

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE MEDICINA

E. A. P. DE OBSTETRICIA

**“RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA Y LOS
SÍNTOMAS CLIMATÉRICOS EN MUJERES
PERIMENOPÁUSICAS ATENDIDAS EN EL
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO
2014.”**

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Obstetricia

AUTOR

Vanessa Lorena Cornejo Cari

ASESOR

Clara Hilda Rojas Espinoza

Lima – Perú

2015

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mis más sinceros muestras de agradecimiento:

A nuestro padre celestial por darme la vida

y las fuerzas necesarias a través de la fe.

A mis queridos padres y hermanos por su

apoyo incondicional, amor y sobre todo por

creer en mí y respetar las decisiones que he

tomado hasta el momento.

A mis maestros por sus enseñanzas, a mi alma mater UNMSM por ser mi casa de estudio y vivencias, al HSJL por permitirme adquirir destrezas a través de mi internado y ser lugar de mi investigación ; en especial a la Mg. Clara Rojas por sus consejos y por compartir sus amplios conocimientos y experiencia.

INDICE

	Pág.
AGRADECIMIENTO	2
RESUMEN.....	4
I. INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVO GENERAL.....	16
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
II. MATERIALES Y MÉTODOS	18
2.1 TIPO DE INVESTIGACION	18
2.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION	18
2.3 POBLACIÓN	19
2.4 MUESTRA	19
2.5 DESCRIPCIÓN DE VARIABLES.....	20
2.6 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	20
2.7 PLAN DE PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	23
2.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	23
III. RESULTADOS	24
3.1 DATOS GENERALES	24
3.2 ESTILOS DE VIDA.....	25
IV. DISCUSIONES	32
V. CONCLUSIONES.....	35
VI. RECOMENDACIONES	36
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	37
VIII. ANEXOS.....	39

RESUMEN

OBJETIVO: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho 2014-2015.

METODOLOGIA: Estudio de tipo aplicada, prospectivo de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional en el que participaron 100 mujeres entre 45 a 55 años que refirieron algún síntoma del climaterio atendidas en los consultorios externos del servicio Gineco-obstetricia del Hospital San Juan de Lurigancho. La técnica utilizada fue la entrevista; y como instrumentos, dos cuestionarios validados. Para el análisis inferencial se empleó el cálculo de χ^2 .

RESULTADOS: La mayoría de las encuestadas (81%) presentan un estilo de vida no saludable y un 19% estilo de vida saludable. Asimismo el 48% de las mujeres manifiesta síntomas moderados, el 31% síntomas intensos y el 20% síntomas leves. Acerca de los estilos y los síntomas climatéricos, se observa que existe relación estadísticamente significativa entre ambas ($p=0.00$).

CONCLUSIÓN: Los estilos de vida no saludables se asociaron a mayor porcentaje de síntomas climatéricos moderados o muy molestos en las mujeres atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho.

Palabras claves: estilos de vida, climaterio, perimenopausia

ABSTRACT

OBJECTIVE: To determine the relationship between lifestyle and climacteric symptoms in perimenopausal women treated at the Hospital San Juan de Lurigancho 2014-2015.

METHODOLOGY: Study of applied type, prospective cross-sectional, with descriptive correlational design in which 100 women aged 45-55 years reported any symptoms of menopause treated at the outpatient clinic of Gynecology and Obstetrics of the Hospital San Juan de Lurigancho service participated. The technique used was the interview; and as tools, two questionnaires validated. Inferential analysis for the calculation of χ^2 was used.

RESULTS: Most respondents (81%) have an unhealthy life style and 19% healthy lifestyle. Furthermore 48% of women report mild symptoms, severe symptoms 31% and 20% mild symptoms. About styles and postmenopausal symptoms, it shows that there is a statistically significant relationship between the two ($p = 0.00$).

CONCLUSION: If there is a relationship between lifestyle and climacteric symptoms in perimenopausal women attending the Hospital San Juan de Lurigancho.

Keywords: lifestyles, menopause, perimenopause

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha ido aumentando sosteniblemente la esperanza de vida de la mujer a nivel mundial; y una muestra de ello es que a mediados del siglo pasado, la esperanza de vida alcanzaba los 50 años; en cambio en Sudamérica, al inicio de este siglo, rebasa los 70 años de edad.

Lo que también se evidencia en nuestro país, debido a que la expectativa de vida de la mujer en el año 2010 fue 72 años y se presume que llegara a los 75 años en el 2020, lo cual indicaría que más de un tercio de la vida, la mujer peruana vivirá en la posmenopausia. Por ello el *“manejo de la mujer climatérica debe ser interdisciplinario y comprender tres ejes fundamentales: 1) cambios en el estilo de vida especialmente hacia los pensamientos saludables, la dieta y ejercicio, 2) retiro de hábitos nocivos, y 3) tratamiento farmacológico si lo requiere”* recomendado en el simposio sobre atención del climaterio y menopausia en la mujer peruana de la revista DIAGNOSTICO Vol.52(2) Abril – Junio 2013. Rojas Jaimes,JA.ycols).

La última ENDES realizada en el año 2012, el INEI señaló que de la población peruana total de 99 777 habitantes encuestados; el 51.08% eran mujeres de diferentes edades, de las cuales las mayores de 35 años representaban el 42.2%. Debido a la significativa cantidad de mujeres que alcanzan esta etapa, debería colocar mayor énfasis, el equipo de salud en acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades como lo son los estilos de vida dirigidos a este grupo etario como se mencionó anteriormente.

Deberíamos desechar los tabúes que la sociedad considera con respecto a la menopausia como una enfermedad o etapa crítica, de transición hacia la senectud, donde se presentan altos indicios de riesgo, de morbilidad y pérdida de autoestima¹ que es necesaria modificar a través de la orientación por la obstetra o personal calificado.

Es necesario reorientar las políticas sanitarias en el país, fijar objetivos estratégicos y amplios programas de información y educación que tomen más en cuenta las

necesidades de la mujer en todas sus etapas de vida, investigando más acerca de la salud femenina.

Algunos estudios han evidenciado el impacto de los estilos de vida en la intensidad de los síntomas climatéricos, entre los cuales destacan:

Correa Marín en el año 2008 en su estudio titulado “Calidad de vida y auto cuidado en mujeres peri menopáusicas que laboran en una institución universitaria de Pereira” encontró que las mujeres tenían una percepción moderada de síntomas vasomotores; en lo psicosocial, un incremento de nerviosismo y ansiedad; en lo físico, aumento de dolores musculares y agotamiento; en general tenían conductas moderadas de autocuidado; por ello recomienda incrementar actividades promocionales sobre estilos de vida saludables que permitan mejorar la calidad de vida, orientadas principalmente a la actividad física y formas de relajación.

López Alegría en el año 2011 efectuó un estudio titulado “Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud, Santiago”. donde obtuvo que el 64% eran fumadores y el 90% no realiza ningún tipo de ejercicio físico; así también los síntomas de la menopausia más frecuentes fueron dolor muscular y enfermedades de las articulaciones (85%) seguido por el agotamiento físico y mental (80%) ;es por eso , que en las mujeres sedentarias, fumadoras o las que mencionaron no tener tiempo para actividades de ocio mostraron peores puntuaciones de calidad de vida. Concluyéndose así que las mujeres posmenopáusicas con estilos de vida poco saludables tenían la menor calidad de las puntuaciones de la vida y los síntomas menopáusicos más acentuados.

Zaider en el año 2007 en su investigación titulada “Factores predictores de conductas promotoras de salud en mujeres peri- post-menopáusicas de Cali, Colombia” concluyó que las CPS más influyentes fueron: alta percepción del estado de salud, educación formal, conocimientos peri postmenopáusicas, hábitos dietéticos, situación peri postmenopáusica y autonomía en uso de hormonas, las cuales son claves para el cuidado en esta etapa de la vida.

Neyro en el año 2007 realizó un estudio titulado “Recomendaciones generales para el tratamiento en la transición peri menopáusica” en lo cual concluye que el correcto estado nutricional, una dieta adecuada, el control del peso, la práctica habitual de ejercicio y la supresión de hábitos tóxicos son medidas aplicables en la transición peri menopáusica pueden mejorar la salud de la mujer durante el resto de su vida.

El Hospital San Juan de Lurigancho que se caracteriza por la mayor afluencia del sector femenino debido a su gran proporción geográfica, atendió en el año 2013 a una población femenina con edades de 40 a 59 años con un porcentaje de 19.8 a 22.3%, las cuales incrementarían conforme avancen los años; es justamente durante este tiempo que aparecen los síntomas en la mujer, propias del climaterio en especial los síntomas vasomotores

La significativa importancia de esta investigación radica por el aumento de la expectativa de vida de la mujer tanto en nuestro país como en el mundo, por el impacto del climaterio a través de manifestaciones generales, psicológicas y genitourinarias que repercute en la calidad de vida de cada mujer, que requieren ser atendidos en los diferentes niveles de atención de salud.

Así también por la perspectiva biomédica con visión negativa, patológica y asociada al envejecimiento, lo cual es erróneo, pues es un proceso fisiológico en la mujer. Por ello se debería abordar a la mujer en forma integral constituidos por sus dimensiones biológica, psicológica, espiritual y cultural para poder comprender lo que atraviesa, y de esta manera lograr el conocimiento en ellas mediante la información y educación sobre la salud; y prevención, al darle importancia a las valoraciones médicas, al ejercicio físico y a la alimentación, teniendo un estilo de vida saludable para que pueda vivir este periodo de forma alegre y constructiva.

Esta información puede ser usada por el personal de salud para mantenerse actualizados sobre este tema y ayudar a la mujer en esta etapa de su vida al reforzar y crear programas educativos sobre el estilo de vida saludable como una medida preventiva para acarrear los síntomas climatéricos, y puedan solicitar ayuda médica pertinente y oportuna.

En la actualidad existe un manual de orientación y consejería del climaterio que el MINSA ha propuesto a través de la guía sexual y reproductiva, que en muy pocos establecimientos de salud lo realizan, es por ello que la mayoría de las usuarias solo asisten a los consultorios cuando tienen alguna enfermedad.

El **climaterio** se define como proceso natural y fisiológico en la vida de la mujer en la que ocurren los cambios físicos, psicológicos y sociales, comprende el periodo que se extiende desde el inicio de la declinación de la madurez reproductiva hasta el inicio de la senectud.

Teniendo como fases:

El **pre menopausia** que es el periodo anterior a la menopausia que se inicia con el devenir de la madurez reproductiva al comenzar la declinación de la función ovárica, aun sin presencia de sintomatología desde los 35 a 40 años ¹.

La **peri menopausia**; que está referido exclusivamente a los años que preceden a la menopausia, se estima que es unos tres años antes, con evidentes manifestaciones clínicas y hormonales, finalizando aproximadamente al año siguiente a la última menstruación. También se le denomina transición menopáusica, debido a que es el periodo donde se presentan con mayor intensidad los síntomas producidos por la disminución de los estrógenos. Por ello es importante que las mujeres comprendan los cuidados que deben tener en esta etapa de su vida o antes de ello, pues se corre el riesgo de desencadenar o agravar otras enfermedades preexistentes como hipertensión, artritis, diabetes, depresión, etc².

La **menopausia**: Cese definitivo de la menstruación que resulta de la disminución o depleción de la actividad ovárica folicular. Se reconoce una vez que han transcurrido doce meses consecutivos de amenorrea desde la última menstruación, sin que existan causas fisiológicas o patológicas según la OMS.

La **postmenopausia**: Es el periodo de tiempo después de cerciorada la menopausia y el inicio de la senectud aproximadamente a los 60 años. En esta etapa aparecen muchas de las enfermedades crónico degenerativas que afecta a la mujer¹.

En la **descripción clínica** encontramos como cambios generales³ a los siguientes síntomas:

Bochornos, sudoración nocturna: Sensación súbita y transitoria de onda de calor que se inicia en cuello y sube hasta la cabeza con rubicundez y diaforesis. Se presenta aún antes de que cesen los periodos menstruales por completo; frecuencia 2.5-3.2 al día y de seis meses a cinco años. La causa se atribuye a alteraciones en el centro termorregulador hipotalámico con descargas de hormona luteinizante (LH) por disminución de estrógenos y elevación de la temperatura central con vasodilatación periférica y a alteraciones de neurotransmisores en el área termorreguladora del hipotálamo.

Insomnio: A causa de lo anteriormente mencionado, se ha encontrado que al menos un tercio de las mujeres climatéricas manifiestan alteraciones en su patrón de sueño. Por lo tanto, estos trastornos se pueden considerar dentro de los síntomas que afectan la calidad de vida de las mujeres

Constitución femenina: Suele modificarse en esta etapa con tendencia a la obesidad en la mayoría de las mujeres, aunque en algunas hay adelgazamiento.

Molestias cardíacas: El rol protector que ejercen los estrógenos contra diversas enfermedades cardiovasculares, se pierde a medida que disminuye la producción de esta hormona durante la perimenopausia. Debido a esto, la cardiopatía coronaria es una de las principales causas de muerte entre las mujeres ancianas.

Molestias musculares y articulares: Se cree que la deficiencia de los estrógenos repercute, por una parte, sobre el tejido conectivo y músculos del cuerpo y, por otra

parte, provoca en el hueso un incremento de la actividad osteoclástica y una disminución en el depósito de minerales, con el subsecuente incremento de la fragilidad del tejido.

Cambios de la piel: La piel es otro órgano que sufre las consecuencias de la disminución de los estrógenos, ya que estos intervienen en la producción de colágeno favoreciendo la hidratación y la tersura de la piel. A su vez, la piel se adelgaza y se acentúan las líneas de expresión, dando origen a las arrugas. Estos cambios provocan en la mujer una percepción negativa de su autoimagen, alterando su estado emocional.

En los **cambios genitourinarios**³ encontramos como síntomas: sequedad vaginal, dispareunia y disminución de la libido, debido a que en la vulva se atrofian los labios mayores y menores al mismo tiempo, la mucosa vulvar se hace blanquecina y sus rugosidades desaparecen; y el periné se relaja pues como se sabe los músculos perineales conservan su función por la acción de los estrógenos.

Las señales urinarias pueden consistir en disuria, necesidad urgente de orinar, incontinencia urinaria e infecciones recurrentes de vías urinarias, debido a que los tejidos de la uretra y la base de la vejiga son sensibles a los estrógenos, existen otros factores que también juegan un papel importante, como lo son la paridad, los traumatismos del parto, el prolapso uterino y ciertos fármacos.

Los **cambios psicológicos** se han asociado generalmente siempre con cambios de carácter y labilidad afectiva, llanto fácil, ansiedad, falta de comunicación, preocupación por la salud y necesidad de comprensión y apoyo. De todos los síntomas el más frecuente es la depresión que se asocia con trastornos del metabolismo del triptófano por la falta de estrógenos, pues los estrógenos aumentan el cortisol sérico y este la triptófano ciclooxygenasa que transforma el hidroxitriptofano en serotonina, una falta de esta última es la que genera depresión. En conclusión hay una disminución de su satisfacción personal y por tanto de su autoestima^{1,14}.

Problemas sexuales: Las mujeres menopáusicas tienden a experimentar una importante disminución de la libido y del interés por la actividad sexual, debida a ciertos cambios biológicos, como la atrofia vaginal, menor producción de moco y sequedad de la vagina, que hacen molestas o dolorosas las relaciones sexuales, existen otros factores que repercuten en dicho problema; entre ellos se encuentra la presencia o no de una pareja sexual, la edad de la pareja y su salud, los sentimientos hacia la pareja, entre otros.

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

Los **aspectos físicos** son actividades orientadas a disminuir o evitar las complicaciones de los cambios en los aspectos físicos y viceversa. Dentro de estas actividades tenemos:

La **nutrición** que desempeña una importante función en la prevención de enfermedades como los trastornos cardiovasculares, la hipertensión arterial, la osteoporosis y, en relación con el sobrepeso, incluso de la diabetes. Por ello se sugiere el consumo de legumbres, frutas, verduras, semillas, granos, huevos, productos lácteos, pescado y aceite de oliva. La utilización de suplementos de soja y su inclusión en la dieta puede ayudar a prevenir la osteoporosis. Los Fitoestrógenos de la soja, conjuntamente con el ejercicio y tomar la luz solar, previenen la descalcificación¹¹.

En cuanto al control del peso, debe hacerse la recomendación universal de mantener o mejorar el peso, previniendo el sobrepeso incluso si la mujer se encuentra dentro del rango saludable (índice de masa corporal entre 22 y 25.9 kg/m²). Estudios

observacionales señalan que el aumento de peso y la obesidad son factores predisponentes para que los sofocos sean más frecuentes e incluso de mayor intensidad. El riesgo de padecer sofocaciones es más elevado en mujeres con alto índice de masa corporal, aunque no está probado que la pérdida de peso se traduzca en una disminución de los sofocos, sea en su número, intensidad o en el momento de su aparición (diurnos o nocturnos, con el insomnio acompañante).

Los **hábitos nocivos**; en las cuales, el tabaquismo según algunos estudios demuestran que la menopausia se adelanta en la mujer fumadora debido a que el hipoestrógenismo inducido por el tabaco también aumenta la sintomatología climatérica como los sofocos; por ello, las fumadoras pierden hueso en la temprana posmenopausia siendo los más afectados la columna vertebral y el radio distal. Así también sobre el riesgo de sufrir neoplasias pulmonares, que se ve multiplicado por más de doce veces en las fumadoras. Además, en éstas el cáncer de cuello de la matriz es posible en más de dos veces. En un estudio se concluyó que el síndrome climatérico crítico se presenta con mayor frecuencia en pacientes practicantes del tabaquismo pasivo¹⁷.

En el **alcoholismo**, según estudios observacionales concluyen que el abuso crónico del alcohol es un factor asociado a la disminución de la densidad mineral ósea y el incremento de fracturas¹⁸; este hábito se relaciona con el incremento de fracturas de cadera, posiblemente debido a las caídas¹⁹; esto se debe a un incremento de cortisol en las mujeres con ingesta de alcohol aumentada, debido a que el alcohol disminuye la absorción intestinal de calcio. Además cabe destacar el aporte calórico que supone su ingesta, siendo desaconsejable en esta época la obesidad.

La **actividad física**²⁰ reduce la grasa intra-abdominal oculta, que es un factor de riesgo para diversas enfermedades, como el síndrome metabólico. Además, este tipo de obesidad puede pasar desapercibida a muchas mujeres, porque el tejido adiposo se localiza alrededor de los órganos internos dentro del abdomen conllevando ser la más frecuente tras la menopausia. Este tipo de grasa se considera el más peligroso, pues

no sólo constituye un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular o de diabetes; sino que también actúa elevando los niveles de insulina, lo que favorece el crecimiento de células cancerosas.

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

Exámenes auxiliares: perfil hormonal (FSH, LH, estradiol), perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos), ecografía transvaginal, mamografía, densitometría ósea, glicemia y si el caso lo amerita dosaje de calcio, fósforo y marcadores de resorción ósea. En un estudio se encontró que la mayoría no acude a un control médico, lo que impide la detección precoz de enfermedades degenerativas en esta etapa.²¹

En el **aspecto psicosocial** encontramos la autoestima y las relaciones interpersonales comienzan a sentir que envejecen, que la belleza física ha disminuido, que pierden feminidad; se sienten inseguras, se enfadan con facilidad, se sienten solas y poco atractivas. A todo ello se une la emancipación de los hijos y que la pareja está ocupada en actividades laborales de mayor jerarquía que la consumen tiempo y le provocan tensiones.²² La apatía, física y mental; el rechazo al inminente envejecimiento, la falta de autoestima y la ausencia de apoyo del cónyuge, son factores que con frecuencia pueden ocasionar cambios en la conducta de la mujer (tristeza, melancolía o tendencia a la depresión). Cierta número de mujeres llega a la menopausia creyendo que lo más importante de su vida ya ha pasado y que el futuro presenta pocos alicientes. Psicológicamente, la propia percepción que ella tienen sobre el proceso (“estoy amargada con los problemas desde que se me fue la regla”, “antes no era yo así”), la que sienten que la sociedad en general, o los más cercanos a su entorno (“los otros notan que estas cambiando, que te irritas, que te cambia el carácter”), hace que este sentimiento, que en definitiva es de inseguridad, esté presente a lo largo de este

periodo. Son recomendables las siguientes medidas⁴:mantener una actitud positiva ante la vida⁶, descubrir las cualidades personales y potenciales hacia los demás para sentirse útil, mantener la ilusión por el cuidado y el arreglo personal, condición necesaria para fortalecer la autoestima, cultivar las relaciones sociales, ya que las mujeres bien integradas en su medio presentan menos alteraciones psíquicas que aquellas que se encierran en sí mismas y se mantieneaisladas^{4,6}, ocupar el tiempo de ocio y no dejarse abatir por el aburrimiento, realizar actividades que activen el cerebro como leer, escribir, memorizar⁴, utilizar las propias tareas domésticas para relajarse, practicar una técnica de relajación para disminuir el estrés y la ansiedad, pedir a la pareja que disponga más tiempo para ella, reflexionar sobre lo positivo de la pérdida de fertilidad y la pérdida de papeles maternos.

Por lo anteriormente expuesto se formuló el siguiente problema:

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014 a enero del 2015?

Por lo cual se trazó los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho 2014 – 2015.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los estilos de vida de las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho 2014 – 2015.
- Describir los síntomas climatéricos según intensidad en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho 2014- 2015.

HIPÓTESIS

H₀: No existe relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho.

H₁: Existe relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho.

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Estilos de vida: Son todas aquellas acciones y/o comportamientos, que influyen en la salud de la persona actuando como factores de protección o de riesgo para la salud tanto en la dimensión biológica (alimentación, hábitos nocivos, actividad física y control médico), y en la dimensión psicosocial (autoestima, estado de ánimo y relaciones interpersonales).

Síntomas climatéricos: son todas aquellas manifestaciones que refieren tener las mujeres como síntomas circulatorios, síntomas psicológicos, síntomas genitourinarios y síntomas generales.

Mujer en la etapa perimenopáusica

Son todas aquellas mujeres de 45 a 55 años que acudieron a los consultorios externos del Hospital San Juan de Lurigancho.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

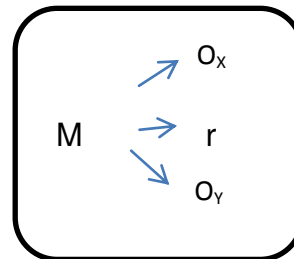
2.1 TIPO DE INVESTIGACION

El tipo de investigación es aplicada de corte transversal y prospectivo.

Es aplicada, porque busca soluciones a las necesidades o problemas de la población (Bunge,1971) que permitirá mejorar la atención del personal de salud, de corte transversal ya que la recolección de datos se realizó una sola vez en un periodo de tiempo establecido, y prospectivo porque se observó como el estilo de vida en la mujer entrevistada repercute en los síntomas climatéricos durante el periodo establecido.

2.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

El diseño es descriptivo correlacional



Dónde:

M = muestra (100 mujeres)

O_X= variable 1 (estilos de vida)

O_Y= Variable 2 (síntomas climatéricos)

r = relación entre dos variables (relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos).

2.3 POBLACIÓN

La población en estudio estuvo constituida por 250 mujeres, el cual es el promedio trimestral de mujeres, entre 45 a 55 años, atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho.

2.4 MUESTRA

Unidad de análisis: Mujer de 45 a 55 años, con algún síntoma del climaterio atendida en el consultorio externo de Gineco-Obstetricia del Hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre-diciembre del año 2014 a enero del 2015.

Tamaño muestral: Estuvo conformado por 100 mujeres de 45 a 55 años que acudieron a los consultorios externos del Hospital San Juan de Lurigancho, en los meses de noviembre- diciembre del año 2014 a enero del año 2015.

Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia entre los meses noviembre-diciembre del año 2014 a enero del año 2015 que cumplieran con los criterios de inclusión de la muestra.

Criterios de inclusión

- Mujeres entre 45 a 55 años que acuden a los consultorios externos del servicio de Ginecoobstetricia del Hospital San Juan de Lurigancho.
- Mujeres que presentan algún síntoma del climaterio.
- Mujeres que acepten participar voluntariamente en la investigación.

Criterios de exclusión

- Mujeres que hayan recibido tratamiento hormonal.
- Mujeres con histerectomía y ooforectomia

- Mujeres climatéricas que padezcan alguna enfermedad (Cáncer) que alteren los síntomas climatéricos.
- Mujeres que no tengan hijos.
- Mujeres que presenten alguna discapacidad que no le permita responder.

2.5 DESCRIPCIÓN DE VARIABLES

Las variables de estudio son las siguientes:

Estilos de vida (x)

Síntomas climatéricos (y)

2.6 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La **técnica** utilizada fue la entrevista, y el **instrumento**, dos cuestionarios validados, para la recolección de datos.

La entrevista se aplicó en la sala de espera de los consultorios externos de Gineco-Obstetricia del Hospital San Juan de Lurigancho con una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios: el primer cuestionario sobre los estilos de vida dividido en dos partes: la primera parte, recogió información sobre las características sociodemográficas de las mujeres y la segunda parte lo conformó un instrumento validado para identificar el tipo de estilo de vida que presentan estas mujeres; el segundo cuestionario estuvo conformado por otro instrumento validado para describir los síntomas climatéricos según intensidad.

Cuestionario sobre los estilos de vida: Para medir el tipo de estilo de vida, se utilizó un instrumento validado por juicio de expertos, la cual consta de 29 ítems divididos en dos dimensiones: Biológica, que abarca la alimentación, hábitos nocivos, actividad

física y chequeo médico con 21 preguntas; y Psicosocial que abarca autoestima, estado de ánimo y relaciones interpersonales con 8 preguntas cerradas.

Para la medición de las variables se asignó un valor numérico a las respuestas:

Puntuación Positiva		Puntuación Negativa	
Siempre	(5)	Siempre	(1)
Casi siempre	(4)	Casi siempre	(2)
Regular	(3)	Regular	(3)
Casi nunca	(2)	Casi nunca	(4)
Nunca	(1)	Nunca	(5)

Donde el puntaje mínimo es $29 \times 1 = 29$

Donde el puntaje máximo es $29 \times 5 = 145$

Luego en una escala nominal, se estableció 2 grados de acuerdo al puntaje obtenido a través del promedio.

Estilos de vida No saludable: 29 – 87 puntos.

Estilos de vida saludables: 88–145 puntos

Cuestionario sobre sintomatología del climaterio: Se utilizó *La Escala Cubana para clasificar la Intensidad del Síndrome Climatérico* elaborado por la Dra. Julia Silvia Pérez Piñero, que es un instrumento validado constituido por 28 ítems, divididos en 5 subescalas: Síntomas circulatorios (5 ítems), síntomas psicológicos (9 ítems), síntomas genitourinarios (5 ítems), síntomas generales (9 ítems). Los 28 ítems se midieron usando una escala ordinal con las categorías ausente (0 puntos), leve (1 puntos), moderado (2 puntos), intenso (3 puntos), esta calificación se multiplicó por el peso respectivo y se anotó en la casilla correspondiente.

PARA EL PUNTAJE TOTAL:

Muy leve	1-24
Leve	25-50
Moderado	51-80
Muy molesto	81-170

SUBESCALA DE SÍNTOMAS CIRCULATORIOS

Ausente o muy leve	0 – 6
Leve	7 – 14
Moderado	15 – 23
Muy molesto	24 – 39

SUBESCALA DE SÍNTOMAS GENITOURINARIOS

Ausente o muy leve	0 – 9
Leve	10 – 19
Moderado	20 – 32
Muy molesto	33 – 66

SUBESCALA DE SÍNTOMAS GENERALES

Ausente o muy leve	0 – 3
Leve	4 – 6
Moderado	7 – 11
Muy molesto	12 – 26

A pesar que los cuestionarios se encuentren validados, se procedió a realizar una prueba piloto a 20 mujeres que no iban a ser parte de la muestra de estudio para determinar si la encuesta es de fácil entendimiento para la población , aplicando el coeficiente de alpha cronbach para determinar la confiabilidad estadística de los instrumentos, determinándose que los instrumentos presentan un nivel altamente confiables para realizar una medición objetiva en la investigación, ya que se obtuvo un $\alpha = 0.813 > 0.5$ (Anexo D).

2.7 PLAN DE PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para la recolección de datos se realizó el trámite administrativo correspondiente, mediante el oficio dirigido al director del Hospital San Juan de Lurigancho, con la finalidad de obtener la autorización y las facilidades para realizar el estudio, así también dicho documento se hizo llegar al jefe del servicio de gineco-obstetricia.

Luego, los datos obtenidos fueron procesados mediante el uso del programa Microsoft Excel 2010 y el paquete estadístico SPSS versión 20.0, previa elaboración de la tabla de matriz (Anexo E y Anexo F), a fin de presentar los resultados en tablas y/o gráficos para su análisis e interpretación. Para el análisis de variables cualitativas se estimó frecuencias absolutas y porcentajes. Para el análisis inferencial se empleó el cálculo de χ^2 . Las gráficas fueron diseñadas en Microsoft Excel 2010.

2.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para realizar la presente investigación fue necesaria la obtención del consentimiento informado de las participantes, luego de haber sido informadas de los objetivos y beneficios que esto conlleva, así también se aseguró mantener el anonimato y confidencialidad utilizándose únicamente los datos para fines de la investigación.

III. RESULTADOS

3.1 DATOS GENERALES

Tabla N° 01: Características sociodemográficas de las mujeres atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014 a enero del 2015.

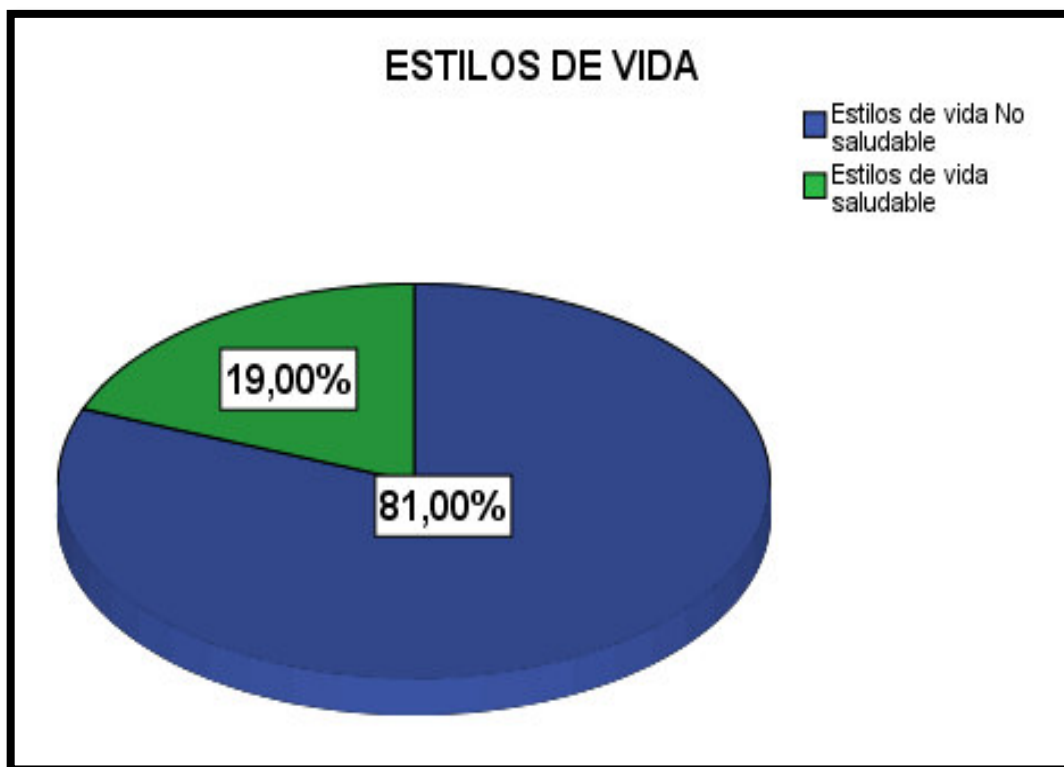
EDAD	N	%
45 – 48	34	34%
49 – 52	38	38%
53 – 55	28	28%
GRADO DE INSTRUCCIÓN	N	%
Primaria incompleta	20	20%
Primaria completa	20	20%
Secundaria Incompleta	22	22%
Secundaria completa	27	27%
Universitario incompleto	4	4%
Universitario completo	7	7%
OCUPACIÓN	N	%
Ama de casa	60	60%
Trabajo independiente	22	22%
Trabajo Fijo	18	18%
ESTADO CIVIL	N	%
Soltera	14	14%
Casada	37	37%
Conviviente	35	35%
Viuda	10	10%
Separada/Divorciada	4	4%
PARIDAD	N	%
Primípara	11	11%
Múltipara	73	73%
Gran múltipara	16	16%
TOTAL	100	100%

Fuente: cuestionario sobre los estilos de vida

La mayoría de las mujeres tienen entre 49 a 52 años (38%), con un grado de instrucción predominante de nivel secundario (42%), no observándose analfabetismo; con ocupación de amas de casa (60%) aunque otras laboran de manera independiente o dependiente; con estado civil de casadas (37%) o convivientes (35%); así mismo la mayoría tiene más de dos hijos (89%).

3.2. ESTILOS DE VIDA

GRAFICO N° 01: Estilos de vida de las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014- enero del 2015.



Fuente: cuestionario sobre los estilos de vida

En el gráfico N° 01 se puede observar que del 100% (100) de mujeres perimenopáusicas encuestadas, el 81% (81) presentan estilos de vida no saludable; y el 19%(19) presentan estilos de vida saludable

TABLA N° 02: Estilos de vida según indicadores en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014- enero del 2015.

ITEMS	ESTILO DE VIDA				TOTAL	
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		N	%
	N	%	N	%		
IMC	20	20%	80	80%	100	100%
Consumo de verduras	71	71%	29	29%	100	100%
Consumo de frutas	10	10%	90	90%	100	100%
Consumo de lácteos y derivados	28	28%	72	72%	100	100%
Consumo de menestras	67	67%	33	33%	100	100%
Consumo de cítricos	68	68%	32	32%	100	100%
Consumo de pescado	93	93%	7	7%	100	100%
Consumo de pollo	72	72%	28	28%	100	100%
Consumo de res	51	51%	49	49%	100	100%
Consumo de soya	55	55%	45	45%	100	100%
Consumo de huevo	54	54%	46	46%	100	100%
Consumo de golosinas	36	36%	64	64%	100	100%
Consumo de comidas rápidas	17	17%	83	83%	100	100%
Consumo de alcohol	28	28%	72	72%	100	100%
Consumo de cigarrillos	36	36%	64	64%	100	100%
Práctica de ejercicios	16	16%	84	84%	100	100%
Práctica de caminatas de >30'	20	20%	80	80%	100	100%
Chequeo medico	90	90%	10	10%	100	100%
Realización de PAP	47	47%	53	53%	100	100%
Realización de mamografía	10	10%	80	80%	100	100%
Consulta a ginecología	63	63%	37	37%	100	100%
Cuidados en su apariencia personal	61	61%	39	39%	100	100%
Sentirse importante	41	41%	59	59%	100	100%
Sentirse apreciada por los demás	29	29%	71	71%	100	100%
Tranquilizarse cuando hay problemas	23	23%	77	77%	100	100%
Medidas para despejar su mente	16	16%	84	84%	100	100%
Comunicación con su pareja	24	24%	76	76%	100	100%
Comunicación con sus hijos	26	26%	74	74%	100	100%
Comunicación con sus amistades	22	22%	78	78%	100	100%

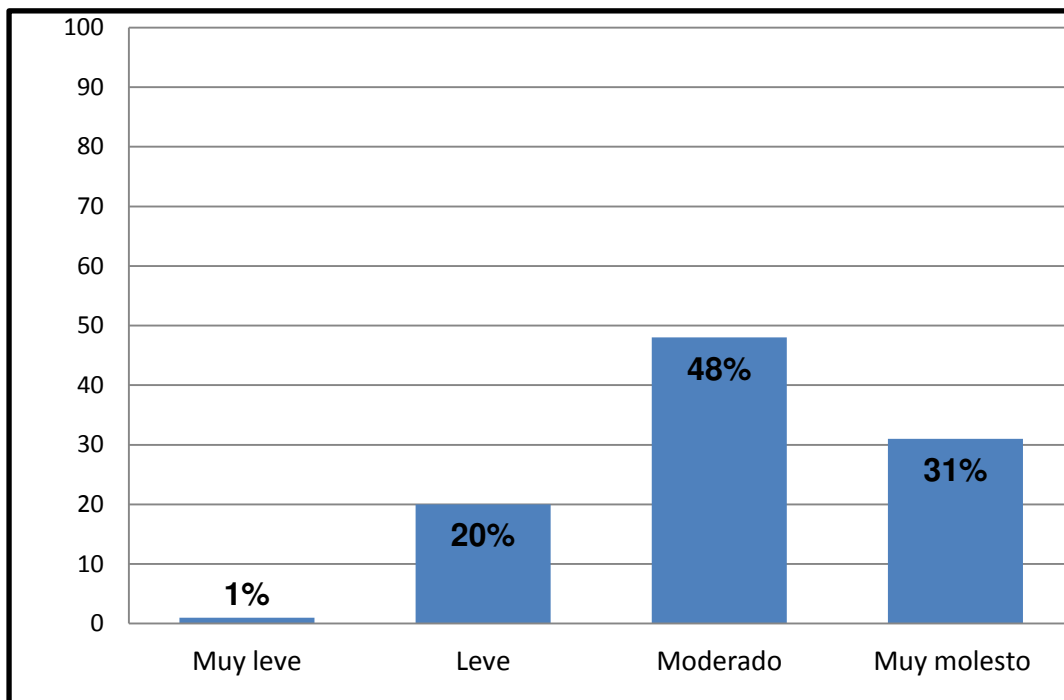
Fuente: cuestionario sobre los estilos de vida

En la tabla N° 02 podemos observar que la mayoría de mujeres presentan estilo de vida no saludable respecto al IMC (80%), al consumo inadecuado de frutas (90%) y lácteos (72%), consumo de golosinas (64%), comidas rápidas (83%) , alcohol (72%) y

cigarrillos (64%), falta de ejercicio (84%) y caminatas de >30' (80%), realización de PAP (53%) y mamografía (80%), no sentirse importante (59%) y apreciada por los demás (71%), tranquilizarse cuando hay problemas (77%) y tomar medidas para despejar su mente (84%), inadecuada comunicación con su pareja (76%) , hijos (74%)y amistades (78%).

3.3. Síntomas climatéricos

GRAFICO N° 02: Síntomas climatéricos según intensidad, en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014- enero del 2015.



Fuente: cuestionario sobre los síntomas climatéricos

En el grafico N° 02 se puede observar que del 100% (100) de mujeres perimenopáusicas encuestadas, el 48% (48) presentan síntomas climatéricos moderados, seguido de un 31% (31) de síntomas climatéricos muy molestos, el 20% (20) de síntomas climatéricos leves y solo un 1% de síntomas climatéricos muy leves.

TABLA N^o 03: Síntomas climatéricos según intensidad, por indicadores en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014- enero del 2015.

ÍTEMS	Síntomas climatéricos						Total	
	Muy leve - Leve		Moderado		Muy molesto		N	%
	N	%	N	%	N	%		
SÍNTOMAS CIRCULATORIOS								
Sofocos	23	23%	30	30%	34	34%	87	87%
Sudoraciones nocturnas	31	31%	30	30%	17	17%	78	78%
Dolores de cabeza	23	23%	37	37%	18	18%	78	78%
Palpitaciones	20	20%	17	17%	4	4%	41	41%
Parestesias – hiperestesias	11	11%	8	8%	1	1%	20	20%
SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS								
Labilidad emocional	28	28%	60	60%	8	8%	96	96%
Perdida capacidad de memoria – concentración	41	41%	48	48%	6	6%	95	95%
Irritabilidad	21	21%	49	49%	18	18%	88	88%
Apatía	31	31%	52	52%	3	3%	86	86%
Tristeza	29	29%	50	50%	4	4%	83	83%
Disminución de interés sexual	14	14%	30	30%	31	31%	75	75%
Nerviosismo	25	25%	44	44%	4	4%	73	73%
insomnio	23	23%	29	29%	4	4%	56	56%
Miedos	26	26%	23	23%	1	1%	50	50%
SÍNTOMAS GENITOURINARIOS								
Disminución de placer sexual	18	18%	31	31%	30	30%	79	79%
Dispareunia	14	14%	22	22%	8	8%	44	44%
Sequedad vaginal	0	0%	0	0%	36	36%	36	36%
Polaquiuria	23	23%	9	9%	2	2%	34	34%
Disuria	25	25%	7	7%	1	1%	33	33%
Atrofia genital	0	0%	0	0%	31	31%	31	31%
Incontinencia urinaria	23	23%	6	6%	2	2%	31	31%
SÍNTOMAS GENERALES								
Astenia	63	63%	22	22%	0	0%	85	85%
Dolores musculares - osteoarticulares	21	21%	55	55%	6	6%	82	82%
Aumento de peso	37	37%	39	39%	1	1%	77	77%
Vértigos	32	32%	19	19%	1	1%	52	52%
Sequedad de la mucosa oral	31	31%	15	15%	0	0%	46	46%
Sequedad de la piel	0	0%	0	0%	35	35%	35	35%

Fuente: cuestionario sobre los síntomas climatéricos

En la tabla N^o 03 podemos observar que la mayoría de las mujeres presentó síntomas climatéricos moderados, entre estos destacan los sofocos (30%), sudoraciones nocturnas (30%), dolores de cabeza (37%), labilidad emocional (60%), pérdida

capacidad de memoria – concentración (48%), irritabilidad (49%), apatía (52%), tristeza (50%), disminución de interés sexual (30%), nerviosismo (44%), disminución de placer sexual (31%), dolores musculares – osteoarticulares (55%), aumento de peso (39%).

TABLA N⁰ 04: Relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos según intensidad en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014- enero del 2015.

ESTILOS DE VIDA \ INTENSIDAD DE SINTOMAS CLIMATERICOS	MUY LEVE/ LEVE	MODERADO/ MUY MOLESTO	TOTAL
NO SALUDABLE	4	77	81
SALUDABLE	17	2	19
TOTAL	21	79	100

Fuente: Cuestionario sobre estilos de vida y Cuestionario sobre los síntomas climatéricos.

$\chi^2 = 66.753$, $p = 0.00$ — Ya que el χ^2 calculado (66.753) \geq χ^2 critico (7.815) se rechaza la hipótesis nula.

En la tabla N⁰ 04, se observa que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos según intensidad. Es decir que las participantes que presentaron estilos de vida no saludables refieren en su gran mayoría síntomas climatéricos moderados y muy molestos ($77/81$); mientras que las participantes que presentaron estilos de vida saludables en su mayoría ($17/19$) refieren síntomas climatéricos leves o muy leves.

IV. DISCUSIONES

El manejo de la mujer climatérica debería ser interdisciplinario y comprender: cambios en el estilo de vida especialmente hacia los pensamientos saludables y retiro de hábitos nocivos, como se enfatizó en el simposio sobre atención del climaterio y menopausia en la mujer peruana, debido al impacto de los síntomas climatéricos en el funcionamiento diario y personal de la mujer que podrían llegar a desencadenar o agravar enfermedades preexistentes, pues comprende cambios generales, genitourinarios y psicológicos. A continuación se comparan los resultados del presente estudio con investigaciones similares las cuales muestran interés por conocer la relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos.

Al identificar los estilos de vida relacionados a la alimentación, se encontró el consumo inadecuado de lácteos y derivados (72%) y frutas (90%), lo cual es preocupante pues predispone a padecer enfermedades cardiovasculares y osteoporosis, concordando estos resultados con el estudio de Rojas (2003)¹⁵ quien encontró que el 92% no consume los requerimientos necesarios de lácteos y el 72%, no consume frutas.

En cuanto a los hábitos nocivos, que aumentan la sintomatología climatérica como la disminución de la densidad mineral ósea, se encontró en este estudio que el 72% fuman cigarrillos, lo cual es coincidente con el estudio de Fanny López (2011)¹⁷ donde se encontró que el 64% eran fumadoras.

En relación a la actividad física, Fanny López (2011) indica que el 90% no realiza ningún tipo de ejercicio físico, este resultado es similar a lo encontrado en este estudio donde el 84% de las mujeres encuestadas no realiza adecuadamente algún tipo de ejercicio físico, ni realiza caminatas de más 30 minutos (80%); en cambio Jhon Correa (2008)² indica en su estudio que las actividades mayormente realizadas son las actividades físicas.

En relación al control médico es importante para la mujer menopaúsica pues detecta de forma precoz enfermedades degenerativas a través de un diagnóstico completo, que incluye examen ginecológico con Papanicolau y la mamografía como medidas

preventivas para cáncer de cérvix y mama respectivamente. En el presente estudio se encontró que el 53% no se realizan adecuadamente el examen de papanicolau y el 80%, examen de mamografía, lo cual concuerdan con el estudio Estefanero (2006)²³, que indica que el 78% no se realizan el examen de Papanicolaou y el 62% no se realizan el examen de mamografía.

Los estilos de vida en la dimensión psicosocial, es necesaria mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad para evitar la depresión.; así también es fundamental la relación con los hijos y la pareja para afrontar todos los obstáculos juntos y superar el “síndrome del nido vacío”. Así pues Estefanero (2006)²³, en su estudio encontró que las mujeres no se sienten bien con lo que son y lo que hacen (51%), no presentan adecuadas relaciones personales con su pareja (62%) y no participan en actividades recreativas (79%), lo cual concuerda con esta investigación donde se encontró que las mujeres del Hospital San Juan de Lurigancho, no se sienten importantes (59%), no toman medidas para despejar su mente (84%), presenta inadecuada comunicación con su pareja (76%), con sus hijos (74%), y con sus amistades (78%); en cambio Zaider Triviño(2007)¹⁸, en su estudio indica que las conductas promotoras de salud más fuertes eran las relaciones interpersonales (60.7%) y el manejo del estrés (57.9%) .

En la presente investigación, en cuanto a los síntomas climatéricos según intensidad, se ha identificado que las mujeres durante esta etapa, presentan una mayor frecuencia de síntomas “Moderados” (48%) o de intensidad “Muy molesto” (31%); lo cual difiere con el resultado de la investigación realizada por Pernas²⁴ quien catalogó el síndrome climatérico en leves (71.15%) y moderado a grave (28.5%), respectivamente.

Entre los síntomas climatéricos más frecuentes encontrados en el presente estudio fueron: dolores de cabeza (78%), dolores musculares- osteoarticulares (82%), astenia (85%) y labilidad emocional (96%), lo cual concuerda con el resultado del estudio de Jhon Correa (2008)² que indica a los dolores musculares, dolores de cabeza, cansancio o agotamiento físico y la ansiedad e impaciencia con las demás personas, como los síntomas más frecuentes.

En cuanto a la relación que existe entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos se pudo establecer que los estilos de vida no saludables se asociaron a una mayor frecuencia de síntomas climatéricos moderados a muy molestos a diferencia de las que presentaron estilos de vida saludables que refirieron síntomas climatéricos leves; lo cual es coincidente con el trabajo realizado por Fanny López (2011)¹⁷ que manifiesta que los estilos de vida poco saludables tenían síntomas climatéricos más acentuados.

V. CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos, ya que los estilos de vida no saludables se asociaron a mayor porcentaje de síntomas climatéricos moderados o muy molestos en las mujeres atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho durante noviembre del 2014 a enero del 2015.
2. La mayoría de mujeres entrevistadas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho presentaron “estilos de vida no saludables” (81%).
3. La mayoría de mujeres atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho presentaron síntomas climatéricos de intensidad “Moderado” o “Muy molesto” (79%).

VI. RECOMENDACIONES

1. El profesional de obstetricia, en la atención en los establecimientos de salud nivel I y nivel II; realice actividades educativas preventivas promocionales a través de charlas educativas, consejería y talleres de salud, en relación a la aplicación de estilos de vida saludable dirigidas a las mujeres perimenopáusicas como medida preventiva de la sintomatología climatérica, lo que abarcaría lo siguiente:
 - El consumo de alimentos saludables y alimentos ricos en Fito estrógenos
 - Acudir a sus controles de salud
 - Fomentar el abandono de hábitos nocivos como el consumo de cigarrillos y alcohol.
 - Incentivar la actividad física y participación en actividades recreativas grupales para el manejo del estrés, mejorar el estado de ánimo y afianzar las relaciones interpersonales

2. Realizar más estudios relacionados a las mujeres perimenopáusicas.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Rojas J y cols .Atención del climaterio y menopausia en la mujer peruana. Diagnostico.Abril- Junio 2013 .Vol. 52(2)
2. Correa Marín JA y cols. Calidad de vida y autocuidado en mujeres peri menopáusicas que laboran en una institución universitaria de Pereira. Fundación universitaria del área andina. Año 2008. No. 1 Vol. 1 - 116 p.
3. Bonilla Marín F. Síndrome climatérico. Revista IntraMed .Año 2012.<http://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoID=75088>
4. Maceda WA y Cols .Disminución mineral ósea en pacientes mayores de 50 años y su relación con IMC. Diagnostico 2011;40,3.
5. Vázquez Martínez de Velasco J.E y cols. Estudio del climaterio y la menopausia. Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia. GinecolObstetMex 2009; 77(9):S253-S276.
6. Ferrer J, Neyro J.L .Identification of risk factors for prevention and early diagnosis of asymptomatic postmenopausal women. Maturitas 2005;52(Suppl. 1):S7-22.
7. Pardo-Torres M.P, Núñez-Gómez N.A. Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. Aquichán vol.8 no.2 Bogotá July/Dec. 2008
8. Batías Arraiga.Ey Cols. Conductas de autocuidado y manifestaciones peri menopáusicas en mujeres de la comuna de Concepción Chile .2004
9. Pacheco J. Ginecología, Obstetricia y reproducción. 2da ed. Perú: REP SAC; 2007
10. Quevedo Porras, PA. Tesis profesional: Calidad de vida y su relación con la salud en la mujer durante la postmenopausia en el distrito Gregorio albarracinlanchipa – 2012
11. Casado Méndez y Cols .Repercusión del tabaquismo pasivo en el síndrome climatérico. Rev Cubana HigEpidemiol vol.50 no.1 Ciudad de la Habana ene.-abr. 2012.
12. Macdonald HM and cols .Nutritional associations with bone loss during the menopausal transition: evidence of a beneficial effect of calcium, alcohol,and fruit and vegetable nutrients and of a detrimental effect of fatty acids. Am J ClinNutr 2004; 79(1):155-65.
13. Goberna Tricas J. Osteoporosis y Climaterio. Rev Rol Enferm. 2001;24(2):105-111
14. Kohrt W .Medicina en la menopausia. Ejercicio y aumento de peso. ¿El ejercicio atenúa o previene el aumento de peso que ocurre durante la peri y la posmenopausia?.Revista del climaterio 2009;12(72):196-8

15. Rojas Cabana. Prácticas de autocuidado que realizan las mujeres premenopáusicas del asentamiento humano Cerro El Sauce Alto del distrito de San Juan de Lurigancho 2001. [Tesis profesional]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2003
16. Álvarez Nieto C. Programa de educación para la salud en la menopausia. Inquietudes. 2003 Diciembre. 8(28): 17-23.
17. Fanny López A, Soares De Lorenzi D. Síntomas climatéricos y calidad de vida de usuarias de consultorios de atención primaria de salud, Santiago. Rev Med Chile 2011; 139: 618-624
18. Zaider Triviño, J. S. Factores predictores de conductas promotoras de salud en mujeres peri- post-menopáusicas de Cali, Colombia .Colombia Médica Vol. 38 N° 4, 395 – 407 , 2007
19. Silva Arquíñero G. Tesis: Manifestaciones psicobiológicas y autocuidado en mujeres que acuden a la unidad de Climaterio – Menopausia INMP. 2011
20. Bach. Lecca Córdova S, P. “Relación entre nivel de conocimiento y la actitud frente al climaterio en mujeres atendidas en el Hospital II-2- Tarapoto. Periodo Junio-Setiembre 2012”
21. Mg. Chalco Castillo N. «Factores exógenos que predisponen a la osteoporosis en mujeres posmenopáusicas de la comunidad bocanegra - callao» 2011
22. Pérez J. Nivel de Conocimiento y actitud frente a la menopausia en el Hospital Daniel Alcides Carrión. [proyecto de investigación]. Callao: Servicio de publicaciones, Universidad Nacional del Callao. 2010.
23. Estefanero C. Estilos de vida de mujeres en la etapa posmenopáusica en el Instituto Nacional Materno Perinatal - noviembre 2006.. Rev. Temas Estadísticos de Salud. 2005, 1(1).
24. Pernas A. Pérez J. Síndrome climatérico. Caracterización y factores de riesgo. Villa Clara. 2004. Rev Temas Estadísticos de Salud Cuba ,2005;1(1).

VIII. ANEXOS

	Pág.
Anexo A: Operalización de variables -----	40
Anexo B: Instrumento -----	42
Anexo C: Validez del juicio de expertos -----	48
Anexo D: Determinación de la confiabilidad del instrumento -----	50
Anexo E: Tabla matriz tripartita sobre estilos de vida -----	51
Anexo F: Tabla matriz tripartita sobre los síntomas climatéricos -----	55

ANEXO A: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	VALOR FINAL	TIPO	ESCALA	FUENTE DE VERIFICACIÓN
ESTILOS DE VIDA	Son todas aquellas acciones y/o comportamientos, que influyen en la salud de la persona actuando como factores de protección o de riesgo para la salud tanto en la dimensión biológica y en la dimensión psicosocial.	Dimensión biológica	IMC				
		Nutrición	-Frecuencia de consumo de alimentos saludables	No saludable	Cualitativa	Ordinal	Entrevista
		Hábitos nocivos	-Frecuencia de consumo de golosinas y comidas rápidas				
			-Frecuencia de consumo de alcohol y cigarrillos				
		Actividad física	-Frecuencia de realizar algún ejercicio físico y caminatas >30'				
		Control medico	-Frecuencia de asistencia al chequeo médico, realizar examen de PAP y mamografía, acudir a la atención en ginecología	Saludable			
		Dimensión psicosocial					
		Autoestima	-Frecuencia de cuidados en su apariencia personal, sentirse importante y apreciada por los demás				
Estado de animo	-Frecuencia de tranquilizarse cuando hay problemas y despejar su mente						
Relaciones interpersonales	-Frecuencia de comunicación con su pareja, hijos y amistades						

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	VALOR FINAL	TIPO	ESCALA	FUENTE DE VERIFICACIÓN
SÍNTOMAS CLIMATÉRICOS	Son todas aquellas manifestaciones que refieren tener las mujeres como síntomas circulatorios, síntomas psicológicos, síntomas genitourinarios y síntomas generales.	Síntomas circulatorios	Sofocos Sudoraciones nocturnas Palpitaciones Parestesias-hiperestesias Dolores de cabeza	Muy leve	Cualitativa	Ordinal	Entrevista
		Síntomas psicológicos	Insomnio Nerviosismo Irritabilidad Labilidad emocional Disminución de interés sexual Pérdida de memoria-concentración Apatía Tristeza Miedos	Leve Moderado			
		Síntomas genitourinarios	Dispareunia Disminución de placer sexual Atrofia genital Sequedad vaginal Incontinencia urinaria Polaquiuria Disuria	Muy molesto			
		Síntomas generales	Dolores musculares-osteoarticulares Aumento de peso vertigos Sequedad de la mucosa oral Astenia Pérdida de peso Sequedad de la piel				



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN
MARCOS**
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE
OBSTETRICIA



ANEXO B: INSTRUMENTO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sra. Soy interna de Obstetricia de la UNMSM y estoy realizando un trabajo de investigación el cual es **Relación de los estilos de vida y los síntomas climatéricos en mujeres peri menopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho 2014** que tiene por finalidad Verificar la relación que existe entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos en las mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho 2014 , y para tal fin se aplicó una encuesta ; la cual es anónima ,confidencial y voluntaria. Así mismo al finalizar el trabajo de investigación Ud. Tendrá derecho a conocer los resultados así también las entrevistas serán eliminadas al concluir la investigación

Se agradece de antemano su valiosa colaboración

Atte: Vanessa Lorena Cornejo Cari

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: A continuación le presento las siguientes preguntas, cada una de ellas con 5 posibles respuestas, de las cuales Ud. deberá elegir solo uno, la que crea conveniente en base a las alternativas siguientes:

- N: Nunca : nunca lo realiza
C.N: Casi nunca : una a dos veces a la semana lo realiza
R: Regular : 3 veces a la semana lo realiza
C.S: Casi siempre : 4-6 veces a la semana lo realiza
S: Siempre : todos los días lo realiza

Lo referente al chequeo médico periódico las alternativas son las siguientes:

- N : Nunca : nunca lo realiza
C.N: Casi nunca : una vez al año
R: Regular : 2 veces al año
C.S: Casi siempre : 3 – 4 veces al año.
S: Siempre : + 4 veces al año

Lo referente al consumo de licor y consumo de cigarrillos las alternativas son las siguientes :

- N : Nunca : nunca lo realiza
C.N: Casi nunca : una vez al mes
R: Regular : 2 veces al mes
C.S: Casi siempre : 3 veces al mes
S: Siempre : + 3 veces al mes

Lo referente a la toma de Papanicolaou y mamografía las alternativas son las siguientes:

- N : Nunca : nunca lo realiza
C.N: Casi nunca : cada 4 años
R: Regular : cada 3 años
C.S: Casi siempre : cada 2 años
S: Siempre : cada año

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS:

EDAD: _____

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

Primaria	: Completa	<input type="checkbox"/>	Incompleta	<input type="checkbox"/>
Secundaria	: Completa	<input type="checkbox"/>	Incompleta	<input type="checkbox"/>
Universitario	: Completa	<input type="checkbox"/>	Incompleta	<input type="checkbox"/>

OCUPACIÓN:

Ama de casa

Trabajo independiente

Trabajo fijo

ESTADO CIVIL:

Soltera

Casada

Conviviente

Viuda

Separada / Divorciada

PARIDAD:

Primípara

Múltipara

Gran múltipara

DATOS ESPECIFICOS El presente formulario comprende preguntas acerca de nutrición, hábitos nocivos, actividad física, control médico, autoestima, estado de ánimo, relaciones interpersonales.

Peso: _____

Talla: _____

IMC: _____

ITEMS	N	CN	R	CS	S
<p>NUTRICIÓN</p> <p>¿Con qué frecuencia consume verduras?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume frutas?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume lácteos y derivados?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume menestras?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume cítricos?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume pescado?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume pollo?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume res?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume soya?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume huevo?</p> <p>HÁBITOS NOCIVOS</p> <p>¿Con qué frecuencia consume golosinas?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume alcohol?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume cigarrillos?</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza ejercicios Ud.?</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza caminatas >30' Ud.?</p> <p>CONTROL MÉDICO</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza su control médico?</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza su Papanicolaou?</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza su mamografía?</p> <p>¿Con qué frecuencia acude al servicio de ginecología?</p> <p>AUTOESTIMA</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza Ud. Cuidados para mejorar su apariencia personal?</p>					

<p>¿Con qué frecuencia se siente Ud. importante?</p> <p>¿Con qué frecuencia se siente Ud. apreciada por los demás?</p> <p>ESTADO DE ÁNIMO</p> <p>¿Con qué frecuencia trata Ud. de tranquilizarse cuando tiene problema?</p> <p>¿Con qué frecuencia sale Ud. de casa para despejar su mente?</p> <p>RELACIONES INTERPERSONALES</p> <p>¿Con qué frecuencia conversa Ud. De sus sentimientos (alegrías, tristezas, etc.)Con su pareja?</p> <p>¿Con qué frecuencia conversa Ud. De sus sentimientos (alegrías, tristezas, etc.) con sus hijos?</p> <p>¿Con qué frecuencia conversa Ud. De sus sentimientos (alegrías, tristezas,etc) con sus amistades</p>					
---	--	--	--	--	--

	Ausente (0)	Leve (1)	Moderado (2)	Intenso (3)	Peso	Puntos
SÍNTOMAS CIRCULATORIOS						
Sofocos u oleadas de calor					4	
Sudoraciones nocturnas					4	
Palpitaciones					2	
Parestesias-hiperestesias					2	
Dolores de cabeza					1	
					Subtotal Circulatorios	
SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS						
Insomnio					3	
Nerviosismo					3	
Iritabilidad					3	
Labilidad emocional					3	
Disminución interés sexual					3	
Pérdida capacidad memoria-concentración					2	
Apatía					2	
Tristeza					2	
Miedos					1	
					Subtotal Psicológicos	
SÍNTOMAS GÉNITOURINARIOS						
Dispareunia					3	
Disminución placer sexual					3	
Sequedad vaginal	Ausente (0)		Presente (2)		3	
Atrofia genital	Ausente (0)		Presente (2)		3	
Incontinencia urinaria					1	
Polaquiuria					1	
Disuria					1	
					Subtotal Génitourinarios	
SÍNTOMAS GENERALES						
Dolores musculares-osteoarticulares					2	
Aumento de peso					2	
Vértigos					1	
Sequedad mucosa oral					1	
Astenia					1	
Pérdida de peso					1	
Sequedad de la piel	Ausente (0)		Presente (2)		1	
					Subtotal Generales	
						TOTAL

ANEXO C

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA)

PRUEBA BINOMIAL: JUICIO DE EXPERTOS

jueces Item	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
3	1	1	0	1	1	1	1	1	0.035
4	0	1	1	1	1	1	1	1	0.035
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
6	0	0	1	1	1	1	1	1	0.145
7	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035

Se ha considerado:

0: Si la Respuesta es Negativa.

1: Si la respuesta es Positiva.

$$P = \frac{0.262}{7} = 0.037$$

Si $p < 0.05$ el grado de concordancia es significativo: de acuerdo a los resultados obtenidos es significativo en lo concerniente a las preguntas: 1, 2, 5; debiendo realizarse ligeras modificaciones en las preguntas 3, 4, 6 y 7; sin embargo el instrumento es válido según los jueces expertos: $p = 0.037$

Fuente: Juicio de experto del estudio de Rojas Cabana. Prácticas de autocuidado que realizan las mujeres premenopáusicas del asentamiento humano Cerro El Sauce Alto del distrito de San Juan de Lurigancho 2001

**CUMPLIMIENTO DE PRINCIPIOS DE MORIYAMA PARA LOS ITEMS SEGÚN
OPINION DE EXPERTOS SOBRE LA INTENSIDAD DE LOS SINTOMAS
CLIMATERICOS**

Principio	Mucho		Moderado		Poco		Nada	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Comprensible	28	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Sensible a variaciones en el fenómeno que se mide	12	42.9	9	32.1	7	25.0	0	0.0
Con suposiciones básicas justificables e intuitivamente razonables	11	39.3	17	60.7	0	0.0	0	0.0
Componentes claramente definidos	24	85.7	4	14.3	0	0.0	0	0.0
Derivable de datos factibles de obtener	26	92.9	2	7.1	0	0.0	0	0.0

n=28

Fuente: Juicio de expertos del estudio Pérez Piñero . Escala cubana para clasificar la intensidad de los síntomas climatéricos

ANEXO D

DETERMINACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Los resultados obtenidos de la prueba piloto conformados por 20 pacientes sirvieron para determinar la confiabilidad del instrumento mediante la prueba estadística de alfa cronbach.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{S_i^2}{S_T^2} \right)$$

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,813	57

Para que exista confiabilidad del instrumento se requerirá $\alpha > 0.5$, por lo tanto este instrumento es confiable.

ANEXO ANEXO E

MATRIZ TRIPARTITA SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA F

INDIVIDUO	ITEMS																													TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
1	1	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	4	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	72
2	1	2	2	2	3	2	2	5	1	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	54	
3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3	63	
4	2	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	1	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	76	
5	1	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	3	65	
6	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	5	4	2	2	2	2	3	3	3	4	70	
7	2	1	3	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	55	
8	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	4	4	4	4	2	3	5	4	3	4	5	4	84	
9	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	1	1	2	2	4	3	3	4	4	5	77	
10	5	5	3	5	4	4	3	3	3	2	1	4	1	1	1	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	101	
11	5	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	4	3	4	5	1	1	4	3	5	4	3	4	4	3	90	
12	5	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	5	2	1	5	4	4	4	3	3	3	3	93	
13	2	3	3	3	3	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	5	1	2	4	4	3	3	2	2	2	2	74	
14	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	1	2	2	3	2	3	4	4	1	2	3	2	3	3	2	1	1	70	
15	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	72	
16	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	5	1	2	2	4	5	3	3	3	3	3	84	
17	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	4	4	3	64	
18	1	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	64	
19	5	4	3	3	4	2	3	5	1	3	3	2	2	1	1	4	5	4	1	2	2	5	5	3	4	3	2	3	3	88	
20	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	1	1	2	4	3	3	4	5	4	4	83	
21	5	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	1	1	3	3	4	5	2	1	3	4	4	3	3	1	2	1	85	
22	5	5	2	5	3	5	3	2	2	4	5	1	3	1	1	5	4	4	5	5	2	4	5	5	4	4	4	4	5	107	
23	1	2	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	57	

24	5	4	4	4	3	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	5	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	80
25	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	82
26	2	3	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	4	3	3	1	3	4	5	4	2	2	1	1	2	69
27	1	2	3	2	2	2	2	4	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	1	1	2	3	3	3	4	4	4	65
28	2	3	3	3	3	3	1	5	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	4	1	2	5	4	4	3	3	3	3	3	75
29	1	2	1	3	3	4	3	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	5	4	2	3	1	3	3	3	3	3	69
30	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	4	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	70
31	1	3	3	2	2	2	3	5	1	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	5	2	2	2	2	2	2	3	3	3	68
32	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	55
33	5	4	3	4	3	3	3	2	1	3	3	2	3	1	2	4	3	3	5	1	3	5	4	5	4	4	5	5	5	98
34	3	3	2	3	3	4	2	4	1	1	2	1	1	2	1	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	77
35	3	3	3	3	2	3	4	1	1	5	5	1	3	2	1	2	3	3	1	1	2	4	3	3	3	2	2	1	2	72
36	5	4	3	4	3	3	5	3	1	4	4	1	4	1	1	3	3	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	108
37	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	4	4	4	3	4	4	4	84
38	4	4	3	4	3	5	4	3	1	5	4	1	2	1	1	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	106
39	2	2	2	3	1	3	3	3	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	56
40	5	5	4	5	2	5	4	5	1	3	3	2	3	1	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	1	2	105
41	3	3	4	3	3	3	3	5	1	4	4	1	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	77
42	5	3	2	3	3	4	3	5	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	3	3	3	83
43	2	3	2	4	4	5	5	2	1	4	4	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	5	4	2	3	3	5	5	5	87
44	2	1	1	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	62
45	5	5	4	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	1	1	3	2	5	5	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	89
46	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	3	3	1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	55
47	3	4	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	4	4	3	3	2	1	1	2	66
48	3	4	2	4	4	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	4	3	1	2	3	4	3	4	4	4	4	4	84
49	5	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	5	5	3	3	2	2	4	5	5	4	4	4	4	3	91
50	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	2	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	62
51	2	3	2	3	3	3	3	5	1	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	5	3	3	2	1	2	2	74
52	3	4	2	4	3	3	3	5	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	80
53	5	5	3	5	4	5	5	2	1	4	5	2	3	1	1	4	3	4	4	2	3	3	5	4	3	3	2	2	1	94

54	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	2	2	80
55	5	5	1	5	3	4	3	4	2	3	3	1	2	1	1	3	4	3	5	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	91
56	5	4	3	4	5	4	3	4	2	3	3	1	2	1	1	4	3	4	5	5	1	4	4	4	4	3	3	3	95	
57	3	4	3	4	5	4	3	3	1	4	4	3	4	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	83
58	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	83
59	2	3	2	4	2	4	3	4	2	3	2	4	2	2	2	1	1	3	4	1	1	4	3	3	3	3	3	3	77	
60	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	59
61	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	82	
62	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	1	66
63	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	4	3	4	5	3	3	3	3	3	81
64	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	1	2	3	3	4	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	4	76
65	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	1	2	3	3	1	4	2	1	4	1	2	2	1	1	2	1	2	2	59
66	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	5	2	3	4	4	2	3	2	3	3	86	
67	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	2	3	3	72	
68	5	5	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	1	1	4	3	4	4	2	3	3	5	5	4	5	5	5	5	104
69	3	5	4	5	3	5	4	4	2	5	5	1	3	1	1	5	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	103
70	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	69	
71	2	3	2	2	4	3	2	3	1	2	1	3	1	2	2	2	2	3	1	1	4	5	4	3	4	4	4	4	3	77
72	3	3	2	3	3	3	3	4	1	4	4	2	3	2	2	2	1	3	5	1	2	3	3	4	3	2	2	1	2	76
73	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	5	2	2	2	3	4	4	70
74	3	3	3	2	4	2	1	1	3	1	2	3	1	2	2	2	1	3	5	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	73
75	2	2	2	2	5	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	2	4	1	2	3	1	2	1	57
76	1	1	1	1	3	2	2	3	1	2	1	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	4	2	3	2	3	3	3	55
77	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	60
78	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	74
79	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	1	2	5	1	2	3	1	2	2	58
80	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	58
81	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	86
82	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	60
83	3	5	3	5	3	3	4	3	1	4	4	1	3	2	2	3	3	3	5	5	2	4	4	3	3	3	4	4	3	95

84	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	72
85	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	68
86	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	4	4	3	3	3	3	4	3	73	
87	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	1	1	4	5	3	2	1	1	5	4	3	3	3	3	4	4	79	
88	5	3	2	3	2	2	3	4	1	3	3	1	3	1	1	3	3	4	5	1	2	5	5	5	4	4	5	4	4	91	
89	4	2	2	2	3	3	1	2	1	2	1	4	1	2	2	1	2	2	2	2	5	2	4	3	2	2	3	3	3	68	
90	3	3	2	4	3	2	3	3	1	3	3	2	2	1	1	2	2	3	4	1	2	5	4	3	3	2	3	3	3	76	
91	5	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	5	1	4	4	4	4	4	3	4	4	5	87	
92	5	4	2	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	4	5	1	3	5	4	5	3	3	3	3	3	79	
93	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	4	4	3	4	5	5	4	4	77	
94	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	3	3	1	2	5	4	4	3	3	3	3	3	71	
95	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	4	2	2	2	2	1	2	50	
96	2	2	3	2	3	2	3	4	1	3	4	2	3	1	2	3	3	2	2	1	1	1	4	2	2	2	2	2	1	65	
97	4	5	1	5	3	4	4	5	2	4	4	1	2	2	2	5	5	3	4	1	5	4	4	3	3	3	3	3	3	97	
98	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	1	3	1	5	1	2	4	3	2	3	2	2	2	68	
99	3	1	3	1	3	2	3	2	1	3	3	3	4	2	1	5	4	1	1	1	1	3	4	2	3	2	3	3	3	71	
100	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	1	1	5	2	2	3	2	2	2	67	

ANEXO F

MATRIZ TRIPARTITA SOBRE LOS SÍNTOMAS CLIMATERICOS F

INDIVIDUO	ITEMS																												TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	4	8	2	2	1	0	3	3	0	3	4	4	4	1	3	3	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	0	55	
2	12	8	2	2	3	0	3	9	6	0	2	4	4	1	0	9	0	0	3	3	3	6	6	3	0	0	0	0	89	
3	12	12	4	0	1	6	6	9	9	6	4	4	4	2	0	3	0	0	0	3	0	4	4	2	1	0	0	0	96	
4	4	4	2	2	1	0	0	6	6	6	4	4	4	2	3	6	0	0	0	0	0	6	0	1	1	0	1	0	63	
5	12	12	0	0	0	3	9	9	9	9	2	2	2	1	0	9	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	1	0	84	
6	12	12	4	4	3	6	6	6	6	9	4	4	4	2	0	9	6	6	0	0	0	4	0	0	2	0	1	2	112	
7	12	12	6	0	3	9	6	3	6	9	6	2	2	1	6	9	6	6	2	2	2	4	4	1	0	0	2	0	121	
8	12	12	6	0	3	0	0	3	6	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2	0	0	0	2	52	
9	8	4	2	0	2	6	6	6	6	6	2	2	2	2	0	3	0	0	1	1	1	2	2	2	2	1	0	0	69	
10	12	8	0	0	0	3	0	0	3	0	2	4	4	0	0	3	0	0	1	1	0	0	2	0	1	2	0	2	48	
11	8	8	0	2	2	0	0	0	3	0	2	4	4	1	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0	1	0	0	0	41	
12	8	4	0	0	2	0	0	3	3	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	30	
13	8	8	0	4	2	0	3	9	9	9	4	4	4	0	3	3	0	0	0	0	0	0	4	0	1	1	0	0	76	
14	8	12	2	4	1	6	6	3	3	0	4	6	6	2	0	3	0	0	0	0	0	2	0	2	2	0	2	2	76	
15	0	0	0	0	0	3	3	6	6	9	4	4	4	0	6	9	6	6	0	2	0	4	2	1	0	1	0	2	78	
16	4	0	4	0	2	0	3	0	6	6	2	4	4	1	3	6	6	6	2	1	0	4	4	1	1	1	0	2	73	
17	4	4	2	4	3	0	6	6	6	6	4	4	6	2	0	6	6	6	2	2	2	4	2	2	0	0	0	0	89	
18	12	12	4	2	1	3	9	9	3	3	4	4	4	1	3	3	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	82	
19	4	4	0	0	1	3	0	3	3	3	2	2	4	1	6	3	0	0	1	0	0	2	2	1	1	1	0	2	49	
20	4	4	6	0	2	6	6	3	3	3	2	2	2	1	3	6	3	3	3	2	1	4	4	0	0	2	0	0	75	
21	8	8	0	0	1	3	3	6	6	0	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0	0	1	0	0	49	
22	0	0	0	0	1	0	0	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	11	
23	12	0	0	0	2	6	6	6	9	6	4	4	0	2	9	6	6	0	0	2	2	4	2	0	0	1	0	2	91	
24	4	0	0	0	1	3	0	0	6	6	4	4	4	2	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	47

25	12	4	2	2	1	0	6	6	6	0	4	2	2	0	6	6	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	2	64	
26	12	8	0	0	0	6	0	0	6	0	4	4	4	0	0	9	0	0	2	0	0	4	0	0	1	1	1	0	62
27	12	0	4	0	3	0	6	6	6	9	4	0	0	0	0	9	6	6	2	1	0	4	4	1	1	1	0	2	87
28	0	0	0	0	2	6	0	6	6	9	4	4	4	0	6	6	0	0	0	0	0	4	4	1	2	2	0	2	68
29	12	8	0	0	2	0	6	6	6	9	4	2	2	0	6	6	0	0	0	0	0	4	4	1	1	1	0	2	82
30	0	0	4	0	2	6	6	0	3	9	2	4	4	2	0	0	6	6	0	0	0	2	2	1	1	1	2	2	65
31	12	12	2	2	2	6	6	6	6	9	6	6	4	0	6	9	6	6	0	0	0	4	4	2	2	2	0	2	122
32	12	12	2	0	3	3	6	6	6	9	2	4	4	1	6	9	6	6	1	0	0	4	4	1	1	1	0	0	109
33	8	0	0	0	0	3	3	0	3	0	4	2	2	0	0	9	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	36
34	4	4	0	0	0	3	3	3	3	9	4	4	4	2	6	6	6	6	0	1	1	2	2	1	0	1	0	2	77
35	8	8	2	2	1	3	3	6	6	6	6	2	2	4	0	6	0	0	0	0	0	4	4	0	0	1	0	0	74
36	4	4	0	0	2	0	0	3	3	3	2	0	4	0	3	3	2	2	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	40
37	8	4	0	0	2	3	3	6	6	6	6	2	0	2	6	6	0	0	0	0	0	4	2	0	0	1	0	0	67
38	4	4	0	0	1	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	42
39	8	12	0	6	3	6	6	6	6	6	6	4	4	0	0	0	6	6	0	0	0	4	4	2	2	1	0	2	100
40	0	0	0	0	0	0	0	3	3	9	4	0	0	0	0	9	6	6	0	0	0	0	4	0	0	1	0	0	45
41	12	0	0	0	2	0	6	6	6	6	2	4	4	0	6	6	6	6	0	0	0	4	2	0	0	1	0	0	79
42	8	8	0	0	2	6	6	6	3	3	4	4	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	61
43	12	4	4	0	3	6	6	6	6	3	4	4	4	2	0	3	0	0	1	0	0	2	4	0	1	1	0	0	76
44	8	4	4	4	2	3	6	6	6	9	4	4	4	0	6	9	6	6	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	96
45	0	4	0	0	0	0	0	3	3	6	0	2	2	0	6	6	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	38
46	12	12	4	0	3	3	0	0	3	9	4	2	2	0	9	9	6	6	0	0	0	6	4	2	2	2	0	2	102
47	0	4	0	4	3	6	3	6	6	9	4	4	4	2	6	6	0	0	0	0	1	4	2	2	0	1	0	2	79
48	12	8	0	0	2	3	3	3	3	3	2	2	0	1	0	3	0	0	0	0	0	2	2	1	0	1	0	0	51
49	4	4	0	0	2	6	3	6	6	0	2	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	2	46	
50	0	12	2	0	1	6	6	6	9	9	4	4	4	2	6	6	0	0	1	0	0	4	2	1	0	1	1	0	87
51	12	8	0	0	0	0	0	9	6	6	4	2	2	0	6	6	0	0	0	0	0	4	4	2	1	0	0	0	72
52	8	0	0	0	0	0	6	3	6	9	2	0	0	0	0	9	0	0	1	1	0	2	2	0	0	1	0	2	52
53	4	0	0	0	0	3	0	6	6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4	0	0	0	1	1	0	31
54	8	0	6	0	0	6	6	9	6	0	4	4	4	2	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	0	1	1	0	62

55	4	4	0	0	2	0	3	9	3	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	4	4	2	1	1	1	0	42	
56	0	4	0	0	1	0	3	6	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4	0	1	0	1	0	0	27	
57	8	8	4	4	3	0	0	9	6	0	4	2	2	1	0	0	0	0	1	0	4	0	1	1	1	2	2	63	
58	0	0	0	0	0	6	6	6	6	9	0	4	4	2	6	6	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	60	
59	12	12	0	0	0	0	3	9	6	3	4	2	4	0	0	3	0	0	1	1	1	6	0	0	1	1	1	0	70
60	12	12	2	0	2	3	6	9	6	9	2	2	2	0	9	9	6	6	0	0	0	4	0	1	1	1	0	0	104
61	12	12	0	0	3	0	6	9	6	9	2	4	4	1	0	3	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	1	0	77
62	12	4	0	0	0	6	6	6	6	0	6	4	4	0	0	0	0	0	1	0	4	4	2	2	1	1	0	69	
63	8	8	0	0	0	3	6	6	6	0	2	4	4	1	0	0	6	6	0	1	1	4	0	0	1	1	2	0	70
64	12	0	0	0	3	3	3	9	6	0	2	4	6	2	0	0	0	0	1	0	6	4	1	0	2	0	0	64	
65	12	12	4	0	3	9	9	9	9	6	2	6	6	2	6	9	6	6	1	2	2	6	2	0	1	1	1	0	132
66	12	4	0	0	0	9	0	6	3	3	2	2	2	1	3	3	6	6	0	0	0	0	2	0	1	1	0	2	68
67	12	4	0	0	1	0	3	6	6	0	2	2	2	0	0	0	6	6	1	1	1	4	2	1	1	1	0	0	62
68	4	4	0	0	1	0	0	0	0	6	0	2	2	0	0	6	0	0	0	0	1	0	4	0	0	1	0	0	31
69	0	4	0	0	0	3	0	3	3	6	2	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	4	2	0	0	1	0	0	32
70	4	4	0	0	2	0	3	3	3	9	2	2	2	0	0	9	0	0	0	0	0	4	2	0	0	2	0	0	51
71	8	8	2	0	2	0	6	6	6	9	2	2	2	0	0	9	0	0	1	0	0	4	0	0	0	1	1	2	71
72	4	0	0	0	2	0	6	6	6	6	2	4	4	1	0	6	0	0	2	0	0	0	2	0	0	1	1	0	53
73	8	8	4	2	2	6	6	6	6	6	4	2	2	0	6	6	6	0	1	1	1	4	4	0	1	2	0	2	96
74	4	8	0	0	2	0	0	3	3	9	4	0	0	0	9	6	0	0	0	1	2	4	0	2	1	1	1	0	60
75	8	8	2	0	2	6	6	9	6	9	4	4	4	0	9	6	6	0	0	0	1	0	4	2	2	1	3	0	102
76	8	8	4	0	1	6	6	6	6	6	4	4	4	2	0	9	6	6	0	1	1	4	4	0	2	2	0	0	100
77	12	8	4	0	3	6	6	6	6	6	4	4	4	0	3	9	6	6	1	0	1	4	4	2	0	2	0	2	109
78	8	8	0	0	2	6	6	6	6	3	2	0	2	0	3	3	0	0	0	2	1	4	4	1	0	2	0	0	69
79	12	8	0	0	2	6	6	6	6	9	4	4	4	0	0	9	6	6	0	0	1	4	2	1	2	1	2	2	103
80	8	4	4	0	2	0	6	6	6	9	4	4	4	1	6	9	6	6	1	0	0	4	4	0	2	2	0	2	100
81	8	8	0	0	3	0	6	6	3	3	4	4	4	0	0	9	0	0	1	0	0	2	2	1	0	1	0	0	65
82	8	8	4	0	2	6	0	6	6	6	4	4	4	0	9	9	0	0	0	0	1	2	0	1	1	1	1	0	83
83	4	0	0	0	2	3	6	3	6	3	4	4	4	0	0	9	0	0	1	1	1	4	4	0	0	2	0	0	61
84	4	4	0	4	0	0	6	6	6	0	4	4	0	2	9	0	0	0	0	0	2	4	4	2	2	2	0	0	65

85	8	0	2	0	2	0	3	6	6	0	4	4	4	1	3	0	0	0	1	0	1	4	4	0	0	2	0	2	57
86	8	0	0	0	0	0	3	6	6	6	2	4	4	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	53
87	8	0	2	0	1	0	6	6	6	6	2	4	4	1	0	6	0	0	0	0	0	4	0	0	0	2	0	0	58
88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2	0	0	0	6	6	6	1	0	0	4	2	0	0	2	0	0	35	
89	12	8	0	0	1	9	9	9	9	9	4	4	0	1	6	6	6	0	0	0	1	4	4	0	0	2	0	0	104
90	12	4	0	0	1	0	3	6	6	0	2	2	2	0	0	0	6	6	1	1	1	4	2	1	1	1	0	0	62
91	4	4	0	0	1	0	0	0	0	6	0	2	2	0	0	6	0	0	0	0	1	0	4	0	0	1	0	0	31
92	0	4	0	0	0	3	0	3	3	6	2	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	4	2	0	0	1	0	0	32
93	4	4	0	0	2	0	3	3	3	9	2	2	2	0	0	9	0	0	0	0	0	4	2	0	0	2	0	0	51
94	8	8	2	0	2	0	6	6	6	9	2	2	2	0	0	9	0	0	1	0	0	4	0	0	0	1	1	2	71
95	8	8	2	0	2	6	6	6	6	6	3	4	2	2	0	6	6	6	0	0	0	4	4	1	0	1	0	0	89
96	8	8	0	0	2	6	6	6	6	6	4	4	4	1	6	6	6	0	0	2	0	4	4	1	1	1	0	2	94
97	4	8	0	0	2	0	0	3	3	9	4	0	0	0	9	6	0	0	0	1	2	4	0	2	1	1	1	0	60
98	12	8	2	2	3	0	3	9	6	0	2	4	4	1	0	6	6	0	0	0	1	0	4	2	2	1	3	0	81
99	12	12	4	0	1	6	6	9	9	6	4	4	4	2	0	9	6	6	0	1	1	4	4	0	2	2	0	0	114
100	4	4	2	2	1	0	0	6	6	6	4	4	4	2	3	9	6	6	1	0	1	4	4	2	0	2	0	2	85

