

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Obstetricia

NIVEL DE CONOCIMIENTO EN RELACIÓN CON LAS
PRÁCTICAS SALUDABLES Y ACTITUDES, FRENTE
AL PERIODO DE CLIMATERIO EN MUJERES
DE 35 A 65 AÑOS DEL MERCADO SANTA
ROSA EN EL DISTRITO GREGORIO
ALBARRACÍN LANCHIPA,
TACNA-2023

TESIS

Presentada por:

Bach. Delia Quispe Mamani

Para optar el Título Profesional de:
Licenciado en Obstetricia

TACNA-PERÚ

2023

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN-TACNA

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Obstetricia

**NIVEL DE CONOCIMIENTO EN RELACIÓN CON LAS
PRÁCTICAS SALUDABLES Y ACTITUDES, FRENTE
AL PERIODO DE CLIMATERIO EN MUJERES
DE 35 A 65 AÑOS DEL MERCADO SANTA
ROSA EN EL DISTRITO GREGORIO
ALBARRACÍN LANCHIPA,
TACNA-2023**

Presentado por:

Bach Delia Quispe Mamani

Para optar el Título Profesional de:
Licenciado en Obstetricia

Aprobado por *mayoria* Ante el siguiente jurado:

.....
Dra. Iris Eufemia Paredes Gonzales
Presidente

.....
Mtro. Katty Giovana Mendoza Mamani
Secretario(a)

.....
Mg. Ana Mariela Gonzales Melchor
Vocal

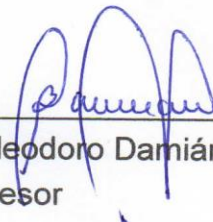
.....
Mg. Bernardino Eleodoro Damián López
Asesor

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe Obst. Bernardino Eleodoro Damián López, en condición de asesora de la tesis titulada: "NIVEL DE CONOCIMIENTO EN RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS SALUDABLES Y ACTITUDES, FRENTE AL PERIODO DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE 35 A 65 AÑOS DEL MERCADO SANTA ROSA EN EL DISTRITO DE GREGORIO ALBARRACÍN LANCHIPA, TACNA-2023", presentado por la bachiller de Obstetricia Delia Quispe Mamani, con código de matrícula N° 2016-112048. A efecto de cumplir con lo establecido en el reglamento del uso del sistema antiplagio de nuestra universidad, hace constar que el reporte del software de antiplagio TURNITIN, al que fue sometido el proyecto de tesis dio un porcentaje de coincidencia de 10%, y de acuerdo a los criterios de evaluación de originalidad no se considera plagio intencional.

Se expide la presenta constancia a solicitud de la interesada para los fines que estime por conveniente.

Tacna, 09 de Octubre del 2023



Obst. Bernardino Eleodoro Damián López
Asesor

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a Dios por permitirme vivir nuevas experiencias y poder culminar el presente trabajo de investigación y colocar personas maravillosas en mi camino que me apoyaron en todo el proceso.

A mis docentes de la Escuela Profesional de Obstetricia que a lo largo de mis años de estudio guiaron mi formación académica, gracias a su sabiduría y conocimiento.

DEDICATORIA

Primeramente, dedico esta tesis a mi hijo por ser mi motor y motivo, por ser la luz de mi camino y fortaleza, para seguir adelante con mis metas.

A mis hermanos por su apoyo incondicional, por haberme ayudado a aprender de mis errores y ser mejor cada día.

A mis padres por haberme dado la confianza en mí misma en todo momento.

CONTENIDO

	Pág.
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. Descripción del problema	3
1.1.1. Antecedentes del problema.....	3
1.1.2. Problemática de la investigación	4
1.2. Formulación del problema	5
1.3. Justificación e importancia	6
1.4. Alcances y limitaciones	7
1.5. Objetivos.....	7
1.5.1. Objetivo general.....	7
1.5.2. Objetivos específicos	8
1.6. Hipótesis	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	10
2.1. Antecedentes del estudio	10
2.1.1. Antecedentes internacionales	10
2.1.2. Antecedentes nacionales	13
2.1.3. Antecedentes regionales.....	15
2.2. Base teórica.....	17
2.3. Definición de términos.....	36

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	38
3.1. Tipo y diseño de la investigación	38
3.2. Población y muestra	38
3.3. Operacionalización de variables	40
3.4. Técnicas e instrumento para la recolección de datos.....	41
3.5. Consideraciones éticas	42
3.6. Procesamiento y análisis de datos	43
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	44
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	62
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
ANEXO.....	79

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023	44
Tabla 2 Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio, según sus dimensiones conceptos, factores de riesgo, manifestaciones clínicas y tratamiento en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.	46
Tabla 3 Prácticas saludables frente al periodo de climaterio, en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023	49
Tabla 4 Prácticas saludables frente al periodo de climaterio, según sus dimensiones biológica, psicológica y social en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.	51
Tabla 5 Actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023	54
Tabla 6 Actitudes frente al periodo de climaterio en sus dimensiones: concepto general de climaterio, signos y síntomas, tratamiento hormonal y cuidado de la salud en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023	56
Tabla 7 Relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas saludables frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.	60

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.	
Gráfico 1	Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023	45
Gráfico 2	Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio, según sus dimensiones conceptos, factores de riesgo, manifestaciones clínicas y tratamiento en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.	48
Gráfico 3	Prácticas saludables frente al periodo de climaterio, en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.	50
Gráfico 4	Prácticas saludables frente al periodo de climaterio, según sus dimensiones biológica, psicológica y social en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.	53
Gráfico 5	Actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023	55
Gráfico 6	Actitudes frente al periodo de climaterio en sus dimensiones : concepto general de climaterio, signos y síntomas, tratamiento hormonal y cuidado de la salud en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023	58

RESUMEN

El presente estudio tiene como **Objetivo:** Determinar la relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023. **Metodología:** El presente trabajo es de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional, con una muestra de 90 mujeres de 35 a 65 años a quienes se aplicó un cuestionario, para el análisis inferencial se usó la prueba de chi cuadrado de independencia con una significancia de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Del total de mujeres encuestadas 54,4% tienen un nivel de conocimiento deficiente seguido del 43% con nivel regular y por último 2,2% con nivel alto. Respecto prácticas saludables 68,9% son inadecuadas y 31,1% adecuadas prácticas saludables. En cuanto a su actitud 53,3% son favorables y 45,6% actitudes desfavorables. Al analizar la relación entre dichas variables, también se identificó que las prácticas saludables y el nivel de conocimiento frente al climaterio si tiene una relación con una confiabilidad $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Mientras la relación entre el nivel de conocimiento con las actitudes no tiene una relación significativa ($0,779$; $p = 0,678$). **Conclusiones:** Solo existe una relación de significancia entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

PALABRA CLAVE: Climaterio, prácticas saludables, actitudes.

ABSTRACT

The objective of this study is: Determine the relationship between the level of knowledge with healthy practices and attitudes towards the weather period in women aged 35 to 65 years from the Santa Rosa Market in the Gregorio Albarracín Lanchipa district, Tacna-2023. Methodology: The present work is quantitative, descriptive, correlational, with a sample of 90 women from 35 to 65 years old to whom a questionnaire was applied, for the inferential analysis the chi square test of independence was used with a significance of $p \leq 0,05$. Results: Of the total number of women surveyed, 54,4% have a poor level of knowledge, followed by 43% with a regular level and finally 2,2% with a high level. Regarding healthy practices; 68,9% are inadequate and 31,1% healthy practices are adequate. Regarding their attitude, 53,3% have favorable attitudes and 45.6% have unfavorable attitudes. When analyzing the relationship between these variables, it was also identified that healthy practices and the level of knowledge regarding the climate do have a relationship with a reliability $p = 0,004$ ($p < 0,05$). While the relationship between the level of knowledge and attitudes does not have a significant relationship ($0,779$; $p = 0,678$). Conclusions: There is only a significant relationship between the levels of knowledge with healthy practices, compared to the climate period in women aged 35 to 65 years from the Santa Rosa Market in the Gregorio Albarracín Lanchipa district, Tacna-2023.

KEYWORDS: Climacteric, healthy practices, attitude

INTRODUCCIÓN

Según reportes de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) presentados en el 2016, existen aproximadamente, 3650 millones de mujeres en todo el mundo, el cual representa el 49,6% de la población mundial (1). La OMS informa que para el año 2030 más de un billón de mujeres en el mundo tendrán más de 50 años (2), ante estas cifras proponen la preparación a las mujeres sobre el periodo del climaterio, ya que la mujer climatérica forma parte de uno de los sectores más vulnerables de nuestra sociedad.

En nuestro país, según datos estadísticos del INEI del 2017, las mujeres representan casi la mitad de la población del país (49,9%), señalando que el 19,2% de ellas tiene de 35 a 49 años de edad y el 19,1% tienen más de 50 años de edad.

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO), precisa el climaterio como el periodo de tiempo que desarrolla desde el inicio del declive de la etapa reproductiva hasta el inicio de la senectud. Se inicia a los 35 años y finaliza a los 65 años de edad (3), El cual es una etapa natural de la mujer, se caracteriza por la presencia de una serie de signos y síntomas causados fundamentalmente por una carencia hormonal que condicionan que se presenten de manera frecuente sofocos, bochornos, sudoración nocturna, dolores de cabeza, palpitaciones, parestesias, inestabilidad emocional, disminución de la libido, sequedad vaginal y presencia de enfermedades crónicas degenerativas asociadas a la disminución de los niveles de estrógeno y el proceso de envejecimiento como la osteoporosis, osteopenia y la aterosclerosis.

Barrientos y Casas, en uno de su estudio, señalan que el climaterio constituye uno de los sucesos más importantes de la vida de la mujer, tener conocimientos idóneos propicia prácticas del autocuidado saludables y favorece el bienestar biopsicosocial (4); lo cual coincide con la esencia del presente trabajo de investigación.

En nuestra región de Tacna el tema de climaterio es poco conocido entre la población, actualmente existe poca atención por parte del sector salud, referente a investigaciones, sobre el tema tampoco existen estudios actualizados. En el distrito de Gregorio Albarracín, siendo el distrito más grande de nuestra ciudad con 122,247 habitantes (5), se observó en el Mercado Santa Rosa que muchas mujeres mayores trabajan hasta altas horas de la noche sin cuidar de su salud, la mayoría de ellas mayores de 40 años, todo ello nos llevó a la preocupación sobre la situación respecto a su conocimiento sobre el climaterio, su relación hacia las prácticas saludables de su día a día y a la actitud que tienen frente al climaterio. Para lo cual el siguiente trabajo de investigación se ha buscado información fidedigna, real y actualizada sobre la situación de esta problemática, formulándonos la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?

Con fines de presentación el estudio consta de cinco capítulos: Capítulo I: Planteamiento del problema. Capítulo II: Marco Teórico. Capítulo III: Marco Metodológico. Capítulo IV: Resultados. Capítulo V: Discusión y conclusiones

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.1.1. Antecedentes del problema

En los últimos años, en diferentes estudios se ha demostrado el aumento de la expectativa de vida y la inversión de la pirámide poblacional en el mundo (1), existe más población adulta y adulta mayor, lo que nos indica que hay una gran cantidad de mujeres que atraviesan el climaterio.

Un estudio en China describe que sus poblaciones femeninas poseen un adecuado nivel de conocimiento respecto al periodo de climaterio. Concluyendo que el nivel de conocimiento influye positivamente en la mujer china (6).

En América, un grupo de investigadores cubanos refiere que su población respecto al climaterio, 8 de cada 10 mujeres tiene al menos sintomatologías físicas o emocionales durante el periodo del climaterio, de los cuales el 45% consideran que impactan de manera negativa en su vida y la calidad de ella (7), lo cual significa una afección negativa para las personas en la etapa adulta y adulta mayor de la mujer representando un problema social.

En nuestro país, de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e Informática y Dirección Técnica de Demografía e Indicadores Sociales, de la población total, el 50.1 % son mujeres, con una esperanza de vida de 77.6 años de edad, con una estimación en aumento para los años posteriores (2), lo que hace gran relevancia al tema de climaterio y menopausia.

En el Hospital de Huaycan en Lima, respecto al conocimiento y las prácticas saludables en el 2016, se encontró que las mujeres en la etapa de premenopausia presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre el climaterio y prácticas de autocuidado inadecuadas (8), lo que evidencia la falta de conocimiento y la mala práctica saludable.

En otra ciudad de Lima, en el Hospital de San Juan de Lurigancho se encontró que al menos 53% de mujeres demostraron un conocimiento alto y una actitud adecuada frente al climaterio (9), es decir, que casi la mitad de la población encuestada denota un buen nivel de conocimiento y una actitud adecuada.

En nuestra región Tonconí D., respecto a mujeres climatéricas, en su estudio se halló que de 63.2% de mujeres atendidas en el C.S. de Ciudad Nueva llevan un nivel bajo de calidad de vida (10). Demuestra que hay una población femenina en nuestra región que lleva una mala calidad de vida en el periodo del climaterio, lo cual es preocupante.

1.1.2. Problemática de la investigación

En Tacna el tema de climaterio es un tema poco comentado entre la población, respecto a estudios actuales no hay referencias de la situación que afronta la mujer adulta y adulta mayor de Tacna frente a los síntomas del climaterio, respecto al sistema de salud no hay evidencia de programas dirigidos al cuidado de la mujer frente al periodo del climaterio a pesar de haber lineamientos de política de promoción de salud enfocados a la persona, familia y comunidad y la guía nacional de atención integral de la salud sexual y reproductiva, que propone realizar actividades de promoción acerca del cuidado de la mujer climatérica y menopáusica. En Gregorio Albarracín donde está dirigido el presente trabajo, el cual es considerado el distrito más grande la

ciudad, no existe programa alguno de piscoprofilaxis del climaterio en el establecimiento de salud de su jurisdicción ni particulares, lo cual nos lleva a la preocupación la falta de información o conocimiento podría repercutir en la salud de las mujeres albarracinas, en sus prácticas saludables como en su actitud frente al climaterio.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?

1.2.1. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de conocimiento frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?
- b) ¿Cuáles son las prácticas saludables frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?
- c) ¿Cuál es la actitud frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?

- d) ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas saludables frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?
- e) ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?

1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

El climaterio se caracteriza por una visión amplia, biológica y psicosocial de los procesos que ocurre en este periodo con una duración de 10 a 15 años, lo cual indica que la población femenina afronta una trascendental y duradera etapa en su vida.

El presente trabajo de investigación es de importancia científica; ya que ayuda a identificar el conocimiento sobre el climaterio, actitudes y prácticas en las mujeres y mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones a futuro.

Tiene relevancia social porque afecta principalmente a un sector amplio de nuestra sociedad. Fomenta el bienestar personal y la mejora de las prácticas saludables en la población en general.

El presente estudio es trascendental ya que servirá como antecedente a otras investigaciones en la región de Tacna y también como herramienta de información para la aplicación de práctica diaria en el área de salud, en especial a los profesionales de salud que trabajan en función al bienestar de la mujer como el obstetra, enfermero y médico a identificar situaciones de riesgo, llevar a

cabo acciones oportunas preventivo-promocional para cumplir una atención integral de salud en la población.

1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES

Para la presente investigación se usó diferentes trabajos de investigación internacionales, nacionales, regionales y locales de fuentes verídicas y confiables encontradas por internet por lo cual no existe limitaciones bibliográficas.

Se trabajó en el distrito de Gregorio Albarracín Lanchipa, en el Mercado Santa Rosa; tiene un aproximado de 300 trabajadores empadronados, de los cuales hay aproximadamente 117 mujeres entre 35 a 65 años, sin embargo no todas salen a trabajar por lo que sería una limitante, lo cual se superó en la aplicación de una fórmula no probalística para tener una muestra representativa de todas ellas (anexo1).

Se usó todas las medidas de seguridad para todo el proceso de recolección de datos.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- a) Evaluar el nivel de conocimiento frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
- b) Identificar las prácticas saludables frente el periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
- c) Determinar la actitud frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
- d) Analizar la relación entre el nivel de conocimiento y práctica saludable frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
- e) Comprobar la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

1.6. HIPÓTESIS

1.6.1. Hipótesis general

Existe una relación estadística entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65

años en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

1.6.2. Hipótesis específicas

1. Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas saludables, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
2. Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes internacionales

Ávila C., Cárdenas D. y Romero I. (2023) en su estudio titulado “*Climaterio y Menopausia en mujeres atendidas en el segundo nivel de atención en salud, Machala- Ecuador*”, Realizó una investigación de tipo descriptivo, cuantitativo, analítico, de corte transversal. Para la tabulación de la información se utilizó el programa IBM- SPSS versión 26. Resultados: Se observa que 38,10% señalan estar de acuerdo, que la mujer puede disfrutar plenamente de sus relaciones sexuales durante el climaterio, el 38,10% dudan al responder si la pareja pierde el interés a mantener relaciones; mientras que el 35,24% refieren que las parejas pierden el interés en mantener relaciones sexuales. Conclusión: La mayoría de las mujeres están completamente de acuerdo con que en el climaterio la mujer puede disfrutar plenamente su sexualidad, la mayoría de las mujeres se encontraban indecisas al responder si existe interés de la pareja por mantener relaciones sexuales durante la menopausia (11).

Choez D. (2022); en su estudio: *Impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años, Centro de Salud Cantón*. Realizó una investigación tipo cuantitativo no experimental de corte transversal, descriptivo se aplicó una encuesta a 45 mujeres seleccionada por conveniencia. Se obtuvo

como resultados: mayor intensidad de sofocos y sudoración 56%, mialgia y artralgia 53%, nerviosismo 53% y dispareunia 44%, pérdida del placer sexual 60%, el mantener relaciones se vuelve una experiencia dolorosa 24% y traumática. Conclusiones: no hay un autocuidado óptimo, poca actividad física, el descontrol alimenticio, los escasos chequeos médicos impide que la mujer conozca el estado de su cuerpo a través de una valoración profesional (12).

Sacoto M., (2021), en su estudio titulado: *“Actitudes y prácticas sobre el climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 64 años en el Hospital básico de Paute, 2020-2021”*. El cual fue una investigación descriptiva con 247 mujeres encuestadas, para su análisis de datos se utilizó el programa spss23. Se tuvo como resultado: la media edad fue 50.4 años, en cuanto al nivel de conocimiento se encontró que la mayoría demostró un nivel medio con un 73.2%, respecto a la actitud la mayoría obtuvo una actitud favorable con un 71.1%. En tanto al estilo de vida el 53% utilizan remedios caseros, el 44.7% realizan actividades positivas para su salud. Llegando a la conclusión que el nivel conocimiento respecto al climaterio y menopausia es medio y optan por la medicina natural (13).

Muñoz O., Ruiz D., Díaz N., Caguana E., (2020) en su estudio: *Caracterización de las mujeres durante el climaterio, atendidas en una Institución del MSP de enero a mayo del 2020 de la ciudad de Guayaquil*. El cual fue una investigación descriptiva, cuantitativa, observación indirecta a través de una encuesta “Menopause Rating Scale” (MRS) aplicada a 82 pacientes. Teniendo como resultado: Trastornos del sueño resalta una alteración grave en las con el 95%; trastornos articulares y huesos, en la escala leve con el 45%, Sobre el estado de ánimo normal el 51%; problemas sexuales en escala moderado el 43% y leve 38% que tenía molestias leves. Con respecto

a los problemas urinarios en escala de moderado el 44%. Con respecto a los hábitos al consumo de cigarrillo, manifestaron que no fuman en un 48%; el consumo de alcohol a poco frecuente en un 50%, las encuestadas son bachilleres con el 34%; sobre la etnia mestiza en el 65%. El autor concluye que las mujeres climatéricas en su mayoría sufren las manifestaciones clínicas de la etapa del climaterio como son los sofocos, problemas articulares, urinarios, aumento del IMC y sexuales (14).

Burgassi R. y Sánchez V. (2019) en su estudio: *Conocimientos y conductas en el climaterio y menopausia en mujeres de 49 a 54 años de edad*. Fue de tipo cuantitativo no experimental, mediante un proceso de estudio transversal, se levantó realizo una encuesta a 187 usuarias para tener datos que revelen aspectos relacionados con el climaterio y menopausia. Se obtuvo como resultado que para el 47% de las encuestadas el climaterio es la interrupción total de la menstruación, el 40% presenta síntomas más comunes como la sudoración, dolores de cabeza, respecto al estado de ánimo el 42% ha tenido influencia de sus familiares. El 35% están de acuerdo que el climaterio afecta las relaciones interpersonales. El autor llega a la conclusión que las mujeres confunden lo que es el climaterio y menopausia debido al desconocimiento que tienen y cuyos síntomas más comunes son la sudoración, dolor de cabeza y cambios de humor (15).

Manzaba D. (2019) en su investigación *“Calidad de vida de las mujeres en etapa del climaterio que se atendieron en el Centro de Salud Nueva San Rafael Tipo C”*. Realizó un estudio cuantitativo de nivel descriptivo, y de corte transversal , se aplicó un cuestionario a 100 mujeres que acuden al Centro de Salud Tipo C Nueva San Rafael en edades de 35 a 55 años, se usó una escala de puntuación en Menopausia, que consta de 11 ítems, se obtuvo como

resultado: 17% de las mujeres tiene un erróneo sobre conocimiento del climaterio y el 51% indican que las relaciones de parejas muchas veces no siguen debido a la falta de comunicación, y la pérdida del interés sexual por los síntomas que presentan en esta etapa. Se concluye que la calidad de vida se encuentra severamente deteriorada en las diferentes esferas somática, psicológica y urogenital. Las mujeres tienen un conocimiento erróneo sobre el climaterio y el 51% de las encuestadas refieren que las relaciones de parejas no funcionan debido a la falta de comunicación, y la pérdida del interés sexual por los síntomas que presenta (16).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Tarazona B. y Velásquez M. (2021); en su estudio *“Conocimiento sobre síndrome climatérico y las actitudes hacia su afrontamiento en mujeres adultas, Centro de Salud de Huariaca, 2021”*. Realizó una investigación con enfoque cuantitativo; se trabajó con 80 mujeres adultas mediante la técnica de encuesta. Resultados: (40,0%) tienen un nivel de conocimiento regular, seguido del nivel bajo (31,3%) y, nivel apropiado (28,7%); En general, las actitudes hacia el afrontamiento del síndrome climatérico, mayoritariamente son favorables (47,5%); seguido de actitudes de indiferencia (28,7%) y de actitudes negativas (23,8%). El autor concluye que: la relación entre conocimiento sobre síndrome climatérico y las actitudes hacia su afrontamiento en mujeres adultas, Centro de Salud de Huariaca, 2021 resultó ser significativa ($p < 0,05$) (17).

Reyes K, (2021); en su estudio: *“Nivel de conocimiento sobre el climaterio en las mujeres de 40 a 50 años atendidas en el Centro de Salud de Pueblo Nuevo de enero, enero –abril del 2021”*. Fue de tipo no experimental y cualitativo, se aplicó una encuesta a 96 mujeres. Se tuvo como resultado: alto

nivel de conocimiento sobre conceptos básicos (51.04%), seguido por un nivel bajo en la dimensión de sintomatológica de 50%. Se concluyó que las damas atendidas en el C.S, tienen nivel bajo de conocimiento respecto al tema del climaterio (18).

Sotomayor J. (2021), en su investigación titulada: *“Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020”*. Para dicha investigación fue de tipo descriptivo correlacional, se utilizó la técnica de cuestionario el cual se aplicó a 53 mujeres entre 40 a 65 años. Donde se encontró como resultado: la mayoría obtuvo un nivel alto de conocimiento con un 58.5%, en segundo lugar, con un 45.3% obtuvieron el nivel medio; en tanto frente a las medidas de cuidado saludable la mayoría obtuvo un nivel alto de 54.7%, en cuanto a la calidad de vida el 60.4% fue leve, en tanto la correspondencia entre las dos variables en cuestión fue de 67.7%. El autor concluye que existe una relación entre las dos variables estudiadas (19).

Mestanza M. (2020). En su estudio: *“Conocimiento y calidad de vida en mujeres climatéricas P.S Otuzco-Cajamarca, 2020”*. La muestra de estuvo conformada por 122 mujeres. Tuvo como resultado: 49.2% tuvieron edades entre 35 a 40, la mayoría obtuvo un nivel de educación primaria con un 37.7%, de acuerdo a su procedencia el 90.2% fue rural, de acuerdo a su ocupación el 54.9% fue ama de casa, el 51.6%, fue conviviente; se obtuvo también de acuerdo al nivel de conocimiento que el 60,7% tiene un nivel medio, seguido por 35.3% nivel bajo y por ultimo nivel alto de 4.1%; respecto a su calidad de vida no presentaron afecciones, de acuerdo a los síntomas presentaron 96.7% síntomas somático, 93.4% psicológico, el 91% genitourinarios. El autor concluyo que no existe relación entre las dos variables en cuestión (20).

Maguiña S. (2018). En su estudio: *“Nivel de conocimiento y actitudes sobre el climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, Huaraz, 2018”*. El estudio fue cuantitativo, correlacional y de corte transversal; se utilizó un cuestionario para 174 mujeres. Se obtuvo como resultado: el 71,8% tuvieron nivel de conocimiento medio, seguido nivel de conocimiento bajo de 18% y por último un nivel alto. Respecto a las actitudes sobre el climaterio: el 69% tuvieron una actitud desfavorable y el 31% tienen una actitud favorable. El autor concluye que concurre una correspondencia entre la actitud y el nivel de conocimiento (21).

Chávez Picón T. (2018), en su estudio: *“Nivel de conocimiento y prácticas del autocuidado en las mujeres menopaúsicas del Comedor Popular de Flor de Amancaes, 2018”* Fue de tipo cuantitativo correlacional, trabajó con 44 mujeres entre las edades de 35 a 55 a quienes se le aplicó un cuestionario. Donde se encontró como resultado: que el 61% tienen un nivel bajo, seguido por el nivel medio de 32% y por último el nivel alto con un 7%. Respecto a las prácticas de autocuidado se halló práctica de autocuidado inadecuadas con un 86%. Se concluyó que si existe una relación entre ambas variables (22).

2.1.3. Antecedentes regionales

Tonconi D. (2018), en su estudio *“Factores asociado a la calidad de vida en mujeres climatéricas en el Centro de Salud de Ciudad Nueva, 2018, Tacna”*. Fue un estudio no experimental, tipo descriptivo, trasversal, se utilizó un cuestionario a mujeres climatéricas. Los resultados fueron lo siguiente: 63,2%

lleva un nivel bajo de calidad de vida, seguido por el 22.0% con un nivel alto. La autora concluye que existen factores se asocian a la calidad de vida (10).

Quispe J. (2020), en su estudio: *Factores asociados a la pérdida de la libido sexual en el climaterio en el Distrito de Calana Tacna. (2020)*, fue un estudio no experimental, transversal y correlacional, constituida por 150 mujeres climatéricas de 45 a 59 años de edad, para el análisis estadístico se empleó la prueba Chi cuadrado. Donde se tuvo como resultado: predominaron mujeres de 45-49 años (44,67 %), convivientes (54,66 %) y ama de casa (56,00 %); siendo el nivel de deseo sexual bajo en 48,00 % y moderado en 43,30 %. Dentro de los factores sociodemográficos las mujeres con relación sentimental buena presentaron deseo sexual moderado (38,00 %). Las mujeres con deseo sexual bajo presentaron factores fisiológicos como sequedad vaginal (32,00 %) y dispareunia (25,33 %); factores psicológicos, como no sentirse atractiva (25,33 %), miedo al encuentro sexual (22,67 %) y ansiedad (20,00 %). Conclusión: Existe relación significativa entre la pérdida de libido y los factores: relación sentimental, sequedad vaginal, dispareunia, no sentirse atractiva, miedo y ansiedad al encuentro sexual. No se relacionó la edad, estado civil, ocupación, factores patológicos (23).

No se cuentan más estudios relacionados al tema de investigación en los últimos 5 años, lo cual hace que el planteamiento de problema planteado, sea de mayor interés según los hallazgos de la presente investigación.

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. Climaterio

2.2.1.1. Concepto del climaterio

Es el tiempo en el que la mujer atraviesa un período de transición, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva, y conlleva a una serie de diferentes síntomas en el cuerpo de la mujer, “...la *Federación Internacional de Ginecología y Obstétrica (FIGO)*, determina que el climaterio consiste en el tiempo que corre desde el inicio de la declinación de la etapa reproductiva hasta que empieza la vejez, desde los 35 hasta los 65 años de edad” (24, 25).

Los cambios en la mujer pueden llegar a ser diferentes en cada mujer, muchos de ellos se presentan a nivel genital por lo que es declive de la función reproductiva, por lo que también los tratamientos y prácticas preventivas de salud serán diferentes en cada mujer de acuerdo al tiempo transcurrido, la intensidad de malestar y el medio ambiente (25).

Esta etapa es importante, ya que para muchas de las mujeres climatéricas es un tiempo de vida para centrarse en ellas mismas y en su autorrealización, sin embargo, enfrentan también los síntomas a causa del cese hormonal, como los bochornos, dificultades de sueño y cambios emocionales, conocido también como el síndrome climatérico que dependiendo de factores puede intensificarse.

2.2.1.2. Fases del climaterio

El climaterio se divide en 3 fases: pre menopausia consta desde los 35 a 45 años, la menopausia consta desde los 45 a 55 años, y desde los 55 a 65 años la post menopausia (24,25).

a. La pre menopausia:

Comprende el tiempo que manifiestan síntomas como la irregularidad de la menstruación y los síntomas de calores o bochorno, es decir: trastornos vasomotores.

b. La menopausia:

Comprende el suceso conocido como la última menstruación, su desaparición mayor a 12 meses.

c. Post menopausia:

Comprende el periodo que inicia con la ausencia de la menstruación, y se conlleva de manera indeterminada hasta los últimos días de vida de la mujer.

2.2.1.3. Fisiopatología del climaterio

La disfunción ovárica se da de manera gradual, el cual puede producirse entre 4 a 6 años, en esta etapa, los niveles de estrógeno y la inhibina B van disminuyendo lo que conlleva a un aumento de la secreción de las gonadotrofinas hipofisarias lo que produce un acrecentamiento de la hormona FSH, y la disminución de la hormona LH. Al inicio del climaterio se produce una disminución de los niveles de inhibina, lo que resulta en un aumento de la FSH, con niveles de estradiol normal o ligeramente disminuidos. Estos cambios dan lugar a un acortamiento de la fase folicular y a ciclos menstruales cortos o prolongados.

Posteriormente, se produce un descenso de los niveles de estradiol y la maduración folicular se vuelve irregular, presentando ciclos ovulatorios y anovulatorios. Cuando en los ciclos anovulatorios no se produce progesterona, existe un hipertrogenismo relativo que puede ocasionar hipermenorrea y/o hiperplasia del endometrio. Durante el climaterio, los folículos ováricos se vuelven resistentes a la estimulación de la FSH, en tanto que las

concentraciones de estradiol se conservan relativamente normales. Este grado de resistencia ovárica a la estimulación puede explicar los bochornos que experimentan algunas mujeres, a pesar de los valores normales de estradiol. Ello sugiere que los bochornos pueden deberse a liberaciones de gonadotropina relacionadas con las concentraciones bajas de estradiol o cifras bajas de otras hormonas ováricas, como la inhibina (26).

En el climaterio, en las mujeres que menstrúan y que muestran una cifra de FSH mayor de 10 UI/L en el día tres del ciclo, sugiere una resistencia ovárica relativa, incluso si los valores de estrógenos se encuentran dentro de los límites normales. Esto se plantea que es debido a la disminución de la producción de inhibina por los folículos. Las dos gonadotropinas, FSH y LH, son producidas por la glándula anterior de la hipófisis. Cuando los niveles de estrógenos son bajos, los núcleos arcuato y paraventricular del hipotálamo son estimulados a producir hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) en la circulación portal de la hipófisis; ello estimula la liberación de FSH y LH. El mecanismo responsable de la liberación pulsátil de GnRH se plantea que también es responsable de la provocación de bochornos (26,27).

2.2.1.4. Signos y síntomas

a) Somático vegetativo

➤ Bochornos y sudoración:

Son los síntomas más clásicos de la deficiencia de estrógenos; 70 a 80% de las pacientes en el climaterio sufren de bochornos; suelen hacerse muchos más intensos cerca de la menopausia, cuando los niveles de estrógenos decrecen rápidamente. Se les describe como periodos transitorios y recurrentes de enrojecimiento facial, que pueden extenderse al cuello, a los hombros y a la

parte superior del tórax, asociados a sudoración y sensación de calor (que puede ser con elevación de temperatura de 1 a 2 grados), que se acompañan a menudo de palpitaciones y sensación de ansiedad. En ocasiones, van seguidos de escalofríos; cuando ocurren de noche, pueden perturbar el sueño. Ocurre en promedio de 5 a 10 episodios por día. Después de la menopausia quirúrgica, los episodios suelen ser más frecuentes e intensos (28).

➤ Alteraciones cardíacas:

Las enfermedades cardiovasculares son más frecuentes en las mujeres mayores de 50 años, uno de los factores de riesgos cardiovasculares más reconocidos después de la menopausia es el hipoestrogenismo, y otros factores modificables como el tabaquismo, la diabetes, el hipercolesterolemia, el sedentarismo, pueden tener la misma importancia. Al caer los estrógenos, se eleva el colesterol de densidad baja (LDL) y disminuye el colesterol de densidad alta (HDL); esto favorece la formación de las placas de ateroma y la progresión de la aterosclerosis coronaria; con ello, las enfermedades cardiovasculares se incrementan en forma sustancial (29).

➤ Síntomas osteomusculares:

Se conoce mucho de la asociación entre el climaterio, la menopausia y la aparición de síntomas osteomusculares, como dolor, cansancio y agotamiento muscular. Sin embargo, su relación no está claramente explicada. Lo que sí es claro es que antes de la menopausia la tasa de pérdida del tejido óseo total por año es menor al 1%; sin embargo, después de ella, esta tasa se incrementa hasta 5% por año. Este cambio está francamente relacionado a la deficiencia de estrógenos. Si bien la osteoporosis es de causa multifactorial, la falta de estrógenos es un condicionante muy importante (30).

b) Psicológica

Se refiere al estado de ánimo, como la depresión, tristeza, nerviosismo ansiedad y el cansancio mental. Las hormonas producidas por el ovario, como los estrógenos, la progesterona y la testosterona, tienen influencia en el cerebro, activando procesos complejos a través de los neurotransmisores. Según el estudio Climaterio y menopausia de Jorge Salvador, la deficiencia de estrógenos va a alterar los niveles de catecolaminas (dopamina y norepinefrina), acetilcolina y monoamino oxidasa, a nivel del sistema nervioso central, y con ello condicionar las alteraciones del humor, del estado de ánimo, la memoria, así como de la libido en la mujer (31). Sin embargo, se reconoce también que aquí intervienen mucho otros factores, como los culturales, sociales, ambientales y psicológicos, que van a hacer que todas las manifestaciones del climaterio y la menopausia se vuelvan complejas y variados. En la actualidad, muchos estudios fallan en demostrar esta asociación.

c) Urogenital

Se refiere a los síntomas a nivel de los genitales como los problemas de libido o deseo, en algunos casos la insatisfacción sexual puesto que aparece la sequedad vaginal, problemas a nivel urinario.

Durante el climaterio, más de 50% de las mujeres tiene alteraciones menstruales (poli menorrea, hipomenorrea, hipermenorrea, oligomenorrea). Dichos tipos de sangrados deben de descartados por un especialista, debe descartarse patología endometrial, sobre todo cáncer de endometrio. La vejiga y la vagina son órganos muy sensibles a los estrógenos; su deficiencia produce atrofia en ambos tejidos.

En la vagina, se manifiesta con adelgazamiento, sequedad, prurito, dolor y dispareunia; en la vejiga y uretra, se manifiesta por disuria, polaquiuria, urgencia urinaria y algunas veces incontinencia urinaria; todos estos cambios

predisponen a infecciones urinarias. La atrofia vaginal es un trastorno tardío de la deficiencia de estrógenos; 33% de las pacientes sufre de atrofia sintomática a los cinco años de iniciada la menopausia

Por otro lado, la pérdida de elasticidad de los tejidos del piso pélvico. Otros cambios en el aparato genital son la reducción del tamaño del útero, del endometrio y de los ovarios (32).

2.2.1.5. Criterio de diagnóstico

Para su diagnóstico, se debe de tener en cuenta los siguientes aspectos (24):

a) Anamnesis

Se debe de evaluar el motivo de consulta y los antecedentes personales y familiares, identificar la presencia de factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular, osteoporosis, cáncer genital y de mamas.

b) Evaluación de la calidad de vida

Es importante identificar la percepción de la paciente sobre su estado de salud, siendo ella partícipe activa en este proceso. Para ello se utilizará la Escala de Puntuación Menopáusica (MRS) que es un instrumento específico para evaluar la sintomatología climatérica.

c) Examen físico general y ginecológico

Es la evaluación de funciones vitales. Medición de talla, peso para calcular el índice de masa corporal y circunferencia de cintura. Este último sirve para expresar riesgo aterogénico cuando los valores sobrepasan los 88 centímetros (33).

d) Consignar el diagnóstico clínico certero

Es importante definir el diagnóstico ya que permitirá establecer las distintas etapas del climaterio: Premenopausia, perimenopausia y postmenopausia (temprana y tardía) (34).

2.2.1.6. Factores de riesgo

Los factores de riesgo son aquellas causas que condicionan la salud de la mujer (35,36):

a) El medio ambiente:

Tienen aumento de peligro de presentar menopausia temprana aquellas mujeres que viven a unas alturas mayores de 2000 msnm (36).

b) Estilo de vida:

El tabaco produce un adelanto de aproximadamente 1,5 años, la falta de ejercicios también repercute de manera negativa a la salud de la mujer (36).

c) Menopausia temprana:

En mujeres que aún no ha tenido hijos puede afectar de manera emocional y personal, la menopausia temprana puede deberse al uso de antidepresivos, quimioterapias, radiación pélvica, bajo índice de masa corporal (36).

d) Menopausia tardía:

La llegada de la menopausia a edades extremas puede alterar la calidad de vida y estar complicadas por características de la edad como la multiparidad y el aumento de masa corporal (37).

2.2.1.7. Complicaciones

- Osteoporosis

A medida que el estrógeno disminuye, también disminuye su función de estimular la adherencia del calcio a los huesos, lo que genera la osteoporosis (38). El desgaste de los huesos, la osteoporosis, es decir, el deterioro de la masa ósea y alteración del tejido óseo, causa no solo los frecuentes dolores de cintura, columna y caderas, sino también causa riesgos de fracturas, las partes con mayor vulnerabilidad son la cadera, columna vertebral, el antebrazo y parte de las costillas (39).

- Diabetes

El descenso del estrógeno en el climaterio se relaciona a la falta de ejercicios y una mala nutrición, aumentando la afección a las células que responden a la insulina. El desbalance y cambios hormonales hacen también que exista un desnivel de azúcar en el cuerpo, aumentando complicaciones el sobrepeso u obesidad más diabetes (40,41).

- Problemas cardiovasculares

En el periodo de climaterio hay una disminución del estrógeno en el organismo de la mujer y un acrecentamiento del colesterol LDL, lo que se dijo anteriormente: riesgo de obesidad y diabetes, lo que podría aquejar la incidencia de presentar problemas del corazón después de la menopausia (40,41).

2.2.1.8. Exámenes auxiliares

➤ **Exámenes de laboratorio:**

Se debe de realizar al menos una vez al año un hemograma, glicemia y perfil lipídico. El perfil se debe de solicitar para preparar un tratamiento hormonal (TH) según el análisis médico y puede redundar cada 6 meses (24).

➤ **Exámenes de imagen:**

Es importante para iniciar la terapia hormonal de menopausia realizar exámenes de imágenes como: la ultrasonografía transvaginal, así como también exámenes del endometrio y determinar afecciones ginecológicas, hiperplasias endometriales (24).

➤ **Exámenes complementarios**

Como exámenes complementarios se recomienda usar la mamografía para detectar adenopatías, ya que es importante realizarse anualmente desde los 40 años; y la densitometría ósea, el cual estimara la perdida de la masa ósea.

2.2.1.9. Manejo y tratamiento en el climaterio

➤ **Medidas generales y preventivas:**

Realizar chequeos médicos anuales, hacerse un chequeo de peso corporal, evitar el alcohol y consumo de tabaco, tener una dieta nutritiva (42).

➤ **Tratamiento hormonal**

El término THM típicamente incluye terapia hormonal de la menopausia de estrógeno. Para la terapia de tratamiento hormonal se debe de medir el compromiso de calidad de vida, es decir, antes de iniciar una terapia hormonal se debe de hacer una evaluación completa del paciente y las contraindicaciones.

La THM de elección en mujeres sanas, peri menopáusicas y posmenopáusicas dentro de los 10 años de ocurrencia de su menopausia (o con edad < 60 años), que presenten síntomas vasomotores moderados a severos, mujeres sintomáticas con alto riesgo de osteoporosis, y mujeres que han experimentado una falla ovárica prematura.

En el caso de la terapia hormonal de estrógenos sin progesterona tiende a generar prevalencia de riesgo de enfermedades cancerígenas (42).

➤ **Terapia hormonal combinada**

Es aquel tratamiento con presencia del estrógeno y progesterona. La adición de progestágenos en la terapia hormonal con estrógenos tiene como finalidad evitar la hiperestimulación del endometrio. En mujeres con predominio de los efectos androgénicos (hirsutismo, vello facial, voz grave, redistribución androgénica de la grasa corporal) se utilizan progestágenos con actividad antiandrogénica, como ciproterona, dienogest o nomegestrol. Para este tratamiento se debe de realizar exámenes a la paciente, de manera que se debe de reducir los riesgos de hiperplasia (42).

2.2.2. Nivel de conocimiento

2.2.2.1. Concepto de conocimiento

Para Rossental, conceptualiza el conocimiento como aquel ejercicio *de conocer lo cual concierne obtener una idea o discernimiento de algo o un tema*” (43). Podemos decir que el conocimiento es una suma de ideas y proceso mental de conceptos ordenados o en desorden.

2.2.2.2. Clasificación del conocimiento

- **Conocimiento cotidiano o vulgar:**
Es aquel que cubre las necesidades del día a día decir en el simple contacto con las cosas o personas. Se caracteriza por ser metódico, sistemático.
- **Conocimiento científico:**
Es aquel conocimiento fruto de un estudio. Es decir, con un nivel crítico, mediante la investigación científica, ya que revelan la relación y los enlaces de un fenómeno y dan soluciones a los problemas de una sociedad.
- **Conocimiento filosófico:**
Representa temas con leyes más universales, en muchos casos son problemas que no se pueden ver y tiene como objetivo de mostrar el contexto en su extensión universal.
- **Conocimiento teológico:**
Es aquel conocimiento expuesto referente a Dios, reconocido por la explicación en la fe religiosa (44, 45).

2.2.2.3. Elementos básicos del conocimiento

- **Un sujeto:**

El sujeto es la persona que conoce, Se trata de la persona que conoce. Se llama también sujeto cognoscente (45), Es el que capta algo, el que se posesiona con su mente de las características de un ser. Las facultades cognitivas (ojos, oídos, entendimiento, etc.) posibilitan que haya alguien que se dé cuenta de lo que pasa alrededor de él. Ese centro de conocimiento es el sujeto cognoscente.

- **Un objeto de conocimiento:**

El objeto es la cosa o persona conocida, Es la cosa o persona conocida. Siempre el sujeto conoce un objeto. El acto de conocer une estos elementos, el sujeto y el objeto, de tal manera que la cosa conocida no se llamaría objeto si no fuera porque es conocida. Y del mismo modo, la persona que conoce, se llama sujeto por el hecho de conocer a un objeto (45). En esta correlación cognoscitiva, el sujeto se modifica durante el acto del conocimiento. En cambio, el objeto queda tal cual.

- **Una relación:**

Es el nexo mental entre el sujeto y objeto; el sujeto se produce ciertas representaciones, de algún modo tratan de reproducir en la mente del sujeto lo que pasa en el exterior. Cualquier persona puede darse cuenta de esto, cerrando por un momento los ojos y reproduciendo en su interior la imagen de los objetos que tiene alrededor. Es el proceso psicológico necesario para ponerse en contacto con el objeto (45).

La operación cognoscitiva es instantánea. En cambio, la representación obtenida perdura en el interior del sujeto, en su memoria, de la cual se puede extraer en el momento que se quiera con un nuevo esfuerzo mental (45).

2.2.2.4. Medición del conocimiento

La medición de conocimiento es la exposición de la realidad de un grupo de personas (45). El sondeo o medición del conocimiento se da a través del uso de cuestionarios y de manera individual mediante entrevistas puede ser dada de forma sincrónica o asincrónica persona o virtual.

Los instrumentos deben de poseer:

- **Confiabilidad:** Es averiguar el verdadero valor, el cual debe de producir
- **Objetividad:** Se refiere a que debe de mostrar información cuantitativa.
- **Pertenecia:** Su contenido debe ser coherente y consistente con el área.
- **Validez:** Se refiere a que debe evaluar lo que se desea medir.

Para la medición a través de un cuestionario se debe de clasificar puntajes para las respuestas de cada pregunta o enunciado. En el presente estudio de investigación se utilizó la escala vigesimal, el cual es aplicada frecuentemente, donde el 0 pésimo o un nivel de conocimiento nulo y el 20 óptimo, es decir, un excelente conocimiento.

2.2.3. Prácticas saludables

2.2.3.1. Concepto

Las prácticas saludables son los hábitos del día a día que nos ayuda a generar bienestar de salud en general: mejorando la autopercepción y autoconfianza, son aquellas prácticas que reflejan nuestras conductas y pensamientos, existen prácticas adecuadas e inadecuadas (46).

Las prácticas saludables cambian de acuerdo con las circunstancias que atraviesa la persona y como se han ido acumulando en la sociedad, las prácticas saludables están influenciadas también por creencias, actitudes, representaciones, práctica y conocimiento (47).

Según el Modelo de Dorothea Orem, el autocuidado se conceptualiza como todas las prácticas que realiza la persona para prevenir las enfermedades que afecten la salud (48), igualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS), nos dice que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (49).

2.2.3.2. Dimensiones de las prácticas saludables

Las prácticas saludables abordan tres dimensiones: biológica, psicológica y social (49).

a) Dimensión biológica:

- **La nutrición:** Una mejor alimentación ayuda a prevenir y tratar algunos síntomas y complicaciones. En esta etapa es importante el consumo de vitaminas como el calcio, ya que ayuda en el traspaso de impulso nervioso, la coagulación de la sangre, contracción muscular, la producción hormonal,

favorece también en la absorción de oxígeno y nutrientes; su absorción mejora con la presencia de la vitamina D, lactosas, proteínas, vitaminas C y cítricos, también se recomienda que las dietas contengan muy pocas proteínas, ya que estas afectan en la descalcificación de la masa ósea (50,51).

Según estudios, las grasas saturadas y el colesterol encontrados en las carnes rojas, yemas de huevo, vísceras, grasa animal, etc. afectan negativamente a la mujer climatérica. También nos dice que el hierro a partir de los 50 años se requiere menos cantidad, se deben evitar las comidas picantes, la pimienta, ya que elevaría la temperatura, el alcohol y la cafeína, porque puede causar bochornos; y no fumar porque su consumo se asocia con la disminución en la absorción del calcio (52).

- **Actividad y ejercicio:** en general, el ejercicio o algún tipo de actividad física es importante por qué; ayuda especialmente al sistema circulatorio y el músculo esquelético; también ayuda la conservación de músculos; mejora la oxigenación del cuerpo y expulsión de las sustancias tóxicas del cuerpo. En el periodo del climaterio ayuda a la mujer a disminuir los sofocos, la ansiedad y depresión; mejora el sueño y la buena digestión. Se sugiere para las personas que no practican deporte alguno las actividades cotidianas como el caminar, hacer que hacer en el hogar son considerados actividad física, por lo que ayudan de igual manera a conservar la masa ósea. Es recomendable el ejercicio físico isotónico moderado (53).
- **Control médico:** Se recomienda visitas al menos una vez al año según la edad, los antecedentes de la paciente y teniendo en cuenta una atención médica completa. La visita con el ginecólogo debe incluir un examen físico completo, también es importante el papanicolaou, densitometría ósea,

glicemia; y se corresponde: calcio, fósforo y marcadores de absorción ósea (54).

- **Descanso y sueño:** El sueño es un estado autorregulador y de descanso de nuestro organismo, tiene la función restauradora y esencial. Se recomienda dormir 8 horas aproximadamente en mujeres climatéricas (55).

b) Dimensión psicológica

- **Estado de ánimo:** Se recomienda el consumo de vitaminas, ayudan a combatir la depresión y estrés, tales como la vitamina C, D, y Zinc, Omega 3. Según estudios, demostraron que la práctica de ejercicios o el caminar eleva los niveles de serotonina y dopamina, lo que produce beneficios en: estado de ánimo, bienestar general, la calma y la concentración. La técnica de relajación también ayuda al estrés, como salir de paseo (56).
- **Autoestima:** Todo ser humano merece respeto y amor y más aún el amor que proviene de uno mismo.
Cuando la mujer atraviesa el periodo del climaterio debe conocerse a sí misma, estar preparada y conocer acerca del climaterio, planear nuevos proyectos de vida, dejar entendido que la menopausia también proporciona belleza, madurez y la experiencia de vida (56). El fin de la vida reproductiva no complica ni significa restricciones en su vida, las opciones de una nueva forma de vida podría ser una ventaja.
- **Función cognoscitiva:** Se refiere al mantenimiento mental, para ello se debe de realizar actividades como leer revistas, artículos, el periódico, etc.; ejercitar la memoria usando técnicas como: recordar lo leído en el día

anterior; usar libros de apuntes, organizar las actividades del día, etc. y u otras formas de estrategias para mejorar la memoria (57).

c) Dimensión social

- **Interacción familiar:** Se refiere a las relaciones con personales con los hijos o pareja, ya que en esta etapa en muchos casos las mujeres climatéricas viven apartados de sus hijos sintiéndose muchas veces solas, esta serie de sentimientos se conoce como el “síndrome de nido vacío”. Lo cual provoca una serie de emociones y sentimientos negativos, en especial cuando los hijos se marchan del hogar, por lo tanto, la relación con los hijos debe darse amorosamente, con paciencia y lo primordial: sin perder la comunicación, mediante visitas, paseos conversaciones por celular o video llamadas (56).
- **Relaciones personales con la pareja:** se refiere a la comunicación y relación con la pareja, el cual debe ser una comunicación abierta y sincera, la pareja de la mujer climatérica debe estar informada al respecto de la menopausia para que así pueda acompañar y cooperar con la nueva etapa de su esposa. De esta forma se puede llevar una mejor vivencia del periodo de climaterio, en tanto al contexto sexual es primordial la confianza, el amor, el entendimiento de ambos; todo lo mencionado ayuda contrarrestar complicaciones psicológicas, emocionales y físicos (56).
- **Interacciones interpersonales:** Se refiere a la relación con los amigos y si son amigas mucho mejor, ya que por lo general las amigas de las mismas edades estaría atravesando los mismos síntomas durante la etapa de menopausia. Las amistades permiten que la mujer no se estrese, se necesita también hacer nuevos amigos con el propósito de evadir momentos

depresión. Por lo cual se recomienda asistir a reuniones, frecuentar visitas a los amigos, disfrutar y conocer a más personas (56).

- **Recreación:** En la actualidad la mujer no solo aspira a criar hijos, sino también buscar el desarrollo de su vida profesionalmente, es por ello que es preciso que la mujer disfrute de actividades recreativas que regeneren su condición de vida (57).

2.2.4. La actitud

2.2.4.1. Concepto

Es la disposición de una persona, producto de un conjunto de ideologías y emociones que acondicionan la respuesta. Según autores tiene los siguientes componentes: el pensamiento (componente cognitivo), lo que se siente (emocional) y la expresión conductual (58). J.R. Eiser, en su libro *Psicología Social* define la actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social (59).

2.2.4.2. Tipos de actitud

- Actitud positiva o adecuada:
Es la actitud adecuada la cual se manifiesta en predisposiciones asertivas de acuerdo a la situación.
- Actitud negativa o inadecuada:
Es la actitud inadecuada, ya que se manifiesta en consecuencia a un desacuerdo a una situación (59).

2.2.4.3. Medición de la actitud

La medición u evaluación de la actitud se realiza generalmente por medio de cuestionarios y escalas de medición, basándose en la opinión de las personas y estas pueden ser asociadas a creencias y costumbres según la pertenencia de cada grupo de personas (59).

En dicho cuestionario se le presenta una serie de enunciados, sus respuestas muestran el grado de inferencia del grupo de personas. Un instrumento de medición para la actitud debe ser; de construcción entendible, de fácil aplicación para grupos grandes en cortos tiempos, objetivos y fácil de interpretar.

- **Instrumentos de medición (59)**

- ✓ Escalas de observación.
- ✓ Lista de comprobación
- ✓ Escala Likert.
- ✓ Diferencial semántico.
- ✓ Cuestionario valorativo

El instrumento o método más usado para la medición de actitud es la escala de Likert el cual consiste en una categorización de cualidades y, por otro lado, la respuesta del individuo. La persona debe marcar con una X la casilla que mejor le parezca según su relación al tema en cuestión, los grados más usados en la escala de Likert son: totalmente de acuerdo, moderado, indeciso, moderado desacuerdo y totalmente desacuerdo.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- a. Climaterio: Es el tiempo en el cual la mujer atraviesa una serie de cambios como síntomas: vasomotores y el genitourinario y psicológicos, para pasar a la vida no reproductiva (24).
- b. Síndrome climatérico: Conjunto de síntomas y signos que anteceden y siguen a la menopausia, como consecuencia de la declinación o cese de la función ovárica (60).
- c. Premenopausia: El tiempo en el que aparecen leves síntomas de envejecimiento ovárico, puede no haber síntomas perceptibles por la mujer, y suele durar entre 3 a 5 años (24).
- d. Menopausia: Es el suceso que se da con la desaparición del ciclo menstrual, dicha ausencia deberá ser mayor a 12 meses para ser considerada tal manera (24).
- e. Posmenopausia: Es el periodo en el cual la mujer se encuentra con la vida no reproductiva hasta los últimos días de la senectud (24).
- f. Nivel de conocimientos: Es la categorización de conocimiento en relación a las respuestas a un cuestionario (44).
- g. Actitud hacia el climaterio: Es la posición o aceptación a la etapa de climaterio, en relación con los signos y síntomas, al tratamiento hormonal y al cuidado personal (58).

- h. Prácticas saludables: Son aquellas acciones de cada persona que se toma como propias en nuestro día a día; con la intención de prevenir problemas de salud, y lograr un bienestar físico y/o mental (49).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo correlacional, ya que se centra fundamentalmente en los aspectos observables y susceptibles de cuantificación de los fenómenos educativos, y se procesó aplicando técnicas estadísticas (61). De diseño de investigación no experimental, ya que nunca se manipuló las variables. Se observaron y mostraron los fenómenos tal y como se dieron, es decir, de forma real y natural. Es transversal porque se estudió las variables en un corte en el tiempo, es analítico porque tuvo como objetivo determinar que sucede con las variables en dicho tiempo de estudio. En función a la ocurrencia de hechos, la presente investigación es prospectiva, ya que primero se diseñó el proyecto y luego se recolectaron la información (62).

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

- **Población:**

La población estuvo conformada por todas las mujeres de 35 a 65 años que laboran en el Mercado de Santa Rosa del distrito de Coronel Gregorio Albarracín, se realizó un sondeo previo donde se encontró laborando 117 mujeres.

○ **Muestra:**

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, para ello se invitó a todas las mujeres que se encontraban laborando en el mercado, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, y aceptaron ser encuestadas en el Mercado de Santa Rosa del distrito de Coronel Gregorio Albarracín los días 10 y 11 de junio, al aplicar los criterios de selección, el tamaño de muestra quedó constituido por 90 mujeres. (Anexo1)

➤ **Criterios de inclusión**

- Mujeres empadronadas y que trabajan durante la aplicación de la encuesta en el mercado Santa Rosa
- Mujeres que tenga la edad entre 35 a 65 años

➤ **Criterios de exclusión**

- Mujeres que tengan menopausia como consecuencia de una operación quirúrgica (histerectomía con extirpación de ovarios), quimioterapia o radioterapia.

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORÍA/ ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE Nivel de conocimiento	Es el saber y representación que comprende la realidad de un grupo de personas,	Es el nivel de entendimiento que poseen 35 a 65 años del mercado santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín de Tacna mediante una encuesta sobre conocimientos del climaterio	Conceptos	Concepto climaterio de Concepto menopausia	Deficiente Regular Excelente	Ordinal
			Factores de riesgo	Causas de menopausia precoz de Enfermedades de riesgo	Deficiente Regular Excelente	Ordinal
			Manifestaciones clínicas	Trastornos menstruales Trastornos vasomotores Trastornos genitourinarios Trastornos psicológicos	Deficiente Regular Excelente	Ordinal
			Tratamiento	Tratamiento farmacológico Cuidados saludables.	Deficiente Regular Excelente	Ordinal
VARIABLE DEPENDIENTE Práctica saludables	Las prácticas saludables son acciones que cuidan, mantienen y protegen a nuestra salud.	Es la práctica diaria de salud en relación al climaterio de las mujeres de 35 a 65 años del mercado santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín de Tacna	Biológico	Nutrición Actividad física. Sueño Control médico. Control obstétrico. Hábitos nocivos	Adecuada Inadecuada	Ordinal
			Psicológico	Autoestima Estado de animo Función cognoscitiva	Adecuado inadecuado	Ordinal
			Social	Interacción interpersonal Círculo social. Recreación	Adecuado inadecuado	Ordinal
Actitudes	Es aquella predisposición reflejada en su comportamiento que es propio del ser humano, es decir, la forma	La actitud que poseen las mujeres de 35 a 65 años del mercado santa Rosa del distrito Gregorio	Frente al concepto general del climaterio	Significado del climaterio en la mujer. Significado de la menopausia en la mujer	Favorable Indiferente Desfavorable	Ordinal
			Frente a los signos y síntomas	Perdida de la menstruación Cambios vasomotores. Cambios urogenitales Cambios psicológicos	Favorable Indiferente Desfavorable	Ordinal

	que una persona actual ante una situación.	Albarracín de Tacna frente al periodo de climaterio.	Frente al tratamiento hormonal	Importancia del tratamiento hormonal Beneficio del tratamiento hormonal	Favorable Indiferente Desfavorable	Ordinal
			Frente al cuidado de la salud	La alimentación y tratamiento de otras enfermedades. Chequeos médicos Recreación Ejercicios	Favorable Indiferente Desfavorable	Ordinal

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

En la presente investigación se utilizó 2 técnicas: la encuesta y la escala de medición; las cuales se detallan a continuación, los instrumentos utilizados para las encuestas fueron validados mediante juicio de expertos con una aprobación de promedio de 89.2% por las docentes: Yubitza del Lourdes Perez Aguilar, Leandra Herminia Llanca Ramos del Rio, Celia Vivanco Chinchay.

Para la técnica de encuesta se utilizó como instrumento un cuestionario el cual permite identificar las tres variables.

El cuestionario para el nivel de conocimiento sobre el periodo de climaterio estuvo dividido en tres partes, nivel de conocimientos sobre el climaterio el cual constó de 10 preguntas, y estructurada de modo que sea entendido por la encuestada. Se usó la escala vigesimal conformada en realidad por 20 puntos (0-20).

Resultado final:

- Nivel de conocimiento deficiente = 00 – 10 puntos
- Nivel de conocimiento regular = 11 – 16 puntos
- Nivel de conocimiento excelente = 17 - 20 puntos

Para la variable: prácticas saludables frente al climaterio constituida por 12 ítems, se usará la escala de medición de Likert donde: Nunca (0), Casi Nunca (1), A veces (2), Casi Siempre (3), Siempre (4).

Con un resultado final de:

- Prácticas saludables Inadecuadas = 0-31 puntos
- Prácticas saludables Adecuadas = 32 – 48 puntos

Para la variable: actitud frente al climaterio contiene 12 reactivos, se utilizó la escala de Likert, donde las sub escalas son: acuerdo, ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en desacuerdo, a las cuales se les asignó valores de 3, 2 y 1. El rango de puntajes es de:

- Actitud Desfavorable = 1-23 puntos
- Actitud Favorable = 24-36 puntos

3.5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se tomó en cuenta los criterios de la declaración de Helsinki y ética en investigación en salud, los cuales son los siguientes (63):

➤ Principio de autonomía:

Antes de iniciar la ejecución del trabajo de investigación se solicitó los permisos correspondientes, se garantizó que los nombres y apellidos se mantienen en anonimato, la información se manejó mediante códigos (ID) respetando así el principio de confidencialidad.

➤ **Principio de beneficencia:**

El presente estudio sirve para incentivar las buenas prácticas saludables y actitudes frente al periodo de climaterio en las mujeres climatéricas y población en general, así también al personal de salud como motivación para llevar el mejor conocimiento a las usuarias en la etapa del climaterio y menopausia

➤ **Principio de no maleficencia:**

Se explicó a cada participante que la presente investigación es no experimental, por lo que no hubiera daños algunos a su persona, así también se informó que los resultados finales serán llevados a la biblioteca de la Universidad Jorge Basadre Grohmann de Tacna.

➤ **Principio de justicia:**

Al momento de aplicación de instrumento se respetó los criterios de inclusión y exclusión, respetando en todo momento la negativa a no participar, dando un trato amable y positivo. Dejando en claro que su decisión no vulnera sus derechos como persona.

3.6. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el procesamiento, se usó el programa Excel para luego realizar el análisis estadístico de datos mediante el programa SPSS versión 27

Para el análisis se usó la estadística descriptiva, la prueba de Chi cuadrado de independencia considerando la asociación de significancia de $p < 0.05$, tablas de frecuencia doble entrada, frecuencias porcentuales y gráficos estadísticos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Tabla 1

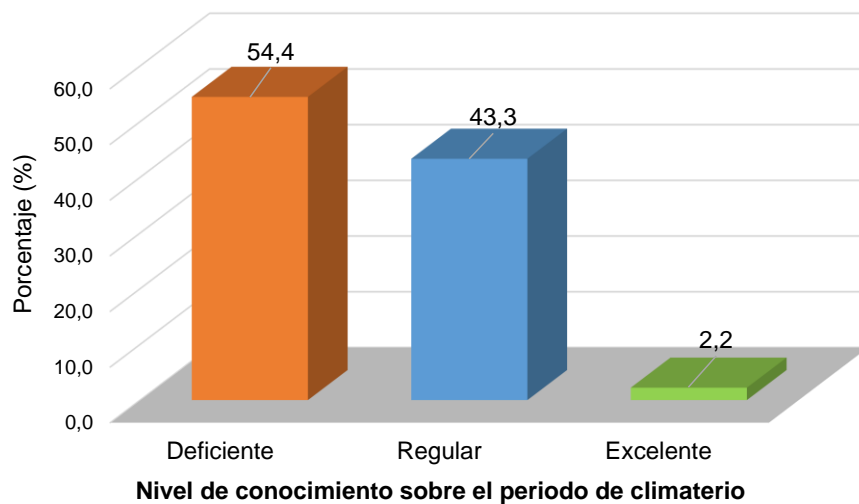
Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Nivel de conocimiento sobre el periodo de climaterio	Mujeres de 35 a 65 años	
	N°	%
Deficiente (0-10)	49	54,4
Regular (11-16)	39	43,3
Excelente (17-20)	2	2,2
Total	90	100,0

Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa 2023.

Interpretación

En la tabla 1, Se observa que el nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, una gran mayoría del 54,4% de las mujeres de 35 a 65 años, tiene un nivel de conocimiento deficiente sobre el climaterio; el 43,3% poseen un conocimiento regular y el 2,2% tienen un nivel de conocimiento excelente sobre el climaterio.



Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa 2023.

Gráfico 1

Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Tabla 2

Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio, según sus dimensiones conceptos, factores de riesgo, manifestaciones clínicas y tratamiento en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Nivel de conocimiento sobre el periodo de climaterio	Mujeres de 35 a 65 años	
	N°	%
D1: Conceptos (2 preguntas)		
Deficiente (0)	8	8,9
Regular (2)	61	67,8
Excelente (4)	21	23,3
D2: Factores de riesgo (2 preguntas)		
Deficiente (0)	16	17,8
Regular (2)	46	51,1
Excelente (4)	28	31,1
D3: Manifestaciones clínicas (4 preguntas)		
Deficiente (0 - 4)	66	73,3
Regular (6)	15	16,7
Excelente (8)	9	10,0
D4: Tratamiento (2 preguntas)		
Deficiente (0)	9	10,0
Regular (2)	58	64,4
Excelente (4)	23	25,6
Total	90	100,0

Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa 2023

Interpretación

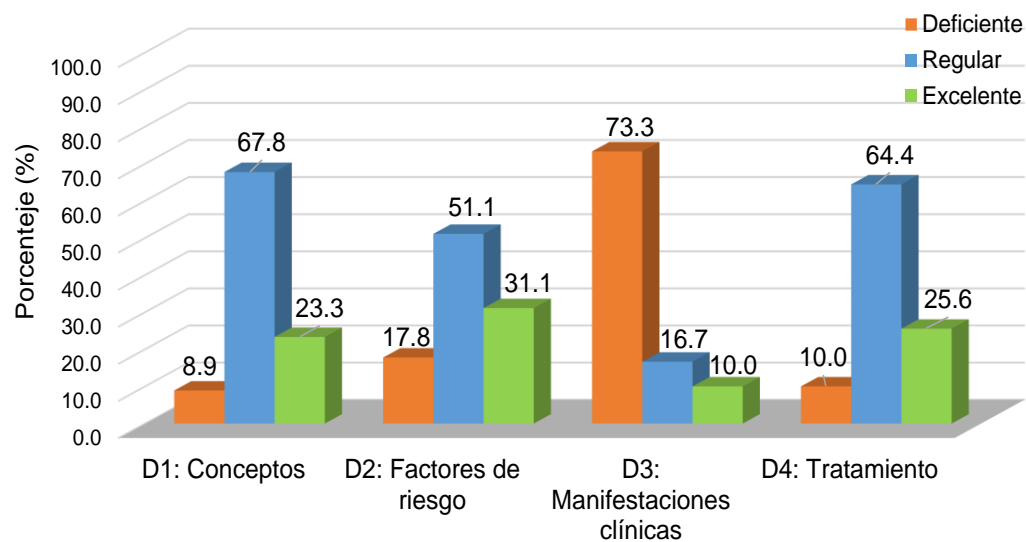
En la tabla 2, se observa que el nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio, en su dimensión “Conceptos” el 67,8% de las mujeres de 35 a 65 años tiene un nivel de conocimiento regular sobre el concepto del climaterio; el

23,3% poseen un nivel de conocimiento excelente y el 8,9% tienen un nivel de conocimiento deficiente sobre el concepto del climaterio.

Luego, en su dimensión "Factores de riesgo", el 51,1% de las mujeres de 35 a 65 años tiene un nivel de conocimiento regular sobre los factores de riesgo del climaterio; el 31,1% poseen un nivel de conocimiento excelente y el 17,8% tienen un nivel de conocimiento deficiente sobre los factores de riesgo del climaterio.

Así mismo, en la dimensión "Manifestaciones clínicas" el 73,3% de las mujeres de 35 a 65 años tiene un nivel de conocimiento deficiente sobre las manifestaciones clínicas del climaterio; el 16,7% poseen un nivel de conocimiento regular y el 10,0% tienen un nivel de conocimiento excelente sobre las manifestaciones clínicas del climaterio.

Finalmente, en su dimensión "Tratamiento" el 64,4% de las mujeres de 35 a 65 años tiene un nivel de conocimiento regular sobre el tratamiento del climaterio; el 25,6% poseen un nivel de conocimiento excelente y el 10,0% tienen un nivel de conocimiento deficiente sobre el tratamiento en el climaterio.



Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa 2023

Gráfico 2

Nivel de conocimiento sobre el periodo del climaterio, según sus dimensiones conceptos, factores de riesgo, manifestaciones clínicas y tratamiento en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Tabla 3

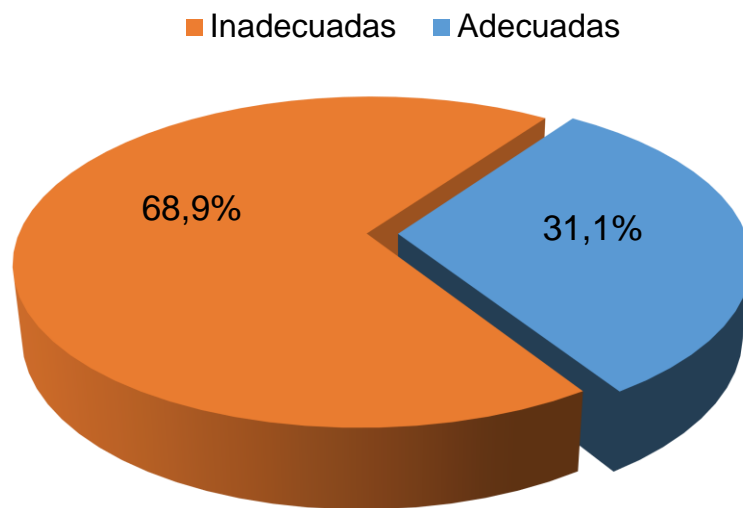
Prácticas saludables frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Prácticas saludables frente al periodo de climaterio	Mujeres de 35 a 65 años	
	N°	%
Inadecuadas (0-31)	62	68,9
Adecuadas (32 – 48)	28	31,1
Total	90	100,0

Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa,

Interpretación

En la tabla 3, Se observa que las prácticas saludables frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, donde una gran mayoría del 68,9% de las mujeres presenta prácticas saludables inadecuadas sobre el climaterio y el 31,1% tienen prácticas saludables adecuadas sobre el climaterio.



Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa,2023

Gráfico 3

Prácticas saludables frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Tabla 4

Prácticas saludables frente al periodo de climaterio, según sus dimensiones biológica, psicológica y social en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Prácticas saludables frente al periodo de climaterio	Mujeres de 35 a 65 años	
	N°	%
D1: Biológico		
Inadecuada (0-15)	55	61,1
Adecuada (16-24)	35	38,9
D2: Psicológico		
Inadecuada (0-7)	47	52,2
Adecuada (8-12)	43	47,8
D3: Social		
Inadecuada (0-7)	65	72,2
Adecuada (8-12)	25	27,8
Total	90	100,0

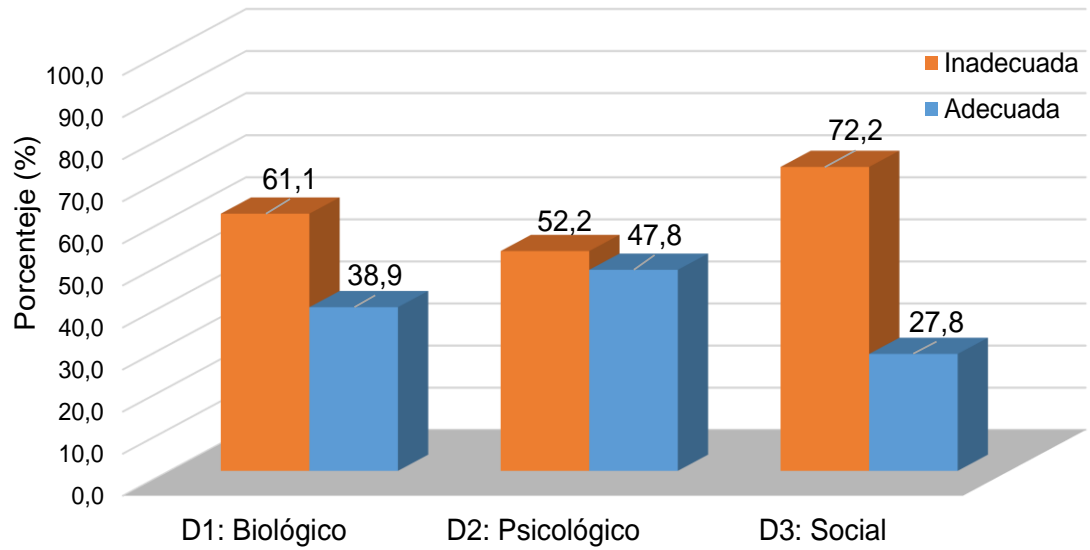
Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa,2023.

Interpretación

En la tabla 4, se observa que las prácticas saludables sobre el periodo del climaterio, en su dimensión "**Biológica**" el 61,1% de las mujeres de 35 a 65 años tienen prácticas saludables inadecuadas sobre el periodo del climaterio y el 38,9% tienen unas prácticas saludables adecuadas sobre el periodo del climaterio.

Luego, en su dimensión "**Psicológica**" el 52,2% de las mujeres de 35 a 65 años tienen unas prácticas saludables inadecuadas sobre el periodo del climaterio y el 47,8% tienen unas prácticas saludables adecuadas sobre el periodo del climaterio.

Finalmente, en su dimensión "**Social**" el 72,2% de las mujeres de 35 a 65 años tienen unas prácticas saludables inadecuadas sobre el periodo del climaterio y 27,8% tienen unas prácticas saludables adecuadas sobre el periodo del climaterio.



Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, 2023.

Gráfico 4

Prácticas saludables frente al periodo de climaterio, según sus dimensiones biológica, psicológica y social en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Tabla 5

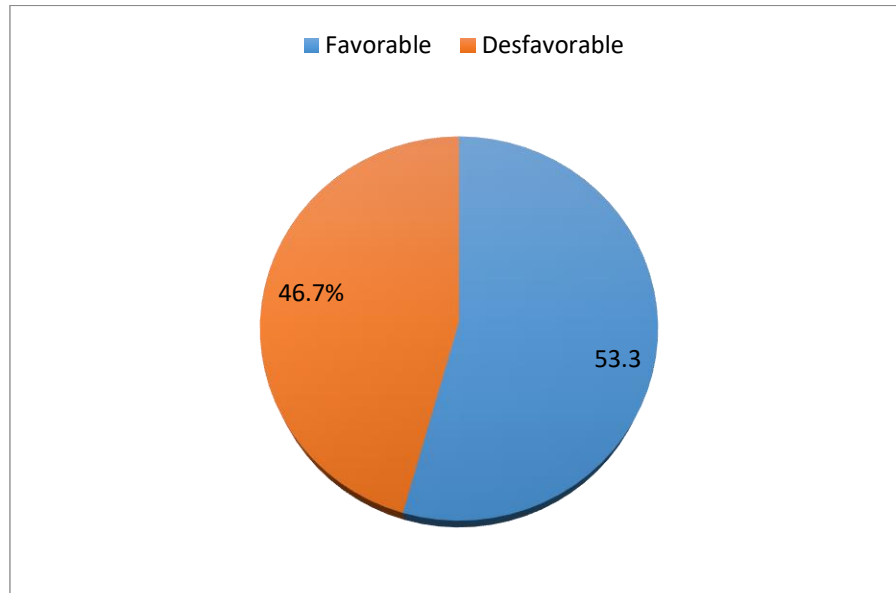
Actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Actitudes frente al periodo de climaterio	Mujeres de 35 a 65 años	
	N°	%
Desfavorable (12-23)	42	45,7
Favorable (24-36)	48	53,3
Total	90	100,0

Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, 2023

Interpretación

En la tabla 5, Se observa que las actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa, donde una gran mayoría del 53,3% de las mujeres presenta actitudes favorables sobre el climaterio y el 45,7% tienen actitudes desfavorables sobre el climaterio.



Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, 2023

Gráfico 5

Actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

Tabla 6

Actitudes frente al periodo de climaterio según sus dimensiones: concepto general, signos y síntomas, tratamiento hormonal en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Actitudes frente al periodo de climaterio	Mujeres de 35 a 65 años	
	N°	%
D1: Frente al concepto general del climaterio		
Desfavorable (0-3)	23	25,6
Favorable (4-6)	67	74,4
D2: Frente a los signos y síntomas		
Desfavorable (0-6)	13	14,4
Favorable (7-12)	77	85,6
D3: Frente al tratamiento hormonal		
Desfavorable (0-3)	81	90,0
Favorable (4-6)	9	10,0
D4: Frente al cuidado de la salud		
Desfavorable (0-6)	41	45,5
Favorable (7-12)	49	54,4
Total	90	100,0

Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, 2023.

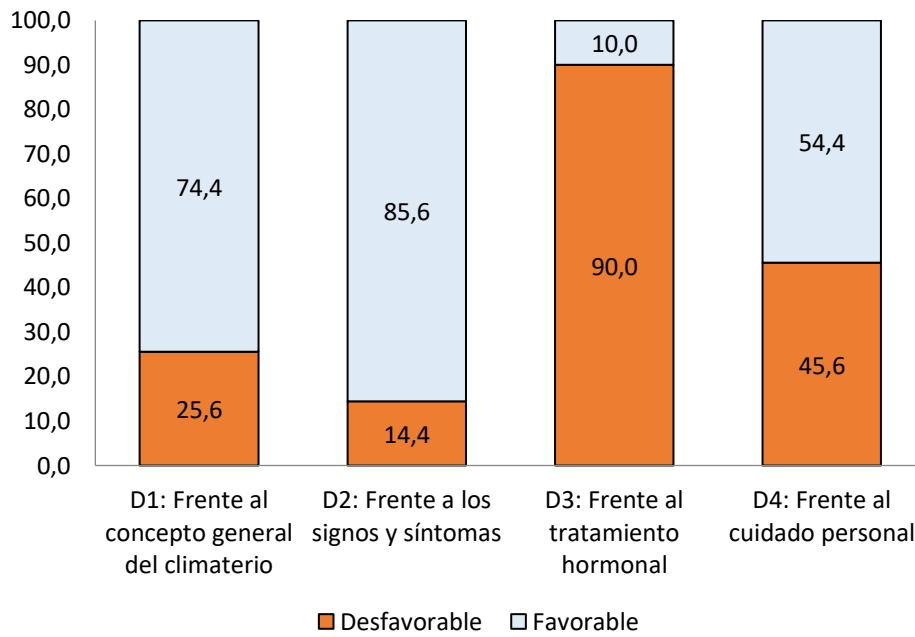
Interpretación

En la tabla 6, Se observa que las actitudes frente al periodo del climaterio, en su dimensión “**Frente al concepto general del climaterio**” donde el 74,4% de las mujeres de 35 a 65 años tuvo actitudes favorables sobre el climaterio y el 25,6% actitudes desfavorables sobre el climaterio.

Luego, en su dimensión “**Frente a los signos y síntomas**” donde el 85,6% de las mujeres de 35 a 65 años tuvo actitudes favorables sobre el climaterio y el 14,4% tuvo actitudes desfavorables sobre el climaterio.

Así mismo, en su dimensión “**Frente al tratamiento hormonal**” donde el 90,4% de las mujeres de 35 a 65 años tuvo actitudes desfavorables sobre el climaterio y el 10,0% tuvo actitudes desfavorables sobre el climaterio.

Finalmente, en su dimensión “**Frente al cuidado de la salud**” donde el 54,4% de las mujeres de 35 a 65 años tuvo actitudes favorables sobre el climaterio y el 45,6% tuvo actitudes desfavorables sobre el climaterio.



Fuente: Encuesta realizada en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, 2023.

Gráfico 6

Actitudes frente al periodo de climaterio según sus dimensiones: concepto general, signos y síntomas, tratamiento hormonal en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

4.1. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

4.1.1. Formulación de Hipótesis:

Ho: No existe relación estadística entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

Hi: Existe una relación estadística entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

a) Nivel de significación de la prueba

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0,05$

b) Seleccionador estadístico de prueba

Chi cuadrado de Independencia

c) Regla de decisión

- si P-valor $> 0,05$ Aceptamos H_0
- Si P-Valor $< 0,05$ Rechazamos H_0 y aceptamos H_a

Tabla 7

Relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023

Nivel de conocimiento	Prácticas saludables			Estadísticos		
	Inadecuado	Adecuado	Total	χ^2	p	V cramer
	Nº(%)	Nº(%)	Nº(%)			
Deficiente	41(45,6)	8(8,9)	49(54,4)	10,971	0,004	0,349
Regular	20(22,2)	19(21,1)	39(43,3)			
Excelente	1(1,1)	1(1,1)	2(2,2)			
Total	62(68,9)	28(31,1)	90(100,00)			

Nivel de conocimiento	Actitudes			Estadísticos		
	Desfavorable	Favorable	Total	χ^2	p	V cramer
	Nº(%)	Nº(%)	Nº(%)			
Deficiente	13(14,4)	36(40,0)	49(54,4)	0,779	0,678	0,093
Regular	9(10,0)	30(33,3)	39(43,3)			
Excelente	1(1,1)	1(1,1)	2(2,2)			
Total	23(25,6)	67(74,4)	90(100,00)			

* P valor = 0,004 ($p < 0.05$); se concluye que se rechaza la H_0

Fuente: Elaboración propia (IBM SPSS Statistics v.27)

Interpretación

El análisis en la tabla 7, se presenta el resultado del objetivo general; es decir, la relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes frente al periodo de climaterio, se evaluó el nivel de significancia logrando encontrar valores estadísticos apropiados ($\chi^2 = 10.971$; $p = 0.004$), cuyo resultado es menor que $\alpha = 0.05$, mas no se logró evidenciar una relación estadísticamente significativa con la variable actitudes al encontrar valores estadísticos no apropiados ($\chi^2 = 0.779$; $p = 0.678$); Así mismo se observó que el grado de relación entre el nivel de conocimiento y las practicas saludables presentan un tamaño del efecto de un valor moderado ($V = 0.349$).

4.2.2. Conclusión de prueba de hipótesis

De acuerdo a la procesamiento estadístico se ha logrado encontrar un nivel de significancia con valores estadísticos apropiados ($X^2 = 10.971$; $p = 0.004$), cuyo resultado es menor que $\alpha = 0.05$ por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se toma la hipótesis alterna (H_1), lo que indica que al menos si existe relación significativa entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

De acuerdo con la tabla 1, se observa como resultado un nivel de conocimiento deficiente, en su gran mayoría del 54.4% en las mujeres encuestadas. En comparación a los siguientes estudios como el de Reyes K. realizado en Ica, se concluyó que las mujeres docentes participantes en la investigación tienen un nivel de conocimiento bajo acerca del climaterio (18), ambos estudios coinciden a pesar de ser poblaciones diferentes con nivel educativo mayor sin embargo en comparación al estudio de Sotomayor Jessica (19), del 100% de su población encuestada la mayoría obtuvo un nivel alto de conocimiento con un 58.5%, de igual manera Mestanza M. (20), en su estudio realizado en Cajamarca, obtuvo el 60,7% nivel medio de conocimiento. Podemos notar que existe congruencia con las investigaciones anteriores excepto con la investigación de Mestanza y Perez K., probablemente sea por diferencia de población y estructura de instrumento. Sin embargo, en cuanto al conocimiento sobre de conceptos llama la atención en la presente investigación que el 67,8% de las mujeres de 35 a 65 años tiene un nivel de conocimiento regular y el nivel deficiente sobre manifestaciones clínicas; lo que nos indica que muchas mujeres encuestadas confunden el término climaterio con la menopausia comparando con Burgassi R. y Sánchez V. (15), en Guayaquil el 47% de las encuestadas en su estudio creen que el climaterio es la interrupción total de la menstruación; en tantos en el estudio de Manzaba D. (16), de igual manera concluye que las mujeres tienen un conocimiento erróneo sobre el climaterio, lo cual se evidencia la falta de educación sobre el tema de climaterio y menopausia no solo se observa en nuestro país.

Sobre las prácticas saludables son actos diarios y estrategias que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida y en nuestro bienestar (51), respecto a las prácticas saludables frente al periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa, en la tabla 4 se observa que 68,9% tienen practicas inadecuadas, contrastando con el estudio de Muñoz O. y Rey D. (14), respecto a las prácticas en su población encuestada refiere que el 44% tienen hábitos al consumo de cigarrillo; el consumo de alcohol a poco frecuente en un 50%, teniendo así prácticas saludables inadecuadas, lo que afirma un déficit de cuidado personal de las mujeres climatéricas. Choez D. (12), por su parte también afirma el poco cuidado de salud, como la actividad física, el descontrol alimenticio, los escasos chequeos médicos; lo cual es similar al presente trabajo, probablemente porque las mujeres encuestadas están más ocupadas en el comercio que en su salud.

En cuanto a las actitudes frente al periodo del climaterio en la tabla 6 describe que del 100% de mujeres encuestadas el 54.4% presentan actitudes favorables, en comparación al estudio de Sacoto M., en Ecuador, el 71.1% menciona actitudes favorables (13), lo cual es similar al estudio. Vemos también que en la dimensión se destaca los resultados “Frente a los signos y síntomas” donde 85,6% tuvieron actitudes favorables, frente al siguiente enunciado: En la etapa del climaterio producto de los cambios urogenitales, nunca se podrá disfrutar plenamente de las relaciones sexuales; dicho resultado en comparación al estudio de Ávila C. (11), donde concluye que la mayoría de las mujeres de acuerdo que la mujer puede disfrutar plenamente su sexualidad, y en el estudio de Supo J. (23), en Tacna, predomina que 48,00 % tiene un nivel de deseo sexual bajo y el 43% un nivel moderado, vemos que tienen resultados distintos respecto a la percepción de la sexualidad, probablemente exista otros factores que acondicionen su percepción, lo cual probablemente a pesar de nuestro contexto sociocultural, se rompe el mito de una “vejez asexual”,

siendo así que la mujer adulta y adulto mayor no pierde el deseo de una sexualidad, sin embargo existen otros factores que impiden su plenitud.

Respecto a las prácticas saludables en relación al nivel de conocimiento sobre el climaterio, se encontró de acuerdo a la tabla 7, se pudo evidenciar que del 100% mujeres entrevistadas el 49% predomina un nivel deficiente, en tanto el 41% con prácticas saludables son inadecuadas, teniendo así una relación con una confiabilidad $p= 0.004$ ($p<0.05$) en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa. En comparación al estudio realizado por Chávez T. (22), donde se estudió bajo las mismas dimensiones de prácticas saludables del presente trabajo, se encontró que el 61% tiene un nivel bajo de conocimiento, respecto a prácticas de autocuidado, el 86% presentan inadecuadas prácticas, finalmente que entre en la dimensión biológica, psicológica y social existe una relación significativa con un $p= 0.017$ ($p<0.05$) se puede observar la concordancia entre ambas investigaciones, este dato encontrado nos permite visualizar que el nivel de conocimiento repercute en nuestras actividades del día a día como nuestra salud, lo cual es vital para llevar una etapa adulta y garantizar una vida adulta mayor de calidad. El bajo nivel de conocimiento de las mujeres es preocupante ya que, atravesarán cambios fisiológicos desconocidos para ellas, lo cual dificultará conocer las prácticas saludables para su propio cuidado.

Respecto a la relación de la prueba chi cuadrado de independencia según la relación entre el nivel de conocimiento con las actitudes frente al periodo de climaterio donde no se encontró datos que demuestren una relación entre estas dos variables, se encontró valores estadísticos no apropiados ($\chi^2=10.971$; $p=0.67$) cuyo resultado es mayor que $\alpha=0.05$. En comparación al estudio de Maguiña Segura, Sandia en el año 2018 (21), Concluye que, si existe una relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes sobre el climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, Huaraz en el año 2018 por su parte Tarazona B. y Velásquez M. (17), en su

estudio de investigación, demuestra que la relación entre conocimiento sobre síndrome climatérico y las actitudes hacia su afrontamiento en mujeres adultas del Centro de Salud de Huariaca tiene una relación significativa, frente a estos dos resultados diferentes al resultado del presente estudio, podemos decir que cada población hay una diferente respuesta, probablemente por la educación recibida en la familia o en la escuela.

En la tabla 7, también podemos observar el valor de significancia estadística correlacional entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y la actitud frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, se alcanzó valores significativos ($X^2 = 10.971$; $p = 0.004$), cuyo resultado es menor que $\alpha = 0.05$, lo que indica que hay una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas saludables, más no se logró evidenciar una relación estadísticamente significativa con la variable actitudes al encontrar valores estadísticos no apropiados ($X^2 = 10.971$; $p = 0.678$); podemos deducir que la actitud de las mujeres encuestas no dependieron de su nivel de conocimiento y esto podría deberse a que el rango de edad amplia, a la influencia del contexto social el empoderamiento de la mujer ya que todas las mujeres encuestadas son mujeres trabajadoras, en su mayoría llevando roles de madres y padres al mismo tiempo, reflejando así una predisposición positiva a circunstancias de dificultad, sin embargo dejan de lado el auto cuidado adecuado de sí mismas en comparación al estudio de Tonconi en el distrito de Ciudad Nueva, donde del total de su población encuestada, el 63,2% lleva un nivel bajo de calidad de vida (10), lo cual uno de los factores podría ser las prácticas inadecuadas que llevan las mujeres de Tacna, acotando a ello es importante buen conocimiento acerca de nuestra salud y del climaterio, sin ello no se podrá practicar hábitos de cuidado saludables adecuados, mucho menos llevar una etapa del climaterio de la mejor manera. Este resultado da espacio a nuevas líneas de investigación. Respecto al conocimiento deficiente sobre el

periodo de climaterio podría estar relacionado con la falta de información en la población Albarracín, por ello es también necesaria la intervención informativa, educativa hacia la población femenina de nuestra ciudad.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los datos obtenidos y a la interpretación estadística respectiva, apoyada en la hipótesis planteada, se concluye lo siguiente:

1. De acuerdo a los resultados de la investigación, solo existe una relación de significancia entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
2. Respecto al nivel de conocimiento se encontró que existe un nivel de conocimiento deficiente, seguido por el nivel conocimiento regular frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
3. Respecto a las prácticas saludables del total de mujeres encuestadas tiene prácticas saludables inadecuadas frente al periodo de climaterio en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
4. Respecto a las actitudes del total de mujeres encuestadas mostraron una actitud adecuada frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.
5. De acuerdo a los resultados de la investigación, el nivel de conocimiento está relacionado significativamente con práctica saludable frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

6. De acuerdo a los resultados de la investigación, el nivel de conocimiento sobre el periodo de climaterio no está relacionado significativamente con la actitud en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.

RECOMENDACIONES

- Al personal Obstetra, intensificar la consejería de los signos y síntomas del climaterio y sus cuidados saludables durante el periodo climaterio en las atenciones a mujeres adultas y adultas mayores.
- Al Gerente del Centro de Salud san Francisco y al Director de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico de la DIRESA Tacna trabajar en conjunto para la ejecución de implementación del programa de psicoprofilaxis del climaterio con infraestructura adecuada, para la intervención efectiva a la mujer adulta y adecuada atención de calidad.
- Al Jefe encargado de la Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud de la DIRESA de Tacna, ejecutar campañas informativas y de sensibilización de personas en los mercados de abastos del distrito de Gregorio Albarracín.
- A los investigadores de pre y post grado de nuestra región, continuar investigando y profundizar temas relacionados a la diversidad de nuestra población, poder ampliar más conocimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. The North American Menopause Society. The 2017 hormone therapy position statement of The North American, [en línea] 7ma edición, 2017 [Citado: 2023 enero 17] 24(7):1-26. DOI:10.1097/GME.000000000000092, disponible en: <https://www.medscape.com/viewarticle/892071?form=fpf>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática, Censos Nacionales 2017, Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, boletín informativo INEI [en línea].2017 [Citado: 2023 enero 17]; 5p. Disponible en: https://webinei.inei.gob.pe/anda_inei/index.php/catalog/563/variable/V49
3. Rojas JA, Gonzales GF, Olavide JR, Pacora P. Atención del climaterio y menopausia en la mujer peruana. Artículo Revista Peruana Diagnostico Perú 2013 [en línea] 1ra edición 2013 Junio [Citado: 2023 enero 18]; 52(2):80-99. Disponible en <https://repebis.upch.edu.pe/articulos/diag/v52n2/a4.pdf>
4. Barrientos C, Casas K. Prácticas de autocuidado en salud y conocimiento 2013. Prácticas de autocuidado en salud y conocimiento que tienen mujeres de 40 a 44 años para enfrentar el periodo peri menopáusico, comuna de la Unión, 2013. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] [internet] Chile: Universidad de Valdivia; 2013 [Citado: 2023 febrero 1]. Disponible en <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/fmb2751p/doc/fmb2751p.pdf>
5. Municipalidad Gregorio Albarracín, demografía y geografía, boletín informativo [en línea]2023[Citado: 2023 marzo 19] 2p, disponible en, <https://www.munialbarracin.gob.pe/web/>
6. Lama P, Leung T, Haines C, Hung T. Climacteric symptoms and knowledge about hormonal replacement therapy among Hong Kong Chinese women aged 40-60 years. Maturitas 2003, artículo de investigación [Internet] China 2003, [Citado: 2023 febrero 2]; 45:99-107. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12787968>
7. Lopera J, Parada A., Martínez L, Jaramillo L. y Rojas S. Calidad de vida en la menopausia, un reto en la práctica clínica. Rev. Cubana Médica General Integral [en línea]. 2016 Septiembre [Citado 2023 febrero 3];

32(3). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300010&lng=es

8. Huamaní D. y Yactayo K., Nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado que realizan las mujeres pre-menopáusicas que acuden al Hospital de Huaycán, [Tesis para optar el Título Profesional] [Internet] Lima: Universidad Ricardo Palma, 2016 [Citado: 2023 marzo 23]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/753>
9. Castillo M., Relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes frente al climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho, junio-julio 2016 [Tesis para obtener título profesional]. [Internet]. Lima : Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2016 [Citado: 2023 marzo 3] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/5596>
10. Tonconi D., Factores asociados a la calidad de vida en mujeres climatéricas en el Centro de Salud de Ciudad Nueva, 2018, [Tesis para optar el Título Profesional] [internet] Tacna: Universidad Jorge Basadre Grohmann, 2018 [Citado: 2023 marzo 5] Disponible en : <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/3329>
11. Ávila C, Cardena I. y Romero D., Climaterio y Menopausia en mujeres atendidas en el segundo nivel de atención en salud, Machala- Ecuador. Polo del Conocimiento [en línea] 8va edición 2022, Agosto [Citado: 2023 marzo 5], 8(8), p. 2447-2462. Disponible en: <<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5979>>.
12. Choez D., Impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años, Centro de salud Cantón Milagro, 2022 [tesis para optar el título profesional] [internet ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena facultad de ciencias sociales y de la salud carrera de enfermería ,2022 [citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: [file:///c:/users/toshiba/downloads/cd%20630-%20burgassi%20rodriguez%20raisa%20clementina,%20sanchez%20saa vedra%20vilma%20gissela%20\(1\).pdf](file:///c:/users/toshiba/downloads/cd%20630-%20burgassi%20rodriguez%20raisa%20clementina,%20sanchez%20saa vedra%20vilma%20gissela%20(1).pdf)
13. Sacoto M., Conocimientos, actitudes y prácticas sobre climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 64 años del Hospital Básico de Paute [Tesis para optar el Título Profesional] [Internet], Ecuador: Universidad de Cuenca; 2021 [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36021>

14. Muñoz O, Ruiz D., Díaz N., Caguana E., Caracterización de las mujeres durante el climaterio, atendidas en una Institución del MSP de Enero a Mayo del 2020 de la ciudad de Guayaquil. [Tesis para optar el Título Profesional] [Internet]. Ecuador: Universidad Católica Santiago de Guayaquil, 2020 [Citado 2023 marzo 24] Disponible en: <https://jah-journal.com/index.php/jah/article/view/48>

15. Burgassi R., Sánchez V., Conocimientos y conductas en el climaterio y menopausia en mujeres de 49 a 54 años de edad [Tesis para obtener título profesional]. [Internet] Ecuador: universidad de Guayaquil, 2019. [Citado: 2023 marzo 5] Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/45680>

16. Manzaba D., “calidad de vida de las mujeres en etapa del climaterio que se atendieron en el Centro de Salud Nueva San Rafael Tipo C”. [Tesis para optar el Título Profesional] [Internet] Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas 2019 [Citado 2023 marzo 24] Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1326/1/MANZABA%20AVILA%20DANNY%20ARACELY.pdf>

17. Tarazona B., Velásquez M., Conocimiento sobre síndrome climatérico y las actitudes hacia su afrontamiento en mujeres adultas, Centro de Salud de Huariaca, 2021 2021” [Tesis para optar el Título Profesional] [Internet] Cerro de Pasco: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, 2023 [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3647/1/T026_70841360_T.pdf

18. Reyes K., “Nivel de conocimiento sobre el climaterio en las mujeres de 40 a 50 años atendidas en el Centro de Salud de Pueblo Nuevo de enero, enero –abril del 2021” [Tesis para optar el Título Profesional] [Internet] Ica: universidad autónoma de Ica; 2022 [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1822>

19. Sotomayor C., “Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020” [Tesis para optar el Título Profesional] [internet] lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020 [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en : <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16650>

20. Mestanza M, Conocimiento y calidad de vida en mujeres climatéricas P.S Otuzco-Cajamarca, 2020” [Tesis para optar el Título Profesional] [Internet] Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca 2020 [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: : <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4103>
21. Maguiña S. Nivel de conocimiento y actitudes sobre el climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, Huaraz, 2018. [Tesis para optar el Título Profesional][internet] Huaraz: Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2018 [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2853/T033_47213353_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Chávez T., Nivel de conocimiento y prácticas del autocuidado en las mujeres menopaúsicas del Comedor Popular de Flor de Amancaes, 2018 [Tesis para optar el Título Profesional] [internet] Amancaes: Universidad Cesar Vallejo; 2018 [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25550/Chavez%20_PT..pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Quispe J. Factores asociados a la pérdida de la libido sexual en el climaterio en el Distrito de Calana Tacna 2020,[Tesis para optar grado de maestría] [Internet] Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna , 2020, [Citado: 2023 marzo 24]. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4688>
24. Ayala F., Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Rev. Peruana de Investigación Materno Perinatal [en línea] edición 2663. 2020;Abril [Citado: 2023 marzo 30] 9(2): 52-66. Disponible en: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/52-66-estrategias-manejo-climaterio>
25. Parra M, Lagos N, Levancini M, Villarroel M, Pizarro E, Vanhauwaert P, et al. Guía Clínica. Menopausia y terapia hormonal de la menopausia. Las recomendaciones 2018 de la Unidad de Endocrinología Ginecológica de Clínica Alemana de Santiago - Sociedad Italiana de la Menopausia y la Sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica. Revista Chilena Obstétrica Ginecológica, 1ª edición 2018. Julio; [Citado: 2023 marzo 30] 83(5): 527 – 550

26. Aranda JE, Barrow J, Ortega R, Pereyra R, Kably A. Un punto de vista fisiopatológico del climaterio y la menopausia. ginecología y obstetricia de Méjico. 5ª edición 1998 noviembre; [Citado: 2023 marzo 30] 66(6):253-8
27. Bachmann GA. Menopausal vasomotor symptoms: a review of causes, effects and evidence-based treatment options. J Reprod Med. 6ta edicion 2005; [Citado: 2023 marzo 30] 50 (3):155-65.
28. Notelovitz M, Lenihan JP, McDermott M, et al. Dosis inicial de 17beta-estradiol para el tratamiento de los síntomas vasomotores. Revista médica : Obstet Gynecol. 2000; [Citado: 2023 abril 23] 95:726-31
29. Mack WJ, Slater CC, Xiang M, Shoupe D, Lobo RA, Hodis HN. La aterosclerosis subclínica elevada asociada con la ooforectomía se relaciona con el tiempo transcurrido desde la menopausia más que con el tipo de menopausia. Revista médica: Fertil Steril. 2004; [Citado: 23 de abril de 2023]82:391-7
30. Woods NF, Mitchell ES. Síntomas durante la perimenopausia: prevalencia, gravedad, trayectoria e importancia en la vida de las mujeres. Revista médica: Am J Med. 2005; [Citado: 23 de abril de 2023]118:S14-24.
31. Salvador J., Climaterio y menopausia: epidemiología y fisiopatología ; revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, , 2da edicion, 2008; [Citado: 2023 abril 23], pp. 71-78 disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3234/323428188003.pdf>
32. Speroff L., M La menopausia y la transición perimenopáusica. En: Endocrinología clínica ginecológica e infertilidad, 7ª ed. Filadelfia: Lippincott Williams y Wilkins. 2005; [Citado: 23 de abril de 2023] 621–88.
33. . Pokoradi AJ, Iversen L, Hannaford PC. Factores asociados con la edad de inicio y el tipo de menopausia en una cohorte de mujeres del Reino Unido. Am J Obstet, revista: Gynecol.[en linea] 2011[Citado: 2023 abril 23]; 205: 34.e1- 13. doi: 10.1016/j.ajog.2011.02.059. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21514918/>
34. Ayala F. Climaterio y menopausia. Perspectiva de manejo de salud femenina. Editorial Concytec, Perú. 1ra Edición. 2006
35. Col F., Fairfield K. M., Ewan C. y Miller. En la clínica Menopausia. Anales de medicina interna, Artículo médico [en línea]. Edición 16. 2009; Abril

[Citado 2023 mayo 18]; 150(7), Disponible en:
<https://doi.org/10.7326/0003-4819-150-7-200904070-01004>

36. Bravo E., Águila N., Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia; Revista Medisur [en línea]. 2019; octubre. [Citado 2023 mayo 18] 17(5): 719-727. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1800/180061640013/html/>
37. Blümel JE, Fica J, Chedraui P, Mezones E, Zuñiga MC, Witis S, Vallejo MS, Tserotas K, Sánchez H, Onatra W, Ojeda E, Mostajo D, Monterrosa A, Lima S, Martino M, Hernández -Bueno JA, Gómez G, Espinoza MT, Flores D, Calle A, Bravo LM, Benítez Z, Bencosme A, Barón G, Aedo S; revista médica Grupo Colaborativo para la Investigación del Climatérico en América Latina. El estilo de vida sedentario en mujeres de mediana edad se asocia con síntomas menopáusicos graves y obesidad. Menopausia. [en línea] 2016; [Citado 2023 mayo 18] 23:488-93. doi: 10.1097/GME.0000000000000575. disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6057008/>
38. Hermoso M., Clasificación de la osteoporosis: Factores de riesgo. Clínica y diagnóstico diferencial. Revista Anales Sis San Navarra [en línea]. 2003 diciembre [Citado 2023 mayo 19] 26(3): 29-52. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272003000600004&lng=es.
39. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias, Complicaciones patológicas de la menopausia. Informe Técnico de la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AETS) [en línea] 1ra edición, Madrid; Octubre de 1995. [Citado: 2023 mayo 19]. 5(43): 50p. Disponible en: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=05/11/2012-9cc1af2949>
40. Castañeda G., Prior A, González R. Climaterio y obesidad. Categorías de impacto en la cardiopatía isquémica. Revista Médica Electrónica [en línea] 1ra edición 2002; octubre [Citado 2023 mayo 20]; 24 (3):7p. Disponible en: <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/50>
41. Rodríguez B. María Josefa. Guía de alimentación y menopausia. 1ra edición. Madrid: Editorial grupo Italfarmaco; 2008.
42. Alvarado A., Hernández T. y Hernández M., Diagnóstico y tratamiento de la peri menopausia y la posmenopausia. Guía médica del instituto

mexicano del seguro social [internet]. México Marzo, 2013. [Citado 2023 Mayo 20]. (99). Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/profesionales/guiasclinicas/Pages/guias.aspx>

43. Afanasiev V., Manual de filosofía, libro virtual [en línea] 1ra edición, 2013; Marzo. [Citado 2023 Mayo 24] 1560(193), disponible en: <https://vdocuments.net/afanasiev-victor-manual-de-filosofia.html?page=1>
44. Sánchez J., Los niveles de conocimiento: El Aleph en la innovación curricular. Innovación educativa (México, DF), revista virtual [en línea]. 1ra edición, 2014; junio [Citado 2023 Mayo 20] 14(65): 133-142. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732014000200009&lng=es&tlng=es.
45. Gutiérrez, R., Los métodos del conocimiento en general, en introducción al método científico, Doceava edición, México: Editorial esfinge; 1999.
46. Arenas, L., Jasso, J., y Campos, R. Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. Global Health Promotion, artículo [internet]; 2011. Diciembre [Citado: 2023 mayo 30] 18(4): 42-48. Disponible en: <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-concepcion/quimica/arenas-monreal-2011-autocuidado-bases-conceptuales/4915615>
47. Tobón O., El autocuidado una habilidad para vivir, revista institucional de la Universidad de Caldas . [en línea] 2003, Diciembre [Citado: 2023 mayo 24] volumen 8 Pp38- 50. Disponible en : <http://www.sogvzla.org/sogvzlawbold/pdf/consensos/con/ConsensoMenopausia>
48. Navarro Y., Castro M., Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Revista virtual Enfermería global [en línea] 2010 junio [Citado 2023 mayo 25]; 19(3). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412010000200004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1695-61412010000200004>.

49. OMS, Official Records of the World Health Organization. Reporte virtual OMS [en línea], 2020 [Citado: 2023 mayo 25] 2(100). Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
50. González R. Nutrición en el climaterio. [10 de setiembre 2018]. Disponible: <http://www.revistafml.es/uQload/401cheros/noticias/210014/03nutricion>.
51. Mejía A. Nivel de conocimiento y prácticas preventivas sobre osteoporosis en mujeres pre-menopáusicas. Asentamiento Humano Juan Velazco. Ricardo Palma. Junio 2010. [Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Obstetricia] [Internet] Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2009 [Citado: 2023 mayo 25]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/5348>
52. Moure L, Fernández R, Rodríguez A, Duran P, Salgado C. Hábitos alimentarios de las mujeres en relación con el nivel de conocimientos sobre el climaterio. Revista Enfermería Global. [en línea] 2014; Noviembre [Citado: 2023 mayo 25] 9(3) 2. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/110801>
53. Rosa E., La menopausia en la mujer: ejercicios para minimizar sus efectos. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. [en línea] Vol. VIII No. 30, septiembre 2011. [Citado 2023 mayo 25]; 1817-9088. Disponible en: <file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/Dialnet-LaMenopausiaEnLaMujer-6210495.pdf>
54. Davis S, Lambrinoudaki I, Lumsden M, Mishra G, Pal L, Rees M. Menopausia: una puesta al día en profundidad. Rev. Intramed [en línea] 2015. Disponible en: <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=8686>.
55. Manuel A., Alejandro Núñez Llobregat. Aproximación teórica sobre la fatiga y el sobre entrenamiento, Revista Digital. [internet] 2010. Octubre [Citado: 2023 marzo 25], 15(16): 5p. Disponible en : <http://www.efdeportes.com/efd149/aproximacion-teorica-sobrelafatiga-y-el-sobreentrenamiento.htm>
56. Legorreta D., La atención de los síntomas psicológicos durante el climaterio femenino, revista medica [en línea] 2007 diciembre Vol. 25 [Citado: 2023 marzo 25 (1)/pp. 44-51/2007/ISSN1794-4724
57. Sotelo V., Fundamentos de la Psicología. Manual Auto formativo. [en línea] Primera edición Huancayo, abril de 2016 Huancayo: Universidad

Continental. Modalidad Virtual [citado: 2023 mayo 30] 12(10): 96 ,
Disponible en:
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/2220/1/DO_FHU_501_MAI_UC0367_20162.pdf

58. Equipo editorial Etecé., "Actitud". Revista [internet] Argentina. Última edición: 5 de agosto de 2021[Citado: 2023 mayo 30]; 5(3):2. Disponible en: <https://concepto.de/actitud/>.
59. Eiser, J. (1989). Psicología Social. Madrid: Pirámide. ISBN 9788436804720.
60. Ayala FD. Climaterio y menopausia. Perspectiva de manejo de salud femenina. Editorial CONCYTEC Perú. 1ra Edición. 2006.
61. Polit, Huntler. Investigación científica en ciencias de la Salud, Sexta Edición, México: Editorial MCGRAW-HILL / Interamericana de México; 2000.
62. Cazau P. Introducción a la Investigación de las Ciencias Sociales. 1ra edición, Argentina: Editorial Rundingkin; 1990.
63. Abajo F. de. La Declaración de Helsinki VI: una revisión necesaria, pero ¿suficiente? Rev. Esp. Salud Pública [en línea]. 2001 Octubre [Citado 2023 Junio 29] 75(5): 407-420. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-

ANEXO

ANEXO 1:
TAMAÑO DE MUESTRA

El cálculo del tamaño de muestra se obtuvo aplicando la fórmula para estimar proporciones que se muestra a continuación:

Determinación de la muestra finita

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

Donde:

P: Proporción de mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa que responderían de forma excelente frente al periodo de climaterio (no se conoce), por lo tanto, p=0.5 y q=0.5

n: Tamaño de muestra

Z: Factor de confianza (95%), Z = 1.96

E: Error de estimación (E=5%), E =0.05

N: Población, N= 117

Al remplazar estos datos, se obtendrá:

$$n = \frac{117 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{0.05^2 \cdot (117 - 1) + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = 89,86$$

El tamaño muestral calculado es de **90 mujeres** entre las edades de 35 a 65 años que laboran actualmente en el mercado de Santa rosa del distrito de coronel Gregorio Albarracín, muestra hallada al 95% de confianza y con un margen de error del 5%.

ANEXO 2: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nº

Descripción

Usted ha sido invitada para participar en una investigación sobre: Nivel de conocimiento en relación con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa en el distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023. La presente investigación es no experimental, por lo que no se pretende daño alguno. La información se empleará para publicaciones científicas en la universidad Jorge Basadre Grohmann.

Participación voluntaria

La participación para desarrollar la presente encuesta es voluntaria.

Confidencialidad

La información a recolectar, será confidencial, es decir, la información estará contenida en este documento de consentimiento informado, pero en los formularios se manejarán mediante códigos (ID), se tendrá conocimiento cuando se realice la publicación del trabajo de investigación y será de conocimiento para todas las personas interesadas. Solamente el investigador principal o su personal autorizado tendrán acceso a la información de identificación de las participantes.

Incentivos.

Servirá para incentivar las buenas prácticas saludables y actitudes frente al periodo de climaterio y para llevar el mejor conocimiento a las mujeres en la etapa del climaterio y menopausia.

Derecho

La negativa a participar no acarreará penalidades, ni a sus familiares.

Firma

fecha:

NIVEL DE CONOCIMIENTO EN RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS SALUDABLES y ACTITUDES, FRENTE AL PERIODO DE CLIMATERIO EN MUJERES DE 35 A 65 AÑOS DEL MERCADO SANTA ROSA EN EL DISTRITO GREGORIO ALBARRACIN LANCHIPA, TACNA-2023

Responda la respuesta que usted crea conveniente y con toda la sinceridad posible.

a) NIVEL DE CONOCIMIENTO FRENTE AL PERIODO DE CLIMATERIO

<p style="text-align: center;">CONCEPTO SOBRE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA</p> <p>P1. ¿Qué es el climaterio?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Es la última menstruación de la mujer. b) Es una etapa de locura en la mujer. c) Es una etapa natural de la vida de la mujer para pasar la vida productiva a la no reproductiva. d) No conozco <p>P2. ¿Qué es la menopausia?</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Es la última menstruación de la mujer. b. Es la primera menstruación de la mujer c. Es una enfermedad de la matriz d. No conozco <p style="text-align: center;">FACTORES DE RIESGO</p> <p>P3. ¿Qué factores influye en la aparición temprana de la menopausia, y con ello el climaterio?</p> <ol style="list-style-type: none"> a. La diabetes b. Fumar, herencia, mal nutrición. c. Violencia familiar d. No conozco <p>P4. ¿Qué enfermedades pueden empeorar y complicar la salud de la mujer durante el periodo del climaterio?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tabaquismo (fumar), diabetes, obesidad, problemas con el corazón, osteoporosis (desgaste de huesos) etc. 2. Problemas de vista. 3. Problemas de columna. 4. No conozco <p style="text-align: center;">MANIFESTACIONES CLÍNICAS</p> <p>P5. Es una de las primeras manifestaciones para el inicio del climaterio y da inicio a una pre menopausia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alteración en la menstruación: 2. Hay dolores de columna y cintura. 3. La depresión. 4. No conozco 	<p>P6. ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que se presentan en el climaterio?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Calores, sudoración y alteración del estado de ánimo) b) Dolor de columna c) Ardor al orinar d) No conoce <p>P7. ¿Cuáles son los síntomas del climaterio que se relaciona con los genitales y las vías urinarias?</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Flujo vaginal con mal olor b. Ardor al orinar c. Sequedad vaginal y pérdida de orina. d. No conozco <p>P8. ¿Cuál es el síntoma del climaterio que se relaciona al aspecto psicológico?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Nerviosismo. b) Escuchar voces c) Insomnio (no poder dormir), depresión. d) No conozco. <p style="text-align: center;">TRATAMIENTO</p> <p>P9. ¿Conoce usted que es el tratamiento hormonal de reemplazo?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Si, es un tratamiento con hormonas femeninas, se indica con previo chequeo médico a la mujer. b) No hay tratamiento hormonal. c) Sirve para volver a reglar. d) No conozco <p>P10. ¿Qué medidas de cuidado saludable ayudan a disminuir los síntomas que engloba el climaterio?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Buena alimentación, recreación, consumo de vitaminas como vitamina D, calcio. b) Solo descanso c) No existen tratamientos d) No conozco
--	---

b) PRACTICAS DE AUTOCUIDADO SALUDABLES FRENTE AL CLIMATERIO

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

REACTIVOS	RESPUESTAS DE PRÁCTICAS SALUDABLES				
	N (nunca)	CN (1 vez por semana)	R (2 veces por semana)	CS (3-4 veces por semana)	S (>4 veces por semana)
DIMENSIÓN BIOLÓGICA					
¿Consumo Ud., pescado, lácteos, frutas ricas en vit c, verduras y ocho vasos de agua ?					
¿Realiza usted ejercicios de actividad física por lo menos 30 minutos?					
¿Duerme usted al menos 7 u 8 horas al día?					
	Nunca lo realiza	1 vez al año	2 veces al año	3-4 veces al año	Más de 4 veces al año
¿Asiste usted chequeos médicos como: control de presión arterial y psicológica?					
¿Asiste usted su chequeo obstétrico como: examen de mamas o Papanicolaou si le corresponde u otra consulta?					
	Nunca lo realiza	1 vez al mes	2 veces al mes	3-4 veces al mes	Más de 4 veces al mes
¿Consumo usted bebidas alcohólicas y cigarrillos con frecuencia?					
DMENSION PSICOLOGICA	N (nunca)	CN (1 vez por semana)	R (2 veces por semana)	CS (3-4 veces por semana)	S (>4 veces por semana)
¿Se acepta usted con amor como persona y cuida de su apariencia?					
¿Cuándo tiene usted problemas, trata usted primero de buscar tranquilidad?					
¿Lee usted para aprender nuevas cosas o informarse (revistas, obras, biblia)?					
DIMENSIÓN SOCIAL	N (nunca)	CN (1 vez por semana)	R (2 veces por semana)	CS (3-4 veces por semana)	S (>4 veces por semana)
¿Participa usted en reuniones familiares o salidas con su pareja?					
¿Conversa Ud. con amistades o vecinos?					
¿Participa Ud. De actividades recreativas (ejem. deportes, paseos, cine, turismo)?					

(Elaborado por Rojas, Sandra. 2003, actualizado 2023.)

c) ACTITUDES DE LAS MUJERES FRENTE A LA MENOPAUSIA

Para responder por favor considere que:

A: De acuerdo=1

I: Indeciso=2

DA: En desacuerdo=2

REACTIVOS	DE ACUERDO	INDECISA	EN DESACUERDO
<u>FRENTE AL CONCEPTO GENERAL DEL CLIMATERIO</u>			
R1. El climaterio representa una etapa de desarrollo de la mujer.			
R2. La etapa del climaterio tiene más ventajas que desventajas.			
<u>FRENTE A SIGNOS Y SINTOMAS</u>			
R3. Con la pérdida de la menstruación se pierde feminidad de mujer.			
R4. La mujer en la etapa del climaterio producto de los cambios vasomotores: los calores y la sudoración, indican enfermedades.			
R5. La mujer en la etapa del climaterio producto de los cambios urogenitales, nunca se podrá disfrutar plenamente de las relaciones sexuales.			
R.6. La mujer en la etapa del climaterio producto a los síntomas psicológicos, como sensibilidad , depresión y ansiedad, pueden llegar a tener problemas mentales graves llevándolas a la locura total.			
<u>FRENTE AL TRATAMIENTO HORMONAL</u>			
R7. No es importante saber ni llevar un tratamiento hormonal, porque no cura los síntomas de la menopausia.			
R8. Los tratamientos hormonales son beneficioso para la mujer.			
<u>FRENTE AL CUIDADO DE LA SALUD</u>			
R.9. La buena alimentación y un tratamiento adecuado son indispensables para controlar la osteoporosis y enfermedades del corazón durante la etapa de climaterio y menopausia.			
R10. No es importante hacerse chequeos médicos durante la etapa de climaterio.			
R11. No ayuda en nada tener momentos de recreación durante la etapa de climaterio.			
R12. Es importante realizar ejercicios de vez en cuando por que ayuda a tener el cuerpo sano.			

ANEXO 3: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS POR CRITERIO DE JUECES.

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del juez:
 Vivanco Chinchay, Celia
- 1.2. Cargo e institución donde labora:
 Docente de la Escuela Profesional de Obstetricia de UNJBG - Tacna
- 1.3. Nombre del instrumento evaluado: Nivel de conocimiento en Relación con las prácticas saludables y actitudes frente al periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa y alrededores en el distrito de Gregorio Albarracín Lanchipa - Tacna - 2023"
- 1.4. Autor(a) del instrumento:
 Delia Quispe Romani

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

DIMENSIONES	INDICADORES	DEFICIENTE 0.0	REGULAR 0.5	BUENA 1.0	MUY BUENA 1.5	EXCELENTE 2.0
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				x	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables,					x
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					x
ORGANIZACION	Existe organización lógica.					x
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					x
INTENCIONALIDAD	Para mejora y actitudes de la sociedad y medio ambiente.					x
COHERENCIA	Tiene coherencia, relación que debe existir entre todas las partes de la investigación.					x
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de investigación.					x
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos del tema de estudio.					x
CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías					x
RESULTADO	Puntaje total	0	0	0	1.5	18
	Final %		97.5 %			

III. SUGERENCIAS:

..... Mejorar la claridad

.....

Lugar y fecha..... Tacna, 2 de MAYO 2023


 Firma del Juez

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS POR CRITERIO DE JUECES.

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del juez: Pérez Aguilar Yobitra Del Huérfano
- 1.2. Cargo e institución donde labora: C.S. la Experiencia -- Docente la UNJBG
- 1.3. Nombre del instrumento evaluado: "Nivel de conocimientos en relación con las prácticas saludables y actitudes frente al periodo del climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa en el Distrito Gregorio Albarracín Lanchipa Tacna - 2023"
- 1.4. Autor(a) del instrumento: Delia Quispe Mamani

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN


DIMENSIONES	INDICADORES	DEFICIENTE 0.0	REGULAR 0.5	BUENA 1.0	MUY BUENA 1.5	EXCELENTE 2.0
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables,					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
ORGANIZACION	Existe organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Para mejora y actitudes de la sociedad y medio ambiente.					X
COHERENCIA	Tiene coherencia, relación que debe existir entre todas las partes de la investigación.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de investigación.					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos del tema de estudio.					X
CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías					X
RESULTADO	Puntaje total				1,5	18
	Final %				97.5 %	

III. SUGERENCIAS:

.....

.....

Lugar y fecha: Tacna, 26 de Abril 2023



Firma del Juez

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS POR CRITERIO DE JUECES.

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres del juez:
Llanca Ramos de Rios, Leandra Herminia
- 1.2. Cargo e institución donde labora:
Docente de la Escuela Profesional de Obstetricia de la UNJBG - Tacna
- 1.3. Nombre del instrumento evaluado: Nivel de Conocimiento en relación con las Prácticas Saludables y Actitudes frente al periodo del climatario en mujeres de 35 a 65 años del mercado Santo Rosa en el distrito Gregorio Albarracón Lanchipa, Tacna - 2023.
- 1.4. Autor(a) del instrumento:
Dalia Quispe Romani

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

DIMENSIONES	INDICADORES	DEFICIENTE 0.0	REGULAR 0.5	BUENA 1.0	MUY BUENA 1.5	EXCELENTE 2.0
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.			x		
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables,				x	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología				x	
ORGANIZACION	Existe organización lógica.				x	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				x	
INTENCIONALIDAD	Para mejora y actitudes de la sociedad y medio ambiente.				x	
COHERENCIA	Tiene coherencia, relación que debe existir entre todas las partes de la investigación.				x	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de investigación.				x	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos del tema de estudio.				x	
CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías				x	
RESULTADO	Puntaje total	0	0	1	13.5	0
	Final %		72.5 %			

III. SUGERENCIAS:

No utilizar términos técnicos de lenguaje de la salud y utilizarlo por todas las mujeres.

Lugar y fecha... 20/04/23

Firma del Juez

ANEXO 4: AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS



SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE ENCUESTAS

Señor Hilario Maquera Atencio
Presidente del mercado San Rosa de Tacna

Yo, delia Quispe Mamani, identificada con DNI N° 76619129, con domicilio: Asociación Cielo Azul, manzana 300 lote 2, Viñani del distrito C. Gregorio Albarracín ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que habiendo culminado la carrera Profesional de Obstetricia en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, solicito a Ud., permiso para la aplicación de encuestas para el trabajo de investigación denominado: **NIVEL DE CONOCIMIENTO EN RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS SALUDABLES Y ACTITUDES, FRENTE AL PERIODO DE CLIMATERIO EN MUJERES DE 35 A 65 AÑOS DEL MERCADO SANTA ROSA EN EL DISTRITO C. GREGORIO ALBARRACÍN LANCHIPA, TACNA-2023**, los días que se desea aplicar las encuestas son el día 30 y 31 de mayo a horas 2 de la tarde, con el objetivo de un buen desarrollo de investigación y poder optar el grado de Licenciada en Obstetricia.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Tacna ,29 de mayo del 2023

DELIA QUISPE MAMANI
DNI: 76619129

Adj:
- Resolución de Facultad N.º 12006-2023-FACS-UNJBG
- Copia de instrumentos validados

ANEXO 5: MATRÍZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: NIVEL DE CONOCIMIENTO EN RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS SALUDABLES Y ACTITUDES, FRENTE AL PERIODO DE CLIMATERIO EN MUJERES DE 35 A 65 AÑOS DEL MERCADO SANTA ROSA EN EL DISTRITO GREGORIO ALBARRACIN LANCHIPA, TACNA-2023								
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADOR	MUESTRA	DISEÑO	INSTRUMENTO	ESTADÍSTICA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?</p> <p>2. ¿Cuáles son las prácticas saludables frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?</p> <p>3. ¿Cuál es la actitud frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p> <p>Objetivo específico</p> <p>1. Evaluar el nivel de conocimiento frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p> <p>2. Identificar las prácticas saludables frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p> <p>3. Determinar la actitud frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación estadística entre el nivel de conocimiento con las prácticas saludables y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>1. Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas saludables frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>-Nivel de conocimiento</p>	<p>2. Concepto de climaterio</p> <p>3. Concepto de menopausia</p> <p>4. Causas de para la menopausia precoz</p> <p>5. Enfermedades de riesgo para el climaterio.</p> <p>6. Trastornos menstruales</p> <p>7. Trastornos vasomotores</p> <p>8. Trastornos genitourinarios</p> <p>9. Trastornos psicológicos</p> <p>10. Tratamiento farmacológico</p> <p>11. Medidas de cuidado saludable.</p>	<p>Población:</p> <p>La población con la se trabajó el presente estudio será de mujeres con un número de 117 mujeres de 35 a 65 años. que laboran en el mercado de Santa Rosa del distrito de Coronel Gregorio Albarracín</p> <p>Muestra:</p> <p>Tamaño y tipo de muestra:</p> <p>La muestra está constituida por una estimación de 90 mujeres entre las edades de 35 a 65 años del mercado Santa Rosa del distrito de coronel Gregorio Albarracín.</p> <p>La selección de la muestra es no probabilística,</p>	<p>Método:</p> <p>Aplicativo de enfoque cuantitativo</p> <p>Nivel: básico</p> <p>Diseño:</p> <p>Correlacional prospectivo transversal, no experimental.</p>	<p>Como instrumento se utilizó el cuestionario.</p> <p>Y 2 técnicas: la encuesta y la escala de medición.</p>	<p>Para el procesamiento de información se pasó a crear una base de datos en el programa Excel para luego realizar el análisis estadístico de datos mediante el programa SPSS versión 27 aplicando la estadística inferencial para las variables nivel de conocimiento y prácticas saludables; nivel de conocimiento y actitudes.</p> <p>Para la determinación de la relación entre variables se realizó la prueba de Chi cuadrado, considerando la asociación de significancia de $p < 0.05$.</p>
			<p>Variable dependiente:</p> <p>Prácticas saludables</p>	<p>1. Nutrición</p> <p>2. Actividad física.</p> <p>3. Sueño</p> <p>4. Control médico.</p> <p>5. Control obstétrico.</p> <p>6. Hábitos nocivos.</p> <p>7. Autoestima</p> <p>8. Estado de animo</p> <p>9. Función cognoscitiva</p> <p>10. Interacción interpersonal</p> <p>11. Círculo social.</p> <p>12. Recreación</p>				

<p>4. ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas saludables frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?</p> <p>5. ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud frente al periodo de climaterio en las mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023?</p>	<p>Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p> <p>4. Analizar la relación entre el nivel de conocimiento y práctica saludable frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p> <p>5. Comprobar la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años del Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p>	<p>Albarracín Lanchipa, Tacna-2023.</p> <p>2. Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y actitudes, frente al periodo de climaterio en mujeres de 35 a 65 años en el Mercado Santa Rosa del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, Tacna-2023</p>	<p>Variable dependiente: Actitud</p>	<p>1 Representación del climaterio en la mujer 2 Representación de la menopausia en la mujer 3 Pérdida de la menstruación 4 Cambios vasomotores. 5 Cambios urogenitales 6 Cambios psicológicos. 7 Importancia del tratamiento hormonal 8 Beneficio del tratamiento hormonal. 9 La alimentación y tratamiento de otras enfermedades. 10 Chequeos médicos 11 Recreación 12 Ejercicios</p>	<p>por conveniencia.</p>			
---	---	---	---	--	--------------------------	--	--	--