



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

# **FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

## **ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Estilos de vida que predisponen la osteoporosis  
en las mujeres menopáusicas de 40 a 59 años del  
Asentamiento Humano Dios es Amor- Comas, de  
Abril a Julio 2013**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIATURA**

**AUTOR:**

**SHERYL K. CASQUERO PAZ**

**ASESOR**

**LIC. ERNESTO HUAPAYA ESPEJO**

**LINEA DE INVESTIGACION:**

**Cuidados que promuevan y fortalezcan la promoción de  
la salud a nivel familiar y comunitario**

**LIMA -PERÚ**

**2013**

## **DEDICATORIAS**

*A Dios Todopoderoso que me brinda fuerza y sabiduría. A mis padres por su confianza y su apoyo incondicional durante toda mi carrera y en especial a mis abuelos que son mis ángeles que iluminan mi camino.*

## AGRADECIMIENTO

*Un agradecimiento especial, a las mujeres menopáusicas de la Comunidad de Dios es Amor, por habernos proporcionado la entrada y abrimos las puertas de sus hogares para llevar a cabo el desarrollo de nuestra investigación.*

*A todas y cada una de las personas que directa o indirectamente colaboraron en el desarrollo y culminación de esta investigación.*

## **PRESENTACION**

La mujer a lo largo de la historia ha sido uno de los principales centros de atención en muchos aspectos siendo uno de ellos la salud, debido a las altas tasas de morbi-mortalidad que hay en la etapa reproductiva, de tal manera que para resolverlas han elaborado políticas de salud a nivel mundial, enfocadas a la solución de problemas, sin embargo una ausencia ha sido la atención a la mujer en la etapa de la menopausia.

Por ello, la menopausia es una etapa dorada que se ve afectada por los estilos de vida, que son un conjunto de patrones comportamientos específicos en el individuo o en una sociedad, que influyen en la salud de la persona actuando con factores de protección o de riesgo para la salud; consiste en permitir y fomentar que los individuos cambien su estilo de vida, cuando estos suponen factores de riesgo para la salud, además de producir y mantener patrones de comportamiento saludable en las dimensiones de hábitos nutricionales, actividad física y control médico de la salud.

Actualmente constituye un problema para la salud pública en el país, encontrándose en el grupo de enfermedades no transmisibles sobre las cuales se hace necesario un trabajo intersectorial incisivo y de corte educacional para generar cambios de comportamiento en lo relacionado a los estilos de vida como son los hábitos alimentarios, actividad física y control médico de la salud a lo largo de la vida.

Los resultados del estudio apoyaran en la necesidad de elaborar programas de salud dirigidos a este grupo de edad.

# ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Presentación.....	iv
Indice.....	v
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
<b>1.-INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>ix</b>
<b>1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1.1. Realidad problemática.....	10
1.1.2. Formulación del problema.....	12
1.1.3. Justificación.....	13
1.1.4. Antecedentes.....	14
1.1.5. Objetivos.....	17
1.1.5.1. General	
1.1.5.2. Específico	
<b>1.2. MARCO REFERENCIAL</b>	
1.2.1. Marco Teórico.....	18
1.2.2. Marco Conceptual.....	30
<b>2. MARCO METODOLÓGICO</b>	
2.1. Variables.....	32
2.1.1. Definición conceptual	

2.2. Metodología.....	34
2.2.1. Tipo de estudio	
2.2.2. Diseño	
2.4. Población.....	34
2.5. Método de investigación.....	35
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
2.6. Métodos de análisis de datos.....	37
<b>3.-RESULTADOS.....</b>	<b>38</b>
<b>4.-DISCUSION.....</b>	<b>42</b>
<b>5.-CONCLUSIONES.....</b>	<b>46</b>
<b>6.-SUGERENCIAS.....</b>	<b>47</b>
<b>7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>48</b>
<b>8.- ANEXOS</b>	

## RESUMEN

La importancia del presente estudio fue conocer los estilos de vida que desempeñan las mujeres durante la etapa de la menopausia. Se estudiaron 84 mujeres entre 40 a 59 años de edad, el diseño fue no experimental de corte transversal de tipo descriptivo y para este estudio se utilizó la entrevista y el instrumento un formulario tipo cuestionario que consta de 44 ítems que fue elaborado y validado para la población de estudio, que midió los estilos de vida durante la etapa de menopausia en 3 dimensiones: hábitos nutricionales, actividad física y control médico de la salud. **Resultados y conclusiones:** El estudio permitió conocer el estilo de vida que desempeñan las mujeres menopáusicas. Los resultados fueron de 100% encuestadas, 48 (57.1%) presentan estilos de vida no saludable y 36 (42.9%) tienen estilos de vida saludable. En la dimensión de hábitos nutricionales la mayoría 51 (60.7%) presentan estilos de vida no saludable y 33 (39.3%) tienen estilos de vida no saludable. En la dimensión de actividad física 56 (66.7%) presentan estilos de vida saludable y 28 (33.3%) desempeñan estilos de vida no saludable. En la dimensión de control médico de la salud la mayoría 48 (57.1%) presenta estilos de vida saludable y el 36 (42.9%) presenta estilos de vida saludable.

Por lo que se concluye los estilos de vida de las mujeres en la etapa menopáusica del AA.HH. Dios es Amor presentan un mayor porcentaje estilos de vida no saludable de manera que podría afectar la calidad de vida de la mujer menopáusica.

**Palabras Claves:** Estilos de vida, Osteoporosis y Mujer menopáusica.

## ABSTRACT

The importance of this study was to determine the lifestyles played by women during menopause. We studied 84 women between 40-59 years of age, non-experimental design was cross-sectional and descriptive for this study used the interview and the instrument using a standard form questionnaire consisting of 44 items was developed and validated for the study population, which measured lifestyles during the menopausal stage in 3 dimensions: eating habits, physical activity and health medical surveillance. **Resultados y conclusiones:** The study allowed us to know the lifestyle menopausal women play. The results were 100% surveyed, 48 (57.1%) have unhealthy lifestyles and 36 (42.9%) have healthy lifestyles. In the dimension of nutritional habits most 51 (60.7%) have unhealthy lifestyles and 33 (39.3%) have healthy lifestyles. In the dimension of physical activity 56 (66.7%) have healthy lifestyles and 28 (33.3%) play unhealthy lifestyles. In the dimension of health medical control most 48 (57.1%) had healthy lifestyles and 36 (42.9%) had healthy lifestyles.

As concluded lifestyles of women in the menopausal stage of AA.HH. God is Love have a higher percentage unhealthy lifestyles so that could affect the quality of life of menopausal women.

**Key words:** Lifestyles, Osteoporosis and Menopausal woman.