



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Relación entre el nivel de conocimiento sobre
climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima
Metropolitana, 2020**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Jessica Cynthia SOTOMAYOR SÁNCHEZ

ASESOR

Mg. María Marlene TASAYCO RAMOS

Lima, Perú

2021



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Sotomayor J. Relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2021.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Jessica Cynthia Sotomayor Sánchez
DNI	71269783
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6801-3754
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	María Marlene Tasayco Ramos
DNI	21864289
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5818-041X
Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	_____
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Latitud: -12.076733 Longitud: -77.051506
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2020
URL de disciplinas OCDE	Ciencias del cuidado de la salud y Servicios https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.01 Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD VIRTUAL
PARA OPTAR EL TÍTULO LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN 21/04/2021

HORA INICIO : 08:40 Hrs.

HORA TÉRMINO : 10:00 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz

MIEMBRO : Lic. Luz Elena Capcha Caso

MIEMBRO : Lic. Gladys Filomena García Arias.

ASESORA : Mg. Maria Marlene Tasayco Ramos.

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Jessica Cynthia Sotomayor Sánchez

CODIGO : 15010149

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: 004803-2021-R/UNMSM (27/05/2021)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE CLIMATERIO Y CALIDAD DE
VIDA EN LAS MUJERES DE LIMA METROPOLITANA,2020”**

4. RECOMENDACIONES

Datos de la plataforma virtual institucional del acto de sustentación:

<https://medical-int.zoom.us/j/98702871373>

ID: 98702871373

Grabación archivada en: Escuela Profesional de Enfermería



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

5. NOTA OBTENIDA: 15 (Quince)

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

Firma	Firma
Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz DNI 6629916	Lic. Luz Elena Capcha Caso DNI 6743439
PRESIDENTA	MIEMBRO

Firma	Firma
Lic. Gladys Filomena García Arias DNI 6752361	Mg. Maria Marlene Tasayco Ramo DNI 21864289
MIEMBRO	ASESOR(A)

**“RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE
CLIMATERIO Y CALIDAD DE VIDA EN LAS MUJERES DE LIMA
METROPOLITANA, 2020”**

DEDICATORIA

A mi padre celestial, él que siempre me acompaña y guía en cada paso que doy.

A mi madre Martina y hermano Antony, quienes son mis más grandes pilares para salir adelante, ya que muchos de mis logros son gracias a ellos, siempre están a mi lado brindándome su apoyo incondicional y dándome palabras de ánimo.

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora la Mg. María Marlene Tasayco Ramos, por su orientación, paciencia y dedicación durante todo el proceso de la tesis.

A mis docentes, por impartir sus conocimientos y guiarme durante toda mi formación profesional

A mis amistades, por brindarme su cariño, apoyo constante y fortaleza en este camino.

ÍNDICE

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Summary	
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	
1.1. Introducción.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.3. Objetivos.....	6
1.4. Importancia y alcance de la investigación.....	7
CAPÍTULO II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	
2.1. Antecedentes de estudio.....	9
2.2. Bases teóricas.....	13
A. Aspectos generales sobre climaterio.....	13
A.1. Definición del climaterio.....	13
A.2. Definición de la menopausia.....	13
A.3. Fases.....	13
A.4. Sintomatología.....	14
A.5. Factores que predisponen la aparición temprana del climaterio.....	16
A.6. Complicaciones.....	16
A.7. Terapia Hormonal.....	17
B. Medidas de autocuidado durante el climaterio.....	18
B.1. Alimentación.....	18
B.2. Actividad física.....	19
B.3. Descanso.....	20
B.4. Control médico.....	20
B.5. Círculo social y relaciones sociales.....	21
B.6. Actividad recreativa.....	22

C. Generalidades sobre Conocimiento.....	23
D. Calidad de vida.....	23
E) Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender.....	25
F) Rol de la enfermera en el cuidado de la mujer adulta durante el climaterio.....	26
2.3. Definición operacional de términos.....	27
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	
3.1. Hipótesis.....	28
3.2. Variables.....	28
CAPÍTULO IV. MATERIALES Y MÉTODOS	
4.1. Tipo y método de investigación.....	29
4.2. Población, muestra y muestreo.....	29
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
4.4. Procedimientos de recolección y procesamiento de datos.....	31
4.5. Análisis estadístico.....	32
4.6. Consideraciones éticas.....	32
CAPÍTULO V. RESULTADOS	
5.1. Resultados.....	34
5.2. Datos generales.....	34
5.3. Datos específicos.....	35
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN	
6.1. Discusión.....	43
CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
7.1. Conclusiones	49
7.2. Recomendaciones	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
ANEXOS	62

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°		Pág.
1	NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	35
2	NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ASPECTOS CONCEPTUALES GENERALES DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	36
3	NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	37
4	CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	38
5	CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN LA DIMENSIÓN SOMÁTICA EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	39
6	CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN LA DIMENSIÓN PSICOLÓGICA EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	40

7	CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN LA DIMENSIÓN UROGENITAL EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	41
8	RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE CLIMATERIO Y CALIDAD DE VIDA EN LAS MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.	42

RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como **Objetivo:** “Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020”. **Material y método.** Tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo correlacional y corte transversal. La población estuvo conformada por 118 mujeres entre 40 a 65 años, obteniéndose a través de la fórmula estadística una muestra de 53 madres de estudiantes de 4to y 5to año de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La técnica fue la encuesta y los instrumentos empleados fueron un cuestionario para medir el nivel de conocimiento y para la calidad de vida se utilizó una escala tipo Lickert. **Resultados.** Del total de mujeres, el 58.5% (31) tuvieron un nivel de conocimiento alto sobre el climaterio; en aspectos generales el 45.3% (24) presentaron nivel de conocimientos medio; mientras que en medidas de autocuidado el 54.7% (29) presentaron un nivel de conocimientos alto. En la calidad de vida el 60.4% (32) presentaron un deterioro leve; en las dimensiones: somática el 58.5% (31), dimensión psicológica el 56.6% (30) y urogenital el 69.8% (37) presentaron deterioro leve respectivamente. En cuanto a la relación de las variables, nivel de conocimiento y calidad de vida, el 67.7% (21) de mujeres con nivel de conocimiento alto percibieron deterioro leve y el 32.3% (10) deterioro moderado; mientras el 52.9% (9) de mujeres con nivel de conocimiento medio percibieron un deterioro leve y el 47.10% (8) deterioro moderado; por otro lado, las mujeres con nivel de conocimiento bajo, el 40% (2) percibieron un deterioro leve, el 40% (2) deterioro moderado y el 20% (1) deterioro severo.

La prueba Chi cuadrado confirma relación entre las variables estudiadas ($p < 0.05$).

Conclusiones. El nivel de conocimiento se relaciona significativamente a la calidad de vida de las mujeres en la etapa de climaterio en Lima Metropolitana.

Palabras claves: Conocimiento, calidad de vida, climaterio, menopausia, mujeres.

SUMMARY

This research study aims to: "Determine the relationship between the level of knowledge about climate and quality of life in the women of Lima Metropolitana 2020". Material and method. Quantitative type, application level, correlal descriptive method and cross-sectional. The population consisted of 118 women between the age of 40 and 65, obtaining through the statistical formula a sample of 53 mothers of 4th and 5th year students from the Professional School of Nursing of the National University of San Marcos. The technique was the survey and the instruments used were a questionnaire to measure the level of knowledge and for the quality of life used. **Results.** Of the total of women, 58.5% (31), 58.5% (31) had a high level of knowledge about the climate, general aspects 45.3% (24) presented an average level of knowledge; while in self-care measures 54.7% (29) presented a high level of knowledge. In quality of life 60.4 32 had a slight deterioration; in somatic dimensions 58.5% (31) psychological dimension 56.6% (30) and urogenital on 69.8% (37) had slight impairment respectively. As for the relationship of variables, level of knowledge and quality of life, 67.7% (21) of women with high knowledge perceived slight impairment and 32.3% (10) moderate impairment; while 52.9% (9) women with average knowledge perceived mild impairment and 47.10% (8) moderate deterioration; in the group of women with a low level of knowledge about the climate, 40% (2) received slight deterioration on 40% (2) moderate impairment and 20% (1) severe impairment. The Square Chi test confirms the relationship between the variables studied $p < 0.05$.

Conclusions. The level of knowledge is significantly related to the quality of life of women at the climate stage in Metropolitan Lima.

Keywords: knowledge, quality of life, climacteric, menopause, woman.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

La esperanza de vida de la población femenina ha mejorado en los últimos años, dando como resultado el incremento del número de mujeres en la etapa del climaterio; por esa razón es muy importante prestar atención a los grandes acontecimientos que ocurren en esta etapa.

El climaterio se inicia con la pérdida paulatina de la función ovárica, productoras de las hormonas estrógeno y progesterona, trayendo como consecuencias grandes cambios tanto en el ámbito fisiológico, psicológico y social.

Son muchos los problemas de salud que se pueden presentar durante esta etapa de vida, uno de los factores que más influye y es susceptible de prevención es mediante el conocimiento, que permitirá un mayor empoderamiento en la toma de decisiones de su autocuidado, propiciando conductas de salud que favorezcan su bienestar.

El presente estudio de investigación, tiene como objetivo general determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020. A través de los resultados obtenidos se demostrará si la mujer en estudio tiene los conocimientos suficientes para afrontar la etapa que está atravesando, y permitirá tomar medidas que favorezcan a su salud, de manera que puedan modificar su estilo de vida y aumentar la calidad de la misma.

La estructura del presente trabajo de investigación es: Capítulo I: Introducción, donde se incluye planteamiento del problema, objetivos y justificación de la investigación; Capítulo II: Revisión de la literatura, que incluye antecedentes de estudio, bases teóricas y definición operacional

de términos; Capítulo III: Hipótesis y variables; Capítulo IV: Materiales y métodos, el cual dará a conocer el diseño metodológico donde se encuentra el tipo, nivel y método de investigación, la población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, análisis estadístico y consideraciones éticas; Capítulo V: Resultados; Capítulo VI: Discusión; Capítulo VII: Conclusiones y recomendaciones y finalmente se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante el transcurso de los años, ha ido en crecimiento la expectativa de vida de la mujer a nivel mundial, por lo que ha recobrado gran importancia el climaterio, ya que en esta etapa ocurre un descenso progresivo de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona, a partir de ello trae como consecuencia la aparición de síntomas.

Actualmente, las personas mayores de 65 años representan el 8% de la población mundial, y se espera que en 20 años este porcentaje aumente al 20%. En Italia, se planea para el año 2024 más de un millón de personas mayores de 90 años y en China en el 2050 se proyecta 330 millones mayores de 65 años y 100 millones sobre la edad de 80 años. (1) En América Latina y el Caribe se espera que para el año 2050, aproximadamente el 25% de la población tenga de 60 años a más. (2)

En Perú, según el Instituto Nacional de estadística e informática (INEI) la expectativa de vida de la población es de 76.5 años en promedio, siendo en mujeres 79,2 años y hombres en 73,7 años. (3) Esta alteración en la estructura poblacional supedita a que la mujer atraviese una etapa con grandes cambios, transformando los problemas de salud en una amenaza para la calidad de vida de las mujeres.

El climaterio es una etapa de transición en la vida de la mujer, caracterizada por presentar una amplia gama de síntomas o manifestaciones físicas, psicológicas y emocionales, que pueden generar molestias y representar mayor riesgo de padecer algunos problemas de salud, llegando a alterar la dinámica social y laboral. Algunos de los síntomas van desde sofocos, agitación, sudoraciones, temblores, taquicardias; y dentro de la esfera psicofisiológica, humor depresivo, irritabilidad, pérdida de libido, alteraciones de la calidad del sueño que pueden conducir a la depresión. (4) (5)

A menudo muchas personas confunden los términos climaterio y menopausia, ya que ambos ocurren en la edad madura de la mujer y tienen los mismos síntomas, pero hay que saber diferenciarlos porque no son lo mismo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la menopausia es la ausencia permanente de la menstruación, pasando 12 meses completos de amenorrea, sin origen patológico. (4) Por otro lado, el climaterio comprende la premenopausia, menopausia y postmenopausia; concluyendo que son procesos distintos en los que uno de ellos (climaterio) engloba al otro (menopausia), pero no al revés.

No obstante, según la investigación realizada por María Ysabel Rondo Tolentino en el 2013, "Conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en la menopausia", encontró que existe una influencia muy significativa del conocimiento sobre climaterio en la calidad de vida en la menopausia en las áreas psicosocial, física y sexual. Sin embargo, no presenta influencia del conocimiento sobre climaterio en la calidad de vida en el área vasomotora.

Algunos factores que influyen en la salud y calidad de vida de la mujer climatérica están relacionadas a los cambios hormonales de esta etapa, condición de salud, estilo de vida y factores ambientales, los cuales pueden afectar de manera directa la calidad de vida e incrementar el riesgo a la aparición de enfermedades. Además, el desconocimiento y confusión sobre el climaterio, se convierte en uno de los causantes que más contribuye en la vivencia negativa y en el déficit de autocuidados. Es importante tener en consideración que los hábitos de salud que se adopten y las posibilidades que posean para satisfacer sus necesidades permitirán modificar su calidad de vida.

Se entiende calidad de vida a un conjunto de condiciones que ayudan a hacer agradable y valiosa la vida, otorgando la capacidad de actuar de forma positiva. (6) Mientras tanto, el conocimiento facilita a los seres

humanos un medio que permite razonar, pensar y actuar; mediante cual impone y defiende sus decisiones. (7) El poseer conocimiento respecto a una determinada situación atribuye a que la persona sea menos susceptible a tener percepciones erróneas sobre su propio cuidado de la salud llegando a tener una mejor calidad de vida.

Una función imprescindible en el profesional de enfermería es identificar tempranamente las situaciones de riesgo que ameriten llevar a cabo acciones de salud preventivo – promocionales, siendo capaz de educar, informar, orientar y concientizar a cada mujer para el mejor cuidado de su salud; llenando esos vacíos de conocimiento, despejando dudas y falsas creencias que puedan tener.

La información es un componente clave en intervención de enfermería, permitiendo apoyar a la mujer en la toma de decisiones. En consecuencia, ellas necesitan información, soporte y estímulo de los profesionales de la salud y, asimismo, los profesionales de la salud deben conocer de qué forma los síntomas afectan la calidad de vida.

Durante el desarrollo de las prácticas comunitarias, se ha observado a mujeres entre las edades de 40 a 65 años , con ciertas inquietudes y/o dudas sobre el climaterio. Siendo algunas de ellas, madres de estudiantes del área de la salud. Al interactuar con ellas referente a la etapa del climaterio refieren: “No sé qué es...”, “Creo que es lo mismo climaterio y menopausia”, “Tengo entendido que en la menopausia la mujer reniega mucho”, “Mi hija me ha dicho que debo estar con el climaterio porque últimamente sudo mucho y me levanto una o dos veces por la madrugada”, “Mi memoria me está fallando, me olvido frecuentemente las cosas”, “Me cuesta concentrarme, me he vuelto bien distraída...debe ser por la edad..”, “Desde hace unos meses me duele mucho los huesos”, “En este último año hay meses que no he menstruado y cuando me viene mi menstruación es poquito”, “Tengo

mucha sequedad vaginal”, “No sé cómo debo cuidarme para no enfermarme ante tantos cambios que se da en el climaterio”, “Me gustaría saber que alimentos debo comer durante el climaterio”, “He escuchado que la alimentación y ejercicio influyen en el climaterio”

Frente a ello, se formularon las siguientes interrogantes ¿Cuáles son los síntomas frecuentes que presentan las mujeres en el climaterio? ¿Qué conflictos psicosociales enfrentan las mujeres en el climaterio? ¿Conocen las mujeres sobre los cuidados que deben tener en el climaterio? ¿Existe predominio del nivel de conocimiento respecto climaterio en la calidad de vida de las mujeres?

De todo lo anteriormente mencionado nos planteamos la siguiente pregunta de investigación.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el nivel de conocimiento en las mujeres sobre aspectos conceptuales generales del climaterio.
2. Identificar el nivel de conocimiento de las mujeres sobre las medidas de autocuidado del climaterio.

3. Identificar la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio en la dimensión somática.
4. Identificar la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio en la dimensión psicológica.
5. Identificar la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio en la dimensión urogenital.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En la actualidad, la mujer cumple varios roles dentro del ámbito familiar, administradora económica del hogar y dentro del mercado laboral; por otra parte, durante la etapa del climaterio adquiere un compromiso cuidando a padres o nietos, y si añadimos estos aspectos a los cambios fisiológicos que se originan en esta etapa, traerá como consecuencia una sobrecarga física y mental, cuyo resultado puede traer complicaciones en la salud. (9)

El conocimiento es uno de los factores que más influyen en esta etapa de vida, ya que permite que la mujer pueda cuidarse adecuadamente y con ello llevar una alta calidad de vida. Sin embargo, son varios los motivos del comportamiento que adoptan las mujeres, siendo muchas veces la causa fundamental de un problema de salud, aunque también puede ser la principal solución en caso favorece a su salud. Se comprende que el comportamiento saludable se aprende y tiene que ejercerse y practicarse diariamente, de manera que se pueda prevenir muchos de los problemas que se presentan en esta etapa. (8)

El cuidado enfermería tiene por finalidad mejorar la salud de las mujeres mediante las acciones preventivo-promocionales, proporcionando herramientas necesarias para que ellas mismas modifiquen su estilo de vida, motivando el cambio individual de conductas en beneficio del cuidado de su salud y desarrollando estrategias y programas educativos.

El presente estudio de investigación está relacionado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible N°3 Salud y Bienestar, pues se entiende que una vida sana es primordial para mantener una buena salud, por ello es importante fomentar el bienestar y medidas de autocuidado para la mejora de la calidad de vida.

El propósito de este trabajo es proveer una información veraz mediante los resultados obtenidos, cuya finalidad es establecer estrategias educativas oportunas, de modo que aporte conocimientos y genere comportamientos saludables. Asimismo, brindará un gran aporte al profesional de enfermería pues sirve como base para futuras investigaciones afines.

CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

EN EL ÁMBITO INTERNACIONAL

González F, Castañeda H, Cervantes R y otros, realizaron una investigación en México en el 2012, titulado “Calidad de Vida y Conocimiento de Mujeres que Cursan Climaterio”. El diseño o método fue el descriptivo correlacional y de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 383 mujeres de 35 a 65 años de edad; los instrumentos empleados fueron un cuestionario específico de Calidad de Vida para el Climaterio y la Escala de conocimiento del climaterio. Las conclusiones fueron:

“La calidad de vida en gran parte de las mujeres fue de intensidad regular; siendo el área sexual con mayores molestias, mientras tanto el área física fue la menos molesta. Por otro lado el conocimiento acerca del climaterio fue adecuado; las correlaciones entre Conocimiento del Climaterio y las áreas de calidad de vida fueron positivas para todas las áreas excepto la física”. (10)

Carrillo G, Arriaga R, Cerino. C y otros, realizaron un estudio en México en el 2014, titulado “Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres indígenas de 40 a 50 años, de Ostucan-Chiapas”. La metodología fue de tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal; la población estuvo constituida por 350 mujeres entre las edades de 40 a 50 años; la técnica empleada fue la encuesta y el instrumento cuestionario. La conclusión fue:

“La mayor parte de las mujeres encuestadas posee un nivel de conocimiento deficiente sobre climaterio y menopausia (53.4%) y es mayor en mujeres analfabetas y con estudios de primaria”. (11)

Molina A y Moreno A, realizaron una investigación en Ecuador en el 2014, titulado “Conocimientos, actitudes y prácticas en el climaterio y menopausia en mujeres de consulta externa del dispensario central del IESS”. El estudio fue de método descriptivo, la población estuvo conformada por 220 mujeres que acudieron al servicio de Ginecología; la técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario. Por consiguiente los investigadores concluyen:

“La mayoría las mujeres poseían conocimiento adecuado sobre climaterio y menopausia, existiendo una relación directa con el nivel de instrucción” (12)

Souza G, Prates A, Santos F y otros, llevaron a cabo un trabajo de investigación en Brasil en el 2019, titulado “Calidad de vida en mujeres climatéricas atendidas por atención primaria de salud”. El estudio fue de corte transversal; muestreo probabilístico aleatoria y representativa con una muestra de 849 mujeres entre 40 a 65 años de edad; el instrumento utilizado fue un cuestionario de calidad de vida específico para la menopausia, MENQOL. Dentro de las conclusiones tenemos que:

“En un porcentaje considerable la calidad de vida de las mujeres se encuentra relativamente deteriorada, la cual se encuentra relacionada con elevadas intensidades de síntomas climatéricos, mala calidad del sueño, aumento del IMC y edad avanzada en diferentes dominios”. (13)

EN EL ÁMBITO NACIONAL

Rondo M, realizó un estudio de investigación en el 2013, titulado “Conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en la menopausia, en El porvenir-Trujillo”. El estudio fue de tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional y de corte transversal; la muestra estuvo comprendido por 71 mujeres de 40 a 60 años; la técnica fue la encuesta y los instrumentos empleados fueron 2 cuestionarios para conocimiento y calidad de vida. Dentro de las conclusiones tenemos que:

“En un mayor porcentaje las mujeres poseen un nivel de conocimiento medio 56%. La calidad de vida en la menopausia presentó deterioro leve en el área vasomotora 69 %; deterioro moderado en el área física 45 %; y deterioro severo en el área sexual 22 %. Por ende, existe influencia muy significativa del conocimiento sobre climaterio en la calidad de vida en la menopausia en las áreas psicosocial, física y sexual”. (14)

Heredia C, realizó un estudio de investigación en el 2018, titulado “Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al Hospital referencial de Ferreñafe”. El estudio fue de tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal; la población estuvo conformada por 154 mujeres entre 35 a 59 años; la técnica fue la encuesta y el instrumento cuestionario. El investigador concluye:

“De acuerdo con las variables de estudio, el nivel conocimiento sobre el climaterio en su mayoría fue medio (54%) y las todas las restantes tuvieron un conocimiento alto, debido a que no presentaron conocimiento bajo. Por otro lado, el nivel de conocimiento sobre la menopausia en

su mayoría fue medio (61%) y de igual manera todas las restantes tuvieron un conocimiento alto”. (15)

Peña C, realizó un estudio de investigación en el 2015, titulado “Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio en una unidad del primer nivel de atención de salud Manchay”. El estudio fue cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal; la muestra se encontró constituida por 100 mujeres 40 a 55 años; la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Se concluye que:

“En su gran mayoría las mujeres presentaron una pérdida moderada de la calidad de vida 40% frente al climaterio. En tanto respecto a sus dimensiones la pérdida fue moderada tanto en las dimensiones somática 40%, psíquica 45% y urogenital 55%”.(16)

Cunurana M, realizó un estudio de investigación en el 2015, titulado “Calidad de vida en mujeres climatéricas que acuden al centro de salud Pocollay de Tacna”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal; la muestra fue de 95 mujeres entre 35 a 65 años de edad; la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Se concluye que:

“La mayoría de las mujeres encuestadas poseen una buena calidad de vida 37,89%. En relación a la dimensión psicológica el 43,2% refiere el estado de ánimo depresivo como molestia moderada; asimismo la dimensión física el 47,4% considera el cansancio físico como molestia moderada, en la dimensión biológica el 34,7% considera el bochorno como molestia importante”. (17)

2.2. BASES TEÓRICAS

A. Aspectos conceptuales generales sobre climaterio

A.1. Definición del climaterio

Es una etapa fundamental que sucede en la vida de las mujeres, abarca un período de tiempo incluyendo la etapa que precede y sigue a la menopausia, como consecuencia del cese de la función ovárica. (18) Se caracteriza por una serie de cambios en su cuerpo causados por la disminución en la producción de estrógenos y progesterona.

A.2. Definición de la menopausia

Es un acontecimiento que se caracteriza por la última menstruación en la vida de la mujer y esto se debe a la disminución de la producción de hormonas como estrógenos y progesterona. Se diagnostica después de 12 meses consecutivos sin menstruación. (19)

Tipos:

- **Precoz:** Acontece cuando la mujer deja de menstruar antes de los 40 años de edad.
- **Tardía:** Se considera que ocurre 5 años después a la edad promedio.
- **Natural o espontánea:** Se refiere al último período menstrual debido a la pérdida de la actividad folicular del ovario.
- **Artificial:** se produce secundaria a tratamientos quirúrgicos, quimioterápicos y radioterápicos. (20)

A.3. Fases

- ✓ **Premenopausia:** Constituye el periodo de tiempo a partir del inicio de los síntomas climatéricos hasta la menopausia. Algunos de los primeros síntomas de esta etapa son los sudores nocturnos y los cambios de humor.

- ✓ Perimenopausia: Abarca desde el final de la premenopausia hasta un año después de la menopausia. Los síntomas suelen ser con más frecuencia e intensidad, experimentando eventos endocrinológicos, biológicos y clínicos.
- ✓ Postmenopausia: Ocurre después de 12 meses de la última menstruación y finaliza con el comienzo de la senilidad. Los síntomas suelen desvanecerse, aunque con el tiempo pueden aparecer problemas de salud como osteoporosis y enfermedades cardíacas. (21)

A.4. Sintomatología

Son producidos a causa del descenso de estrógenos, los cuales pueden provocar alteraciones a corto plazo y mediano plazo afectando a la calidad de vida de la mujer, o alteraciones a largo plazo originando patologías importantes. Además se considera que estos cambios en todas las mujeres no presentan la misma intensidad, algunas pueden presentar pocos síntomas en tanto en otras mujeres serán más intensos.

- ✓ Los síntomas vasomotores

Son los más comunes durante esta etapa, presentando una prevalencia de hasta el 80% durante el primer año y se estima que sólo el 20% de estas mujeres pide ayuda médica por este síntoma. (22) Es una sensación de calor frecuentemente relacionada a una vasodilatación cutánea y sudoración que es provocada por una declinación de la temperatura corporal y aumento pasajero de la frecuencia cardíaca. (23) Los sofocos se pueden manifestar durante el día como de noche, suelen ir acompañados de sudoración, palpitaciones, taquicardia, ansiedad, irritabilidad e incluso pánico.

✓ Los síntomas genitourinarios

Son un conjunto de cambios que se producen en el aparato genital y urinario durante el climaterio. Los estrógenos cumplen una función principal manteniendo la salud de los tejidos de la vagina, vulva y vejiga, los cuales sufren cambios por el descenso de esta hormona provocando que se atrofién. Las consecuencias son la sequedad y prurito vaginal, falta de lubricación durante el acto sexual, dispareunia, disuria y urgencia miccional. (24)

✓ Síntomas emocionales y efectos psicológicos

La declinación hormonal que se produce durante el climaterio afecta a la mujer no solo a nivel físico, sino también a nivel psicológico. Se calcula que aproximadamente entre el 25% y el 50% de las mujeres que pasan por esta etapa presentan problemas psicológicos. (25)

Estos síntomas son provocados fundamentalmente por la hormona estrógeno quien realiza una función valiosa en el sistema nervioso central y a la eficacia de los neurotransmisores, y la reducción de los mismos puede provocar a una disminución de los niveles de serotonina, que interviene con cambios en el estado de ánimo, labilidad emocional, alteración del ciclo sueño vigilia, del deseo sexual y disminución de la libido. (26)

✓ Cambios en la piel

Son producidas al disminuir las fibras colágenas y elásticas, que tienen como consecuencia una pérdida de elasticidad, falta de hidratación de la piel, la epidermis se adelgaza y disminuye el número de vasos sanguíneos. (27)

A.5. Factores que predisponen la aparición temprana del climaterio:

- Herencia: Las mujeres con antecedentes familiares de menopausia temprana pueden experimentar la menopausia temprana ellas mismas.
- Tabaquismo: El tabaco está asociado con la disminución de los estrógenos. Por tanto, se puede decir que la menopausia se produce años antes en mujeres fumadoras en relación de las mujeres no fumadoras.
- Nivel de vida: Una de las principales causas que podrían adelantar la menopausia es mantener un inadecuado estilo de vida, por ejemplo, no practicar actividad física y tener una alimentación no saludable. De igual modo, el factor económico influye mucho pues se retarda en las mujeres con buena situación económica, y se adelanta en las mujeres con baja situación económica, probablemente sea por la alimentación.
- Causas ginecológicas: Se refiere a algún tipo de patología ginecológica que provoque la destrucción del parénquima ovárico dando la posibilidad a la presencia más temprana de la menopausia. (28)

A.6. Complicaciones

✓ Osteoporosis

Es una enfermedad caracterizada por la pérdida de masa ósea y alteraciones de la microarquitectura del tejido óseo, condiciona a una situación de mayor fragilidad ósea conduciendo a sufrir fracturas, prioritariamente en la columna vertebral, antebrazo, costillas y cadera (cuello del fémur). (29)(30)

Los estrógenos cumplen una función importante, estimula la fijación del calcio a los huesos, a la vez disminuye la acción de las células que destruyen el tejido óseo. Por esta razón, durante el climaterio al originarse una disminución de estrógenos, se predispone el riesgo de presentar osteoporosis. (31)

✓ Enfermedad cardiovascular

Según los estudios epidemiológicos las enfermedades coronarias presentan una incidencia considerable después de la menopausia, coincidiendo con la disminución del estrógeno que provoca que aumente el nivel de colesterol malo LDL y disminuya el colesterol bueno HDL. (31)

✓ Obesidad y Diabetes

En el climaterio se produce el descenso de las hormonas ováricas siendo estas antagonistas de la insulina, hormona que se encarga de introducir la glucosa a la célula y la almacena en forma de triglicérido, con ello se entiende que se produce un aumento del tejido adiposo y comienza la fase lipogénica de la insulina, provocando acumulación de tejido adiposo y, en consecuencia, sobrepeso u obesidad. (32)

Respecto a la diabetes, con el pasar de los años en las mujeres se presenta cambios hormonales y metabólicos que acompañan al envejecimiento como la disminución de la secreción pancreática de insulina y la resistencia a la insulina se incrementa, esta disminución de estrógenos asimismo afecta el flujo sanguíneo hacia el músculo restringiendo la reducida toma de glucosa. (33)

A.7. Terapia Hormonal

La terapia hormonal permite aliviar los síntomas característicos que ocurren durante el climaterio, los cuales son ocasionados por el déficit de las hormonas estrógenos y progesteronas.

Indicaciones para el uso de TH

- Síntomas vasomotores
- Atrofia vulvovaginal
- Prevención de osteoporosis en posmenopáusicas (presenta factores de riesgo para osteoporosis) en caso no exista contraindicación. (34)

Tipos de terapia hormonal:

- Terapia con estrógeno: Es la opción de tratamiento más eficaz para aliviar síntomas climatéricos como los calores y sofocaciones. Principalmente es usada en mujeres que no tienen útero. (35)
- Terapia hormonal combinada: Se llama así por la presencia de las hormonas estrógeno y progesterona artificial. Este tratamiento es utilizado en mujeres cuando el útero está intacto para reducir el riesgo de hiperplasia o cáncer de endometrio. (34) (35)

B. Medidas de autocuidado durante el climaterio

Permite conseguir una buena calidad de vida, mejorar el estado de salud y reducir las complicaciones asociadas en la etapa climaterio, a través de la adopción de un estilo de vida saludable como la alimentación, actividad física, descanso, control médico, relaciones sociales y actividad recreativa.

B.1. Alimentación

La alimentación juega un papel primordial a la hora de alcanzar adaptarse a las nuevas necesidades, esto significa optar por una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada mujer necesita para mantenerse sana. (36)

Debido a los cambios que se producen durante esta etapa los requerimientos son diferentes, en caso de las necesidades energéticas van a disminuir alrededor de un 5%, por lo que la ingesta calórica debe ser menor.

Asimismo, se debe disminuir las grasas y carbohidratos, moderando el consumo de grasas saturadas y potenciando las grasas poliinsaturadas. Las necesidades de proteicas se deben cubrir principalmente las de origen vegetal y en caso de las proteínas de origen animal se dará prioridad al pescado.

Los alimentos de origen vegetal (frutas y verduras) se deben aumentar por su aporte en fitoestrógenos y la fibra soluble que te ayudan a disminuir el colesterol. (37)

Entre aspectos nutricionales más importantes tenemos:

- Los carbohidratos deben suponer entre 45% a 65% de las necesidades energéticas. (38)
- Las proteínas deben suponer entre el 10% al 15% de la ingesta energética. El 60% de las proteínas han de ser de alto valor biológico, debiéndose moderar el consumo de carne y derivados. (38)
- Las grasas deben suponer entre el 20% a 35% de la ingesta energética. (38)
- Beber al menos 2-3 litros de agua al día, al menos 8 vasos de agua al día. (38)

B.2. Actividad física

La actividad física es beneficiosa en cualquier etapa de la vida porque permite mantener una vida saludable. Durante el climaterio la mujer recobra una gran importancia porque permite mejorar la condición física en la mujer.

Existe mucha confusión con los términos actividad física y ejercicio físico, según la OMS la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, por otro lado, según Caspersen, Powell y Christenson (1985) ejercicio es la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin. (39)

En tanto se infiere que la actividad física es beneficiosa para la salud porque previene el aumento de peso, fortalece los huesos, reduce el riesgo de otras enfermedades, y mejora el estado de ánimo. Se sugiere aunque sea realizar caminatas de 30 min de 3 veces por semana.

B.3. Descanso

Los cambios hormonales que ocurren en el climaterio alteran los ritmos biológicos de la mujer, posibilitando a sufrir trastornos del sueño que impidan dormir las horas que en ella era habitual, o tener un descanso de inferior calidad que afecte a su vida diaria.

El sueño permite que el organismo se repare y restaure de todo lo gastado durante el día. De manera que el sueño es un factor muy importante para la salud, por eso se recomienda dormir de 7-8 horas.

En el climaterio los trastornos del sueño que alcanzan gran relevancia son el insomnio y el síndrome de apnea del sueño. Siendo las mujeres más proclives a sufrir alteraciones del sueño a comparación de los varones. (40)

B.4. Control médico

Es muy importante y necesario realizarlo por lo menos una vez al año, para identificar alguna irregularidad que lleve a la prevención de enfermedades. (41)

✓ Mamografía

La mamografía es una exploración radiográfica que permite la detección temprana del cáncer de mama en las mujeres. Se debe tener en cuenta que la mamografía para tamizaje se indica cada dos años a las mujeres asintomáticas de 50 a 74 años y cada año a las mujeres de 40 a 49 años, según evaluación y criterio médico basado en los factores de riesgo individuales para desarrollar cáncer de mama. (42)

En general se recomienda que las mujeres se realicen una mamografía una vez al año, a partir de los 40 años de edad.

✓ Autoexamen de mamas

El autoexamen de mamas es una inspección que la mujer se realiza en busca de cambios en el tejido mamario. Se recomienda después de la menarquia, realizarse una vez al mes, luego de una semana post menstruación. Y en las mujeres que no menstrúan realizarse un día fijo al mes. (42)

✓ Papanicolau

Es un procedimiento que permite detectar el cáncer del cuello uterino en las mujeres. Se recomienda que esta prueba se realice anualmente desde que se inicie la vida sexual, incluso si ya han recibido la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano. (43)

B.5. Círculo social y relaciones sociales

Un círculo social está constituido por las personas que se encuentran a nuestro alrededor, siendo cada persona un mundo por descubrir. Muchos de nosotros tenemos como primer círculo a familiares más cercanos, mejores amigos, un segundo círculo los demás amigos y demás familiares, un tercer círculo personas conocidas, otro con personas que se conoce de vista, etc. (44)

Las relaciones sociales unido con el apoyo social tienen gran importancia en el bienestar de las mujeres climatéricas, proveyendo empoderamiento, percepción de calidad de vida, que son componentes decisivos para desarrollar un envejecimiento positivo. (45)

Las buenas relaciones sociales son importantes porque ayuda a reducir los síntomas del estrés, favorece al desarrollo personal y sirve como apoyo emocional. Teniendo en cuenta lo beneficioso que es tanto para nuestra salud mental, para la física y la satisfacción que nos produce, es conveniente que las mujeres en la etapa del climaterio busquen más momentos para compartir con los amigos. (46)

B.6. Actividad recreativa

La recreación involucra un gran número de actividades que la persona puede realizar en su tiempo libre, pues implica el rompimiento con lo cotidiano y rutinario. (47)

Las actividades recreativas son primordiales para mejorar la calidad de vida de las mujeres climatéricas debido a que promueven la convivencia social, deportiva y entretenimiento. Por ello, podemos decir que tienen un impacto positivo en la salud, ya que brindan grandes beneficios, a partir de un descenso de los niveles de dolencia, fortalecimiento de las relaciones sociales y autoestima. (48) (49)

Al mismo tiempo, la recreación permite “evadir las presiones que generan desánimo y monotonía; mientras las experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas), permiten salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a enfrentar esta etapa de vida”. (49)

C. Generalidades sobre conocimiento

Es un conjunto de información que se almacena en la memoria que puede ser aprendida mediante la experiencia o pensamiento. (52) Según Israel Adrián Núñez Paula (2004), el conocimiento tiene un carácter individual y social; puede ser personal, grupal y organizacional, ya que cada persona interpreta la información que percibe sobre la base de su experiencia pasado". (53)

El conocimiento relacionado a la etapa del climaterio, se define como la información que tienen las mujeres sobre los cambios que se presentan, factores que predisponen la aparición temprana, complicaciones, tratamiento y medidas de autocuidado. De manera, que el poseer conocimiento favorecerá a mejorar sus condiciones de vida, permitiendo llevar a un cuidado adecuado sobre sus necesidades biológicas y psicológicas.

D. Calidad de vida

Según la OMS, la calidad de vida es "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". (54). También, alude a la satisfacción de las necesidades básicas de alimento, vivienda, trabajo y salud. (56)

Este término se refiere al conjunto de condiciones que colabora al bienestar de la persona, abarcando componentes subjetivos y objetivos, los cuales presentan una separación. (55) (56) Se expone que los principales factores que se tienen en cuenta en el estudio de la calidad de vida son:

1. Bienestar emocional
2. Riqueza material y bienestar material

3. Salud
4. Trabajo y otras formas de actividad productiva
5. Relaciones familiares y sociales
6. Seguridad
7. Integración con la comunidad

La calidad de vida es una combinación de elementos objetivos y subjetivos. Elementos objetivos: Bienestar material, salud objetivamente considerada, relaciones armónicas con el ambiente y la comunidad. Elementos subjetivos: Intimidad, expresión emocional, seguridad percibida, productividad personal y salud percibida. (57)

Un elemento fundamental de la calidad de vida es el estilo de vida, entendiendo que este último puede influir relevantemente en su mejora. Asimismo, estilos de vida relacionado a la inactividad, pasividad o el pensamiento negativo son los fundamentales aliados de una inadecuada calidad de vida. (58)

Se propone aplicar la escala MRS a toda aquella mujer que pretenda constatar la auto apreciación de síntomas que afectan la calidad de vida. Entre las dimensiones que comprenden tenemos:

La dimensión somática: “Estima la presencia y la severidad de molestias vasomotoras, palpitaciones, trastornos del sueño y artralgias, siendo muy notable la prevalencia de las molestias articulares”. (59)

La dimensión psicológica: “Evalúa la presencia y severidad de las manifestaciones emocionales generalmente ligadas con la ansiedad, angustia, síntomas depresivos y alteraciones de memoria”. (59)

La dimensión urogenital: “Refiere a la presencia y severidad de molestias de las áreas sexual y genital independiente de los mecanismos subyacentes”. (59)

Es importante tener consideración que una enfermedad que atañe a una persona, el deterioro no solo afecta física o emocionalmente, además involucra su capacidad económica, su entorno familiar y algunas veces sus valores religiosos o políticos. (60)

La calidad de vida durante el climaterio está influenciada por el estilo de vida que adopten las mujeres, esto muchas veces va acompañada de la posibilidad de satisfacer sus necesidades básicas de manera que les posibilite mejorar su calidad de vida.

El profesional de enfermería tiene un papel primordial como educadora, fomentando la adopción de comportamientos saludables a fin de disminuir riesgos y limitar daños.

E) Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender

Promover una vida saludable es prioritario antes que brindar cuidados, de tal manera evitamos menos personas enfermas. Además permite generar independencia y mejorar la calidad de vida, contribuyendo oportunamente a solucionar los problemas identificados.

El modelo de promoción de la salud propuesto por Nola Pender, es uno de los modelos más preponderantes en la promoción de la salud en enfermería, ya que permite entender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, dirige hacia la generación de conductas saludables. (61) Además, hace mención que las personas adquieren estilos de vida según sus comodidades, viviendo en una zona de confort, pero esto no siempre es adecuado para salud.

Destaca la importancia del rol de enfermería en las actividades y acciones preventivo promocionales que forman uno de los quehaceres de la atención primaria de la salud, con el objeto de sensibilizar en mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en la etapa del climaterio,

siendo fundamental que posean conocimiento de los cuidados que deben tener para prevenir los problemas o mitigar los síntomas climatéricos.

F) Rol de la enfermera en el cuidado de la mujer adulta durante el climaterio

Enfermería como pieza fundamental en la Atención Primaria, orienta sus intervenciones en las necesidades y problemas de salud, identificando prontamente aquellas situaciones de riesgo que permita realizar acciones de salud preventivo – promocionales. El principal fin es promover, mantener y restaurar la salud mediante la educación a las mujeres con el propósito que ellas mismas se brinden su autocuidado, favoreciendo en la mejora de la calidad de vida.

Uno de los roles que desempeña el profesional de enfermería es educar, contribuir a que adquieran habilidades, hábitos y conductas que fomenten su autocuidado. Para abordar los problemas de salud de la mujer climatérica es fundamental estudiarlos en el medio en que se han desarrollado, esto se entiende conocer el entorno y relacionarlo con los comportamientos saludables o de riesgo, los hábitos alimenticios, las condiciones higiénicas que le rodean, la actividad y el ejercicio que realiza, los patrones culturales, los hábitos y condiciones sociales, y el entorno familiar.

Es importante tener en cuenta que el conjunto de conocimiento que posean las mujeres acerca del climaterio permitirá favorecer al empoderamiento en la toma de decisiones y se verá reflejado en los cambios de conducta. Por tanto, es imprescindible que el profesional de enfermería brinde toda la información necesaria a las mujeres que están atravesando el climaterio, para que pueda mejorar su calidad de vida y

disminuir los riesgos asociados. (50) En relación con eso, se concluye que la intervención de enfermería es primordial, debido a que busca ofrecer un cuidado integral a estas mujeres, centrado en el tratamiento no farmacológico, que integra una forma de contribuir a la promoción de la salud y al tratamiento de los cuadros menos severos. (51)

2.3. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

1. Nivel de conocimientos: Información que refieren las mujeres sobre los aspectos generales y medidas de autocuidados del climaterio.
2. Calidad de vida: Es la percepción que tienen las mujeres sobre su condición de salud, la cual está asociada al bienestar y satisfacción de sus necesidades durante la etapa del climaterio.
3. Climaterio: Etapa de vida de la mujer que ocurre varios años antes de la menopausia y años después de esta, en el cual presenta grandes cambios en los niveles físicos, psicológico y emocional, causados por el cese de la función ovárica.

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

- ✓ Hi: El nivel de conocimiento se relaciona significativamente a la calidad de vida de las mujeres en la etapa de climaterio en Lima metropolitana.

- ✓ H₀: El nivel de conocimiento no se relaciona significativamente a la calidad de vida de las mujeres en la etapa de climaterio en Lima metropolitana.

3.2. VARIABLES OPERACIONALES

- ✓ Identificación de la variable:
 - Variable Independiente: Nivel de conocimiento sobre la etapa del climaterio.
 - Variable dependiente: Calidad de vida durante la etapa del climaterio.

CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Tipo, nivel y método de investigación

El presente estudio de investigación es de tipo cuantitativo, debido a que busca medir la magnitud asignando valores numéricos a los resultados de investigación, es de nivel aplicativo porque busca resolver los problemas mediante una estrategia educativa respecto a las necesidades de la población objetivo. El método empleado es de tipo descriptivo correlacional, ya que permite evaluar las características de una población o situación en particular, y de corte transversal porque mide la variable de estudio en un tiempo establecido.

4.2. Población, muestra y muestreo

4.2.1. Población

La población estuvo conformada por 118 mujeres que respondieron a los siguientes criterios.

a) Criterios de inclusión

- ✓ Madres entre las edades de 40 a 65 años.
- ✓ Madres de estudiantes de 4to y 5to año de estudio de la EP de Enfermería de la UNMSM
- ✓ Madres que acepten voluntariamente participar del estudio (consentimiento informado).
- ✓ Madres que cuenten con un dispositivo telefónico.

b) Criterios de exclusión

- ✓ Madres con menopausia inducida (que se hayan realizado una histerectomía, tratamiento hormonal, tratamiento de quimioterapia, entre otras).

4.2.2. Muestra y muestreo

El tamaño de muestra estuvo constituido por 53 madres de estudiantes 4to y 5to año de la EP de Enfermería de la UNMSM que fue calculada según la fórmula estadística. (ANEXO B). Luego haciendo uso de la afijación proporcional se obtuvo la cantidad de madres de estudiantes de cada año de estudio al que se le aplicó el instrumento, dando como resultado: 30 madres de estudiantes de 4to y 23 madres de estudiantes de 5to año. El tipo de muestreo fue probabilístico y aleatorio estratificado; se tuvo presente el marco muestral de las madres de estudiantes, para luego conseguir la cantidad de madres que participaron en la aplicación del instrumento de cada año.

4.3. Técnica e Instrumento de Recolección de Datos.

- ✓ Para medir el nivel de conocimientos la técnica que se empleó fue la encuesta y el instrumento que se utilizó fue el cuestionario, que permitió medir el nivel de conocimiento sobre el climaterio. Dicho instrumento contiene un total de 14 preguntas; que está compuesta en la primera parte de una presentación, instrucción y datos generales, la segunda parte comprende el contenido correspondiente alternativas múltiples, donde la respuesta correcta equivale a 1 punto y la incorrecta a 0.

Este instrumento comprobó su validez, a través de un juicio de expertos mediante el coeficiente de validez de contenido (Hernández-Nieto, 2011) obteniéndose un valor de 0.79 (ANEXO E), el cual estuvo conformado por 3 profesionales docentes en el área de investigación y la confiabilidad estadística se determinó a través de la aplicación de una prueba piloto a 25 mujeres, mediante el coeficiente de Kuder Richardson

obteniéndose un valor de 0.78, lo cual expresa una confiabilidad alta. (ANEXO J)

- ✓ Para medir la calidad de vida durante el climaterio la técnica que se empleó fue la encuesta y el instrumento que se utilizó fue una escala MRS de Heinemann y Cols (2005). Dicho instrumento comprende un total de 11 preguntas que corresponden a las dimensiones establecidas; la primera dimensión somática contiene 4 preguntas, en la segunda dimensión psicológica 4 preguntas y para la tercera dimensión urogenital 3 preguntas, todas ellas con una puntuación de 1 a 5.

El presente instrumento está validado en otros países, pero al no ser empleado con frecuencia en nuestro país, Clotilde Peña Guerra (2016) sometió el instrumento a un juicio de 7 expertos para un estudio de investigación, aplicando la prueba binomial cuyo valor obtenido fue 0.037 (ANEXO F) y para determinar el grado de confiabilidad del instrumento realizó una prueba piloto a 11 mujeres, cuyo resultado fue sometido a la prueba estadística Alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad de 0,809. (ANEXO K)

4.4. Procedimientos de recolección y procesamiento de datos

La recolección de datos se realizó vía virtual debido al contexto de la pandemia, llevándose a cabo en el mes de noviembre con una duración de 3 semanas aproximadamente. Previamente a ello, se realizó los trámites administrativos mediante una solicitud dirigida a la Directora de la E.P.E de la UNMSM, con la finalidad de obtener el permiso para la aplicación del instrumento del trabajo de investigación.

Posteriormente, se coordinó con los compañeros de 4to y 5to año de estudio de la EP de Enfermería, para que proporcionen el número de celulares de sus madres o puedan compartir el instrumento, brindando un tiempo promedio de 10 a 15 minutos. En la ejecución del presente estudio se utilizó una plataforma virtual (formulario de google), el cual permitió crear cuestionarios y recolectar la información en una base de datos por internet. Después se continuó con el vaciado de datos en la matriz mediante el programa de Microsoft Excel.

4.5. Análisis estadístico

Para procesar los datos y obtener los resultados estadísticos, se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22, luego se procedió a la elaboración de tablas y gráficos de acuerdo a los objetivos de la investigación.

Se empleó la estadística inferencial, el cual permitió determinar la relación entre las variables estudiadas mediante la prueba estadística de Chi-cuadrada.

4.6. Consideraciones éticas

La presente investigación, se llevó a cabo en mujeres de 40 a 65 años, quienes decidieron con toda libertad participar o no del estudio, mediante el consentimiento informado vía virtual que consistía en marcar con “x” si accede participar, además se recalcó que información obtenida fue carácter anónimo y confidencial.

Asimismo, se tuvo en cuenta el cumplimiento de los principios éticos de la investigación: el principio de Autonomía, consiste en

que cada una de las participantes es libre de decidir participar en el estudio; el principio de beneficencia, implica en buscar siempre el beneficio de los demás y por último el principio de no maleficencia, considerado el más importante, pues significa pretender en primer lugar no hacer daño alguno, estos principios serán considerados durante la investigación.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

5.1. Resultados

Previamente recolectado los datos, se procedió a procesarlos de tal manera que nos permitan representarlos en tablas y gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación.

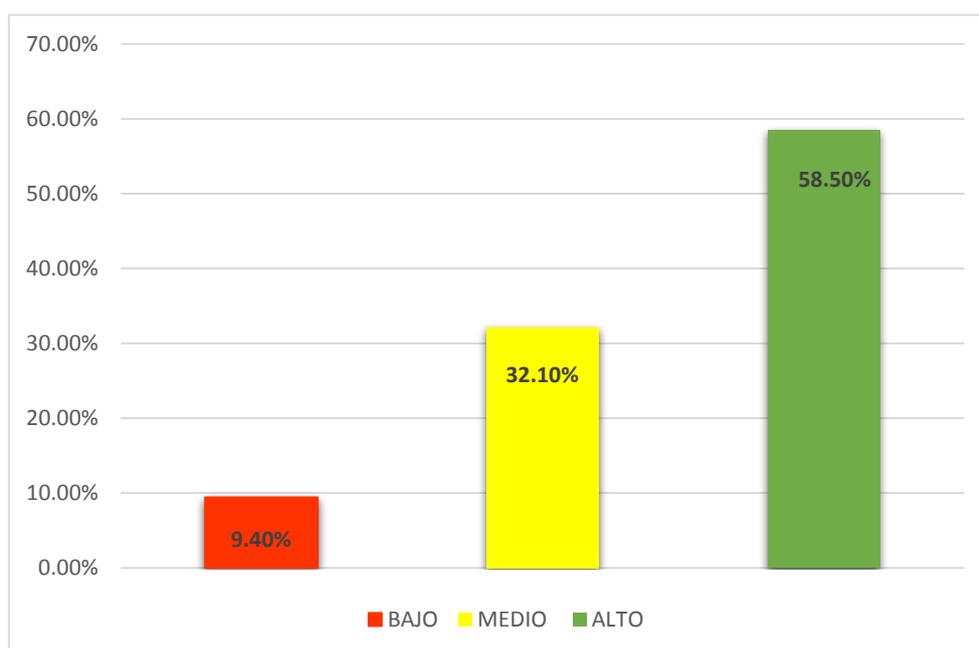
5.1.1. Datos generales

Los datos generales obtenidos de la población de estudio muestran que del 100% (53) de mujeres en la etapa del climaterio, 47.2%(25) oscilan entre las edades de 49 a 57 años; en relación al grado de instrucción tenemos que el 47.2% (25) son de nivel secundaria; en cuanto a su estado civil el 41.5%(22) son casadas; asimismo la ocupación que predominó fue ama de casa con 41.5%(22). (ANEXO M)

5.1.2. Datos específicos

GRÁFICO N° 1

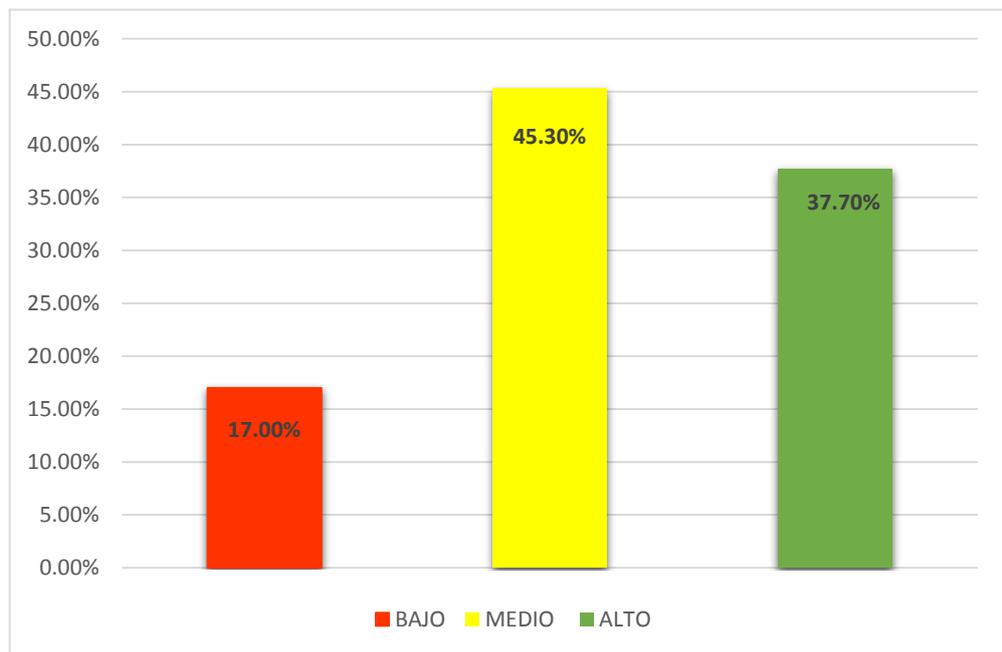
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 1 se observa que del 100% (53) de mujeres en la etapa del climaterio, el 58.5% (31) tiene un nivel de conocimiento alto sobre el climaterio.

GRÁFICO N° 2

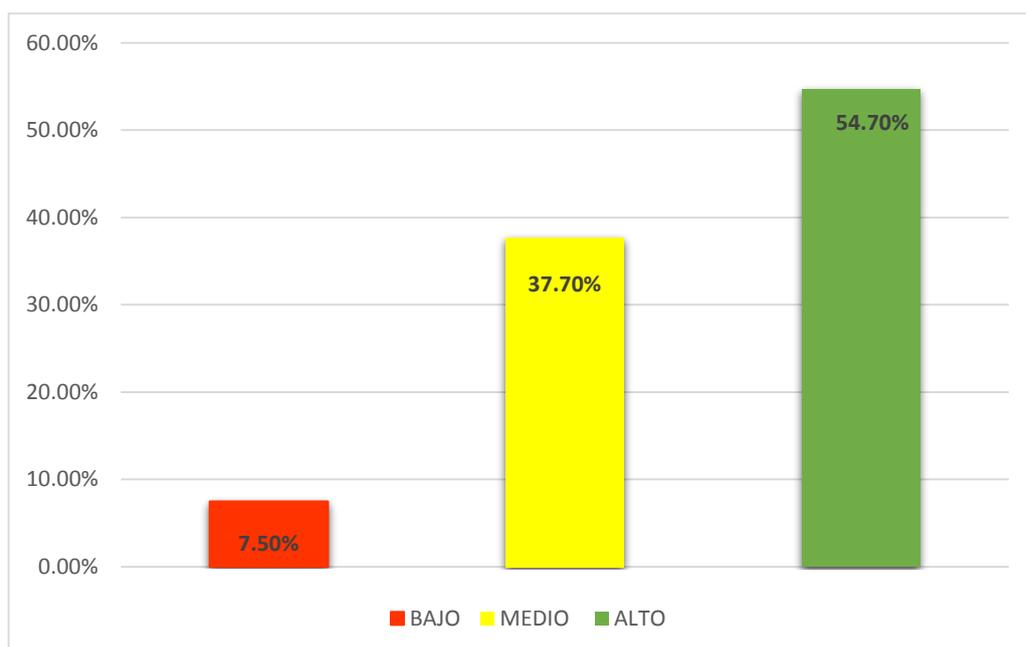
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ASPECTOS CONCEPTUALES GENERALES DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 2 se observa que del 100% (53) de mujeres en la etapa del climaterio, el 45.3% (24) tiene un nivel de conocimientos medio sobre la dimensión aspectos conceptuales generales del climaterio, ya que un porcentaje considerable respondieron correctamente la definición, sintomatología, factores que predisponen a la aparición temprana, complicaciones y tratamiento, no obstante existe una minoría que presenta un nivel de conocimiento bajo.

GRÁFICO N° 3

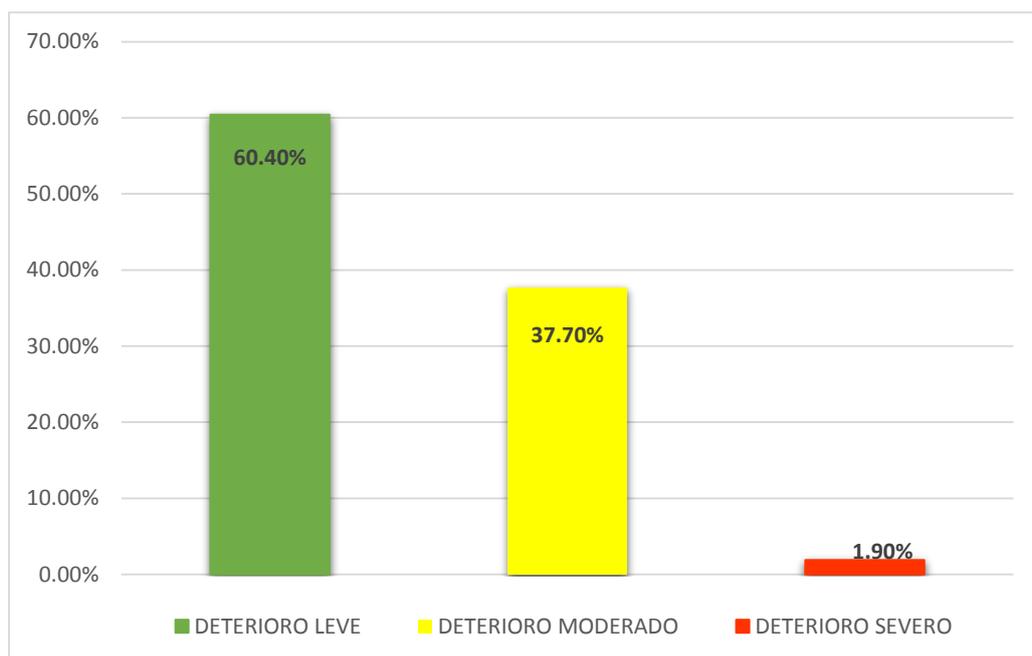
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 3 se observa que del 100% (53) de mujeres en la etapa del climaterio, el 54.7% (29) tiene un nivel de conocimiento alto sobre la dimensión medidas de autocuidado, debido a que un porcentaje importante conoce sobre la alimentación, actividad física, descanso, control médico, círculo social y relaciones sociales, y actividad recreativa. Sin embargo, un porcentaje minoritario tiene un nivel de conocimiento bajo.

GRÁFICO N° 4

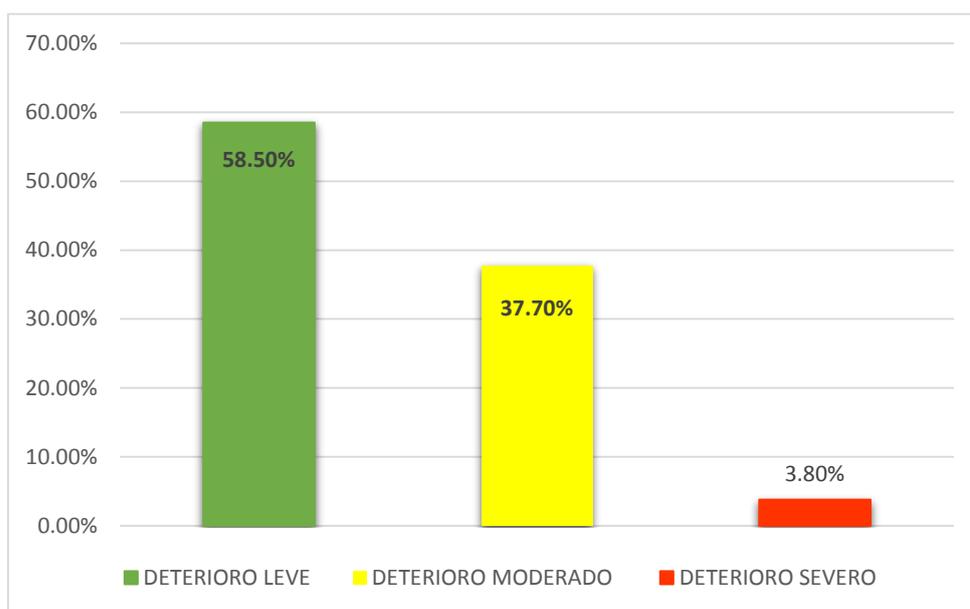
CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 4 se observa que del 100% (53) de mujeres, el 60.4% (32) presenta un deterioro leve de la calidad de vida durante el climaterio. Se evidencia que la calidad de vida fue medida mediante los valores finales deterioro leve, moderado y severo.

GRÁFICO N° 5

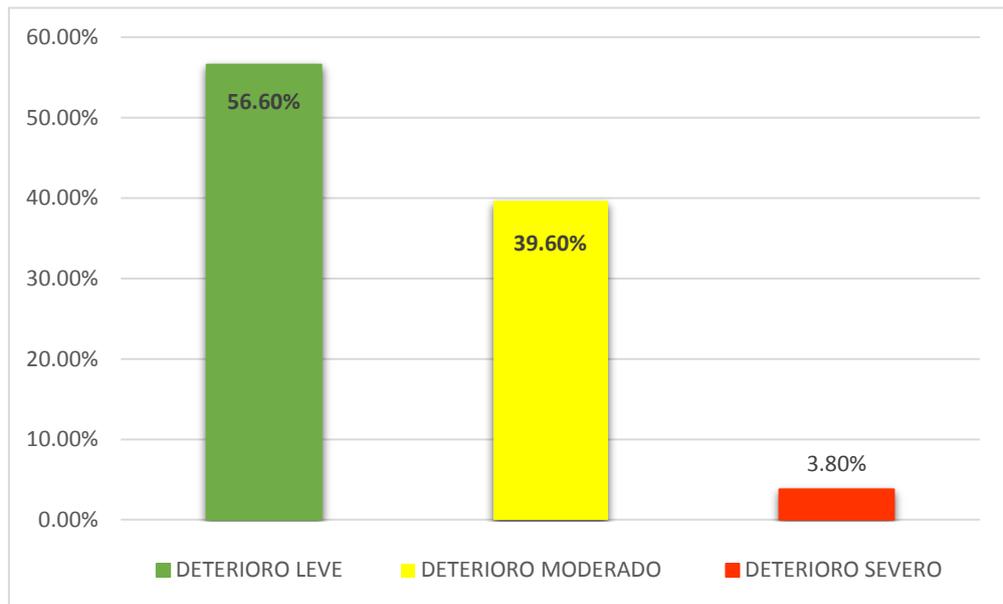
CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN LA DIMENSIÓN SOMÁTICA EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 5 se observa que del 100% (53) de mujeres en la etapa del climaterio, el 58.5% (31) presenta un deterioro leve de la calidad de vida en la dimensión somática, puesto que un porcentaje mayor presentaron una menor intensidad de síntomas: bochornos, palpitaciones, insomnio y dolores articulares.

GRÁFICO N°6

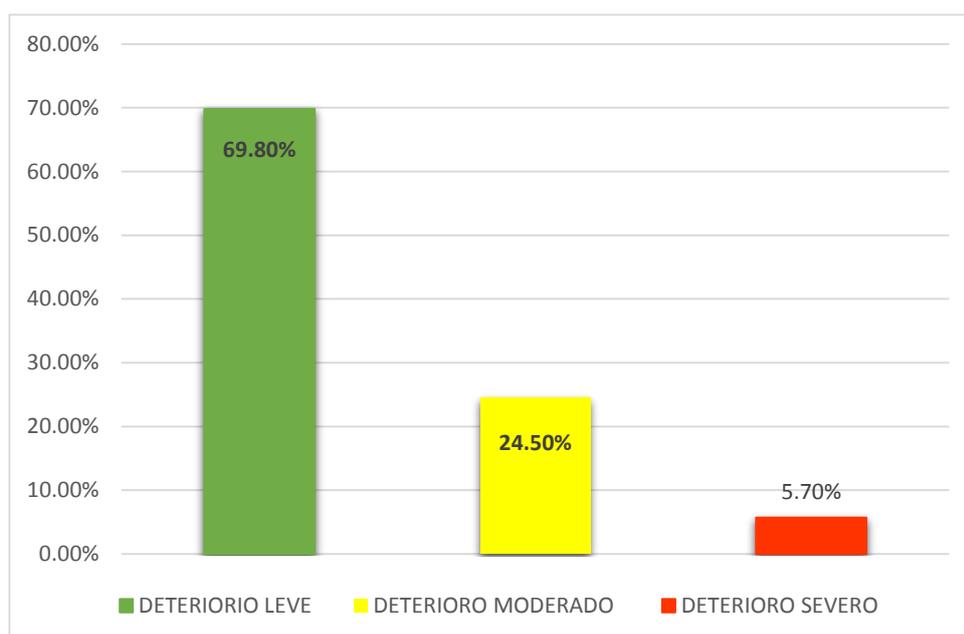
CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN LA DIMENSIÓN PSICOLÓGICA EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 6 se observa que del 100% (53) de mujeres en la etapa del climaterio, el 56.6% (30) presenta un deterioro leve de la calidad de vida en la dimensión psicológica, debido a que la mayoría tuvieron una menor intensidad de síntomas: depresión, irritabilidad, ansiedad y astenia.

GRÁFICO N° 7

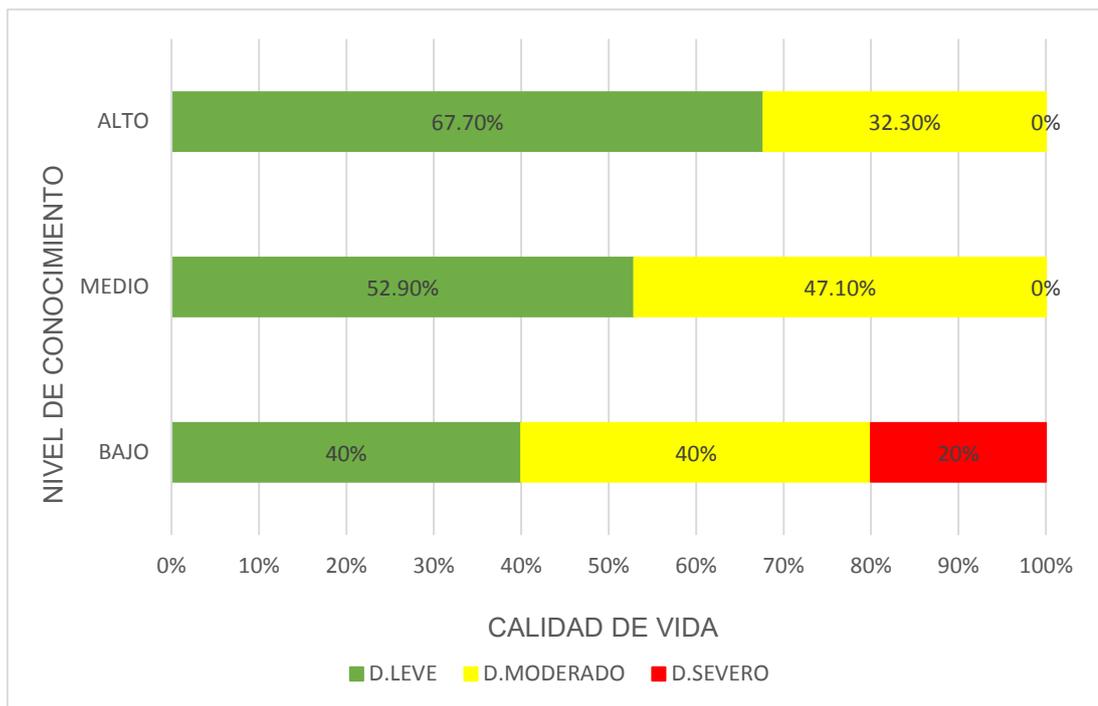
CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN LA DIMENSIÓN UROGENITAL EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 7 se observa que del 100% (53) de mujeres en la etapa del climaterio, el 69.8% (37) presenta un deterioro leve de la calidad de vida en la dimensión urogenital, puesto que en un porcentaje mayor tuvieron una menor intensidad de síntomas: molestia sexual, molestia urinaria y molestia vaginal.

GRÁFICO N°8

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE CLIMATERIO Y CALIDAD DE VIDA EN LAS MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.



En el gráfico 8 se observa que las mujeres con un nivel de conocimiento alto sobre climaterio, el 67.7% (21) percibieron deterioro leve y el 32.3% (10) deterioro moderado en la calidad de vida; mientras que aquellas mujeres con un nivel de conocimiento medio sobre climaterio, el 52.9% (9) percibieron un deterioro leve y el 47.10% (8) deterioro moderado en la calidad de vida y del grupo de mujeres con nivel de conocimiento bajo sobre el climaterio, el 40% (2) percibieron un deterioro leve, el 40% (2) deterioro moderado y el 20% (1) deterioro severo. El nivel de conocimiento se relaciona significativamente a la calidad de vida de las mujeres en la etapa del climaterio de Lima Metropolitana ($p < 0.05$). (ANEXO "N")

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

El climaterio ha recobrado gran relevancia en los últimos años, debido a un mayor crecimiento de la esperanza de vida de la mujer. Según el Comité de Nomenclatura de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia el climaterio “Es una etapa en la que la mujer inicia el proceso de envejecimiento, y pasa de la etapa reproductiva a la no reproductiva”. (62)

Siendo el climaterio una de las etapas más primordiales en este periodo de vida de la mujer, es necesario gozar de conocimiento para adoptar conductas de salud que favorezca al bienestar de la persona, ya que a consecuencia de la desinformación puede alterar la calidad de vida de la mujer, produciendo grandes consecuencias como riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares y osteoporosis, los cuales componen las principales causas de morbimortalidad en las mujeres durante el climaterio.

En este contexto, las actividades preventivo-promocionales de la salud que realiza el profesional de enfermería promueve una vida saludable, feliz, agradable y beneficiosa; para ello es imprescindible mantener una alimentación saludable, actividad física regular, acudir al control médico, descanso, mantener buenas relaciones sociales y realizar actividades recreativas, con la finalidad de que la mujer padezca la menor cantidad de enfermedades posibles, mantener la autonomía y calidad de vida.

El profesional de enfermería en la atención primaria de la salud cumple un papel esencial, el cual se orienta en la educación a las personas contribuyendo a que alcancen habilidades, hábitos y conductas que impulse su autocuidado, priorizando la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, modificando la dependencia en autocuidado.

El Modelo de Promoción de la Salud planteado por Nola Pender, permite comprender los comportamientos de las personas relacionados con su salud, y al mismo tiempo, dirige a llevar una vida saludable. Además, posibilita a explicar y pronosticar las conductas de salud, de este modo acceder a una intervención temprana de enfermería.

Respecto al nivel de conocimiento sobre el climaterio, en la presente investigación se obtuvo que el 58.5% de las mujeres tienen un nivel de conocimiento alto, semejante a los hallazgos en el estudio realizado por Chachaque K. sobre “Nivel de conocimiento y actitud sobre los síntomas del climaterio y menopausia en mujeres que laboran en el mercado cooperativa Ciudad de Dios san Juan de Miraflores-Lima” en el año 2014, quien refiere que el 36.6% de las mujeres tienen un nivel de conocimiento alto y nivel de conocimientos regular sobre síntomas del climaterio y menopausia.

Sin embargo, Vásquez E. en su trabajo de investigación “Relación entre el nivel de conocimiento y la actitud frente al climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Centro de Salud Progreso Chimbote” en el año 2017, encontró que el 69.4% de las mujeres tienen un nivel de conocimiento bajo sobre el climaterio. Similar resultado con el trabajo a nivel internacional realizado por Carrillo G, Arriaga R, Cerino. C y otros, en su trabajo de investigación “Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres indígenas de 40 a 50 años, de Ostuacan en México” en el año 2014, donde el 53.4% de las mujeres encuestadas tuvieron un nivel de conocimiento deficiente sobre las etapas del climaterio y menopausia. Se encuentre influenciada por el cono de sus

Según los resultados, se observa que las mujeres presentan un nivel de conocimiento alto, probablemente sea porque ha influido la información que han recibido por parte de sus hijos quienes son estudiantes de 4to y 5to año de enfermería de la UNMSM, y se verá favorecida a la hora de

decidir asumir un comportamiento saludable; sin embargo al existir un porcentaje significativo de ellas que tiene un nivel de conocimiento medio o bajo esto podría predisponer a presentar complicaciones en su salud.

Cabe mencionar también que de los resultados obtenidos en el presente estudio, el 32.10% (17) de las mujeres tienen un nivel de conocimiento medio sobre el climaterio, siendo estos resultados similares a los encontrados por de Heredia C. quien realizó un trabajo de investigación titulado “Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al hospital referencial de Ferreñafe” en el año 2018, dónde 54% de las mujeres tienen un nivel de conocimiento medio sobre el climaterio; asimismo semejante a Castillo M. en su trabajo de investigación “Relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes frente al climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho” en el año 2016, quien encontró que 41.7% de las mujeres presentan un nivel de conocimiento medio sobre el climaterio.

En relación con los resultados hallados, el 45.3%(24) de las mujeres presentan un nivel de conocimiento medio sobre aspectos conceptuales generales sobre el climaterio y el 54.7% (29) de las mujeres tienen un nivel de conocimiento alto sobre las medidas de autocuidado del climaterio. Los resultados encontrados difieren con los de Huamaní D. y Yactayo K. quienes realizaron un estudio de investigación titulada “Nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado que realizan las mujeres pre-menopáusicas” en el año 2016, donde el 46% tienen un nivel de conocimiento bajo sobre el autocuidado respecto conceptos generales y 51% poseen un nivel de conocimiento bajo sobre las medidas de autocuidado.

De manera general, la calidad de vida se define al conjunto de condiciones que contribuyen al grado de felicidad o satisfacción de una

persona. Estas condiciones de vida que influyen sobre la salud del estilo de vida, puede llevar a consecuencias sobre la salud. (63)

Respecto a los datos obtenidos en la calidad de vida de mujeres en la etapa del climaterio, el 60.4% (32) presentaron un deterioro leve, siendo estos resultados semejantes con la investigación realizada por Maquera P. sobre “Calidad de vida y nivel de autoestima en mujeres climatéricas del hospital Hipólito Unanue de Tacna” en el año 2012, el cual revela que el 45 % de las mujeres climatéricas presentan una buena calidad de vida. De igual modo, los resultados tienen similitud con estudios de Juculaca M. sobre “Calidad de vida y nivel de autoestima de las mujeres climatéricas que trabajan en el hospital Goyeneche de Arequipa” en el año 2014, donde encuentra que el 99 % de las mujeres tienen una alta calidad de vida.

Asimismo, estos resultados difieren con los obtenidos por Peña C. sobre “Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio en una unidad del primer nivel de atención de salud, Manchay” en el año 2016, quien refiere que el 40% presentaron una pérdida moderada de la calidad de vida y 35% una pérdida leve de la calidad de vida. De la misma manera, Espinoza A. y Gutiérrez E. realizaron un estudio de investigación sobre “Calidad de vida en el climaterio, Hospital II Huamanga EsSalud” en el año 2015- 2016, encontrando que el 40,8% tuvieron una mala calidad de vida y el 39,2% tuvieron regular calidad de vida. Estos resultados se asemejan al estudio realizado a nivel internacional hallados por Souza G, Prates A, Santos F y otros quienes encontraron que en un porcentaje considerable la calidad de vida de las mujeres está significativamente deteriorada las cuales están asociadas a la intensidad de síntomas climatéricos.

Estos resultados se han obtenido porque gran porcentaje de las mujeres poseen alto conocimiento sobre los aspectos conceptuales y medidas de

autocuidado sobre el climaterio; manifestándose en la mayoría un deterioro leve de calidad de vida. Por otra parte, es importante mencionar que en el climaterio los síntomas se presentan de manera progresiva, sin embargo no todas las mujeres perciben con la misma intensidad estos síntomas, por ello los valores finales de la calidad de vida se clasifican en deterioro leve, moderado o severo.

Referente a la calidad de vida de la dimensión somática, se obtiene que el 58.5% (31) de las mujeres presentan un deterioro leve durante el climaterio. De igual forma Rondo M. encontró que el 69% de las mujeres presentan deterioro leve en el área vasomotora. Estos resultados contradicen lo indicado por Peña C. donde el 40% de las mujeres presentan una pérdida moderada de la calidad de vida en la dimensión relacionada a aspectos somáticos.

En lo que respecta a la dimensión psicológica, el 56.6% (30) de las mujeres tienen un deterioro leve. Estos resultados concuerdan con Rondo M. quien refiere que 52% de las mujeres tienen un deterioro leve en el área psicosocial. Mientras tanto, los estudios de Peña C. refutan lo mencionado anteriormente, encontrando en la dimensión de salud psíquica una pérdida moderada 45%.

En la dimensión urogenital, se obtiene que el 69.8% (37) de las mujeres presentaron un deterioro leve. Los hallazgos difieren con el estudio realizado por Peña C. donde del 100% de mujeres participantes, el 55% presentan una pérdida moderada de la dimensión urogenital de la calidad de vida.

La relación del nivel de conocimiento sobre climaterio y la calidad de vida en las mujeres (gráfico 8 y anexo P), evidencian que aquellas que tienen un nivel de conocimiento alto sobre climaterio, el 67.7%(21) percibieron deterioro leve en la calidad de vida; mientras que otras mujeres con un nivel de conocimiento medio sobre climaterio, el 52.90%(9) percibieron

deterioro leve y 47.10%(8) percibieron deterioro moderado y del grupo de mujeres con nivel de conocimiento bajo sobre el climaterio, el 40% (2) percibieron un deterioro leve, el 40% (2) deterioro moderado y el 20% (1) deterioro severo.

La prueba Chi cuadrado confirma que hay relación entre las variables estudiadas ($p < 0.05$), es decir el nivel de conocimiento se asocia significativamente a la calidad de vida de las mujeres en la etapa de climaterio. Estos hallazgos son parcialmente similares a los encontrados por Rondo M. acerca de “Conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en la menopausia en El Porvenir – Trujillo” en el año 2013, ya que concluye que hubo influencia muy significativa entre el nivel de conocimiento y la calidad de vida en las áreas psicosocial, física y sexual ($p < 0.05$), pero no existe influencia del conocimiento sobre la calidad de vida en el área vasomotora.

En este contexto, se puede entender que la falta de conocimientos y de información puede influir en la calidad de vida de las mujeres. Además se debe considerar que la educación es un factor decisivo para facilitar cambios de conducta o estilos de vida saludables en la etapa del climaterio. Por ello, la importancia de esta investigación que nos facilitará intervenir propiciando comportamientos de salud y además permitirá seguir con futuras investigaciones a fines.

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

1. La mayoría de las mujeres tienen un nivel de conocimiento alto sobre climaterio, sin embargo en una minoría presentan un nivel de conocimiento medio y bajo, lo cual predispone a que adquieran habilidades, hábitos y conductas erróneas y por ende a presentar problemas en su salud.
2. La mayoría de las mujeres presentan un nivel de conocimiento medio respecto a la dimensión aspectos conceptuales generales del climaterio (definición, sintomatología, factores que predisponen a la aparición temprana, complicaciones y tratamiento), lo que conlleva a no saber exactamente cómo afrontar esta etapa de vida, descuidando así su estado de salud.
3. La mayoría de las mujeres presentan un nivel de conocimiento alto respecto a la dimensión medidas de autocuidado del climaterio (alimentación, actividad física, descanso, control médico, círculo social y relaciones sociales y actividad recreativa), favoreciendo mayor empoderamiento en la toma de decisiones y en su propio autocuidado.
4. La mayoría de las mujeres presentan un deterioro leve en la calidad de vida durante el climaterio, sin embargo existe un porcentaje considerable que perciben un deterioro moderado y severo, que puede traer como consecuencia una alteración en el nivel de bienestar físico, mental y social.

5. La mayoría de las mujeres presentan un deterioro leve de la calidad de vida respecto a la dimensión somática, psicológica y urogenital durante el climaterio, permitiendo favorecer su estado de salud mediante la adaptación de comportamientos saludables.
6. Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres ($p < 0.05$), esto quiere decir, que las mujeres que tienen mayor nivel de conocimiento tendrán una mejor calidad de vida y viceversa.

7.2. Recomendaciones

- ✓ Promover el cuidado de la salud a través programas de control y diagnóstico precoz para descubrir posibles factores de riesgo o enfermedades existentes durante el climaterio en los establecimientos de salud, realizando además campañas de atención integral, que mejoren la accesibilidad a la información y a la prevención de enfermedades.
- ✓ El ministerio de salud debe incorporar estrategias educativas para la salud en los colegios y universidades, a fin de educar a la población sobre la importancia de la prevención y control en la etapa del climaterio.
- ✓ Implementar en los centros de atención primaria programas de atención integral a la mujer durante el climaterio, de manera que permita mejorar la calidad de vida y disminuir los riesgos asociados; pues se conseguiría proporcionar herramientas suficientes para lograr una adaptación satisfactoria a este ciclo de la vida.

- ✓ Realizar estudios de investigación cuanti-cualitativos que permitan la generación de nuevos conocimientos relacionados con el climaterio.

- ✓ Fortalecer la prevención y promoción de la salud, mediante la educación de agentes comunitarios de la salud, respecto a temas relacionados al cuidado de la mujer durante el climaterio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Berrio M. Envejecimiento de la población: un reto para la salud pública. [Sede web]. Octubre, 2012. [Acceso 30 abril 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120334712000111>
2. OPS. Envejecimiento y cambios demográficos. [Sede web]. [Acceso 30 abril 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_type=post_t_es&p=314&lang=es
3. INEI. Perú tiene una población de 32 millones 131 mil 400 habitantes al 30 de junio del presente año. [Sede web]. [Acceso 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/peru-tiene-una-poblacion-de-32-millones-131-mil-400-habitantes-al-30-de-junio-del-presente-ano-11659/>
4. Torres A y Torres J. Climaterio y menopausia. [Sede web]. Marzo-Abril 2018. [Acceso 30 abril 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182j.pdf>
5. Bonilla F. Síndrome climatérico. [Sede web]. Julio, 2013. [Acceso 2 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=75088>
6. Fernández J, Fernández M y Alarcos. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento. [Sede web]. Abril, 2010. [Acceso 2 mayo 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005

7. Castellero O. Los 14 tipos de conocimiento: ¿cuáles son?. [Sede web]. [Acceso 2 mayo 2020]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/miscelanea/tipos-de-conocimiento>
8. Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud. [Sede web]. [Acceso 15 mayo 2020]. Disponible en: file:///C:/Users/Intel/Downloads/9243542257_spa.pdf
9. Comité Directivo de la Federación Latinoamericana de Obstetricia y Ginecología. Climaterio y menopausia. [Sede web]. Abril, 2016. [Acceso 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://www.flasog.org/pt/static/libros/Libro-Climaterio-y-Menopausia-FLASOG.pdf>
10. Gonzales F, Castañeda H, Cervantes R y otros. Calidad de Vida y Conocimiento de Mujeres que Cursan Climaterio. [Sede web]. 2012. [Acceso 15 Julio 2020]. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/20pdf/20-223.pdf>
11. Carrillo R, Arriaga R, Cerino C y otros. Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres Indígenas de 40 a 50 años, de ostuacan, Chiapas [Sede web]. 2014. [Acceso 20 Junio 2020]. Disponible en: http://web.uaemex.mx/revistahorizontes/docs/revistas/Vol6/1_CONOCIMIENTO.pdf
12. Molina A y Moreno A. Conocimiento, actitudes y prácticas en el climaterio y menopausia en mujeres de consulta externa del dispensario central del IESS. [Sede web]. 2015. [Acceso 20 Julio 2020]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22505/1/TESSIS.pdf>
13. Souza G, Prates A, Santos F y otros. Calidad de vida en mujeres climatéricas asistidas por atención primaria de salud. [Sede web]. 2019. [Acceso 20 Julio 2020]. Disponible en:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0211617>

14. Rondo M. Conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en la menopausia. [Sede web]. 2013. [Acceso 24 noviembre 2019]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/5810>
15. Heredia C. Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al hospital referencial de Ferreñafe. [Sede web]. 2018. [Acceso 24 noviembre 2019]. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/5033>
16. Peña C. Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio en una unidad del primer nivel de atención de salud Manchay. [Sede web]. 2015. [Acceso 20 julio 2020]. Disponible en: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/759/pe%C3%B1a_gc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Cunurana M. Calidad de vida en mujeres climatéricas que acuden al centro de salud Pocollay de Tacna. [Sede web]. 2015. [Acceso 18 Junio 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2172>
18. Consenso de ginecología SOGIBA. “Rol actual de la THM y estrategias de prevención en la medicina del climaterio. [Sede web]. 2018. [Acceso 18 junio 2020]. Disponible en: http://www.sogiba.org.ar/images/Consenso_THM_2018.pdf
19. Shayo S. ¿Es lo mismo Climaterio que Menopausia?. [Sede web]. [Acceso 19 Mayo 2020]. Disponible en: <http://www.aapec.org/index.php/comunidad/generalidades/394-es-lo-mismo-climaterio-que-menopausia>
20. Vega S. Cuidados y abordaje de enfermería en el climaterio. [Sede web]. 2017. [Acceso 18 mayo 2020]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24735/TFG->

H977.pdf;jsessionid=4E506BAC87428E212693B14AC7BFCBE5
?sequence=1

21. Qué es la menopausia y cuáles son sus etapas. [Sede web]. [Acceso 18 de mayo 2020]. Disponible en: http://my.sosius.com/thomas.castro/files/public/26_may/pdf_loquedebebersobrelamenopausia.pdf?action=download&v=1
22. Guzón O, Gómez T, entre otros. Menopausia y climaterio. [Sede web]. [Acceso 20 mayo 2020]. Disponible en: <https://botplusweb.portalfarma.com/Documentos/2011/3/21/46597.pdf>
23. Barcia. J. Síntomas vasomotores en la mujer climatérica. [Sede web]. Octubre-diciembre, 2012. [Acceso 20 mayo 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2011000400014
24. ¿Qué es el síndrome genitourinario de la menopausia?. [Sede web]. [Acceso mayo 2020]. Disponible en: <https://www.pfizerpro.es/news/que-es-el-sindrome-genitourinario-de-la-menopausia>
25. Rodríguez R y Borja E. Aspectos psicológicos del climaterio. [Sede web]. Abril, 2000. [Acceso 18 de junio 2019]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hinmaculada/web/servicios/tcg/documentos/Protocolos/Para%20Medicos%20A.P/Psicologia%20en%20Climaterio.pdf>
26. Vicente M. Menopausia: síntomas emocionales y efectos psicológicos. [Sede web]. Marzo, 2018. [Acceso 18 Junio 2019]. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/menopausia-sintomas-emocionales-y-efectos-psicologicos-3673.html>
27. Salvador J. Climaterio Y menopausia: epidemiología Y fisiopatología. [Sede web]. 2008. [Acceso 18 junio 2019].

- Disponible en:
[http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view
File/1092/pdf_115](http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view/File/1092/pdf_115)
28. Manubens M. Menopausia: cuándo aparece y qué factores que influyen. [Sede web]. [Acceso 27 junio 2019]. Disponible en:
<http://www.mitrestorres.com/blog/menopausia-factores>
29. Complicaciones patológicas de la menopausia. [Sede web]. Octubre, 1995. [Acceso 27 junio 2019]. Disponible en:
[http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=05/
11/2012-9cc1af2949](http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=05/11/2012-9cc1af2949)
30. Hermoso M. Clasificación de la osteoporosis. Factores de riesgo. Clínica y diagnóstico diferencial. [Sede web]. 2003. [Acceso 19 Mayo 2020]. Disponible en:
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-
66272003000600004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272003000600004)
31. Varela G. Guía de alimentación y menopausia. [Sede web]. 2008. [Acceso 28 Junio 2020]. Disponible en:
[https://www.academia.edu/34845489/Guia_de_alimentacion_y_
menopausia_FREELIBROS_ORG](https://www.academia.edu/34845489/Guia_de_alimentacion_y_menopausia_FREELIBROS_ORG)
32. Castañeda C, Prior A. y Amigo R. Climaterio y obesidad. Categorías de impacto en la cardiopatía isquémica. [Sede web]. 2002. [Acceso 2 octubre 2020]. Disponible en:
[http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/
50/html](http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/50/html)
33. Diabetes y menopausia. [Sede web]. Abril-Junio 2004. [Acceso 2 octubre 2020]. Disponible en:
34. Alvarado A, Hernández T y Hernández M. Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y la posmenopausia. [Sede web]. Marzo, 2013. [Acceso Mayo del 2019]. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152q.pdf>

35. ¿Qué tratamientos existen para los síntomas de la menopausia?. [Sede web]. [Acceso 19 Mayo 2020]. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia/que-tratamientos-existen-para-los-sintomas-de-la-menopausia>
36. La alimentación durante la menopausia. [Sede web] Octubre, 2018. [Acceso 27 junio 2020]. Disponible en: <https://www.institutotomas Pascualsanz.com/la-alimentacion-la-menopausia/>
37. Menopausia. [Sede web]. [Acceso 27 junio 2020]. Disponible en: <https://www.alimmenta.com/dietas/menopausia/>
38. Alimentación en la mujer. Etapa II: Menopausia. [Sede web]. [Acceso 5 octubre 2020]. Disponible en: <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/alimentacion-en-la-mujer-etapa-ii-menopausia/index.html>
39. ¿Es lo mismo mantener una actividad física que hacer ejercicio?. [Sede web]. Febrero, 2019. [Acceso 18 Mayo 2020]. Disponible en: <https://www.hola.com/estar-bien/20190204136392/diferencia-actividad-fisica-ejercicio-gt/>
40. Alteraciones del sueño en la menopausia. [Sede web]. Julio, 2010. [Acceso 18 Mayo 2020]. Disponible en: <https://institutopalacios.com/alteraciones-del-sueno-en-la-menopausia/>
41. Velasquez J. Importancia del control médico periódico. [Sede web]. [Acceso 18 Mayo 2020]. Disponible en: http://munisalud.muniguate.com/2014/01ene/estilos_saludables02.php
42. Detección temprano del cáncer de mama en ESSALUD. [Sede web]. 2016. [Acceso 15 Enero 2020]. Disponible en:

http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/guias/DIREC_DETECCION_TEMP_CANCER_MAMA.pdf

43. Prueba de Papanicolaou. [Sede web]. Febrero, 2020. [Acceso Enero 2020]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-papanicolaou/>
44. Las personas y sus círculos. [Sede web]. Febrero, 2014. [Acceso 5 octubre 2020]. Disponible en: <https://hlinakag.wordpress.com/2014/02/25/las-personas-y-sus-circulos/>
45. Rondón L, Aranzazu B, García F. El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. [Sede web]. Setiembre-Octubre, 2018. [Acceso 5 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-el-significado-relaciones-sociales-como-S0211139X18300118>
46. Castrillón N. La importancia de las relaciones sociales para nuestra salud mental y física. [Sede web]. Junio, 2017. [Acceso 5 octubre 2020]. Disponible en: <https://blog.elartedesabervivir.com/la-importancia-las-relaciones-sociales-nuestra-salud-mental-fisica/>
47. Importancia de la recreación deportiva en el ámbito escolar. [Sede web]. [Acceso 10 octubre 2020]. Disponible en: <http://www.santacruz.gob.bo/sczdeportes/recreacion/contenido/8449/10070>
48. De Los Santos E. Importancia de las actividades recreativas. [Sede web]. Junio, 2019. [Acceso 10 octubre 2020]. Disponible en: <https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/importancia-las-actividades-recreativas/>

49. La importancia de las actividades recreativas en los Adultos Mayores. [Sede web]. [Acceso 10 octubre 2020]. Disponible en: <https://pintandosonrisas.org.pe/blog/la-importancia-de-las-actividades-recreativas-en-los-adultos-mayores/>
50. Villa P, Orellana P y Silva G. Programas de educación para la salud en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia. [Sede web]. Setiembre, 2017. [Acceso 5 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/119/programas-de-educacion-para-la-salud-en-el-climaterio-para-disminuir-los-riesgos-asociados-a-la-menopausia/>
51. Araya A, Urrutia M y Cabieses B. Climaterio y postmenopausia: aspectos educativos a considerar según la etapa del periodo. [Sede web]. Junio, 2006. [Acceso 5 octubre 2020]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532006000100003
52. Significado de Conocimiento. [Sede web]. Octubre, 2014. [Acceso 29 Junio 2020]. Disponible en: <https://significado.net/conocimiento/>
53. Conocimiento. [Sede web]. [Acceso 29 Junio 2020]. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Conocimiento>
54. Calidad de vida y bienestar humano. [Sede web]. [Acceso 29 Junio 2020]. Disponible en: <http://adhg.academia.iteso.mx/wp-content/uploads/sites/26/2014/08/Calidad-vida-y-bienestar-humano.pdf>
55. ¿Qué es la calidad de vida?. [Sede web]. Diciembre, 2017. [Acceso 29 Junio 2020]. Disponible en: <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>.

56. Ardila L. Calidad de vida: Una definición integradora. [Sede web]. 2003. [Acceso 03 diciembre 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
57. Nava G. La calidad de vida: Análisis multidimensional. [Sede web]. 2003. [Acceso 03 diciembre 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123c.pdf>
58. González E, Valle A, Arce R y otros. Calidad de vida, bienestar y salud. [Sede web]. Enero 2010. [Acceso 03 diciembre 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/288653542_Calidad_de_vida_bienestar_y_salud
59. Orientaciones técnicas para la atención integral de la mujer en edad de climaterio en el nivel primario de la red de salud (APS). [Sede web]. Enero 2013. [Acceso 03 diciembre 2020]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/OTCLIMATERIOinteriorValenteindd04022014.pdf>
60. Ayala F, Rodríguez M y otros. Instrumentos utilizados para la medición de la calidad de vida relacionada con la salud durante el climaterio. [Sede web]. 2016. [Acceso 03 diciembre 2020]. Disponible en: [file:///C:/Users/Intel/Downloads/66-Article%20Text-324-1-10-20190104%20\(12\).pdf](file:///C:/Users/Intel/Downloads/66-Article%20Text-324-1-10-20190104%20(12).pdf)
61. Aristizábal G, Blanco D y Sánchez A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Sede web]. Octubre-Diciembre, 2011. [Acceso 29 Junio 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
62. Cisneros F. Teorías y modelos de enfermería. [Sede web]. Febrero 2005. [Acceso 14 diciembre 2020]. Disponible en:

<https://www.slideshare.net/rafer400/teorias-y-modelosdeenfermeriaysuaplicacion>

63. Fernández J, Fernández M, Alarcos C. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). [Sede web]. Marzo-Abril, 2010. [Acceso 20 Mayo 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO

ANEXO A: Operacionalización de la variable.....	64
ANEXO B: Fórmula estadística: Tamaño de muestra.....	66
ANEXO C: Instrumento: Nivel de conocimiento sobre el climaterio.....	67
ANEXO D: Instrumento: Calidad de vida en el climaterio.....	71
ANEXO E: Validez del instrumento: Nivel de conocimiento.....	73
ANEXO F: Validez del instrumento: Calidad de vida.....	74
ANEXO G: Libro de códigos de datos generales y específicos.....	75
ANEXO H: Tabla de Matriz de datos.....	77
ANEXO I: Consentimiento informado.....	82
ANEXO J: Confiabilidad del instrumento: Nivel de conocimiento...	83
ANEXO K: Confiabilidad del instrumento: Calidad de vida.....	84
ANEXO L: Prueba estadística: Puntaje de conocimiento y calidad de vida.....	85
ANEXO M: Tabla: Características sociodemográficas de las mujeres de lima metropolitana, 2020.....	88
ANEXO N: Tabla: Nivel de conocimiento sobre el climaterio según dimensiones en mujeres de lima metropolitana, 2020.....	89
ANEXO O: Calidad de vida de las mujeres durante el climaterio según dimensiones en mujeres de lima metropolitana, 2020.....	89
ANEXO P: Tabla: Relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de lima metropolitana, 2020.....	90
ANEXO Q: Prueba estadística Chi cuadrado.....	91

ANEXO A

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEF. CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR FINAL	DEF. OPERACIONAL DE LA VARIABLE
Nivel de conocimiento sobre el climaterio.	Es un conjunto de información que es adquirida mediante la experiencia que incluyen ideas, conceptos y creencias que permiten pensar y actuar de manera oportuna en la toma de decisiones. Por tanto, es muy importante poseer conocimientos sobre aspectos generales y medidas de autocuidado del climaterio dado que es una etapa del desarrollo humano que se caracteriza por una serie de cambios en los niveles físico, psicológico y emocional que pone en riesgo de padecer algunos problemas de salud.	Aspectos conceptuales generales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definición ✓ Sintomatología ✓ Factores que predisponen la aparición temprana ✓ Complicaciones ✓ Tratamiento 	Alto	Es la información que poseen las mujeres sobre los aspectos generales y medidas de autocuidado del climaterio, el cual será medido a través de un cuestionario y cuyo valor final será expresado en conocimiento alto, medio y bajo.
		Medidas de autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentación ✓ Actividad física ✓ Descanso ✓ Control médico ✓ Círculo social y relaciones sociales ✓ Actividad recreativa 	Medio Bajo	
Calidad de vida durante el climaterio	Es un conjunto de condiciones que colaboran a hacer grato y preciado la vida de la mujer en el climaterio, a la vez está relacionado con aspectos como el área somática, psicológica y urogenital. Por otra parte hablar de calidad de vida	Somática	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bochornos ✓ Palpitaciones ✓ Insomnio ✓ Dolores articulares 	Deterioro leve	Es el bienestar y satisfacción de las necesidades básicas que poseen las mujeres climáticas, el cual será medido mediante una escala MRS, siendo el valor final manifestado en
		Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Depresión ✓ Irritabilidad ✓ Ansiedad ✓ Astenia 	Deterioro moderado Deterioro severo	

	refiere a conseguir la satisfacción vital o percibir el nivel de bienestar personal.	Urogenital	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Molestia Sexual ✓ Molestia Urinaria ✓ Molestia Vaginal 		deterioro leve, moderado y severo.
--	--	------------	--	--	------------------------------------

ANEXO "B"

FÓRMULA ESTADÍSTICA: TAMAÑO DE MUESTRA

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

p= Proporción esperada de la característica a evaluar.

q= 1-q

d=Margen de error de estimación (0.10)

Z= Nivel de confianza (95%=1.96)

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de población

$$n = \frac{(1.96)^2 \times (118) \times (0.5) \times (0.5)}{(0.10)^2 \times (118-1) + (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)}$$

$$n = 53.19$$

$$n = 53$$

Tipo de muestreo: Estratificado Aleatorio

$$E = \frac{53 \times 100}{118}$$

$$E = 44.9 \%$$

$$x = \frac{66 \times 44.9}{100} = 29.6$$

$$x = 30 \dots (1)$$

$$y = \frac{52 \times 44.9}{100} = 23.3$$

$$y = 23 \dots (2)$$

ANEXO "C"
CUESTIONARIO

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, mi nombre es Jessica Sotomayor Sánchez; soy interna de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el presente cuestionario es parte de un estudio que tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana. En consecuencia, solicito su colaboración para contestar con sinceridad a las siguientes preguntas.

La información que me proporcione será usada estrictamente en el desarrollo de la presente investigación y mantendrán su carácter confidencial y anónimo. Se le agradece de antemano su participación.

II. INSTRUCCIÓN

Lea detenidamente cada pregunta y luego marque con un aspa (x), la respuesta que considere correcta.

III. DATOS GENERALES

1. Edad:

a) 40 a 48 años () b) 49 a 57 años () c) 58 a 65 años ()

2. Grado de instrucción:

a) Primaria () b) Secundaria () c) Técnico () d) Universitario ()

3. Estado civil:

a) Soltera () b) Casada () c) Conviviente () d) Divorciada/ Separada ()

4. Ocupación:

a) Ama de casa () b) Trabajo dependiente () c) Trabajo independiente ()

IV. CONTENIDO

1. El climaterio es una etapa de la vida que se caracteriza por:

a) El inicio del proceso de envejecimiento en la mujer.

b) Ser una etapa de crecimiento y desarrollo de la persona.

- c) Ser una etapa de la vida de la mujer donde pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva.
 - d) No conoce
2. El climaterio se produce como consecuencia de:
- a) Aumento de la presión arterial.
 - b) Disminución de las hormonas femeninas que se producen en los ovarios.
 - c) Disminución de los niveles de azúcar en la sangre.
 - d) No conoce
3. ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que se presentan en el climaterio?
- a) Menstruación irregular, sudoración y alteración del estado de ánimo.
 - b) Sudoración, dolor de estómago y menstruación irregular.
 - c) Problemas urinarios, sudoración y dolor de estómago.
 - d) No conoce
4. ¿Qué factores pueden influir en la aparición temprana del climaterio?
- a) Tabaquismo, drogadicción y violencia.
 - b) Antecedentes familiares, tabaquismo y estilo de vida.
 - c) Sedentarismo, violencia y antecedentes familiares.
 - d) No conoce
5. ¿Cuáles son las complicaciones con mayor riesgo a presentar en el climaterio?
- a) Enfermedad del corazón y cáncer al colón.
 - b) Gastritis y enfermedad de los huesos.
 - c) Enfermedad de los huesos y enfermedad del corazón.
 - d) No conoce
6. ¿Cuál es el tratamiento indicado para los síntomas del climaterio?
- a) Hormonas y tomar abundante líquido.
 - b) Mantener una vida saludable y/o hormonas.
 - c) No existe tratamiento
 - d) No conoce

7. ¿Qué alimentos se recomienda consumir durante el climaterio?
- a) Pescado, menestra, fruta y verdura.
 - b) Mantequilla, dulces, leche y huevo.
 - c) Verdura, papa frita, pollo y hamburguesa.
 - d) No conoce
8. En la etapa del climaterio ¿Cuál es el tiempo mínimo que se debe realizar actividad física?
- a) 1 hora al día, 5 veces a la semana
 - b) 2 horas al día, todos los días
 - c) 30 minutos al día, 3 veces a la semana
 - d) No conoce
9. ¿Cuál es la cantidad de horas diarias que se debe dormir como mínimo durante el climaterio?
- a) 5 a 6 horas
 - b) 7 a 8 horas
 - c) 9 a 11 horas
 - d) No conoce
10. En el climaterio ¿Cuántas veces al año la mujer se debe realizar el examen de Papanicolaou?
- a) 1 vez al año
 - b) 2 veces al año
 - c) 3 veces al año
 - d) No conoce
11. ¿Cuántas veces al mes como mínimo se debe realizar el autoexamen de mama durante el climaterio?
- a) 1 vez al mes
 - b) 2 veces al mes
 - c) 3 veces al mes
 - d) No conoce
12. ¿A partir de qué edad se debe realizar la mamografía la mujer que se encuentra en etapa del climaterio?
- a) 30 años
 - b) 40 años
 - c) 50 años

- d) No conoce
13. ¿Cuál es la importancia de establecer relaciones sociales durante el climaterio?
- a) Mejora la salud mental y genera preocupación.
 - b) Genera satisfacción y produce ansiedad.
 - c) Mejora la salud mental, física y produce satisfacción como persona.
 - d) No conoce
14. ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad recreativa durante el climaterio?
- a) Aumenta el nivel de estrés y buenas relaciones sociales.
 - b) Crea hábitos de vida saludables y buen uso del tiempo libre.
 - c) Disminuye el bienestar y mejora la confianza así mismo.
 - d) No conoce

ANEXO "D"

ESCALA MRS

¿Cuál de las siguientes molestias siente en la actualidad y con qué intensidad?

Tipo de molestia.

(Marque la casilla pertinente de cada molestia con una "X". Ejemplo, marque en casilla 0 cuando "no tiene molestia" y en la casilla 1 a la 4 según cómo sienta la intensidad de la molestia).

Tipo de molestia	¿Cómo son sus molestias?				
	No siente molestia (0)	Siente molestia leve (1)	Siente molestia moderada (2)	Siente molestia importante (3)	Siente demasiada molestia (4)
1. Bochornos, sudoración, calores.					
2. Molestias al corazón (sentir latidos del Corazón, palpitaciones, opresión en el pecho)					
3. Dificultades en el sueño (insomnio, duerme poco).					
4. Molestias musculares y articulares (dolores de huesos y articulaciones, dolores reumáticos).					
5. Estado de ánimo depresivo (sentirse deprimida, decaída, triste, a punto de llorar, sin ganas de vivir).					
6. Irritabilidad (sentirse tensa, explota fácil, sentirse Rabiosa, sentirse intolerante).					
7. Ansiedad (sentirse angustiada,					

temerosa, inquieta, Tendencia al pánico).					
8. Cansancio físico y mental (rinde menos, se cansa fácil, olvidos frecuentes, mala memoria, le cuesta concentrarse).					
9. Problemas sexuales (menos ganas de sexo, menor frecuencia de relaciones sexuales, menos Satisfacción sexual).					
10. Problemas con la orina (problemas al orinar, orina más veces, urgencia de orinar, se le escapa la orina).					
11. Sequedad vaginal (sensación de genitales secos, malestar o ardor en genitales, malestar o dolor con Las relaciones sexuales).					

ANEXO "E"

"Coeficiente de validez de contenido (CVC)" (Hernandez-Nieto, 2011)

Nivel de conocimiento sobre climaterio

Item	J1	j2	j3	Σ xij	(Mx)	CVCi	Pei	CVCic
1	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
2	5	5	3	13	4.3333	0.8667	0.0370	0.8297
3	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
4	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
5	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
6	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
7	5	5	3	13	4.3333	0.8667	0.0370	0.8297
8	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
9	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
10	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
11	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
12	5	4	5	14	4.6667	0.9333	0.0370	0.8963
13	5	3	3	11	3.6667	0.7333	0.0370	0.6963
14	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630

	Σ	11.682
n de ítems	14	CVct
		0.8344
		CVCtc
		0.7974

INTERPRETACIÓN DEL CÁLCULO DEL CVC

Valor del CVC	Interpretación de la validez y concordancia
De 0 a 0,60	Inaceptable
Mayor a 0,60 y menor o igual a 0,70	Deficiente
Mayor a 0,70 y menor o igual a 0,80	Aceptable
Mayor a 0,80 y menor o igual a 0,90	Buena
Mayor a 0,90	Excelente

Fuente: Hernández-Nieto (2011)

El resultado obtenido del coeficiente de validez y concordancia de los catorce ítems evaluados con los tres jueces expertos fue 0.7974, lo cual se interpreta que es aceptable siendo mayor a 0.70 y menor o igual a 0.80.

ANEXO "F"

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO: PRUEBA BINOMIAL

Calidad de vida durante el climaterio

ITEMS	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Σ	0.004
1	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
2	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
3	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
4	1	1	1	1	1	0	1	6	0.0547
5	1	1	1	0	1	0	1	5	0.1641
6	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
7	1	1	1	1	1	0	1	6	0.0547
8	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
9	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
10	1	1	1	1	1	0	1	6	0.0547

Fuente: Estudio de investigación por Clotilde Peña Guerra (2016)

0: Si la respuesta es negativa.

1: Si la respuesta es positiva.

N=10

$$P = \frac{0.3750}{10} = 0.037$$

En el resultado obtenido el grado de significancia de los 10 ítems evaluados con los 7 jueces expertos fue menor a 0.05, lo cual se deduce que es válido en su contenido. Siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de experto.

ANEXO "G"

TABLA DE CÓDIGOS

DATOS	ITEMS	CATEGORÍA	CÓDIGO
GENERALES	EDAD	<ul style="list-style-type: none"> ● 40 a 48 ● 49 a 57 ● 58 a 65 	1 2 3
	GRADO DE INSTRUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ● Primaria ● Secundaria ● Técnico ● Universitario 	1 2 3 4
	ESTADO CIVIL	<ul style="list-style-type: none"> ● Soltera ● Casada ● Conviviente ● Separada/divorciada ● Viuda 	1 2 3 4 5
	OCUPACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ● Ama de casa ● Trabajo dependiente ● Trabajo independiente 	1 2 3
ESPECÍFICOS	RESPUESTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Correcta ● Incorrecta 	1 0
	NIVEL DE CONOCIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Bajo ● Medio ● Alto ● 	0-4 5-9 10-14
	NIVEL DE CONOCIMIENTOS ASPECTOS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"> ● Bajo ● Medio ● Alto 	0-2 3-4 5-6
	MEDIDAS DE AUTOCAUIDADO	<ul style="list-style-type: none"> ● Bajo ● Medio ● Alto 	0-2 3-5 6-8
ESPECÍFICOS	RESPUESTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausente ● Molestia leve ● Molestia moderada ● Molestia importante ● Demasiada molestia 	1 2 3 4 5
	CALIDAD DE VIDA CALIDAD DE VIDA DURANTE CLIMATERIO	<ul style="list-style-type: none"> ● Deterioro leve ● Deterioro moderado ● Deterioro severo 	11-25 26-40 41-55
	SOMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> ● Deterioro leve ● Deterioro moderado 	4-9 10-15

		<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro severo 	16-20
	PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro leve • Deterioro moderado • Deterioro severo 	4-9 10-15 16-20
	UROGENITAL	<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro leve • Deterioro moderado • Deterioro severo 	3-7 8-11 12-15

ANEXO "H"

TABLA DE MATRIZ DE DATOS

"NIVEL DE CONOCIMIENTO"

N°	DATOS GENERALES				NIVEL DE CONOCIMIENTOS																
	Edad	G.I	Estado Civil	Ocupación	Aspectos Generales						Subtotal	Medidas de Autocuidado								Subtotal	Total
					1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14		
1	1	3	1	2	1	1	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	13
2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	14
3	1	2	1	1	1	1	0	0	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	11
4	3	1	2	1	1	0	1	0	1	0	3	1	0	0	0	0	1	1	0	3	6
5	1	3	1	3	0	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	13
6	2	2	5	2	1	1	1	0	0	1	4	1	1	1	1	1	0	1	0	6	10
7	2	2	2	3	1	0	1	1	0	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	7	11
8	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	0	0	1	1	5	11
9	2	2	4	2	1	1	1	1	0	0	4	1	1	1	1	0	0	1	1	6	10
10	3	1	2	1	1	0	0	1	1	0	3	1	1	1	1	1	0	0	0	5	8
11	2	4	2	1	1	1	1	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	7	12
12	1	3	3	3	1	1	1	1	0	1	5	1	0	1	0	0	0	1	1	4	9
13	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	13
14	1	3	1	2	0	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	0	0	1	0	5	9
15	1	2	1	2	0	0	1	0	1	1	3	1	1	1	1	1	0	1	1	7	10
16	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	14
17	2	4	2	2	0	1	0	1	1	1	4	1	0	0	1	0	1	1	1	5	9
18	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	0	0	0	1	4	10
19	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3	4
20	2	2	5	1	1	0	1	1	1	0	4	1	0	1	1	1	1	1	1	7	11
21	2	2	4	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2

22	1	2	4	1	1	1	1	0	0	1	4	1	1	0	0	0	1	1	1	5	9
23	2	1	2	2	0	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	0	1	7	11
24	2	2	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
25	2	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	2
26	2	2	1	2	1	1	1	0	1	1	5	1	0	1	1	0	1	1	1	6	11
27	2	2	4	3	1	1	1	0	1	0	4	1	1	0	1	0	0	1	1	5	9
28	1	2	3	1	1	1	1	0	0	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	7	11
29	1	3	2	1	1	1	1	0	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	7	12
30	2	3	2	3	1	1	0	0	1	1	4	1	0	1	1	0	0	1	1	5	9
31	3	3	2	1	1	1	1	0	1	1	5	1	0	1	1	0	1	1	1	6	11
32	3	2	5	3	1	1	1	0	1	1	5	1	0	0	1	0	0	1	1	4	9
33	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	0	1	1	6	12
34	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	5	1	1	1	1	0	0	1	1	6	11
35	2	1	2	3	1	1	1	0	0	0	3	1	0	1	1	1	1	1	1	7	10
36	3	4	4	2	1	1	1	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	12
37	1	2	2	3	1	1	1	0	1	1	5	1	1	0	0	1	1	1	1	6	11
38	1	4	2	3	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	0	1	1	1	6	12
39	1	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
40	2	2	3	3	1	1	1	0	0	1	4	1	1	0	0	0	0	1	1	4	8
41	2	4	5	2	0	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	7	11
42	1	3	3	2	0	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	7	11
43	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	1	1	1	6	12
44	2	3	4	1	1	1	0	1	0	0	3	0	0	0	1	0	0	1	1	3	6
45	1	1	2	3	1	0	1	0	0	1	3	1	1	1	0	0	0	1	1	5	8
46	2	2	3	2	0	1	1	1	1	0	4	1	1	0	0	1	1	0	1	5	9
47	1	2	3	3	0	0	1	0	1	0	2	1	0	0	1	0	0	1	0	3	5
48	1	2	1	2	1	1	1	0	0	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	7	11
49	1	4	1	3	1	1	0	1	1	1	5	1	1	1	0	1	1	1	1	7	12
50	3	1	3	1	0	1	1	0	0	0	2	1	1	1	1	0	1	1	1	7	9

51	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	6	1	0	1	0	0	0	1	1	4	10
52	2	2	2	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	1	0	1	1	1	4	6
53	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	5

Leyenda:

Nivel de conocimiento

Bajo ■

Medio ■

Alto ■

TABLA DE MATRIZ DE DATOS

“CALIDAD DE VIDA”

N°	CALIDAD DE VIDA															Total
	Somático				Subto tal	Psicológico				Subto tal	Urogenital			Subto tal		
	1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11			
1	2	3	3	1	9	2	3	2	3	10	3	4	5	12	31	
2	2	3	2	2	9	1	1	1	2	5	1	1	1	3	17	
3	1	1	1	2	5	1	3	1	1	6	1	1	1	3	14	
4	1	1	4	3	9	4	4	3	4	15	5	1	4	10	34	
5	2	1	1	2	6	1	1	1	2	5	1	1	2	4	15	
6	2	2	1	4	9	2	3	1	2	8	1	1	1	3	20	
7	1	1	2	2	6	1	1	2	1	5	1	1	1	3	14	
8	3	3	2	3	11	3	3	2	3	11	3	1	1	5	27	
9	3	3	2	5	13	4	2	2	2	10	2	1	1	4	27	
10	4	4	3	4	15	3	3	4	4	14	1	4	4	9	38	
11	5	1	1	3	10	1	3	2	3	9	3	2	4	9	28	
12	1	1	2	2	6	2	2	2	2	8	1	2	2	5	19	
13	1	1	1	2	5	1	1	2	1	5	1	1	2	4	14	

14	2	1	2	2	7	2	2	2	2	8	2	3	3	8	23
15	1	2	3	3	9	1	2	2	2	7	1	1	1	3	19
16	4	4	4	4	16	2	2	4	5	13	1	2	2	5	34
17	3	1	2	4	10	3	3	4	4	14	3	4	3	10	34
18	1	2	4	4	11	1	2	1	3	7	1	1	2	4	22
19	2	2	3	4	11	2	3	3	3	11	5	1	2	8	30
20	4	2	2	5	13	3	3	2	2	10	2	2	2	6	29
21	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	15	55
22	1	2	1	1	5	2	1	1	2	6	1	2	2	5	16
23	3	2	2	4	11	3	4	3	3	13	3	3	3	9	33
24	2	1	5	5	13	2	3	2	3	10	1	4	5	10	33
25	2	1	3	3	9	1	3	1	3	8	1	3	1	5	22
26	2	1	2	3	8	1	2	1	2	6	1	3	3	7	21
27	5	1	2	3	11	2	2	2	5	11	4	1	1	6	28
28	1	1	1	2	5	2	2	1	1	6	4	1	2	7	18
29	2	1	1	2	6	2	2	2	2	8	2	3	2	7	21
30	2	1	4	5	12	4	1	2	1	8	1	2	1	4	24
31	2	2	2	4	10	2	2	2	2	8	2	2	1	5	23
32	2	2	1	2	7	1	1	1	2	5	1	1	1	3	15
33	1	1	2	3	7	3	2	1	3	9	5	1	1	7	23
34	2	3	3	4	12	2	4	4	4	14	1	3	3	7	33
35	1	2	1	4	8	1	3	1	4	9	1	2	1	4	21
36	2	1	2	2	7	3	2	3	2	10	1	1	1	3	20
37	1	1	1	2	5	2	2	3	3	10	2	1	1	4	19
38	2	5	4	2	13	4	5	4	4	17	3	4	2	9	39
39	2	1	1	3	7	1	1	1	3	6	1	5	4	10	23
40	2	2	2	3	9	4	2	1	4	11	2	2	3	7	27
41	1	3	2	3	9	1	1	1	2	5	2	2	2	6	20
42	1	2	1	3	7	1	2	2	2	7	2	2	1	5	19
43	3	2	3	4	12	4	3	3	2	12	3	3	1	7	31

44	3	1	5	4	13	2	1	1	2	6	1	2	2	5	24
45	2	2	2	3	9	2	2	2	4	10	2	3	4	9	28
46	2	2	2	3	9	2	2	2	2	8	2	2	2	6	23
47	1	2	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	2	4	13
48	1	3	2	3	9	2	1	3	2	8	3	4	1	8	25
49	1	2	1	1	5	2	5	1	3	11	3	1	1	5	21
50	3	4	4	2	13	5	2	2	2	11	3	5	5	13	37
51	1	2	2	2	7	2	2	2	2	8	2	2	2	6	21
52	3	1	4	4	12	3	4	4	4	15	1	3	4	8	35
53	3	2	3	2	10	1	2	1	3	7	2	1	1	4	21

Leyenda:

Calidad de vida

D. severo 

D. moderado 

D. Leve 

ANEXO "I"

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es realizada por la Srta. Jessica Sotomayor Sánchez, interna de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El propósito de este estudio es determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana.

Si acepta participar del presente estudio, tendrá que responder una serie de preguntas, las cuales deberán ser respondidas con sinceridad y veracidad, tomándole un tiempo de 15 minutos aproximadamente. La información que proporcione será manejada de manera confidencial y utilizada únicamente para los fines de la presente investigación.

¿Acepta participar voluntariamente de la investigación?

Si

No

ANEXO "J"

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO KUDER RICHARDSON

"Nivel de conocimiento sobre climaterio"

$$r_{20} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(\frac{\sigma^2 - \sum pq}{\sigma^2} \right) \quad \boxed{0.7853}$$

Donde:

K = Número de ítems del instrumento

p= Porcentaje de personas que responde correctamente cada ítem.

q= Porcentaje de personas que responde incorrectamente cada ítem.

σ^2 = Varianza total del instrumento

Suma de varianzas	2.56	Número de ítems	14
Varianzas de las sumas	9.443	Coefficiente	0.785

El puntaje obtenido de Kuder Richardson fue 0.7853, lo que da a entender que el instrumento tiene una alta confiabilidad.

ANEXO "K"

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO ALFA DE CRONBACH

"Calidad de vida durante el climaterio"

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \frac{[1-\sum v_i]}{v_t}$$

Dónde:

α = Alfa de Crombach

k= N° de ítems

$\sum v_i$ = Suma de las varianzas independientes

v_t = Varianza del total

	N°	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
GENERAL	11	0,809	Aceptable

Fuente: Estudio de investigación por Clotilde Peña Guerra (2016)

El valor obtenido de Alfa de Cronbach fue 0.809, concluyéndose que tiene una confiabilidad muy alta.

ANEXO "L"

PRUEBA ESTADÍSTICA

VALOR FINAL DE LA VARIABLE

PUNTAJE DE CONOCIMIENTO

	Ítems	Mínimo	Máximo	Bajo	Medio	Alto
D1 Generalidades	P1 a p6= 6	0	6	0-2	3-4	5-6
D2 Autocuidado	P7 a p14 = 8	0	8	0-2	3-5	6-8
Nivel de Conocimiento	P1 a p14 = 14	0	14	0-4	5-9	10-14

PUNTOS DE CORTE PARA D1

Estadísticos

VAR00001

N	Válido	7
	Perdidos	0
Percentiles	33,33333333	1,6667
	66,66666667	4,3333

PUNTOS DE CORTE PARA D2

Estadísticos

VAR00001

N	Válido	9
	Perdidos	0
Percentiles	33,33333333	2,3333
	66,66666667	5,6667

PUNTOS DE CORTE PARA VARIABLE NIVEL DE CONOCIMIENTO

Estadísticos

VAR00001

N	Válido	15
	Perdidos	0
Percentiles	33,33333333	4,3333
	66,66666667	9,6667

PUNTAJE DE CALIDAD DE VIDA

Se establece la siguiente escala de clasificación según dimensiones:

Calidad de vida durante el climaterio	Dimensiones			Total (11-55)
	Somática (1-4)	Psicológica (5-8)	Urogenital (9-11)	
Deterioro leve	4-9	4-9	3-7	11-25
Deterioro moderado	10-15	10-15	8-11	26-40
Deterioro severo	16-20	16-20	12-15	41-55

PUNTOS DE CORTE PARA D1

Estadísticos

VAR00001

N	Válidos	17
	Perdidos	0
Percentiles	33,33333333	9,0000
	66,66666667	15,0000

PUNTOS DE CORTE PARA D2

Estadísticos

VAR00001

N	Válidos	17
	Perdidos	0
Percentiles	33,33333333	9,0000
	66,66666667	15,0000

PUNTOS DE CORTE PARA D3

Estadísticos

VAR00001

N	Válidos	13
	Perdidos	0
Percentiles	33,33333333	6,6667
	66,66666667	11,3333

PUNTOS DE CORTE PARA VARIABLE CALIDAD DE VIDA

Estadísticos

VAR00001

N	Válido	45
	Perdidos	0
Percentiles	33,33333333	25,3333
	66,66666667	40,6667

ANEXO "M"

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LAS MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020

EDAD	N	%
40-48 años	20	37.7%
49-57 años	25	47.2%
58-65 años	8	15.1%
TOTAL	53	100.0
GRADO DE INSTRUCCIÓN	N	%
Primaria	9	17%
Secundaria	25	47.2%
Técnico	12	22.6%
Superior	7	13.2%
TOTAL	53	100.0
ESTADO CIVIL	N	%
Soltera	12	22.6%
Casada	22	41.5%
Conviviente	9	17%
Separada/divorciada	6	11.3%
Viuda	4	7.6%
TOTAL	53	100.0
OCUPACIÓN	N	%
Ama de casa	22	41.5%
Trabajo dependiente	13	24.5%
Trabajo independiente	18	34%
TOTAL	53	100.0

ANEXO "N"

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CLIMATERIO SEGÚN DIMENSIONES EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.

	Bajo		Medio		Alto	
	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila
Nivel de conocimiento sobre aspectos conceptuales generales	9	17,0%	24	45,3%	20	37,7%
Nivel de conocimiento sobre medidas de autocuidado	4	7,5%	20	37,7%	29	54,7%
Nivel de conocimiento climaterio	5	9,4%	17	32,1%	31	58,5%

ANEXO "O"

CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DURANTE EL CLIMATERIO SEGÚN DIMENSIONES EN MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020.

	Deterioro leve		Deterioro moderado		Deterioro severo	
	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila
Calidad de vida en la dimensión somática	31	58,5%	20	37,7%	2	3,8%
Calidad de vida en la dimensión psicológica	30	56,6%	21	39,6%	2	3,8%
Calidad de vida en la dimensión urogenital	37	69,8%	13	24,5%	3	5,7%
Calidad de vida durante el climaterio	32	60,4%	20	37,7%	1	1,9%

ANEXO "P"

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE CLIMATERIO Y CALIDAD DE VIDA EN LAS MUJERES DE LIMA METROPOLITANA, 2020

		Calidad de vida					
		Deterioro leve		Deterioro moderado		Deterioro severo	
		Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila	Recuento	% del N de fila
Nivel de conocimiento	Bajo	2	40,0%	2	40,0%	1	20,0%
	Medio	9	52,9%	8	47,1%	0	0,0%
	Alto	21	67,7%	10	32,3%	0	0,0%

ANEXO "Q"

PRUEBA ESTADÍSTICA CHI-CUADRADO

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	11,023 ^a	4	,026
Razón de verosimilitud	6,172	4	,187
Asociación lineal por lineal	3,456	1	,063
N de casos válidos	53		

Al obtenerse significancia de 0.0261 menor de 0.05, se rechaza la H₀, por lo que se puede afirmar que el nivel de conocimiento sobre el climaterio se asocia significativamente a la calidad de vida de las mujeres de Lima metropolitana.