



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Toallas sanitarias Airiz en la disminución del Síndrome premenstrual
en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima – 2024

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Huanca Reyes, Benita Juliana (orcid.org/0000-0001-8835-4978)

Lazaro Cruz, Lucinda (orcid.org/0000-0002-2024-2942)

ASESOR:

Dr. Velasquez Porras, Paul Cesar (orcid.org/0000-0001-5036-6041)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Materna

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA — PERÚ

2024

DEDICATORIA

“A mi querido padre, cuyo ejemplo de esfuerzo y sacrificio me ha enseñado el valor del trabajo arduo y la perseverancia, y a Rafael López Córdova por su apoyo incondicional. A mis respetados maestros, cuya dedicación, guía y conocimientos han sido pilares en mi formación académica. Les agradezco por inspirarme, retarme y brindarme las herramientas necesarias para alcanzar mis objetivos. Dedico este trabajo a ustedes como un humilde reconocimiento a su invaluable contribución en mi crecimiento profesional y personal. ¡Gracias por confiar en mí y acompañarme en este camino hacia el conocimiento!”

LAZARO CRUZ LUCINDA

“A mi amado esposo, por su apoyo constante, comprensión y paciencia durante este recorrido académico. A mis queridos hijos, quienes han sido mi mayor fuente de inspiración para alcanzar mis metas y han compartido este viaje conmigo, llenándolo de amor y alegría. A mis padres, por su inquebrantable apoyo, sabiduría y sacrificio, que me han permitido tener las oportunidades de hoy. A mi querida hermana, por ser mi confidente y mi fortaleza en los momentos difíciles. Dedico esta tesis a todos ustedes”.

HUANCA REYES BENITA

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a Dios, por darnos salud, sabiduría y guiarnos en todo momento. A los dirigentes del AA.HH. Civil Militar Marko Jara Schenonne, por permitirnos llevar a cabo nuestra investigación en su comunidad. Su generosidad y hospitalidad fueron fundamentales para el éxito de este proyecto. Asimismo, agradecemos a nuestra casa de estudio UCV, por proporcionarme las herramientas necesarias para llevar a cabo esta investigación. Por consiguiente, agradecemos a el asesor, quien nos guio hasta el final de nuestra tesis, por último, agradecemos a nuestros familiares por su apoyo incondicional durante este trayecto.

LAZARO – HUANCA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, VELASQUEZ PORRAS PAUL CESAR, 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 titulada: "Toallas Sanitarias Airiz en la Disminución del Síndrome Premenstrual en un Asentamiento Humano del Distrito de Ancón, Lima – 2024", cuyos autores son LAZARO CRUZ LUCINDA, HUANCA REYES BENITA JULIANA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 11%, 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 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, 01 de Mayo del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
VELASQUEZ PORRAS PAUL CESAR DNI: 43310929 ORCID: 0000-0001-5036-6041	Firmado electrónicamente por: PVELASQUEZP el 15-05-2024 22:02:09

Código documento Trilce: TRI - 0743900





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, LAZARO CRUZ LUCINDA, HUANCA REYES BENITA JULIANA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Toallas Sanitarias Airiz en la Disminución del Síndrome Premenstrual en un Asentamiento Humano del Distrito de Ancón, Lima – 2024", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
BENITA JULIANA HUANCA REYES DNI: 40405302 ORCID: 0000-0001-8835-4978	Firmado electrónicamente por: HUANCARBJ el 01-05-2024 15:16:42
LUCINDA LAZARO CRUZ DNI: 77702280 ORCID: 0000-0002-2024-2942	Firmado electrónicamente por: LAZAROCR el 01-05-2024 11:19:54

Código documento Trilce: TRI - 0743902



ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LAS AUTORAS.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización.....	19
3.3. Población, muestra y muestreo.....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.5. Procedimientos	23
3.6. Métodos análisis de datos	24
3.7. Aspectos éticos.....	24
IV. RESULTADOS.....	26
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS.....	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Diseño de investigación del grupo experimental y grupo control ...	21
Tabla 2: Mujeres en edad fértil del grupo control y experimental después de la aplicación de las toallas sanitarias Airiz en el AA. HH del distrito de Ancón, Lima 2024.....	29
Tabla 3: Análisis de los síntomas físicos en mujeres en edad fértil del grupo control y experimental después de la aplicación de las toallas sanitarias Airiz en el AA. HH del distrito de Ancón, Lima 2024.....	30
Tabla 4: Análisis de los síntomas emocionales en mujeres en edad fértil del grupo control y experimental después de la aplicación de las toallas sanitarias Airiz en el AA. HH del distrito de Ancón, Lima 2024.....	31

RESUMEN

Gran porcentaje de las mujeres a nivel mundial presentan síntomas premenstruales. En este contexto se planteó, **objetivo** general, determinar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la reducción de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del distrito de Ancón, Lima 2024. Cuya **metodología** fue tipo aplicado, diseño preexperimental con enfoque cuantitativo. La recopilación de datos fue mediante una **encuesta**, el **instrumento** fue un cuestionario, conformado por 12 preguntas relacionadas al síndrome premenstrual, validez V de Aiken (0.99) por juicio de expertos y confiabilidad alfa de Crombach (0.89) mediante una prueba piloto. La **población** fue 400 mujeres en edad fértil, **muestra** fue 80 mujeres divididas en dos grupos 40 grupo experimental y 40 grupo control, la muestra fue seleccionada por conveniencia de los investigadores. Los **resultados** revelaron una significativa disminución en la severidad de los síntomas premenstruales en el Grupo Experimental que utilizó las toallas sanitarias Airiz, en comparación con el Grupo Control. Este hallazgo se respaldó mediante el análisis **estadístico** de la prueba U de Mann-Whitney, que arrojó un valor de $p = 0.000$. Se **concluye** que las toallas Sanitarias Airiz deben ser utilizadas en mujeres que experimentan síntomas premenstruales en diferentes niveles severo, moderados muy moderados, dado que estudios estadísticos han demostrado que las toallas sanitarias disminuyeron los síntomas premenstruales

Palabras clave: Toallas Sanitarias, Síndrome Premenstrual, Salud.

ABSTRACT

A large percentage of women worldwide present premenstrual symptoms. In this context, the general objective was to determine the effectiveness of Airiz sanitary pads in reducing the symptoms of premenstrual syndrome in women in the district of Ancón, Lima 2024. The methodology was applied type, pre-experimental design with a quantitative approach. Data collection was through a survey, the instrument was a questionnaire, made up of 12 questions related to premenstrual syndrome, Aiken's V validity (0.99) by expert judgment and Crombach's alpha reliability (0.89) through a pilot test. The population was 400 women of childbearing age, the sample was 80 women divided into two groups: 40 experimental group and 40 control group, the sample was selected for the convenience of the researchers. The results revealed a significant decrease in the severity of premenstrual symptoms in the Experimental Group that used Airiz sanitary pads, compared to the Control Group. This finding was supported by the statistical analysis of the Mann-Whitney U test, which yielded a value of $p = 0.000$. It is concluded that Airiz Sanitary Pads should be used in women who experience premenstrual symptoms at different levels: severe, moderate very moderate, given that statistical studies have shown that sanitary pads decreased premenstrual symptoms

Keywords: Sanitary Towels, Premenstrual Syndrome, Health

I. INTRODUCCIÓN

El síndrome premenstrual impacta a una considerable cantidad de mujeres en su etapa fértil en diversas regiones del planeta. Estos síntomas pueden interferir en sus actividades diarias, trabajo, relaciones personales. Aunque hay tratamientos disponibles, no todas las mujeres tienen acceso a ellos o no son efectivos para todas. El síndrome premenstrual (SPM) es caracterizado por la presencia de síntomas tanto físicos como psicológicos que surgen 1 a 2 semanas antes de la menstruación y desaparecen con su inicio. Aunque su causa exacta no está clara, se cree que está relacionada con cambios hormonales en el ciclo menstrual y la susceptibilidad individual de algunas mujeres a estos cambios.¹

Los neurotransmisores, como la serotonina, desempeña un papel crucial, el uso de ciertos medicamentos alivian los síntomas premenstruales, estos pueden variar sus características tales como intensidad, frecuencia, localización etc., desde leves a muy moderados, desencadenado una variante más grave como es el trastorno disfórico premenstrual (TDPM). En este contexto al diferenciar el SPM de otras afecciones es vital para un buen diagnóstico preciso y establecer tratamientos adecuados. Aunque no hay criterios de diagnóstico universalmente aceptados, existen varios que consideran la gravedad y el patrón temporal de los síntomas en relación con el ciclo menstrual. Estos criterios ayudan a diferenciar entre cambios normales asociados al ciclo menstrual. Se han desarrollado diversas herramientas, como cuestionarios y escalas de autoevaluación, para diagnosticar el SPM y el TDPM.^{1,2}

Según Aguilar et al. identifica el síndrome premenstrual (SPM) un problema relevante de salud en mujeres en edad reproductiva, enfatizando la necesidad de brindar atención adecuada a la salud reproductiva, incluidos trastornos como el SPM. hace una estimación donde el 20 al 50% de las mujeres en su etapa fértil enfrentan desafíos relacionados con el síndrome premenstrual (SPM), aunque solo el 50% de estas reciben atención adecuada. Además, en algunas regiones, hasta el 60% de las mujeres experimentan trastornos menstruales, y aproximadamente el 40% carece de acceso a educación y atención apropiada sobre salud menstrual.²

A nivel internacional, el síndrome premenstrual (SPM) es reconocido pero la accesibilidad y asequibilidad a los tratamientos varían.³ En países desarrollados,

puede haber un mejor acceso a terapias y medicamentos, mientras en países en desarrollo, puede existir una falta de recursos y conciencia. Se estima que entre el 23% y 32% de las mujeres en edad fértil a nivel internacional experimentan síntomas moderados a severos del síndrome premenstrual (SPM). Del mismo modo, aproximadamente el 3% al 8% podrían sufrir del TDPM, una variante más severa. Aunque alrededor del 50% de las mujeres que buscan tratamiento para el SPM tienen síntomas significativos, menos del 10% reporta recibir tratamiento o atención adecuada para su condición. ⁴

En Asia, el reconocimiento sobre el síndrome premenstrual (SPM) ha ido en aumento, pero todavía hay barreras culturales, económicas y de salud que limitan el acceso a tratamientos efectivos. También puede existir estigmatización y falta de educación sobre el tema.⁴ En Latinoamérica, se estima que el síndrome premenstrual (SPM) podría afectar entre el 25% al 38% de las mujeres en etapa reproductiva y 2% al 12% experimentando la presentación más severa conocida como trastorno disfórico premenstrual (TDPM).⁵ A pesar de la prevalencia, las barreras culturales y socioeconómicas podrían resultar menos del 10% de las mujeres con síntomas busquen o reciban tratamiento adecuado, exacerbado por la falta de educación y conciencia sobre el SPM en ciertas áreas de la región.^{6,10}

En el Perú y en muchos otros países, las cuestiones relacionadas con la salud menstrual aún pueden ser tabú. Las mujeres pueden no tener acceso a una educación adecuada sobre salud menstrual o a productos sanitarios de calidad.¹⁰ En el ámbito nacional, Perú enfrenta desafíos significativos en cuanto a la atención y tratamiento del síndrome premenstrual (SPM) en mujeres en edad fértil. Según datos recientes, aproximadamente el 60% de las mujeres peruanas reportan experimentar síntomas moderados a severos de SPM, lo que afecta su bienestar general, rendimiento laboral y relaciones interpersonales. A pesar de la alta prevalencia, sólo el 30% de estas mujeres tienen acceso a tratamientos o soluciones efectivas, dejando a una gran proporción sin el apoyo necesario. En algunas regiones del Perú, especialmente en zonas rurales o comunidades indígenas, el acceso a productos sanitarios y educación sobre salud menstrual puede ser aún más limitado. Las tradiciones y creencias culturales también pueden influir en cómo se percibe y maneja el SPM.^{7, 10}

Por ende, en el Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne, muchas mujeres enfrentan dificultades relacionadas con el síndrome premenstrual (SPM). Según reportes del centro de Salud Civil Militar Marko Schenonne, en una entrevista realizada a una obstetra del Centro de salud, sostiene que 8 de cada 10 mujeres acuden a consulta manifestando síntomas premenstruales. Además, se obtuvo la oportunidad de entrevistar a una psicóloga refiere que atiende alrededor 5 de 10 mujeres, por temas psicológicos antes y después SPM.

En el Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne, se observa una significativa prevalencia de dificultades relacionadas con el síndrome premenstrual (SPM) entre las mujeres residentes, según informes del Centro de Salud Villa Estela respaldados por entrevistas a profesionales locales. Estas dificultades afectan predominantemente a mujeres de entre 13 y 35 años, siendo aproximadamente el 80% de las consultas médicas relacionadas con síntomas de SPM. Esto resalta la importancia de abordar adecuadamente esta problemática en el contexto comunitario.

En este contexto, la presente investigación destaca la posibilidad de que las toallas Sanitarias Airiz, diseñadas con tecnología avanzada y materiales que promueven la circulación sanguínea y reducen la inflamación, puedan ofrecer alivio a los síntomas del SPM. Se sugiere que su uso continuo podría mitigar los dolores abdominales, la irritabilidad y otros malestares asociados, proporcionando así una experiencia menstrual más cómoda y menos disruptiva para las mujeres.

Al incluir en el estudio mujeres de diversos sectores de la comunidad, como participantes en programas sociales y aquellas que no lo están, se espera obtener una comprensión más amplia y fiel de la problemática del SPM en el Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne. Este enfoque diversificado permitirá identificar estrategias efectivas para abordar esta importante cuestión de salud pública en la comunidad.

Dado el contexto problemático actual, surgió la siguiente interrogante **general**:

¿Cuál es la efectividad de las toallas Sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024? Además, se plantearon problemas **específicos**:

¿Cuál es la efectividad las toallas Sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas

físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024? y ¿Cuál es la efectividad las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024?

La investigación se justifica de manera social, la salud menstrual es una cuestión donde la mayor parte de las mujeres en edad reproductiva y se relaciona directamente con la calidad de vida. En asentamiento humano Civil Militar Marko Jara Schenonne, donde las condiciones de vida pueden ser más desafiantes, es fundamental asegurarse de que las mujeres tengan acceso a soluciones sanitarias efectivas que no solo gestionen su menstruación, sino que también alivian los síntomas asociados al síndrome premenstrual. Mejorar la salud menstrual en estas áreas puede conducir a una mayor participación social, económica y educativa de las mujeres, beneficiando a la comunidad en su conjunto.⁷

Tiene justificación práctica el uso de toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual podría ofrecer una solución práctica y accesible para muchas mujeres que enfrentan síntomas severos.⁷ Si se demuestra que estas toallas son efectivas, se podrían implementar programas de distribución o campañas de concienciación, permitiendo a las mujeres acceder a un producto que mejore su experiencia menstrual, en consecuencia, su vida diaria.

Tiene justificación teórica, aunque existe una amplia literatura que aborda los síntomas y el manejo del síndrome premenstrual, hay un vacío en la investigación sobre el papel de las toallas sanitarias avanzadas,⁸ como Airiz, en la gestión de estos síntomas. Esta tesis podría llenar ese vacío y contribuir a una comprensión más profunda de cómo los productos menstruales pueden influir en el bienestar de las mujeres durante su ciclo.

Tiene justificación metodológica Investigar el impacto de las toallas sanitarias Airiz en un asentamiento específico, como Lima, ofrece la oportunidad de desarrollar y/o refinar metodologías para estudiar la eficacia de productos menstruales en contextos particulares. La especificidad del contexto y la naturaleza del producto permiten una investigación detallada que podría ser replicada o adaptada en otros entornos

similares o con otros productos.⁹ Esta tesis, por lo tanto, podría sentar precedentes metodológicos para futuros estudios en la intersección de salud menstrual y desarrollo urbano.

Ante lo expuesto se planteó los objetivos: **Objetivo General**, Determinar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024. Asimismo, se plantearon objetivos **específicos**: Identificar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024, Identificar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.

Consecuentemente, se planteó como **hipótesis general**: Las toallas sanitarias Airiz disminuyen los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024. Asimismo, se planteó **hipótesis específicas**: Las toallas sanitarias Airiz disminuyen los síntomas físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024, Las toallas sanitarias Airiz disminuyen los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional, Cabanillas V. et 2021 en Perú, se hizo un estudio de tipo observacional, análisis trasversal en el cual entrevistó 388 alumnos inscritos en carrera de medicina de la Universidad Privada Antenor Orrego, desde los primeros ciclos hasta el décimo cuarto ciclo. Los resultados mostraron que un 71.1% de los alumnos con TDPM experimentaban niveles elevados de estrés, mientras que el 28.9% reportó estrés reducido. Por otro lado, entre las universitarias de medicina sin TDPM, el 60.8% tenía estrés elevado y el 39.2% estrés más moderado.¹⁰ A partir de estos datos, se calcula que el incremento en los niveles de estrés durante la formación médica puede ser un desencadenante del síndrome premenstrual. Por fin, es esencial promover la prevención y el entendimiento de este trastorno.

Así mismo, Vega N. 2019 realizó una investigación para determinar los impactos del TDPM en universitarias de áreas relacionadas con la salud en la ciudad de Huancayo. Se aplicó un cuestionario, previamente validado por especialistas, a 159 estudiantes, el 33.3% mostró signos de TDPM. Algunos factores asociados a este trastorno incluyen la edad ($p=0.09$), estar casada ($p=0.045$), estar soltera ($p=0.040$) y faltar a clases ($p<0.001$). Se observó que los estudiantes de odontología tenían una prevalencia más alta del trastorno, llegando al 44%, a comparación del 33% de los alumnos que estudian medicina.¹¹ El estudio terminó en que la incidencia de TDPM aumentaba con la edad de las afectadas.

También, Meza et al. Realizó un estudio con mujeres mexicanas, se exploró la relación neuropsicológica entre el síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual (SPM / TDPM) y las funciones ejecutivas (FE), responsables de comportamientos regulares y cognición complejos. Se evaluó a 157 participantes utilizando diversos instrumentos, como el PSST para determinar síntomas y el BRIEF-A para información sobre FE. Se observaron diferencias en las respuestas entre las fases lútea y folicular y una relación más fuerte entre síntomas de SPM/TDPM y FE durante la fase lútea. Las pruebas basadas en el rendimiento, como Stroop y Trail Making Test, mostraron asociaciones más débiles con el SPM/TDPM que los autores reportes. Estos resultados sugieren que el SPM/TDPM y los déficits de FE podrían estar estrechamente relacionados, especialmente en la fase lútea, lo que resalta la

relevancia del autor reporte en la evaluación de FE en el contexto de estos trastornos.¹²

A nivel internacional Rodríguez et al. En su artículo "Prevalencia del síndrome premenstrual y factores asociados entre académicos de una universidad del Medio Oeste de Brasil". estudio realizado con 1115 alumnas universitarias, buscó determinar el predominio del SPM y TDPM, así como los factores relacionados, cómo estos síntomas afectan sus actividades diarias. Se descubrió que el 46.9% presentaba síntomas de SPM y el 11.1% de TDPM. Los síntomas más comunes eran de naturaleza física, como dolor de mamas, dolor de cabeza, dolor pélvico y ganancia de peso, mientras que los síntomas psicológicos incluían deseos inusuales de alimentos, ansiedad, depresión y episodios de llanto. ¹³Se observó que el SPM era más común entre las estudiantes que habían consumido alcohol en el último mes y aquellas que padecían depresión. La conclusión es que el SPM es un problema recurrente entre las alumnas, afectando a más de la mitad de ellas, cómo influye el consumo de alcohol.

Katrina M et. En su artículo titulado "Efectividad de la vitamina B-6 en el tratamiento del síndrome premenstrual" tiene como objetivo evaluar la eficacia de la vitamina B-6 en el tratamiento del SPM. Este estudio adopta un diseño de revisión sistemática de publicaciones y ensayos aleatorios controlados con placebo no publicados sobre la eficacia de la vitamina B-6 en el tratamiento del síndrome premenstrual. Se incluyeron nueve ensayos publicados que representaban a 940 pacientes con síndrome premenstrual. La principal medida de resultado evaluada fue la proporción de mujeres cuyos síntomas premenstruales generales mostraron aproximadamente 1,69 veces más probabilidades de experimentar una mejora en los síntomas depresivos cuando se les administra vitamina B-6 en comparación con el placebo.¹⁴

Según Luque C. et al. En su artículo donde se propuso analizar el impacto del ejercicio físico en la sintomatología del síndrome premenstrual en mujeres jóvenes, evaluando su relación con esta patología. A través de una revisión bibliográfica utilizando fuentes como PubMed y LILACS, se seleccionaron 5 artículos que involucraron a 224 mujeres en programas de intervención basados en ejercicio físico. Los resultados revelan mejoras significativas en los síntomas del síndrome premenstrual, con variaciones en

la duración y frecuencia de los programas de ejercicio. Se destacó que el yoga y el ejercicio aeróbico regular fueron especialmente efectivos para reducir los síntomas, tanto a nivel físico como psicológico.¹⁶ Estos hallazgos respaldan la idea de que el ejercicio físico puede ser una terapia eficaz para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual.

Según Aguilar E. En su artículo tuvo como objetivo investigar el impacto de la terapia dietética-nutricional en desórdenes menstruales como la dismenorrea, endometriosis y síndrome premenstrual en mujeres jóvenes. A través de una revisión exhaustiva de la literatura, se evaluaron 5 artículos que involucraron a 224 mujeres en programas de intervención basados en esta terapia. Los resultados revelaron mejoras significativas en la sintomatología asociada a estas condiciones, destacando la importancia de adaptar la dieta de forma individualizada, considerando factores como fertilidad o enfermedades inmunitarias en el caso de endometriosis. Se resaltó la eficacia en ciertos suplementos, como el aceite de onagra en el SPM, aunque se recomendó una mayor investigación sobre la eficacia general de los suplementos.² En conclusión, este estudio subraya la relevancia de la terapia dietética-nutricional como un enfoque integral en el tratamiento de desórdenes menstruales.

Según Jiao M. et al en su artículo destaca el uso de *Mentha pulegium* en el tratamiento de los síntomas premenstruales en diferentes culturas. Se identificaron patrones de uso y beneficios asociados con esta planta medicinal en el alivio de los síntomas relacionados con el ciclo menstrual. Los resultados numéricos recopilados indican que *Mentha pulegium* muestra promesa en contrarrestar los síntomas premenstruales en mujeres de diversas regiones.¹⁶

Este estudio resalta lo importante que es seguir investigando la eficacia y seguridad de *Mentha pulegium* para mejorar el manejo de los síntomas premenstruales en mujeres.

Así mismo, Rodríguez A. 2020 en su artículo "Premenstrual syndrome. Prevalence and Forms of Presentation", tuvo como objetivo mostrar evidencias sobre la frecuencia de los síntomas (SPM) y cómo se manifiesta. según un estudio de diseño experimental, este estudio se llevó a cabo con mujeres que acudieron a una clínica

ginecológica en Argentina. Se encontró que un 38,4% de ellas experimentaban SPM. Los síntomas más comunes incluyen cambios emocionales, como irritabilidad, en un 73,2%, seguido de una sensación de hinchazón abdominal en el 65,7%. Un 64,6% experimentó dolor pélvico, mientras que el 62,6% sintió fatiga. El 57,6% reportó dolor y tensión en los senos y el 53% mencionó dolores de cabeza y deseos intensos por ciertos alimentos. Sorprendentemente, el 31,3% de los participantes no estaba familiarizado con el SPM, el 73,3% no había buscado asesoramiento médico al respecto y el 79,8% no había investigado sobre el tema.¹³ El estudio concluyó que el SPM es un problema significativo que afecta la vida cotidiana de las mujeres, pero no se aborda adecuadamente en el entorno médico.

Además, Bustos et al 2018 en su artículo *Influence of physical activity on symptoms of Premenstrual Syndrome in university students*. fue analizado en un estudio explicativa y experimental entre estudiantes universitarios en Chile. Se consideraron respuestas de 340 jóvenes entre los 18 y 27 años, utilizando herramientas de diagnóstico como el cuestionario para el trastorno disfórico premenstrual, una escala visual analógica y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. De ellas, el 55,9% mostró síntomas de SPM. Los signos más recurrentes incluyen agotación y pérdida de vitalidad en un 64,7%, sensibilidad en los senos, migrañas e inflamación en un 62,9%, y sensaciones de ansiedad, estrés y desbordamiento emocional en un 60,9%. Sin embargo, solo el 42,6% practicaba ejercicio de forma moderada.¹⁷ El estudio calcula que el ejercicio no parece tener un efecto directo sobre los síntomas del SPM en este grupo.

También, Bharadwaj B. et al. En su artículo "Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students". Su objetivo fue estudiar el deterioro de la calidad de vida, debido al síndrome premenstrual. En este estudio transversal, se encuestó a 300 jóvenes universitarios de la India, recolectando información sobre su situación socioeconómica, hábitos nutricionales y estilo de vida. Se descubrió que el 58% experimentaba dolencias en articulaciones y músculos. La investigación reveló que factores alimenticios como estilos de vida están directamente relacionados con la aparición del síndrome premenstrual. Utilizando un enfoque analítico correlacional, el estudio adoptó un método de encuesta deductivo y descriptivo.

A través de una selección aleatoria, 123 estudiantes fueron escogidos para el análisis. Sorprendentemente, el 50% reportó altos niveles de tensión relacionados con sus estudios, atribuyendo esto a la evaluación de los profesores, carga académica, falta de tiempo y rivalidad entre pares. Los síntomas secundarios más habituales incluyen cansancio, somnolencia y variaciones en el hambre. En respuesta, la mayoría optó por estrategias de enfrentamiento, siendo el 82% de los estudiantes padecía síntomas del síndrome premenstrual, como melancolía, cambios de humor, episodios de llanto, sentimientos de desesperación, inflamación y migrañas.¹⁸ Curiosamente, se encontró una conexión entre el síndrome premenstrual y los niveles tanto bajos como altos de estrés académico.

Por otro lado, se presentan las **bases teóricas** relacionadas con los temas de estudio, comenzando con las toallas sanitarias y cuál fue el su impacto en la sociedad tenemos a la **Dra. Weiss-Wolf J.** Es una de las principales voces en el movimiento de justicia menstrual. Su trabajo se centra en la equidad menstrual, la política relacionada con productos sanitarios y la importancia de la accesibilidad y asequibilidad de productos menstruales seguros. Su libro, "Periods Gone Public", es una fuente valiosa para entender la relevancia y el impacto social de los productos menstruales.¹⁹ Por su parte la Dra. Weiss-Wolf ha estado a la vanguardia del movimiento que busca eliminar las barreras socioeconómicas y culturales asociadas a la menstruación. Ella sostiene que el acceso a productos menstruales seguros y económicos ayuda a contribuir a la salud femenina.

De similar manera Romans S. et al. Mencionan las características físicas de la toalla sanitaria, el empaque de aluminio es ampliamente utilizado en la industria debido a su capacidad para conservar la frescura del producto, protegiéndolo de factores externos como la humedad y la luz. Su ligereza y resistencia lo hacen ideal para garantizar la integridad del contenido. Romans S. Resalta que también existe tres presentaciones (día, noche y diaria) la disponibilidad de diferentes presentaciones para un producto tiene como objetivo satisfacer diversas necesidades del consumidor.⁷ En el contexto de toallas sanitarias Airiz, proporcionan una adaptación específica a los flujos y exigencias diarias de las usuarias.

También cuenta con una Tarjeta de autotest de salud vaginal, las tarjetas de autotest

como herramientas destinadas a permitir a las personas realizar evaluaciones preliminares de su salud. En el contexto de la salud vaginal, este instrumento proporciona una manera rápida y sencilla de monitorear indicadores de bienestar en el ámbito íntimo, en este contexto las toallas sanitarias Airiz cuentan con 8 capas de protección, Romans S. Sostiene que están diseñadas para ofrecer mayor seguridad contra derrames y para garantizar una absorción óptima. La presencia de ocho capas sugiere un diseño avanzado orientado a maximizar la comodidad y la protección.

En lo que respecta a las Características químicas Ajmeri, bióloga química en su libro “Reference Module in Biomedical Sciences” sostiene que el poleo, también conocido como *Mentha pulegium*, es una planta que pertenece a la familia de las lamiáceas. Se utiliza en medicina tradicional por sus propiedades carminativas, antiespasmódicas, antipiréticas y como un remedio para problemas digestivos. Químicamente, uno de los principales componentes activos del poleo es el pulegone, un monoterpeno, que le otorga muchas de sus propiedades. Sin embargo, es importante mencionar que en altas dosis el pulegone puede ser tóxico.²⁰

Cabe señalar que el Dr. Frank neurólogo y psiquiatra, en su artículo “the hormonal causes of premenstrual tensión” sostiene que la reducción de síntomas físicos en relación a la toalla sanitaria se refiere a la capacidad de dicho producto de minimizar o aliviar manifestaciones físicas o molestias que pueden surgir durante el ciclo menstrual de la mujer, como humedad, irritación cutánea, olores o incomodidad. A través de un diseño adecuado, materiales absorbentes de alta calidad y características ergonómicas, las toallas sanitarias buscan ofrecer protección y confort durante la menstruación, reduciendo así los síntomas físicos asociados con el flujo menstrual y proporcionando a las mujeres una experiencia más cómoda y segura durante ese período.²¹

Así mismo, Frank menciona que es importante destacar el impacto en el funcionamiento diario hace referencia a cómo el uso de toallas sanitarias puede influir en las actividades cotidianas y la calidad de vida de las mujeres durante su período menstrual. Un producto eficiente y cómodo puede permitir que las mujeres continúen sus rutinas diarias sin interrupciones, evitando preocupaciones sobre fugas, olores o incomodidades. Sin embargo, una toalla que no se ajuste adecuadamente, que cause irritación o no tenga la absorción adecuada, puede ser una fuente de ansiedad y puede limitar la participación en ciertas actividades, como deportes o eventos sociales. Por

lo tanto, la elección y diseño de la toalla sanitaria juega un papel crucial en cómo las mujeres gestionan su menstruación y cómo este proceso natural afecta o no su funcionamiento diario.²¹

Origen del Síndrome premenstrual: En 1931, el científico y neurólogo estadounidense, Dr. Robert T. Frank, fue el primero en señalar que las mujeres experimentaban un desequilibrio hormonal, específicamente un exceso de estrógenos. A este desequilibrio lo llamó "tensión premenstrual" porque observaba que ciertas mujeres presentaban variaciones físicas y emocionales previas a su ciclo menstrual.²¹

Posteriormente, en 1953, Green y Dalton observaron que muchas mujeres manifestaban una serie de síntomas antes de iniciar su período menstrual, relacionados con distintas alteraciones en su conducta. A esta manifestación de síntomas la etiquetaron como síndrome premenstrual (SPM).²² Es fundamental reconocer que Menassa L. denota que el SPM tiene una base inflamatoria y su desarrollo sigue un patrón cíclico que se intensifica con el tiempo. Entre las causas subyacentes, destaca la predisposición genética, especialmente prevalente en mujeres casadas y sedentarias, así como en aquellas que han pasado por la experiencia del parto.²⁵ A medida que avanza el tiempo, estos síntomas se intensifican y se vuelven más agudos, especialmente entre los 30 y 45 años, en parte debido a la falta de ciertos minerales, vitaminas y una dieta desequilibrada.²³

Sin embargo, Campagne D. en sus progresos de obstetricia y ginecología en su libro "New clinical parameters in premenstrual syndromes" sostiene que el síndrome premenstrual se refiere a la descripción abstracta y teórica de un término o concepto basado en ideas y teorías, en lugar de observaciones o experiencias empíricas. Esta definición proporciona un marco amplio sobre cómo se entiende o se conceptualiza un concepto dentro de un campo específico de estudio o en un contexto particular. En otras palabras, se enfoca en describir el significado esencial de un término, su naturaleza y características propias, sin centrarse en aspectos medibles o concretos.²⁴

Para reafirmar estas premisas **Freeman E.** ha enfatizado la naturaleza biológica del SPM. Aunque las causas exactas del TDPM no se comprenden completamente, las

investigaciones de Freeman sugieren que no es simplemente el resultado de fluctuaciones hormonales, sino más bien cómo el cuerpo de algunas mujeres responde a estas fluctuaciones.⁽²⁸⁾ aspecto diagnóstico Freeman ha resaltado la importancia de diagnosticar correctamente el TDPM, diferenciándolo de otros trastornos del estado de ánimo. Ha subrayado la importancia de usar criterios de diagnóstico adecuados y de considerar la gravedad y el impacto funcional de los síntomas en la vida de las mujeres.²⁵

Estos síntomas, se caracterizan por dolor de cabeza, dolor pélvico, dolor de mamas, asimismo también se emocionales, afectan significativamente su calidad de vida, influyendo en sus actividades diarias, relaciones y desempeño laboral o académico. A pesar de que el SPM es un tema ampliamente discutido a nivel global, localmente, sigue siendo un tabú y carece de soluciones eficientes. Recientemente, se ha hablado de las toallas sanitarias Airiz como una posible solución para aliviar algunos de estos síntomas. Sin embargo, falta información clara y evidencia sobre su eficacia real en el contexto local. Como estudiante y miembro de esta comunidad, me preocupa la falta de recursos y soluciones adecuadas para abordar esta problemática que afecta a tantas mujeres en el asentamiento.²⁵

Por otro lado Dr. Agostini Psicólogo destacado a nivel global en la salud mental y por tener aporte sobre el (SPM), en su artículo “Premenstrual dysphoric disorder (PMDD)” sostiene que los Síntomas Físicos requiere una cuidadosa diferenciación de otros posibles trastornos y condiciones relacionadas con el ciclo menstrual. Aunque hasta un 75% de las mujeres reportan cambios premenstruales, no todas experimentan el TDP. Así mismo Agostini sostiene que es esencial distinguir este trastorno del síndrome premenstrual común, evaluando la intensidad y las características específicas que limitan el funcionamiento diario de la persona. Además, hay que ser meticuloso al considerar otras posibles condiciones que pueden agravarse durante el período premenstrual. Esto incluye enfermedades psiquiátricas como la depresión y los trastornos de ansiedad. Igualmente, enfermedades médicas como el hipotiroidismo, la endometriosis, la anemia y la migraña pueden tener síntomas que empeoran en la fase premenstrual.¹

Es fundamental también contemplar trastornos psicológicos más profundos como la

depresión clínica, el trastorno bipolar y ciertos trastornos de personalidad al hacer un diagnóstico integral. Así mismo refiere síntomas como irritabilidad es una respuesta emocional común en el SPM. Las mujeres pueden sentirse más sensibles o menos tolerantes en situaciones que normalmente no las molestarían. Esta respuesta puede estar relacionada con fluctuaciones hormonales que afectan la química del cerebro y la percepción emocional. Cambios de humor durante el SPM, es común experimentar oscilaciones emocionales. Una mujer puede sentirse feliz en un momento y triste o enfadada al siguiente sin una razón aparente.

Estos cambios de humor repentinos pueden ser difíciles de manejar y afectar la interacción con los demás. Así mismo Agostini hace referencia a los síntomas físicos que son perjudiciales para las mujeres las cuales presentan dolor o sensibilidad en los senos, la sensibilidad mamaria es un síntoma físico común del SPM. Los senos pueden sentirse hinchados, dolorosos al tacto o presentar una sensación de pesadez. Estas molestias se deben a las fluctuaciones hormonales que preparan el cuerpo para la menstruación. Dolor abdominal o cólicos los cólicos menstruales o dolor abdominal son causados por las contracciones del útero mientras se desprende del revestimiento endometrial. Estas molestias pueden variar en intensidad, desde un leve malestar hasta un dolor agudo y debilitante. Dolores de cabeza Los dolores de cabeza relacionados con el SPM suelen ser resultado de las fluctuaciones hormonales.^{1,2}

Pueden variar en intensidad y duración, y en algunos casos, pueden desarrollarse en migrañas más severas, acompañadas de sensibilidad a la luz o al sonido. Estos síntomas son comunes en el SPM, pero su intensidad y manifestación pueden variar de una mujer a otra. Es importante tener en cuenta que no todas las mujeres experimentan todos estos síntomas, y la gravedad puede variar de un ciclo a otro. Si los síntomas son especialmente graves o afectan significativamente la calidad de vida, es recomendable consultar a un profesional de salud.^{9,13} Por lo resultado Agostoni resalta que SPM es la condición donde a gran porcentaje de mujeres son afectadas, por lo que se ve evidenciado por síntomas físicos y emociones los más marcados que aparecen una semana antes de la menstruación. Estos síntomas pueden incluir dolor mamario, hinchazón, dolores de cabeza, fatiga, dolor abdominal y cambios en el apetito. Se cree que las fluctuaciones de hormonas, especialmente de estrógenos y progesterona, desempeñan un papel fundamental en estos síntomas. Además,

algunas teorías sugieren que deficiencias nutricionales o respuestas anormales al estrés también pueden contribuir.¹

Varios expertos han profundizado en el estudio del SPM. La Dra. Freeman E. En contexto, ha investigado extensamente sus causas y tratamientos, mientras que otros, como la Dra. Susan Thys-Jacobs, han explorado la relación entre ciertos nutrientes y el SPM. La comprensión de esta condición continúa evolucionando gracias a los esfuerzos de estos y otros especialistas en el campo.²⁵

De manera similar la Dr. Ellen Freeman El Síndrome Premenstrual (SPM) ha sido vinculado con cambios hormonales que tienen lugar a lo largo del ciclo menstrual, especialmente en las hormonas sexuales estrógeno y progesterona. Estas fluctuaciones influyen directamente en la actividad de los neurotransmisores cerebrales, en particular la serotonina, que juega un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, el apetito y el sueño. Durante la fase lútea del ciclo (la segunda mitad), los niveles de estas hormonas disminuyen si no hay implantación de un óvulo fecundo. Esta variabilidad hormonal puede causar cambios en la serotonina, contribuyendo a síntomas emocionales del SPM como irritabilidad, depresión y ansiedad. Aunque la teoría de las fluctuaciones hormonales y su impacto en los neurotransmisores es ampliamente aceptada, es esencial reconocer que la causa del SPM es multifactorial.²⁵

La investigación sugiere que algunas mujeres podrían tener una sensibilidad o respuesta anormal a estos cambios hormonales normales, llevando a desequilibrios en la serotonina y, por ende, a los síntomas del SPM. epidemiología y criterios de diagnóstico, Freeman ha trabajado en el establecimiento y refinamiento de criterios de diagnóstico para el TDP. Ha destacado la importancia de la distinción entre SPM y TDP, siendo este último más severo y con un impacto más significativo en el funcionamiento diario de las mujeres afectadas. Freeman menciona que los factores Biológicos y Neurotransmisores, están alineado con la investigación contemporánea, Freeman ha investigado la relación entre las fluctuaciones hormonales del ciclo menstrual y su interacción con neurotransmisores, especialmente la serotonina, en la manifestación de síntomas del SPM y TDP.^{13,25}

Tratamientos, Freeman ha estudiado varios enfoques terapéuticos para el SPM y TDP, incluyendo terapias farmacológicas y tratamientos no farmacológicos. Ha contribuido significativamente a la comprensión de cómo y por qué ciertos tratamientos pueden ser efectivos para estas condiciones. Así mismo menciona que los principales síntomas emocionales son sensación de estar abrumada: Durante el SPM, algunas mujeres pueden sentir que las tareas diarias o los problemas se magnifican y resultan demasiado difíciles de manejar. Esta sensación de estar sobrepasada puede hacer que situaciones rutinarias se sientan inmanejables, generando estrés y fatiga emocional. Llanto fácil o sin razón aparente el SPM puede intensificar las respuestas emocionales, llevando a episodios de llanto espontáneo o por motivos mínimos. Las mujeres pueden encontrarse llorando sin una razón clara o sintiéndose emocionalmente más vulnerables.^{13. 25}

Dificultad para concentrarse las fluctuaciones hormonales pueden afectar la función cognitiva. Durante el SPM, algunas mujeres experimentan dificultad para concentrarse, mantener el enfoque o recordar información, lo que puede interferir en actividades diarias o laborales. Ansiedad, El SPM puede intensificar los sentimientos de inquietud, nerviosismo o preocupación. Las mujeres pueden experimentar episodios de ansiedad sin un desencadenante aparente, o sentir una mayor sensación de aprensión respecto a situaciones cotidianas. Depresión más allá de la tristeza ocasional, el SPM puede generar síntomas de depresión en algunas mujeres. Esto puede manifestarse como sentimientos de desesperanza, falta de interés en actividades diarias o un estado de ánimo persistentemente bajo.²⁵

La Dra. Freeman E. y otros investigadores han documentado cómo el SPM puede afectar el bienestar general de las mujeres, incidiendo en sus actividades cotidianas y la interacción social. Algunas mujeres pueden sentirse más irritables, menos pacientes o más sensibles emocionalmente, lo que puede causar conflictos en las relaciones personales o laborales.²⁵ El Síndrome Premenstrual es una condición que, más allá de los síntomas físicos, tiene un impacto real y a menudo significativo en la vida cotidiana de las mujeres afectadas. La comprensión y el manejo adecuado del SPM es esencial para garantizar una buena calidad de vida y bienestar.²⁵

Empoderando a nuestra profesión, exploramos diversas **teorías** que enriquecen el

estudio, destacando la relevancia de la teoría de Dorothea Orem sobre el autocuidado. Esta visión destacada subraya la importancia de que las personas se involucren en el cuidado de su salud y bienestar. Al aplicar esta teoría a la higiene personal y autocuidado, se identifican áreas clave para mejorar y complementar, especialmente al considerar la incorporación de productos de alta tecnología, como las toallas sanitarias Airiz.²⁶

Higiene Personal y Autocuidado con Toallas Airiz: La integración de toallas sanitarias de alta tecnología, como Airiz, amplía la noción de autocuidado durante el ciclo menstrual. Más allá de la comodidad que ofrecen, estas toallas contribuyen significativamente al bienestar general de las mujeres. Al promover el uso de productos de calidad, se fortalece la autonomía personal y la responsabilidad en la gestión integral de la salud femenina.²⁶

Gestión de Síntomas con Toallas Airiz: En el contexto del síndrome premenstrual (SPM), las toallas Airiz, desempeñan un papel fundamental en la gestión de síntomas físicos. La tecnología aplicada, con su eficiente capacidad de absorción y suavidad, proporciona alivio durante este periodo. Programas educativos detallados resaltan cómo la elección de productos específicos puede tener un impacto positivo tanto en los aspectos físicos como emocionales del SPM.²⁶

Acceso a Productos de Calidad como Airiz: Para mejorar el acceso a productos de calidad, se proponen iniciativas que incluyen la promoción activa de toallas sanitarias como Airiz a través de programas de subsidios y colaboraciones con organizaciones benéficas. Garantizar el acceso a productos menstruales de alta tecnología no solo beneficia la salud física, sino que también impacta positivamente en la salud emocional y social de las mujeres.

Educación y Promoción de la Salud con Toallas sanitarias Airiz: educar y promocionar a través de campañas para dar a conocer los beneficios de las toallas sanitarias Airiz, pueden transformar la percepción de la menstruación. Los talleres educativos ofrecen información detallada sobre la tecnología empleada, sus beneficios para la salud y cómo su uso contribuye al empoderamiento y la aceptación social durante el ciclo menstrual.²⁶

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicado, donde se partió de fundamentos teóricos y se transformaron en herramientas prácticas destinadas a abordar problemas y mejorar las condiciones del individuo. Se implementaron intervenciones con el objetivo de observar cambios en la variable dependiente tras la aplicación de la toalla Sanitaria Airiz.²⁹

En cuanto al método, se adoptó con un enfoque cuantitativo. Se analiza la relación de causa y efecto entre dos los dos grupos tanto experimental como de control. La variable independiente es manipulada para observar las variaciones en la variable dependiente.^{30,31}

3.1.2. Diseño de Investigación

El diseño del estudio fue preexperimental, el estudio busca examinar meticulosamente las influencias en el campo específico de interés. Se usó muestras relevantes para asegurar la causa efecto.

$G.E:O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$	
$G.C:O_3 \rightarrow X \rightarrow O_4$	
<p>Donde:</p> <p>G.E: Grupo experimental</p> <p>O_1: medición pre test – antes de la mejora</p> <p>O_2: medición post test – después de la mejora</p> <p style="text-align: right;">X: experimento, variable independiente.</p>	<p>G.E: Grupo Control</p> <p>O_3: medición pre test – antes de la mejora</p> <p>O_4: medición post test – después de la mejora</p> <p>X: control, variable independiente.</p>

Tabla 1: Diseño de investigación del grupo experimental y grupo control

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1. Variables

Variable Independiente: Toallas sanitarias

Definición conceptual: las toallas sanitarias son productos absorbentes diseñados para ser colocados en la ropa interior de las mujeres durante su período menstrual. Están destinadas a absorber y retener el flujo menstrual y ayudar a prevenir manchas en la ropa, proporcionando comodidad, higiene y seguridad. Estas toallas pueden ser desechables, hechas de materiales como algodón, rayón y polímeros absorbentes, o reutilizables, fabricadas con tejidos lavables como algodón o microfibra. Su diseño y materiales buscan garantizar protección y discreción, adaptándose a diferentes flujos y necesidades de las usuarias.¹⁶

Definición operacional: Se aplicó una lista de cotejo como herramienta de medición de variables, Así mismo, Las Toallas sanitarias Airiz tienen sus características físicas y química, que permiten la disminución de malestares del síndrome premenstruales.

Indicadores: frecuencia, reacciones adversar, comodidad y alternativas

Escala de medición: Se decidió utilizar una escala ordinal para medir los tres primeros indicadores, mientras que para el último indicador se empleó una escala nominal.

Variable dependiente: Síndrome premenstrual (SPM)

Definición conceptual: Es un conjunto complejo de síntomas físicos, emocionales y conductuales que se presentan durante el período lúteo del ciclo menstrual, parcialmente durante las dos semanas previas a la menstruación, y que tienden a desaparecer con el inicio o poco después del comienzo de la menstruación. Estos síntomas pueden variar en intensidad y combinación entre las mujeres, e incluso de un ciclo a otro en

la misma mujer. Los síntomas más comunes incluyen fatiga, irritabilidad, cambios de humor, sensibilidad mamaria y alteraciones del apetito o del sueño. Si bien la etiología exacta del SPM no se comprende completamente, se cree que está relacionada con las fluctuaciones hormonales asociadas al ciclo menstrual y su interacción con neurotransmisores cerebrales.²⁵

Definición Operacional: Así mismo se aplicó un cuestionario: Se refiere a la disminución en la frecuencia o severidad de los síntomas premenstruales identificados y evaluados a través de un cuestionario estructurado. Este cuestionario enumerará síntomas específicos del síndrome premenstrual, y los participantes indicarán la frecuencia o gravedad con la que los experimentan antes y después del uso de las toallas Airiz.

Indicadores: está el dolor de cabeza, dolor pélvico, dolor de mamas y dolor de articulaciones síntomas, sensación de estar abrumada, llanto fácil, dificultad para concentrarse, ansiedad, cansancio, irritabilidad y depresión.

La escala de medición adoptada se basó en una estructura ordinal, en la cual se asignaron puntuaciones específicas para clasificar el grado de la condición evaluada. Esta clasificación incluyó los siguientes rangos: leve, con puntuaciones de 12 a 25; moderado, con puntuaciones de 26 a 36; severo, con puntuaciones de 37 a 46; y muy severo, con puntuaciones de 46 a 60, tal como se detalla (**anexo 01**).

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

En Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne tiene una **población** 400 mujeres en edad fértil. La población se refiere al total de elementos o situaciones que comparten una serie de atributos y particularidades específicas dentro de un ámbito determinado. A menudo, debido a limitaciones de tiempo y recursos, no es factible investigar toda esta población.³⁵

Criterios de inclusión

- Experiencia de SPM: Mujeres que reporten regularmente síntomas del síndrome premenstrual.
- Uso de Productos: Mujeres dispuestas a usar las toallas sanitarias Airiz durante la duración del estudio.
- Compromiso: Mujeres dispuestas a participar en el estudio durante toda su duración, completando encuestas o cuestionarios y proporcionando información sobre su experiencia.
- Historial Menstrual: Mujeres con ciclos menstruales regulares. Criterios de exclusión
- Condiciones Médicas: Mujeres con condiciones médicas o ginecológicas específicas que podrían afectar la menstruación o el SPM, como endometriosis o síndrome de ovario poliquístico.
- Medicación: Mujeres con tratamiento farmacológico
- Embarazo y Lactancia: Mujeres que estén gestando o en lactancia exclusiva.
- Uso previo: Mujeres que ya hayan estado utilizando toallas sanitarias Airiz regularmente antes del estudio, ya que esto podría sesgar los resultados.
- Participación en otros estudios: Mujeres que estén participando en otros estudios clínicos o investigaciones que puedan interferir con los resultados de la investigación.

3.3.2. Muestra

Dicha **muestra** fue 80 mujeres del AA. HH Civil Militar Marko Jara Schenonne, dicha muestra se dividieron en dos grupos 40 conformaron el grupo control y 40 el grupo experimental, que fue seleccionada por conveniencia del investigador que cumplieron las características específicas. La muestra es un subconjunto seleccionado del total de la población. Aunque no existe un número fijo que determine el tamaño ideal de una muestra, es esencial que su selección sea adecuada y esté alineada con los objetivos de la investigación y la problemática identificada, garantizando así la autenticidad y utilidad de los hallazgos alcanzados tanto del grupo control como de grupo experimental.^{34, 36}

3.3.3. Muestreo

El muestreo fue no probabilístico La cantidad de participantes se obtuvo por

conveniencia de los investigadores, debido a los altos costos del estudio. Juicio o criterio lo cual permite al investigador seleccionar deliberadamente los participantes.³⁷

3.3.4. Unidad de análisis

Fue una mujer mayor de 18 años en edad reproductiva que viva en el AA. HH Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En cuanto a la técnica, se hizo uso de una **encuesta** para recolectar la data, la cual fue administrada de forma presencial a mujeres del asentamiento humano del Distrito de Ancón que mostraron interés y decidieron participar de manera voluntaria, cumpliendo además con los criterios de inclusión establecidos. Esta técnica actuó como un nexo entre la teoría y la práctica investigativa, facilitando respuestas concretas a la problemática y objetivos propuestos en el estudio. Sánchez et al, describieron la técnica como el método o herramienta utilizada para recolectar datos sobre un fenómeno o situación particular, alineado con los objetivos del estudio.^{38,39}

Se utilizó un **cuestionario** como instrumento para obtener información sociodemográfica. Así mismo dicho cuestionario estuvo conformado por una totalidad de 12 preguntas referidas al síndrome premenstrual, donde se aplicó de forma presencial a todas las mujeres que participaran en el estudio, permitiendo a los investigadores recopilar información exacta, **(ver anexo 02)**.

11 expertos en temas relacionados en el área y línea de investigación y con experiencia en investigación validaron el instrumento. Dado que ellos cuentan con grados de maestría, fueron quienes evaluaron tanto la claridad como la relevancia de cada reactivo, su evaluación confirmó la adecuación del cuestionario en relación a los objetivos propuestos para la evaluación, **(ver anexo 03)**.

Luego se procedió a calcular el **V Aiken** dando una puntuación de **(0.99)**, donde nos indica que es un índice alto de concordancia de los expertos, por lo que podemos afirmar que el instrumento es válido para el estudio **(anexo 03)**. Posteriormente ya con

el instrumento validado se procedió aplicarlo a la muestra seleccionada.

Se hizo uso del método de consistencia interna (coeficiente alfa de Crombach), para que la **confiabilidad del instrumento** sea evaluada: Donde se **obtuvo** una puntuación de **(0.89)** por lo tanto se puede afirmar que el instrumento del síndrome premenstrual es buena, confiable para el estudio.⁴⁰ **(anexo 07)**

3.5. Procedimientos

Inicialmente el comité de ética se encargó de evaluar y aprobar la tesis. Posteriormente, se elaboró una carta de invitación en colaboración con el asesor académico designado por nuestra casa de estudio, con el propósito de tener la autorización correspondiente del dirigente del AA. HH. Ancón para llevar a cabo el proyecto (consultar anexo 04).

Una vez obtenido el permiso de los líderes del AA. HH. Civil Militar Marko Jara Schenone, se realizó una reunión organizada por el Dirigente de la comunidad. Durante este encuentro, el subdirigente nos guio en un recorrido con el objetivo de familiarizarnos con la composición de la comunidad. Asimismo, nos presentó a algunas coordinadoras de comedores populares y vasos de leche, lugares frecuentados por las mujeres de la zona. En este contexto, obtuvimos el respaldo de la presidenta del comité de mujeres. Con el apoyo de estos aliados, comenzamos la fase donde se recolecto la data, la cual incluyó la aplicación de encuestas a toda la muestra seleccionada, compuesta por 80 participantes.

De las 80 participantes se dividieron en dos grupos, cada grupo estuvo integrado por 40 participantes. A un grupo se le proporcionaron toallas sanitarias Airiz, mientras que al otro grupo se les brindaron toallas comunes. Ambos grupos utilizaron las toallas durante un período de dos meses, cubriendo todos los días del ciclo menstrual. Previa a la entrega de las toallas y al finalizar el período de estudio, se realizaron encuestas para evaluar los síntomas premenstruales y su evolución en cada grupo.

Para garantizar el adecuado desarrollo del estudio, se proporcionó a las participantes un cuestionario para evaluar los síntomas premenstruales antes de la intervención con las toallas Airiz. Además, se brindó una explicación detallada sobre el uso adecuado

de las toallas y sus beneficios, enfatizando la importancia de comunicar cualquier incomodidad o problema durante el uso para un seguimiento continuo.

Como parte del proceso, se realizó un seguimiento constante a todas las participantes para asegurar el cumplimiento del protocolo de estudio y para atender cualquier inquietud o dificultad que pudiera surgir durante el período de investigación.

3.6. Métodos análisis de datos

Se realizó una encuesta presencial a las 80 participantes, distribuidas entre el grupo experimental (40) y el de control (40). Posteriormente, se registraron las puntuaciones en una base de datos utilizando Excel, donde se asignaron valores específicos a cada respuesta. Estos datos se trasladaron al software estadístico SPSS para un análisis detallado, que incluyó la creación de Tablas y gráficos para ilustrar las frecuencias y porcentajes. Los resultados del estudio fueron presentados después de este análisis. Además, se llevó a cabo una prueba estadística no paramétrica de normalidad para examinar la distribución de los datos, seguida de la estadística de U de Mann-Whitney para comparar dos variables independientes.

Además, para probar la **hipótesis** se utilizó el estadístico U Man Whitney, esta prueba no paramétrica nos permitió demostrar la efectividad de la toalla Airiz en la disminución del síndrome premenstrual.

Según Ronald Fisher, quien fue un destacado estadístico británico que desarrolló esta prueba estadística junto con otras herramientas utilizadas en la ciencia estadística moderna. Esta estadística de U de Mann-Whitney, lo creo para comparar medianas entre dos grupos independientes con variables cuantitativas que tienen una distribución no normal.⁴¹

3.7. Aspectos éticos

Los aspectos éticos a considerar:

Además, el estudio de investigación adhirió a las directrices de trabajo establecidas por la institución universitaria, y se garantizó la transparencia en las referencias y citas empleadas. Se garantizó que la participación en la investigación se basara en un

consentimiento voluntario y respetuoso por parte de los participantes, sin influir en sus respuestas ni en la información proporcionada. Asimismo, se aseguró la integridad de los resultados del estudio, evitando cualquier forma de manipulación, falsificación o plagio, lo que respalda su credibilidad para su uso en otros contextos académicos

Autonomía: Mediante la capacidad, los participantes puedan decidir de participar no del estudio después de conocer el contenido.

No maleficencia: Con este principio se busca no causar o hacer daño, al contrario crear un ambiente de bienestar y hacer lo posible de que se sientan bien los participantes del estudio a realizar.

Beneficencia: Se busca hacer el bien sin provocar daños o alguna alteración que se vean afectados, respetando las decisiones de las personas.

Justicia: Con este principio se busca dar un trato igualitario sin discriminar a los participantes del estudio, respetando su cultura y creencias.

IV. RESULTADOS

En la investigación se planteó el **Objetivo General**: Determinar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.

Tabla 2: Mujeres en edad fértil del grupo control y experimental después de la aplicación de las toallas sanitarias Airiz en el AA. HH del distrito de Ancón, Lima 2024.

Estadísticos de prueba	
	Síndrome Premenstrual
U de Mann-Whitney	,000
W de Wilcoxon	820,000
Z	-8,523
Sig. asintótica (bilateral)	0,000
a. Variable de agrupación: Grupos	

Fuente: Elaboración propia

Descripción de la Tabla:

En la Tabla se evidenció que la estadística de U de Mann-Whitney, para un grupo control y un grupo experimental, con tamaño de grupo control 40 y un grupo experimental de 40 mujeres en edad fértil, cuyo resultado fue: $p=0.000$ lo que determinó que las toallas Sanitarias Airiz fueron efectivas en el grupo experimental.

INTERPRETACIÓN:

Las toallas sanitarias fueron efectivas (Test U de Mann-Whitney $p=0.000$), en el grupo experimental disminuyeron los síntomas premenstruales en las mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón.

Objetivo específico 1: Identificar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.

Tabla 3: Análisis de los síntomas físicos en mujeres en edad fértil del grupo control y experimental después de la aplicación de las toallas sanitarias Airiz en el AA. HH del distrito de Ancón, Lima 2024.

Estadística de U de Mann-Whitney	
	SÍNTOMAS FÍSICOS
U de Mann-Whitney	,000
W de Wilcoxon	820,000
Z	-8,218
Sig. asintótica (bilateral)	0,000
a. Variable de agrupación: Grupos	

Fuente: Elaboración propia

Descripción de la Tabla:

Los resultados obtenidos del test de U de Mann Whitney($p=0.000$) indican que las toallas sanitarias Airiz fueron altamente efectivas en el grupo experimental en mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, donde se utilizaron estas toallas. El valor ($p = 0.000$). Estos resultados respaldan la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la reducción de los síntomas físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024, en comparación con otros métodos o productos utilizados como control.

INTERPRETACIÓN:

Las toallas sanitarias fueron efectivas (U de Mann Whitney $p = 0.000$) en el grupo experimental disminuyeron síntomas físicos del síndrome premenstrual en las mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón.

Objetivo específico 2: Identificar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.

Tabla 4: Análisis de los síntomas emocionales en mujeres en edad fértil del grupo control y experimental después de la aplicación de las toallas sanitarias Airiz en el AA. HH del distrito de Ancón, Lima 2024.

Test de U de Mann-Whitney	
	SINTOMAS EMOCIONALES
U de Mann-Whitney	,000
W de Wilcoxon	820,000
Z	-8,451
Sig. asintótica (bilateral)	0,000
a. Variable de agrupación: Grupos	

Fuente: Elaboración propia

Descripción de Tabla

Los resultados del test de U de Mann Whitney ($p=0.00$) indican una marcada diferencia en la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la reducción de los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024. Con un valor de ($p = 0.000$), se observa una significativa disminución en los síntomas emocionales en el grupo experimental que utilizó las toallas Airiz en comparación con el grupo de control.

INTERPRETACIÓN:

Las toallas sanitarias fueron efectivas (U de Mann Whitney $p = 0.000$) en el grupo experimental disminuyeron síntomas emocionales del síndrome premenstrual en las mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón

V. DISCUSIÓN

El síndrome premenstrual (SPM) engloba una variedad de síntomas físicos y emocionales que afectan a muchas mujeres durante el ciclo menstrual, generalmente una o dos semanas antes del periodo menstrual. Los síntomas físicos pueden incluir dolor abdominal, sensibilidad en los senos, hinchazón, fatiga, dolores de cabeza y cambios en el apetito. Por otro lado, los síntomas emocionales pueden manifestarse como cambios de humor, irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse y alteraciones del sueño.

La metodología utilizada en este estudio presenta varias fortalezas y debilidades que pueden afectar la interpretación y validez de los resultados. Entre las fortalezas se encuentra un enfoque aplicado que parte de fundamentos teóricos para abordar problemas prácticos, lo que asegura que los hallazgos tengan una aplicación directa en la vida cotidiana. Además, se empleó un enfoque cuantitativo que facilita la obtención de datos objetivos y medibles, así como un diseño cuasi experimental que proporciona información valiosa sobre la efectividad de la intervención. Las variables independientes y dependientes están claramente definidas, lo que facilita la replicación del estudio.

Sin embargo, se pueden identificar algunas limitaciones en el estudio. En contexto tal como el acceso a la comunidad. Además, es importante señalar que el estudio se llevó a cabo en un único asentamiento humano. Por otro lado, el método de muestreo no probabilístico puede influir en la representatividad de la muestra.

En términos de relevancia en el contexto científico-social, este estudio contribuye al entendimiento y manejo de los síntomas premenstruales, un tema de interés tanto en la comunidad científica como en la sociedad en general. Dado que el síndrome premenstrual puede afectar significativamente la calidad de vida de las mujeres, comprender los factores que influyen en su aparición y severidad es crucial para desarrollar estrategias efectivas de intervención y tratamiento. A pesar de sus limitaciones, este estudio proporciona información valiosa que puede guiar futuras investigaciones y prácticas clínicas, así como aumentar la conciencia pública sobre este tema.

La comparación de los resultados obtenidos en la presente investigación con los hallazgos de otros estudios proporciona una visión amplia sobre la efectividad de diversas intervenciones en el tratamiento del síndrome premenstrual (SPM). En la **Tabla 2**, se observa una significativa disminución de los síntomas del SPM en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024, tras la aplicación de las toallas sanitarias Airiz, como lo indica la Test de U de Mann-Whitney ($p=0.000$).

Se encontró que investigaciones previas abordan intervenciones diversas para tratar el SPM. En este contexto, el estudio de Katrina M. et al. examinó la eficacia de la vitamina B-6, encontrando una mejora significativa en los síntomas depresivos en comparación con el placebo. Por otro lado, tanto Cristóbal L. et al. como Elena A. et al. exploraron intervenciones basadas en ejercicio físico y terapia dietética-nutricional, respectivamente, encontrando mejoras significativas en los síntomas del SPM.¹⁵

Asimismo, el estudio de Majing J. destaca el potencial de *Mentha pulegium* en el tratamiento de los síntomas premenstruales. Aunque los enfoques difieren, tanto las toallas sanitarias Airiz como las intervenciones examinadas en los estudios previos muestran efectividad en la reducción de los síntomas del SPM.¹⁷

Por otra parte, la **Tabla 2** presenta resultados que apuntan directamente al cumplimiento del objetivo general de la investigación, confirmando la efectividad de las toallas Airiz en la reducción de los síntomas físicos del SPM en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón.

Comparando los resultados de esta investigación con las teorías existentes sobre el SPM, es importante destacar que las toallas sanitarias Airiz muestran una efectividad notable en el alivio de los síntomas premenstruales, tanto físicos como emocionales, en línea con la comprensión actual de que el SPM es una condición multifactorial que afecta el bienestar general de las mujeres. La teoría de las fluctuaciones hormonales, propuesta por la **Dra. Ellen Freeman**, menciona que los cambios de los niveles de hormonas sexuales durante el ciclo menstrual pueden influir en la actividad de neurotransmisores como la serotonina, lo que contribuye a los síntomas emocionales del SPM. Si bien esta teoría es ampliamente aceptada, los resultados de

la investigación sugieren que las toallas sanitarias Airiz podrían ofrecer una solución efectiva para mitigar estos síntomas emocionales, independientemente de las fluctuaciones hormonales.²⁸

También, respaldados en la **Tabla 3**, los hallazgos muestran que las toallas sanitarias Airiz fueron altamente efectivas en la reducción de los síntomas físicos del SPM en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024, según la estadística de U de Mann Whitney ($p = 0.000$). Esto sugiere que estas toallas pueden ser una opción efectiva para aliviar los síntomas físicos asociados con el SPM en esta población específica.

En contraste, Cristóbal L. et al. resalta la eficacia del ejercicio físico, especialmente el yoga y el ejercicio aeróbico regular, en la reducción de los síntomas del SPM. Aunque su enfoque difiere del uso de productos como las toallas sanitarias, sus hallazgos respaldan la importancia de considerar enfoques no farmacológicos en el tratamiento de esta condición.¹⁷

Por otro lado, Ajmeri, bióloga química en su libro “Reference Module in Biomedical Sciences” sostiene que el poleo, también conocido como *Mentha pulegium*, es una planta que pertenece a la familia de las lamiáceas. Se utiliza en medicina tradicional por sus propiedades carminativas, antiespasmódicas, antipiréticas y como un remedio para problemas digestivos.²⁰

También, el estudio de Jiao M. señala el potencial de *Mentha pulegium* en el tratamiento de los síntomas premenstruales, mostrando una prometedora eficacia en la reducción de estos síntomas en diversas poblaciones.¹⁷

La **Tabla 3** refuerza estos hallazgos al mostrar nuevamente una reducción significativa en los síntomas físicos del SPM en el grupo experimental que utilizó las toallas Airiz. Estos resultados, respaldados por la estadística de U de Mann-

Whitney, corroboran la efectividad de las toallas Airiz en la disminución de los síntomas físicos del SPM, en línea con el objetivo específico 2 de la investigación. Asimismo, las observaciones del Dr. Agostini sobre la importancia de diferenciar el SPM de otros trastornos relacionados con el ciclo menstrual son relevantes.²⁷ Sin embargo, los resultados de la investigación respaldan la efectividad de las toallas Airiz específicamente en el alivio de los síntomas del SPM, lo que sugiere que estas toallas pueden desempeñar un papel importante en el manejo de esta condición.¹

Por último, la **Tabla 4** muestra claramente los resultados del test de U de Mann Whitney($p=0.000$), que indica una diferencia significativa en la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en el grupo experimental en comparación con el grupo de control. Este análisis estadístico proporciona una base sólida para afirmar que las toallas Airiz son efectivas en la reducción de los síntomas emocionales del SPM.

Al comparar estos resultados con otras investigaciones, es importante tener en cuenta la especificidad de la intervención evaluada en cada estudio. Como es el, estudio de Katrina M. et al., se evaluó la eficacia de la vitamina B-6,¹⁵ mientras que en el estudio principal se evaluaron las toallas sanitarias Airiz. Aunque ambos estudios informan mejoras significativas en los síntomas emocionales del SPM, es crucial reconocer las diferencias en las intervenciones y los contextos de estudio. Del mismo modo, al comparar con el estudio de Cristóbal L. et al., que analizó el impacto del ejercicio físico en la sintomatología del SPM,¹⁶ es evidente que, aunque ambas intervenciones muestran efectividad, son estrategias completamente diferentes. La Tabla 3 resalta la efectividad específica de las toallas sanitarias Airiz, mientras que el estudio de Cristóbal L. et al., se centra en los efectos del ejercicio físico.

La **Tabla 4** presenta resultados que se centran en los síntomas emocionales del SPM. Al igual que en las Tablas anteriores, se observa una marcada diferencia en la efectividad de las toallas Airiz en la reducción de estos síntomas en el grupo experimental. Esto sugiere que las toallas Airiz no sólo son eficaces en la reducción de los síntomas físicos, sino también en los síntomas emocionales del SPM, lo que respalda el objetivo específico 3 de la investigación.

Se culminó la discusión demostrando que los resultados de la investigación respaldan la superioridad de las toallas sanitarias Airiz en la reducción de los síntomas del síndrome premenstrual (SPM) en comparación con otras alternativas estudiadas. Se ha demostrado que las toallas Airiz son efectivas tanto en la mitigación de los síntomas físicos como emocionales del SPM, ofreciendo así una opción viable para las mujeres que buscan alivio. A diferencia de otras intervenciones, como la vitamina B-6 que puede requerir prescripción médica o el ejercicio físico que demanda compromiso adicional, las toallas Airiz son un producto de cuidado menstrual comúnmente utilizado y directamente relacionado con el alivio de los síntomas menstruales. Aunque se necesita más investigación para comprender completamente los mecanismos detrás de su efectividad y su impacto a largo plazo en la calidad de vida de las mujeres afectadas, los hallazgos hasta ahora sugieren que las toallas sanitarias Airiz destacan como la opción más práctica y efectiva para abordar los síntomas del SPM. Sin embargo, es importante considerar enfoques integrales que combinen múltiples intervenciones para abordar holísticamente los diversos aspectos del SPM y mejorar la calidad de vida de las mujeres afectadas.

VI. CONCLUSIONES

1. Las toallas sanitarias fueron efectivas (U de Mann Whitney $p = 0.000$) en el grupo experimental disminuyeron los síntomas premenstruales en las mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón.
2. Las toallas sanitarias fueron efectivas (U de Mann Whitney $p = 0.000$) en el grupo experimental disminuyeron síntomas físicos del síndrome premenstrual en las mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón.
3. Las toallas sanitarias fueron efectivas (U de Mann Whitney $p = 0.000$) en el grupo experimental disminuyeron síntomas emocionales del síndrome premenstrual en las mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón.

VII. RECOMENDACIONES

Las toallas Sanitarias Airiz deben ser utilizadas en mujeres que experimentan síntomas premenstruales en diferentes niveles severo, moderados muy moderados, dado que estudios estadísticos han demostrado que las toallas sanitarias Airiz contribuyen significativamente a la reducción de los síntomas físicos y emocionales. En el asentamiento humano del distrito de Ancón.

Se recomienda al dirigente del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, que promueva el uso de toallas Airiz en las mujeres de su comunidad que experimentan síntomas físicos premenstruales, ya que estudios estadísticos han demostrado su efectividad en la reducción de estos síntomas, tales como dolor de cabeza, dolor pélvico, sensibilidad mamaria, fatiga, hinchazón abdominal y cólicos menstruales.

Se recomienda a las mujeres en edad fértil del Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne, ubicado en el distrito de Ancón, utilizar las toallas higiénicas Airiz. Estudios estadísticos han demostrado la efectividad de estas toallas Sanitarias Airiz en la reducción de los síntomas emocionales asociados al síndrome premenstrual. Así mismo se recomienda a futuros profesionales de enfermería seguir investigando sobre alternativas para disminuir los síntomas premenstruales.

REFERENCIAS

1. Agostini G. Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM) [Internet]. Bvsalud.org. 2018 [citado el 4 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/1005047/14-trastorno-disforico-premenstrual-g-agostini.pdf>
2. Aguilar Aguilar E. Desórdenes menstruales: lo que sabemos de la terapia dietética-nutricional. Nutr Hosp [Internet]. 2020;55. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37nspe2/1699-5198-nh-37-spe2-00052.pdf>
3. OASH. Síndrome premenstrual (SPM) [Internet]. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. [citado el 4 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome>
4. Lysaght P. La menstruación es importante - Es reglamentaria [Internet]. Unicef.org. 2016 [citado el 4 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/blog/menstruacion-es-importante-es-reglamentaria>
5. Vega Melgar VI. Repercusiones mentales del trastorno disfórico premenstrual en estudiantes de la Universidad Continental [Internet]. [Repositorio Institucional - Continental]: Universidad Continental; 2019 [citado el 6 de enero de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/5231>
6. Jaramillo-de-la-Riva-Agüero Mariana, Gonzales-Tello Tatiana S., Vega- Dienstmaier Johann M, editor. Relación entre la presencia de síntomas premenstruales y los niveles de depresión medidos con la Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo en mujeres con menos de un año

postparto [Internet]. Vol. 85. Neuropsiquiatr; 2022 [citado el 22 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/rnp.v85i4.4366/>

7. Romans S, Clarkson R, Einstein G, Petrovic M, Stewart D. Mood and the menstrual cycle: A review of prospective data studies. *Gend Med* [Internet]. 2022;9(5):361–84. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.genm.2012.07.003>
8. Nicolau EG, Arocas EM. Vista de Bobel, Chris: The managed body: Developing girls and menstrual health in the Global South (Londres, Palgrave MacMillan), 351 pp [Internet]. *Disparidades. Revista de Antropología*. 2019 [citado el 4 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://dra.revistas.csic.es/index.php/dra/article/view/625/694>
9. Sommer M, Lee C, Liu D, Gruer C. The extent to which menstruation-related issues are included in graduate-level public health curricula. *Front Public Health* [Internet]. 2020;8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2020.00442>
10. Cabanillas V, Dayanara S. Nivel de estrés como factor de riesgo para trastorno disfórico premenstrual en las estudiantes de medicina [Internet]. [Trujillo - Perú]: UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO; 2022 [citado el 2 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8652>
11. Toyos García N. Discursos en torno a la menstruación. Representación social, vivencia del ciclo y medicalización de la fase premenstrual [Internet]. [Sevilla-España]: Universidad de Sevilla, Universidad de Jaén y Escuela Andaluza de Salud Pública; 2021 [citado el 8 de abril de 2023]. Disponible en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/130658/Garc%C3%ADa%20Toyo%20Noelia%20tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Meza Moreno FI, Pimienta Alcaraz MJ, Vázquez Valdez MF. Self-reported executive function, and not performance-based measures, strongly associates with symptoms of premenstrual syndrome/premenstrual dysphoric disorder [Internet]. *Salud Mental*. 2021 [citado el 4 de enero de 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.012>
13. Rodrigues Rezende AP, Rassi Alvarenga F, Ramos M, Franken DL, Soares Dias da Costa J, Pascoal Pattussi M, et al. Prevalence of premenstrual syndrome and associated factors among academics of a university in Midwest Brazil. *Rev Bras Ginecol Obstet* [Internet]. 2022 [citado el 6 de abril de 2024];44(02):133–41. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-1741456>
14. Katrina MW, Dimmock PW, Jones PW, Shaughn O'Brien PM. Efficacy of vitamin B-6 in the treatment of premenstrual syndrome: systematic review [Internet]. 1999 [citado el 6 de febrero de 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.318.7195.1375>
15. Luque García C, Bernal García A. Ejercicio físico y síndrome premenstrual. *e-Motion* [Internet]. 2021 [citado el 7 de febrero de 2024];15. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i15.4917>
16. Jiao M, Liu X, Ren Y, Wang Y, Cheng L, Liang Y, et al. Comparison of herbal medicines used for women's menstruation diseases in different areas of the world. *Front Pharmacol* [Internet]. 2022 [citado el 7 de febrero de 2024];12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fphar.2021.751207>
17. Bustos Á. R, Arriagada C. V, Briceño Q. K, Matamala C. Y, Pozo L. P, Merino A. F, et al. Influencia de la Actividad Física en la Sintomatología del Síndrome Premenstrual en universitarias. *Rev Chil Obstet Ginecol* [Internet]. 2018 [citado el 2 de febrero de 2024];83(1):45–51. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262018000100045&lng=en&nrm=iso&tlng=en

18. Bharadwaj B, Bhuvanewari K, Rabindran P. Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students in Puducherry. *Natl Med J India* [Internet]. 2019 [citado el 9 de febrero de 2024];32(1):17. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4103/0970-258x.272109>
19. Weiss-Wolf J. *Periods Gone Public: Taking a stand for menstrual equity* [Internet]. Ledbury, Inglaterra: Arcade; 2017. Disponible en: <https://www.amazon.com/Periods-Gone-Public-Taking-Menstrual/dp/1628727977?asin=B06XC6WKSF&revisionId=c7977757&format=2&depth=1>
20. Ajmeri JR, Ajmeri CJ, editores. *Nonwoven personal hygiene materials and products* [Internet]. Vol. 5. Sarvajanik College of Engineering and Technology, India; 2014 [citado el 6 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1533/9781845699741.2.85>
21. Frank RT. *The hormonal causes of premenstrual tension* [Internet]. Vol. 26. New York: Arch NeurPsych; 1931 [citado el 11 de febrero de 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1001/archneurpsyc.1931.02230110151009>
22. Dalton K, Dalton ME, Guthrie K. Incidence of the premenstrual syndrome in twins. *BMJ* [Internet]. 1987 [citado el 6 de abril de 2024];295(6605):1027–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.295.6605.1027-a>
23. Menassa de Lucia A. Ozonoterapia en el abordaje integrativo del síndrome premenstrual. Reporte de casos. *Ozone Therapy Global Journal* [Internet]. 2020 [citado el 6 de abril de 2024];10(1):79–110. Disponible en: <http://www.xn--revistaespaoladeozonoterapia-7xc.es/index.php/reo/article/view/204>

24. Campagne DM, Campagne G. Nuevos parámetros clínicos del síndrome premenstrual. Dpto Personalidad Universidad a Distancia (UNED) [Internet]. 2006 [citado el 12 de febrero de 2024];511. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0304-5013\(06\)72643-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0304-5013(06)72643-7)
25. Freeman E. El tratamiento de la depresión asociada con el ciclo menstrual: disforia premenstrual, depresión postparto y depresión perimenopáusica. Dialogues Clin Neurosci [Internet]. 2002;4(2):177–91. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31887/dcns.2002.4.2/efreeman>
26. Orem DE. A concept of self-care for the rehabilitation client. Rehabil Nurs [Internet]. 1985 [citado el 7 de abril de 2024];10(3):33–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/j.2048-7940.1985.tb00428.x>
27. Somayeh Es-haghee, Fatemeh Shabani, Jessie Hawkins, Mohammad Ali Zareian, Fatemeh Nejatbakhsh, Marzieh Qaraaty, Malihe Tabarrai, “Los efectos de la aromaterapia sobre los síntomas del síndrome premenstrual: una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos clínicos aleatorios”, Medicina alternativa y complementaria basada en evidencia, vol. 2020, artículo ID 6667078, 13 páginas, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6667078>
28. Naheed B, Kuiper JH, Uthman OA, O’Mahony F, O’Brien PMS. Preparaciones no anticonceptivas que contienen estrógenos para controlar los síntomas del síndrome premenstrual. Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas 2017, número 3. Art. No.: CD010503. DOI: 10.1002/14651858.CD010503.pub2. Consultado el 5 de octubre de 2023.

29. Campagne, DM y Campagne, G. (2018). Nuevos parámetros clínicos del síndrome premenstrual. *Progresos de obstetricia y ginecología* (Internet), 49(9), 493–511. [https://doi.org/10.1016/s0304-5013\(06\)72643-7](https://doi.org/10.1016/s0304-5013(06)72643-7)
30. METODOLOGÍA y diseños en investigación. Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis por Ñaupás, Humberto [et al.]. Bogotá: Ediciones de la U, 2018.
31. Hernández-Sampieri R., Mendoza Torres Christian (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. México
32. Popper, K. (2002). La lógica de la investigación científica. Madrid: Editorial Tecnos.
33. Novak E, Berek JS. Ginecología de Berek & Novak. 15ª edición. Filadelfia, Pensilvania: Lippincott Williams & Wilkins; 2012.
34. Ulrich KT, Eppinger SD. Diseño y Desarrollo de Producto. 5ª edición. Nueva York, Nueva York: McGraw-Hill Education; 2011.
35. Montgomery, DC (2017). Diseño y análisis de experimentos (9ª ed.). Hoboken, Nueva Jersey: Wile
36. Montgomery DC. Diseño y análisis de experimentos. 9ª edición. Hoboken, Nueva Jersey: Wiley; 2017.
37. Lohr SL. Muestreo: diseño y análisis. 2da ed. Boston, MA: Aprendizaje Cengage; 2017.
38. HERNÁNDEZ, Carlos y CARPIO, Natalia, 2019. Introduction to types of sampling. *Revista científica alerta*, 2 (1). <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>

39. TAMARA, Otzen, 2017. Sampling Techniques on a Population Study.
Revista Morphol., 35 (1) 227-232.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037
40. Dacto, T., & Vinicio, J. (s/f). *alfa de cronbach para validar un cuestionario de uso de tic.*
core.ac.uk. recuperado el 24 de octubre de 2023, de
<https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf>
41. Ajmeri, J. R., & Ajmeri, C. J. (2010). Nonwoven personal hygiene materials and products. En *Applications of Nonwovens in Technical Textiles* (pp. 85– 102). Elsevier
42. Asana. Free Visualize Work With a Gantt Chart Template [2023] - Asana [Internet].
[citado el 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://asana.com/templates/gantt-chart>
43. Imai K. Statistical Hypothesis Tests [Internet]. Harvard.edu. [citado el 28 de abril de 2024].
Disponible en:
<https://imai.fas.harvard.edu/teaching/files/tests.pdf>

ANEXOS

ANEXO 01: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
TOALLAS SANITARIAS	La función primordial de las toallas sanitarias es permitir que las mujeres y las niñas gestionen su menstruación de manera higiénica, segura y con dignidad. Esto implica proporcionar protección contra las filtraciones, ser cómodos de usar y fáciles de cambiar y desechar, y garantizar que no causen irritaciones o infecciones. OMS. ¹	"Toallas Sanitarias Airiz" se refiere a productos de calidad que ofrecen protección contra filtraciones menstruales, comodidad de uso y facilidad de cambio y desecho. La eficacia se evaluará mediante la frecuencia de cambio y la percepción de comodidad, centrándose en la reducción de malestares premenstruales.	SI USA	Frecuencia	ORDINAL
				Reacción	
			NO USA	Alternativas utilizadas	

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
SÍNDROME PRE MENSTRUAL	Es un conjunto de síntomas físicos, psicológicos y emocionales que ocurren en las mujeres, parcialmente después de la ovulación y antes del inicio de la menstruación. Los síntomas pueden incluir, pero no se limitan a, cambios de humor, sensibilidad mamaria, fatiga, irritabilidad y cambios en el apetito o el sueño. John Studd. ²⁴	Es un conjunto de sintomatologías, que presentan cambios físicos y emocionales, en las mujeres edad reproductiva. En la siguiente medida. Leve (12-23), moderado (23-34), severo (35- 45) y muy severo (46-60)	Síntomas Físicos	Dolor de cabeza	Ordinal
				Dolores pélvicos	
				Dolor o sensibilidad en los senos	
				Dolor abdominal o cólicos	
				Dolor en las articulaciones	
			Síntomas Emocionales	Sensación de estar abrumada:	
				Llanto fácil	
				Dificultad para concentrarse	
				Ansiedad	
				Cansancio irritabilidad	
Depresión					

Anexo 02: INSTRUMENTO

Cuestionario de síndrome premenstrual

N.º de participantes	Edad	Estado Civil			Ocupación
		S (1)	C (2)	D(3)	
					Independiente (1) / Dependiente (2)

Nº	CUESTIONARIO	Nunca (1)	Raramente (2)	A veces (3)	ecuencia (4)	Siempre (5)
1	¿Usted experimenta dolor de cabeza antes de menstruar?					
2	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?					
3	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?					
4	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?					
5	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?					
6	¿Usted presenta sensación de estar abrumada antes de menstruar?					
7	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?					
8	¿Usted se siente ansiosa antes de menstruar?					
9	¿Usted se siente cansada antes de menstruar?					
10	¿Usted tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?					
11	¿Usted se siente irritada antes de menstruar?					
12	¿Usted se siente deprimida antes de menstruar?					

LISTA DE COTEJO

Nombre del objetivo: lograr recolectar los datos relacionados a variable toallas Sanitaria Airiz en mujeres de AA. HH. Civil Militar Marko Schenone.

N.º participante: Fecha:

PREGUNTAS	RESPUESTAS (masca con una X)		
	INCÓMODA	COMODA	MUY CÓMODA
¿Cómo describirías la sensación al usar la toalla sanitaria Airiz en comparación con otras marcas que has probado?			
¿Has experimentado irritaciones o molestias al usar la toalla sanitaria Airiz?	Leves irritaciones	Severas irritaciones	Ninguna irritación
¿Con qué frecuencia cambias tu toalla sanitaria durante un día típico de menstruación?	Todos los días	Inter diarios	Algunos días
	Toallas Sanitaria Airiz		Toalla Sanitaria Clásica
¿Qué alternativas de toallas sanitarias utilizas?			

Anexo 03: Consentimiento Informado

Título de la investigación: Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del Distrito de Ancón, Lima - 2024

Investigador (a) (es): Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del Distrito de Ancón, Lima - 2024”, cuyo objetivo es *Determinar la efectividad de las toallas sanitarias AIRIZ en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024*. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado de la carrera profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución

Describir el impacto del problema de la investigación.

¿Cómo influyen las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024?

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del Distrito de Ancón, Lima – 2024
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos y se realizará en el ambiente de la comunidad en el Civil Militar Marko Jara

Schenonne. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio a partir de los 18 años

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a)

(es) Lázaro Cruz Lucinda, email: lazarocr@ucvvirtual.edu.pe / Huanca Reyes, Benita Juliana, email: y Docente asesor Dr. Velásquez Porras, Paul César, email: pvelasquezp@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Fecha

y hora:



Anexo 04: Validación del instrumento

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2023”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez



Nombre del juez:	
Grado profesional:	Maestría () Doctor()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

1. **Datos de la escala** (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda,
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual	Síntomas físicos	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

2. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2023

De acuerdo con los

siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	No tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. Cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Dolor de cabeza	Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?				
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?				
abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?				
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?				
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?				

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿tiene una sensación de estar abrumada antes de menstruar?				
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?				
Ansiedad	¿tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?				
Dificultad para concentrarse	¿se siente ansiosa antes de menstruar?				
Irritabilidad	¿se siente irritada antes de menstruar?				
Depresión	¿se siente deprimida antes de menstruar?				

Firma del validador

.....



OTROS ANEXOS

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO SINDROME PREMENSTRUAL POR V DE AIKEN

(JUICIO DE EXPERTOS)

$$V = \frac{S}{(n(c-1))}$$

*S = Sumatoria de los valores dados por los jueces al ítem
n = Número de jueces
c = Número de valores de la escala de valoración*

ÍTEMS	V AIKEN			
	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	TOTAL
1	0.98	0.98	1	0.99
2	1	1	1	1
3	1	1	0.95	0.98
4	1	1	1	1
5	1	1	1	1
6	0.95	1	0.95	0.97
7	1	1	1	1
8	1	1	1	1
9	1	1	1	1
10	1	1	1	1
11	1	1	1	1
12	1	1	1	1

INSTRUMENTO	DIMENSIONES	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA
Cuestionario de síndrome premenstrual	Síntomas físicos	0.99	0.99	0.996
	Síntomas emocionales	0.99	0.99	1.00
	Sub totales	0.9914	0.99	0.997
	Totales	0.99		

El V de Aiken es 0.99, es un índice alto de concordancia de los expertos, por lo tanto, podemos afirmar que el instrumento Liderazgo es válido para el estudio.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE PRODUCTIVIDAD LABORAL

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(\frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

Resultados SPSS 27:

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,894	30

Como criterio general, George y Mallery (2003) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------------|
| - Coeficiente alfa >.9 es excelente | - Coeficiente alfa >.6 es cuestionable |
| - Coeficiente alfa >.7 es bueno | - Coeficiente alfa >.5 es pobre |
| - Coeficiente alfa >.7 es aceptable | - Coeficiente alfa < .5 es inaceptable |

Alfa Cronbach es (0.894), por lo tanto, podemos afirmar que el instrumento de síndrome premenstrual es excelente, totalmente confiable para el estudio.

Cargo de permiso



Autorización del dirigente

Ancón, 15 de febrero de 2024

CARTA DE CONTESTACION DEL CARGO RECIBIDO

Dr. Paul Velásquez Porras

Responsable de Investigación del Programa de Enfermería, de la Universidad César Vallejo Sede Lima Norte -Los Olivos

Asunto: Autorización para trabajo de campo de estudiantes de Enfermería

Estimado Dr. Velásquez Porras:

Reciba un cordial saludo en nombre del AA HH Civil Militar Marko Jara Schenonne. Agradecemos la comunicación enviada y la consideración que tienen para con nuestra institución.

En respuesta a su solicitud, nos complace otorgar la autorización para que las estudiantes Huanca Reyes Benita y Lazaro Cruz Lucinda del X ciclo de Enfermería Profesional de la Universidad César Vallejo Sede Lima Norte, puedan llevar a cabo su investigación titulada "Toallas Sanitarias Airz en la disminución del síndrome premenstrual en un AA. HH. del distrito de Ancon Lima-2024" en nuestra comunidad.

Nos comprometemos a brindarles todas las facilidades necesarias para el desarrollo de su proyecto dentro de nuestras posibilidades. Quedamos a disposición para coordinar cualquier aspecto logístico que requieran para llevar a cabo su trabajo de campo de manera exitosa.

Aprovechamos la oportunidad para expresarles nuestros mejores deseos en esta iniciativa de investigación y quedamos a disposición para cualquier consulta adicional que puedan tener. Sin otro particular, me despido con un cordial saludo.

AATT: Manuel Huanca Lino

Dirigente del AA HH Civil Militar Marko Jara Schenonne Ancon

Firma :



Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Síndrome Premenstrual	,316	80	,000	,730	80	0,000
a. Corrección de significación de Lilliefors						

INTERPRETACIÓN: La tabla proporciona los resultados de pruebas de normalidad, donde se evalúa si los datos siguen una distribución normal. Un valor de p igual a 0.000, como se observa en este caso, indica una diferencia significativa respecto a la normalidad esperada. Para que los datos se ajusten a una distribución normal, generalmente se espera que el valor de p sea mayor o igual a 0.05. Este resultado sugiere que los datos no cumplen con los supuestos de normalidad, lo que puede tener implicaciones en el tipo de análisis estadístico que se puede aplicar a los datos.

Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico	
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la efectividad de las toallas sanitarias AIRIZ en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la efectividad de las toallas sanitarias AIRIZ en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Las toallas sanitarias AIRIZ disminuyen los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.</p>	<p>X(VI)= toallas sanitarias Airiz</p> <p>Y(VD)= síndromes premenstruales</p>	<p>1. Método: - observacional - causa-efecto</p> <p>2. Tipo: - aplicada</p> <p>3. Diseño: - pre Experimental - corte transversal</p> <p>4. Población: Estará constituida por 400 del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.</p>	<p>Técnica e instrumento</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>2. Instrumentos: Cuestionario.</p>
<p>Problemas específicos</p>	<p>Objetivos específicos</p>	<p>Hipótesis específicas</p>	<p>Variables</p>		<p>3. Plan de recolección de datos: se aplicó el cuestionario a todas las mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.</p>
<p>¿Cuál es la efectividad de las toallas sanitarias AIRIZ en la disminución de los síntomas físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024?</p>	<p>Identifica la efectividad de las toallas sanitarias AIRIZ en la disminución de los síntomas físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024</p>	<p>Las toallas sanitarias AIRIZ disminuyen los síntomas físicos del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.</p>	<p>X= toallas sanitarias Airiz</p> <p>Y1= los síntomas físicos</p>		

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico	
<p>¿Cuál es la efectividad las toallas sanitarias AIRIZ en la disminución de los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024?</p>	<p>Identificar la efectividad de las toallas sanitarias AIRIZ en la disminución de los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024</p>	<p>Las toallas sanitarias AIRIZ disminuyen los síntomas emocionales del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.</p>	<p>X= toallas sanitarias Airiz Y2= los síntomas emocionales</p>	<p>Muestra: 80 mujeres que presenten síndrome premenstrual. Muestreo: no probabilístico Unidad de análisis: mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024.</p>	<p>4. Plan de análisis de procesamiento de datos: Para el manejo y tabulación de los datos, se recurrió a Excel, asignando valores específicos a las respuestas de cada pregunta. Posteriormente, estos datos se migraron al software SPSS para un análisis más profundo</p>

FICHA TÉCNICA DE LAS TOALLAS AIRIZ

Contiene Ion negativo y oxígeno activo

Para esos días difíciles, las toallas higiénicas Airiz brindan seguridad fresca e higiene íntima conoce las ventajas de sus 8 capas de protección

BENEFICIOS

- Disfruta de una sensación de higiene y comodidad toallas y algodón suave con tecnología de ion negativo y ion y oxígeno activo que te brinda las ocho capas de protección para una para un mejor cuidado.
- Alivia la fatiga y reduce el estrés.
- Elimina bacterias y reduce el mal olor.
 - Alivia la inflamación.
 - Equilibra el balance hormonal.
- Fortalece el sistema inmunológico.

CARACTERÍSTICAS

- Su capa superficial es cómoda e higiénica buena absorción de líquido y evita malos olores desagradables y bacterias.
- Diseño a ultra delgado y seguro.
- Cada capa contiene una guía de flujo, así como una lámina especial que produce los iones negativos y oxígenos activos con alta tecnología de doble núcleo.

EL SET DE TOALLAS CONTIENE

1. Paquete de noche 8 unidades
2. Paquete de diario cada uno de 30 unidades
3. Paquete de día cada uno 10 unidades

La oxigenación activa evita enfermedades ginecológicas regula la circulación y mejora la inmunidad.

Prueba piloto:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	
1																		
2				SPM														
3		SINTOMAS FISICOS				SINTOMAS EMOCIONALES												
4	PARTICIPANTES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60				
6	2	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	52				
7	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	LEVE	12-25		
8	4	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	3	4	47	MODERADO	26-36		
9	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	48	SEVERO	37-46		
10	6	5	2	5	4	5	3	5	3	4	5	4	4	49	MUY SEVERO	46-60		
11	7	5	4	5	5	5	4	5	3	5	3	4	4	52				
12	8	4	4	4	3	5	3	5	4	4	4	4	4	48				
13	9	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	4	50				
14	10	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	58				
15	11	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	51				
16	12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60				
17	13	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	54				
18	14	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	55				
19	15	4	4	4	3	5	5	4	3	5	5	4	4	50				
20	16	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	52				
21	15	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	48				
22	18	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	52				
23	19	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	53				
24	20	4	5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	49				
25	21	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47				
26	22	4	4	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	53				
27	23	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	55				
28	24	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	54				
29	25	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	48				
30	26	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	56				
31	27	4	3	5	4	4	4	3	5	4	5	4	5	50				
32	28	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	48				
33	29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58				
34	30	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	55				
35																		
36																		
37																		
38																		

FIGURA 5: Resultados prueba piloto

BASE DE DATOS:

SPM(GRUPO experimental)																
DATOS GENERALES					SINTOMAS FISICOS					SINTOMAS EMOCIONALES						
Nº Participar	Edad	Estado Civil	Ocupación		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1																
2																
3																
4																
5	1	18	1	2	1	3	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2
6	2	22	2	2	3	3	3	1	3	1	2	3	2	2	3	3
7	3	26	2	2	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3
8	4	24	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	1	3	3
9	5	36	1	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	1	3	2
10	6	28	2	2	2	3	3	1	3	1	1	1	2	1	3	2
11	7	24	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3
12	8	18	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
13	9	19	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
14	10	20	1	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3
15	11	21	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2
16	12	26	1	1	3	3	3	2	3	2	1	3	1	3	3	3
17	13	28	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2
18	14	21	1	1	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3
19	15	19	1	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2
20	16	18	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
21	17	30	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2
22	18	28	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3
23	19	25	1	1	2	2	3	2	3	1	3	1	3	1	2	2
24	20	27	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3
25	21	18	1	1	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3
26	22	23	1	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	3	2	3
27	23	24	1	1	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2	2	3

FIGURA 6: Base de datos total del grupo experimental como grupo control

ANÁLISIS DE DADO EN EL PROGAMA SPSS 27

Visible: 23 de 23 variables

	Participantes	Edad	Est_Civil	Ocupación	SF1	SF2	SF3	SF4	SF5	SE6	SE7	SE8	SE9	SE10	SE11	SE12	C
52	52	20	1	1	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	4	4	
53	53	26	1	1	4	5	5	5	2	3	2	4	4	5	4	5	
54	54	21	1	2	5	4	3	3	4	3	4	5	5	3	5	5	
55	55	20	1	2	5	5	3	3	5	3	4	3	4	3	4	3	
56	56	23	1	2	5	3	4	3	3	3	4	5	3	5	5	4	
57	57	28	2	2	3	5	4	3	2	3	4	5	4	3	2	5	
58	58	30	2	1	5	5	3	4	5	3	3	5	5	3	3	4	
59	59	32	3	2	5	5	3	3	4	2	3	4	5	3	4	5	
60	60	27	1	1	4	5	3	3	5	3	4	5	5	3	5	5	
61	61	36	1	2	5	4	5	3	2	4	5	5	4	5	4	5	
62	62	30	1	1	4	4	4	3	5	3	4	5	4	5	4	4	
63	63	22	1	2	5	5	4	3	5	4	5	5	3	4	3	5	
64	64	19	1	1	5	5	3	3	5	5	5	4	4	3	5	5	
65	65	35	1	2	5	5	4	3	5	3	2	5	4	4	3	4	
66	66	21	1	1	4	5	3	4	5	3	4	4	4	5	3	5	
67	67	18	1	2	5	4	5	2	4	4	5	3	5	3	4	4	
68	68	20	1	2	4	4	5	3	4	5	4	3	4	4	5	4	
69	69	21	1	2	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	
70	70	20	1	2	4	5	5	3	5	5	5	4	5	3	5	5	
71	71	18	1	2	5	5	5	3	4	5	4	5	5	3	5	4	
72	72	20	1	1	4	5	5	3	4	5	4	5	5	3	5	5	
73	73	25	1	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	
74	74	26	1	1	4	4	4	5	3	3	4	4	5	4	4	4	
75	75	27	1	1	4	5	4	4	4	4	5	4	2	4	5	4	
76	76	21	1	2	2	5	4	3	5	4	5	5	5	2	4	4	
77	77	39	1	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	4	
78	78	19	1	2	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4	
79	79	26	1	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
80	80	38	1	2	5	5	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	

Vista de datos Vista de variables

FIGURA 7: Análisis de datos total en el software de SPSS del grupo experimental como grupo control.

VALIDACIONES DEL INSTRUMENTO POR JUICIOS DE EXPERTOS: EXPERTO 1
Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Asley Esmeralda Cabrera López
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Tipos de experiencia profesional:	Pública y Privada
Institución donde labora:	Clínica internacional
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

1. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



2. Datos de la escala (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ambito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual"	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

3. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Datos Generales

Nombre	Edad	Instrucción	Ocupación

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales



Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Presenta sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Usted tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Usted se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Usted se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Usted se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	


Asley Esmeralda Cabrera Lopez
 PSICÓLOGA
 CPsP 45018

..... Firma del evaluador
 DNI: 76786679

EXPERTO 2

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Nombre del juez:	Milagros Astupiña Cristóbal
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social (x) Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Asistencial en área de ginecología Docencia
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Datos generales del juez

4. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



5. **Datos de la escala** (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva	
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz,	Lucinda,
Procedencia:	Lima	
Administración:	Profesionales de enfermería	
Tiempo de aplicación:	10 minutos	
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón	
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1	

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual"	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

6. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2023 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda



Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor de cabeza	Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

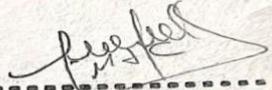
Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres.

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Presenta sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Usted tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	Usted se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	Usted se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Usted se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



.....
Milagros Astupina Cristóbal
 LIC. EN ENFERMERIA
 CEP: 068339

.....
Firma del evaluador

DNI: 40398630

EXPERTO 3

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez



Nombre del juez:	Libeth Távara Sánchez
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Privada y Publica
Institución donde labora:	Hospital Naval
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

7. **Datos de la escala** (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda,
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual"	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

8. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Datos Generales

Nombre	Edad	Instrucción	Ocupación

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero no puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

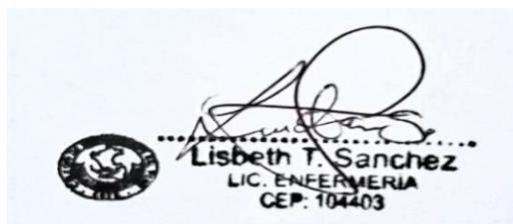
Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales
Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

Síntomas emocionales

Firma del evaluador

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Usted tiene esta sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Usted tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Usted se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Usted se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Usted se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	





 Lisbeth T. Sanchez

 LIC. ENFERMERIA

 CEP: 104403

.....

DNI: 74122052

EXPERTO 4

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Esther Eva Muñoz Lozano
Grado profesional:	Maestría () Doctor()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Salud Pública
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia Investigación Psicométrica: (si corresponde)	en



9. **Propósito de la evaluación:**

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda,
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

10. **Datos de la escala** (ordinal)

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual"	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

11. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Presenta sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Usted tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Usted se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Usted se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Usted se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



.....
Firma del evaluador

DNI: 07754583

CEP: 10233

DNI: 07754583

EXPERTO 5

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Karen Rocío Carranza Suarez
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Enfermera en el primer nivel de atención.
Institución donde labora:	Universidad Cesar Vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



12. Datos de la escala (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

13. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro está incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

Dimensiones del instrumento: Síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	3	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	3	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	3	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	3	4	3	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Tiene la sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



.....
Firma del evaluador

DNI: 44811499

EXPERTO 6

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

14. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

Nombre del juez:	Teresa Janet Huanca Reyes
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Enfermera Asistencial
Institución donde labora:	Calletano Heredia
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia Investigación Psicométrica: (si corresponde) en	



15. Datos de la escala (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda,
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual"	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

16. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor de cabeza	Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	3	
Dolor abdominal y cólicos	Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	3	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	3	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones

Sensación de estar abrumada	¿Tiene una sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



DNI: 42687250

EXPERTO 7

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Mayra Cecilia Proleon Pariona
Grado profesional:	Maestría () Doctor()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Obstetra “asistencial en salud sexual y reproductiva”
Institución donde labora:	C.S Civil Militar Marko Schenonne Barrenechea
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (x) Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



17. **Datos de la escala** (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

18. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024

De acuerdo con los

siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales
Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Tiene la sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



EXPERTO 8

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Milagros Povis Hinostraza
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Psicóloga, asistencial “terapia a niños, adolescentes y adultos”
Institución donde labora:	C.S Civil Militar Marko Schenonne Barrenechea
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



19. Datos de la escala (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual"	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

20. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

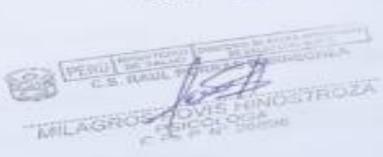


Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Tiene esta sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	


 Firma del evaluador
 DNI: 40106602


 PERU
 E.S. RAUL PORRAS BARRERA
 MILAGROS LOVIS NINESTROZA
 PSICÓLOGA
 C. 20. 11. 2008

EXPERTO 09

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Jessica Patricia Figueroa Apaza
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional (x)
Áreas de experiencia profesional:	Atención Integral Niño Adolescentes
Institución donde labora:	Diresa Callao
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



21. Datos de la escala (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

22. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	



decir debe ser incluido.	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
--------------------------	---------------	-----------------------------------------------

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
olor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	

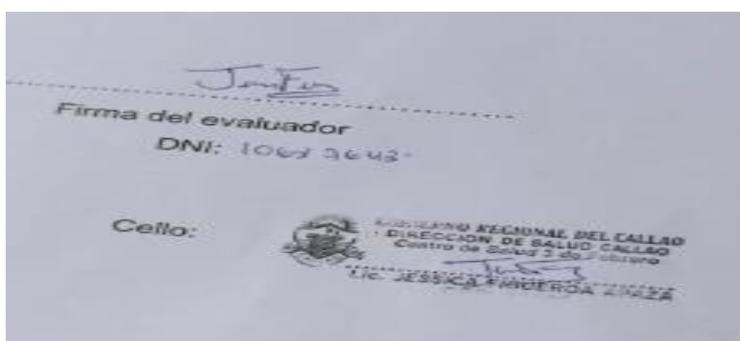


Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Usted experimenta una sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Usted tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Usted se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Usted se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Usted se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



EXPERTO 10

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Gladis Maritza Cruz Sumarriva
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional (x)
Áreas de experiencia profesional:	Atención Integral Niño Adolescentes
Institución donde labora:	Diresa Callao
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



23. Datos de la escala (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva	
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda,	
Procedencia:	Lima	
Administración:	Profesionales de enfermería	
Tiempo de aplicación:	10 minutos	
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón	
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1	

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

24. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro debe estar incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

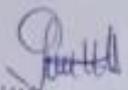


INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Dolor de cabeza	Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	

Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Presenta sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Usted tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Usted se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Usted se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Usted se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



 Firma del evaluador
 DNI: 09631224

EXPERTO 11

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual en un Asentamiento Humano del distrito de Ancón, Lima 2024” La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Paulina Mechato Ancajima
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Asistencial y docencia
Institución donde labora:	: Centro materno infantil Mexico
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



25. Datos de la escala (ordinal)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre síndrome premenstrual en mujeres en edad reproductiva
Autora:	Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda,
Procedencia:	Lima
Administración:	Profesionales de enfermería
Tiempo de aplicación:	10 minutos
Ámbito de aplicación:	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Schenonne del distrito de Ancón
Significación:	El cuestionario presenta 12 preguntas. Las respuestas se clasifican en Nunca (1), Raramente (2), A veces (3), Con frecuencia (4) Siempre y (5) Nunca=1

Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
"Toallas sanitarias Airiz en la disminución del síndrome premenstrual"	Síntomas físicos.	Este síntoma va a estar reflejado en su aspecto físico de la mujer
	Síntomas emocionales	Este síntoma se ve reflejado por cambios en estado animo

26. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario:

Elaborado por Huanca Reyes, Benita Juliana y Lazaro Cruz, Lucinda, en el año 2024 e acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Datos Generales			
Nombre:	Edad:	Instrucción:	Ocupación:
Categoría	Calificación	Indicador	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.	
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	tiene relación lógica con la dimensión.	
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.	
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro debe estar incluyendo lo que mide éste.	
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: síntomas físicos y síntomas emocionales

Objetivos de la Dimensión: Determinar cuál de los síntomas físicos es el que más afecta a las mujeres

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Dolor de cabeza	¿Usted experimenta dolores de cabeza antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor o sensación en los senos Dolor pélvico	¿Usted tiene dolor o sensibilidad en los senos antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor abdominal y cólicos	¿Usted experimenta dolor abdominal o cólicos días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolor en las articulaciones Dolor o sensación en los senos	¿Usted experimenta dolor en las articulaciones días antes de menstruar?	4	4	4	
Dolores pélvicos	¿Usted experimenta dolor en la zona pélvica días antes de menstruar?	4	4	4	



Síntomas emocionales

- Objetivos de la Dimensión: determinar cuáles son los síntomas emocionales con mayor puntaje.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sensación de estar abrumada	¿Tiene la sensación de estar abrumada antes de menstruar?	4	4	4	
Llanto fácil	¿Usted llora fácilmente o sin razón aparente antes de menstruar?	4	4	4	
Ansiedad	¿Tiene dificultad para concentrarse antes de menstruar?	4	4	4	
Dificultad para concentrarse	¿Se siente ansiosa antes de menstruar?	4	4	4	
Irritabilidad	¿Se siente irritada antes de menstruar?	4	4	4	
Depresión	¿Se siente deprimida antes de menstruar?	4	4	4	



.....
Firma del evaluador
DNI:02844488

Nombre del instrumento	Cuestionario sobre síndrome premenstrual
Autor	Huanca Reyes Benita Juliana Lázaro cruz Lucinda
Lugar	Asentamiento Humano Civil Militar Marko Jara Schenonne del distrito de Ancón
Población	300 mujeres en edad fértil
Tipo de muestra	No probabilístico
Tipo de técnica	Encuesta
Tipo de instrumento	Cuestionario
Fecha de aplicación	Febrero – Abril 2024
objetivos	<p>Objetivo general: Determinar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas del síndrome premenstrual en mujeres del Asentamiento Humano del distrito de Ancón, lima 2024. Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Identifica la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas físicos del síndrome premenstrual * Identificar la efectividad de las toallas sanitarias Airiz en la disminución de los síntomas emocionales del síndrome premenstrual
Administrado a:	Mujeres de 18 años en edad reproductiva en el AA HH Raúl Porras
Tiempo	10 minutos