



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

TÍTULO DEL TEMA

IMPACTO DEL CLIMATERIO EN LA CALIDAD DE VIDA DE
LAS MUJERES DE 45-59 AÑOS, CENTRO DE SALUD
“LOS VERGELES” CANTÓN MILAGRO, 2022.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA

CHOEZ BASURTO DAYANA LISBETH

TUTOR

LIC. EDWIN ALVARDO CHICAIZA, MSc.

PERÍODO ACADÉMICO

2022-2

TRIBUNAL DE GRADO



Firmado electrónicamente por:
**MILTON MARCOS
GONZALEZ SANTOS**

Lcdo. Milton González Santos, MSc.
**DECANO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
SALUD**



Firmado electrónicamente por:
**NANCY MARGARITA
DOMINGUEZ
RODRIGUEZ**

Lic. Nancy Margarita Domínguez
Rodríguez.
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE
ENFERMERÍA**

JUAN
OSWALDO
MONSERRATE
CERVANTES

Firmado digitalmente
por JUAN OSWALDO
MONSERRATE
CERVANTES
Fecha: 2022.06.24
16:53:25 -05'00'

Dr. Monserrate Cervantes Juan Oswaldo
Ph.D
DOCENTE DE ÁREA



Firmado electrónicamente por:
**EDWIN HERNAN
ALVARADO
CHICAIZA**

Lcdo. Edwin Alvarado Chicaíza, MSc.
TUTOR DE TESIS



Firmado electrónicamente por:
**VICTOR MANUEL
CORONEL ORTIZ**

Ab. Víctor Coronel Ortiz, MSc.
SECRETARIO GENERAL

La Libertad, 29 de Mayo del 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación: **“IMPACTO DEL CLIMATERIO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 45-59 AÑOS, CENTRO DE SALUD “LOS VERGELES” CANTON MILAGRO, 2022”**. Elaborado por el Sra. **CHOEZ BASURTO DAYANA LISBETH**, estudiante de la **CARRERA DE ENFERMERÍA**, **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD** perteneciente a la **UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**, previo a la obtención del Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo **APRUEBO** en todas suspartes.

Atentamente.



Firmado electrónicamente por:
**EDWIN HERNAN
ALVARADO
CHICAIZA**

Lic. Alvarado Chicaiza Edwin, MSc.

TUTOR

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo va dedicado principalmente a Dios, que ha sido mi guía darme la fuerza, sabiduría y fortaleza durante este largo camino, a mis padres, por la confianza, depositada en mí, la motivación y palabras de alientos en los momentos difíciles, por haber forjado en mí el deseo de superación, por enseñarme el valor de la bondad y la empatía, a mis hermanos, por su apoyo y palabras alentadoras por demostrarme siempre su cariño, es por ello que considero que son mis pilares fundamentales, para mi formación universitaria, a cada docente que fue parte de mi enseñanza por brindarme sus conocimientos y experiencia, así como a la universidad por permitirme estudiar en tal prestigiosa institución.. .

Choez Basurto Dayana Lisbeth

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por haber puesto en mi camino a las personas correctas, por darme la oportunidad de seguir y alcanzar mis sueños, por ser el motor en cada una de mis decisiones, a mis padres Choez Ángel y Basurto Nixida, por los valores inculcado, por festejar mis triunfos y acompañarme en cada una de mis errores, no dejarme caer y ser mi ejemplo a seguir.

A las personas que, aun no siendo mi familia, las quiero y considero como tal, por los ánimos en todos momentos, el apoyo emocional y la ayuda, agradezco al personal que labora en la facultad de enfermería, a cada uno de los maestro por tenerme paciencia durante las prácticas con nuestros compañeros, brindarme el apoyo moral cuando necesitaba consejos de vida, y compartir sus experiencias con nosotros, con la finalidad de ejercer la profesional con calidad humana y avalados con nuestros conocimientos.

Choez Basurto Dayana Lisbeth

DECLARACIÓN

El contenido del presente estudio de graduación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece únicamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Choez Basurto Dayana Lisbeth

CI: 2450288879

INDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADO.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DECLARACIÓN.....	V
INDICE GENERAL	VI
INDICE DE TABLA.....	VIII
INDICE DE GRÁFICOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPITULO I.....	1
1. El problema.....	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivo específico.....	4
1.4. Justificación.....	5
CAPITULO II.....	6
2. Marco Teórico.....	6
2.1. Fundamentación referencial	6
2.2. Fundamentación teórica	9
2.3. Prácticas de autocuidado durante el Climaterio	20

2.4.	Teoría de enfermería	22
2.4.1.	<i>Modelo de Hildegard Peplau</i>	22
2.4.2.	<i>Teoría de Dorothea Orem</i>	23
2.4.3.	<i>Teoría de Callista Roy</i>	24
2.4.4.	<i>Teoría de Virginia Henderson</i>	25
2.5.	Marco legal	27
2.5.1.	<i>Constitución de la organización mundial de la salud</i> ¡Error! Marcador no definido.	
2.5.2.	<i>Constitución de la república del Ecuador 2008</i>	27
2.5.3.	<i>Ley Orgánica de salud</i>	27
2.5.4.	<i>Plan Nacional de desarrollo toda una vida</i>	28
2.5.5.	<i>Plan nacional de salud sexual y reproductiva</i>	¡Error! Marcador no definido.
2.6.	Hipótesis	29
2.7.	Operacionalización de variables.....	30
CAPITULO III		34
3.	Diseño metodológico	34
3.1.	Población y muestra.....	34
3.2.	Técnica e instrumento para la recolección de datos	35
3.3.	Aspectos éticos	36
CAPITULO IV.....		37
4.	Presentación de resultados.....	37
4.1.	Análisis e interpretación de resultados	37
4.2.	Comprobación de hipótesis.....	56
5.	Conclusiones	57
6.	Recomendaciones	59
7.	Bibliografía	60
8.	ANEXOS.....	64

INDICE DE TABLA

Tabla 1. Distribución por grupo etario y ocupación	37
Tabla 2 Distribución de mujeres por el estado civil	38
Tabla 3 Distribución de mujeres por identificación étnica	39
Tabla 4 Distribución de mujeres por nivel de escolaridad	40
Tabla 5 Clasificación del IMC	41
Tabla 6 Síntomas Circulatorios	42
Tabla 7 Síntomas psicológicos	43
Tabla 8 Síntomas genitourinario	44
Tabla 9 Síntomas generales	45
Tabla 10 Horas de dormir	46
Tabla 11 Diaforesis	47
Tabla 12 Problemas con actividades diarias	48
Tabla 13 Importancia del sexo en la vida / Intensidad del deseo sexual	49
Tabla 14 Satisfacción en las relaciones sexuales / Dispareunia/ Pérdida de placer en las relaciones sexuales	50
Tabla 15 Calidad del sueño	51
Tabla 16 Aumento de peso	52
Tabla 17 Numero de comidas al día	53
Tabla 18 Minutos de actividad física	54
Tabla 19 Control médico	55
Tabla 20 Cálculo del IMC según peso y talla	72

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Edad / ocupación	37
Gráfico 2 Distribución de mujeres por el estado civil.	38
. Gráfico 3 Distribución de mujeres por identificación étnica.	39
Gráfico 4 Distribución de mujeres por nivel de escolaridad.....	40
Gráfico 5 Clasificación de IMC.	41
Gráfico 6 Síntomas circulatorios	42
Gráfico 7 Síntomas psicológicos.....	43
Gráfico 8 Síntomas genitourinario	44
Gráfico 9 Síntomas generales.....	45
Gráfico 10 Horas de dormir	46
Gráfico 11 Diaforesis.	47
Gráfico 12 Problemas con actividades diarias	48
Gráfico 13 Importancia del sexo en la vida / Intensidad del deseo sexual	49
Gráfico 14 Satisfacción en las relaciones sexuales / Dispareunia/ Perdida de placer en las relaciones sexuales	50
Gráfico 15 Calidad del sueño	51
Gráfico 16 Aumento de peso	52
Gráfico 17 Numero de comidas al día	53
Gráfico 18 Minutos de actividad física	54
Gráfico 19 Control medico	55

RESUMEN

La mujer pasa por distintas fases, distintos cambios fisiológicos entre ellos el climaterio, que se entiende por la transición de la etapa reproductiva a la no reproductiva, provocando cambios y sintomatología, que pueden afectar negativamente la calidad de vida de la mujer, se entiende por calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, e inquietudes, este estudio tiene como objetivo evaluar el impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad, Centro de Salud “Los Vergeles” 2022, el diseño metodológico es un estudio cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo llevado a cabo en el año 2022, con un universo de 133 mujeres y muestra de 45 seleccionada por conveniencia, se aplicó el cuestionario para evaluar el impacto del climaterio en la calidad de vida, los resultados mencionan, con mayor intensidad tenemos sofocos y sudoración 56%, mialgia y artralgia 53%, nerviosismo 53% y dispareunia 44%, se determinó que la calidad de vida de las mujeres es negativa, pérdida del placer sexual 60%, el mantener relaciones se vuelve una experiencia dolorosa 24% y traumática, la incontinencia urinaria afecta el estilo de vida, esta no tiene un autocuidado óptimo, la poca actividad física, el descontrol alimenticio promueven la aparición de sobrepeso 49% y obesidad 20%, esto junto a los escasos chequeos médicos impide que la mujer conozca el estado de su cuerpo a través de una valoración profesional, el climaterio no es más que el final de un ciclo y el comienzo de una nueva etapa, que invita a la mujer a aprender a conocerse nuevamente.

Palabras Clave: Climaterio, calidad de vida, mujer, síntomas

ABSTRACT

Women go through different phases, different physiological changes, including the climacteric, which is understood as the transition from the reproductive to the non-reproductive stage, causing changes and symptoms, which can negatively affect the quality of life of women, is understood as quality of life as the perception that an individual has of his place in existence, in the context of the culture and value system in which he lives and in relation to his goals, expectations, standards, and concerns, this study aims to evaluate the impact of climacteric on the quality of life of women aged 45-59 years, Health Center "Los Vergeles" 2022, the methodological design is a quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive study carried out in the year 2022, with a universe of 133 women and a sample of 45 selected for convenience, the questionnaire was applied to evaluate the impact of the climacteric on the quality of life, the results mention, with greater intensity we have hot flashes and sweating 56%, myalgia and arthralgia 53%, nervousness 53% and dyspareunia 44%, it was determined that the quality of life of women is negative, loss of sexual pleasure 60%, maintaining relationships is becomes a painful and traumatic experience in 24%, urinary incontinence affects lifestyle, it does not have optimal self-care, little physical activity, poor eating control promote the appearance of overweight 49% and obesity 20%, this together with the few medical check-ups prevent women from knowing the state of their bodies through a professional assessment, the climacteric is nothing more than the end of a cycle and the beginning of a new stage, which invites women to learn to know themselves again.

Keywords: Climacteric, quality of life, woman, symptoms

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha incorporado una visión holística del estado de salud, por lo que ha surgido nuevos conceptos, como es la calidad de vida relacionada a la salud, de igual manera se está realizando énfasis a los cambios fisiológicos normales dentro del ciclo de vida de cada persona, principalmente los cambios hormonales que se produce en una edad avanzada afectando de manera física y mental.

Según datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2018) la población femenina es de 3.861 millones, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) menciona que 310 millones corresponde a mujeres latinoamericanas, y en Ecuador según el instituto nacional de estadísticas y censos (INEC, 2021), las población femenina es de 8.8 millones, por consiguiente esto se traduce al gran número de mujeres que se enfrentaran en algún momento de su vida a cambios como resultados del climaterio, por lo que se deduce que el climaterio afecta a la población mundial, siendo considerado un problema de salud pública.

El climaterio es la transición de la etapa reproductiva a la no reproductiva, inicia poco antes de la menopausia, de duración variable, donde la mujer pasa por cambios físicos, psicológicos y sociales, y se ve influenciada por factores personales y culturales, durante este periodo hay una disminución de la función ováricas de las hormonas estrógeno y progesterona, lo que produce sintomatología clínicas, trastornos psicológicos, función cognitiva, lo que tiene repercusión en la vida diaria, personal y social.

Para algunas mujeres esta fase de transición concede beneficios, por lo que es esperada de manera positiva, visto como un nuevo comienzo y lleno de oportunidades, en contra parte para otras es considerado una carga emocional negativa, debido al estigma que abarca, ya que he visto como una periodo complejo y doloroso, por la sintomatología, y cambios que representa lo que interfiere en la calidad de vida de la mujer

La calidad de vida en la transición del climaterio se entiende como un periodo donde se puede generar una alteración física debido a que existe un aumento de riesgo de padecer enfermedades isquémicas, cardiovasculares y osteoporosis, sin tener en cuenta las

enfermedades psicológicas y emocionales, los cambios en la mujer traen repercusiones en la vida laboral; personal; familiar y social, los mitos y el conocimiento deficiente, generan temor en la mujer al pasar por este proceso, afectando negativamente en la calidad de vida, se hace necesario resaltar que las enfermedades crónicas degenerativas se suelen presentar y agravar durante esta etapa.

Para esta investigación se plantea como objetivo general evaluar el impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad, Centro de Salud “Los Vergeles”, de tal forma que se propicia describir la intensidad de los síntomas y signos y así determinar la calidad de vida e identificar las prácticas de autocuidado en la dimensión biológica, finalmente se determinara la prevalencia de las mujeres con climaterio, cabe destacar que el estudio corresponde a una investigación de tipo: cuantitativa: a manejar cuadros estadísticos para reflejar los resultados obtenidos en la población a la que se aplicará la encuesta misma que ha sido validada por un master experto, la población del estudio es de 133 mujeres y la muestra de 45, esta cifra se ve reflejada en el Análisis Situacional Integral de Salud elaborado por la Dra. Pesantez Vásquez Katherine, Médico General del Centro de Salud, información que fue brindada por el mismo centro de salud ya mencionado.

CAPITULO I

1. El problema

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la calidad de vida como “La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”.

(Romero , 2018) comenta que durante la época del imperio romano el promedio de vida de la mujer alcanzaba los 23 años, este fue aumentando hasta los 30 en el periodo del descubrimiento de América y alcanzo los 45 posterior a la era victoriana, a mediados del siglo XX la esperanza de vida fue de 75 años, es por esta razón que a asta la segunda mitad del silo XIX se comienza a estudiar el climaterio y la calidad de vida.

(Torres & Torres , 2018), exponen el climaterio como el periodo de transición desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva, se da aproxima mente de los 45 a los 59 años de edad, iniciando con la disminución de la función ovárica, acompañada de cambios corporales y psicoafectivos representando así un incremento de los factores de riesgo de enfermedades crónicas, repercutiendo de manera negativa en las diferentes actividades que realiza una mujer, es por esta razón que el climaterio se enlaza con la calidad de vida, debido a la importancia que tiene este, en relación al estado de salud de la mujer y la repercusión que trae consigo, en el ámbito en el que desenvuelve, afectando a su diario vivir, familia y trabajo, aunque en otro sentido el climaterio puede ser visto como la oportunidad de redescubrirse como mujer.

(Storch, 2020), en su estudio estima que en pocos años se alcanzara la cifra mundial de 750 millones de mujeres posmenopáusica, teniendo en cuenta que la esperanza de vida a nivel mundial es de 72 años en general, en las mujeres 74.2, siendo Hong Kong el país que lidera esta lista teniendo una esperanza de vida de 88.13 para las mujeres, seguido de Japón con un 87.45 y España con 86.22, basándonos en este hecho, nos encontramos en que la mujer después de iniciar el climaterio vive alrededor de 30 años más, aumentando el

incremento en la morbilidad que existe relacionada con los aspectos propios de la edad, el incremento de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tales como insuficiencia venosa, hipertensión arterial, infarto al miocardio y angina de pecho, enfermedades que constituye las primeras causas de muerte en las mujeres mayores de 40 años, aumentado el interés del sistema de salud en el climaterio.

En Colombia (REDLINC, 2010), nos manifiesta que la esperanza de vida femenina es de 80,0 seguido de Perú con 79,5 años, México con 78 años, y Guatemala con 76,9 años, con frecuencia el tratamiento que se opta es la de terapia hormonal con el fin de aliviar los síntomas relacionado en el climaterio, de los cuales el 80% presenta síntomas vasomotores, la disminución hormonal provoca pérdida del deseo sexual, aumento de sequedad vaginal, tamaño del clítoris y cambios de humor. Los problemas sexuales como la disminución de la libido sexual que se produce en la mujer, debido a la sequedad vaginal, dispareunia es decir dolor en las relaciones sexuales, acarrea en gran medida crisis matrimoniales que pueden llegar a la separación definitiva de la pareja, la mujer pierde valor a los ojos de la pareja ya que esta es incomprendida.

En Ecuador el (INEC, 2021), señala que la población Nacional es de 17 millones de personas de las cuales 8.8 millones son mujeres; la población de 45–59 es de 2.503.493 lo que sugiere un crecimiento significativo, comparado con el 2010 en donde las mujeres representaban un 7.30 millones, teniendo en cuenta que la esperanza de vida de las mujeres en Ecuador es de 79.6, sumándole a esto los avances en la ciencia han determinado que se incremente el número de mujeres mayores de 45 años en adelante, se estima que en el 2035, la esperanza de vida sea de 83.4 años.

En la provincia del Guayas, en el cantón Milagro, se encuentra la parroquia Valdez, en la cabecera cantonal de Milagro, está ubicado la unidad operativa “Los Vergeles” una institución del Ministerio de Salud Pública de tipo “B”, las usuarias que asisten a este centro de salud, tienen diferentes estilos de vida, basándonos en que ninguna mujer es igual a otra, ya sea por el rol que juega en la sociedad, el trabajo que tiene que va desde ser ama de casa a empresaria, o el eslabón que ocupa en la familia, los hábitos alimenticios que tiene así como las horas que dedican al ejercicio, todo estos factores incursionan en la diferentes sintomatología que se presenta en cada una de ella.

En el centro de salud “Los Vergeles” se ha observado mujeres de 45-59 años que presentan sintomatología como cambios de humor; bochornos; sudoración nocturna; calores; dolores musculares y articulares; irritabilidad; enojo; ansiedad; fatiga; y dispareunia, el ámbito sexual también se ve afectado debido a la disminución de libido sexual que existe, la resequedad vaginal, infecciones y disuria que son provocada por el adelgazamiento superficial de la vagina, dando lugar a la dispareunia y anorgasmia, la insatisfacción de la pareja, las mujeres son tratadas como un objeto que ha perdido su valor, muchas de estas mujeres optan por el cambio de habitación para no dormir con su pareja, ocasionando crisis matrimonial llegando a acabar en divorcios cabe destacar que en el centro de salud 253 pacientes son diabéticas, 371 sufren de hipertensión, el 76% de la población femenina tiene obesidad, enfermedades que se asocian a esta etapa (Pesantez , 2021).

Podemos mencionar que la sexualidad es más que atracción física, mantener relaciones sexuales, y embarazo, esta es una parte integral del ser humano, es importante disfrutarla y ejercer con total libertad, el descenso hormonal disminuye el deseo sexual, se produce sequedad vaginal, lo que produce que las relaciones sea dolorosas y poco placenteras, a esto se le suma que la pareja no comprende el proceso por el que está pasando la mujer, y pide cumplir los derechos maritales, por lo que muchas veces las mujeres se ven obligadas a mantener relaciones sexuales sin su consentimiento ni deseo.

De acuerdo a la observación de campo en el área de estudio, la realidad me indica que predomina el desconocimiento, ausencia de subregistro u o no hay investigación por parte de la población perteneciente al Centro de Salud “Los Vergeles”, afectado de igual manera la disminución de deseo sexual por parte de la mujeres y cambios en los hábitos de vida causada por la sintomatología, influyendo desfavorablemente en su calidad de vida, la falta de información sobre el climaterio genera que esta etapa se vuelva más tensa, el enfrentarse a cambios brusco, el descuido de la salud al no realizarse chequeos médicos, influyen en la aparición de problemas urinarios, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis, alterando la calidad de vida, otro factor es la baja autoestima que desarrollan, debido a que no sienten que su círculo familiar y social la entiende, se descuidan en su aspecto físico, por el exceso de carga mental que sobrelleva.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres 45-59 años de edad, Centro de salud “Los Vergeles” del cantón Milagro, 2022?.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Evaluar el impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad, Centro de Salud “Los Vergeles” 2022.

1.3.2. Objetivo específico

- Describir la intensidad de los síntomas y signos presentes en las mujeres de 45-59 años de edad, Centro de salud “Los Vergeles” 2022, durante el climaterio.
- Determinar la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad del Centro de Salud “Los Vergeles” 2022.
- Identificar las prácticas de autocuidado en la dimensión biológica, en las mujeres de 45-59 años de edad del Centro de Salud “Los Vergeles” 2022.
- Determinar la prevalencia del climaterio en mujeres de 45-59 años de edad del Centro de Salud “Los Vergeles” 2022.

1.4. Justificación

La importancia de este estudio radica en conocer y describir la realidad de las mujeres al cruzar la etapa del climaterio, puesto que el déficit de conocimiento influye en este proceso, en base a lo antes mencionado se determina la necesidad de realizar este estudio en las mujeres, con la finalidad de contribuir a futuras investigaciones, desde el punto de vista social, la mujer es el foco de la dinámica familiar, se la reconoce como la administradora económica del hogar; en este contexto aumenta su responsabilidad como cuidadora de padres, suegros (adultos mayores) o nietos, y si sumamos estos factores a los cambios fisiológicos que se producen en el climaterio, conllevará un exceso de carga física y mental explícito para la salud y cuyo efecto será el aumento del gasto social concurrente con complicaciones o quebranto de su salud.

En el ámbito psicológico las diferentes alteraciones genitourinarias y los síntomas neurovegetativos, así mismo como el “síndrome del nido vacío”, están relacionados con sentimientos de pérdida: del control sobre la vida, de rol de madre, de proyectos planificados, que se presenta como: ansiedad, depresión, irritabilidad, disminución del libido, nerviosismo; prurito, sequedad vaginal, disuria, prolapso e incontinencia urinaria; y síntomas neurovegetativos, sudoración, cefalea, sofocación, insomnios, parestesias, síntomas que son asociados con la edad.

Las afirmaciones anteriores precisan que la etapa del climaterio, genera una disminución en la calidad de vida, los cambios desfavorables a la protección que ejercen las hormonas sexuales femeninas en el organismo e incrementa el riesgo de morbilidad y mortalidad, cuando la mujer es aun laboralmente y socialmente activa, este proceso tiene gran repercusión en la calidad de vida, misma que en la actualidad se ha convertido en el principal objetivo de la Política Nacional de Salud, es por eso que este proyecto es factible dado que se va a determinar datos estadísticos de la intensidad de los signos y síntomas, así como la calidad de vida de las mujeres, en cuanto al beneficio, se acogió el tema presente porque como profesional de enfermería y perteneciendo al grupo afectado puedo afirmar que además de dar a conocer sobre el climaterio, es una oportunidad para generar acciones oportunas, relacionadas con obesidad, hábitos alimenticios, además de ejercer una adecuada prevención de enfermedades que afectan la calidad de vida, todas estas encaminadas al bienestar de la mujer.

CAPITULO II

2. Marco Teórico

2.1. Fundamentación referencial

En Chile (Sócrates, 2018), estudio la “Calidad de vida relacionada con el climaterio en una población chilena de mujeres saludables”, con dos grupos de estudio que comprendían edades de 45 a 64 años, el primero constituido de 844 mujeres y el segundo con 360, todo esto elegido de quince consultorio de atención primaria, se encontró que el IMC de las mujeres en estudio están altos, entre los síntomas con mayor intensidad tenemos el insomnio con 87%, se encuentra asociado con los bochornos , con 83% tenemos la depresión y dolores de cabeza, sugiriendo que existe un deterioro considerable en la calidad de vida que cursan el climaterio.

Cuba - En la Habana (González C. , 2019), estudio los “Factores de riesgo de baja calidad de vida en mujeres con climaterio del municipio Plaza de la revolución de la Habana, Cuba”, con una muestra de 532 mujeres de edades comprendidas de 40 a 59 años, siendo este trabajo una investigación observacional, tuvo como resultado, que entre los factores de riesgo de baja calidad de vida percibida por la mujeres de edades mediana, está la falta de información y conocimiento, existe un bajo apoyo familiar, y un alto índice de intensidad de sintomatología del climaterio.

Ecuador - Pedro Carbo (Salazar, 2018) , estudió la “Calidad de vida durante el climaterio” realizado en el recinto Paraíso de Villao, concluyo que la sintomatología varia pero recalca los bochornos sudoraciones y calores, determino que los factores urogenitales afectan la calidad de vida, los problemas sexuales se presentan en 44%, la sequedad vaginal 39%, finalmente se argumentó que la falta de conocimiento es evidente tanto en hombres como en mujeres.

Se ha verificado que la situación en el Centro de Salud “Los Vergeles” no se alejan de la realidad del recinto Paraíso de Villao, las usuarias sufren de sintomatología urogenitales, como sequedad vaginal lo que genera problemas sexuales dentro de la relación con la pareja,

además de problemas urinarios, como incontinencia urinaria de esfuerzo, afectando el estilo de vida de estas mujeres.

En Colombia (Bravo & Aguila, 2019), en su investigación denominada “Factores biológicos y sociales que influyen en la salud en la mujer durante el climaterio y menopausia” menciona que la experiencia del climaterio es diferente para cada mujer, junto con el desconocimiento general de este tema y el proceso fisiológico por el que se pasa, la disminución del estrógeno y progesterona, da lugar a síntomas somáticos, urogenitales y psicológico tales como sofocos; trastorno del sueño; sudoración nocturna; fatiga; insomnio; cansancio; irritabilidad; dolores musculares; episodios de depresión; ansiedad; dismnesia; problema de autoimagen; aislamiento; astenia; incremento del peso corporal; mialgia y artralgia, hay que mencionar que la sintomatología varía según factores biológicos, culturales, hereditarios, sociales, y el estilo de vida influye en la sintomatología de las mujeres.

Se explica que la sintomatología que afecta a las mujeres durante este proceso es muy variada, influyendo el estilo de vida que llevan, aunque cada una lo vive de manera diferente podemos decir que esta etapa pone en jaque la autoestima de la mujer, el no poder sentirse uno mismo y a gusto con su cuerpo, sintiéndose menos mujeres, y pensando que no pueden hacer nada al respecto solo resignarse.

En Ecuador (Guin & Tomalá, 2019), en su trabajo de investigación “Factores psicológico que inciden en el proceso de climaterio y menopausia en mujeres adultas” realizado en Hospital Básico de Playas, determinó que las mujeres atendidas en el centro de salud desconocen sobre el climaterio, sin embargo conocen del término menopausia, los síntomas más evidenciados de las 164 mujeres en estudios señalan que según la intensidad y frecuencia fueron los bochornos; cansancio físico y mental; sudoración nocturna; dificultad del sueño, artralgia y mialgia más presentados.

En relación al Centro de Salud “Los Vergeles” también se pudo identificar el desconocimiento sobre el climaterio y la menopausia en la población que acude a la unidad de salud, por ende, la falta de conocimiento sobre el climaterio es un problema cultural, debido a las mujeres que desconocen la sintomatología que se produce en esta etapa de vida.

Ecuador - Azogues - Ecuador (González & Baabel, 2021) en la investigación “Calidad de vida en mujeres posmenopáusicas”, realizada en la parroquia Guapan, se analizaron, las características de las mujeres en el climaterio haciendo énfasis en la fase de la menopausia, la frecuencia y el nivel de extensión con el que presenta síntomas y evaluar cómo afectan la percepción de calidad de vida en las mujeres, tomando una muestra de 74 personas, además, se determinó si existen diferentes factores como el nivel socioeconómico o la influencia de diferentes grupos culturales, opiniones sobre la calidad de vida, señalaron que entre las tres áreas que componen la escala de MRS, la más afectada fue la psicológica y según el cuestionario SF-36 el dominio más afectado es el de vitalidad, se concluyó que cuando las mujeres padecen síntomas del climaterio, la calidad de vida se ve afectada, cuanto menor es el nivel socioeconómico, peor es la percepción de la calidad de vida.

En definitiva, el climaterio es un período que puede ser rica en vivencia y experiencia, si la mujer adquiere conocimiento y el dominio relacionado con los cambios que experimenta, esta puede seguir disfrutando de su cuerpo y su espíritu en todas sus dimensiones y con todas las proyecciones que desee, dándole a la mujer la información suficiente de este proceso natural esta se convertirá en el arma con la que va a enfrentar esta nueva etapa de su vida de manera positiva.

2.2. Fundamentación teórica

2.2.1. *Climaterio*

Proviene del griego climaterio, que significa peldaños o escalones, lo que hace referencia a un periodo de transición desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva y se manifiesta un año antes aproximadamente, cuando inician cambios hormonales y síntomas, hasta un año después de la menopausia. También se puede definir como síndrome climatérico al conjunto de signos y síntomas que aparecen en la perimenopausia. (Torres & Torres , 2018)

La organización mundial de la salud OMS desde el año 2000 reconoce el 18 de octubre como el Día Mundial de la Menopausia y el Climaterio, con la finalidad de crear conciencia de este periodo tan delicado en la vida de la mujer, Sociedad española de medicina interna (SEMI, 2022), define el climaterio como “El periodo de transición que se prolonga durante años, antes de la menopausia y posterior a ella, debido al agotamiento ovárico”, esta etapa puede debe ser vista como una experiencia rica, positiva y de nuevas vivencias, solo si la mujer tiene el conocimiento adecuado y el dominio de los cambios que va a sentir, así va a poder seguir disfrutando de su cuerpo en todas las dimensiones, en cambio si no se tiene toda la información esta etapa puede ser percibida con miedo generando temor a su llegada, para eso es necesario saber las fases del climaterio.

De acuerdo a la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO, 2004), define las fases del climaterio de la siguiente manera:

Perimenopausia. Es el periodo anterior a la menopausia, inicia con el comienzo de la disminución de la función ovárica, etapa previa al cese de la menstruación, la mujer puede ser asintomática.

Menopausia. Cese definitivo de la menstruación, cuando ha transcurrido 12 meses de amenorrea, sin causa patológica.

Postmenopausia. Da inicio aproximadamente a los 12 meses después de la menopausia.

Estas transiciones deben ser un instante valioso para reflexionar sobre los hábitos y estilos de vida que llevan, y así valorar de forma crítica las enfermedades padecidas y poder identificar los factores de riesgo, para posterior a ello planear una vida saludable en los años de adultez mayor.

El ciclo sexual femenino es intermitente y periódica, producida por la liberación de ovocitos del ovario, ocurriendo cambios en la estructura y función del aparato reproductor femenino, y dependiendo básicamente de dos procesos, el ciclo ovárico de la mujer y el ciclo uterino o menstrual que duran en total aproximadamente 28 días. El ciclo menstrual y el ciclo ovárico están controlados por dos hormonas ováricas: estrógeno y progesterona. (Guadalupe & Lea, 2021).

La deficiencia de estrógenos es responsable principal de la sintomatología presente en el climaterio, como es la pérdida ósea, sofocos, sequedad del tejido vaginal, contribuye a la disminución de la incontinencia urinaria, debido a que el estrógeno es un agente protector del miocardio, por ende, protege de las enfermedades cardiovascular, la disminución de esta hormona ocasiona incremento de incidencia hipertensión, diabetes, alteraciones de peso y dislipidemia.

La progesterona regula el ciclo menstrual, preparando al útero para el embarazo en niveles alto se reduce la frecuencia y gravedad de los sofocos además de la sudoración nocturna, cabe destacar que los cambios hormonales ocurren desde una edad mediana y, en la edad mayor, no solo son cuantitativos, sino también en su patrón de secreción diurno y pulsátil, pero estos no son los únicos síntomas que se perciben.

El diagnóstico del síndrome climatérico se establece con la historia clínica y se fundamenta con los trastornos menstruales, síntomas circulatorios, psicológicos, genitourinarios y generales.

SÍNTOMAS CIRCULATORIOS: la más evidencia del climaterio, son los síntomas más clásicos de la deficiencia de estrógenos; 70 a 80% de las pacientes en el climaterio sufren de bochornos o también denominado sofocos; suelen hacerse muchos más intensos cerca de la menopausia, cuando los niveles de estrógenos decrecen rápidamente, y presentarse a cualquier hora del día, se les describe como periodos temporales y recurrentes de

enrojecimiento facial, que se extiende al cuello, hombros y parte superior del tórax, acompañado de sudoración, sensación de calor, palpitaciones y ansiedad, existe un aumento en la temperatura de 5° C durante los bochornos, sensación que dura varios minutos, se relaciona con náuseas, mareos, dolor de cabeza, palpitaciones, diaforesis y sudoración nocturna estos son provocados por el estrés, comida, clima cálido y alcohol, cabe destacar que los bochornos en unión de la sudoración nocturna provoca alteraciones del sueño y en consecuencia se presenta un cuadro de irritabilidad, fatiga, disminución de la concentración y falta de memoria (Turiño & Colome, 2019).

Tatiana Mora, usuaria del centro de salud “Los Vergeles”, manifiesta que los bochornos son como una quemazón que inicia desde la cabeza, cuello y este se va extendiendo al pecho, junto al dolor de cabeza que se va intensificando. Así mismo, Mariola participante del grupo de WhatsApp “Sin Hormonas, Estoy Loca” manifiesta que “Lo que llevo peor son los cambios de temperatura nocturnos que me despiertan, es como si de pronto una ola de calor te recorriera el cuerpo, de los pies a la cabeza, haciéndote sudar, yo que soy friolenta y lo sigo siendo, me implica destaparme y esperar a que pase el calor y luego a volver a dormirme”, si comparamos estos dos argumentos podemos identificar que los bochornos son uno de los síntomas más característicos, alterando la calidad de vida, no solo de la mujer quien lo padece, sino también la pareja con la que se convive, afectando la calidad del sueño.

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS: Los síntomas registrados relacionados de manera directa o indirecta con el climaterio son: cambios del patrón de sueño, insomnio, cambios de humor, estabilidad emocional y problemas con la concentración y la memoria, las mujeres que cursan esta etapa mencionan que sufren elevada frecuencia de síntomas depresivos, sin embargo se reconoce que los factores culturales ambientales, sociales y psicológicos harán que la sintomatología del climaterio se vuelvan complejos y variados. (Guadalupe & Lea, 2021).

Podemos definir que a medida que aumenta la edad, generalmente existe una pérdida del interés sexual, entre los aspectos de la sexualidad (disminución del interés sexual, la frecuencia del coito y la lubricación vaginal) y el climaterio, supone un cambio en la relación de pareja. A continuación, se explica cada uno:

Irritabilidad. La sensibilidad a los ruidos, mencionar cosas que lastiman a los demás sin intención alguna, son ejemplos que podemos poner para ilustrar esta irritabilidad que sufre la mujer durante la menopausia (Requena & Moran, 2019).

Ansiedad: La reducción de los niveles de estrógeno y la consiguiente disminución de los neurotransmisores que regulan el estado de ánimo también pueden provocar ansiedad, un síntoma que puede agravarse o intensificarse, además, por los otros síntomas físicos que se padezcan, como sofocos, sudores, y la repercusión que estos supongan para la vida personal y social de la mujer (Argueta , 2018).

La irritabilidad junto a los cambios de humor que se presenta, además de generar ansiedad en la mujer por el temor de no saber cómo afrontar lo que sucede, además de sentirse incomprendidas por el lado familiar, Sofia Mendoza, de 56 usuaria que asiste a controles en el Centro de Salud, manifiesta que la mayor parte del tiempo siente picor por todo el cuerpo, miedo, e irritable, le da muchas ganas de llorar e irritable.

Dificultad de concentración: el estrés y la ansiedad, así como el insomnio, los sofocos mismo que se da en cualquier momento del día y noche, esto junto a otros síntomas de la menopausia pueden impedir que las mujeres se concentren en actividades que deben realizar en la vida diaria. (Guadalupe & Lea, 2021).

La mujer juega un rol importante en la sociedad, la mayoría trabaja o cumple la labor de ama de casa, lo que conlleva una serie de actividades y responsabilidades que cumplir, el no poder concentrarse en estas actividades, solo crea en ellas inseguridades, por lo que prefieren dejar de hacer actividades que antes era rutina para ellas.

Problemas para conciliar el sueño: los sudores nocturnos y los sofocos pueden afectar seriamente el conciliar el sueño y descansar. Además, el insomnio a su vez conducirá a un aumento de la irritabilidad y la mujer estará muy cansada y fatigada al día siguiente. (Requena & Moran, 2019). Los sofocos van de la mano con la taquicardia nocturna, por lo que cuesta relajarse y conciliar el sueño, el no sentir que se ha completado el sueño, provoca en la mujer mal humor, cansancio e irritabilidad al día siguiente, cabe destacar que la mujer debe cumplir su papel con su familia y trabajo por lo que esta situación disminuye la concentración y por ende la efectividad en sus acciones.

Tristeza profunda o síntomas de depresión: se ha señalado que el descenso de estrógeno junto al padecimiento de los síntomas incómodos de esta aumenta el riesgo de desarrollar depresión, este es un síntoma psicológico importante durante esta etapa, las sensaciones físicas produce la disminución de la autoestima en la mujer, podemos señalar que durante mi servicio en el centro de salud, cuando se conversaba sobre esta problemática con las usuarias, muchas manifestaba que se sentían menos útiles, menos bonitas y no deseable para su pareja, no sentían ganas de maquillarse y arreglarse como antes, y dejaban de expresar sus gustos u opiniones en público porque sentían que esto no era lo correcto, todo esto llevaba a que se autoaislen de su familia, y amigos. (Hoffman, 2014)

SÍNTOMAS GENITOURINARIOS: La vejiga y la vagina son órganos sensibles, al descender el nivel de estrógeno se produce una atrofia, la vagina sufre una pérdida de elasticidad, además de reducción de las glándulas vaginales y disminución del grosor del epitelio escamoso vaginal, lo que da como resultado una disminución de lubricación, dispareunia, sequedad vaginal, dolor y prurito estos signos y síntomas son más intensos mientras avanza la postmenopausia, en la vejiga y uretra se produce disuria, nicturia, polaquiuria e incontinencia urinaria, lo que predispone a infecciones urinarias, el piso pélvico pierde elasticidad produciendo cistocele, retrocede, además de la reducción del tamaño del útero, endometrio y los ovarios (Guadalupe & Lea, 2021).

Sentir ardor y presentar hematuria, el deterioro en la vejiga, uretra y vagina, de incontinencia urinaria detiene el estilo de vida, muchas optan por dejar de trabajar y salir porque ya no se siente en control con su cuerpo, además de los síntomas como es la dispareunia y sequedad vaginal, da como resultado que la mujer experimente dolor durante el acto sexual con la pareja, lo que genera conflicto dentro del matrimonio, debido a que no existe una comprensión, del otro lado de la moneda muchas mujeres ven esta etapa como una de cambio y no de pérdida, son libres de los embarazos no deseados, disfrutando su sexualidad de manera despreocupadas.

SÍNTOMAS GENERALES: Se produce modificaciones adelgazamiento, sequedad y arruga en la piel, hay un cese de fibras colágenas por lo que la elasticidad de la piel se pierde, se vuelve fina y frágil, se suele presentar pérdida de cabello, vello axilar y pubiano, lo síntomas osteomusculares como dolor osteomuscular, cansancio, osteopenia, lumbalgia y osteoporosis, a la pérdida del tejido óseo es de 1% por año antes de la menopausia y después de ella esta cifra incrementa a un 5% (Ortega, 2018).

Las usuarias del Centro de Salud “Los Vergeles”, mencionan que es difícil asumir los cambios en su cuerpo como: mirarse al espejo, ver arrugas o patas de gallo, ver como su piel se vuelve cada día menos elástica, como el cabello pierde ese tono que las representan y ahora es más rubio ceniza, así como el aumento del cansancio, en este contexto, Yolanda Martínez participante del grupo de WhatsApp “Sin Hormonas, Estoy Loca” menciona que “hay días que amanezco con ganas de comerme el mundo y otros en los que siento que el mundo me come a mí”. Podemos concluir que el climaterio es visto como sinónimo de vejez y muerte por lo que es recibido de manera negativa.

(Pérez, 2007), creadora de la escala cubana para Clasificar la intensidad del síndrome climatérico resultados de su aplicación en provincias seleccionadas, 1999-2004 quien determino que las escalas existentes no correspondían al modelo de atención vigente en Cuba, dando como resultado la creación de la escala, quienes los expertos dieron su vista positiva sobre el contenido de esta, como conclusión de este estudio destaco la ausencia de una pareja sexual, además de alto consumo de bebidas alcohólicas, y el poco ejercicios físicos, lo que intensifica los síntomas vasomotores, genitourinario, psicológicos y generales, tiene concordancia con lo expresado por los diferentes autores planteados en este estudio.

Hoy en día, gracias a la medicina se puede tratar los síntomas que se presenta en el climaterio entre ella existe la terapia farmacológica y el tratamiento hormonal, siendo la mejor manera para contrarrestar esta sintomatología que afecta a las mujeres, en conjunto con el tratamiento se debe incluir hábitos alimenticios que ayuden a equilibrar la perdida de vitaminas y minerales, la terapia farmacológica se iniciará previa a la valoración médica. Cabe destacar que mayormente se presenta síntomas vasomotores.

(Parra & Lagos, 2018). Menciona que estos tratamientos tienen como objetivo el mejorar la calidad de vida, no obstante, es necesario mencionar que el tratamiento es

individual dependiendo de las condiciones del paciente se ofrece tratamiento hormonal sustitutivo (THS) y no hormonal. Actualmente NO está indicada la THS para la prevención de enfermedades crónicas como enfermedad cardiovascular, osteoporosis y demencia.

(Turiño & Colome, 2019) manifiesta que la deficiencia de estrógeno, se manifiesta por agotamiento folicular lo que no solo afecta el aparato reproductivo, sino también diversas funciones y sistemas, tales como, la sexualidad, metabolismo, el sistema cardiovascular entre otros, en general las mujeres no asocian los cambios afectivos con la carencia de estrógeno, la sintomatología es vista como una “realidad femenina”.

Es por esto que se debe tener en cuenta las diversas estrategias que ayuden a conservar o restablecer la salud, siendo esta la farmacología, que está en continuo avance, la mujer debe tener en mano opciones que le ayuden a sobrellevar y mejorar este proceso de transición denominado climaterio.

Para determinar si la mujer debe iniciar el tratamiento hormonal se debe evaluar las contraindicaciones, cáncer de ovario o mama, cardiopatía isquémica, hipertensión arterial sin tratamiento, sangrado uterino causa desconocida, hiperplasia endometrial sin tratamiento, tromboembolismo venoso, enfermedad tromboembólica arterial, enfermedad hepática aguda e hipersensibilidad a algunos de los compuestos, debido al aumento de riesgo de trombosis, las mujeres con obesidad, hipertensión arterial crónica y diabetes mellitus inicia con terapia transdérmica. (Chea , Monsalve , Reyes, & Parra, 2018).

Los efectos adversos de los estrógenos dependen de la madurez sexual de la paciente, reducen la sintomatología tales como bochornos y resequedad vaginal. Estos estrógenos están disponibles de manera oral, trans dérmica, tópica viene en gel, cremas y tabletas, ajustándose así a cada paciente.

Según la guía de práctica climaterio y postmenopáusica (COMEGO, 2017), para el tratamiento del climaterio nos manifiesta lo siguiente que se debe considerar:

- Terapia cíclica (estrógenos de 1-25 días y progestágenos los últimos 10 a 14 días de haber iniciado estrógenos).
- Cíclico-combinado (estrógenos de 1-25 días + progestágenos de 1-25 días).

- Continuo cíclico: estrógenos diariamente y progestágenos después de 14 días de haber iniciado los estrógenos por 14 días.
- Continuo combinado: estrógeno más progestágeno diario, sin descanso.
- Intermitente combinado: estrógenos diariamente + progestágenos por 3 días con 3 días de descanso.
- Los inhibidores de serotonina (IRS) –como la paroxetina, venlafaxina y fluoxetina– han demostrado ser eficaces al reducir la intensidad y frecuencia con la que se presentan los bochornos. Además, mejoran la sintomatología relacionada con eventos depresivos y labilidad emocional. (Torres & Torres , 2018).

2.2.2. Calidad de vida durante la etapa del climaterio

Al hablar de calidad de vida, nos referimos a varios niveles que presenta un individuo, desde el bienestar social hasta el bienestar individual, se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su aspecto físico, vida familiar, emocional, amorosa y social se basa en la percepción subjetiva de la vida.

La (OMS, 2019), define a la calidad de vida como: “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno”.

La (OMS, 2019) definió seis áreas en las que se describen los aspectos fundamentales de la calidad de vida: física, psicológica, nivel de independencia, relaciones sociales creencias personales, y las relaciones con las características sobresalientes del entorno.

De esto surge, la necesidad de componer el término de calidad de vida relacionada con la salud, porque cuando una enfermedad afecta a una persona no sólo compromete aspectos físicos o emocionales, sino que, va a modificar su economía, relaciones con su entorno, valores religiosos o políticos, de esta manera se intenta evaluar el nivel de bienestar y satisfacción del individuo, tanto físico como mental y social en relación con los problemas de salud.

Los eventos de la biología humana están relacionados con la salud física y mental, como afirma el doctor, jefe de Ginecología y Obstetricia de la clínica Los Condes, (Bianchi, 2018) experto en climaterio y menopausia, en la actualidad uno de los puntos más relevantes en las mujeres de 45 en adelante, ha cambiado drásticamente en los últimos veinte años, la salud física depende no solo de factores relacionados con la enfermedad, sino también de la apariencia de las personas, un ejemplo es que cada vez más mujeres jóvenes se someten a cirugía estética, antes de afrontar la dura realidad .

Es importante saber que a través de un buen tratamiento integral y multidisciplinar se pueden evitar, retrasar y aliviar todos los síntomas típicos del climaterio, desde la correcta sustitución hormonal hasta el adecuado plan de ejercicio, establecemos entonces que, para toda mujer, entrar a los cuarenta, marca un antes y un después, en la mayoría de los casos, a esa edad termina la etapa reproductiva y comienza el climaterio, es justamente éste, el momento indicado para prevenir trastornos asociado a este, hay que destacar que los factores psicológicos y sociales también se ve afectado durante el climaterio.

2.2.2.1. Factores psicológicos y sociales que influyen en la etapa del Climaterio

(Espitia, 2018) menciona que el climaterio coincide con la etapa en la que los hijos de una pareja generalmente crecen y adoptan gradualmente comportamientos adultos: ingresan al mercado laboral, se casan y se mudan, la relación con la madre sufre cambios cualitativos y cuantitativos: la frecuencia de interacción con los hijos es menor, lo que aumenta la necesidad de relaciones más simétricas, la mujer debe enfrentar entonces a la pérdida del principal refuerzo, la crianza, los niños pequeños dependían de ella, se le consultaban primero a ella y evitaban hacer cosas o tomar actitudes, que le causaran conflictos, los adolescentes y los jóvenes están más preocupados en el logro de sus objetivos y probar sus fortalezas que complacer a sus padres, cuando las madres tienen ve a sus hijas convertirse en madres y abrazar opciones profesionales, la confusión y el estrés de la identidad vuelven a esto se lo denomina factores psicológicos, mismo que se detallara a continuación:

El síndrome del nido vacío: (Segni, 2016) Hace referencia a la depresión con ansiedad, que prevalece en mujeres peri menopáusicas cuyos hijos abandonan el hogar, la mujer debe renunciar a uno de los factores clave de su identidad: ser madre a tiempo completo por lo que experimentan un período de tristeza transitoria, este síndrome afecta a la mujer en el climaterio debido a que sienten que a pesar de sentirse realizada y sabiendo que la etapa de crianza finalizo, para ellas también significa abandono, la sensación de no tener nada que hacer, aumenta el sentimiento de tristeza y llanto, por lo que se produce en ellas una sensación de perdida de la propia vida.

Soporte social: (Costanzo, 2018) Las amistades de las mujeres en la edad madura juegan un papel importante, son fuente de intimidad y ayuda, brinda un espacio para descubrir los propios sentimientos personales, brinda afiliación, le permite a la persona acceder a la categoría de ‘amiga’ de alguien determinado es considerado un poderoso mecanismo de conservación de la autoestima, para la mujer el cómo es percibida por la sociedad es importante, tener un grupo de amigas en que apoyarse, y que la comprenda es fundamental para no sentirse sola, así mismo el ganar estatus en la sociedad por ser sinónimo de maduras y aprendizaje es visto de manera positivo para algunas para otras solo significa vejez.

La pareja: (Serrano, 2020) En la mayoría de los casos cuando la mujer inicia el climaterio, en donde la pareja está experimentando cambios biológicos y psicológicos que cambian su respuesta sexual hacia él, después de veinte o treinta años de matrimonio y con los hijos crecidos, muchas mujeres se encuentran abandonadas, separadas o divorciadas, algunas buscan reiniciar la etapa de romanticismo, en busca de pretendientes, esto provoca afección del vínculo y la estabilidad de la relación, acorde a fortaleza y los recursos que la pareja tenga para poder enfrentarlos, muchos de estos matrimonios terminan en divorcios, asume que las mujeres ya no están sexualmente activas, por lo que prefiere no hablar de temas sexuales; para algunas este es un periodo de descanso y para otras busca alternativas para disfruta la sexualidad con la pareja de manera distinta.

La falta de comunicación dentro de la relación con la pareja, se hace evidente, la mayoría no comparten la experiencia del climaterio entre ellos, identificándola como una experiencia única. En el dominio sexual las parejas evitan las relaciones sexuales, por lo que

se hace evidente que las manifestaciones que afectan a la mujer también repercuten en su pareja.

(Ayala, 2020) en su investigación denominada "Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia" realizada en Perú, menciona que Cervantes creador de la escala de calidad de vida relacionada con la salud, determino cuatro dominios fundamentales para determinar el grado de calidad de vida desde la percepción que tiene el individuo, los cuales se mencionan y explican a continuación:

1. **Dominio salud:** Dentro de este dominio incluye los síntomas vasomotores, salud y envejecimiento, podemos mencionar que en la mujer existe un miedo a envejecer, influyendo en la autoestima de la persona, además de los síntomas vasomotores, como sofocos, sudoración nocturna y palpitaciones.

2. **Dominio psíquico:** Dentro de este grupo entra los problemas de depresión, ansiedad, ya sea por la pérdida de juventud, propia de la edad, a esto se suma sintomatología como la falta de concentración, tristeza, insomnio e irritabilidad, todo esto guarda relación con la disminución del estrógeno, el alcoholismo, hipertensión y tabaquismo.

3. **Dominio sexualidad:** La sexualidad durante el climaterio se ve afectada, la sintomatología como sequedad vaginal y la disminución de la libido, además de factores hormonales, psicológicos y socioculturales influyen durante esta etapa.

4. **Dominio de relación de pareja:** En este parámetro se mide el nivel de satisfacción de la paciente en sus relaciones afectivas con su pareja, el cambio de la frecuencia de las relaciones sexuales, cabe destacar que el libido disminuye durante el climaterio, mientras la mujer vive el proceso del climaterio, el hombre está pasando por el proceso de la andropausia, a la mujer se le prepara para satisfacer a su pareja, este tiene potestad sobre el cuerpo de la mujer, por lo que la pareja la mayoría de ocasiones exige sus derechos maritales a la mujer. (González & Abich, 2018).

En definitiva, los dominios que se evalúan en esta escala son fundamental para determinar la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio, siendo necesario detectar

las atenciones que debe ser dada a las usuarias que asisten al Centro de Salud “Los Vergeles” debido al impacto de la sintomatología del climaterio en esta etapa de vida

2.3. Prácticas de autocuidado durante el Climaterio

La (OMS, 2021) definió el autocuidado como “La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”, definición que es no está alejada de concepto presentado por primera vez en 1983 “Autocuidado se refiere a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida”. El mencionar prácticas de autocuidado significa todas aquellas acciones que realiza el individuo con el fin de mejorar su salud integral.

Durante el climaterio la mujer debe llevar una serie de autocuidados, tales como la actividad física, nutrición, y controles médicos, los cuales es beneficioso para mantener la salud y vivir plenamente durante esta etapa. Es por eso que para esta investigación se tomó en cuenta la escala de Practicas de autocuidado elaborado por la Rojas Cabana Angelica 2003 y adaptada por Jarita y Tarqui en 2016, consta de 38 preguntas, dividido en 2 dimensiones, biológica y psicológica de las cuales para el fin de esta investigación solo se tomó en cuenta la dimensión biológica, a continuación, se detalla cada uno de sus componentes:

2.3.1. Actividad física

El ejercicio regular es beneficioso para todo el cuerpo en cualquier etapa de la vida, cabe destacar que es lo más importante en el climaterio porque: (Argueta , 2018) Puede prevenir enfermedades cardiovasculares y tiene un efecto beneficioso sobre la salud además de prevenir de padecer obesidad, mejora el tono muscular de todo el cuerpo, en referencia a lo ante mencionado cabe destacar que el programa de ejercicios debe estar adaptado a cada mujer dependiendo de su edad, estado de salud y forma física.

La importancia de la actividad física radica llevar una vida sana, hacer ejercicio no solo disminuirá la sintomatología, sino que la misma brindar relajación bienestar al cuerpo, durante el climaterio va a prevenir las enfermedades cardiovasculares, obesidad, y mejorar el tono muscular, presente durante esta etapa de la mujer.

2.3.2. Nutrición

La adecuada alimentación desde la infancia ayuda a conseguir un buen estado de salud al llegar la etapa del climaterio, este ayuda en la prevención de problemas que pueden presentarse a medio o largo plazo, como problemas óseos, digestivos y el aumento de peso (Guin & Tomalá, 2019).

Una alimentación sana no solo previene enfermedades, sino que es vital en el climaterio, ya que el comer frutas, verduras y cereales, mejoran la absorción de calcio, favorece el control de peso, cabe destacar que unos de los problemas que se tiene es la mala alimentación que se lleva lo que repercute en la sintomatología del climaterio.

2.3.3. Control médico

El Chequeo Integral de Climaterio es importante porque nos ayuda a detectar lesiones benignas, premalignas y malignas a nivel de los órganos reproductores. Así como la detección precoz de enfermedades metabólicas que son más frecuentes a partir de los 40 años. (Centro de ginecología preventiva, 2020).

Llevar un control médico permitirá que se valore con eficacia a la mujer y elegir el tratamiento que más se adapte a ella, el poder prevenir complicaciones. Tener un médico de cabecera para descartar y recomendar tratamiento u opciones, permitirá a la mujer sentirse en confianza y no sola.

2.4. Teoría de enfermería

Las teorías y modelos de enfermería brindan a los investigadores una visión amplia de los problemas de salud. Para afianzar este trabajo en el campo de la enfermería se hace necesario establecer el Modelo de Hildegard Peplau, con su modelo de relaciones interpersonales y la teoría de Autocuidado de Orem; Callista Roy y Virginia Henderson son apropiadas para el sustento de esta investigación.

2.4.1. Modelo de Hildegard Peplau

Hildegard Peplau desarrollo el modelo de relaciones interpersonales, sus bases fueron: concepto de desarrollo personal, concepto de motivación, modelo de interrelación, teorías de las necesidades humanas, teoría psicoanalítica, este modelo está basado en ideas de ciencias conductuales y la enfermera juega un papel importante, la relación enfermero – paciente, en el proceso interpersonal y los cuidados que se proporciona al individuo, en esta relación se definen cuatro fases tales como: orientación, identificación, aprovechamiento y resolución (Raile & Marriner, 2018).

El modelo nos muestra que su principal objetivo es: realización personal, el nivel máximo de desarrollo personal, la base del modelo psicodinámico que utilizó Peplau permite comprender la actitud, el comportamiento y el desempeño que existen en las mujeres adultas durante el climaterio, el comportamiento de la enfermera, la relación médico-paciente y actividades e intervenciones para satisfacer las necesidades o problemas de salud de los pacientes y mejorar su bienestar en esta etapa de la vida.

Como personal de enfermería las acciones deben estar encaminada a trabajar en el cuidado orientado a fortalecer modelos de atención para mejorar la interacción profesional de enfermería-paciente y así contribuir con el cuidado de las personas que padecen, la enfermedad, el cuidado de enfermería se basa en una buena relación interpersonal, esta teoría busca direccionar el cuidado para apoyar a las mujeres con climaterio y ayudarla a recuperar, mantener u mejorar la calidad de vida.

Peplau demanda el personal de enfermería debe estar capacitado para reconocer y responder de manera oportuna a la necesidad de ayuda, no debe haber perjuicio de ninguna índole, se debe brindar respuestas específicas a las preguntas y dudas que se tiene, es decir tomar el papel de docente y un adecuado asesoramiento, explorar los sentimientos y preocupaciones por esta nueva etapa de vida como es el climaterio.

2.4.2. Teoría de Dorothea Orem

La teoría de Dorotea Orem, otorga un abordaje holístico del individuo en función de situar los cuidados básicos como eje central de ayuda para que las personas puedan vivir plenamente feliz durante más tiempo, es decir mejorar su calidad de vida. Para Orem “El autocuidado es indispensable porque cuando se ausenta este autocuidado, la enfermedad y la muerte se puede producir”, es decir el autocuidado son acciones u actividades que realiza el individuo con el fin de prevenir o disminuir consecuencias de enfermedades.

Cuando Orem menciona el autocuidado hace referencia a las actividades del individuo, que busca promover la salud, y prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar efectos de enfermedades, como personal de enfermería se debe establecer una relación estrecha con el paciente, recabando información personal, el nivel de conocimiento, sintomatología, fuente de apoyo. (Raile & Marriner, 2018)

Basada en el autocuidado del individuo, se plantea tres teorías relacionadas entre sí teoría de autocuidado, déficit de autocuidado y sistemas de enfermería, de igual forma se estableció tres niveles para la atención de enfermería, entre las que se señala; la enfermera; el grupo de persona o los pacientes, acontecimientos ocurridos.

El objetivo del autocuidado es ayudar al individuo a mantener y llevar a cabo acciones de autocuidado, tanto para conservar, mantener y recuperar la salud, además de afrontar la enfermedad, el autocuidado no es innato, por lo que debe ser aprendido, esta responsabilidad recae en el profesional de la salud, debido al que el individuo no sabe cuidarse ni está motivado, para esto se basa en tres modelo de actuación: sistema de intervención totalmente compensatorio, la enfermera suplente al individuo en sus cuidados; parcialmente compensatorio, como enfermera se proporciona autocuidado con la colaboración del paciente semi-

dependiente; asistencia/enseñanza la enfermera actúa ayudando a los individuos para que estos sean capaces de realizar actividades de autocuidado, según la voluntad de la persona.

Esta teoría se utilizó como base de este estudio porque muestra la importancia del enfermero como guía y apoyo para que las mujeres adultas puedan reconocer los cambios y síntomas que pueden presentarse en esta etapa y las conductas de autocuidado, con el fin de obtener una mejor calidad de vida.

2.4.3. Teoría de Callista Roy

Callista Roy diseño (ESCAPS), una escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación, con la finalidad de identificar la capacidad y las estrategias de afrontamiento que realiza una persona con el único objetivo de adaptarse y hacer frente a situaciones difíciles; según (Raile & Marriner, 2018) estas las dividió en focales, contextuales y residuales.

Focales: la persona debe afrontar situaciones de forma inmediata, tales como una enfermedad o evento externo, tiene como motivación afrontar el problema de forma contigua.

Contextuales: los estímulos están presente, pero estos no son el centro de atención de la persona, por lo que influyen en la forma de afrontamiento del estímulo focal.

Residuales: aquí los factores desconocidos están en el ambiente, estos pueden relacionarse con la situación, creencias, y expectativa de la situación, o producto de experiencias.

Roy define la enfermería como la profesión que se dedica a la salud, hace énfasis en la promoción de salud, el objetivo de la enfermera es mejorar el nivel de adaptación, la persona es el eje central de la enfermería, se busca mantener cuatro modelos de vida; el fisiológico, autoestima, función de rol e interdependencia.

Para la mujer que está pasando por el proceso del climaterio sus estímulos son la familia, la pareja, apoyo de amigos, además de antecedentes personales y testimonios de mujeres que ya han pasado por este proceso, acogiendo tipos que estas misma le dan para sobrellevar la sintomatología, como ya se estableció anteriormente, el estilo de vida que llevan estas mujeres influyen en los signos y síntomas, las conductas que toman la mujeres

van dirigida a confrontar la realidad, buscan información y optan por actividades con el fin de mantenerse ocupada, aceptan la etapa del climaterio y la acogen con humor, todo esto se asocia con las respuestas efectivas que se pueden producir, como contrapartida cuando no hay una buena adaptación a esta etapa del climaterio ya sea por el miedo, los sentimientos negativos, rechazo a los cambios asociado al climaterio, la sensación de sentirse menos mujer por la pérdida de sexualidad y juventud, cabe decir que aunque la sintomatología afecta el día a día de la mujer esta debe hacer frente a la situación, el afrontamiento depende de las condiciones físicas, sociales y psicológicas, se establece una adaptación cuando la persona acepta los cambios de manera positiva.

2.4.4. Teoría de Virginia Henderson

(Henderson, 1964) desarrollo el modelo de las catorce necesidades, menciona que el rol de enfermería es ayudar tanto a la persona sana como enfermas, a preservar o recuperar la salud, el principio fundamental de este modelo es la práctica enfermera, se determinó catorce necesidades, en su libro *The Nature of Nursing* (La naturaleza de la enfermería) mismo que fue publicado en 1966, siendo estas las siguientes:

1. Respirar normalmente
2. Comer y beber de forma adecuada
3. Eliminar los desechos corporales
4. Moverse y mantener una postura adecuada
5. Dormir y descansar
6. Elegir la ropa adecuada
7. Mantener la temperatura corporal
8. Mantener la higiene corporal
9. Evitar los peligros del entorno
10. Comunicarse con los otros
11. Actuar con arreglo a la propia fe
12. Trabajar para sentirse realizado
13. Participar en diversas formas de entretenimiento
14. Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad.

Esta teoría tiene relación con el tema de investigación , mediante las catorce necesidades básicas donde se fundamenta los cuidados de enfermería y a través de la cual se orienta al paciente con la finalidad de que pueda adaptarse a los cambios que está viviendo, además de hacer cambios en su estilos de vida, durante el climaterio la mujer pierde la estabilidad , de lo ya conocido a lo nuevo, como es la alteración del sueño por los sofocos, nocturnos, lo que no permite una correcta valoración del sueño, los problemas genitourinario que se presenta ya se oliguria, disuria , polaquiuria u incontinencia urinaria, lo que altera la necesidad de eliminación, la autoestima durante esta etapa decae, con la llegada de los cambios físicos propios de la edad, la mujer se siente fea, no deseada por su pareja, por lo que el nivel de autoestima es bajo.

La vergüenza y, miedo de lo que se está viviendo, dificulta la comunicación efectiva con su familia, por el contrario esta se siente incomprendida, en una sociedad que no valorar el envejecimiento, la mujer afronta miradas que la despoja del reconocimiento, en el rol laboral la mujer se le dificultad debido que los síntomas no tienen horarios específicos, y esto afecta la vivencia diaria, afectando familia ,trabajo y sociedad, es por lo ya expresado que esta teoría tiene concordancia con la calidad de vida en el climaterio.

2.5. Marco legal

2.5.1. Constitución de la república del Ecuador 2008 modificado en el 2021.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural, el sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

2.5.2. Ley Orgánica de salud modificación en el 2015

En la constitución del Ecuador la salud es un derecho de todos por ende ingresan todas las pacientes y entre ellas las de climaterio. (LEY ORGANICA DE SALUD, 2015)

Art. 20.- Las políticas y programas de salud sexual y salud reproductiva garantizarán el acceso de hombres y mujeres, incluidos adolescentes, a acciones y servicios de salud que

aseguren la equidad de género, con enfoque pluricultural, y contribuirán a erradicar conductas de riesgo, violencia, estigmatización y explotación de la sexualidad.

Art. 359.- El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actoras y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

2.5.3. Plan Nacional de desarrollo toda una vida

1.5 Fortalecer el sistema de inclusión y equidad social, protección integral, protección especial, atención integral y el sistema de cuidados durante el ciclo de vida de las personas, con énfasis en los grupos de atención prioritaria, considerando los contextos territoriales y la diversidad sociocultural.

1.6 Garantizar el derecho a la salud, la educación y al cuidado integral durante el ciclo de vida, bajo criterios de accesibilidad, calidad y pertinencia territorial y cultural.
(Ministerio de Inclusión Económica y Social., 2017-2021)

2.6. Hipótesis

El síndrome climatérico incide en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad en el Centro de salud “Los Vergeles” 2022.

Variable independiente: Síndrome climatérico.

Variable dependiente: Calidad de vida.

2.7. Operacionalización de variables

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
		DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR
El síndrome climatérico incide en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad en el Centro de salud “Los Vergeles” 2022	<p>Variable Independiente: síntomas caracterizados por manifestaciones vasomotoras, somáticos y cambios psíquicos que se acompañan de la terminación de la función ovárica en la mujer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Características sociodemográficas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Edad ▪ Parroquia donde pertenece ▪ Estado civil ▪ Etnia ▪ Nivel de escolaridad ▪ Sofocos u oleadas ▪ Sudoraciones nocturnas ▪ Palpitaciones ▪ Dolores de cabeza ▪ Insomnio ▪ Nerviosismo ▪ Irritabilidad ▪ Labilidad Emocional ▪ Disminución interés sexual ▪ Pérdida capacidad memoria y concentración ▪ Tristeza 	<ul style="list-style-type: none"> ESCALA DE SINTOMAS E INTENSIDAD DEL SINDROME CLIMATERICO.

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TÉCNICAS
		DIMENSIÓN	INDICADOR	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Miedos 		
	Síntomas genitourinarios		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dispareunia ▪ Disminución placer sexual ▪ Incontinencia urinaria ▪ Polaquiuria ▪ Disuria 	ESCALA DE SINTOMAS E INTENSIDAD DEL SINDROME CLIMATERICO.
	Síntomas generales		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolores musculares osteoarticulares ▪ Aumento del peso ▪ Astenia ▪ Sequedad de la piel 	

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TÉCNICAS
	Variable	Percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.	Dominio salud	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolor de cabeza durante el día ▪ Padecimientos de sofocos súbitos. ▪ Dormir las horas necesarias ▪ Hormigueos en las manos/o los pies ▪ Sudoración sin ningún esfuerzo. 	ESCALA DE CERVANTES DE CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD
	Dependiente:	Calidad de vida.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sueño que no consigue el descanso ▪ Retención de Líquido. ▪ Dolor en los músculos y las articulaciones. ▪ Incontinencia de esfuerzo ▪ Sensación de taquicardia ▪ Dificultad para realizar trabajos domésticos ▪ Sensación de sofocos 	

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TÉCNICAS
		DIMENSIÓN	INDICADOR	
		<p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deseo sexual </p> <p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Significancia del sexo ▪ Satisfacción </p>	<p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nervios excesivos ▪ Incapacidad de relajarse ▪ Sensación de mareos ▪ Cansancio ▪ Sensación de inutilidad ▪ Desinterés por la vida </p> <p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutrición ▪ Actividad física ▪ Control medico </p>	<p>ESCALA DE CERVANTES DE CALIDAD DE VIDA</p> <p>RELACIONADA CON LA SALUD</p> <p>ESCALA “PRACTICAS DE AUTOCUIDADO CLIMATERIO”</p>
		<p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deseo sexual </p> <p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Significancia del sexo ▪ Satisfacción </p>	<p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nervios excesivos ▪ Incapacidad de relajarse ▪ Sensación de mareos ▪ Cansancio ▪ Sensación de inutilidad ▪ Desinterés por la vida </p> <p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutrición ▪ Actividad física ▪ Control medico </p>	<p>ESCALA DE CERVANTES DE CALIDAD DE VIDA</p> <p>RELACIONADA CON LA SALUD</p> <p>ESCALA “PRACTICAS DE AUTOCUIDADO CLIMATERIO”</p>

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

CAPITULO III

3. Diseño metodológico

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo dado que se utilizara el cuestionario para evaluar el impacto del climaterio en la calidad de vida, misma que permitirá medir la percepción de la mujeres sobre su calidad de vida relacionada con la salud las preguntas, se ocupa de un problema concreto, delimitado y específico el (impacto del climaterio en la calidad de vida en mujeres de 45-59 años de edad usuarias del centro de salud “Los Vergeles”) por lo tanto es una investigación no experimental debido a que no se manipulara tanto la variable dependiente (síndrome climatérico) e independiente, (calidad de vida) es un estudio transversal descriptivo llevado a cabo en el año 2022 a una población definida y no involucra un seguimiento, se busca determinar el impacto de la sintomatología del climaterio en la vida de las mujeres. (Hernández Sampieri, 2018)

3.1. Población y muestra

3.1.1. Población

La población de este estudio abarca a 133 mujeres usuarias del Centro de Salud “Los Vergeles” con edades comprendidas de 45 a 59 años de edad, con sintomatología características de las etapas del climaterio.

3.1.2. Muestra

Para el desarrollo del estudio se aplicó el método de muestreo no probabilístico por conveniencia, se seleccionó 45 mujeres usuarias del Centro de Salud “Los Vergeles”, que cumplen los criterios de inclusión, quienes expresaron de manera libre y voluntaria su consentimiento para participar en este estudio, siendo este un número significativo para la investigación, viables y factibles.

Criterios de inclusión

- Mujeres con edades comprendidas entre 45 a 59 años.
- Mujeres con sintomatología del climaterio.
- Mujeres que pertenezcan al Centro de Salud “Los Vergeles”.
- Mujeres que deseen participar en el estudio previo consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Mujeres con edades comprendidas entre 0 a 45 años de edad.
- Mujeres que no presente sintomatología del climaterio.
- Mujeres comprendidas entre las edades de 60 años en adelante.
- Mujeres que no pertenezcan al Centro de Salud “Los Vergeles”.
- Mujeres que no deseen participar en el estudio.
- Mujeres en estado de gestación.
- Mujeres que lleven un tratamiento farmacológico.

3.2. Técnica e instrumento para la recolección de datos

Los síntomas climatéricos se caracterizan por múltiples cambios somáticos y anímico-afectivos, que son el resultado de la deficiencia paulatina en la producción de estrógenos por una inadecuada respuesta de la estimulación hacia los ovarios, estos cambios se asocian con una mala calidad de vida, de acuerdo a lo antes mencionado establecemos que para la recolección de dato se utilizó la técnica de encuesta, mediante la aplicación de un cuestionarios modificado y validado por el tutor, donde se realizó una encuesta a 6 mujeres previo a su implementación, para determinar falencias, basándose en la escala de síntomas e intensidad del síndrome climatérico diseñado por la Dra. Julia Silvia Pérez Piero del 1999 al 2004; escala de cervantes de calidad de vida relacionada con la salud y escala de prácticas de autocuidado durante el climaterio, todas estas fueron modificada y convertida en encuesta para beneficio del estudio.

Este instrumento denominado cuestionario para evaluar el impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres, consta de un total de cuarenta preguntas, las cinco primeras se basa en información general del encuestado, edad, ocupación, nivel de escolaridad, estado civil y etnia, para dar respuesta al objetivo uno planteado en este estudio tenemos, respondiendo el objetivo uno sobre la intensidad de la sintomas las preguntas 1- 4; respondiendo sobre la calidad de vida el cual corresponde al objetivo dos 5-14 , y 15-17 sobre las acciones de autocuidado sobre el objetivo tres, cabe destacar que también se tomara el peso, talla para calcular el IMC de las encuestadas. (Bernal , 2016)

3.3. Aspectos éticos

Este trabajo se justifica y sustenta por medio de la aprobación del anteproyecto por parte del Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, así mismo fue necesario solicitar el oficio como permiso dirigido a las autoridades del Centro de Salud “Los Vergeles”, adicional se realizó un consentimiento informado a los sujetos de estudio.

CAPITULO IV

4. Presentación de resultados

4.1. Análisis e interpretación de resultados

La información recabada mediante la aplicación de las encuestas del presente trabajo, muestran los resultados en concordancia con los objetivos específicos que se estableció en este trabajo, posterior a eso se procede a la tabulación y análisis de datos, mismo que se muestran en los siguientes gráficos.

Análisis correspondiente a las preguntas generales de la investigación

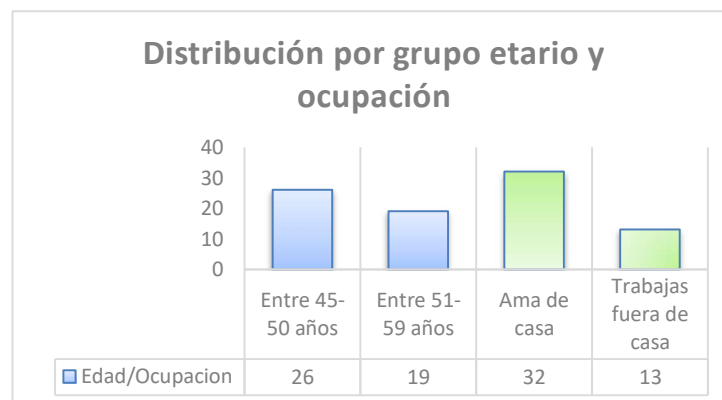
Tabla 1. Distribución por grupo etario y ocupación

Indicador	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Edad	Entre 45-50 años	26	58%
	Entre 51-59 años	19	42%
	Total	45	100%
Ocupación	Ama de casa	32	71%
	Trabaja fuera de casa	13	29%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 1 Edad / ocupación



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: A través del primer gráfico, se toma en cuenta la información general, corresponde al 58 % de ellas tienen un rango de 45-50 años, mientras que el 42% van desde de 51 a 59 años. En cuanto a la ocupación se evidencio que el que 71% se dedican a las actividades del hogar, el 29% restante trabajan fuera de casa.

Tabla 2 Distribución de mujeres por el estado civil

Indicador	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Estado civil	Soltera	0	0%
	Casada	15	33%
	Divorciada	8	18%
	Viuda	4	9%
	Unión Libre	18	40%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 2 Distribución de mujeres por el estado civil.



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis Con respecto al estado civil de las usuarias del Centro de Salud “Los Vergeles” con el mayor porcentaje tenemos a las mujeres en unión libre con el 40% seguidas de mujeres casadas con el 33%, mientras en menor porcentaje tenemos a las mujeres viuda con un 9%.

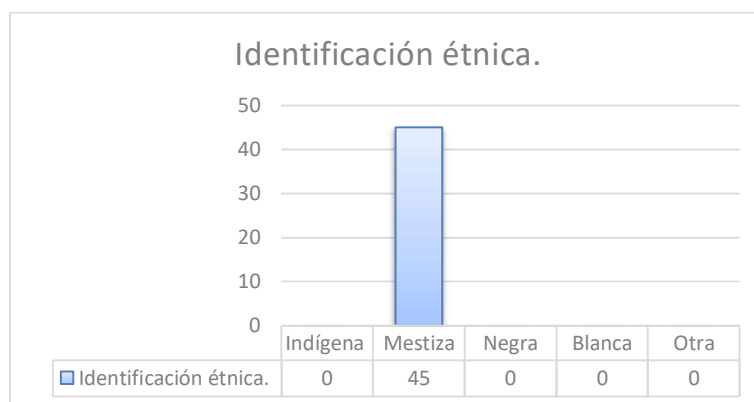
Tabla 3 Distribución de mujeres por identificación étnica

Indicador	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Identificación étnica	Indígena	0	0%
	Mestiza	45	100%
	Negra	0	0%
	Blanca	0	0%
	Otra	0	0%
	Total		45

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 3 Distribución de mujeres por identificación étnica.



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: de acuerdo a gráfico 3 presentado podemos deducir mediante los resultados obtenido que las 45 mujeres encuestadas el 100% se autoidentifican como mujeres mestizas.

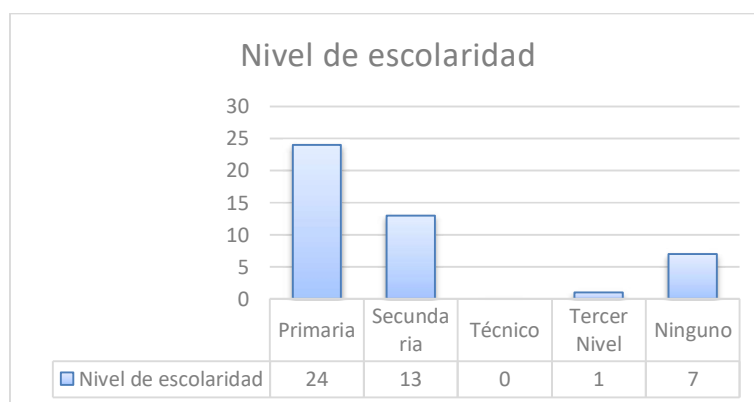
Tabla 4 Distribución de mujeres por nivel de escolaridad

Indicador	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de escolaridad	Primaria	23	53%
	Secundaria	13	29%
	Técnico	0	0%
	Tercer Nivel	1	5%
	Ninguno	7	2%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 4 Distribución de mujeres por nivel de escolaridad.



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Según lo observado, el 53% cuenta con un grado de instrucción académica primaria, seguido del 29%, quienes mencionan que han culminado sus estudios académicos hasta la secundaria, tan solo el 2% culminó sus estudios académicos superiores.

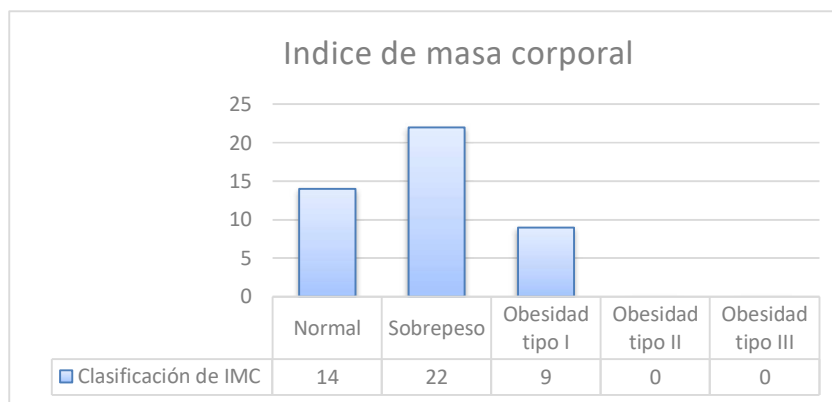
Tabla 5 Clasificación del IMC

Indicador	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Índice de masa corporal	Normal	14	31%
	Sobrepeso	22	49%
	Obesidad tipo I	9	20%
	Obesidad tipo II	0	0%
	Obesidad tipo III	0	0%
	Total		45

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 5 Clasificación de IMC.



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Se puede visualizar la tabla en el anexo #6 lo que dio como resultado lo siguiente con un 49% presenta sobrepeso (25-29.9), el 33% se mantiene en un índice de masa corporal normal (18.5-24.9), y 20% tiene obesidad tipo I (30-34.9), el IMC elevado se lo asocia a los cambios hormonales que suceden en el climaterio, trayendo consigo consecuencias negativas para la salud.

Análisis correspondiente del objetivo 1: Describir la intensidad de los síntomas y signos presentes en las mujeres de 45-59 años de edad, Centro de salud “Los Vergeles” 2022, durante el climaterio, se presenta la tabla y grafico 6, 7, 8 y 9.

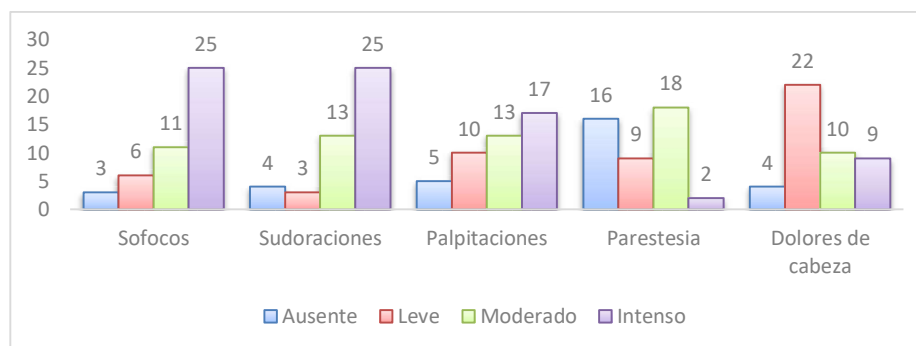
Tabla 6 Síntomas Circulatorios

Indicador	Ausente N° /%	Leve N° /%	Moderado N° /%	Intenso N° /%	Total N° /%
Sofocos	3 (7%)	6 (13%)	11 (24%)	25 (56%)	45 (100%)
Sudoraciones	4 (9%)	3 (7%)	13 (28%)	25 (56%)	45 (100%)
Palpitaciones	5 (11%)	10 (22%)	13 (29%)	17 (38%)	45 (100%)
Parestesia	16 (36%)	9 (20%)	18 (40%)	2 (4%)	45 (100%)
Dolores de cabeza	4 (9%)	22 (49%)	10 (22%)	9 (20%)	45 (100%)

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 6 Síntomas circulatorios



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: En el presente grafico podemos establecer la intensidad de los sintomas circulatorios se presenta los sofocos con un 56% y sudoraciones 56% con mayor intensidad seguido de las palpitaciones 17% y en menor intensidad la parestesia 4%.

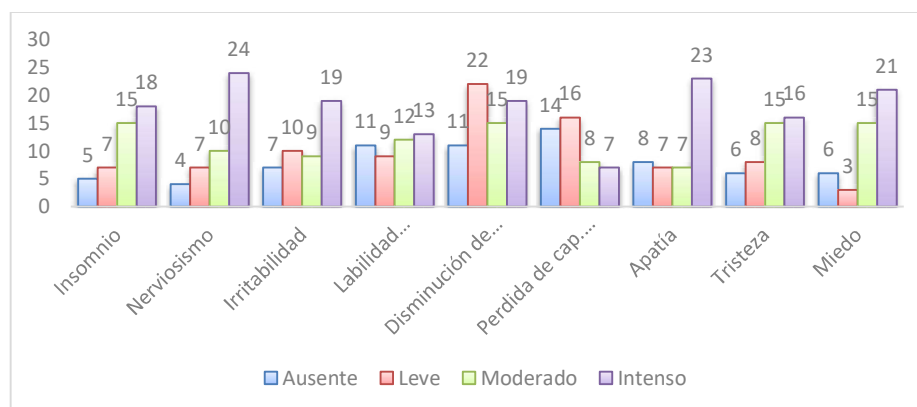
Tabla 7 Síntomas psicológicos

Indicador	Ausente N° /%	Leve N° /%	Moderado N° /%	Intenso N° /%	Total N° /%
Insomnio	5 (11%)	7 (16%)	15 (33%)	18 (40%)	45 (100%)
Nerviosismo	4 (9%)	7 (16%)	10 (22%)	24 (53%)	45 (100%)
Irritabilidad	7 (16%)	10 (22%)	9 (20%)	19 (42%)	45 (100%)
Labilidad emocional	11 (24%)	9 (20%)	12 (27%)	13 (29%)	45 (100%)
Disminución de interés sexual	11 (24%)	22 (49%)	15 (33%)	19 (42%)	45 (100%)
Perdida de cap. Memoria y concentración	14 (31%)	16 (36%)	8 (18%)	7 (16%)	45 (100%)
Apatía	8 (18%)	7 (16%)	7 (16%)	23 (51%)	45 (100%)
Tristeza	6 (14%)	8 (18%)	15 (33%)	16 (36%)	45 (100%)
Miedo	6 (14%)	3 (7%)	15 (33%)	21 (47%)	45 (100%)

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 7 Síntomas psicológicos



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Con respecto a estas síntomas psicológicos la tabla destaca que los signos más presentados durante el climaterio tenemos, con 53% el nerviosismo, seguido de la apatía 51%, en menor porcentaje tenemos la pérdida de memoria con el 16%, los síntomas psicológicos se debe a que el nivel del estradiol disminuye, los insomnio a pesar de tener un 40% de severidad.

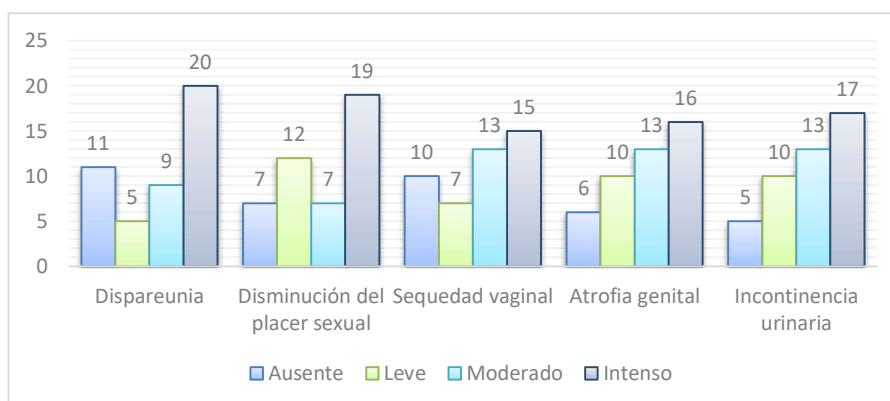
Tabla 8 Síntomas genitourinario

Indicador	Ausente Nº %	Leve Nº %	Moderado Nº %	Intenso Nº %	Total Nº %
Dispareunia	11 (24%)	5 (12%)	9 (20%)	20 (44%)	45 (100%)
Disminución del placer sexual	7 (16%)	12 (26%)	7 (16%)	19 (42%)	45 (100%)
Sequedad vaginal	10 (22%)	7 (16%)	13 (29%)	15 (33%)	45 (100%)
Atrofia genital	17 (38%)	9 (20%)	17 (38%)	2 (4%)	45 (100%)
Incontinencia urinaria	6 (13%)	10 (22%)	13 (29%)	16 (36%)	45 (100%)

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 8 Síntomas genitourinario



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

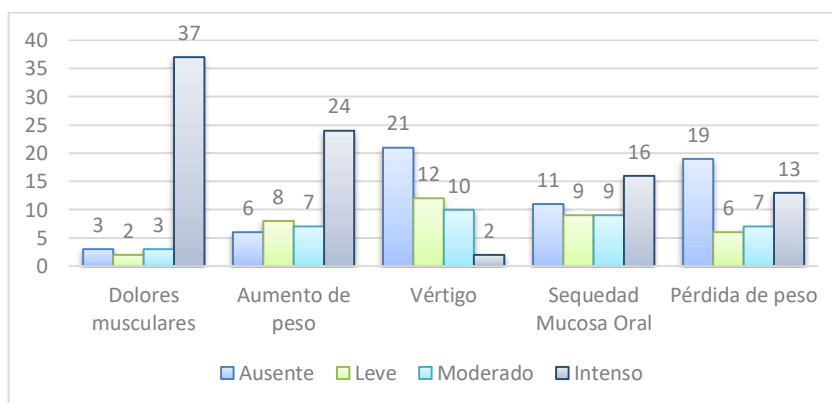
Análisis: De acuerdo al gráfico 8 podemos concluir que entre los síntomas genitourinario que afecta en mayor intensidad tenemos dispareunia con un 44%, seguido de la disminución sexual con el 42% y de menor intensidad tenemos atrofia genital con el 4%.

Tabla 9 Síntomas generales

Indicador	Ausente N° %	Leve N° %	Moderado N° %	Intenso N° %	Total N° %
Dolores musculares	3 (7%)	2 (4%)	3 (7%)	37 (82%)	45 (100%)
Aumento de peso	6 (13%)	8 (18%)	7 (16%)	24 (53%)	45 (100%)
Vértigo	21 (47%)	12 (27%)	10 (22%)	2 (4%)	45 (100%)
Sequedad Mucosa Oral	11 (24%)	9 (20%)	9 (20%)	16 (36%)	45 (100%)
Pérdida de peso	19 (42%)	6 (13%)	7 (16%)	13 (29%)	45 (100%)

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022
Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 9 Síntomas generales



Análisis: De acuerdo al gráfico 9 los síntomas generales con más intensidad tenemos con 82% tenemos los dolores musculares, seguido del 53% del aumento del peso y el 36% de la sequedad de la mucosa oral.

Análisis correspondiente del objetivo 2: Determinar la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad del Centro de Salud “Los Vergeles” 2022, durante el climaterio, se presenta la tabla y grafico 10;11; 12;13; 14; 15 y 16.

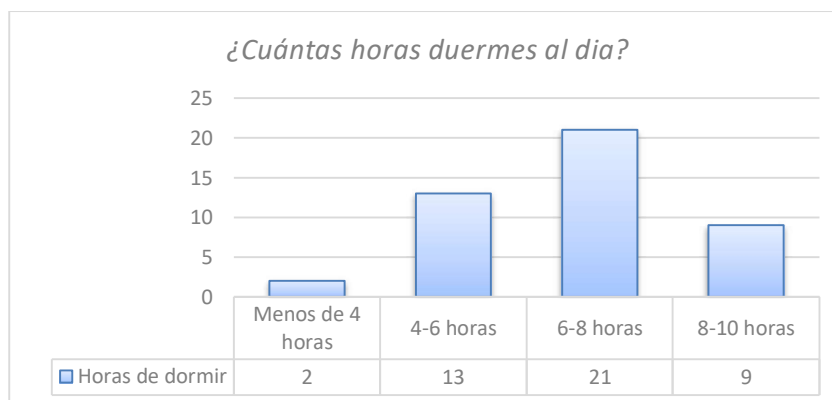
Tabla 10 Horas de dormir

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Cuántas horas duermes al día?	Menos de 4 horas	2	4%
	4-6 horas	13	29%
	6-8 horas	21	47%
	8-10 horas	9	20%
	Total		45

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 10 Horas de dormir



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Según la pregunta 17, las encuestadas contestaron lo siguiente, con un 47% mencionaron que duermen de seis a ocho horas, el 29% afirman que duermen de cuatro a seis horas, en cambio un 20% duermen de nueve a diez horas, y el 4% duermen menos de cuatro horas, dormir poco aumenta el riesgo de padecer obesidad, cabe mencionar que la mujer pasa síntomas como insomnio, bochornos y calores nocturno, lo que dificulta que se cumpla el sueño de manera satisfactoria.

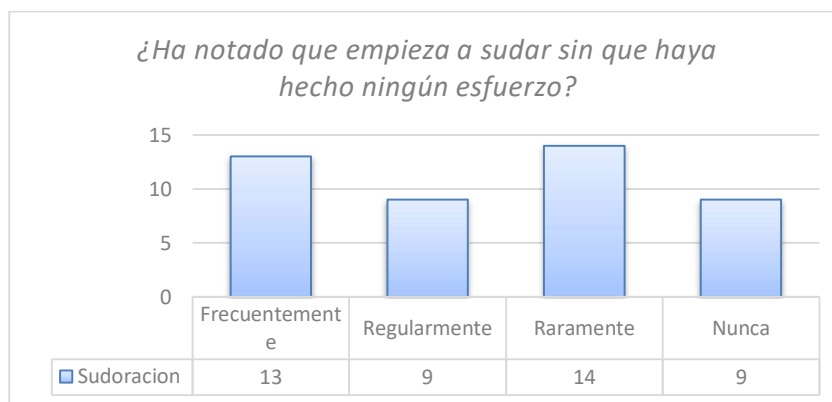
Tabla 11 Diaforesis

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Ha notado que empieza a sudar sin que haya hecho ningún esfuerzo?	Frecuentemente	13	29%
	Regularmente	9	20%
	Raramente	14	31%
	Nunca	9	20%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 11 Diaforesis.



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Con un 31% raramente sufre de sudoraciones, en cambio un 29% frecuentemente suda sin motivo alguna, el 20% afirma que regularmente sienten empapadas de sudor su vestimenta sin haber hecho alguna actividad que requiera un esfuerzo, así mismo con el 20% menciona no tener sudoraciones espontaneas.

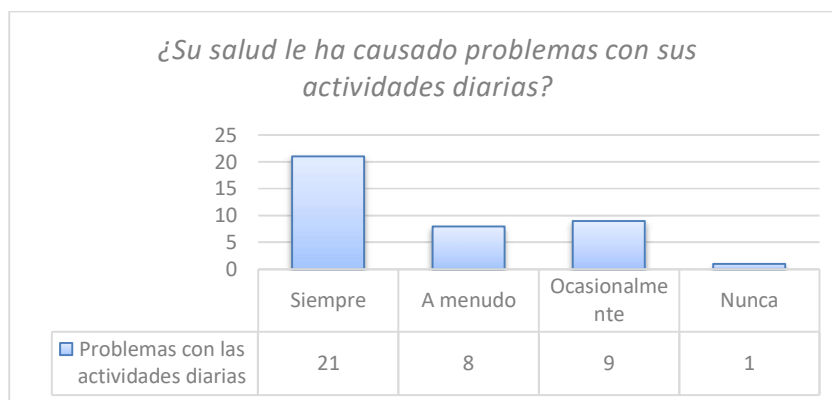
Tabla 12 Problemas con actividades diarias

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Su salud le ha causado problemas con sus actividades diarias?	Menos de 4 horas	2	4%
	4-6 horas	13	29%
	6-8 horas	21	47%
	8-10 horas	9	20%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 12 Problemas con actividades diarias



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Con un 47% menciona que su salud se ha visto afectadas, tienen problemas para completar sus actividades diarias, así mismo, un 18% manifiesta que a menudo la salud le causa inconveniente, y un 2% afirman no tener problemas con su salud para completas con sus tareas.

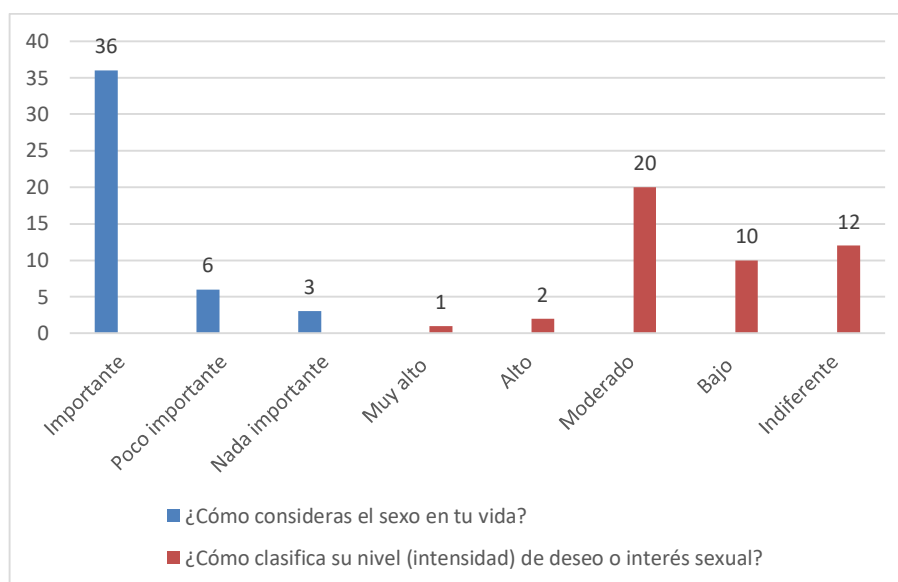
Tabla 13 Importancia del sexo en la vida / Intensidad del deseo sexual

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Cómo consideras el sexo en tu vida?	Importante	36	80%
	Poco importante	6	13%
	Nada importante	3	7%
	Total	45	100%
¿Cómo clasifica su nivel (intensidad) de deseo o interés sexual?	Muy alto	1	2%
	Alto	2	4%
	Moderado	20	44%
	Bajo	10	22%
	Indiferente	12	28%
Total	45	100%	

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 13 Importancia del sexo en la vida / Intensidad del deseo sexual



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: podemos afirmar que un 80% considera en su vida importante el sexo, el 7% restante afirman que no tiene importancia el sexo, sin embargo en la pregunta 22, con un 44% nivel de deseo sexual es moderado, el 27% mencionan que le es indiferente intimar

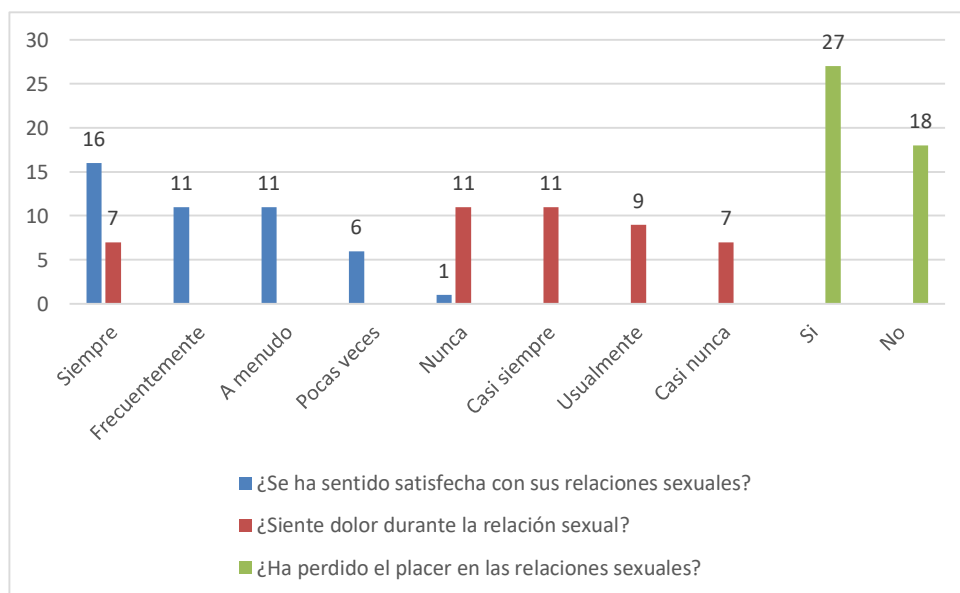
Tabla 14 Satisfacción en las relaciones sexuales / Dispareunia/ Perdida de placer en las relaciones sexuales

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Se ha sentido satisfecha con sus relaciones sexuales?	Siempre	16	36%
	Frecuentemente	11	24%
	A menudo	11	24%
	Pocas veces	6	14%
	Nunca	1	2%
	Total		45
¿Siente dolor durante la relación sexual?	Siempre	7	16%
	Casi siempre	11	24%
	Usualmente	9	20%
	Casi nunca	7	16%
	Nunca	11	24%
	Total		45
¿Ha perdido el placer en las relaciones sexuales?	Si	27	60%
	No	18	40%
	Total		45

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 14 Satisfacción en las relaciones sexuales / Dispareunia/ Perdida de placer en las relaciones sexuales



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: los resultados afirman la pérdida del placer con un 60%, , debido a la disparemia con un 24% por lo que mencionan no sentirse satisfecha durante el acto sexual siendo considerado el 36%.

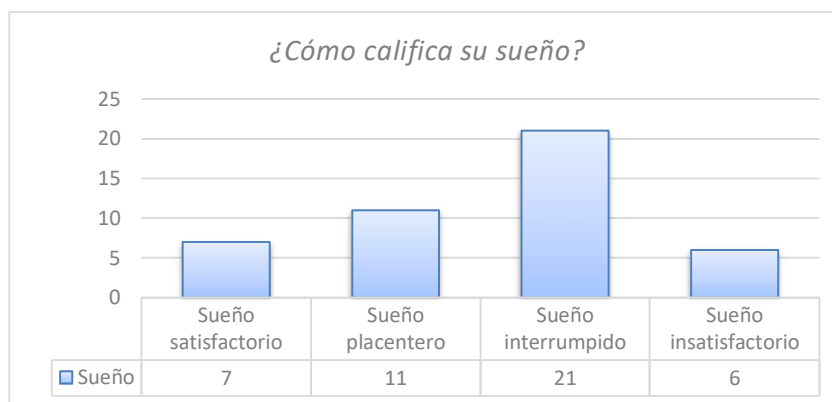
Tabla 15 Calidad del sueño

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Cómo califica su sueño?	Sueño satisfactorio	7	16%
	Sueño placentero	11	24%
	Sueño interrumpido	21	47%
	Sueño insatisfactorio	6	13%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 15 Calidad del sueño



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: El 47% de las mujeres mencionan que su sueño es interrumpido, esto se debe a los sofocos, palpitaciones, y sudoraciones que tiene las mujeres durante la noche, 24% mencionan que su sueño es placentero, el 13% confirman tener un sueño insatisfactorio.

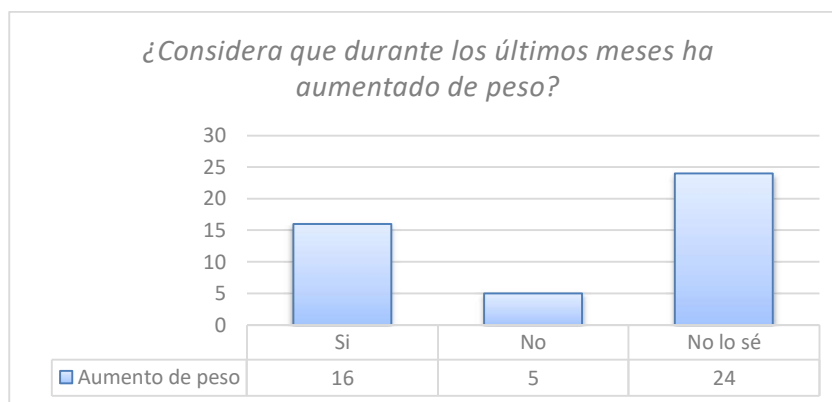
Tabla 16 Aumento de peso

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Considera que durante los últimos meses ha aumentado de peso?	Si	16	36%
	No	5	11%
	No los se	24	53%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 16 Aumento de peso



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Según la pregunta 26, si se ha aumentado de peso durante los últimos meses un 53% menciona no saber, el 36% considera que si ha aumentado de peso en los últimos meses, y tan solo el 11% prefiere mantenerse en su peso, esto junto al grafico 6 en el que se demuestra un alto rango de obesidad y sobrepeso en las mujeres de estudio.

Análisis correspondiente del objetivo 1: Identificar las prácticas de autocuidado en la dimensión biológica, en las mujeres de 45-59 años de edad del Centro de Salud “Los Vergeles” 2022, se presenta la tabla y grafico 17; 18 y 19.

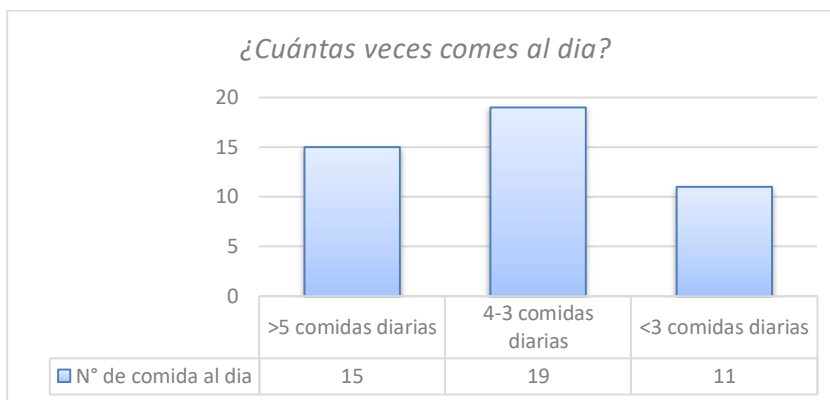
Tabla 17 Numero de comidas al día

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Cuántas veces comes al día?	>5 comidas diarias	15	34%
	4-3 comidas diarias	19	42%
	<3 comidas diarias	11	24%
Total		45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 17 Numero de comidas al día



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Con un 42% afirman que consumen de cuatro a tres comidas diarias en cambio el 34% mencionan comer de cinco a más comida, manifestando que durante el día le produce antojos, en cambio el 24% dicen consumir menos de tres comidas debido a dietas

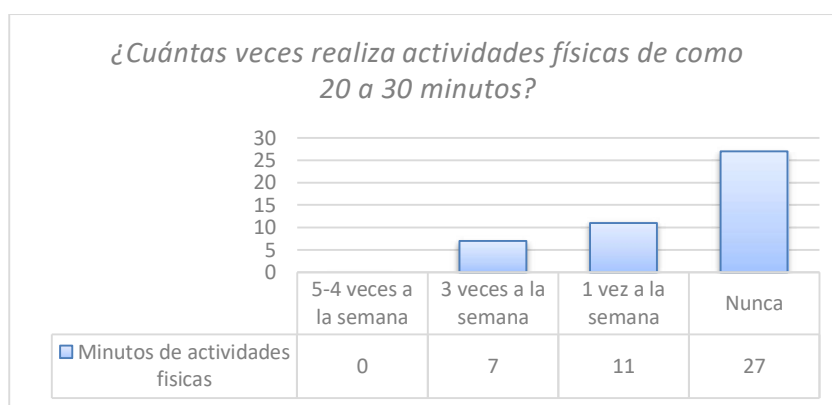
Tabla 18 Minutos de actividad física

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Cuántas veces realiza actividades físicas de como 20 a 30 minutos?	5-4 veces a la semana	0	0%
	3 veces a la semana	7	16%
	1 vez a la semana	11	24%
	Nunca	27	60%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 18 Minutos de actividad física



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Las mujeres encuestadas afirmaban que nunca hacen ejercicios siendo esto representado por el 60%, en cambio el 24% afirman realizar ejercicio físico una vez a la semana, el 16% restante mencionan que 3 veces a la semana realizar algún tipo de ejercicio.

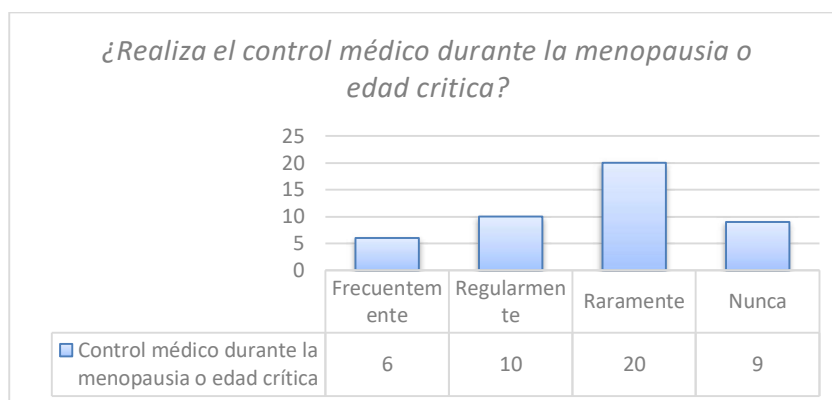
Tabla 19 Control medico

Indicador	Rango	Conteo	Porcentaje
¿Realiza el control médico durante la menopausia o edad crítica?	Frecuentemente	6	14%
	Regularmente	10	22%
	Raramente	20	44%
	Nunca	9	20%
	Total	45	100%

Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Gráfico 19 Control medico



Fuentes: Formulario de encuesta – Centro de Salud “Los Vergeles” – 2022

Elaborado por: Choez Basurto Dayana Lisbeth

Análisis: Raramente la mujer asiste a control médico siendo este el 44%, el 22% afirma asistir por sintomatología de la menopausia regularmente, y el 14 % frecuentemente va al centro médico a consulta.

4.2. Comprobación de hipótesis

Con los resultados obtenidos en la presente investigación, realizada en el Centro de Salud “Los Vergeles”, mediante en la cual se cumple con el objetivo general, y los objetivos específicos así comprobando la hipótesis, se evalúan el impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad, Centro de Salud “Los Vergeles”, describiendo la intensidad de los signos y síntomas, determinando la calidad de vida e identificando las prácticas de autocuidado en la dimensión biológica.

Los resultados encontrados tienen concordancia con los estudios planteados en este proyecto de investigación, en donde tenemos como referencia varios estudios a nivel nacional, y presentaron un alto rango de problemas sexuales, en concordancia con nuestros resultados, evidencio alto índice de problema sexuales, en el caso de las mujeres del Centro de salud “Los vergeles” han disminuido su libido sexual y aumentado la dispareunia, así como los problemas urinarios , como incontinencia afectando el estilo de vida de las mujeres, los sofocos u bochornos, junto a las palpitaciones que afectan el patrón del sueño.

5. Conclusiones

Se comprobó que en las mujeres del Centro de Salud “Los Vergeles”, el impacto que el climaterio ha tenido es negativo afectando la calidad de vida debido a la sintomatología propia del proceso, los síntomas varían de persona a persona, siendo unas asintomáticas, otras tener síntomas leves como severos en otras, por lo que un autocuidado eficaz es de gran importancia debido a los cambios que involucra esta etapa.

Cumpliendo con el objetivo uno podemos describir que entre los síntomas con mayor intensidad en síntomas circulatorios, tenemos sofocos 56%, sudoraciones 56% acompañado de palpitaciones 38% afectando el desplazamiento y cumplimiento de las actividades diarias, la mujer se siente cansada y sin falta de energía para completar la tareas, los sofocos, juntos a las palpitaciones nocturnas alteran el patrón del sueño, interrumpido y no reparador, produciendo irritabilidad, pérdida de concentración y memoria 40% de la mujer al día siguiente, en síntomas psicológicos apatía con 51%; nerviosismo 53% y miedo 47%, la mujer teme de los cambios que va presentando no solo en el aspecto físico, sino inconforme con ellas mismas.

Siguiendo con los síntomas genitourinario las mujeres que no alcanzan un nivel de placer adecuado o se dificulta llegar a un orgasmos, debido a la disminución de estrógeno, lo que provoca la falta de deseo sexual, dispareunia 44%, y disminución de la lubricación lo que induce a menor excitación, esto se ve reflejado con el 42% manifiesta tener sensación de pérdida de placer al intimar, lo que provoca que la mujer valla perdiendo el interés a sexual hacia la pareja, ya sea por el dolor o la sensación de no sentirse excitada, mientras que en los síntomas generales con un 82% las encuestadas manifiestan sentir mialgias y artralgia con un 82% dolor que se intensifica con el paso del tiempo, además del aumento del peso con un 53%, concordando con cálculo de índice de masa corporal que se realizo destacando el 33% de sobrepeso.

En concordancia con el objetivo dos, se determinó que la calidad de vida de las mujeres es negativa, la disminución del libido provoca pérdida del placer sexual 60%, el mantener relaciones se vuelve una experiencia 24% dolorosa y traumática, la incontinencia urinaria afecta el estilo de vida, se opta por dejar de hacer actividades que antes tenían

importancia y relevancia para la persona 47%, quien evita episodios de escape de orina lo que deteriora la calidad de vida de la mujer, la pérdida de masa ósea propia de la edad, los hormigueos en manos y pies, provoca que la mujer viva con dolores óseos y muscular, a esto se le suma las horas de sueños que son pocas y este es interrumpido disminuyendo su calidad de vida.

Según las prácticas de autocuidado, se pudo identificar, 40% de la mujer tiene temor al envejecer y conocerse nuevamente representando un cambio complejo y doloroso, la poca actividad física, el descontrol alimenticio, promueven la aparición de sobrepeso 49% y obesidad 20%, esto junto a los escasos chequeos médicos impide que la mujer conozca el estado de cuerpo a través de una valoración profesional, una mujer informada forma parte activa en el autocuidado de su salud.

Contestando el objetivo cuarto la prevalencia de las mujeres con climaterio en el Centro de Salud “Los Vergeles” es de 133 mujeres. según el análisis situacional integral de salud elaborado por la Dra. Pesantez Vásquez Katherine, Médico General del Centro de Salud, lo que evidencia

6. Recomendaciones

El sistema de salud pública debe capacitar a sus profesionales sobre el climaterio para así instruir a la mujer, sobre los cambios físicos, biológico y psicosocial, que va a pasar y cómo afrontarlo de manera eficaz, mencionando la importancia de la actividad física, la nutrición adecuada y el control médico, incluir a la familia como centro de apoyo, integrándolo y educándolo sobre los cambios en el que transita la mujer, la irritabilidad, la falta del sueño, incontinencia urinaria, pérdida del interés sexual, dispareunia puede ocasionar conflictos intrafamiliares, terminando en divorcio y desintegración familiar, se debe alentar a instaurar un diagnóstico abierto sobre la sexualidad con la pareja.

Como centro de salud que brinda primer nivel de atención, se debe incrementar el diagnóstico y manejo integral del climaterio, se recomienda desarrollar talleres, charlas educativas, establecer medidas de prevención sobre enfermedades y promover un estilos de vida saludable con la finalidad, de solventar los signos y síntomas propia del climaterio, mejorando la calidad de vida de las usuarias, como profesional de enfermería se debe brindar apoyo, focalizando la atención en las necesidades de la mujer, resolver las dudas e inquietudes con la finalidad de que sean participe de su autocuidado, para que se sienta segura y apoyada en esta experiencia..

La modificación de los hábitos de vida hacia formas más saludables, va de la mano con el autocuidado, está estrechamente relacionado con la capacidad de mejorar la salud y disminuir el riesgo de padecer determinadas enfermedades, en este caso si la mujer desde pequeña empieza un autocuidado optimo, cuando llegue la etapa del climaterio este será más llevadero, a su vez el fomentar un autocuidado en adulto aminora la aparición de complicaciones, cabe destacar que recomendación en hábitos saludables debe ser una habilidad más del profesional sanitario que debe adquirirse desde el conocimiento, la actitud positiva y la práctica.

7. Bibliografía

(s.

Argueta , R. (2018). Evaluación de la calidad de vida relacionada al climaterio y menopausia. *Revista de investigación*, 9(9).

Ayala, F. (2020). Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. *Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal*, 9(2), 34-41.

doi:<https://doi.org/10.33421/inmp.2020204>

Bernal , C. (2016). *Metodología De La Investigación* (4ta. edición ed.). Colombia: PEARSON EDUCACIÓN. Obtenido de

https://www.academia.edu/44228601/Metodologia_De_La_Investigaci%C3%B3n_Bernal_4ta_edicion

Bianchi, M. (2018). *Clinica las conde*. Obtenido de

<https://www.clinicalascondes.cl/INFORMACION-AL-PACIENTE/Su-doctor/Perfil.aspx?codmed=1848>

Bravo, E., & Aguila, N. (2019). Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. *MediSur*, 17(5).

Centro de ginecología preventiva. (2020). Obtenido de <https://oncogyn.com.pe/chequeo-integral-de-climaterio-12-examenes-medicos-que-toda-mujer-debe-realizarse-en-esta-etapa/>

Chea , R., Monsalve , C., Reyes, V., & Parra, J. (2018). Manejo terapéutico de la sintomatología climaterica. *Rev Peru Ginecol Obstet*, 64(1), 43-50. Obtenido de

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v64n1/a07v64n1.pdf>

COMEGO. (2017). *Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia: Climaterio y menopausia. Guía de práctica clínica*. Obtenido de

http://www.comego.org.mx/formatos/Guias/GPC2015_9.pdf

Costanzo, A. (2018). *Menopausia Y Climaterio, Enfoque Desde la Transdisciplina*. España:

Editorial Académica Española. Obtenido de <https://www.eae-publishing.com/catalog/details//store/es/book/978-3-659-02252-4/menopausia-y-climaterio,-enfoque-desde-la-transdisciplina>

Espitia, F. (2018). *Fisiopatología del trastorno del deseo sexual en el clima: Revista Médica de Risaralda*, 24(1).

Fonseca, C. (2018). Terapia De Reemplazo Hormonal: Ventana De Oportunidad. *Revista Médica Sinergia*, 4(1).

González, C. (2019). Factores de riesgo de baja calidad de vida en mujeres con climaterio del Municipio Plaza de la Revolución de la Habana- Cuba. *Arch Med Fam*, 21(1), 5-10. Obtenido de

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=86557>

González, F., & Baabel, N. (2021). Calidad de vida en mujeres posmenopáusicas. *Vive Revista de Salud*, 35-43. doi:<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i10.73>

González, L., & Abich, A. (2018). Síndrome climatérico en mujeres de edad mediana. *Cubana de Medicina General Integral*, 34(4), 64-73. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2018/cmi184h.pdf>

Guadalupe, R., & Lea, W. (2021). Sintomatología más frecuente en mujeres durante su climaterio mediante menopause rating scale. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(3), 1277-1290.

Guin , M., & Tomalá, L. (2019). *factores psicológicos que inciden en el proceso de climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 60 años que acuden al Hospital Básico de Playas*. Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, Repositorio institucional de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/4874/1/UPSE-TEN-2019-0016.pdf>

Henderson, V. (1964). La naturaleza de la enfermería. *The American Journal of Nursing*, 64(8). doi:<https://doi.org/10.2307/3419278>

Hernández Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill Education. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hoffman, B. (2014). Williams ginecología. En *Williams ginecología* (Segunda edición ed., pág. 1387). McGraw-Hill Interamericana.

INEC. (2021). *Instituto Nacional de Estadística y Censos*. Quito-Ecuador. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/proyecciones-poblacionales/>

LEY ORGANICA DE SALUD. (2015). Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2017-2021). *Plan Nacional De Desarrollo Todo Una Vida*. Ecuador. Obtenido de <https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Plan%20Nacional%20de%20Desarrollo%20Toda%20Una%20Vida%202017%20-%202021.pdf>

MPPS. (2013). *Ministerio del Poder Popular para la Salud*. Venezuela. Obtenido de https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/NormaOficial%20SSR%202013_1.pdf

OMS. (Julio de 2018). *Organización Mundial de la Salud: Climaterio* . Obtenido de <https://www.who.int/es/climaterio>

OMS. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/>

OMS. (Julio de 2020). *Organizacion Mundial de la Salud* . Obtenido de *Organizacion Mundial de la Salud: Climaterio* : <https://www.who.int/es>

OMS. (26 de junio de 2021). *Organizacion Mundial de la Salud: Intervenciones de autoasistencia para la salud*. Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/self-care#tab=tab_1

OPS. (2019). *Organizacion Panamericana de la Salud*. Recuperado el 01 de 2022, de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-desatendidas-tropicales-transmitidas-por-vectores>

Ortega, L. (2018). Estados Depresivos e Imagen Corporal en Mujeres en Climaterio. *UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO*, 4(1), 203-207.

Parra, M., & Lagos, N. (2018). Menopausia y Terapia Hormonal de la Menopausia. *Revista Chilena de Ginecología y Obstetricia*, 83(5), 527-550. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchog/v83n5/0717-7526-rchog-83-05-0527.pdf>

Pérez, J. (2007). Escala cubana para clasificar la intensidad del síndrome climatérico: resultados de su aplicación en provincias seleccionadas, 1999-2004. *Repositorios Latinoamericanos*.

Pesantez, K. L. (2021). *Análisis situacional integral de la salud, Enero - diciembre 2021, Centro de Salud Tipo B "Los Vergeles"*. Centro de Salud Tipo B "Los Vergeles". Milagro- Ecuador: Coordinación Zonal 5- Salud.

Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva. (2017 - 2021). *Derechos sexuales y reproductivos*.

Raile, M., & Marriner, A. (2018). *Modelos y teorías en enfermería* (9 ed.). (E. H. Sciences, Ed.) Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=nlpgDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summy_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

REDLINC. (2010). *ESTUDIO DEL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA*.

Requena, A., & Moran, B. (2019). Percepción del climaterio en pacientes del centro de salud materno infantil "Francisco Jácome", plan de prevención. *Dialnet*, 5(1), 722-735.

Romero, L. (2018). Algunos fundamentos teóricos sobre el climaterio en la mujer y su condición física. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15(51). Obtenido de file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-
AlgunosFundamentosTeoricosSobreElClimaterioEnLaMuj-7864723%20(2).pdf

Salazar, L. (2018). *Calidad de vida durante el climaterio*. Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Obstetra, Repositorio Universidad de Guayaquil, Guayaquil- Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41811/1/CD%20600-%20SALAZAR%20SALAZAR%20LILIBETH%20STEFANIA.pdf>

Segni, D. (2016). *Hace Calor O Soy Yo?* Grijalbo Mondadori, S.A.-Junior. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=nL4GAAACAAJ&dq=climaterio&hl=es&sa=X&redir_esc=y

SEGO. (2004). *Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia: Guías de práctica clínica menopausia - postmenopausia*. Obtenido de http://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/uploads/GPC_menopausia_definitiva.pdf

SEMI. (2022). Menopausia y climaterio.

Serrano, M. (2020). *Climaterio*. ALMUZARA. doi:8417057935, 9788417057930

Sócrates, A. (2018). Calidad de vida relacionada con el climaterio en una población chilena de mujeres saludables. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 71(6), 402-409. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262006000600007&script=sci_arttext&tlng=en

Storch, E. (2020). Climaterio y expectativa de vida . *Tendencia en Medicina*(15), 97-104.


Torres, A., & Torres , J. (2018). Climaterio y menopausia. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(2), 51-58.

Turiño, M., & Colome, T. (2019). Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. *Medicentro Electrónica*, 23(2).

WHO. (1949). *World Health Organization: CONSTITUCION DE LA ORGANIZACION MUNDIAL*. Obtenido de https://www3.paho.org/gut/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=plannificacion-a-nivel-mundial-c&alias=351-constitucion-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud&Itemid=518

8. ANEXOS

Anexo 1 Solicitud de Permiso a la institución



Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud
Enfermería

Oficio No.167 -CE-UPSE-2022.
La Libertad, 5 de mayo de 2022

Dra. Jiménez Chávez Barbara
DIRECTORA DEL CENTRO DE SALUD LOS VERGELES
En su despacho. –

De mi consideración:


Reciba un cordial saludo de parte de quienes conformamos la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

La presente es para comunicar a usted que, en sesión de Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, fue aprobado el tema para el desarrollo del trabajo de investigación previa a la obtención al título de Licenciada en Enfermería a la estudiante:


No-	TEMA	ESTUDIANTE	CEDULA	DOCENTE TUTOR
1	MPACTO DEL CLIMATERIO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 45-59 AÑOS, CENTRO DE SALUD "LOS VERGELES" CANTÓN MILAGRO, 2022.	CHOEZ BASURTO DAYANA LISBETH	2458288879	Lic. Edwin Alvarado Chicaiza, MSc

Por lo antes expuesto, solicito a usted se sirva autorizar el ingreso a las áreas correspondientes para que la Srta.. CHOEZ BASURTO DAYANA LISBETH, proceda al levantamiento de información dentro de la Institución a la cual usted dignamente representa, a fin de desarrollar el trabajo de investigación antes indicado.


Por la atención que se sirvan brindar a la presente, reitero a ustedes mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente

Lic. Nancy Domínguez Rodríguez
DIRECTORA DE LA CARRERA

Cc: ARCHIVO
CC: NDR/POS



Dirección: Campus matriz, La Libertad - prov. Santa Elena - Ecuador
Código Postal: 240204 - Teléfono: (04) 781732 ext 131
www.upse.edu.ec



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: EVALUAR EL IMPACTO DEL CLIMATERIO EN
LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 45-59 AÑOS DE EDAD, CENTRO DE
SALUD “LOS VERGELES” 2022**
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Código: _____ Ej. 0001

DATOS DEL PARTICIPANTE	
NOMBRES	
APELLIDOS	
Nro. CÉDULA DE IDENTIDAD	
EDAD	
PROFESIÓN	
RESIDENCIA	
ESTADO CIVIL	
CORREO	
TELÉFONO	

Estimado/a

Usted ha sido invitado (a) a participar en el trabajo de investigación **EVALUAR EL IMPACTO DEL CLIMATERIO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 45-59 AÑOS DE EDAD, CENTRO DE SALUD “LOS VERGELES”**, quien dirige el equipo multidisciplinario de investigadores es la estudiante de enfermería Choez Basurto Dayana Lisbeth, La participación de usted en este proyecto no representa ningún riesgo para su salud.

Este estudio proporcionará información que permitirá conocer el impacto del climaterio en la calidad de vida en las mujeres, por la cual solicitamos su valiosa participación. Si acepta ser partícipe de este estudio se le harán varias preguntas sobre la sintomatología por la que está experimentando por lo que debe responder con toda sinceridad.

Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la investigación sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusa, sin que ello signifique perjuicio o consecuencias para usted.

La totalidad de la información que nos proporcione serán confidencial y empleada únicamente con fines investigativos y solo podrá ser conocido por las personas que están inmersos en este estudio, su identidad no será revelada en las publicaciones de los resultados.

Si tiene inquietudes o dudas respecto a esta investigación puede ponerse en contacto en la estudiante **Choez Basurto Dayana Lisbeth**, Autora del Proyecto investigativo correo Dayana.choezbasurto@upse.edu.ec, telf. 0963465421. (Santa Elena).

Certifico que:

Por medio del presente he sido informado completamente del beneficio de esta investigación siendo testigo de la lectura exacta de lo antes indicado, estar en pleno conocimiento de la investigación y sus fines, por lo que doy mi consentimiento para el uso de la información brindada por mi persona.

Firma del participante en el proyecto

Nombres y apellidos

Firma

Cédula de Identidad

Firma de responsable del Proyecto de investigación

Choez Basurto Dayana Lisbeth

Fecha ____/____/____

Anexo 3 Cuestionario para evaluar el impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años de edad, centro de salud “los vergeles”

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL IMPACTO DEL CLIMATERIO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 45-59 AÑOS DE EDAD, CENTRO DE SALUD “LOS VERGELES” 2022

INFORMACIÓN GENERAL DEL ENCUESTADO

EDAD		PESO		TALLA	
OCUPACIÓN	Ama de casa		ESTADO CIVIL	Soltera	
	Trabaja fuera de casa			Casada	
				Divorciada	
				Viuda	
			Unión Libre		
ESCOLARIDAD	Primaria		ETNIA	Indígena	
	Secundaria			Mestiza	
	Técnico			Negra	
	Tercer Nivel			Blanca	
	Ninguno			Otra	

OBJETIVOS	1.- INTENSIDAD DE SIGNOS Y SINTOMAS				
1	1. Síntomas circulatorios	Ausentes	Leve	Moderado	Intenso
	• Sofocos u oleadas de calor				
	• Sudoraciones nocturnas				
	• Palpitaciones				
	• Parestesias-hiperestesias				
	• Dolores de cabeza				
	2. Síntomas psicológicos				
	• Insomnio				
	• Nerviosismo				
	• Irritabilidad				
	• Labilidad emocional				
	• Disminución interés sexual				
	• Pérdida capacidad .,				
	• Memoria-concentración				
	• Apatía				
	• Tristeza				
	• Miedos				
	3. Síntomas genitourinario				
	• Dispareunia				
	• Disminución placer sexual				
	• Sequedad vaginal				
	• Atrofia genital				
	• Incontinencia urinaria				
• Polaquiuria					

	• Disuria				
	4. Síntomas generales				
	• Dolores musculares-				
	• osteoarticulares				
	• Aumento de peso				
	• Vértigo				
	• Sequedad mucosa oral				
	• Astenia				
	• Pérdida de peso				
	• Sequedad de la piel				
2	2.- CALIDAD DE VIDA				
	5. ¿Cuántas horas duermes al día?	• Menos de 4 horas			
		• 4-6 horas			
		• 6-8 horas			
		• 8-10 horas			
	6. ¿Ha notado que empieza a sudar sin haber realizado ningún esfuerzo?	• Frecuentemente			
		• Regularmente			
		• Raramente			
		• Nunca			
	7. ¿Su salud le ha causado problemas con sus actividades diarias?	• Siempre			
		• A menudo			
		• Ocasionalmente			
		• Nunca			
	8. ¿Cómo consideras el sexo en tu vida?	• Importante			
		• Poco importante			
		• Nada importante			
	9. ¿Con qué frecuencia se sintió satisfecha con sus relaciones sexuales?	• Siempre			
		• Frecuentemente			
		• A menudo			
		• Pocas veces			
		• Nunca			
	10. ¿Cómo clasifica su nivel (intensidad) de deseo o interés sexual?	• Muy alto			
		• Alto			
		• Moderado			
		• Bajo			
		• Indiferente			
	11. ¿Siente dolor durante la relación sexual?	• Siempre			
		• Casi siempre			
		• Usualmente			
		• Casi nunca			
		• Nunca			
	12. ¿Ha perdido el placer en las relaciones sexuales?	• Si			
		• No			
	13. ¿Como califica su sueño?	• Sueño satisfactorio			
		• Sueño placentero			
		• Sueño interrumpido			
		• Sueño insatisfactorio			

	14. ¿Considera que durante los últimos meses ha aumentado de peso?	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • No lo sé 	
3	ACCIONES DE AUTOCUIDADO		
	15. ¿Cuántas veces comes al día?	• >5 comidas diarias	
		• 4-3 comidas diarias	
		• <3 comidas diarias	
	16. ¿Cuántas veces realiza actividades físicas de como mínimo 20-30 minutos?	• 5-4 veces a la semana	
		• 3 veces a la semana	
		• 1 vez a la semana	
		• Nunca	
	17. ¿Realiza el control médico durante la menopausia o edad crítica?	• Frecuentemente	
		• Regularmente	
		• Raramente	
		• Nunca	

Anexo 4 Escala de síntomas e intensidad del síndrome climatérico.

Validada por un Magíster experto

INSTRUMENTO PARA MEDIR INTENSIDAD DEL SÍNDROME CLIMATÉRICO

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____

	Ausentes (0)	Leve (1)	Moderado (2)	Intenso (3)	Peso	Puntos
SINTOMAS CIRCULATORIOS						
Sofocos u oleadas de calor					4	
Sudoraciones nocturnas					4	
Palpitaciones					2	
Parestesias-hiperestesias					2	
Dolores de cabeza					1	
					Subtotal Circulatorios	
SINTOMAS PSICOLÓGICOS						
Insomnio					3	
Nerviosismo					3	
Irritabilidad					3	
Labilidad emocional					3	
Disminución interés sexual					3	
Pérdida capac. Memoria-concentrac					2	
Apatia					2	
Tristeza					2	
Miedos					1	
					Subtotal Psicológico	
SINTOMAS GENITOURNARIOS						
Dispareunia					3	
Disminución placer sexual					3	
Sequedad vaginal	Ausentes (0)		Presente (2)		3	
Atrofia genital	Ausentes (0)		Presente (2)		3	
Incontinencia urinaria					1	
Polaquiura					1	
Disuria					1	
					Subtotal Genitourinarios	
SINTOMAS GENERALES						
Dolores musculares-osteoarticulares					2	
Aumento de peso					2	
Vértigo					1	
Sequedad mucosa oral					1	
Astenia					1	
Pérdida de peso					1	
Sequedad de la piel	Ausentes (0)		Presente (2)		1	
					Subtotal Generales	
					TOTAL	

IV. CUESTIONARIO SOBRE CALIDAD DE VIDA

Escala de Cervantes de Calidad de vida relacionada con la Salud

Por favor, lea atentamente cada una de las preguntas a continuación. Responda a las preguntas y marque con una **X** la casilla que considere más adecuada según el grado de acuerdo entre lo que usted piensa y siente y las respuestas que se proponen. Es decir, si está totalmente de acuerdo marque el **5** y si está totalmente en desacuerdo marque el **0**. Si no está ni de acuerdo o en desacuerdo utilice las casillas intermedias desde el 1, 2, 3, 4. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas, solo deben responderse con sinceridad.

N°	Pregunta	Respuesta							
		0	1	2	3	4		5	
1	Durante el día noto que la cabeza me va doliendo cada vez más	Nunca.	0	1	2	3	4	5	Todos los días
2	No puedo más de los nerviosa que estoy	Nunca.	0	1	2	3	4	5	Constantemente
3	Noto mucho calor de repente	Nunca.	0	1	2	3	4	5	En todo momento
4	Mi interés por el sexo se mantiene como siempre	Mucho menos.	0	1	2	3	4	5	Igual o menos
5	No consigo dormir las horas necesarias	Nunca me ocurre.	0	1	2	3	4	5	Constantemente
6	Todo me aburre, incluso las cosas que antes me divertían	No es cierto.	0	1	2	3	4	5	Cierto
7	Noto hormigueos en las manos y/o los pies	No, en absoluto	0	1	2	3	4	5	Insoportable
8	Me considero feliz en mi relación de pareja	Nada.	0	1	2	3	4	5	Completamente
9	De pronto noto que empiezo a sudar sin que haya hecho ningún esfuerzo	Nunca.	0	1	2	3	4	5	Constantemente
10	He perdido la capacidad de relajarme	No, en absoluto.	0	1	2	3	4	5	Completamente
11	Aunque duermo, no consigo descansar	Nunca me ocurre.	0	1	2	3	4	5	Constantemente
12	Noto como si las cosas me dieran vueltas	Nada.	0	1	2	3	4	5	Mucho
13	Mi papel como esposa o pareja es ...	Nada importante.	0	1	2	3	4	5	Muy importante
14	Creo que retengo líquido, porque estoy hinchada	No, como siempre	0	1	2	3	4	5	Si, mucho más
15	Estoy satisfecha con mis relaciones sexuales	Nada.	0	1	2	3	4	5	Completamente
16	Noto que los músculos o las articulaciones me duelen	No, en absoluto	0	1	2	3	4	5	Dolor insoportable
17	Creo que los demás estarían mejor sin mi	No, en absoluto	0	1	2	3	4	5	Cierto
18	Me da miedo hacer esfuerzos porque se me escapa la orina	No, en absoluto	0	1	2	3	4	5	Mucho
19	Desde que me levanto me encuentro cansada	Nada.	0	1	2	3	4	5	Mucho
20	Tengo tan buena salud como cualquier persona a mi edad	No, en absoluto	0	1	2	3	4	5	Igual o mejor
21	Tengo la sensación de que no sirvo para nada	Nunca.	0	1	2	3	4	5	En todo momento
22	Tengo relaciones sexuales tan a menudo como antes	Mucho menos.	0	1	2	3	4	5	Igual o más
23	Noto que el corazón me late muy deprisa y sin control	Nada.	0	1	2	3	4	5	Mucho
24	A veces pienso que no me importaría estar muerta	Nunca.	0	1	2	3	4	5	Constantemente

ESCALA “PRACTICAS DE AUTOCUIDADO DURANTE EL CLIMATERIO”

Autor: Rojas Cabana (2003)

Modificado por: Jarita y Tarqui (2016)

INSTRUCCIONES: Lea cada una de las preguntas, así como de las opciones posibles e indique la respuesta apropiada para usted.

ACCIONES DE AUTOCUIDADO	ESCALA		
	Nunca (1)	A veces (2)	Siempre (3)
1. Realiza medidas necesarias para mantener limpio el medio que lo rodea.			
2. En su alimentación incluye leche, queso y huevos.			
3. En su alimentación incluye frutas y verduras.			
4. Evita ingerir grasas en exceso.			
5. Realiza el control médico durante la menopausia o edad crítica.			
6. Se hace los análisis indicados por el médico.			
7. Trata de identificar signos y síntomas de la menopausia o edad crítica: sofocos, sudoraciones nocturnas, dolor de cabeza, cambios repentinos de ánimo, resequedad vaginal, irregularidades menstruales, etc.			
8. Frecuentemente controla su peso.			
9. Evita realizar ejercicios intensos, y cargar peso.			
10. Evita tomar medicamentos que no estén indicados por el médico.			
11. Cuando tiene molestias a causa de los signos y síntomas de la menopausia o edad crítica es capaz de cuidarse como a usted le gusta.			

Anexo 7 Cálculo del IMC según peso y talla

Tabla 20 Cálculo del IMC según peso y talla			
Nº	PESO (cm)	TALLA (Kg)	IMC (Kg/m2)
1.	1.55	67	27.9
2.	1.63	71	26.7
3.	1.55	73	30.3
4.	1.72	70	23.6
5.	1.79	69	23.8
6.	1.55	63	26.2
7.	1.59	65	25.7
8.	1.62	79	30.1
9.	1.70	58	20
10.	1.61	70	27
11.	1.72	72	23.7
12.	1.57	63	25.5
13.	1.55	71	29.5
14.	1.58	66	26.4
15.	1.63	61	22.9
16.	1.59	76	30
17.	1.68	69	24.4
18.	1.57	78	31.2
19.	1.64	75	27.8
20.	1.57	63	24.3
21.	1.55	76	31.6
22.	1.57	61	24.7
23.	1.62	59	22.4
24.	1.55	66	27.5
25.	1.59	77	30.4
26.	1.65	72	26.4
27.	1.74	72	23.8
28.	1.54	54	22.8
29.	1.59	52	20.5
30.	1.59	75	29.7
31.	1.73	70	23.4
32.	1.63	80	30.1
33.	1.73	78	26.1
34.	1.54	58	24.5
35.	1.68	66	23.4
36.	1.78	70	22.1
37.	1.60	78	30.4
38.	1.62	56	21.3
39.	1.73	52	25.4
40.	1.55	67	27.9
41.	1.55	68	28.3
42.	1.73	79	26.4
43.	1.75	78	25.5
44.	1.65	69	25.3
45.	1.56	74	30.4

Nota: Para realizar esta tabla se pesó y tallo a las 45 mujeres encuestadas, después se calculó el índice de masa corporal

Anexo 8 Evidencias fotográficas



1.- Realización de encuesta



2.- Realización de encuesta



3.- Charla de promoción y prevención



4.- charla sobre el climaterio



5.- Sensibilización a la comunidad



6.- Realización de encuesta