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el medico	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud especializado: medico, nutricionista, odontólogo, etc.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Evita Ud. el consumo de sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

Anexo N° 03

Cuestionario: para evaluar la Intensidad de los Síntomas del Climaterio

	Ausente (0)	Leve (1)	Moderado (2)	Intenso (3)	Peso	Puntos
SINTOMAS CIRCULATORIOS						
Sofocos u oleadas de calor					4	
Sudoraciones nocturnas					4	
Palpitaciones					2	
Parestesias					2	
Dolores de cabeza					1	
			Subtotales circulatorios			
SINTOMAS PSICOLOGICOS						
Insomnio					3	
Nerviosismo					3	
Irritabilidad					3	
Labilidad emocional					3	
Disminución de interés sexual					3	
Pérdida de memoria y concentración					2	
Apatía					2	
Tristeza					2	
Miedos					1	
			Subtotales psicológicos			
SINTOMAS GENITOURINARIOS						
Dispareunia					3	
Disminución de placer sexual					3	
Sequedad vaginal	Ausente (0)		Presente (2)		3	
Atrofia genital	Ausente (0)		Presente (2)		3	
Incontinencia urinaria					1	
Polaquiuria					1	
Disuria					1	
			Subtotales Genitourinarios			
SINTOMAS GENERALES						
Dolores musculares-osteoarticulares					2	
Aumento de peso					2	
Vértigos					1	
Sequedad de mucosa oral					1	
Astenia					1	
Pérdida de peso					1	
Sequedad de la piel	Ausente (0)		Presente (2)		1	
			Subtotales generales			
TOTAL						

Fuente: Escala cubana para clasificar la intensidad de los síntomas climatéricos de Pérez Piñero. Cuba (2007)



SOLICITO: “PERMISO PARA APLICACIÓN DE ENCUESTA”

SEÑOR:

Lic.: Gloria Lozano Camacho

JEFE DEL CENTRO DE SALUD PACHACUTEC

Yo, **Vanesa Tapia Ramos**, con **DNI N° 76437940**, domiciliado en la calle las Petunias N°292, en el departamento de Cajamarca, actualmente bachiller de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, ante usted con el debido respeto, me presento y expongo.

Que, por ser de vital importancia para mi proyecto de investigación, titulado: **Intensidad de los Síntomas Climatéricos y Estilos de vida. Centro de Salud Pachacútec. Cajamarca, 2020**. Teniendo como asesora a la Dra. Obsta. Julia Elizabeth Quispe Oliva, espero se me conceda el permiso necesario para aplicar las encuestas a mujeres que se encuentren entre los 40 y 59 años de edad, que acudan al Centro de Salud Pachacútec.

POR LO EXPUESTO:

Seguro de contar con su total apoyo para lo solicitado, me despido no sin antes agradecerle su acto de buena fe para conmigo.

Pido a usted acceder a dicha petición por ser de justicia.

Cajamarca, 15 de febrero del 2022.

Vanesa Tapia Ramos
Bachiller en Obstetricia
DNI:76437940

ANEXO N° 04

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Buenos días Sra. soy bachiller de Obstetricia, en esta oportunidad se está realizando un estudio de investigación con autorización del Centro de Salud Pachacútec con el objetivo de Determinar la relación entre la intensidad de los síntomas climatéricos y los estilos de vida de las mujeres

Usted deberá responder a todas las preguntas que a continuación se le presentan. Su participación es libre y voluntaria. La información que usted brinde es de uso exclusivo para la investigación.

Acepto participar en la investigación, respondiendo las preguntas, siendo previamente informado de todos los aspectos que concierne.

.....
FIRMA DEL PARTICIPANTE