



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres
en etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial
Plataforma 3, San Juan de Miraflores - 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Villalobos Giron, Judith Melissa (orcid.org/0000-0002-4730-1009)

ASESORA:

Dra. Rivero Álvarez, Rosario Paulina (orcid.org/0000-0002-9804-7047)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión en Salud

LIMA – PERÚ

2022

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEORICO	5
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y operacionalización	13
3.3. Población, muestra y muestreo	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5. Procedimientos.....	17
3.6. Métodos de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSION	22
VI. CONCLUSIONES.....	25
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS	28
ANEXOS	

índice de tablas

Tabla 1.	Correlación entre Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores – 2022	25
Tabla 2.	Correlación entre Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores – 2022	25
Tabla 3.	Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores.	26
Tabla 4.	Dimensiones de Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores.	27
Tabla 5.	Síntomas climatéricos de las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores.	27

Dedicatoria

A mis padres y a mi adorada hija, que es el motor y motivo.

Agradecimiento

A Dios por permitirme lograr mis metas.

A la Universidad Cesar Vallejo por albergarme en el periodo de mi formación profesional.

A la Dra. Rosario Paulina Rivero Álvarez por su asesoramiento profesional, que hizo posible el desarrollo de este trabajo de investigación.

Resumen

La investigación tiene como objetivo determinar la relación entre Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores – 2022. Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional transversal. La muestra estuvo conformada por 50 mujeres en la etapa de menopausia. Los instrumentos fueron la escala cubana de Pérez Piñero para clasificar la intensidad de los síntomas del climaterio y el cuestionario de estilo de vida en mujeres menopaúsicas. Se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman para establecer la relación entre las variables. Los resultados evidenciaron que la variable estilos de vida estaba correlacionada de manera inversa y débil con la variable síntomas climatéricos, según la correlación de Spearman de -0.321; sin embargo no hubo significancia estadística p valor =0.083 mayor que alfa 0.05 por lo cual se aceptó la hipótesis nula. Se concluyó que los estilos de vida no están relacionados con los síntomas climatéricos.

Palabras clave: Estilos de vida, síntomas climatéricos, mujeres, menopausia.

Abstract

The objective of the research is to determine the relationship between lifestyles and intensity of climacteric symptoms in women in the menopausal stage who work in the Platform 3 Shopping Center, San Juan de Miraflores - 2022. A quantitative, cross-sectional correlational study was carried out. The sample consisted of 50 women in the menopausal stage. The instruments were the Cuban Pérez Piñero scale to classify the intensity of climacteric symptoms and the lifestyle questionnaire in menopausal women. Spearman's Rho statistical test was applied to establish the relationship between the variables. The results showed that the lifestyle variable was inversely and weakly correlated with the climacteric symptoms variable, according to Spearman's correlation of -0.321; however, there was no statistical significance p value = 0.083 greater than alpha 0.05, for which the null hypothesis was accepted. It was concluded that lifestyles are not related to climacteric symptoms.

Keywords: Lifestyles, climacteric symptoms, women, menopause.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), calcula que 1,200 millones de mujeres que están en la etapa de la menopausia en el mundo, adolecen de múltiples dolencias físicas, vasomotoras, psicológicas y sexuales; así como síntomas derivados de los cambios hormonales, principalmente los sistemas cardiovascular y musculoesquelético, estos trastornos comunes afectan en menor o mayor grado su estilo de vida. El declive progresivo de la menstruación produce un retraso en la adaptación de la mujer en algún momento de esta etapa de la vida²; en el año 2030 podría haber un billón de mujeres mayores de 50 años.^{3,4}

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el estilo de vida de la mujer en etapa de menopausia sufre cambios fisiológicos porque tiende a presentándose deterioro a nivel físico, social y sexual por el cese menstrual y reproductivo en un 55%; alcanza niveles moderado a severo, generalmente entre los 40 a 59 años. La menopausia afecta el estilo de vida, y las mujeres manifiestan mayoritariamente presentar bochornos, sudor excesivo nocturno, insomnio, malhumor, disfuncional sexual y sequedad vaginal⁵.

El período menopáusico, en algunos casos, se asocia con enfermedades no transmisibles como: diabetes, osteoporosis, cáncer de cuello uterino, hipertensión, y de mama; sumados problemas psicosociales que incluyen depresión, cambios de humor, problemas para dormir, disminución de roles sociales y reducción del ego. Los estilos de vida poco saludables en este periodo reflejan una gran problemática en la atención de la salud pública en el mundo, en especial en países en desarrollo, generalmente se otorga más importancia al tratamiento de los síntomas que al impacto en su estilo de vida⁶.

Los cambios esperados en este periodo, se evidencian de diversas maneras, y ellas a menudo no están preparadas para experimentarlos, pueden influir múltiples factores sociales, personales y culturales. Según la Organización Mundial de la Salud, la población constituida por mujeres que viven la etapa del climaterio supera los 750 millones en todo el mundo. En esta fase, las mujeres

experimentan cambios biológicos y psicológicos, pero también pueden coexistir enfermedades crónicas y depresión¹.

En Inglaterra, un estudio demostró que las mujeres entre 47 a 55 años aumentaron de peso corporal porque presentaban un índice de masa corporal basal medio de 25,5 kg/m, lo que aumentaba el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y afectaba el funcionamiento físico entre 2% al 14% por disminución de la fibra muscular y masa ósea; así como, aumento del tejido adiposo⁷. En Corea, un estudio en mujeres menopáusicas, encontró correlaciones significativas $p < 0,00$ entre los síntomas de la menopausia, la resiliencia y la depresión⁸.

Un estudio en Irán, en mujeres posmenopáusicas que habían experimentado la menopausia natural durante 1 a 5 años, destacó que un 54% mantiene estilo de vida más saludable y la gravedad de los síntomas son reducidos⁵. En España, un estudio demostró que la mayoría de mujeres menopáusicas consumía cantidad excesiva de alimentos en la dieta, el 61% eran obesas y con sobrepeso; asimismo, se asoció la inactividad física con la ingestión de bebidas alcohólicas $p < 0,01$ ⁹.

En Latinoamérica, cerca del 55% de la población femenina se sitúan entre 40 a 59 años y reportan efectos moderados o severos al final de la fase menopáusica que alteran significativamente sus estilos de vida¹⁰. En Colombia, el 54% de las mujeres en edad de la menopausia, según una pesquisa, tenían comportamientos saludables; así como, conocer suficiente la conformación de la pirámide alimenticia; pero, el 49% no realizaba actividad física y llevaba una vida sedentaria, el 32% consumía alcohol diariamente y el 10% cigarrillos¹¹.

Un estudio refirió que el 20% de las mujeres japonesas, se quejaban de los problemas causados por la menopausia, debido a factores alimenticios; pero, comprobaron que la administración de fitoestrógenos ayudaba al equilibrio hormonal, sin efectos secundarios. Asimismo, revelaban una muy baja presencia de síntomas, con solo un 19% presentaron bochornos y 12% sudoración nocturna¹².

Las causas de inadecuados estilos de vida en la menopausia pueden ser el sedentarismo o poca actividad física, desconocimiento, ausencia de terapia de reemplazo hormonal y la presencia de síntomas climatéricos¹³. Es necesario considerar los de riesgos como el aumento de la edad, el ambiente constituido por lugares de excesiva altitud (>2000 msnm) tienen mayor riesgo de menopausia precoz, el tabaco produce un adelanto de alrededor de 1,5 años¹⁴. La falta de ejercicio, antecedentes maternos de signos y síntomas vasomotores, nuliparidad, uso de antidepresivos, quimioterapia, radiación pélvica, índice de masa corporal bajo, multiparidad, aumentó de masa corporal y otros factores hereditarios y familiares¹⁵.

Respecto a las consecuencias de los malos estilos de vida el sobrepeso, obesidad, síndrome del nido vacío, depresión, dispareunia, prolapso genital, la menopausia, causa reacción violenta, irritación, cambios de emociones y de carácter, debido a la disminución de los estrógenos, que va afectar su estilo de vida, presentando problemáticas cardiovasculares y osteoporosis¹⁶. Las mujeres en la actualidad desempeñan diferentes roles, y desarrollan rutinas recargadas, estresadas y en consecuencia mayor posibilidad de presentar enfermedades crónicas no transmisibles como depresión, sobrepeso u obesidad; la presencia de síntomas moderados a severos en esta etapa puede incomodar a la mujer e involucrar significativamente su estilo de vida¹⁷.

En todos los niveles las enfermeras de atención primaria deben motivarlas para la realización de controles preventivos, en especial las mujeres que proceden de zonas rurales, a las de bajos recursos y a las que tengan problemas o dificultad en acceder a los servicios de salud¹⁸. En base a lo anterior se plantea la interrogante de investigación ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y los síntomas climatéricos en las mujeres Menopáusicas que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores - 2022?

Se justifica este trabajo, en razón a que se pretende acrecentar los conocimientos científicos sobre el estilo de vida de la mujer en la fase menopáusica y su posible con los síntomas climatéricos, debido a que suelen pasar por diversos cambios fisiológicos repercutirían en su estado de salud

mental, física y social; por esta razón, el estudio se sustenta en la teoría de la adaptación de Roy.

Asimismo, puede ser útil como fundamento metodológico para investigaciones posteriores y puede contribuir con nuevas propuestas relacionadas con el tema. La menopausia. Desde un punto de vista práctico, este estudio puede servir de base en la formulación o diseño de planes y programas de cuidado enfermero en mujeres que cursan las crisis vitales en el periodo de menopausia, pues ayuda a diseñar y ejecutar planes de mejora para que el personal de salud los ponga en práctica acciones que promuevan estilos de vida y así reducir los riesgos en sus dimensiones física sintomatológica, psicológica y sexual urogenital.

Como objetivo general se propuso, determinar la relación entre los estilos de vida e intensidad de los síntomas en las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores - 2022 Y como objetivos específicos: Identificar los estilos de acuerdo a las dimensiones biológica, psicológica y social. Identificar los síntomas circulatorios, psicológicos, genitourinarios, y generales en las mujeres menopaúsicas. Establecer la relación entre los estilos de vida y los síntomas circulatorios, psicológicos, genitourinarios, y generales en mujeres menopaúsicas.

Se propuso como hipótesis H1: Existe relación significativa relación entre los estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores - 2022 y como H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores - 2022.

II.- MARCO TEÓRICO

Se ha considerado investigaciones a nivel nacional e internacional. Ayala. 2020, estudió los síntomas de la menopausia en una muestra de 90 mujeres y empleó la Escala de puntuación en menopausia (MRS). Los resultados evidencian que el 80% tenía al menos uno de los síntomas clásicos, 45 % consideraba que impactaban de forma negativa en su estilo de vida, el 37% identificó signos y complicaciones más frecuentes como osteoporosis 9%, problemas cardiovasculares 11%, cáncer ginecológico 13%¹⁹.

Cárdenas. 2018, en Lima, en un estudio en 80 mujeres menopaúsicas, evidenció que el 50% mostraban un estilo de vida no saludable. Ese estilo fue repetitivo, en las dimensiones biológica 69%, psicológica 95% y social 70%²⁰.

Campos. 2016, en Pasco encontró que en una muestra de 152 mujeres encontró el 73% no poseían conocimientos fundamentales, un 87% expresó incomodidades como bochornos y el 60% una vida sexual complicada²¹.

Molina, et al. 2017. Colombia, evidenciaron que las manifestaciones más recurrentes se daban en mujeres menopaúsicas entre los 48 a 52 años, como bochornos 63%, dolor de cabeza 35%²².

Yoshany, et. al. 2020, Irán, estudiaron los estilos de vida en 343 mujeres posmenopáusicas que habían experimentado la menopausia natural durante 1-5 años, aplicaron los instrumentos Walker's Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP2) y Menopause Rating Scale (MRS). La puntuación total media de la gravedad de los síntomas menopáusicos y el estilo de vida de las mujeres fue de $10,21 \pm 6,55$ y $126,44 \pm 79,27$, respectivamente. Se concluyó que un estilo de vida más saludable reduce la gravedad de los síntomas de la menopausia²³.

Ceylan y Özerdoğan. 2016, en Turquía, ejecutaron una investigación sobre síntomas climatéricos, la muestra fueron 1030 mujeres de 40 a 59 años de edad los resultados demuestran que los síntomas menopáusicos experimentados con mayor frecuencia fueron sensación de cansancio y agotamiento 79,2%, dolores en los músculos y articulaciones 79,1% y lumbalgia 77,8%, el síntoma menos

experimentado fue el aumento del vello facial 28,3%. Se detectaron diferencias significativas en las dimensiones $p < 0,05^{24}$.

Olajubu, Olowokere, Amujo, Olajubu. 2017, en Nigeria, en una investigación sobre sintomatología de la menopausia, en 200 mujeres. Los resultados evidencian que la prevalencia de síntomas menopáusicos fue del 96,5%, el síntoma más común experimentado fue el dolor muscular 86%, seguido de la sudoración nocturna 80%, los episodios de llanto se evidenciaron en un 28%. Los resultados muestran una relación significativa negativa $r=-0,311$, $p<0,001$ entre los síntomas menopáusicos y la capacidad laboral percibida. El estudio concluyó que los síntomas de la menopausia influyeron negativamente en la capacidad laboral²⁵.

Yang, Park, Lee. 2022, Camboya, investigaron sobre los síntomas de la menopausia, emplearon la escala BWS en 180 mujeres. Resultados: La molestia cardíaca fue el síntoma mayor molestia 0,739, $p<0,001$, dolores articulares y musculares 0.606, $p<0,001$ y dificultad para dormir 0.507, $p<0,001$, resequedad vaginal fue el síntoma menos molesto -0.164, $p=0,018^{26}$.

Sarduy M. et al. 2016, en Cuba, estudiaron los síntomas climatéricos según el estilo de vida en mujeres de edad mediana; la muestra fue 91 mujeres entre 40 y 59 años. Según el 25% de las mujeres eran asintomáticas y el 37.4% presentaban síntomas leves, las mujeres que tenían un estilo de vida saludable; 38,8% evidenciaron síntomas moderados. Por lo cual se puede concluir que el estilo de vida no saludable, presentan relación con el síndrome climatérico²⁷.

Herrera, et al. 2017, en Cuba, en su investigación sobre factores socioculturales y laborales relacionados a la sintomatología del síndrome del nido vacío en la menopausia; la metodología fue descriptiva, la muestra fue 120 mujeres entre 40 a 59 años de edad; los resultados evidencian que el 64% presenta un nivel moderado a intenso; y son los síntomas generales los que presentan mayor prevalencia²⁸.

La Organización Mundial de la Salud, asegura que el estilo de vida es la interacción entre las situaciones de la vida y los estilos de comportamiento personales donde interactúan por elementos socioculturales y características individuales. La forma de vida o el estilo de vida de cada persona se compone de sus respuestas habituales y conjunto de conductas que ha aprendido para adaptarse en su socialización²⁹. De acuerdo a Bastias y Stiepovich, el estilo de vida es un conjunto de decisiones que afectan a las personas según tengan más o menos control; si se trata de malas elecciones, la persona estaría asumiendo un riesgo autoimpuesto, sería la enfermedad o la muerte³⁰.

Según la Organización Panamericana de la Salud, el término estilo de vida se emplea para referirse a la conocida forma de vivir, basada principalmente en las condiciones de vida y los indicadores comportamiento de la persona, decidido mediante el uso de elementos socioculturales y características personales. El estilo de vida de una mujer en la etapa de la menopausia forma en sus reacciones rutinarias y patrones de comportamiento. Estos patrones de comportamiento son interpretados y puestos a evaluaciones constantemente en diversas situaciones sociales pero son difíciles de cambiar³¹.

El estilo de vida, es la manera en que comúnmente se encuentra en tanto en casa, trabajo. Está hecho de las reacciones de comportamiento y a través de los estilos de comportamiento que se han desarrollado mientras dure el procedimiento de socialización a través de estudios de aprendizaje que se refuerzan o cambian de acuerdo con la conducta favorable de cada persona³². El estilo de vida saludable, de acuerdo a Maya, consiste en tradiciones, hábitos, procesos sociales, comportamientos y conductas de las personas que conducen a satisfacer las necesidades con el objetivo de encontrar el bienestar y la vida. Según Pender, estos son patrones de acción multidimensional que el ser humano hace a lo largo de su vida y que influyen en la salud³³.

Los estilos de vida, son el resultado de acciones que absolutamente todos dominan, lo que impacta en la vida de la persona; ya que pueden positivas o negativas para la salud, la persona produciría el equivalente que influye en una patología o tal vez en la mortalidad, lo que multiplica las decisiones tomadas. El estilo de vida se vincula con la mentalidad personal y las formas de conducta,

que aluden a los hábitos y las costumbres³⁴. Los estilos de vida son las prácticas excepcionales de los humanos y los habitantes que guían las respuestas a las necesidades humanas. Se deciden a través de los estilos de vida de los elementos de riesgo y/o componentes de protección para la paz. Los estilos de vida se estudian a través de carreras como enfermería, sociología, antropología y epidemiología³⁵.

Respecto a la dimensión biológica de la existencia, los años cercanos a la menopausia se relacionan con aumento de peso, mayor adiposidad crítica; Una parte esencial del control de las mujeres en este período es presentar pautas de alimentación, esos aspectos se han omitido o descuidado en el ejercicio diario, el aumento de peso puede estar asociado a la hipertensión o probablemente al riesgo de diabetes, la educación de la enfermera sobre el ejercicio y alimentación como invalorable medidas preventivas traerán gran beneficio a la imagen corporal y social de la mujer³⁶.

Dentro de la dimensión biológica se considera el consumo de sustancias tóxicas, las mujeres deben de evitar fumar, dado que el tabaco es el principal causante predecible de las enfermedades cardiovasculares en las mujeres, también contribuye a acelerar la aparición de la menopausia en uno o dos años, afecta los huesos debilitándolos y reduciendo la masa ósea, el abuso crónico de alcohol es relacionado con la disminución de la masa ósea³⁶.

Así mismo Asimismo, la actividad física, el sedentarismo son motivo fundamental de mortalidad, morbilidad e incapacidad, el crecimiento es causa demortalidad, el doble de riesgo de trastornos cardiovasculares, diabetes tipo II y sobrepeso, entre otras enfermedades. Y el cuidado de la salud, el control médico anual es de gran valor para las mujeres menopáusicas ya que detecta enfermedades degenerativas a tiempo, se debe tener en cuenta un examen ginecológico con papanicolau, mamografía, idealmente ecografía transvaginal para niñas no histerectomizadas, densitometría ósea y perfil coronario el riesgoisquémico³⁷.

Respecto a la dimensión psicológica de los estilos de vida, los años correspondientes a la menopausia se pueden presentar cambios en la función cognitiva, como pérdida de facultades mentales como la atención y memoria, así como comprensión, etc. También es considerada la apariencia personal, la auto imagen se asocia intensamente con modificaciones físicas que incluyen reducción de peso o aumento de peso inmoderado, rechazo físico o sexual por parte de un compañero y disminución del placer privado, lo que puede generar ansiedad y depresión³⁸.

También es considerado el estado emocional, la estabilidad emocional pueden condicionar los niveles de bienestar psicológico, influencia por la comunicación afectiva con personas significativas como la pareja, hijos ,etc. La carencia o déficit de ello generará inestabilidad emocional y por ende la aparición de problemas como estrés, ansiedad, depresión entre otros³⁹.

Respecto a la dimensión social, es incluida la interacción familiar, y las relaciones Interpersonales, se consideró basado en la autoestima, y la motivación para compartir, en especial con personas importantes para la mujer. La relación con los hijos que debe estar a un nivel fraterno, debido a que los hijos es más probablemente que estén atravesando por la adolescencia, lo cual propicia “el choque generacional” es decir existe discrepancias entre la mujer que experimenta la menopausia y los hijos adolescentes. Mientras que con la pareja, se pueden presentar problemas en la comunicación, e incomprensión por cambios de humor y diversos malestares climatéricos, generando un distanciamiento entre la pareja, lo cual causa inestabilidad emocional también⁴⁰.

También el círculo social, es importante para brindar afecto y procurar que se mantenga la integración social y familiar y un ambiente cálido y respetuoso en el ámbito familiar y social. Y será útil comparten con mujeres que también presentan las mismas dificultades, generara un respaldo y comprensión para evitar periodos de soledad y aislamiento. Y la recreación permite sentirte vivo y participar en diversas actividades permite experimentar un mayor bienestar físico. Accesibilidad a programas de bienestar, salud, académicos y de ocio que

favorecen el descanso y las relaciones sociales al mismo tiempo que el aprendizaje⁴¹

Respecto a la menopausia, la Organización Mundial de la Salud OMS refiere “el cese permanente de la menstruación producida por folicular ovárica, siendo la amenorrea por un año, sin una causa patológica o fisiológica”. Una variedad de los cambios hormonales y fisiológicos característicos ocurren a lo largo de la menopausia transición⁴². En la menopausia, el cuerpo busca que los estrógenos sigan produciéndose en los ovarios debido a que ante la disminución de las mismas tenderá a generar reservas de grasa en detrimento de la masa muscular. Por lo tanto, la alimentación como la actividad física es fundamental en este periodo, sino que tiene su explicación en los cambios metabólicos que ocurren en el organismo⁴³.

La menopausia es un estado fisiológico de la mujer, como parte del proceso de envejecimiento, generado por cambios que afectan el aparato urogenital, cardiovascular y óseo⁴⁴. La transición que experimenta la mujer durante la menopausia está relacionada con presencia de rasgos del síndrome metabólico: grasa abdominal aumentada, perfil lipídico alterado y resistencia a la insulina; la prevalencia de este síndrome aumenta hasta 60%⁴⁵.

Los síntomas característicos de la menopausia se pueden agrupar en somático-vegetativos, que incluyen sofocos y sudoración profusa; trastornos cardíacos, que incluyen palpitaciones o bradicardia, reconocimiento poco común del latido del corazón; trastornos del sueño, como molestias, dormir profundamente, despertarse fácilmente y temprano; y molestias musculoesqueléticas, incluido el dolor articular. Psicológicos, incluyen temperamento depresivo, que incluye: sentirse deprimido, triste, a punto de llorar, pérdida de impulso, cambios de humor; irritabilidad (sentirse preocupado, competitivo); ansiedad (inquietud interna, sensación de pánico); y fatiga física mental (disminución del rendimiento, problemas de memoria y déficit de atención). Y urogenital define la presencia y la gravedad de los problemas sexuales, incluida la alteración de la libido/preferencia, la afición y el orgullo sexuales; problemas de la vejiga, que consisten en problemas para orinar, aumento de la necesidad de orinar e

incontinencia de la vejiga; y sequedad vaginal, que incluyen: sensación de sequedad o picazón vaginal, y dificultad en las relaciones sexuales ^{49, 50}.

Se ha considerado en la investigación el modelo de Callista Roy, quien describe a los seres humanos como seres holísticos, una unidad por algunas razones, ya no en una datación de propósito e impacto. Las estructuras humanas incluyen personas como individuos, agencias, hogares, grupos, agencias y la sociedad como un entero. Mientras el enfoque de dominio recibidos hace mucho tiempo; Por ello, el enfermero debe considerar al personaje, autosuficiente y suelto, que forma parte de un ambiente del que no se puede separar^{53,54}.

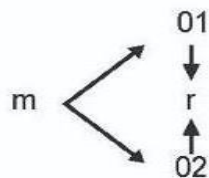
III. METODOLOGIA

3.1. Tipo y Diseño del proyecto de investigación

Es de enfoque cuantitativo, basado en la medición numérica y el proceso analítico y estadístico, para identificar en patrones de conducta⁵⁵. Se considera de tipo básica, ya que busca aportar conocimientos y no produce exclusivamente resultados prácticos y busca aportar la información lógica⁵⁶.

El diseño es no experimental debido a que no se pretende manipular las variables de estudio solo medirlas tal como se presentan en el contexto, correlacional y transversal, es correlacional a fin de determinar el grado de relación existente entre dos o más variables⁵⁵. De corte transversal, los datos fueron obtenidos en un solo momento⁵⁶.

Esquema



Donde:

M =muestra

O¹= estilos de vida

O²= síntomas climatéricos

r=relación

3.2. Operacionalización de la variable (ver en anexos)

Definición conceptual de estilos de vida: Conjunto de actitudes, prácticas y actividades que la persona hace de forma coherente y reflexiva sobre su salud.

Definición operacional: El instrumento utilizado fue el cuestionario de estilo de vida en mujeres menopaúsicas de Estefanero.

Dimensiones y escala. Son 3 dimensiones: dimensión biológica, psicológica y social. Es escala nominal.

Definición conceptual de síntomas climatéricos: Son las manifestaciones que experimentan las mujeres menopaúsicas como síntomas circulatorios, psicológicos, genitourinarios y generales.

Definición operacional: El instrumento utilizado fue la escala cubana de Pérez que clasifica los síntomas del climaterio.

Dimensiones y escala: Las dimensiones fueron 4: síntomas: circulatorios, psicológicos, genitourinarios y generales. Es escala ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

La población está conformada por 120 mujeres menopaúsicas entre 45 y 55 años que trabajan en el supermercado Valle Sharon, San Juan de Miraflores. La muestra fueron 50 mujeres menopaúsicas entre 45 y 55 años que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores - 2022.

Criterios de inclusión: Mujeres entre 45 a 55 años, cuya menstruación ha cesado hace 12 meses, presentan una serie síntomas y que han firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión: Mujeres con tratamiento hormonal, con histerectomía y ooforectomía o que presenten enfermedad crónica.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Se utilizó como técnica la encuesta para la recolección de datos. Los instrumentos empleados fueron cuestionario

El instrumento estilos de Vida de vida en mujeres en la edad de la menopausia del 2006 elaborado por Estefanero. tuvo un puntaje total de 32 puntos. Estilos

de vida no saludable: 0 – 12. estilos de vida saludable: 13 - 32 . Presenta tres dimensiones: biológica nutrición ítems (del 1 al 8), consumo de sustancias tóxicas (11 y 12), actividad física (9 y 10) y cuidado de la salud (13 al 20 incluido el 18.1 y 19.1); la dimensión psicológica (del 21 y 22), apariencia personal (23) y estado emocional (del 24 al 26) y la dimensión social interacción familiar (del 27 al 29), círculo social (30) y recreación (31 y 32). Puntajes en la dimensión biológica: saludable 17 puntos, no saludable: 0–8. Dimensión psicológica 9 - 17 puntos saludable y no saludable: 0 – 3. dimensión social: no saludable: 0 – 2 puntos. y saludable: 3 – 4.

Para el presente estudio se determinó la confiabilidad mediante la prueba piloto, para lo cual se encuestó a 15 mujeres con menopausia, y los datos obtenidos se procesaron en el SPSS versión 25 para determinar mediante el coeficiente Alpha de Cronbach debido a que los ítems son politómicos, obteniéndose un valor de ,868 que refiere una excelente confiabilidad.

Cuestionario sobre síntomas climatéricos: Se utilizó La Escala Cubana para clasificar la Intensidad del Síndrome Climatérico de Pérez, tiene 28 ítems, 5 dimensiones: Síntomas circulatorios con (5 ítems), psicológicos (9 ítems), genitourinarios (5 ítems), generales (9 ítems). posee escala ordinal ausente (0 puntos), leve (1 puntos), moderado (2 puntos), intenso (3 Puntos). Los instrumentos están validados, se procedió mediante la prueba piloto a 20 mujeres, utilizando coeficiente de Alpha de Cronbach para determinar la confiabilidad, el puntaje permite referir un nivel altamente confiable, un $\alpha = 0.8 > 0.5$

Clasificación del síndrome climatérico, asintomático (de 0 a 24 puntos), leve (de 25 a 50) moderado (de 51 a 80) y muy molesto (81 a 170). síntomas circulatorios: asintomático (de 0 a 6), leve (de 7 a 14), moderado (de 15 a 23) muy molesto (24 a 39). síntomas psicológicos: asintomático (de 0 a 9), leve (de 10 a 19), moderado (de 20 a 32) y muy molesto (33 a 66). síntomas genitourinarios: asintomático (de 0 a 1), leve (de 2 a 7), moderado (de 8 a 16), muy molesto (de 17 a 39) y síntomas generales: asintomático (de 0 a 3), leve (de 4 a 6), moderado (de 7 a 11), y muy molesto (12 a 26).

García y Norabuena, 2021 realizaron la validez del instrumento en Lima provincia, mediante juicio de expertos presentando la conformidad =1 y su no conformidad = 0. Y también realizaron la confiabilidad del instrumento mediante la valoración de consistencia interna, se obtuvo como valoración de Alfa de Cronbach igual a 0,9. Para el estudio, la confiabilidad del instrumento a través de la prueba piloto, para lo cual se encuestó a 15 mujeres con menopausia, y los datos obtenidos se procesaron en el SPSS versión 25 para determinar mediante el coeficiente Alpha de Cronbach debido a que los ítems son politómicos, obteniéndose un valor de ,834 que refiere una excelente confiabilidad.

Se han solicitado los permisos correspondientes al comité representante del centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores; posteriormente, se solicitó permiso a las mujeres trabajadoras del centro cuya edad supera los 40 años, una vez recibido el consentimiento informado, se procedió a entrevistar aplicando los instrumentos de forma individual, se les explicó los objetivos del estudio para motivar una mejor participación. Concluida la aplicación de los instrumentos se les agradeció, y se procedió a sistematizar los datos obtenidos.

3.6 Método de análisis de la información

Los datos obtenidos se sistematizan en el programa Excel y posteriormente los datos son copiados en Spps versión 25. Respecto a la estadística descriptiva se presenta los resultados de las variables y de sus dimensiones mediante frecuencias y porcentajes y en gráficos de barras. Respecto a la estadística inferencial para determinar la relación entre las variables y así mismo realizar la prueba de hipótesis, se empleó el estadístico Rho de Spearman debido a que no se cumplió con el criterio de normalidad de los datos y las variables son según su naturaleza cualitativa.

3.7 Aspectos éticos. La investigación sigue los principios básicos del fundamento del código de bioética. Autonomía: capacidad de que el individuo tome decisiones sin presión alguna y se respetara la decisión de las mujeres quienes firmaron el consentimiento informado. Beneficencia: con los resultados se pretendió beneficiar a las pacientes con conocimientos ayuden a tener un estilo de vida saludable y así mismo orientarles respecto a los síntomas

características del periodo que atraviesan. No maleficencia: La información recabada no pretendió perjudicar o hacer daño a ninguna de las encuestadas y los resultados fueron reales.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Correlación entre estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres menopaúsicas que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores – 2022.

			Estilos_de_ vida	Síntomas_ Climatéricos
Rho de	Estilos_de_	C. de correlación	1,000	-,321
Spearman	Vida	Sig. (bilateral)	.	,083
		N	50	50
	síntomas_ climatéricos	C. de correlación	-,321	1,000
		Sig. (bilateral)	,083	.
		N	50	50

La variable estilos de vida no está relacionada con la variable intensidad de síntomas climatéricos, con un p valor =0.083 mayor que alfa 0.05 por lo cual se acepta la hipótesis nula.

Tabla 2. Correlación entre los estilos de vida y las dimensiones de la intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores – 2022.

			Estilos de vida	Síntomas circulatorios	Síntomas psicológicos	Síntomas genitourinarios	Síntomas generales
Rho de Spearman	Estilos de vida	C. de correlación	1,000	,419*	,159	,207	-,107
		Sig. (bilateral)	.	,021	,402	,272	,582
		N	50	50	50	50	50
	Síntomas circulatorios	C. de correlación	,419*	1,000	-,329	,460*	-,132
		Sig. (bilateral)	,021	.	,076	,011	,495
		N	50	50	50	50	50
	Síntomas psicológicos	C. de correlación	,159	-,329	1,000	-,372*	,104
		Sig. (bilateral)	,402	,076	.	,043	,593
		N	50	50	50	50	50
	Síntomas genitourinarios	C. de correlación	,207	,460*	-,372*	1,000	-,304
		Sig. (bilateral)	,272	,011	,043	.	,109
		N	50	50	50	50	50
	Síntomas generales	C. de correlación	-,107	-,132	,104	-,304	1,000
		Sig. (bilateral)	,582	,495	,593	,109	.
		N	50	50	50	50	50

Los estilos de vida se relacionan con la intensidad de los síntomas del climaterio, en dos de las dimensiones: Síntomas circulatorios y síntomas genitourinarios, de una manera directa y baja; en la dimensión síntomas psicológicos de una forma directa y muy baja.

Tabla 3. Estilos de vida de mujeres de las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
	50	%
No saludable	30	60
Saludable	20	40

Un 60% (30) de mujeres en la etapa de la menopausia tenían un estilo de vida no saludable, y el 40% (20) saludable.

Tabla 4. Dimensiones de estilos de vida de las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores.

Nivel de la variable	Dimensión biológica		Dimensión psicológica		Dimensión social	
	f_i	%	f_i	%	f_i	%
No saludable	33	67%	27	53%	28	57%
Saludable	17	33%	23	47%	22	43%
Total	50	100%	50	100%	50	100%

En la dimensión biológica, un 67% (33) de mujeres presenta un estilo de vida saludable, y el restante 33% (17) no saludable. En la dimensión psicológica, un 53% (27) de mujeres presentan estilo de vida no saludable, y el restante 47% (23) saludable. Y en la dimensión social, un 57% (28) de mujeres presenta un estilo de vida saludable, y el restante 43% (22) no saludable.

Tabla 5. Intensidad de síntomas climatéricos de las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
	50	%=100
Asintomática	15	30
Leve	17	33
Moderada	15	30
Severa	3	7

Un 30% (15) de mujeres son asintomáticas, un 33.3% (17) presentan síntomas en un nivel leve, un 30% (15) moderada y un 6.7% (3) un nivel severo.

Tabla 6. Dimensiones de los síntomas climatéricos de las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el centro comercial plataforma 3, San Juan de Miraflores.

Nivel de la variable	Dimensión síntomas circulatorios		Dimensión síntomas psicológicos		Dimensión síntomas genitourinarios		Dimensión síntomas generales	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Asintomática	10	20	13	26	11	23	10	20
Leve	15	30	15	30	14	27	18	37
Moderada	14	27	14	27	15	30	14	27
Severa	11	23	8	17	10	20	8	17
Total	50	100	50	100	50	100	50	100

En dimensión síntomas circulatorios, un 30% (15) de mujeres muestra síntomas leves, 27% (14) moderados y un 23% (11) severos. En la dimensión síntomas psicológicos, un 30% (15) muestra síntomas leves, 27% (14) moderados y 17% (8) severos. En la dimensión síntomas genitourinarios, 27% (14) presentan síntomas leves, 30% moderados y 20% severos. Y en la dimensión síntomas generales 37% (18) evidencian síntomas leves, 27%(14) moderados y 17% (8) severos.

V. Discusión

En la etapa de la menopausia en la mujer, suelen presentarse signos y síntomas característicos en mayor o menor grado o severidad, dada la heterogeneidad o complejidad de la persona; los estilos de vida son fundamentales, en ocasiones la carencia de trabajo, el alejamiento de los hijos, el insomnio, las relaciones familiares pueden ocasionar el síndrome del nido vacío que desencadena cuadros depresivos severos. Los resultados de la investigación intentan responder al objetivo planteado determinar la relación entre los estilos de vida y los síntomas en las mujeres en la etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores – 2022.

En este estudio, no existe significancia estadística entre las variables estilos de vida síntomas en las mujeres en la edad de la menopausia p valor =0.083 mayor que alfa 0.05 por tanto se acepta la hipótesis nula. Dicho resultado se podría comparar con los de Yoshany²³, et al, en Irán pues este investigador comparó la gravedad de los síntomas menopáusicos y el estilo de vida de las mujeres y reveló la heterogeneidad de la gravedad de la sintomatología e infirió que un estilo de vida más saludable reducía la gravedad de los síntomas de la menopausia. Por su parte Olajubu, et al²⁵, demostró que la prevalencia de síntomas menopáusicos fue del 96,5%, el síntoma menopáusico más común experimentado por las encuestadas en su estudio, fue el dolor muscular 81,5%, seguido de la sudoración nocturna 80%, mientras que los episodios de llanto fueron los menos 27,5%. Y el coeficiente de correlación de Pearson mostró una relación significativa negativa $r=-0,311$, $p<0,001$ entre los síntomas menopáusicos y la capacidad laboral percibida.

Los estilos de vida se relacionan en dos de las dimensiones: Síntomas circulatorios y síntomas genitourinarios, de una manera directa y baja; en la dimensión síntomas psicológicos de una forma directa y muy baja y solo en la dimensión síntomas generales presenta una relación indirecta y media. según la correlación de Spearman de 0. 419 en la dimensión síntomas circulatorios, en la dimensión síntomas genitourinarios con 0,207. En la dimensión psicológica con 0,159 y finalmente en la dimensión síntomas generales con -0.107. Con una significancia estadística mayor de $p=0.05$. Por lo cual se acepta la hipótesis nula.

Dichos resultados son similares con los de Yang, Park, Lee²⁶, pues estos autores evidencian que la molestia cardíaca fue el síntoma mayor que causó mayor molestia 0,739, $p < 0,001$, dolores articulares y musculares 0.606, $p < 0,001$ y dificultad para dormir 0.507, $p < 0,001$, sin embargo la resequedad vaginal fue el síntoma menos molesto -0.164, $p = 0,018$ ²¹.

Respecto a los estilos de vida, en esta investigación un 60% de mujeres no tenían un estilo de vida saludable, y el restante 40% saludable. En la dimensión biológica, un 67% de mujeres presenta un estilo de vida saludable, y el restante 33% no saludable. En la dimensión psicológica, un 53% de mujeres presentan estilo de vida no saludable, y el restante 47% saludable. Y en la dimensión social, un 57% de mujeres presenta un estilo de vida saludable, y el restante 43% no saludable. Los resultados son similares a los hallazgos de Cárdenas²⁰, al observar que el 50% mostraban un estilo de vida no saludable. Ese estilo fue repetitivo, en las dimensiones biológica 69%, psicológica 95% y social 70%. Campos, determinó que un 87% manifestó molestias como bochornos y el 60% una vida sexual complicada. Molina, et al²², evidenciaron que las manifestaciones más recurrentes bochornos 63%, dolor de cabeza 35% y presión alta 40%, el bochorno el síntoma más característico.

Respecto a los resultados de la variable síntomas climatéricos, un 30% de mujeres son asintomáticas, un 33% presentan síntomas en un nivel leve, un 30% moderada y un 7% un nivel severo. En dimensión síntomas circulatorios, un 20% de mujeres son asintomáticas, un 30% síntomas en un nivel leve, un 26.7% moderada y un 23% un nivel severo. En la dimensión síntomas psicológicos, un 27% de mujeres son asintomáticas, un 30% síntomas en un nivel leve, un 27% moderada y un 17% un nivel severo. En la dimensión síntomas genitourinarios, un 23% de mujeres son asintomáticas, un 27% presentan síntomas en un nivel leve, un 30% moderada y un 20% un nivel severo. Y en la dimensión síntomas generales un 20% de mujeres son asintomáticas, un 36.7% un nivel leve, un 26.7% moderada y un 16.7% un nivel severo. Los hallazgos coinciden con los de Por otro lado, los hallazgos encontrados tienen asidero en el estudio de Sarduy, et al²⁷, quienes encontraron que el 25% de las mujeres eran asintomáticas y el

37.4% presentaban síntomas leves, todas aquellas mujeres llevaban un estilo de vida saludable; 38,8% presentaron síntomas moderados, por lo que determinó que el estilo de vida no saludable, se relacionaba al síndrome climatérico es decir una percepción de mayor intensidad en los síntomas del climaterio²²; por otro lado, Ceylan y Özerdoğan²⁴, evidenciaron que los síntomas menopáusicos experimentados con mayor frecuencia fueron sensación de cansancio y agotamiento 79,2%, dolores en los músculos y articulaciones 79,1% y lumbalgia 77,8%, el síntoma menos experimentado fue el aumento del vello facial 28,3%. Finalmente Herrera et al²⁸, en Cuba, demostró que el 64% presentaba intensidad de los síntomas de moderado a intenso; siendo los síntomas generales los de mayor prevalencia.

Roy postula los siguientes ideales y valores filosóficos sobre la enfermería: al aplicar esta teoría en este trabajo, la mujer en la edad de la menopausia requiere de un cuidado holístico y trascendente. La mujer en esta etapa busca, en la autoatención, una causa para su existencia. Debido a su variabilidad de su idiosincracia, estas mujeres podrían hacer selecciones positivas o no y, por lo tanto, podrían ser autónomas y responsables de las tácticas de interacción y creatividad. Las mujeres tienen estilos comunes y relaciones fundamentales, que los descubren como seres únicos. Y la transformación del ser humano y del entorno se crea en el conocimiento humano, es decir, en la potencialidad de cada uno para interpretar el entorno interior y exterior⁵⁴.

Este modelo puede ser de gran utilidad para afianzar la labor de las enfermeras educando a las mujeres en la etapa de la menopausia ya sea en los establecimientos de salud, así como cuando se realiza atención comunitaria. Incentivando a que presenten un estilo de vida saludable informándoles de las ventajas que presenta. Por tanto existe la necesidad de coordinar acciones en conjunto con otros profesionales de la salud para brindarles actividades como charlas, ejercicios, escucha activa y promocionan comportamientos saludables. De esta forma las mujeres comprenderán mejor los cambios propios del periodo que atraviesan y pueden tomar más conciencia de las acciones a tomar que favorezcan su salud en general.

La menopausia aún no se tiene muy en consideración en los servicios de salud, es evidente debido a los pocos dispositivos especializados que existen a nivel nacional, es por esta razón que las mujeres durante todo el periodo de menopausia se convierten en una población más vulnerable, ya que en los centros de salud no existen programas que fomenten una vida saludable dentro de la mirada a la población, se genera que muchas mujeres pasan con la ayuda de una serie de síntomas que les afecta en la salud, al ver que ya no están, lo cual es predecible, la situación actual de la medicina y tecnología puede revertirse dichos malestares que las mujeres en algún momento de la menopausia pueden mejorar su nivel de estilos de vida a través de la adopción de una vida favorable⁵⁵.

La información que las mujeres tienen sobre hábitos de salud es incompleta o mal fundamentada. La falta de saber hacer y la desorientación de mujeres experimentan en este nivel es, probablemente, uno de los factores que más impacta en la mala experiencia del mismo y el déficit de autocuidado que se visibiliza en una gran mayoría de ellas. La falta de registros acerca de qué hacer para prevenir las complicaciones de la menopausia es evidente en la mayoría de las mujeres. Para mantener un estado de salud adecuado y disminuir las complicaciones asociadas con la menopausia, al igual que llevar a cabo un plan de pérdida de peso lo suficientemente bueno y saludable, cuyos elementos más buenos se han comentado, es muy importante mantener o incluir una secuencia de vida al día. por existencia diurna. También considerado saludable. Por ejemplo, la práctica diaria de ejercicio físico⁵⁶.

Los conocimientos que demandan las mujeres para enfrentar con eficacia el climaterio deben ser conocimientos enfocados a generar en ellas actitudes y comportamientos saludables y capacitarlas para incrementar las prácticas de autocuidado preventivo y mejorar su condición física. Algunos autores señalan que el síndrome del nido vacío se presenta con mayor frecuencia e intensidad en las mujeres con hijos que en las que no; e incluso en los que tienen un trabajo fuera de casa lo entienden mucho menos escalada. El hecho de que este síndrome también se encuentra en las mujeres sin hijos es difícil de entender para algunos. También existe en las viudas; en menor grado, dado que llevan

las riendas de la casa, incluso logran lo que el esposo no había realizado: pueden restaurar los lazos familiares y corregir los malos comportamientos de los hijos⁵⁷.

Por otro lado, las mujeres en esta etapa deben considerar en el riesgo de relacionarse con una mayor frecuencia de enfermedades crónicas. La discapacidad en la edad de la menopausia es rara, pues hay algunos casos de depresión severa y osteoporosis avanzada, que podrían representar una considerable problemática personal, y una preocupación para la sociedad que debe ofrecer servicios de salud y protección social adecuada⁵⁷.

Conclusiones

PRIMERA: Los estilos de vida no están relacionados significativamente con los síntomas climatéricos p valor =0.083 $p > 0.05$ y el nivel correlación es inverso y débil -0.321

SEGUNDA: Los estilos de vida se relacionan significativamente con los síntomas circulatorios el p valor =0.021 $p < 0.05$ y el nivel correlación es positivo o directo y medio 0.419.

TERCERA: Los estilos de vida no se relacionan significativamente con los síntomas genitourinarios p valor =0.272 y el nivel correlación es positivo o directo y bajo 0.207, psicológicos p valor =0.402 y el nivel correlación es positivo o directo y muy bajo 0.159; y generales p valor =0.582 y el nivel correlación es negativo o inverso y muy bajo -0.107.

CUARTA: La mayoría de mujeres muestran estilos de vida no saludables en todas las dimensiones biológica 67%, psicológica 53% y social 57%.

QUINTA: Los síntomas evidenciados por las mujeres a nivel moderado fueron los síntomas genitourinarios 30%, y a un nivel leve circulatorio 30%, psicológico 30% y generales 37%.

Recomendaciones

PRIMERA: Implementar en establecimientos de salud programas dirigidos para mujeres en periodo de la menopausia y sus familias con el fin de prepararlas física y psicológicamente para esta etapa y de esta forma influir positivamente en los estilos de vida.

SEGUNDA: Diseñar y planificar estrategias para educar y acompañar a las mujeres durante el climaterio en la que se desarrollen actividades teóricas y prácticas, a cargo del profesional, con el objetivo de evitar el padecimiento de la intensidad de los síntomas, y prevenir posibles enfermedades no transmisibles y degenerativas que se presentan a menudo en esta etapa.

TERCERA: Educar a las mujeres trabajadoras respecto a los síntomas circulatorios, psicológicos, genitourinarios y generales; y poder comprender los cambios que experimentan o pueden experimentar durante el climaterio. Y asesorarse por especialistas de la salud para tener un mejor cuidado de su persona.

CUARTA: A los profesionales de enfermería, seguir en el empoderamiento del cuidado en esta etapa de vida de las mujeres, pues a pesar que es natural, la presencia de las enfermeras en los programas es vital para mejorar sus estilos de vida.

QUINTA: Promover programas académicos, informativos dirigidos a la población en general sobre los beneficios de llevar un estilo de vida saludable con conductas que prevengan problemas en la salud.

REFERENCIAS:

1. Organización Mundial de la Salud. La esperanza de vida ha aumentado en 5 años desde el año 2000, pero persisten las desigualdades sanitarias. Ginebra: Servicio de Publicaciones de la OMS; 2016. Disponible en: <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2016/health-inequalities-persist/es/index.html>
2. Organización Panamericana de la Salud. Una nutrición saludable ayuda a sobrellevar la menopausia. https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1089:diciembre-19-2013&Itemid=972#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,p%C3%A9rdida%20de%20la%20actividad%20ov%C3%A1rica%22.
3. Ministerio de Salud del Perú. Reporte nacional de la menopausia en el período de las mujeres menopaúsicas [Internet]. Lima: Servicio de publicaciones del MINSA; 2019. Disponible en: <https://www.gob.pe/minsa/>
4. Organización de las Naciones Unidas. Las ciudades seguirán creciendo, sobre todo en los países en desarrollo; 2018, Nueva York. Disponible en: <https://www.un.org/development/desa/es/news/population/2018-world-urbanization-prospects.html>
5. Organización Panamericana de la Salud. Construir la salud a lo largo del concepto, implicaciones y aplicación en la salud pública; 2021. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53368/9789275323021_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
6. Ayala, F. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. guía práctica de atención rápida. 2020. Disponible en: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/52-66-estrategias-manejo-climaterio>
7. Juppi H, et al. Total and Regional Body Adiposity Increases During Menopause-Evidence from a Follow-up Study. *Aging cell*. 2022; e13621–

e13621. Disponible en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/accel.13621>

8. Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, Han W, Karvonen-Gutierrez C, Ruppert K, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. *JCI Insight*. 2019;4(5):e124865. Disponible en:
<https://insight.jci.org/articles/view/124865>
9. Úbeda N, Basagoiti M, Alonso E, Varela-G. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en una población de mujeres menopáusicas españolas. *Nutr Hosp*. 2007;22(3):313–321. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000400005
10. Martínez P. Calidad de vida de las mujeres durante el período climatérico. [Tesis para optar el grado de licenciatura en Ginecología]. Rep Univ de León. 2019. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39941/Tarazona_PKJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Triviño Z, Stieповich J, Merino JM. Predictive factors acting on health promotion behavior of menopausal women at Cali, Colombia. *Colomb Médica*. 2007; 38(4):395-407. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-95342007000400009&lng=es&nrm=iso&tlng=en
12. Minkin MJ. *Obstet Gynecol Clin North Am*. 2019 septiembre;46(3):501-514. doi: 10.1016/j.ogc.2019.04.008. Epub 2019 21 de junio. PMID: 31378291 Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262014000200010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262014000200010>.
13. Rojas J Sara, Lopera V Johan Sebastián, Cardona V Jonathan, Vargas G Natalia, Hormaza A Marfa Patricia. Síndrome metabólico en la menopausia, conceptos clave. *Rev. chil. obstet. ginecol*. [Internet]. 2014; 79(2): 121-128. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262014000200010

14. Cárdenas P. Estilos de vida en mujeres en etapa menopáusica. Consultorio de obstetricia del Puesto de Salud los Quechuas. Tesis para Licenciatura. Lima: Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3224816>
15. Lopera J, Parada A, Martínez L, Jaramillo L, Rojas S. Calidad de vida en la menopausia, un reto en la práctica clínica. La Habana: Universidad Pontificia Bolivariana. 2017. 32(03):438-446. Disponible en: <https://n9.cl/alg09>
16. Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, Han W, Karvonen-Gutierrez C, Ruppert K, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. JCI Insight. 2019;4(5):e124865. Disponible en: <https://insight.jci.org/articles/view/124865>
17. Jafari P, Inglis JE, Reilly W, Kelly OJ, Ilich JZ. Aging human body: changes in bone, muscle and body fat with consequent changes in nutrient intake. J Endocrinol. 2017;234(1):R37–51. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28442508/>
18. Ramezani F, Bahri M, Gholami R, Hashemi S, Bs KN. Secular trend of menopausal age and related factors among Tehrani women born from 1930 to 1960; Tehran Lipid and Glucose Study. Arch Iran med. 2014;17(6):406–10. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24916525/>
19. Ayala F. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Revista Peruana De Investigación Materno Perinatal 2020; 9(2). Pag 52-66. Disponible en: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/articled/view/204>
20. Félix Dasio Ayala-Peralta, Antonio Luna-Figueroa, César Carranza-Asmat, Enrique Guevara-Ríos, Janet Evelyn Castilla-Galvan, Yeraldine De la-Cruz-Leiva, Dresly Aguilar-Goicochea, Aldo Apcho-Cruzado, Manejo del pólipo endocervical en la posmenopausia , Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal: Vol. 8 Núm. 3 (2019): Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal. Disponible en:

<https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/articloe/view/165>

21. Campos D. calidad de vida en la etapa del climaterio en mujeres que acuden al centro de salud virgen del carmen de cerro de pasco. 2016. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/255>
22. Molina J., Marín A., Vargas N., Rojas. S., Lopera. J., Cardona J., et al. Características clínicas de mujeres menopáusicas de una clínica privada de la ciudad de Medellín, Colombia. *Ginecología y Obstetricia de México*. 2017.85(4):234–40. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=74206>
23. YOSHANY N, MAZLOOMY SS, BAHRI N, MOORI MK, HANNA F. Association between Lifestyle and Severity of Menopausal Symptoms in Postmenopausal Women. *Electron J Gen Med*. 2020;17(5): Disponible en: <https://doi.org/10.29333/ejgm/7885>
24. CEYLAN B, ÖZERDOĞAN N. Menopausal symptoms and quality of life in Turkish women in the climacteric period. *Climacteric*. 2014;17(6):705-12. Disponible en: <https://doi.org/10.3109/13697137.2014.929108> PMID:24884351
25. OLAJUBU A, OLOWOKERE A, AMUJO D, OLAJUBU T. Influence of menopausal symptoms on perceived work ability among women in a Nigerian University. *Climacteric*. 2017;20(6):558-63. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28933968/>
26. YANG Y, PARK G, LEE K. The best-worse scaling approach: prioritizing burdensome menopause symptoms among Cambodian women. *Women & Health* . 2022; 62: (4): 325-335 Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.1080/03630242.2022.2068736>
27. SARDUY NÁPOLES M, MARTINEZ CHANG Y, IGLESIAS GONZÁLES B, RODRIGUEZ MARTÍNEZ L, RODRIGUEZ MOLINA M. Síntomas climatéricos según el estilo de vida en mujeres de edad mediana. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. 2016; 3(42): p. 14. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000300005

28. Herrera Páez T, Martínez Chang Y, Sarduy Nápoles M, Rodríguez Martínez L, Rodríguez Molina M. Factores socioculturales y laborales asociados a la sintomatología del síndrome climatérico 2017. Revista Cubana de Ginecología y Obstetricia. 2017; 43(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2017000200004
29. OMS | Campaña del Día Mundial de la Salud 2012 [Internet]. WHO. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns>
30. Bastías Arriagada EM, Stieповich Bertoni J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. Ciencia Enf. 2014;20(2):93–101. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010
31. Organización Panamericana de la Salud. El personal de enfermería es esencial para avanzar hacia la salud universal. Washington: Centro de prensa de la OPS, 2019. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15138:nursing-staff-are-vital-for-making-progress-towards-universal-health&Itemid=1926&lang=es
32. Landa N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016. [Tesis de grado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Peru 2016. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf;jsessionid=53734971CF5B17BA3608DC6AFD15AE67?sequence=1
33. Mayo Clinic. Trastornos del estado de ánimo. Mayo Foundation for Medical Education and Research 2018 [citado 2021 Mayo 25]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mood-disorders/symptoms-causes/syc-20365057>
34. Páez M, y Castaño J. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. 25, Colombia: s.n., 2010. 2011-7485. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21315106008.pdf>

35. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Venezuela. Educere. 14 (48): 13-19, 2010. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
36. Vazquez J, Morfin J, Motta E. Estudio del climaterio y la menopausia. Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia, A.C. Actualización: Marzo 2012. Disponible en: http://www.comego.org.mx/GPC_TextoCompleto/10-Estudio%20del%20climaterio%20y%20la%20menopausia.pdf
37. Vásquez F., Baena M. La actividad física y la menopausia precoz. Revista Digital efdeportes.2010;9 (66). Disponible en: http://www.comego.org.mx/GPC_TextoCompleto/10-Estudio%20del%20climaterio%20y%20la%20menopausia.pdf
38. León C, Ruiz M. Menopausia y Andropausia. Excmo. Ayto. de Santander. Concejalía de Familia y Servicios Sociales. Disponible en: http://portal.aytosantander.es/portal/page/portal/inet_santander/%5Bhtdoc%5D/%5Bsalud%5D/Menopausia%20y%20Andropausia.pd
39. Pernas A, y Pérez J. Síndrome climatérico. Caracterización y factores de riesgo. Villa Clara. Rev. Temas Estadísticos de Salud.2005(1). Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/dne/nro1_sindrome_climaterico.pdf
40. Gallardo L., Córdova I., Piña M., Urrutia B. Diferencias de género en salud y calidad de vida en personas mayores del norte de Chile. Polis. 2018. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-65682018000100153&script=sci_arttext
41. Valdés E., Castillo Y., Valdés E. Etapas Del Climaterio Y Enfermedad Cardiovascular En Mujeres Diabéticas De Edad Mediana. Rev. Cubana de Endocrinología. 2020; 31(2): 1-13. Disponible en: <http://revendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinologia/article/view/228/262>
42. OMS “Estrategia mundial sobre régimen alimentario actividad física y salud”. 2014. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/21854/A57_R17-sp.pdf

43. Molina J., Marín A., Vargas N., Rojas S., Lopera J., Cardona J., et al. Características clínicas de mujeres menopáusicas de una clínica privada de la ciudad de Medellín, Colombia. *Ginecología y Obstetricia de México*. 2017; 85(4):234–40. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0300-90412017000400004
44. Torres A., Torres Rincón J., Climaterio y menopausia. *Revista de la Facultad Medicina*. (México.) 2018; 61(2): 51-58. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182j.pdf>
45. Carballo Gonzáles Y. Hábitos de salud y calidad de vida durante el climaterio de las mujeres residentes en El Hierro 2017. Tesis licenciatura en Enfermería. Tenerife: Universidad de la Laguna, Facultad de ciencias de la salud. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5320/Habitos%20de%20salud%20y%20calidad%20de%20vida%20durante%20el%20climaterio%20de%20las%20mujeres%20en%20El%20Hierro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
46. OMS “Estrategia mundial sobre régimen alimentario actividad física y salud”. Disponible en: https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA57/A57_9-sp.pdf
47. Sarduy Nápoles M, Martínez Chang Y, Iglesias Gonzáles B, Rodríguez Martínez L, Rodríguez Molina M. Síntomas climatéricos según el estilo de vida en mujeres de edad mediana. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. 2016; 3(42): p. 14. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000300005
48. Martin KA, Barbieri RL. Treatment of menopausal symptoms with hormone therapy. En: Up-to-date, Post TW (Ed), Up-to-date, Crowley Jr. WF. Jun 5, 2017). Disponible en: https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-menopausalsymptoms-with-hormonetherapy?source=search_result&search=menopause&selectedTitle=2~150.
49. Blümel JE, et al. Collaborative Group for Research of the Climacteric in Latin America. Sedentary lifestyle in middle-aged women is

- associated with severe menopausal symptoms and obesity. *Menopause*. 2016;23:488-93. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26818013/>
50. Huamani D, Yactayo K. Nivel de conocimiento y prácticas del autocuidado que realizan las mujeres premenopausia que acuden al Hospital de Huaycan. Asesora: Mg. Fernández L. Lima: Universidad de Ricardo Palma; 2016. Disponible en: <https://1library.co/document/y8gv4orz-conocimiento-practicas-autocuidado-realizan-mujeres-menopausicas-hospital-huaycan.html>
51. Valderrama, G. (2013). Metodología de la investigación en las organizaciones (1.a ed.). Perú: Summit.
52. Hernández R, Mendoza C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. Disponible <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
53. Zapata, M. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta en el asentamiento humano San Bernardo - Castilla - Piura, 2012; Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2834028>
54. Roy, Callista, y col. El modelo de adaptación de Callista Roy, Editorial Appleton y Lange, 2ª. ed. p. 32, 1999. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/741/74111465007.pdf>
55. Matzumura J, Gutiérrez H, Wong J, Alamo I. Instrumento para la evaluación del climaterio y la menopausia en el primer nivel de atención. *Revista Fac. Med. Hum.* 2020; 20(4): 560-567. Disponible en: <https://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1232&context=rfmh>
56. Lugones M. El climaterio y el síndrome del nido vacío en el contexto sociocultural. *Rev Cubana Medicina General Integral.* (Cuba) 2001; 17(2):206-208. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000200017&lng=es
57. Moure Fernandez, L. Antolin Rodriguez, R. Pualto Duran, M. Salgado Alvarez, C. Hábitos alimentarios de las mujeres en relación con el nivel de conocimientos sobre el climaterio. *Enfermería Global.*2010; volumen 9, nº3. Disponible en

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000300002

Anexos

ANEXO: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES ANEXO: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones / Indicadores	Escala de medición
Estilos de vida en mujeres en etapa menopaúsica	Son un conjunto de actitudes, practicas y actividades que el sujeto de estudio realiza de manera coherente y reflexiva con respecto a su salud. La cual la adquiere a largo de su vida	El instrumento utilizado fue "Estilo de vida en mujeres adultas" donde a la respuesta correcta se otorga 1 punto y a la incorrecta 0 puntos y el valor de la variable fue: <ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable 9-20 puntos • Estilo de vida no saludable 0-8 puntos 	<p>Dimensión biológica: Es la adaptación física del hombre al medio ambiente y los cambios por la maduración y envejecimiento.³⁷⁾ Indicadores:</p> <p>a.- Nutrición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de alimento • Consumo de alimentos saludables <p>b.- Consumo de sustancia toxicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo de golosinas y comida rápida. • Frecuencia de consumo de alcohol y cigarrillo <p>c.- Actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de realizar algún ejercicio físico y caminatas mayores a 30 minutos <p>d.- Cuidado de su salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de asistencia a chequeos médicos, control de presión arterial, control de peso, examen de PAP, examen de mamografía y asistencia a ginecología. 	Nominal

			<p>Dimensión psicológica: Relacionado al equilibrio con su entorno y capacidades para manejar conflictos.³⁷⁾</p> <p>Indicadores:</p> <p>a.- Función cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por leer • Tiempo que lee durante el día. <p>b.- Apariencia personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apariencia física, importancia de la identidad. <p>c.- Estado emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunica sus sentimientos <p>Dimensión social: Es la combinación de las dos dimensiones anteriores, es decir a medida que la mujer pueda convivir con un equilibrio psicodinámico, con satisfacción de sus necesidades y con sus aspiraciones, goza de esta dimensión.³⁷⁾</p> <p>Indicadores:</p> <p>a.- Interacción familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuadas relaciones interpersonales con su pareja e hijos <p>b.- Circulo social:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en reuniones familiares <p>c.- Recreación:</p> <p style="padding-left: 40px;">Actividades recreativas paseos y viajes</p>	
--	--	--	--	--

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	ESCALA
SÍNTOMAS CLIMATÉRICOS	Son todas aquellas manifestaciones que refieren tener las mujeres como síntomas circulatorios, síntomas psicológicos, síntomas genitourinarios síntomas generales. López J. 2021 (29)	Para medir la variable se utilizará un cuestionario de 12 preguntas, el puntaje total de la escala. Cuanto mayor sea los casos, mayor es el deterioro de estilos de vida. No siente molestia = 0; Leve = 1; Moderada = 2; Severo = 3; Muy severo = 4	Síntomas circulatorios	Sofocos Sudoraciones nocturnas Palpitaciones Parestesias-hiperestesias Dolores de cabeza	Ordinal
			Síntomas psicológicos	Insomnio Nerviosismo Irritabilidad Labilidad emocional Disminución de interés sexual Pérdida de memoria-concentración Apatía Tristeza Miedos	

			Síntomas genitourinarios	Dispareunia Disminución de placer sexual Atrofia genital Sequedad vaginal Incontinencia urinaria Polaquiuria Disuria	
			Síntomas generales	Dolores muscularesosteoarticulares Aumento de peso vertigos Sequedad de la mucosa oral Astenia Pérdida de peso Sequedad de la piel	

ANEXO 2.

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA EN MUJERES MENOPAÚSICAS

Estefanero (2006)

Instrucciones:

Estimada usuaria las siguientes preguntas que se encuentran en este cuestionario son para conocer el tipo de estilo de vida, con el fin de elaborar programas de salud dirigidos a mujeres adultas. Esperando que responda con toda sinceridad; lea con atención y marque con una **X** la respuesta que usted considere la correcta.

Recuerde que **NO** hay respuestas correctas o incorrectas **TODAS SON VALIDAS.**

Las respuestas son anónimas y solo se utilizará con fines de conocer como lleva su estilo de vida.

Agradezco su colaboración

SECCION I: DATOS DEMOGRÁFICOS

1.- ¿Cuál es su edad?.....años

2.- ¿Cuál es su grado de instrucción?

- 1) Primaria
- 2) Secundaria
- 3) Técnico
- 4) Superior

3.- ¿Cuál es su ocupación?

- 1) Ama de casa
- 2) Trabajo independiente
- 3) Trabajo dependiente

4.- ¿Cuántos hijos tiene Ud.?..... hijos

5.- ¿Cuál es su estado civil?

- 1) Soltera
- 2) Casada
- 3) Conviviente
- 4) Divorciada
- 5) Viuda

SECCIÓN II:

A continuación, se presentarán una serie de preguntas acerca de los estilos de vida que usted maneja, cada una de ellas contiene 5 posibles respuestas; de las cuales usted deberá contestar solo la alternativa que considere correcta.

- a) **N:** NUNCA: nunca lo realiza
- b) **CN:** CASI NUNCA: 1 ó 2 veces por semana
- c) **R:** REGULAR: 3 veces a la semana
- d) **CS:** CASI SIEMPRE: 4 a 6 veces a la semana
- e) **S:** SIEMPRE: todos los días lo realiza

Ítems	N	CN	R	CS	S
1.- ¿Consume usted leche y sus derivados (queso, yogurt)?					
2.- ¿consume usted frutas?					
3.- ¿consume usted verduras?					
4.- ¿consume usted pescado?					
5.- ¿consume usted huevo?					
6.- ¿consume usted carne de pollo?					
7.- ¿consume usted carnes rojas?					
8.- ¿consume usted margarina?					
9.- ¿realiza usted ejercicio físico?					
10.- ¿realiza usted caminatas por lo menos 30 minutos al día?					

11.- ¿Con que frecuencia consume Ud. bebidas alcohólicas (cerveza, licor)?

- a) Nunca consume mes
- b) 1 vez al mes
- c) 2 veces al mes
- d) 3 veces al mes
- e) Más de 3 veces al mes

12.- ¿Con que frecuencia consume Ud. cigarrillos?

- a) Nunca consume mes
- b) Una vez al mes
- c) 2 veces al mes
- d) 3 veces al mes
- e) Más de 3 veces al mes

13.- ¿En los últimos 12 meses Con qué frecuencia usted se realizó su chequeo médico?

- a) Nunca lo realiza
- b) 1 vez al año
- c) 2 veces al año
- d) 3 veces al año
- e) Más de 3 veces al año

14.- ¿Con que frecuencia controla usted la presión arterial?

- a) Nunca lo realiza
- b) 1 vez al año
- c) 2 veces al año
- d) 3 veces al año
- e) Más de 3 veces al año

15.- ¿Con que frecuencia usted controla su peso?

- a) Nunca lo realiza
- b) 1 vez al año
- c) 2 veces al año
- d) 3 veces al año
- e) Más de 3 veces al año

16.- ¿Considera usted tener sobrepeso u obesidad?

- a) Si
- b) No

17.- ¿En los últimos 12 meses ¿se ha realizado usted el autoexamen de mamas?

- a) Si
- b) No

18.- ¿En los últimos 12 meses ¿se ha realizado usted un examen de mamografía?

- a) Si
- b) No (pase a la pregunta 19)

19.1.- ¿Hace cuantos meses se realizó la mamografía?

.....meses

19.- ¿En los últimos 12 meses ¿se ha realizado usted el examen de Papanicolau?

- a) Si
- b) No (pase a la pregunta 20)

20.1.- ¿Hace cuantos meses se realizó el examen de Papanicolau?

..... meses

20.- ¿En los últimos 12 meses ¿se ha realizado usted un examen de densitometría ósea?

- a) Si
- b) No

21.- ¿Se preocupa por aprender cada día algo nuevo?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

22.- ¿Lee usted por lo menos 30 minutos diario?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

23.- ¿Cuida usted su apariencia física?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

24.- ¿Se siente usted bien con lo que es y con lo que hace?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

25.- ¿Se siente usted apreciado por las personas que la rodean?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

26.- ¿Conversa usted de sus sentimientos (alegrías, tristezas, preocupaciones) con algún miembro de su familia?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

27.- ¿Considera usted mantener buenas relaciones personales con su pareja?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Siempre

28.- ¿Considera usted mantener buenas relaciones personales con sus hijos?

- a) Nunca b) A veces c) Siempre

29.- ¿Con que frecuencia asiste usted a fiestas familiares (polladas, bailes)?

- a) Nunca asiste al año c) 2 veces al año e) Más de 3 veces al año
b) 1 vez al año d) 3 veces al año

30.- ¿Con que frecuencia asiste usted a fiestas en su comunidad (con los vecinos, vasos de leche)?

- a) Nunca asiste al año c) 2 veces al año e) Más de 3 veces al año
b) 1 vez al año d) 3 veces al año

31.- ¿Con que frecuencia realiza usted paseos recreativos?

- a) Nunca asiste al año c) 2 veces al año e) Más de 3 veces al año
b) 1 vez al año d) 3 veces al año

32.- ¿Con que frecuencia realiza usted actividades recreativas (vóley, cine, etc.)?

- a) Nunca asiste al año c) 2 veces al año e) Más de 3 veces al año
b) 1 vez al año d) 3 veces al año

¡Muchas gracias por su participación!

INSTRUMENTO FINAL PARA MEDIR INTENSIDAD DEL LOS SINTOMAS CLIMATERICOS

ESCALA CUBANA DE PÉREZ PIÑERO PARA CLASIFICAR LA INTENSIDAD DE LOS SÍNTOMAS DEL CLIMATERIO

(Julia Silvia Pérez Piñero, 2007, Cuba)

INSTRUCCIÓN: Marque con una (X) los síntomas que usted presente, la información que proporcione es confidencial y para fines educativos de investigación.

SINTOMAS CIRCULATORIOS	Ausente	Leve	Moderado	Intenso	Puntos
1. Sofocos u oleadas de calor					
2. Sudoraciones nocturnas					
3. Palpitaciones					
4. Calambres, adormecimiento de miembros superiores e inferiores.					
5. Dolor de cabeza					
Subtotal circulatorios					
SINTOMAS PSICOLOGICOS	Ausente	Leve	Moderado	Intenso	Puntos
6. Insomnio					
7. Nerviosismo					
8. Irritabilidad					
9. Cambios de carácter					
10. Disminución de Interés sexual					
11. Pérdida de capacidad memoria.					
12. Pérdida de capacidad de concentración					
13. Desgano					
14. Tristeza o melancolía					
15. Miedo					
Subtotales psicológicos					
SINTOMAS GENITOURINARIOS	Ausente	Leve	Moderado	Intenso	Puntos
16. Dolor en las relaciones sexuales					

17 Disminución del placer sexual					
18 Sequedad vaginal	Ausente		Presente		
19 Pérdida de orina involuntaria					
20 Aumenta la frecuencia de micción					
21 Dolor al orinar					
	Subtotales genitourinarios				
SINTOMAS GENERALES	Ausente	Leve	Moderado	Intenso	Puntos
22 Dolores Musculares o de articulaciones					
23 Mareos					
24 Sequedad de la boca					
25 Pérdida de peso					
26 Sequedad de la piel	Ausente		Presente		
27 Pérdida del apetito					
	Subtotal Generales				
	TOTAL				

Anexo 3 Consentimiento Informado

II. CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo..... con DNI
Nº.....Dejo constancia de haber sido informado sobre el
proyecto de investigación al cual participaré, por lo tanto acepto
voluntariamente mi participación en esta investigación, conducida por
Judith Melissa Villalobos Girón.

Reconozco que la información que yo provea en el proyecto de esta
investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún
otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He
sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en
cualquier momento y que puede retirarse del mismo cuando así lo
decida, sin que esto acarree perjuicio alguno a mi persona.

FIRMA DEL ENCUESTADO

DNI

Fecha

Anexo 4 Confiabilidad de los instrumentos

Confiabilidad del instrumento de estilos de vida

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,868	32

Confiabilidad del instrumento de síntomas climatéricos

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,834	27

Data prueba piloto estilos de vida

*prueba piloto estilos de vida.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda


20 : i26

	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30	i31	i32	v
1	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	1	4	2	4	3	4	3	4	4	
2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	
3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	
4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	1	4	2	2	3	3	3	4	3	
5	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	
6	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	1	4	2	4	3	3	3	4	3	
7	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	
8	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	1	4	2	4	3	3	3	4	3	
9	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	4	4	4	2	2	
10	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	1	4	2	3	3	3	3	4	3	
11	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	2	
12	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	
13	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	2	
14	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	
15	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	
16																																	

Data prueba piloto síntomas climatéricos

*prueba piloto síntomas climatéricos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



1:

	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	var
1	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	2	2	2	1	2	4	1	4	2	2	
2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	2	1	
3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	1	4	3	3	4	2	2	
4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	2	1	2	1	2	4	1	4	2	1	
5	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	2	1	
6	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	2	2	1	1	2	4	1	4	2	2	
7	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	4	1	1	
8	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	1	1	2	2	2	4	1	4	1	1	
9	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	2	
10	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	1	2	2	2	2	4	1	4	1	2	
11	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	2	
12	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	1	2	2	2	3	4	3	4	1	2	
13	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	
14	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	
16																												
17																												

Anexo Gráficos de los resultados descriptivos

Gráfico 1. Estilos de vida de mujeres en etapa menopaúsica, Valle Sharon, San Juan de Miraflores.

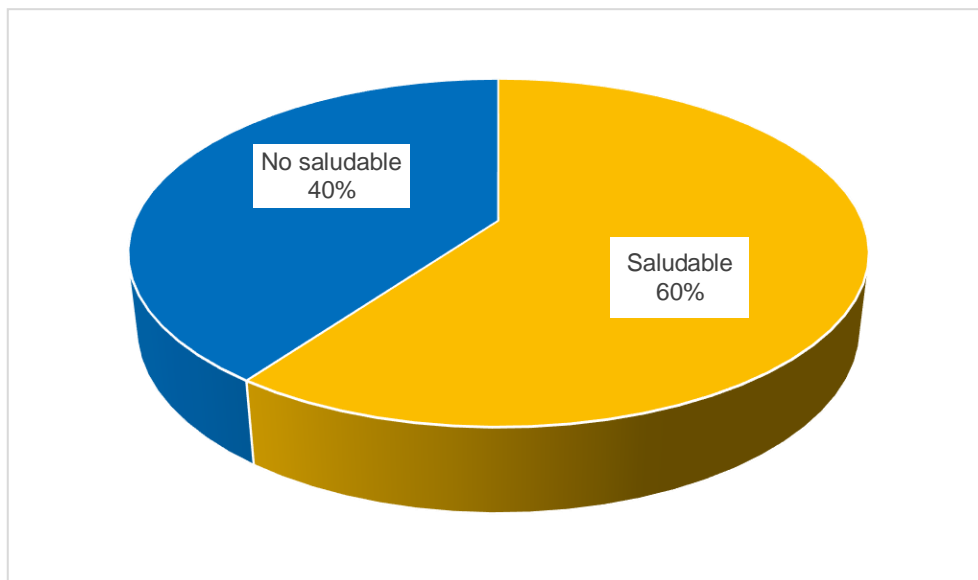


Gráfico 2: Dimensiones de los estilos de vida de las mujeres en etapa menopaúsica, Valle Sharon, San Juan de Miraflores.

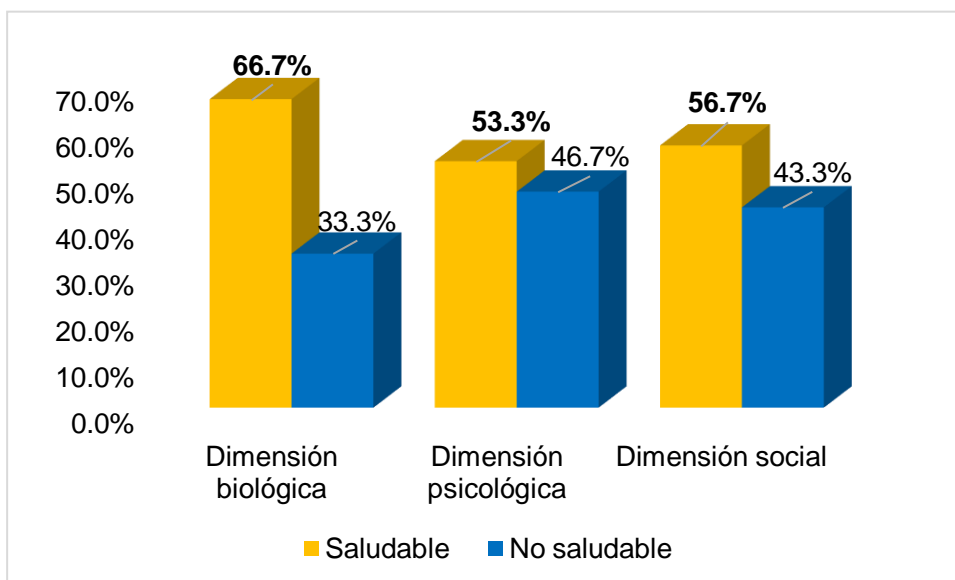


Gráfico 3: Síntomas climatéricos de mujeres en etapa menopaúsica, que trabajan en el supermercado Valle Sharon, San Juan de Miraflores según el estilo de vida.

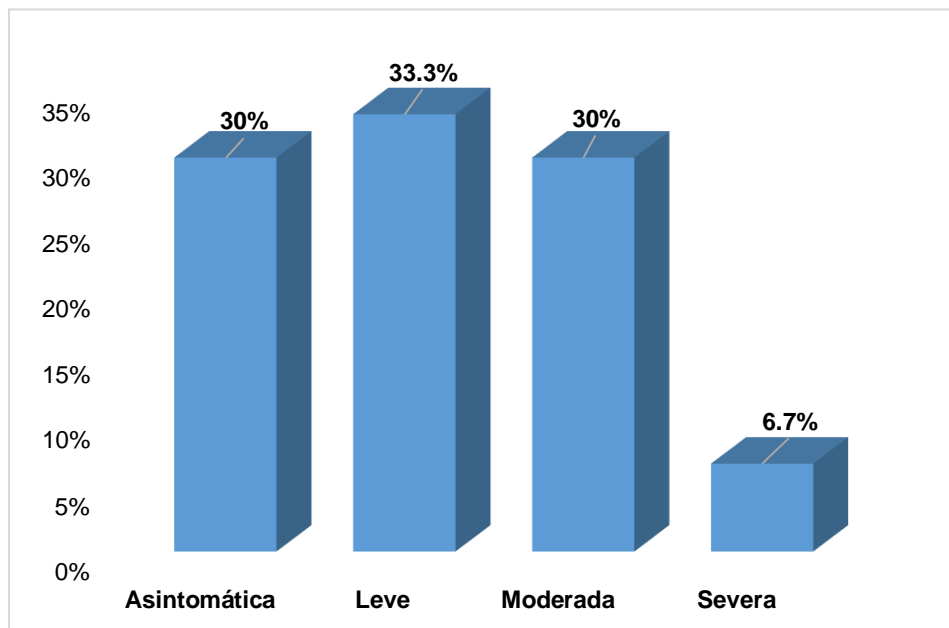
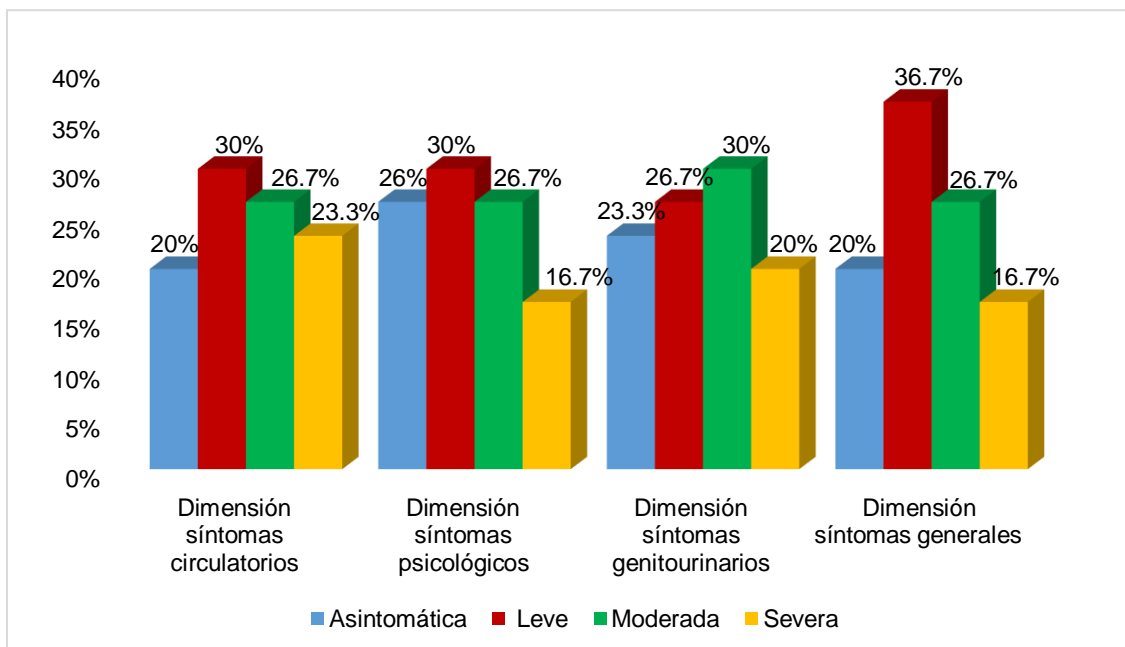


Gráfico 4: Distribución porcentual de las mujeres en etapa menopaúsica, según las dimensiones de los síntomas climatéricos.



Anexo autorización de ejecución de tesis



Lima, 16 de mayo del 2022

Carta N°000-2022-UCV-VA-P12-DE

Señor (es): **JORGE ALFONSO TORRES**
CENTRO COMERCIAL PLATAFORMA TRES

Presente.

**Asunto: Solicito Autorizar la Ejecución de Tesis
para Obtener el Título Profesional de Enfermería.**

Por la presente me es grato comunicarme con usted a fin de saludarlo cordialmente en nombre de la universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxito en su acertada gestión.

a su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar la autorización a fin de que la estudiante: **VILLALOBOS GIRÓN JUDITH MELISSA** del X ciclo de la escuela profesional de enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **"Estilos de vida e intensidad del síndrome climatérico en mujeres, que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3- 2022"**, en las comunidades que pertenece a su digna dirección, por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.



Villalobos Girón Judith Melissa



Jorge Alfonso Torres



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RIVERO ALVAREZ ROSARIO PAULINA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis Completa titulada: "ESTILOS DE VIDA Y SINTOMAS CLIMATERICOS EN MUJERES MENOPAUSICAS QUE TRABAJAN EN EL MERCADO VALLE SHARON , SAN JUAN DE MIAREFLORES -LIMA 2022", cuyo autor es VILLALOBOS GIRON JUDITH MELISSA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 07 de Agosto del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RIVERO ALVAREZ ROSARIO PAULINA DNI: 06170844 ORCID: 0000-0002-9804-7047	Firmado electrónicamente por: RRIVERO el 11-08- 2022 16:49:21

Código documento Trilce: TRI - 0398561