

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Unidad de Segunda Especialidad Profesional de Obstetricia

SEVERIDAD DE LOS CAMBIOS CLIMATÉRICOS Y CALIDAD

DE VIDA EN MUJERES DEL CENTRO DE SALUD

MILITAR SAN JUAN. LIMA, 2024

TESIS

Presentada por:

Obst. Rosa Aurora Padilla Oviedo

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en

Promoción de la Salud, Familia y Comunidad

TACNA – PERÚ

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Unidad de Segunda Especialidad Profesional de Obstetricia

SEVERIDAD DE LOS CAMBIOS CLIMATÉRICOS Y CALIDAD
DE VIDA EN MUJERES DEL CENTRO DE SALUD
MILITAR SAN JUAN. LIMA, 2024

TESIS

Presentada por:

Lic. Obst. Rosa Aurora Padilla Oviedo

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en:
Promoción de la Salud, Familia y Comunidad

Aprobada por **Unanimidad** ante el siguiente jurado:

Mtra. Jackeline Rosemary Flores Flores
Presidenta

Mg. Yolanda Ana Phocco Pari
Secretaria

Mg. Ana Mariela Gonzales Melchor
Vocal

Mg. Ana Mariela Gonzales Melchor
Asesora



CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Mg. Ana Mariela Gonzales Melchor, en mi condición de asesora acreditada con Resolución de Facultad N° 161-2024-SEP/FACS-UNJBG del 30 de setiembre de 2024, de la Tesis titulado: **SEVERIDAD DE LOS CAMBIOS CLIMATÉRICOS Y CALIDAD DE VIDA EN MUJERES DEL CENTRO DE SALUD MILITAR SAN JUAN. LIMA, 2024**, presentado por la Lic. Obst. Rosa Aurora Padilla Oviedo. Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Promoción de la Salud, Familia y Comunidad.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y similitud de trabajos de investigación y producción intelectual de la UNJBG; considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN, cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 7 %. Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la Tesis enunciado líneas arriba, la cual está expedita para continuar con los trámites para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Promoción de la Salud, Familia y Comunidad, según corresponda para su publicación en el Repositorio Institucional.

Tacna, 02 de noviembre de 2025.

FIRMA ASESORA
Nombres y Apellidos: Ana Mariela Gonzales Melchor
DNI: 00432396



Huella dactilar

FIRMA AUTORA
Nombres y Apellidos: Rosa Aurora Padilla Oviedo



Huella dactilar

Agradecimiento

El principal agradecimiento a Dios que me ha guiado y dado fortaleza para seguir adelante.

A todas las mujeres que han participado en el estudio, por su tiempo y colaboración para poder hacer realidad el estudio

A los docentes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman por sus enseñanzas y su impronta en mi formación de especialista.

Dedicatoria

A mi amada madre que desde el cielo me ilumina para seguir adelante con mis proyectos, también dedico este trabajo a mis hijos y nietos quienes han sido mi mayor motivación. .

CONTENIDO

AGRADECIMIENTO	iv
Dedicatoria	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	3
1.1 Descripción del problema	3
1.1.1 Antecedentes del problema	6
1.1.2 Problemática de la investigación	7
1.2 Formulación del problema	8
1.2.1 Problema General	8
1.2.2 Problemas Específicos	8
1.3 Justificación e importancia	9
1.4 Alcances y limitaciones de la investigación	10
1.5 Objetivos	10
1.5.1 Objetivo General	10
1.5.2 Objetivos Específicos	10
1.6 Hipótesis	11
1.6.1 Hipótesis general	11
1.6.1 Hipótesis Específicas	11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	12
2.1 Antecedentes del estudio	12
2.1.1 Antecedentes internacionales	12

2.1.2 Antecedentes nacionales	16
2.2 Bases teóricas	21
2.2.1 Severidad de los cambios climáticos	21
2.2.2 Calidad de vida	27
2.3 Definición de términos.	35
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	37
3.1 Tipo y diseño de la investigación	37
3.2 Diseño de investigación	37
3.3 Población y muestra	38
3.3.1 Tamaño y tipo de muestra	38
3.3.2 Criterios de inclusión y exclusión	39
3.4 Operacionalización de variables	39
3.4.1 Identificación de variables	40
3.4.2 Operacionalización de las variables	39
3.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	40
3.6 Procesamientos y análisis de datos	41
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	43
4.1 Análisis correlacional de las variables de estudio	43
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	58
CONCLUSIONES	62
RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65
ANEXOS	75
MATRIZ DE CONSISTENCIA	75
INSTRUMENTOS	77

AUTORIZACIÓN DE REALIZACIÓN DE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	79
CONSENTIMIENTO INFORMADO	80

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Coeficiente de correlación	43
Tabla 2	Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis general	44
Tabla 3	Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis específica 1	45
Tabla 4	Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis específica 2	46
Tabla 5	Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis específica 3	47
Tabla 6	Edad de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	48
Tabla 7	Estado civil de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	50
Tabla 8	Grado de instrucción de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	52
Tabla 9	Procedencia de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	54
Tabla 10	Ocupación de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	56

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Edad de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	49
Gráfico 2 Estado civil de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	51
Gráfico 3 Grado de instrucción de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	53
Gráfico 4 Procedencia de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	55
Gráfico 5 Ocupación de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024	57

RESUMEN

El estudio se efectuó con la finalidad de determinar la relación entre la severidad de los cambios climáticos y la calidad de vida en mujeres de un centro de salud militar, el estudio de diseño correlacional, se utilizó dos instrumentos validados aplicados mediante encuestas empleando formatos virtuales.

Los resultados señalan que la severidad de cambios climáticos se relaciona de manera alta (0,731), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan. La severidad de los cambios climáticos se relaciona de manera moderada (0,634), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan. La severidad de los cambios climáticos se relaciona de manera moderada (0,661), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan.

La severidad de los cambios climáticos se relaciona de manera moderada (0,546), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima.

La mayoría de las mujeres encuestadas (30%) están en un rango de edad de 41 a 50 años, el 30% son divorciadas, un porcentaje similar tienen el grado de instrucción de secundaria completa y 36% tienen estudios técnicos, con relación a su procedencia 44% tienen un origen urbano marginal, el 28% son de ocupación empleadas privadas y el 28% son empleadas públicas.

Se llegó a la conclusión de que existe una relación alta, directa y significativa entre la severidad de los cambios climáticos y la calidad de vida de las mujeres de un centro de salud militar.

Palabras clave: Cambios climáticos, climaterio, calidad de vida, efectos psicológicos, efectos somáticos

ABSTRACT

The study was carried out with the purpose of determining the relationship between the severity of climatic changes and quality of life in women at a military health center. It was carried out under a correlational design; two validated instruments were used applied through surveys using virtual formats.

The results indicate that the severity of climatic changes is highly (0.731), direct and significant (Sig. (bilateral) = 0) related to the quality of life in women at the Centro de Salud Militar San Juan. The severity of climacteric changes is related in a moderate (0.634), direct and significant way (Sig. (bilateral) = 0) with the quality of life in women at the Centro de Salud Militar San Juan. The severity of climacteric changes is related in a moderate (0.661), direct and significant way (Sig. (bilateral) = 0) with psychological changes in women from the Centro de Salud Militar San Juan.

The severity of climacteric changes is related in a moderate (0.546), direct and significant way (Sig. (bilateral) = 0) with urogenital changes in women from the Centro de Salud Militar San Juan.

The majority of the women surveyed, corresponding to 30%, are in the age range of 41 to 50 years. Mostly 30% are divorced. A similar percentage has completed secondary education and 36% have technical studies, and in relation to their origin, 44% have a marginal urban origin. Regarding their occupation, 28% are private employees and 28% are public employees.

Keywords: Climacteric changes, climacteric, quality of life, psychological effects, somatic effects

INTRODUCCIÓN

El climaterio es una etapa de vida de la mujer que inicia cuando los niveles hormonales de estrógenos van disminuyendo de manera sostenida, esto ocurre por lo general a partir de los 40 años. Los cambios no son solo físicos, caracterizados por una laxitud de la piel y de las mucosas como la vaginal, afectando la lubricación y la posibilidad de tener relaciones sexuales en condiciones habituales.

Pero los cambios son más complejos aún. Pues además afectan sus relaciones personales y familiares, su rol y actitud hacia la vida, es decir su aspecto psicológico.

La importancia de la calidad de vida es innegable y son muchos los factores que intervienen en ella, desde los aspectos personales, biológicos, así como sociales y de contexto. En el caso de la mujer el climaterio representa una situación natural que altera su vida habitual, causando cambios físicos y psicológicos que son poco comprendidos por las propias mujeres, menos aún por su entorno familiar.

Estudiar esta problemática es importante pues se trata de mujeres jóvenes que sufren por cambios hormonales, que son variables dependiendo de las personas y las condiciones en las cuales transitan esta etapa. Más allá de las implicancias de esta condición en su calidad de vida, es importante destacar que no se toma en cuenta hasta hoy la real dimensión de la problemática por ello se planteó como objetivo Determinar la relación entre la severidad de los cambios climatéricos y la calidad de vida de mujeres atendidas en el Centro de Salud Militar San Juan ubicado en la ciudad de Lima

Para ello se realizó un estudio efectuado bajo los parámetros del reglamento de grados y títulos de la UNJBG. En el capítulo I se hace una

descripción de la realidad que da origen al estudio de investigación, que terminan con el planteamiento de los problemas, los objetivos, justificación, hipótesis.

En el capítulo II se desarrolla toda la teoría que da cuerpo al estudio, que además contiene los antecedentes de estudio y el glosario

En el capítulo III se describe la metodología empleada en el estudio, se define la población y muestra y la técnica e instrumentos usados. Además de las fichas técnicas de los dos instrumentos usados.

En el capítulo IV se dan a conocer los resultados correlacionales del estudio, terminando en algunos resultados descriptivos para poder demostrar o rechazar las hipótesis de trabajo planteadas.

Además, se consigna la bibliografía y todos los anexos del estudio comenzando por la matriz de consistencia, operacionalización de variables y todos los aspectos administrativos del trabajo

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Descripción del problema

El climaterio es una etapa de vida de la mujer en la que ocurren una serie de cambios hormonales, físicos y psicológicos (1), que abarca varios años de su vida, comenzando aproximadamente a los 40 años y que se extiende hasta la vejez, por lo tanto, el climaterio y la menopausia son cosas distintas que no deben emplearse como sinónimos, pues la primera hace alusión a los cambios que hacen que una mujer fértil deje de serlo y la menopausia no es sino el cese de la menstruación por lo menos durante un año (2).

En esta etapa de vida ha sido descrita por un investigador mexicano, como la presencia de una variedad de los síntomas climatéricos, afectan la calidad de vida de las mujeres, quienes, afrontan su realidad en función a su experiencia, pero también conforme tienen acceso a servicios de salud, y existen mejoras sociales, pues ahora viven más tiempo, de modo que aproximadamente trascurren un tercio de su vida con posterioridad a la menopausia que está entre los 45 a 50 años (3).

La calidad de vida en las mujeres en una sociedad machista de por sí ya es difícil, peor aun cuando se suman además los cambios que trae el climaterio, que son diversos y poco comprendidos tanto por la mujer, como por su entorno social. En la etapa del climaterio se producen un conjunto de condiciones que afectan al bienestar de la mujer y la realización de sus potencialidades; a nivel físico se presenta dolor corporal diverso, sean en huesos, músculos, articulaciones, etc. A nivel psicológico hay cambios como depresión, tristeza, sensación de que el cambio en su vida no solo

representa la imposibilidad de seguir procreando, sino que pone en tela de juicio su rol de mujer. Finalmente, a nivel social, el cambio de la mujer se asocia a una sensación de minusvalía social y se pone en entredicho su contribución con la sociedad (4)

El transitar de manera saludable en esta etapa de vida, guarda relación con los cuidados personales de la mujer, así mismo llevar una buena calidad de vida, desde sus primeros síntomas hasta la etapa posmenopáusica.

La calidad de vida peri menopáusica es la suma de condiciones que se brindan a la mujer en la etapa del climaterio para prevenir los cambios que se presenten, consiste en incrementar sus actividades físicas, psicológicas y sociales.

En la actualidad los beneficios de estas condiciones son poco conocidas por las mujeres en etapa del climaterio, pero la falta de información, difusión, así como también la falta de personal especializado y ambientes exclusivos para la atención en los centros de salud, limitan que sean crónicos y practicados por las mujeres en esta etapa de vida.

La OMS describe al climaterio como transición menopáusica más menopausia más postmenopausia.

Según la OMS describe Calidad de vida al bienestar general de la persona o de una comunidad, no se refiere solo a tener dinero, sino a un conjunto de factores que hacen que la vida sea satisfactoria, segura y digna

La realidad sociodemográfica de las mujeres influye en la presentación de problemas de salud, así lo ha señalado un investigador cubano, manifestando que, el climaterio es una etapa de vida que abarca varios

años y que entre sus principales características se tiene que suceden una serie de cambios fisiológicos que terminan con la pérdida de fertilidad de la mujer (4). Los síntomas climatéricos varían dependiendo del momento y guardan relación directamente con las personas afectadas.

Un estudio realizado por Cruz et al., en México determinó que la severidad de las molestias en el climaterio se presenta de la manera siguiente: 71.15% con síntomas leves, 24.85% presentaron síntomas moderados y solo un 4% presentaron síntomas graves (5).

La calidad de vida de la mujer a lo largo de su vida está influenciada por una serie de aspectos, muchos de los cuales tienen que ver con su rol social. En la etapa de vida que tiene que ver con el climaterio los cambios físicos, psicológicos y sociales son significativos.

Los cambios físicos que afectan la calidad de vida de las mujeres comienzan con los famosos bochornos, aumento de temperatura, sequedad y laxitud de la piel, sequedad vaginal. Sobre el particular se tiene que, Chauca efectuó una investigación que encontró que en el tema físico se halló que la sequedad vaginal alcanzaba a 54% de mujeres, pero la incontinencia urinaria y dispareunia era menor, alrededor de 40% (6).

Así mismo la investigación efectuada por López señala que las mujeres perimenopausias son las que tienen peor situación y que conforme progresa el tiempo van acostumbrándose a los cambios, pero también señala que hay un aspecto muy importante: los cambios genitourinarios que hacen que su vida sexual y la de sus parejas se modifique con los consiguientes problemas de pareja (7). También corrobora este aspecto tan

significativo para la calidad de vida de la mujer el hecho de sufrir disfunción sexual en especial en la post menopausia que alcanza a 75% (8).

1.1.1 Antecedentes del problema

La menopausia es un proceso natural en la vida de las mujeres que marca el fin de su etapa reproductiva, caracterizado por síntomas como sofocos, sudores nocturnos, sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales e incontinencia. Estos síntomas pueden afectar significativamente la calidad de vida de las mujeres, alterando su bienestar físico, emocional, mental y social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la menopausia puede ofrecer una oportunidad para replantearse la salud, el estilo de vida y los objetivos, pero también puede estar asociada con cambios importantes en la vida personal y profesional de las mujeres (9).

Haddadi et al., plantea que entre las alteraciones diversas que trae de la menopausia existen diferencia en el estado de somnolencia de las mujeres con menopausia quirúrgica y las con menopausia natural, siendo esta mayor en las mujeres con menopausia (10).

La transición menopáusica puede durar varios años y afectar a la salud ósea, cardiovascular y mental de las mujeres. Otro estudio define la menopausia como el cese permanente de la menstruación, determinado retrospectivamente después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas (11). El estudio destaca la importancia de una evaluación integral y modificación de estilos de vida para mejorar la calidad de vida de las mujeres durante esta etapa. El tratamiento hormonal de reemplazo puede ser una opción para aliviar los síntomas, pero debe ser individualizado según la necesidad de cada paciente (12).

Canaza y Mamani realizaron un estudio en Puno referido a como la calidad de vida se ve afectada con la menopausia encontrando que en el 39,6% de

los casos hay una pérdida moderada de calidad de vida por parte de la mujer, pero hay un 24,3% en el cual la pérdida de la calidad de vida es severa para un 0,6% es además intolerable (13).

En el Centro de Salud Militar San Juan de Lima, se ha observado un aumento en la frecuencia y severidad de los síntomas relacionados con los cambios climáticos en las mujeres que acuden a este establecimiento en el año 2024. Los cambios climáticos están teniendo un impacto significativo en la calidad de vida de estas mujeres.

Los cambios climáticos afectan la salud física y mental de las mujeres en el Centro de Salud Militar San Juan de Lima, lo que puede estar relacionado con factores como la sensación de bochornos, tristeza marcada, molestias genitourinarias, entre otros

Las mujeres menopaúsicas son particularmente vulnerables a los cambios que se presenta en esta etapa de vida, efectos del cambio climático, ya que pueden experimentar síntomas como bochornos, sudores nocturnos y alteraciones del estado de ánimo.

Estos antecedentes son esenciales a la hora de analizar la problemática para poder disponer su abordaje desde la perspectiva de la investigación científica, puesto que la calidad de vida de las mujeres en el Centro de Salud Militar San Juan de Lima se ve afectada lo que genera un impacto en su bienestar general y su capacidad para realizar actividades diarias, pues las mujeres pueden experimentar síntomas que afectan su calidad de vida y su capacidad para funcionar en su vida diaria.

1.1.2 Problemática de la investigación

Es importante investigar la relación entre los cambios climáticos y la calidad de vida de las mujeres en el Centro de Salud Militar San Juan de Lima para desarrollar estrategias efectivas para mitigar los efectos negativos que trae la perimenopausia y propiciar el bienestar de las mujeres.

Con respecto a las mujeres que se atienden en el Centro de Salud Militar San Juan, la mayoría no muestran especial interés en el tema del climaterio, solo algunas verbalizan su malestar por sintomatologías de orden físico, como sequedad de la vagina o dolor corporal, esto es un indicador del escaso conocimiento sobre los Cambios climatéricos y el desconocimiento sobre los beneficios de la calidad de vida y los beneficios que conlleva su práctica en las mujeres climatéricas.

El nivel de conocimiento sobre los problemas que acarrea el climaterio, guarda estrecha relación con la falta de apoyo de la pareja y la familia para afrontar esta condición y hace que los síntomas sean más severos. Es decir, causan una serie de efectos sociales.

Con el presente trabajo se pretende determinar cuál es la relación entre la severidad de los cambios climatéricos y la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre la severidad de los cambios climatéricos y la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cómo se relacionan la severidad de los cambios climatéricos y los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024?

¿Cómo se relacionan la severidad de los cambios climáticos y los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024?

¿Cómo se relacionan la severidad de los cambios climáticos y los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024?

1.3 Justificación e importancia

El análisis de la calidad de vida asociada al climaterio es importante por las implicancias sociales, fisiológicas, psicológicas, ambientales, entre otros. Esta es una etapa de la vida de la mujer que cada vez es más extensa por los cambios en los patrones de enfermedad y muerte, mayor acceso a los servicios de salud y autocuidado personal.

En esta etapa de vida se encuentra una oportunidad propicia para interactuar con las mujeres, esposo y familia, para potenciar al máximo el conocimiento físico, psicológico y emocional que trae consigo todo este periodo para poder mitigar los efectos sobre la calidad de vida relacionada con la salud femenina, de allí la importancia de ahondar en su estudio.

Los resultados de la investigación servirán para diseñar condiciones de intervención a nivel del programa del climaterio brindando información valiosa sobre el tema que permitan garantizar el éxito de las sesiones educativas y de los programas de estilos de vida saludables en la calidad de vida en mujeres y los beneficios que conlleva su práctica en la Cambios climáticos y su impacto en la sociedad. Los resultados del estudio serán puestos a disposición del Comando de Salud del Ejército (COSALE), para así poder implementar un programa para atender el climaterio entre las

mujeres que hacen uso de los servicios de salud en el Ejército Peruano en diferentes establecimientos de salud a nivel nacional.

Este proyecto pretende garantizar acciones concretas en favor de las mujeres que atraviesan este proceso. El manejo de los síntomas severos, puede ayudar a manejar los efectos más graves que se relacionan además a la calidad de vida.

1.4 Alcances y limitaciones de la investigación

En el desarrollo de esta investigación no se encontró ningún tipo de limitación (ni económicas, metodológicas ni sociales), por el contrario, se contó con el apoyo de las mujeres atendidas en el consultorio de climaterio y del jefe del centro de salud mediante su autorización.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la severidad de los cambios climáticos y la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

1.5.2 Objetivos Específicos

Determinar la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Determinar la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Determinar la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis general

Existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima, 2024

1.6.1 Hipótesis Específicas

Existe la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima, 2024

Existe la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima, 2024

Existe la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima, 2024

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes internacionales

Llango et al., desarrolló un estudio titulado “*Calidad de vida y la menopausia*” con el objetivo de determinar el nivel de cambios que se da en la mujer menopáusica en una zona ecuatoriana. El estudio fue de tipo descriptivo observacional y cuantitativo. Se contó con mujeres mayores de 40 y menores de 59 años en una cantidad de 80. A esta muestra se le aplicó una escala sobre la menopausia con una confiabilidad de 0.86 en *Alfa de Cronbach*. Los resultados muestran que en 26,25% tuvieron cambios y síntomas leves mientras que 22,50% tuvieron cambios y molestias severas como en los cambios de humor, dolores articulares y musculares, depresión, ansiedad, insomnio, calores nocturnos, sequedad vaginal, entre otros, Llegaron a la conclusión que en la época de la menopausia la calidad de la de la vida de las mujeres se ve afectadas con síntomas que perturban su rutina diaria (14).

Sánchez en su tesis sobre “Conocimiento y actitud del personal de salud sobre el síndrome genital y urinario en la mujer menopáusica” planteó el objetivo de verificar las necesidades que tienen las mujeres en esta etapa de la vida. Se uso una metodología correlacional y transversal. Esta tesis mostró que en general las mujeres no tienen mucho conocimiento sobre la

menopausia. Al afectar esta condición su calidad de vida sexual es importante que la mujer esté preparada sobre los cambios genitourinarios que sufrirá entrando a la etapa climatérica especialmente a partir de los 40 años y brindarle nuevas alternativas para sobrellevar estos cambios de la manera más favorable (15).

González et al. investigaron el proceso natural de la menopausia y la relación con la calidad de vida de las mujeres. Esta investigación se realizó con la finalidad de verificar el nivel de relación entre las variables en mujeres entre 40 a 60 años. El estudio fue de tipo descriptivo y se tuvo la participación de 74 mujeres en edad de la menopausia a quienes se les aplicó una lista de preguntas sobre calidad de vida y su relación con los cambios en esta etapa de la vida. La información fue analizada mediante el programa SPSS 25 buscando la relación Rho de Spearman. Los resultados mostraron la relación de la edad menopáusica con el concepto de salud física y emocional que tienen las mujeres. Mediante la escala de la menopausia se calificaron las áreas psicológica, urogenital y somática donde se halló el valor $p > 0,05$. Las conclusiones de este estudio muestran que existe relación significativa entre la calidad de vida y los síntomas de la menopausia principalmente en el área emocional hallándose un valor igual a $p = 0,003$. En el caso de la calidad de vida y el rol social se encontró un $p > 0,05$ y en el caso de los cambios físicos se encontró una relación positiva de $p = 0,00$ (16).

Aldana et al., abordan el climaterio como una etapa de la vida de las mujeres como un proceso complicado con varios

síntomas asociados. El estudio se realizó con una muestra de 257 mujeres mexicanas entre las edades de 37 a 61 años, las cuales estuvieron en este periodo de climaterio a las cuales se les aplicó la encuesta de síntomas con un coeficiente de Cronbach de 0.93. Del 100% de mujeres en estudio, 29,7% estuvieron en la etapa de pre menopausia, 19,3% en la etapa de menopausia y 50,2% en la etapa de post menopausia. Sobre el uso de hormonas 17,2% la usaban en las 3 etapas de menopausia. Los resultados muestran que cada mujer tiene síntomas diferentes, es decir, tienen una experiencia individualizada; pero dentro de este estudio se marcó una docena de síntomas que en realidad son más frecuentes para las mujeres en esta etapa de transición entre la vida reproductiva y la no reproductiva. Cinco de estos síntomas tienen que ver con la salud mental las que las mujeres se sienten cansadas, irritadas, apáticas, tristes y hasta deprimidas; seis de estos síntomas tienen que ver con la salud de los huesos y los síntomas menopáusicos como dolores en la espalda, musculares articulares y en algunos casos hasta complicaciones gástricas. Sólo se encontró un factor asociado a la disminución hormonal: el insomnio. De esta investigación se concluye que los síntomas de climaterio en las mujeres van más allá de la disminución hormonal, es decir, existen otros síntomas que disminuyen la calidad de vida de las mujeres y que el abordaje del tema de climaterio debe estudiarse desde varias perspectivas (17).

Tijerina, en su estudio sobre los cambios por los que atraviesa la mujer en la etapa de la menopausia identificando los factores que alteraban su calidad de vida. Este estudio fue de tipo descriptivo en el que halló cambios en los hábitos de la

alimentación, cambios físicos, funcionales y corporales en la mujer madura que inicia la menopausia. Dentro de la evidencia en mujeres en inicio de climaterio se encontró el detrimento muscular y óseo debido al aumento en la grasa corporal y cambios en el sistema metabólico lo cual es consecuencia del desbalance hormonal. Se revisaron también estudios sobre la alimentación y estado nutricional de las mujeres en esta etapa de la vida lo cual muestra que la transición de la vida reproductiva a la no reproductiva está asociada directamente con indicadores sobre el estado de nutrición de las mujeres y los subsecuentes resultados. Según los estudios previos sobre el tema se ve mujeres en inicio de menopausia en edad más temprana que en la antigüedad con problemas de dolores de huesos, hipertensión y otros ligados directamente a la menopausia. La investigación concluye con la necesidad de dar mayor información a las mujeres entrando a la etapa de los 40 y buscar medidas preventivas en nutrición con la finalidad de prevenir cambios con riesgos en la salud física y funcional de las mujeres que no les permita calidad de vida (18).

Mosquera et al., llevaron a cabo una tesis sobre los problemas cardiovasculares en mujeres en etapa de menopausia. De investigación fue de tipo observacional y analítica en la que se evaluarán a 350 mujeres a las que se les aplicó la escala Framingham para clasificar el nivel de riesgo en estas cardiopatías. Los resultados muestran que 67,43% de las mujeres estuvieron en la última fase de la menopausia y 32,57 en la primera fase. Sobre los problemas cardiovasculares 18,3% estuvieron en un nivel moderado y 6,6% en un nivel alto. Se encontró una significancia positiva entre las dos variables

especialmente en mujeres mayores de 55 años en las que se encontró aumento del colesterol malo, niveles altos en triglicéridos y falta de ejercicio físico, algunas mujeres con diabetes y osteoporosis. La conclusión de este estudio muestra que existe un porcentaje alto de mujeres en edad menopáusica con problemas y riesgos cardiovasculares (19).

Cepeda et al., hicieron referencia a los cambios hormonales de la mujer en época de climaterio. Mediante un estudio descriptivo se obtuvo información sobre las manifestaciones clínicas de las mujeres en situación

de climaterio en la que debido a los cambios hormonales tienen distintos síntomas tales como: cambios de humor, cambios emocionales, disfunciones sexuales, sudoración, insomnio, entre otros. Para este estudio se encuestaron a 260 mujeres en esta etapa y mediante ella se obtuvieron los siguientes resultados 28,55% con síntomas leves de climaterio y 71,15% con síntomas moderados a graves. Esos resultados muestran los cambios psíquicos, físicos, emocionales e incluso laborales que sufren las mujeres en su calidad de vida asociadas a diferentes manifestaciones que alteran su memoria y concentración lo que afecta directamente en su sistema y calidad de vida (20).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Minaya en su proyecto de investigación sobre el climaterio determinó la alteración en la calidad de vida de la mujer debido a los cambios físicos sociales y psicológicos en esta etapa de la vida adulta. El estudio fue de tipo observacional y descriptivo. En la evaluación de los cambios en la calidad de vida de la

mujer se utilizaron dos cuestionarios sobre calidad de vida en la menopausia con validación a nivel internacional. Estos cuestionarios permitieron evaluar a 316 mujeres entre 40 a 60 años de un hospital peruano, las mismas que dieron datos sobre su edad, grado de instrucción, estado civil, ocupación nivel económico, entre otros. Estos datos fueron analizados mediante variables cuantitativas en la que se encontró la relación directa entre calidad de vida y climaterio y a que las variables sobre calidad de vida y cambios físicos, calidad de vida y cambios psicológicos, calidad de vida y sexualidad tuvieron puntajes altos que mostraron que los cambios en el climaterio afectan directamente en la calidad de vida de la mujer (21).

Arpita et al., realizaron un estudio sobre los síntomas en la menopausia y el cambio en los hábitos y estilos de vida de la mujer. Ese estudio fue deductivo e hipotético con un enfoque básico. Para hallar información se encuestaron a 138 mujeres en edad de menopausia. Los resultados fueron que 94,3% tuvieron síntomas moderados, este rango representa 66 mujeres. Sobre las mujeres que tuvieron sintomatología leve se obtuvo 83,6% eso representa 56 mujeres. Se encontró significancia entre las dos variables en un $p = 0.003$ lo que muestra que existe relación directa entre los síntomas de la menopausia que sufren las mujeres y el cambio en su estilo de vida (22).

Figuroa et. al en el estudio que llevaron a cabo sobre la calidad de vida y los síntomas en la edad del climaterio determinaron la complejidad de los síntomas una Escalas internacionales para medir calidad de vida y un *Índice de la*

Menopausia para medir síntomas. Ese estudio fue de tipo descriptivo y cuantitativo que se realizó en una provincia peruana con una muestra de 60 mujeres en etapa de climaterio a las que se les aplicó una *Escala de vida y un Índice de Menopausia*. Los resultados de este estudio muestran que existe correlación significativa de un $p > 0,05$ entre las dos variables. En cuanto a calidad de vida, aunque 35% no tuvieron síntomas severos, se encontró que 45% de las pacientes tuvieron detrimento leve en la calidad de vida y 40% con un detrimento moderado. Sobre los síntomas climatéricos la mayoría de pacientes no tuvieron cambios severos, pero se halló 55% con índices leves a moderados. La conclusión de este estudio muestra que los cambios que sufren las mujeres en edad climatérico son hormonales por la disminución de la progesterona y estrógeno a partir de los 40 años, esa disminución causa una serie de cambios en la calidad de la vida de la mujer en un grado leve (23).

Mamani realizó un estudio sobre el bienestar de la mujer en etapa de climaterio. La investigación fue de tipo descriptivo cuantitativo. El objetivo de este estudio fue verificar la calidad de vida en las mujeres en esta etapa. La muestra para este estudio fue de 136 mujeres climatéricas quienes pudieron apoyar para dar mayor información sobre el tema llenando una encuesta y respondiendo una lista de preguntas. El resultado de esta investigación muestra que en el aspecto físico 85% de las mujeres no tiene calidad de vida, así como un 55% en el área sexual. Sobre la dimensión psicológica 49% tiene una calidad de vida media. Conclusión de la investigación muestra que existen muchas mujeres con distintos problemas físicos psicológicos y sociales que están directamente relacionados con su calidad de vida que en su mayoría es regular y no les

permite disfrutar a plenitud de una vida tranquila y sin preocupaciones (24).

Abanto llevó a cabo una investigación para hallar asociación entre el climaterio y la calidad de vida en las mujeres. El estudio fue de tipo descriptivo y correlacional. Para encontrar información verídica se utilizó como instrumento el cuestionario sobre la escala de síntomas en la menopausia con una confiabilidad en Alfa de Cronbach de 0.81. La muestra estuvo determinada por 125 mujeres con síndrome de climaterio, estas entre las edades de 35 a 65 años atendidas en un centro público de Cajamarca. Los resultados muestran que las mujeres de 45 a 55 años con síndrome climatérico iniciaron su primera regla entre los 13 y 15 años, casi el 100% aún con menstruación y vida sexual activa. Los resultados muestran que 80.8% tuvieron una regular calidad de vida con algunos síntomas propios de la menopausia, 59,2% con dolores musculares y articulares, 64% con algunos problemas psicológicos y mentales incluidos la depresión y ansiedad, 33,6% con algunas molestias sexuales como la resequedad vaginal. La conclusión este estudio muestra que si existe relación directa entre la etapa del climaterio y la calidad de vida de las mujeres obteniéndose un $p=0,017$ en asociación con los síntomas directos de la menopausia (25).

García et al., mostraron el vínculo directo entre el estilo de vida y hábitos de las mujeres en etapa de menopausia y la percepción de los síntomas. La muestra para este estudio estuvo conformada por 254 mujeres mayores de 45 años a las que se aplicó dos encuestas el primero para determinar los hábitos y estilo de vida y la segunda encuesta sobre la

percepción de los síntomas y su intensidad. Los resultados fueron los siguientes: 93,7% de mujeres con algún síntoma de la etapa de climaterio, 6,3% no tenía ningún síntoma. 55,9% con problemas urinarios, 63% con hábitos no saludables y 37% con un buen estilo de vida. Sobre los síntomas que alcanzaron mayor intensidad fueron los genitourinarios con 55,9%. La investigación muestra que no existe vinculación directa entre las dos variables en estudio, las mujeres tuvieron síntomas normales y comunes de esta etapa de la vida (26).

Canaza et al., en su estudio sobre los cambios de la mujer climaterica y su relación con su calidad de vida encontró descriptivo cuantitativo precisaron los cambios en la calidad de vida de las mujeres que entran al climaterio. Se tuvo el aporte de 169 mujeres en esta etapa, las cuales fueron encuestadas aplicando el instrumento de medición de la calidad de vida; mediante esta escala se obtuvo información sobre la calidad de vida y esta fue sometida a pruebas numéricas y estadísticas hallándose los siguientes resultados: 60,9% de mujeres entre 35 a 45 años, 74% sin compromiso formal, 46,7% con estudios primarios y 74,6% sin trabajo. Sobre la calidad de vida: 39,6% con pérdida media en calidad de vida 24,3% con pérdida total en la calidad de vida y 0,6% pérdida intolerable y 35,5% con pérdida leve las conclusiones de este estudio muestran que las mujeres en etapa de climaterio muestran una pérdida moderada en su calidad de vida (13).

Heredia considera el climaterio como una etapa de cambios progresivos en la mujer en el estudio para determinar el conocimiento que tienen las mujeres sobre esta etapa en un hospital del Norte del Perú. El estudio fue de tipo cuantitativo en la que se encuestó a 154 mujeres mayores de 35 años y

menores de 43. Los resultados fueron los siguientes: sobre los datos sociales y demográficos 63% de estas mujeres con un máximo tres hijos, 89% son mujeres con residencia habitual en la costa del Perú, 79% con estudios secundarios, 69% trabajan en casa y 74% sin una relación formal. Sobre el grado de conocimiento sobre el tema 46% conocían muy bien sobre climaterio y sus síntomas, 54% con conocimiento medio y ninguna mujer sin conocimiento sobre el tema. La conclusión de este estudio muestra que el nivel de conocimientos que tienen las mujeres sobre el tema de climaterio y sus síntomas es medio; esta situación podría ir mejorando con programas del sector salud para orientar a las mujeres en esta etapa de su vida adulta (27).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Severidad de los cambios climatéricos

2.2.1.1 Climaterio

Es una etapa de cambios en la vida reproductiva de la mujer adulta entre 40 a 55 años debido al descenso de estrógenos ligado al cese de la menstruación. Este periodo puede abarcar hasta 5 años en algunas mujeres en la que el cuerpo va adaptándose a los cambios hormonales y a síntomas no habituales hormonales, físicos y hasta emocionales (28).

En este periodo la mujer empieza a tener ciclos menstruales más cortos y prolongados debido a la disminución para producir hormonas por el desgaste normal de los ovarios. En esta fase son normales los cambios psicológicos y hasta sociales y provocar detrimento en la calidad de vida de la mujer (29).

El síndrome climatérico tiene varios síntomas como son: la pérdida ósea debido a la deficiencia de los estrógenos, problemas cardiovasculares por la disminución del colesterol bueno, resistencia a la insulina y aumento de la vasodilatación, problemas genitales y urinarios lo que provoca la resequeidad vaginal y en la mayoría de casos incontinencia urinaria por la fragilidad del piso pélvico; además de problemas psicológicos y cambios de humor y ánimo junto con los aumentos de sensación de calor que causa mucha incomodidad a la mujer adulta (11).

2.2.1.2 Etapas del climaterio

a. Perimenopausia

Es una etapa acompañada de una serie de cambios físicos como consecuencia de la disminución de estrógenos. Esta etapa inicia años antes de la menopausia en sí. La mujer siente mucha incomodidad debido a cambios repentinos de humor, sensación repentina de calor, falta de conciliación y buen sueño sequedad vaginal, descenso de la libido y cambios en el ciclo menstrual normal. Muchas mujeres refieren que estos cambios son bruscos e intensos y que les afecta pues no les permite tener una vida normal y tranquila; es por ello tener los cuidados y conserjería adecuada para pasar esos años lo más tranquilos posibles (28).

Según Tijerina (2020) los cambios en la perimenopausia afectan a la mujer debido al aumento en el peso corporal como consecuencia de la disminución de la tasa metabólica; es decir a la cantidad de energía para mantener funciones vitales; es por ello la importancia de conocer más de nutrición y alimentación en esta etapa de la vida y así disminuir los síntomas y condiciones de salud en esta etapa (18)

b. Menopausia

Es la etapa donde la mujer deja de menstruar. Esta interrupción es resultado del proceso natural y muestra el ingreso al envejecimiento de la fase reproductiva. Esta fase inicia normalmente alrededor de los 45 años hasta los 55 en algunas mujeres. El cese de la menstruación que es considerada como menopausia es cuando la mujer deja de tener flujo durante 1 año consecutivo. Otro síntoma severo es el cambio hormonal que conllevan sudoración y sofocos nocturnos, insomnio, cambios de humor y disminución de la lubricación de la vagina; estos síntomas son consecuencia de la disminución de actividad ovárica y reducción de progesterona y estrógeno (30).

Debido a los cambios hormonales que sufren las mujeres en la menopausia y a causa de la severidad de los síntomas muchas de ellas se sienten afectadas en su calidad de vida e incomprendidas por el desprecio que se tiene de los síntomas; debido a las creencias por los procesos y síntomas crónicos en esta etapa muchas mujeres tienen un punto de vista negativo sobre la menopausia y la solución que hallan es dedicarse de lleno al trabajo en esa etapa de la vida y tratar de pasar esta etapa de manera más distraída sin la concentración normal que le reste en su calidad de vida (31).

Según Gonzales, en los últimos años se ha validado los sentimientos de la mujer en menopausia y se ha reconocido a la menopausia como la etapa de cambios drásticos en la vida de la mujer que afecta su calidad de vida. Para ello el conocimiento sobre esta etapa y enriquecimiento de los hábitos y estilos de vida serán necesarios para que se mejore significativamente su calidad de vida (16).

c. Post menopausia

Es un periodo después de la menopausia propiamente dicha. Los niveles de las hormonas folículos estimulante y luteinizante van aumentando en nivel debido al déficit de funcionamiento de los ovarios que muestra que la fase reproductiva en la mujer ha terminado. En la menopausia puede salir a la luz distintas enfermedades crónico degenerativas que afectan a la mujer generalmente a partir de los 60 años. Dentro de estas enfermedades se encuentra la diabetes obesidad osteoporosis cáncer de mama y enfermedades cardíacas (22)

2.2.1.3 Síntomas clínicos del climaterio

a. Sofocos y bochornos

Son calores repentinos especialmente nocturnos resultado de la disminución de las hormonas en la fase climaterica. Estos son principalmente producidos en la parte superior del cuerpo de la mujer, específicamente en el cuello y la cara. Algunas mujeres en edad de menopausia tienen estos calores nocturnos acompañados de palpitaciones y sudoraciones (32).

Existen diferentes métodos para manejar de mejor manera estas sensaciones de calor los cuales tienen que ver con un cambio en el estilo de vida y los hábitos entre los que se cuentan la reducción del consumo de café alcohol y alimentos picantes. Se recomienda el uso de prendas de algodón y aplicar técnicas de respiración profunda. En los casos de incomodidad severa se recomienda la terapia hormonal y el uso de unos antidepresivos recetados por un médico experto (33).

b. Incomodidad para conciliar el sueño

Es la dificultad para dormir y conciliar el sueño en sus diferentes etapas. Esta alteración causa malestar en la persona que lo padece, ya que afecta directamente sus horas de actividad normal en el día (34).

El cambio en el patrón del sueño que ocurre en la menopausia es consecuencia de la disminución del estrógeno. Esta alteración en el patrón del sueño afecta directamente en la salud mental de las mujeres que están experimentando esta etapa, ya que afecta directamente en la calidad de vida de las mujeres (35).

Problemas del corazón

Los cambios de la mujer en la menopausia tienen relación directa con los problemas cardiovasculares, ya que el descenso del estrógeno influye directamente en el funcionamiento correcto del corazón y los vasos sanguíneos. En esta etapa también existen riesgos de sufrir de presión alta y aumento del colesterol malo. Es importante que la mujer en etapa de climaterio practique hábitos saludables que incluyan ejercicio constante y una dieta rica en proteínas evitando el alcohol y el cigarrillo (36).

c. Dolores articulares

Las mujeres en climaterio tienen muchos malestares en sus articulaciones debido a inflamaciones del cuerpo que pueden causarle mucho dolor. Este hecho se produce por la disminución de la producción de hormonas ligados directamente a los músculos y tejido conectivo. Entre los problemas articulares se encuentran la osteoartritis, artritis propiamente dicha y la artritis reumatoide (37).

Es recomendable que la mujer en etapa del climaterio pueda descansar, evitar sobreesfuerzos, cambiar sus hábitos manteniendo un peso adecuado y si fuera necesario, realizar un programa de ejercicios en fisioterapia u otros tratamientos alternativos que puedan ayudarle a mejorar su condición (38).

d. Cambios cutáneos

El impacto de la disminución de estrógeno en la piel de la mujer es evidente, ya que disminuye la producción de colágeno favoreciendo la deshidratación, pérdida de elasticidad, firmeza de la piel, cambios en la pigmentación y como consecuencia aparición de arrugas en la piel. Estos cambios producen en la mujer desconfianza en sí misma y en su imagen lo que la lleva a sentir depresión y ansiedad (39).

e. Cambios genitales y urinarios

Estos dos sistemas son afectados en la menopausia por la disminución de los niveles de estrógeno. Dentro de los cambios están: la falta de lubricación natural de la vagina, esta resequedad causa molestias durante las relaciones sexuales; la atrofia vaginal, al ser las paredes de la vagina más delgadas y menos elásticas hará dolor durante el coito; incontinencia urinaria, esta pérdida de orina será común al reír, estornudar o toser y en algunas mujeres producirá infecciones urinarias y la disminución del deseo sexual. Todos estos cambios afectan la vida sexual de las mujeres, pero cada una la experimentará en diferente nivel, por eso la importancia de conocer estos temas y recibir orientación adecuada (15).

Ante la severidad de estos cambios, los profesionales de la salud pueden ayudar a la mujer climatérica con diferentes estrategias para mejorar su

salud sexual por ejemplo recomendar el uso de terapia de reemplazo de estrógenos y uso de lubricantes y humectantes vaginales así como tener una buena dieta rica en proteína y fibra; así como la hidratación durante el día bebiendo agua suficiente y evitando en el aseo íntimo usando productos que irriten la piel de la zona vaginal (40).

f. Cambios emocionales y psicológicos

Se han asociado a la menopausia varios cambios en las emociones y psicología de la mujer generalmente debido a las fluctuaciones hormonales como la ansiedad, tristeza, irritabilidad, problemas para dormir, estrés e incluso cambios en su autoestima por los cambios en la piel y aumento de peso. Es por esta razón la importancia de recibir siempre apoyo y comprensión en esta etapa (41).

g. Problemas sexuales

Las mujeres en climaterio experimentan problemas sexuales debido a la pérdida del libido e interés sexual como consecuencia de los cambios hormonales. Los problemas sexuales como la disfunción eréctil femenina y problemas para alcanzar el orgasmo se dan en niveles diferentes en cada mujer. Es importante que cuando estos cambios afecten la calidad de vida se pueda recurrir a un profesional para tener a mano opciones de tratamiento específicos siguiendo la orientación correcta (42).

2.2.2 Calidad de vida

2.2.2.1 Definición

Es la medida de satisfacción y bienestar que experimenta un individuo que abarca la parte física que le permita la realización de sus actividades diarias sin complicaciones, gozando de emociones equilibradas manteniendo sus relaciones personales saludables. La perspectiva que tenga cada uno será

diferente debido a sus circunstancias personales, valores y objetivos en la vida; es decir la calidad de vida será subjetiva y cambiará de persona a persona, siendo lo importante mantener el equilibrio y encontrar satisfacción plena (43).

Según la OMS la calidad de vida tiene que ver con la percepción individual que tiene la persona sobre su bienestar personal. Esta percepción abarca desde sus expectativas, sus preocupaciones, sistema de valores hasta los cambios de su entorno de modo que se pueda hallar un equilibrio entre ellas. Es en este sentido, el concepto sobre Calidad de Vida ha llevado distintas formulaciones y construcción de encuestas a fin de valorar la satisfacción personal y nivel de felicidad (44). (44)

Según la investigación de Peña (2016) en la etapa del climaterio la calidad de vida de la mujer se ve afectada debido a factores internos y externos por los cambios hormonales y finalización de la vida reproductiva de la mujer. Muchos de estos cambios que viene acompañados de problemas psicológicos y cambios físicos irán en desmedro de la perspectiva de satisfacción y bienestar de las mujeres cortando su equilibrio emocional, afectando sus relaciones con su pareja, familiares y amigos y cortándole la capacidad de actuar con felicidad y satisfacción en este momento de la vida (45).

2.2.2.2 Climaterio y calidad de vida

En el climaterio la calidad de vida suele verse afectada debido a factores personales y del entorno y a la percepción que tenga la mujer sobre esta nueva etapa de la vida. La mayoría de mujeres sienten un impacto negativo por todos los cambios hormonales que afectan su calidad de vida. Los síntomas menopáusicos varían de mujer a mujer, pero en general la calidad de vida se ve afectada por las molestias y corte del bienestar general;

asimismo la salud física, mental, emocional y sexual se ven afectados durante esta etapa en la que se necesita dar énfasis en el autocuidado y buscar apoyo emocional, de esa manera cada mujer irá aceptando esta etapa natural de la vida y adaptándose a los diferentes cambios que para que no la afecten negativamente (24).

Debido a que el climaterio es un periodo de muchos cambios para las mujeres, es en esta etapa donde sienten preocupaciones que minimizan su bienestar y felicidad, ya que empieza a aparecer distintos síntomas del envejecimiento y cambios hormonales que no les permiten gozar a plenitud su día a día ni sentirse satisfechas con los cambios que empiezan a percibir en esta etapa. Es así que la calidad de vida se ve afectada en la etapa del climaterio, ya que muchas mujeres la asocian a deterioro o enfermedad. Es importante que en esta etapa la mujer tenga el punto de vista equilibrado que le permita la adaptación mediante la reflexión de dimensiones sociales, culturales, fisiológicas y laborales de la mujer que experimenta esta etapa (47).

2.2.2.3 Aspectos relacionados a la calidad de vida en el climaterio

La calidad de vida de la mujer en la etapa de climaterio se ve influenciada por una serie de factores físicos, emocionales y sociales. Durante esta etapa, las mujeres pueden experimentar una variedad de síntomas que afectan su bienestar general, como bochornos, sudores nocturnos, alteraciones del estado de ánimo y problemas de sueño. Estos síntomas pueden ser lo suficientemente intensos como para afectar la capacidad de la mujer para realizar sus actividades diarias y disfrutar de una buena calidad de vida.

Además de los síntomas físicos, las mujeres en la etapa de climaterio también pueden experimentar cambios emocionales y psicológicos que

afectan su calidad de vida. La ansiedad, la depresión y la irritabilidad son comunes durante esta etapa, y pueden estar relacionadas con los cambios hormonales y los síntomas físicos. Las mujeres también pueden experimentar cambios en su autoestima y su identidad, lo que puede afectar su bienestar emocional y su calidad de vida.

La calidad de vida de la mujer en la etapa de climaterio también se ve influenciada por factores sociales y culturales. El apoyo de la familia y los amigos, así como la accesibilidad a servicios de salud y recursos para manejar los síntomas, pueden jugar un papel importante en la determinación de la calidad de vida de la mujer durante esta etapa. Las mujeres que tienen un buen apoyo social y acceso a recursos pueden experimentar una mejor calidad de vida y una mayor capacidad para manejar los síntomas y cambios asociados con la etapa de climaterio.

a. Bienestar económico

Cómo lo consideraron Sánchez y colaboradores (2015) en su estudio sobre la menopausia y calidad de vida, el impacto de la esta etapa y la calidad de vida están estrechamente relacionados ya que la menopausia causa síntomas físicos, urogenitales y psicológicos que afectan negativamente la calidad de vida de las mujeres y en muchos casos estas requieren una terapia de reemplazo hormonal para mejorar sus síntomas y calidad de vida. El bienestar económico influye directamente en ellas ya que las mujeres con mejor situación económica pueden acceder más fácilmente a tratamientos y recursos que mejoren su calidad de vida; esto incluye las terapias efectivas, servicios de salud, apoyo psicológico y otros programas que promueven el bienestar económico y social en las mujeres durante el climaterio (48).

b. Relación con amigos, vecinos y comunidad

En la investigación de Hurtado et al. (2023) se tomó en cuenta los cambios de comportamiento en la mujer climatérica en los que resaltan los síntomas con cambios en la autoestima, ansiedad, irritabilidad, miedo e inseguridad. Una buena relación con las personas del entorno hace más fácil la adaptación a estos cambios en esta etapa, ya que la mujer con síntomas de tipo emocional y psicológico requieren el acompañamiento de la comunidad y contar con relaciones sociales sanas. Estas mujeres pueden tener un mejor acoplamiento a los cambios de la menopausia que les permita tener una mayor calidad de vida. Para esto es importante un enfoque integral que considere aspectos sociales y comunitarios que incluyan servicios de salud, terapias efectivas y redes de apoyo social que aporten en fortalecer las relaciones con los vecinos amigos y la comunidad (49).

c. Relaciones familiares

Las mujeres en etapa de climaterio necesitan del apoyo familiar para tener una aceptación consciente de todos los cambios físicos, psicológicos, ambientales y sociales durante esta etapa. Según los estudios de Arpita et al. (2023) dentro del apoyo familiar se considera principalmente el apoyo de pareja como un factor que influye en forma positiva en la calidad de vida de estas mujeres ya que se considera un elemento protector que llega a ser un pilar fundamental para la calidad de vida de las mujeres en climaterio. Las mujeres con poco apoyo familiar o en algunos casos sin él pueden tener una calidad de vida mala ya que sin este apoyo los efectos negativos se pueden agravar en la menopausia especialmente considerando la salud física, social y psicológica de las mujeres. La salud mental durante esta etapa también se considera un riesgo en mujeres sin el apoyo familiar que no les permite tener una vida saludable y goce en esa etapa de la vida (22)

d. Educación y recreación

En palabras de Mamani (2023) *“la educación es muy importante en la etapa de la menopausia y ya que permite a la mujer tener los conocimientos necesarios sobre los cambios y las apoyan en potenciar sus habilidades para llevar una vida emocional más estable”* ya que les da las herramientas para crecer emocionalmente y entender los nuevos esquemas y cambios en esta etapa de la vida para desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas. Por otro lado, la recreación es muy importante y que influye en la calidad de vida mejorando el bienestar psicológico y emocional de la mujer e ir adaptándose a los cambios de la menopausia. Las mujeres con mayor nivel educativo y que participan actividades de ocio y recreación tienen una mejor calidad de vida durante la menopausia ya que entienden los cambios y desarrollan estrategias para afrontar efectivamente esta etapa. La participación en actividades de recreación y socialización mejoran la fase emocional de las mujeres menopáusicas y les da mayores recursos para disfrutar de esa etapa de la vida (24)

e. Medios de comunicación

Como lo explican Canaza y colaboradores (2021) durante la menopausia los medios de comunicación tienen un rol efectivo en información y conocimiento, ya que fomentan el entretenimiento y ocio en las que estas mujeres pueden divertirse y pasar su tiempo libre realizando actividades de conexión y socialización que facilita la interacción entre las personas permitiendo compartir experiencias, mantener vínculos sociales y exponer ideas nuevas (13)

En el caso de las mujeres menopáusicas los medios de comunicación pueden ayudarlas en la información y educación sobre el proceso natural y normalización del tema. Claro está que los medios de comunicación

también pueden influir en las actitudes sociales y estigma dando a conocer una representación negativa en la que las mujeres puedan sentirse incómodas hablando sobre sus experiencias (37)

Pero principalmente los medios de comunicación pueden ayudar a la promoción de estilos de vida saludables como el manejo de estrés la buena nutrición y otros hábitos durante la menopausia que permitan a la mujer tomar los mejores tratamientos y buscar atención médica oportuna especializada para tener un rol activo en su salud en esa etapa de transición (9)

f. Religión

Se considera en general que la religión puede ser un importante recurso para mejorar la calidad de vida de las personas cuando se practica de manera inclusiva y saludable. Puede ayudar a la persona a sentirse bien emocionalmente y psicológicamente ya que actividades espirituales brindan a las personas sentido de propósito, conexión y la esperanza incluso ayudar a la persona a hacer frente a diversos tipos de problemas como la ansiedad, depresión y el estrés. Cuando la religión se practica de forma sana puede proporcionar a la mujer menopáusica una red de apoyo social y emocional reduciendo el aislamiento y fomentando un sentido de pertenencia que ayude a afrontar el proceso natural sin estigmas o pérdida de la feminidad (50)

g. Situación de salud

Como lo narran Hurtado y colaboradores (2023) en su trabajo de grado la mujer menopáusica debe conocer su situación de salud y buscar la mejor información para tener alimentación sana que incluya variedad de frutas, verduras, proteínas y otros alimentos para mantener la buena nutrición

conociendo los beneficios de cada grupo de alimentos, así como realizar actividad física regular para mejorar y fortalecer los huesos, músculos, corazón y en general tener mayor vitalidad para afrontar el proceso en esta etapa. Debe conocer los hábitos nocivos que perjudican su salud a largo plazo, así como conocer los factores de riesgo si es que tuviese enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y otros para tomar las medidas preventivas y mantener una buena situación de salud (49).

h. Salud somática

Estudios efectuados por Peña encontraron que las mujeres que cursan por el climaterio sufren afecciones de forma moderada en su calidad de vida en 40% de los casos (45), los cambios hormonales estrogénicos (51) tienen una repercusión significativa en la calidad de vida y funcionalidad de la mujer (52). Los bochornos, sudoración profusa, dolor articular, pérdida de masa muscular (53) son características propias de esta etapa. Las molestias llegan a ser mortificantes para las mujeres.

i. Salud Psicológica

Producto de la disminución de la serotonina que se produce en la etapa del climaterio hay cambios en el estado de ánimo, tristeza y cambios de humor, disminución de la libido y cambios en los patrones del sueño (11). Hay sensación de vacío, soledad y sensación de rechazo (54)., los cambios somáticos llegan a tener impacto en la salud mental de las mujeres.

j. Salud Urogenital

Uno de los problemas que causa la disminución de los estrógenos es que interfiere la formación de las capas del epitelio vaginal y en la producción de colágeno, por lo tanto, se produce sequedad y disminución de la secreción vaginal que finalmente impacta en la lubricación de la vagina y

hace que esta tenga una protección adicional ante la fricción. Ante esta realidad surge la fragilidad de la mucosa de la vagina, cambia el pH volviéndose más alcalino y varía la lubricación. Estos cambios citológicos llegan a tener influencia a nivel de la uretra y cómo no de la vagina (55), que son órganos muy sensibles a los cambios en el nivel estrogénico (56) que se traduce en atrofia urogenital, prurito vaginal y sequedad como principales características. Durante las relaciones sexuales hay molestia, existe urgencia de miccionar, existe disuria y en ocasiones incontinencia urinaria (55).

2.3 Definición de términos.

Calidad de vida: Percepción que la mujer tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas.

Climaterio: Período de la vida de la mujer que se extiende desde 2 a 8 años antes de la fecha de la menopausia hasta 2 a 6 años después de la última menstruación.

Nivel de instrucción: Es el nivel o escolaridad de la mujer climatérica en el momento de la entrevista expresada en años aprobados.

Estado civil: Es la relación de vida conyugal de la mujer.

Procedencia: Lugar de origen o punto de salida de la mujer.

Síntomas físicos: bochornos, sudores nocturnos, problemas de sueño, dolor en las articulaciones y cambios en la libido.

Cambios emocionales: ansiedad, depresión, irritabilidad y cambios en el estado de ánimo.

Cambios en la salud: aumento del riesgo de osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud relacionados con la menopausia.

Impacto en la calidad de vida: los síntomas y cambios pueden afectar la capacidad de la mujer para realizar actividades diarias, disfrutar de relaciones sociales y familiares, y mantener una buena salud y bienestar general.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de la investigación

La investigación es de tipo básica, como señala García cuya finalidad es aumentar el bagaje de información respecto a un tema en particular (57).

Además, es de nivel descriptivo-correlacional, este tipo de investigación se centra en determinar si existe una asociación o relación entre dos o más variables, sin establecer una relación de causa y efecto, para este hecho se empleará el estadígrafo adecuado, así mismo los resultados de las pruebas de hipótesis permitirá aceptar o rechazar las hipótesis planteadas en el estudio (57).

El estudio sigue el paradigma cuantitativo (58), pues los resultados del estudio de investigación expresaran sus resultados en tablas y gráficas (59). Sobre el particular, Jameel et al. señalan que los resultados son numéricos, exactos y son el resultado de un cuestionario, que es el resultado de haber empleado la técnica de la entrevista (60).

Finalmente es de corte transversal, explicada en que la aplicación de los instrumentos será en una única ocasión por cada unidad de muestreo estudiado (61).

3.2 Diseño de investigación

Este estudio es de diseño no experimental, el cual se caracteriza porque se efectúa sin manipular deliberadamente las variables, observando el

fenómeno tal y como se da en su ambiente natural para posteriormente realizar su análisis.

3.3 Población y muestra

Según Roberto Hernández Sampieri et al., señala que la población se define como "el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones" (62).

En este sentido, la población es el universo de estudio que se desea investigar, y puede estar conformada por personas, objetos, eventos, etc. La definición de la población es un paso crucial en la investigación, ya que permite delimitar el alcance del estudio y determinar la muestra que se utilizará para recopilar datos (62).

La población está constituida por todas las mujeres climatéricas que acuden al consultorio de Obstetricia del Centro de Salud Militar San Juan, durante el año 2024, y es de 50 mujeres.

N=50

3.3.1 Tamaño y tipo de muestra

La muestra será censal, una muestra censal es un tipo de muestra en la que se incluye a toda la población objetivo del estudio. En otras palabras, se intenta recopilar datos de todos los individuos o unidades que componen la población de interés (62). En este caso se decidió usar este tipo de muestreo debido a la necesidad de incluir a todas las mujeres que componen la población objetivo que por el tipo de establecimiento de salud involucra a una cantidad pequeña de mujeres en etapa de climaterio. Además, no hay selección aleatoria para elegir a los participantes, ya que se intenta incluir a toda la población que cumplen con las características deseadas, por tal motivo la muestra de esta investigación fue de 50 mujeres

climatéricas atendidas en el consultorio de obstetricia del Centro de Salud Militar San Juan.

n=50

3.3.2 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Mujeres entre 40 a 60 años que acuden al Centro de Salud Militar San Juan en el año de estudio.
- Mujeres que firmaron el consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Mujeres entre 40 a 60 años que no acepten participar en el estudio.

3.4 Operacionalización de variables

En el contexto del estudio sobre la severidad de los cambios climáticos y su impacto en la calidad de vida de las mujeres en etapa de menopausia, la identificación de variables es un paso crucial para comprender las relaciones entre estos factores. Algunas variables que podrían ser relevantes en este estudio incluyen la temperatura y la humedad ambiental, la frecuencia y severidad de los síntomas menopáusicos, la calidad del sueño, el nivel de estrés y ansiedad, y la percepción subjetiva de la calidad de vida.

Además, se podrían considerar variables sociodemográficas como la edad, el nivel educativo y el estatus socioeconómico, así como variables relacionadas con la salud general y los hábitos de vida de las participantes. La identificación y medición precisa de estas variables permitirá analizar sus interrelaciones y determinar cómo los cambios climáticos pueden

influir en la calidad de vida de las mujeres en esta etapa de sus vidas. Para efectos del estudio, se ha considerado:

3.4.1 Identificación de variables

A. Variable 1: Severidad de los cambios climatéricos

El periodo del climaterio es una etapa de transición en la vida de la mujer caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales (63), el instrumento evalúa las dimensiones:

- Sofocaciones y sudoraciones
- Irritabilidad y nerviosismo
- Insomnio
- Parestesias
- Melancolía

B. Variable 2: Calidad de vida

Sensación de salud, capacidad de producir, de expresar las emociones y estar tranquilos (64), que se mide en tres dimensiones que se detallan a continuación:

- Somático
- Psicológico
- Urogenital

3.4.2 Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categoría	Escala
Severidad de los cambios climatéricos	El periodo del climaterio es una etapa de transición en la vida de la mujer caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales (63)	Principales molestias o cambios fisiológicos y psicológicos del climaterio	a. Sofocaciones y sudoraciones b. Irritabilidad y nerviosismo c. Insomnio d. Parestesias e. Melancolía	Sofocos Sudoración Irritabilidad y nerviosismo Vértigo y mareo Fatiga y debilidad Insomnio Artralgia y mialgia Cefalea Palpitaciones Hormigueo Depresión y melancolía	Leve: Menor a 20 Moderado: 20-35 Severo: Más de 35	Nominal
Calidad de vida	Sensación de salud, capacidad de producir, de expresar las emociones y estar tranquilos (64)	Aspectos del climaterio que tienen efectos en la percepción de la calidad de vida de las mujeres que lo transitan como etapa de vida	a. Somático b. Psicológico c. Urogenital	Bochornos, Sudoración excesiva Molestias cardíacas Trastornos del sueño Molestias musculares Molestias articulares Estado depresivo, Irritabilidad, Ansiedad, cansancio físico, Cansancio mental Problemas sexuales, Problemas de vejiga Sequedad vaginal	Buena: 15-20 Regular: 20-35 Mala: 35	Ordinal

3.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Técnica:

Encuesta: La encuesta es una técnica útil para el recojo de datos en un trabajo de investigación que busca determinar la calidad de vida y la severidad de los cambios climáticos, ya que permite recopilar datos de una gran cantidad de personas de manera rápida y eficiente (65).

La encuesta puede ser utilizada para evaluar las percepciones y actitudes de las personas hacia los cambios climáticos y su impacto en la calidad de vida (66).

Según López-Roldán et al., la encuesta es una técnica de investigación social que permite obtener información de manera sistemática y rigurosa (67).

Instrumentos:

Cuestionario: Instrumento aplicados a las mujeres climatéricas que asisten al consultorio de obstetricia, son estructurados con el fin de recopilar información sobre sus características, comportamientos, actitudes o percepciones (62).

Las escalas que se utilicen en la encuesta deben ser válidas y confiables, y deben estar diseñadas para evaluar los constructos de interés (62). Algunas de las escalas que podrían ser utilizadas incluyen escalas de calidad de vida y escalas de severidad de los cambios climáticos.

I. Características sociodemográficas

De las pacientes climatéricas (edad, estado civil, grado de instrucción, procedencia y área de residencia)

II. Severidad de los cambios climáticos: Índice de Kuperman

Se tomará en cuenta la valoración del Índice de Kuperman con la finalidad de cuantificar aquellos síntomas que presentaban las mujeres en el

climaterio surgido a partir de una experiencia de atención a mujeres que cursaban por esta etapa en su vida (68).

La ponderación de la prueba tiene cuatro niveles, desde los casos con sintomatología mínima, cuando la puntuación es < 15 puntos, sintomatología leve, cuando la puntuación está entre 15 a 20 puntos, sintomatología moderada de 21 a 35 puntos y finalmente sintomatología severa si la puntuación es mayor a 35 puntos. Fue desarrollado en la década de 1950 y ha sido validada en diversos estudios.

III. Calidad de vida: (MRS)

Para la evaluación se emplea la escala de puntuación menopáusica o Menopause Rating Scale (MRS) que es un instrumento que ya ha sido validado por Aedo et al. en Chile en un estudio con una muestra de 884 personas y con un Alpha de Cronbach de >0.86 , que mide la sintomatología en un total de 3 dominios: Dominio somático: del 1 al 6 reactivo, dominio psicológico: del 7 a 11 reactivo y dominio urogenital: del 12 a 14 reactivo (69). La clasificación que arroja el instrumento es Buena calidad de vida de 15–20 puntos, regular:20–35 y mala: >35

3.6 Procesamientos y análisis de datos

Para la toma de datos durante la realización de la investigación se solicitó:

- Autorización del Coronel Director, para la aplicación de los cuestionarios.
- Una vez aprobada la autorización se comenzó la recolección de datos.
- La información obtenida se ingresó a la base de datos del programa SPSS versión 26

- Posteriormente se efectuó la tabulación de datos según registro en la ficha.
- Luego se elaboró las tablas y figuras de información según data tabulada
- Finalmente, se ejecutó la prueba de correlación estadística, calculando el valor de significancia y coeficiente que expliquen la relación de variables.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis correlacional de las variables de estudio

Debido a la naturaleza de las variables y a la distribución de los datos, previa prueba de normalidad se ha decidido el uso del estadístico Rho de Pearson para el análisis y procesamiento de datos.

Tabla 1

Coefficiente de correlación

Valor	Criterio
$r = 1$	Correlación grande, Perfecta y positiva
$0,90 \leq r < 1,00$	Correlación muy alta
$0,70 \leq r < 0,90$	Correlación alta
$0,40 \leq r < 0,70$	Correlación moderada
$0,20 \leq r < 0,40$	Correlación baja
$0,0 < r < 0,20$	Correlación muy baja
$r = 0$	Correlación nula
$r = -1$	Correlación grande, Perfecta y negativa

Nota: r = coeficiente de correlación

Criterios:

Nivel de significancia: 5%

Regla de decisión: Si Sig. Aprox. ≤ 0.05 se rechaza la hipótesis nula.

Hipotesis general

H1: Existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

H0: No existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Tabla 2

Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis general

		SeveridadDe CambiosClim atericos	CalidadDeVida
SeveridadDeCambiosClimatericos	Correlación de Pearson	1	,731**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	50	50
CalidadDeVida	Correlación de Pearson	,731**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Encuesta aplicada

Según la tabla 2, la severidad de cambios climatericos se relaciona de manera alta (0,731), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima. Por tanto se demuestra que existe relación entre ambas variables y se acepta H1.

Hipotesis específicas

Hipotesis específica 1

H1: Existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

H0: No existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Tabla 3

Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis específica 1

		SeveridadDe CambiosClim atericos	Somático
SeveridadDeCambiosCli maticos	Correlación de Pearson	1	,634**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	50	50
Somático	Correlación de Pearson	,634**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Encuesta aplicada

Según la tabla 3, la severidad de los cambios climáticos se relaciona de manera moderada (0,634), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima. Demostrándose así la existencia de relación entre ambas variables y aceptándose H1.

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

H0: No existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Tabla 4

Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis específica 2

		SeveridadDe CambiosClim atericos	Psicológico
SeveridadDeCambiosCli matericos	Correlación de Pearson	1	,661**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	50	50
Psicológico	Correlación de Pearson	,661**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Encuesta aplicada

Según la tabla 4, la severidad de los cambios climáticos se relaciona de manera moderada (0,661), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima. Por ende se demuestra la existencia de una relación entre ambas variables y se acepta la H1.

Hipotesis específica 3

H1: Existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

H0: No existe relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Tabla 5

Análisis de correlación de R de Pearson para la hipótesis específica 3

		SeveridadDe CambiosClim atericos	Urogenital
SeveridadDeCambiosCli matericos	Correlación de Pearson	1	,546**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	50	50
Urogenital	Correlación de Pearson	,546**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Encuesta aplicada

Según la tabla 5, la severidad de los cambios climáticos se relaciona de manera moderada (0,546), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima. Y por tanto se demuestra una relación entre ambas variables, aceptándose así la H1.

4.2 Análisis descriptivo de las variables sociodemográficas

Tabla 6

Edad de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	41 a 50 años	15	30,0	30,0	30,0
	51 a 60 años	19	38,0	38,0	68,0
	Menos de 40 años	16	32,0	32,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Según la Tabla 6, de un total de 50 encuestados; 15 personas (30%) están en un rango de edad de 41 a 50 años; 19 personas (38%) están en un rango de edad de 51 a 60 años; y 16 personas (32%) son menores de 40 años.

Solo un tercio de las mujeres que han participado en el estudio se encuentran en la perimenopausia, la mayoría están en la etapa que corresponde a la menopausia y un porcentaje que casi llega al tercio están en la post menopausia.

Estas mujeres en distinta medida con relación a su edad están cursando por este periodo de vida que son bastante notorias para las mujeres y no solo para ellas, también para sus parejas y hasta para sus seres queridos, pues los cambios que lo caracterizan son somáticos, comportamentales, psicológicos y afectan por lo tanto no solo si sensación personal sino las relaciones que lleva adelante, estos cambios son sutiles, pero para las mujeres que lo vivencian traen modificaciones que son notorias.

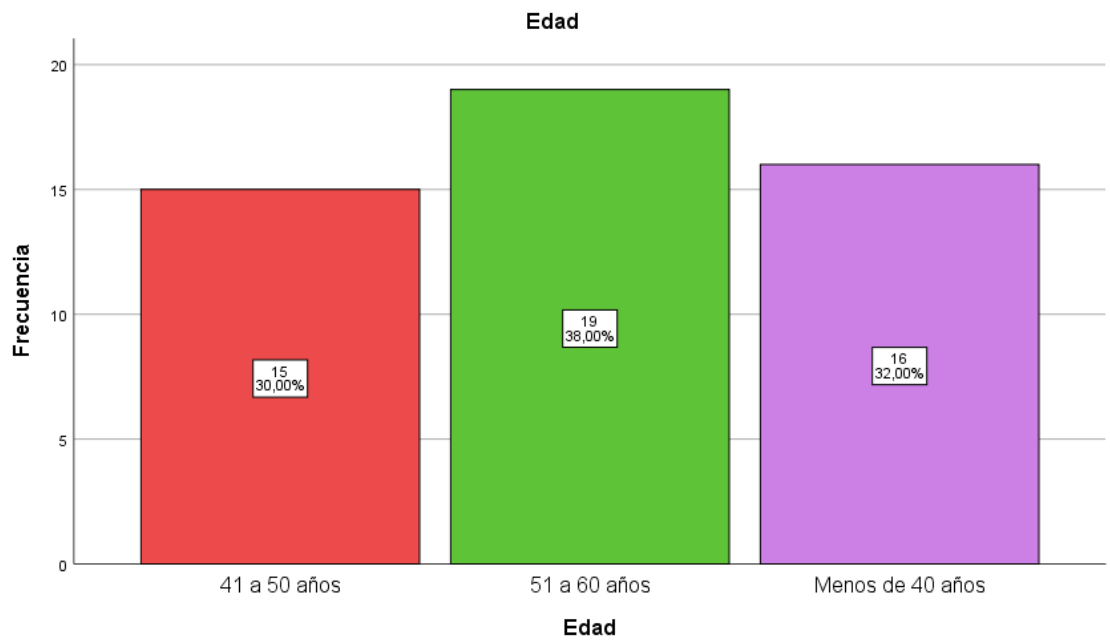


Gráfico 1

Edad de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Tabla 7

Estado civil de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

		Estado Civil			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casada	14	28,0	28,0	28,0
	Divorciada	15	30,0	30,0	58,0
	Soltera	10	20,0	20,0	78,0
	Viuda	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Según la tabla 7, de un total de 50 encuestados; 14 personas (28%) son casadas; 15 personas (30%) son divorciadas; 10 personas (20%) son solteras; y 11 personas (22%) son viudas.

De acuerdo a estos resultados se puede asumir que la menor proporción de mujeres viven con pareja, por lo que en esta etapa del climaterio es importante que lleven adelante soporte psicológico y farmacológico, para permitir disfrutar su vida íntima. Con relación a los otros grupos si bien no viven en pareja, esa situación no quita que tengan también problemas como sequedad vaginal, cambios de humor, dolor articular y otras molestias y que no tiene que ver con el estado civil, pero esta situación personal es importante analizarla pues la menopausia no afecta solamente a la mujer sino a su pareja y hasta entorno.

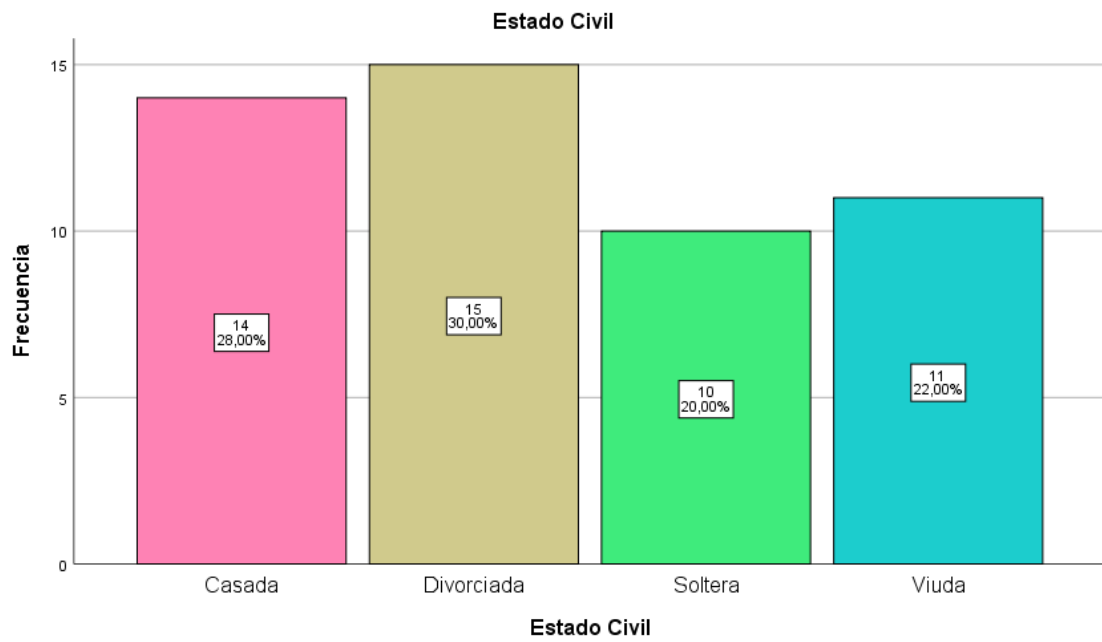


Gráfico 2

Estado civil de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

Tabla 8

Grado de instrucción de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

		Grado de instrucción			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Secundaria	15	30,0	30,0	30,0
	Técnico	18	36,0	36,0	66,0
	Universitario	17	34,0	34,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Según la Tabla 9, de un total de 50 encuestados; 15 personas (30%) tienen el grado de instrucción de secundaria completa; 18 personas (36%) tienen un grado de instrucción técnico; y 17 personas (34%) tienen un grado de instrucción universitario completo.

Todas las mujeres estudiadas cuentan con nivel de educación que va de instrucción secundaria en adelante.

La educación es un elemento importante para poder asumir acciones de autocuidado de la salud. Por eso el tener noción que la mayoría de las mujeres cuenta con elementos suficientes a nivel educativo termina siendo un aliado a la hora de brindar conceptos educativos para que las mujeres implementen sus acciones en aras de contribuir con su salud que está afectada por un desequilibrio hormonal.

Gráfico 3

Grado de instrucción de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

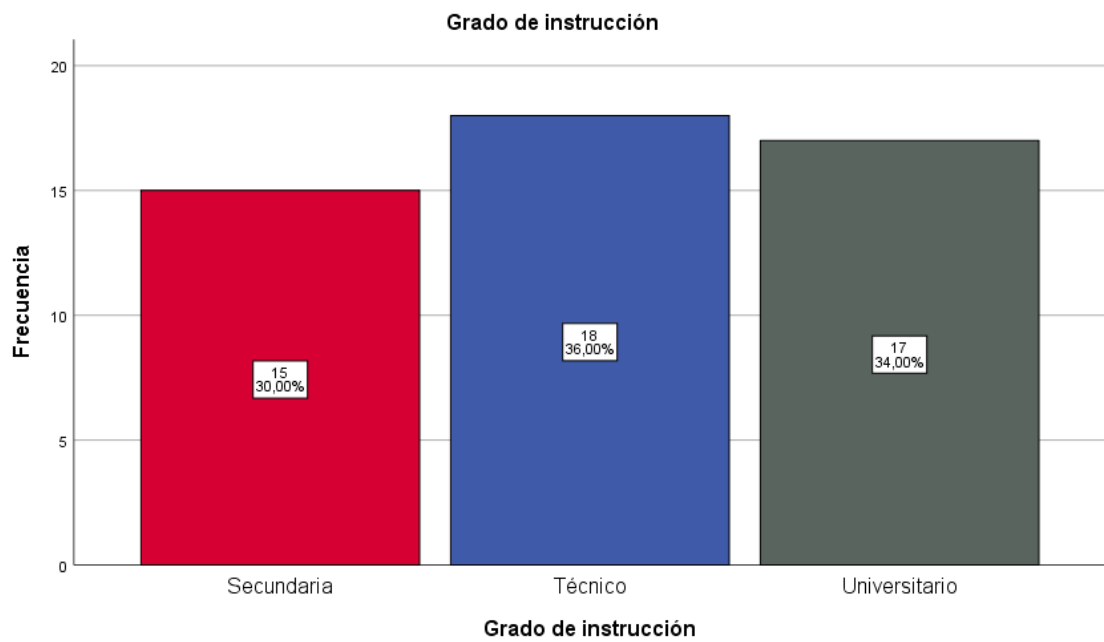


Tabla 10

Procedencia de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

		Procedencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rural	13	26,0	26,0	26,0
	Urbano	15	30,0	30,0	56,0
	Urbano marginal	22	44,0	44,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Según la Tabla 9, de un total de 50 encuestadas; 13 personas (26%) tienen un origen rural; 15 personas (30%) tienen un origen urbano; y 22 personas (44%) tienen un origen urbano marginal.

La mayoría de las mujeres evaluadas viven en zonas accesibles al establecimiento de salud, por lo tanto, se hallan en condiciones de atender los diferentes problemas de salud que se les presentan con relación a temas como el climaterio.

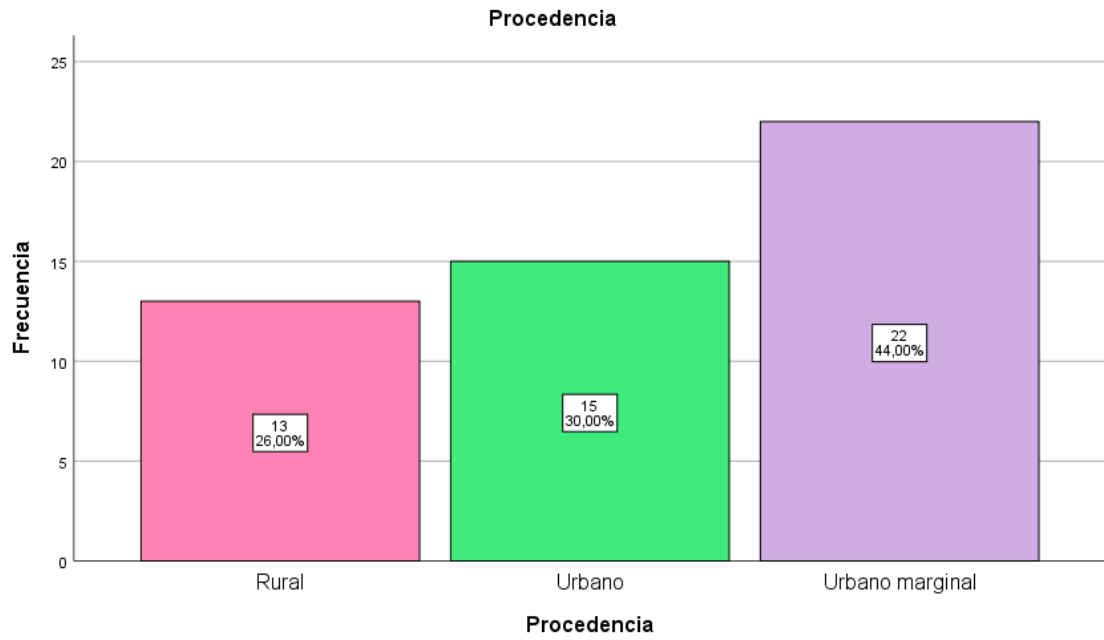


Gráfico 4

*Procedencia de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima
2024*

Tabla 11

Ocupación de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

		Ocupación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ama de casa	11	22,0	22,0	22,0
	Empleada privada	14	28,0	28,0	50,0
	Empleada pública	14	28,0	28,0	78,0
	Otro	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Según la Tabla 10, de un total de 50 encuestados; 11 personas (22%) son amas de casa; 14 personas (28%) son empleadas privadas; 14 personas (28%) son empleadas públicas; y 11 personas (22%) tienen otro tipo de ocupación.

La mayoría de las mujeres estudiadas son trabajadoras y una minoría son amas de casa. Estos resultados hablan del rol que asume la mujer como contribuidora de la economía familiar.

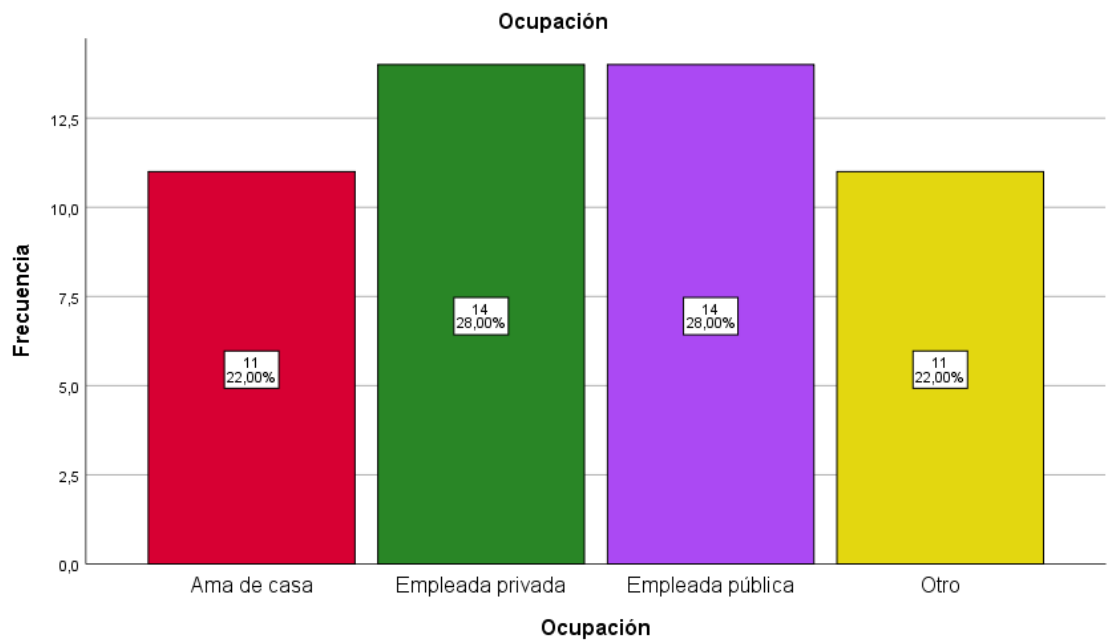


Gráfico 5

Ocupación de las mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

La relación entre la severidad de los cambios climatericos , en el presente estudio se ha encontrado que existe una relación alta (0,731), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con la calidad de vida en mujeres. Por tanto, se demuestra que existe relación entre ambas variables y se acepta H1. Contrastando con lo que señala Peña, las mujeres que cursan por el climaterio sufren afecciones de forma moderada en su calidad de vida que alcanzan porcentajes de alrededor de 40% de los casos (45), estos tienen relación con los cambios hormonales estrogénicos propios de una disminución en la cantidad de hormonas circulantes tal como halló Legorreta-Peyton (51) y claro está tienen efectos variables aunque significativos en la calidad de vida y funcionalidad de la mujer como encontraron Araya, Urrutia y Cavieses (52). En la etapa del climaterio, las mujeres ven afectada su calidad de vida por muchos aspectos, uno de ellos esta relacionado a los cambios propios de esta etapa que tiene que ver con la disminución de las hormonas. La mayoría de mujeres sienten un impacto negativo por todos los cambios hormonales que afectan su calidad de vida (24). Para las mujeres es muy molesto pasar por una etapa de vida que abarca un tiempo largo que va de meses hasta varios años, en los que las molestias somáticas son notorias dependiendo del umbral sensitivo de cada mujer, pero además los cambios emocionales que se condicionan por el nivel hormonal. En este sentido se tiene que, Abanto llevó a cabo una investigación para hallar asociación entre el climaterio y la calidad de vida en las mujeres. Donde encontró como resultados que 80.8% tuvieron una regular calidad de vida con algunos síntomas propios de la menopausia, 59,2% con dolores musculares y articulares, 64% con algunos problemas psicológicos y mentales incluidos la depresión y ansiedad, 33,6% con algunas molestias sexuales como la resequedad vaginal. La conclusión este estudio muestra que si existe relación directa entre la etapa del

climaterio y la calidad de vida de las mujeres obteniéndose un $p=0,017$ en asociación con los síntomas directos de la menopausia (25).

En cuanto a la relación entre la severidad de los cambios climatericos y los cambios somáticos, en el presente estudio se halló que la severidad de los cambios climatéricos se relaciona de manera moderada (0,634), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0. Por este motivo se efectuó la comparación con el estudio de Tijerina, encontrando que guardan similitud. En su estudio se analizaron los cambios por los que atraviesa la mujer en la etapa de la menopausia identificando aquellos factores que alteraban su calidad de vida. Los cambios somáticos muestran el detrimento muscular y óseo debido al aumento en la grasa corporal y cambios en el sistema metabólico lo cual es consecuencia del desbalance hormonal. Según los estudios previos sobre el tema se ve mujeres en inicio de menopausia en edad más temprana que en la antigüedad con problemas de dolores de huesos, hipertensión y otros ligados directamente a la menopausia (18)

La relacion con cambios psicológicos, de ha encontrado en este estudio que, la severidad de los cambios climatéricos se relaciona de manera moderada (0,661), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios psicológicos en mujeres. Por lo que se puede comparar con el estudio realizado con Hurtado, que señala que los cambios climatéricos causan una afección que no abarca solo la parte física sino también la parte emocional y psicológica, además se tomó en cuenta los cambios de comportamiento en las mujeres, tal como lo halló Hurtado, et al. (49). Sobre esta etapa, denominada, el climaterio es preciso destacar que, es un periodo de muchos cambios para las mujeres, incrementándose las preocupaciones que minimizan su bienestar y felicidad, ya que empieza a aparecer distintos síntomas del envejecimiento y cambios hormonales que no les permiten gozar a plenitud su día a día ni sentirse satisfechas con los cambios que empiezan a percibir en esta etapa, como lo ratifica Castro (47). Uno de los aspectos más significativos, aunque menos estudiados, es el aspecto

psicológico, que de acuerdo a los hallazgos contribuye en mas del 65% de los casos. La labilidad emocional, el llanto fácil, la ansiedad y fragilidad emocional son significativos. Pues es parte importante de la vida de la mujer sus aspectos emocionales, que deben ser abordado a partir de la certeza de su contribución en la calidad de vida personal. Lo encontrado en este estudio guarda similitud con el estudio de Minaya, en cuyo estudio se encontró una relación directa entre calidad de vida y climaterio y los cambios psicológicos, mostrando que los cambios en el climaterio afectan directamente en la calidad de vida de la mujer (21).

Sobre la relación entre la severidad de los cambios climatericos y cambios urogenitales, se tiene que la severidad de los cambios climatéricos se relaciona de manera moderada (0,546), directa y significativa (Sig. (bilateral)= 0) con los cambios urogenitales en mujeres. Así Figueroa et al., en el estudio que llevaron a cabo sobre la calidad de vida y los síntomas en la edad del climaterio determinaron la complejidad de los síntomas. La conclusión de este estudio muestra que los cambios que sufren las mujeres en edad climatérico son hormonales por la disminución de la progesterona y estrógeno a partir de los 40 años, esa disminución causa una serie de cambios en la calidad de la vida de la mujer en un grado leve (23). Los cambios que produce el climaterio en el sistema urogenital es muy significativo, pues alteran no solo su anatomia y su funcionamiento sino que además alteran uno de los aspecto mas importantes que se vincula a la relacion de pareja, en específico la altetracion de la capacidad de tener relaciones sexuales, pues la sequedad de la mucosa vaginal asociado a la fragilidad de la mucosa vaginal terminan consicionando su capacidad de sentir y brindar placer, aumentando el rechazo a estas prácticas por motivo de el dolor, lastimaduras en los labios mayores y el introito vaginal, etc, surgiendo lo que se denomina dispareunia condicionada por la disminucion de las hormonas. Esto guarda relación con lo señalado por Sánchez, donde mostró que en general las mujeres no tienen mucho conocimiento sobre el tema y el manejo sobre su salud sexual es escaso. Al afectar su calidad de

vida sexual es importante que la mujer esté preparada sobre los cambios genitourinarios que sufrirá entrando a la etapa climatérica especialmente a partir de los 40 años y buscar nuevas alternativas para sobrellevar estos cambios de la manera más favorable (15).

CONCLUSIONES

1. Se determinó que la severidad de los cambios climatericos se relaciona de manera alta, directa y significativa con la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima.
2. Se determinó que la severidad de los cambios climatéricos se relaciona de manera moderada, directa y significativa con los cambios somáticos en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima.
3. Se determinó que la severidad de los cambios climatéricos se relaciona de manera moderada, directa y significativa con los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima.
4. Se determinó que la severidad de los cambios climatéricos se relaciona de manera moderada, directa y significativa con los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar de San Juan de Lima.
5. La mayoría de las mujeres encuestadas que corresponde al rango de edad de 41 a 50 años. Mayoritariamente son divorciadas. Un porcentaje similar tienen el grado de instrucción de secundaria completa y tienen estudios técnicos, y con relación a su procedencia en zona urbano marginal. Con respecto a su ocupación casi un cuarto de las mujeres son empleadas privadas un porcentaje similar son empleadas públicas.

RECOMENDACIONES

1. Al Director del Centro de Salud Militar, desarrollar programas de capacitación para el personal de salud sobre los efectos de los cambios climáticos y calidad de vida en las mujeres en etapa de menopausia y cómo abordarlos de manera efectiva.

Reforzar la atención primaria en salud para garantizar que las mujeres en etapa de menopausia reciban una atención integral y de calidad.

Fomentar la investigación sobre los efectos del cambio climático en la salud de las mujeres en etapa de menopausia para generar evidencia que permita mejorar la atención y los servicios de salud.

2. Subdirector del Centro de Salud, coordinar con el director del centro de salud y los profesionales de la salud para desarrollar y ejecutar programas de capacitación sobre los efectos del cambio climático en la salud de las mujeres en etapa de menopausia.

Supervisar la implementación de los programas de capacitación y evaluar su efectividad para garantizar que se estén abordando las necesidades de las mujeres en etapa de menopausia.

Fomentar la colaboración entre los diferentes departamentos y servicios del centro de salud para garantizar una atención integral y de calidad a las mujeres en etapa de menopausia.

3. Profesionales Obstetras, participar en programas de capacitación sobre los efectos del cambio climático en la salud de las mujeres en etapa de menopausia y cómo abordarlos de manera efectiva.

Evaluar y abordar los síntomas relacionados con el cambio climático en las mujeres en etapa de menopausia, como los bochornos y los problemas de sueño.

Proporcionar educación y apoyo a las mujeres en etapa de menopausia sobre cómo manejar los efectos del cambio climático en su salud y bienestar.

4. Prestadores del Servicio de Salud, proporcionar atención de calidad y respetuosa a las mujeres en etapa de menopausia, teniendo en cuenta sus necesidades y preferencias.

Informar a las mujeres en etapa de menopausia sobre los efectos del cambio climático en su salud y bienestar, y cómo pueden abordarlos de manera efectiva.

Fomentar la participación de las mujeres en etapa de menopausia en la toma de decisiones sobre su salud y bienestar, y garantizar que se estén abordando sus necesidades y preferencias.

A los futuros investigadores seguir investigando la etapa del climaterio, especialmente en aspectos relacionados a los efectos del climaterio en la calidad de vida de las mujeres, tomando en cuenta las relaciones familiares, sociales y de pareja.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Topdoctors. Topdoctors México. [Online]; 2022. Disponible en: <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/climaterio>.
2. Ñañez ML. Climaterio: actualización; 2022.
3. Legorreta D, Montaña J, Hernández I, Salinas C, Hernández-Bueno J. Age at menopause, motives for consultation and symptoms reported by 40-59-year old Mexican women. *Climacteric*; 2012.
4. Capote-Bueno MI, Segredo-Pérez AM, Gómez-Zayas O. Climaterio y menopausia. *Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]*. 2011; 27(4): p. 543-557.
5. Cruz-Martínez EA, Cruz Anguiano V, Martínez Torres J, Boo Vera D. Calidad de vida en mujeres durante su climaterio. *Rev. Fac. Med. (Méx.) [revista en la Internet]*. 2012; 55(4): p. 015.
6. Chauca-Maza DY. Factores asociados a los cambios sexuales en mujeres climatéricas que acuden a Maternidad de María, Chimbote, Abril - Julio 2018. Tesis de titulación..
7. López-Sagastume JY. Calidad de vida, ansiedad y depresión en etapa del climaterio. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*. 2021; 5(1): p. 111-117.
8. Pavón-Mendoza N, Dickinson-Bannack ME, González-Salinas C. El climaterio como factor de riesgo en casos de disfunción conyugal. *ELSEVIER*. 2014; 21(2): p. 35-38.
9. Organización Mundial de la Salud - OMS. Sitio web mundial: Menopausia. [Online]; 2022. Acceso 27 de Juniode 2024.

Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>.

10. Haddadi M, Tabatabaei F, Akbarzadeh I, et al. Calidad del sueño en mujeres con menopausia quirúrgica en comparación con la menopausia natural, según el Estudio de Cohorte Ardakan sobre el Envejecimiento (ACSA). 25, 100 (2025). ht. BMC Women's Health. 2025; 100.
11. Torres-Jiménez AP, Torres-Rincón JM. Climaterio y menopausia. Rev. Fac. Med. (Méx.) [revista en la Internet]. 2018; 61(2): p. 51-58.
12. Harper-Harrison G, Carlson K, Shanahan M. Terapia de reemplazo hormonal. StatPearls [Internet]. 2024.
13. Canaza-Vilca J, Mamani-Ramos CJ. Calidad de vida en las mujeres en la fase del climaterio en el primer nivel de atención. Revista científica Cuidado y salud pública. 2021; 1(2): p. 86-92.
14. Llango-Lema KE, Céspedes-Cueva JC. Calidad de vida de mujeres en etapa de menopausia. Salud, Ciencia y Tecnología. 2022; 2(78).
15. Sánchez-Méndez S. Programa de formación para personal sanitario de síndrome genitourinario de la menopausia. tesis doctoral. Granada, España: Universidad de Granada, Programa de doctorado de Medicina clínica y salud pública.
16. González-León FM, Romero-Sacoto LA, Baabel-Zambrano N, Faicán-Rocano PF. Calidad de vida en mujeres posmenopáusicas. Revista de investigación en salud Vive. 2021; 4(10): p. 35-43.
17. Aldana-Calva E, Mota-González C. Presencia, severidad y frecuencia de síntomas en mujeres climatéricas pacientes del Instituto Nacional de Perinatología. Psicología y salud. 2020; 30(2).

18. Tijerina-Sáenz A. Hábitos alimenticios en mujeres perimenopáusicas (40 a 65 años). Tesis doctoral. Islas Baleares, España: Universitat de Illes Balears, Centro de investigación biométrica en red fisiopatología de la obesidad y nutrición.
19. Mosquera D, Díaz A. Factores de riesgo asociados al riesgo cardiovascular en mujeres peri y postmenopáusicas atendidas en la consulta externa del servicio de Ginecología del Hospital. Tesis de titulación. Quito: Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Medicina, Posgrado de Ginecología y Obstetricia.
20. Cepeda-Moreno KL, Vera Martínez DA, Reyes Martínez KE, Reynoso Tapia SC. Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio. Revista científica de investigación actualización del mundo de las ciencias (Reciamuc). 2019; 3(3).
21. Minaya-Janqui CJ. Calidad de vida durante el climaterio en mujeres atendidas en el Hospital de Chancay. Diciembre 2022-Diciembre 2023. Tesis de Especialidad. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
22. Arpita-López JA, Huayllani Hilario JM, Taza Castañeda RC. Estilos de vida y severidad de los síntomas de la menopausia en mujeres que asisten a los consultorios externos HRDMI "El Carme. Tesis de titulación. Huancayo: Universidad Continental, Facultad de ciencias de la salud, Escuela académico profesional de Medicina Humana.
23. Figueroa-Sánchez IC, Melgarejo-Figueroa MDP, Manrique-De Lara Suárez DA, Ballarte Baylon AA, Marcelo Armas ML. Síntomas climatéricos y calidad de vida mediante índice de Kupperman-Blatt y escala de Cervantes. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2022; 38(2).

24. Manani-Salvatierra CS. Calidad de vida de mujeres en etapa de menopausia atendidas en el Centro de salud San Isidro, Chincha 2023. Tesis de titulación. Chincha: Universidad privada San Juan Bautista, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela profesional de Enfermería.
25. Abanto-Paredes LA. Calidad de vida con síndrome climatérico en mujeres atendidas en EsSalud Hospital II Cajamarca -2021. Tesis de titulación. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela de Obstetricia.
26. García-Zubieta L, Norabuena-Minaya I. Intensidad de los síntomas climatéricos en relacion a los estilos de vida de mujeres que asisten al Hospital Regional de Huacho 2018. Tesis de titulación. Barranca, Lima: Universidad Nacional de Barranca, Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Obstetricia.
27. Heredia-Zúñiga CdR. Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al hospital referencial de Ferreñafe - 2018. Tesis de titulación. Pimentel: Universidad Señor de Sipán. Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Académica Profesional de Enfermería.
28. World Health Organization. Menopausia. [Online].; 2022. Acceso 28 de Setiembre de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause#:~:text=La%20menopausia%20viene%20causada%20por,cambios%20en%20el%20ciclo%20menstrual>.
29. Mc Laughlin J. Ciclo menstrual. [Online].; 2022. Acceso 24 de Setiembre de 2023. Disponible en:

<https://www.msmanuals.com/es/hogar/authors/mclaughlin-jessica>.

30. Chabbert-Buffet N, Trémollières F, Bureau GP, Jablonski R, Lecerf J, Duclos M, et al. Menopausia. *Revista Ginecología-Obstetricia*. 2023; 59(3).
31. Bravo-Polanco E, Águila-Rodríguez N, Benítez-Cabrera CA. Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. *Revista Medisur*. 2019; 17(5).
32. Breastcancer.org. Sitio web Breastcancer.org. [Online]; 2022. Acceso 24 de Setiembre de 2023. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/es/efectos-secundarios-tratamiento/menopausia/tratamiento-sintomas/bochornos>.
33. Rivas-Villantoy J. Cómo combatir los bochornos de la menopausia en verano. [Online]; 2023. Acceso 1 de Octubre de 2023. Disponible en: <https://clincasanfelipe.com/articulos/como-combatir-los-bochornos-de-la-menopausia-en-verano>.
34. Torrens-Darder I. Insomnio en atención primaria. Tesis doctoral. España : Universidad de les Illes Balears.
35. Castillo V. Análisis bibliométrico de la producción científica sobre ansiedad y depresión durante la menopausia y el climaterio, 2017-2022. Tesis de titulación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela profesional de Obstetricia.
36. Oramas-Hernández L, LBM, Massip-Nicot J. Factores de riesgo asociados al riesgo cardiovascular en mujeres peri y postmenopáusicas atendidas en la consulta externa del servicio de

- Ginecología del Hospital. Rev Cubana Obstet Ginecol [Internet].. 2016; 42(1).
37. Moratalla N. Salud integral en mujeres peri y menopáusicas en un estudio multidisciplinar. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada, Programa oficial de doctorado de nutrición humana, Facultad de Farmacia, Departamento de fisiología.
38. Palomino-Monterola JA. Asociación entre artritis reumatoide y osteoporosis en mujeres mayores de 40 años del Hospital San José de Chincha en el año 2019. Tesis de titulación. Chincha, Perú: Universidad Privada San Juan Bautista, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Medicina Humana.
39. Correa-Conde CM. Conocimientos y mitos sobre la menopausia en mujeres del barrio Esmeralda Norte. Tesis de titulación. Loja, Ecuador: Universidad Nacional de Loja Area de la Salud Humana, Carrera de Enfermería.
40. Prado-Álvarez GS. Funcionamiento familiar e intensidad del síndrome climatérico. Tesis de titulación. Comunidad de Tulpuna - Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela académico profesional de Obstetricia.
41. Gómez-Gómez ST. Bienestar psicológico y menopausia. Tesis de graduación. Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landívar Facultad de humanidades, Licenciatura en Psicología.
42. Bentsch-Meneses I, Jeldes-Maturana C, Tapia-Fointesilla CVGV, Vega-Astudillo F. Disfunciones sexuales en el climaterio y percepción de las usuarias respecto al rol que cumple el Profesional Matrona-Matrón en su pesquisa y tratamiento. Tesis de titulación.

Valparaíso, Chile: Universidad de Valparaíso, Facultad de Obstetricia y Puericultura.

43. Llerena-Euribe AZ. Percepción de la calidad de vida en mujeres trabajadoras de un asentamiento humano en Villa María del Triunfo. Tesis de titulación. Lima, Perú: Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad Ciencias de la salud Carrera de Psicología.
44. Lozada-Vilchez SM. Calidad de vida en estudiantes de Psicología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad privada. Pimentel, Perú: Universidad Señor de Sipán, Facultad de humanidades, Escuela profesional de Psicología.
45. Peña-Guerra C. Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio en una unidad del primer nivel de atención de salud Manchay. Tesis de titulación. Lima, Perú: Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la Universidad Ricardo Palma.
46. Cárdbaga-García MR. Calidad de vida en el climaterio: acercamiento al estudio de la salud integral y la conformidad con normas de género femeninas. Tesis doctoral. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
47. Castro-Alva P. Calidad de vida en el climaterio de las mujeres del asentamiento humano, Chachapoyas 2021. Tesis de titulación. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela profesional de Enfermería.
48. Sánchez-Borrego R, García-García P, Mendoza N, López S, Begoña , Álamo-González C. Evaluación de la calidad de vida en la mujer menopáusica durante la escala Cervantes: impacto del

- tratamiento en la práctica clínica. *Revista Progresos de Obstetricia y Ginecología*. 2015; 58(4): p. 177-182.
49. Hurtado-Velasco DM, Otero-Burbano PdP, Sánchez-Sánchez ZC. Calidad de vida en la menopausia. Tesis de titulación. Popayán, Colombia: Fundación Universitaria de Popayán.
50. Pinkerton JB. Sitio web Manual MSD versión para público general: Menopausia. [Online]; 2023. Acceso 27 de Juniode 2024. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/salud-femenina/menopausia/menopausia>.
51. Legorreta Peyton D. La atención de los síntomas psicológicos durante el climaterio femenino. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2007; 25(1): p. 44-51.
52. Araya-Gutierrez A, Urrutia-Soto MT, Cabieses-Valdes B. Climaterio y postmenopausia: Aspectos educativos a considerar según la etapa del periodo. *Ciencia y enfermería*. 2006; 12(1): p. 19-27.
53. Illanes E, Bustos L, Lagos X, Navarro N, Muñoz S. Factores asociados a síntomas depresivos y síntomas somáticos en mujeres climatéricas de la ciudad de Temuco. *Rev. Med. Chil*. 2002; 130(7): p. 885-891.
54. Souza y Machorro M. menopausia y comorbilidad psiquiátrica. *Rev Mex Neuroci*. 2002; 61(2).
55. González-Merlo J, González E. *Ginecología España*: Elseiver; 2014.

56. Salvador J. Climaterio y menopausia: epidemiología y fisiopatología. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*. 2008; 54(2): p. 71-78.
57. García C. Investigación científica para elaborar proyectos de Investigación México: Editorial Mc Graw-Hill; 2008.
58. Abarza F. Abarza ~ Investigación + Desarrollo + Innovación. [Online]; 2012. Disponible en: <https://abarza.wordpress.com/2012/07/01/investigacion-aplicada-vs-investigacion-pura-basica/>.
59. Bernal C. Metodología de la investigación Colombia: PEARSON EDUCACIÓN; 2010.
60. Jameel B, Shaheen S, Majid Uo25. Introduction to Qualitative Research for Novice Investigators. *URNCSST Journal*. 2018; 2(6): p. 1-12.
61. Ander Egg E. Técnicas de investigación social México D. F: El Ateneo; 1992.
62. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Metodología de la investigación. Sexta ed.: McGraw-Hill Education; 2014.
63. Araya-Gutierrez A, Urrutia-Soto MT, Cabieses-Valdes B. Climaterio y postmenopausia: aspectos educativos a considerar según la etapa del periodo. *Cienc. enferm*. [Internet]. 2006;; p. 19-27.
64. Ardila R. Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista latinoamericana de Psicología*. 2003;; p. 161-164.
65. Fowler FJ. Survey research methods: Sage Publications; 2014.

66. Krosnick JA, Presser S. Question and questionnaire design. En P M, J W. Handbook of survey research. Segunda ed.: Emerald Group Publishing; 2010. p. 263-314.
67. López-Roldán P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa: Universidad Autónoma de Barcelona; 2015.
68. Alder E. The Blatt-Kupperman menopausal index: a critique. Maturitas Sweden. 1998; 29: p. 19-24.
69. Aedo S, Porcille A, Irribarra C. Calidad de vida relacionada con el climaterio en una población chilena de mujeres saludables. Rev Chil Obstet Ginecol. 2006; 71: p. 402-409.

<p>Militar San Juan de Lima 2024?</p>		<p>San Juan de Lima 2024.</p>						
<p>¿Cuál es la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024?</p>	<p>Determinar la severidad de los cambios climáticos y los cambios psicológicos en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024</p>							
<p>¿Cuál es la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024?</p>	<p>Determinar la relación entre la severidad de los cambios climáticos y los cambios urogenitales en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024</p>							

INSTRUMENTOS

El presente instrumento tiene como finalidad recolectar información para el desarrollo de un proyecto de tesis, se pide que se responda con total seguridad y honestidad a fin de que los datos obtenidos sean confiables para el resultado del estudio y sea de utilidad para futuros proyectos en beneficio de la salud. Recuerda que el cuestionario será anónimo a fin de proteger la privacidad y brindar la confianza de modo que la entrega de respuestas sea con total autenticidad. No hay respuesta buena o mala, simplemente respuesta conforme a sus experiencias personales.

Instrucciones: el cuestionario está compuesto de 5 preguntas generales, 11 preguntas sobre severidad de los cambios climáticos y 14 preguntas sobre calidad de vida, las cuales se deben contestar marcando con una “X” donde corresponda.

I. DATOS GENERALES

1. Edad	a. Menos de 40 años b. 41 a 50 años c. 51 a 60 años
2. Estado civil	a. Soltera b. Casada c. Viuda d. Divorciada
3. Grado de instrucción	a. Secundaria b. Técnico c. Universitario
4. Procedencia	a. Urbano b. Rural c. Urbano marginal
5. Ocupación	a. Ama de casa b. Empleada pública c. Empleada privada d. Otro

II. Severidad de los cambios climáticos: Índice de Kuperman

Dimensiones	Características en evaluación	3 Mucho	2 Regular	1 Poco	0 Nada
Sofocaciones y sudoraciones	1. Siente sofocos es decir sensación de calor 2. Suda profusamente aun sin haber efectuado actividad física				
Irritabilidad y nerviosismo	3. Se encuentra irritable y nerviosa reaccionando mal en circunstancias inclusive simples 4. Siente sensación de vértigo y mareo 5. Siente sensación de fatiga y debilidad				
Insomnio	6. Siente sensación de dificultad de conciliar o mantener el sueño es decir tiene insomnio				
Parestesias	7. Siente sensación de dolor en las articulaciones y en los músculos 8. Siente sensación de dolor de cabeza 9. Siente sensación de palpitaciones o latido intenso del corazón 10. Siente sensación de hormigueo en manos, piernas, etc				
Melancolía	11. Se siente depresivo o melancólico				

III. Calidad de vida en el climaterio: MRS.

Dimensiones	Características en evaluación	0 sin molestia	1 molestia leve	2 molestia moderada	3 molestia severa	4 molestia intolerable
Somático	1. Bochornos 2. Sudoración excesiva 3. Molestias cardiacas 4. Trastornos del sueño 5. Molestias musculares 6. Molestias articulares					
Psicológico	7. Estado depresivo 8. Irritabilidad 9. Ansiedad 10. Cansancio físico 11. Cansancio mental					
Urogenital	12. Problemas sexuales 13. Problemas de vejiga 14. Sequedad vaginal					

AUTORIZACIÓN DE REALIZACIÓN DE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

SUMILLA: SOLICITO AUTORIZACION PARA
REALIZAR ESTUDIO DE
INVESTIGACION

Sr. Crí. Inf Fausto Eliseo Palomino Alfaro

Director del Centro De Salud Militar San Juan, Lima.

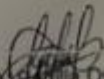
Asunto: Solicita autorización para realizar estudio de investigación

Yo, ROSA AURORA PADILLA OVIEDO, Obstetra del Centro de Salud Militar San Juan, que en la actualidad vengo realizando la segunda especialidad en PROMOCIÓN DE LA SALUD, FAMILIA Y COMUNIDAD, solicito a usted autorizar la aplicación de un instrumento del estudio SEVERIDAD DE LOS CAMBIOS CLIMATÉRICOS Y CALIDAD DE VIDA EN MUJERES DEL CENTRO DE SALUD MILITAR SAN JUAN. LIMA, 2023 para el recojo de datos de la investigación, para lo cual se llenarán los instrumentos en el consultorio de Climaterio previa autorización expresa de los participantes.


Agradeciéndole el apoyo que se me brinde para efectuar dicho estudio.

Lima, 07 de Noviembre del 2023.

Atentamente


Rosa A. Padilla Oviedo
OBSTETRA




D 20405175 - 04
FAUSTO ELISEO PALOMINO ALFARO
CRÍ. INF
DIRECTOR DEL CSJM SAN JUAN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En la investigación **SEVERIDAD DE LOS CAMBIOS CLIMATÉRICOS Y CALIDAD DE VIDA EN MUJERES DEL CENTRO DE SALUD MILITAR SAN JUAN. LIMA, 2024** conducida por la OBSTA. ROSA AURORA PADILLA OVIEDO, he sido informada del objetivo del estudio: Determinar la relación entre la severidad de los cambios climáticos y la calidad de vida en mujeres del Centro de Salud Militar San Juan de Lima 2024, además de tener conocimiento de que es anónimo.

Al firmar el presente documento acepto mi participación en el mismo, conociendo que deberé brindar información en dos cuestionarios breves, que tomaran como máximo 15 minutos de su tiempo.

La participación en el estudio es absolutamente voluntaria, conociendo que los datos brindados serán confidenciales y no se emplearán para ningún otro propósito sino esta investigación.

Yo.....acepto participar de este estudio, al haber sido informado(a) sobre el mismo.

Firma

