

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



## **Calidad de vida en las mujeres en la fase del climaterio en el primer nivel de atención**

Tesis para obtener el título Profesional de Licenciada en Enfermería

Por:

Judith Canaza Vilca

Asesora:

Mg. Claudia Judith Mamani Ramos

Juliaca, abril de 2022

## **DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS**

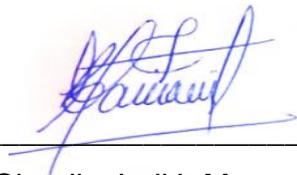
Mg. Claudia Judith Mamani Ramos, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

### **DECLARO:**

Que el presente informe de investigación titulado: **“CALIDAD DE VIDA EN LAS MUJERES EN LA FASE DEL CLIMATERIO EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN”** Constituye la memoria que presenta la Bachiller **Judith Canaza Vilca** para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Juliaca a los 20 días del mes de abril del año 2022.



---

Mg. Claudia Judith Mamani Ramos

Asesora

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a diecinueve día(s) del mes de abril del año 2022 siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del Señor Presidente del jurado: Mg. Rosa Luz Zúñiga Guerra, Mg. Ruth Yenny Chura Muro y los demás miembros: Montes Salcedo el secretario: Mg. Karleny

..... y el(la) asesor(a) Mg. Claudia Judith Mamani Ramos con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada:

Calidad de vida en las mujeres en la fase del climaterio en el primer nivel de atención.

..... de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Judith Canaza Vilca b) .....

..... conducente a la obtención del título profesional de Licenciada en Enfermería (Nombre del Título Profesional) con mención en .....

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueitas por el(los)/la(las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): Judith Canaza Vilca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Candidato (b): .....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y conducir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Rosalia  
Presidente

Asesor

Candidato/a (a)

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Secretario

Miembro

Candidato/a (b)

# Calidad de vida en las mujeres en la fase del climaterio en el primer nivel de atención

## Quality of life in women in the climacteric phase at the first level of care

Judith Canaza Vilca<sup>1</sup> Claudia Judith Mamani Ramos<sup>2</sup>

ID: <https://orcid.org/0000-0001-7529-8823><sup>1</sup> ID: <https://orcid.org/0000-0002-8409-2760><sup>2</sup>

Universidad Peruana Unión. Facultad Ciencias de la Salud. Escuela de Enfermería. Juliaca, Perú

---

### RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la calidad de vida de las mujeres en fase del climaterio en una Unidad del Primer Nivel de Atención. **Materiales y Métodos:** El diseño del estudio es descriptivo, de enfoque cuantitativo y método no experimental; ya que la investigación permitirá examinar los datos de una manera numérica y someterlos a pruebas estadísticas. Se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple, permaneciendo 169 mujeres en la fase del climaterio, que conforman el grupo de análisis **Resultados:** Se aprecia la distribución porcentual según el estudio de la calidad de vida de las mujeres en la fase del climaterio. Donde se muestra como resultado una pérdida moderada de la calidad de vida 39.6%, pérdida severa 24.3%, pérdida intolerable 0.6% y pérdida leve 35.5%. **Conclusiones:** Según los resultados del estudio las mujeres que acuden al centro de primer nivel de atención muestran una pérdida moderada de la calidad de vida en una fase del climaterio.

**Palabras clave:** Climaterio; etapa; calidad de vida.

---

<sup>1</sup>Autor de correspondencia: Canaza Vilca Judith  
Km. 6 Carretera Arequipa. Vía Chullunquiani.  
Teléfono 917432307  
E-mail: Judith.canaza@upeu.edu.pe

## **ABSTRAC**

**Objective:** To determine the quality of life of women in the climacteric phase in a First Level of Care Unit. **Materials and Methods:** The study design is descriptive, with a quantitative approach and a non-experimental method; since the investigation will allow to examine the data in a numerical way and to submit them to statistical tests. Simple random probability sampling was used, with 169 women remaining in the climacteric phase, which make up the analysis group. **Results:** The percentage distribution according to the study of the quality of life of women in the climacteric phase is appreciated. Where the result is a moderate loss of quality of life 39.6%, severe loss 24.3%, intolerable loss 0.6% and slight loss 35.5%. **Conclusions:** According to the results of the study, women who go to the first level care center show a moderate loss of quality of life in a climacteric phase.

**Keywords:** Climacteric; stage; quality of life.

## 1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que el climaterio se conoce como el tiempo durante el cual se pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva, comienza a los 45 a 55 años, en el cual inician cambios hormonales y síntomas teniendo una duración de varios años (1). Por otro lado la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO), señala que el climaterio es ciclo de vida de la mujer en el que se inicia la disminución de la función ovárica hasta la ausencia total de secreción de estrógenos por el ovario, que como consecuencia hay un déficit hormonal con o sin sintomatología, esto inicia a los 35 años de edad y finaliza a los 65 años de edad (2).

En el climaterio se presentan los cuadros clínicos: en el aparato reproductivo, (sequedad vaginal, problemas de la vejiga), cardiovasculares, (palpitaciones, ansiedad), osteomioarticular, (huesos, tendones, músculos y articulaciones) (3). Entonces comienza la perimenopausia, por lo tanto la mujer al igual que las personas que la rodean, deben saber y entender que es un transcurso natural; pero que involucra algunos cuidados particulares y la ayuda de la familia y amigos ayudara a poder sobrellevar (4). En el transcurso del climaterio se presentan una variedad de síntomas, el cual la intensidad y severidad se diferencia de las características multifactoriales en cada mujer ya sean de manera interior, exterior o ambiental, tales como: la edad, cambios hormonales, percepción del estrés, comorbilidad, estilo de vida, factores económicos, trabajo, ocupación, educación, violencia sexual con la pareja, ubicación geográfica y otros (5). De esta manera, la importancia del tema es poder brindar más conocimiento sobre el climaterio; ya que forma un ciclo fisiológico de diferentes cambios, que como primera consecuencia es: la baja capacidad reproductiva, variaciones hormonales y los distintos cambios físicos, aun cuando es un estado natural(6). Según Ayala, se dice que; 8 de cada 10 mujeres presenta por lo menos uno de los cuadros clínicos ya sean físicos o emocionales, a lo largo o posterior al climaterio, lo cual en un 45% afecta de modo

negativo en su estilo o calidad de vida (7). El presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), mencionó que al alrededor del 85% de las mujeres tras la menopausia sufren un deterioro en su calidad de vida. A partir de 45 a 65 años, alrededor del 30% de las mujeres padece sofocos, el 32% de disfunción sexual femenina, el 20-50% presenta incontinencia urinaria y un 20% padece depresión (8). En Ecuador (de acuerdo con estadísticas estadounidenses hasta el 80 % y entre el 40 y 76 % de acuerdo con estadísticas mexicanas, experimentan "bochornos", uno de los síntomas más característicos de que se está perdiendo o se ha perdido la producción hormonal en los ovarios (9). El grupo REDLINC, ha realizado un gran estudio con el objetivo de valorar la calidad de vida de la mujer Latinoamericana de mediana edad, donde enrolaron 8,373 mujeres de 40 a 59 años donde evaluaron con la escala de puntuación en menopausia (MRS), y un cuestionario general (datos personales y del compañero sexual). Este estudio cubrió mujeres de 18 ciudades en 12 países de América Latina donde se aprecia un marcado deterioro de la calidad de vida de la mujer en Latinoamérica, siendo mayor en unos países con relación a otros; como Chile con el 80,8%; Ecuador con el 60,1%; Perú con el 51,6%; Colombia 48,3 %, entre otras.

Es importante conocer y describir el suceso que pasa la mujer en esta etapa, con el fin de poder guiar de una mejor manera las acciones sanitarias a todas las mujeres que se encuentren en esta situación. La falta de información ocasiona problemas en la salud de la mujer mientras que el autocuidado puede mejorar su calidad de vida.(10).

El objetivo de la investigación fue determinar la calidad de vida de las mujeres en fase del climaterio en una Unidad del Primer Nivel de Atención.

## 2. MÉTODOS

### 2.1. Diseño Metodológico

El diseño del estudio es descriptivo, de enfoque cuantitativo y método no experimental; ya que la investigación permitirá examinar los datos de una manera numérica y someterlos a pruebas estadísticas. Los estudios descriptivos nos ayudan a especificar situaciones y eventos, es decir; como es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca detallar las características más resaltantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otra manifestación que sea sometido a análisis (11). El diagrama que se utilizo es para un diseño descriptivo, en donde:

M = Representa a las mujeres en la fase del climaterio

O = Dato de la calidad de Vida

### 2.2. Diseño muestral

La población estuvo conformada aproximadamente por 300 mujeres en la fase del climaterio entre las edades de 35 a 65 años, que acuden al centro de salud del distrito de Cabana a las distintas estrategias en la atención diaria.

Para la extracción de la muestra se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple, permaneciendo 169 mujeres en la fase del climaterio, que conforman el grupo de análisis (12).

La fórmula que se utilizo es para una muestra de población finita, en el cual:

$N = 300$  Es el total de población

$Z = 1.95$  intervalo de confianza

$P =$  Proporción esperada 50%

$Q = (1 - p)$  probabilidad de que no ocurra

$e =$  error de precisión 5%

Según la fórmula aplicada, se tiene el siguiente resultado:

$$n = 168.69 \text{ Por lo tanto población} = 169$$

El muestreo probabilístico es un sistema de patrón que se refiere al estudio de grupos pequeños de una población el cual utiliza métodos de selección aleatoria (13).

Una muestra se puede obtener de dos maneras: probabilística, esta técnica permite conocer la posibilidad de cada persona a estudio tiene a ser incluido en la muestra a través de una clasificación al azar y en el tipo no probabilística, la selección dependerá de ciertas características, criterios, etc (14).

La población es un grupo de casos que sintonizan a una colección de especificaciones. Es el total de la población en estudio, donde las consideraciones de la población tienen una característica en común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación (15).

### **2.3.Técnicas de Recolección de Datos**

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta, teniendo como instrumento el cuestionario, Menopause Rating Scale (MRS) aplicado a las mujeres que acudieron para recibir atención al centro de salud Cabana, que están en la etapa climatérica, en el itinerario de 8:00 de la mañana a 13:00 de la tarde, la encuesta tendrá un tiempo de 20 a 30 minutos, antes de su aplicación se les informó sobre su participación voluntaria para adquirir el consentimiento informado.

El instrumento está compuesto de un título, breve introducción, instrucciones para las participantes, datos generales y los 11 ítems, es un cuestionario que mide los aspectos relacionados a la Calidad de vida, característico para las mujeres en la fase del climaterio, que corresponde a la traducción original española. Consta de 3 dimensiones: somático, psicológico y urogenital, las respuestas son de tipo Likert y con una escala bien definida con imágenes (caritas con expresión),

teniendo como puntuación 0; No siente molestia 1; Molestia leve 2; Molestia moderada 3; Molestia severa: 4; Molestia intolerable, permitirá identificar de manera rápida y practica evaluar el impacto de cualquier cuadro clínico en relación a los aspectos de la calidad de vida (16).

Esta escala fue revisada y validada en 1996 en base a un estudio realizado con una muestra representativa aleatorizada con 683 mujeres alemanas de 45 a 60 años de edad que completaron la escala MRS. Elaborada en el año 1994 por un grupo de expertos de las Sociedades de Menopausia Alemana, Suiza y Austriaca (17).

Este instrumento fue validado en el país a prueba de juicio y mediante la opinión de expertos, para verificar los ítems y saber si evalúa cada dimensión propuesta, luego se aplicó la Prueba Binomial dando como resultado de (0,03750), por lo tanto el grado de concordancia es significativa y seguido de eso para tener la confiabilidad se realizó la Prueba Piloto a través del Alfa de Cronbach (0.809) aceptable, el Alfa de Cronbach cuando el valor se acerca más a 1 manifiesta una confiabilidad apta del instrumento (18).

El instrumento se distribuye del siguiente modo:

- Somático: Ítems del 1,4
- Psicológico: Ítems del 5,8
- Urogenital: Ítems del 9,11

#### **2.4.Métodos estadísticos para el procesamiento de la información**

Para el análisis de los datos del proceso se aplicará el cuestionario de Escala de Puntuación en Menopausia (MRS), para la recopilación de datos, toda la información será subido a la base de datos en el Excel, además para la elaboración de las tablas y los gráficos según los objetivos planteados para la investigación se utilizará el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 25 y la estadística descriptiva se obtendrá del análisis de datos para las frecuencias y porcentajes.

Los resultados serán presentados en tablas e interpretados tanto la variable y las dimensiones correspondientes en dicha investigación.

### **3. RESULTADOS**

#### **3.1.Datos Sociodemográficos**

La tabla 1 muestra la edad de los participantes de estudio, donde se observa un promedio de edad de 35 a 45 años, con un 60,9%, entre las participantes, la edad mínima fue de 35 años, máxima de 72 años. Así mismo el estado civil convivientes 74%, grado de instrucción primaria 46,7% y ocupación no trabaja 74,6%.

#### **3.2.Calidad de Vida**

En la tabla 2 se aprecia la distribución porcentual según el estudio de la calidad de vida de las mujeres en la fase del climaterio. Presentan una pérdida moderada de la calidad de vida 39,6%, pérdida severa 24,3%, pérdida intolerable 0,6% y pérdida leve 35,5%.

#### **3.3.Dimensión Somática**

En la tabla 3 se aprecia la distribución porcentual según el análisis de la variable Calidad de Vida en la dimensión somática, donde se evidencian una pérdida moderada de la calidad de vida en la dimensión somática 39,1%, pérdida leve 33,1%. pérdida severa 23,7%, perdida intolerable 1,8% y sin cambios en la calidad de vida 2,4%.

#### **3.4.Dimensión Psicológica**

En la tabla 4 se aprecia la distribución porcentual según el análisis de la variable calidad de vida en la dimensión Psicológica, donde se evidencian una pérdida moderada de la calidad de vida en la dimensión psicológica 43.8%, pérdida severa 28.4%, perdida intolerable 1.8% y pérdida leve 26%.

### **3.5. Dimensión Urogenital**

En la tabla 5 se aprecia la distribución porcentual según el análisis de la variable calidad de vida en la dimensión urológica, donde se evidencian una pérdida moderada de la calidad de vida 32,5%, pérdida leve 19,5%, pérdida severa 8,3%, pérdida intolerable 3% y sin cambios en la calidad de vida 36,7%.

## **4. DISCUSIÓN**

La impresión que tiene esta etapa del climaterio en las mujeres es de mucha significancia, puesto que implica cambios en el aspecto emocional, física, biológica y psicosocial y esto tiene un impacto en el deterioro de su funcionamiento en el día a día y en el ámbito personal, por esta razón es importante evaluar la calidad de vida de todas las mujeres en esta fase de la existencia (19).

Según el estudio de la calidad de vida de las mujeres en la fase del climaterio. Presentan una pérdida moderada de la calidad de vida 39,6%, pérdida severa 24,3%, pérdida intolerable 0,6% y pérdida leve 35,5%. Esto quiere decir que; las mujeres en la etapa del climaterio en el transcurso de su experiencia, perdieron de forma moderada su calidad de vida, respecto a los síntomas e inquietudes sobre sí.

Peña realizó un estudio en Perú sobre la calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio en una Unidad del Primer Nivel de Atención de Salud Manchay. Cuyo objetivo fue determinar la Calidad de Vida de mujeres en etapa de climaterio en una Unidad del Primer Nivel de Atención. La población estuvo conformada por 100 mujeres en la etapa del climaterio. Obtuvo como resultado de que las mujeres en estudio en la etapa del climaterio presentaron una pérdida moderada de la calidad de vida 40%, pérdida leve 35%, pérdida severa 5% y sin cambios en la calidad de vida 20% (20).

García 2013, realizó un estudio con el propósito de identificar la calidad de vida en las mujeres en climaterio en que habitan en una zona conurbana en México, en el cual obtuvo como resultado, de que las mujeres en el periodo del climaterio presentan una disminución de la calidad de vida en un 37,2%, pérdida leve 47,4%, pérdida severa 3% y no presentan cambios en la calidad de vida en un 12,4% (21).

Eduardo & Romero , realizaron un estudio en Ecuador con el objetivo de determinar la calidad de vida durante el climaterio en la población del centro de salud N°1 de la ciudad de Azogues, el estudio fue descriptivo de corte transversal, con una muestra de 369 participantes seleccionadas por conveniencia. Obtuvieron los resultados de que la población estudiada presentó mayor pérdida de la calidad de vida cuando se incrementó el deterioro en las áreas psicosociales y físicas (22).

Estudio realizado por Quiroz, 2017 con el objetivo de determinar la calidad de vida durante el climaterio en mujeres de la asociación de comerciantes del mercado las magnolias, tuvo como resultado de que el 100% es decir las 70 mujeres tienen una condición de vida moderada (53%), un (36%) severo y (11%) leve.

Estudio realizado por Ticona, 2017 titulado Prácticas de autocuidado y calidad de vida en mujeres en la etapa de climaterio del establecimiento de salud i-2, Juliaca, tuvo como objetivo general establecer la relación entre las Prácticas de autocuidado y la Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio. La presente investigación es de diseño no experimental de tipo descriptivo – correlacional, de corte analítico transversal, con una muestra de 183 mujeres en que como resultado obtuvo de que las prácticas de autocuidado y calidad de vida; se observa que en la dimensión biológica el 26,78% tiene prácticas no saludables sin embargo si presentan Regular

calidad de vida; en la dimensión psicosocial el 28,96% realizan prácticas de autocuidado no saludables y presentan Mala calidad de vida (23).

Según el análisis de la variable Calidad de Vida en la dimensión somática, donde se evidencian una pérdida moderada de la calidad de vida en la dimensión somática 39,1%, pérdida leve 33,1%. pérdida severa 23,7%, pérdida intolerable 1,8% y sin cambios en la calidad de vida 2,4%.

En la dimensión relacionada a la salud psicológica, las mujeres en la fase del climaterio evidencian una pérdida moderada de la calidad de vida 43,8%, pérdida severa 28,4%, una pérdida leve 35%, pérdida severa 10% y sin cambios en la calidad de vida 10%.

En la dimensión relacionada a molestias urogenitales, las mujeres en la fase del climaterio evidencian una pérdida moderada de la calidad de vida 32,5%, pérdida leve 19,5%, pérdida severa 8,3% y sin cambios en la calidad de vida 36,7% (24).

Otro estudio realizado, se evidencia resultados en las tres dimensiones e indican que las mujeres en estudio en el periodo del climaterio muestran una disminución moderada de la calidad de vida en la dimensión somática en un 40%, pérdida leve 15%, pérdida severa 10% y sin pérdida de la calidad de vida 35%. En la dimensión psicológica se encuentra una disminución moderada de la calidad de vida 45%, una pérdida leve 35%, pérdida severa 10% y sin cambios en la calidad de vida 10%. Las mujeres en el periodo del climaterio muestran una disminución moderada en la calidad de vida en la dimensión urogenital en un 55% pérdida leve 25%, pérdida severa 12% y sin cambios en la calidad de vida 8% (25).

Guevara 2018 realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la intensidad del síndrome climatérico y la calidad de vida de las mujeres atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho; en el área somático, obtuvo como resultado de que el 42,5% y el 33,3%

de las de las participantes que manifiestan una sintomatología muy leve o leve refieren un buen nivel de la calidad de vida, mientras que el 10,1 % de las pacientes que refieren tener síntomas circulatorios moderados o muy molestos manifiestan un compromiso muy importante de la calidad de vida. En el área psicológica se observa que el 57,1% y el 42,6% de las mujeres que refieren síntomas muy leves o son asintomáticos presentan entre un buen nivel o un compromiso intermedio de la calidad de vida, Respecto a los sí y por último los síntomas genitourinarios del síndrome climatérico, se observa que el 100% de las participantes que manifiestan un síntoma muy leve o asintomático tienen un buen nivel de la calidad de vida, el 73,1% de las participantes que refieren síntomas moderados refieren un compromiso intermedio de la calidad de vida y el 3,7% de las pacientes con la misma intensidad de síntomas refiere un compromiso muy importante de la calidad de vida (26).

Otro estudio realizado obtuvo los resultados de que la Calidad de vida por dimensiones, se evidencia que la población de estudio en las dimensiones psicosocial y física con 57,37% y 50,27% respectivamente, mantienen una regular calidad de vida; en cuanto a la dimensión vasomotora y sexual con 56,83 y 55,73% respectivamente presentan una mala calidad de vida; debe señalarse que la dimensión que presenta mayor inferencia de calidad de vida es la psicosocial y la dimensión con menor inferencia de calidad de vida es la física.

## **5. CONCLUSIONES**

Según los resultados muestra que hay en la mayoría de las mujeres una pérdida moderada de la calidad de vida en la fase de climaterio hasta en un 39,6% y la minoría 0,6% tuvieron una pérdida intolerable de la calidad de vida en una unidad de primer nivel de atención.

En la dimensión somática, las mujeres en un porcentaje mayor de 39,1% tuvieron una pérdida moderada de la calidad de vida y un 1,8% perdieron de manera intolerable su calidad de vida.

En la dimensión psicológica también existe una pérdida moderada de la calidad de vida en un 43,8%, siendo el porcentaje más alto que la dimensión somática.

Por último en la dimensión urogenital en la mayoría de las mujeres en la fase del climaterio en un 36,7% no presentaron pérdida en la calidad de vida, seguido por una pérdida moderada en un 32,5% y la minoría presentaron una pérdida intolerable en un 3,0%.

Por otro lado, se encontró que los cuadros clínicos más comunes son los bochornos, el nerviosismo o ansiedad, dolor de cabeza, la depresión, tristeza, olvidos frecuentes y la sequedad vaginal.

## **6. RECOMENDACIONES**

Se recomienda al Centro de salud de primer nivel de atención desarrollar talleres y sesiones educativas de:

- Alimentación saludable: Las mujeres en la etapa del climaterio, deben de tener una alimentación saludable, ya que hay una tendencia de ganar peso, dolencias corporales, el colesterol alto o la hipertensión arterial, por lo cual es importante reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y sodio. Deben de consumir más frutas, verduras, cereales, alimentos ricos en calcio.
- Habilidades sociales: A nivel psicológico la mujer presenta síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo, desconfianza, cambios en la memoria,

sentimientos de inferioridad y el más frecuente es el insomnio de iniciación (precoz), que es quizá el síntoma que más impacto negativo tiene en la vida de la mujer.

- Cuidado de la salud sexual: La función sexual puede llegar a deteriorarse significativamente en las mujeres climatéricas, presentando Sequedad vaginal (1 de cada 2 mujeres) o Irritación o Picor o escozor Produce dispareunia, elemento importante de la evitación de las relaciones sexuales.
- Realizar ejercicios de manera regular; actividades aeróbicas tales como: baile, caminatas, montar bicicleta entre otros, esto aportará beneficios cardiovasculares, mantendrá los músculos fuertes y el peso en normalidad. Debe evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco y café, de manera que no interferirá en su descanso adecuado. De manera periódica realizar controles de colesterol, presión arterial y glucosa.
- Autoconocimiento, es decir “quiérete mucho”, la actitud positiva es muy importante para afrontar esta etapa de tu vida, en la que puedas dedicarte más tiempo a ti misma, desarrollar nuevas experiencias y aficiones.
- Por último, se recomienda realizar otras investigaciones sobre el tema, ya que es muy importante la prevención y promoción de la salud en las mujeres antes del inicio del climaterio.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Torres Jimenez, Ana Paola & Torres Rincon JM. Climaterio y menopausia. GPC. Rev la Fac Med la UNAM. 2018;61:51–8. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000200051](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051)
2. Pérez Z. Facultad de Ciencias de la Salud. Transtornos Aliment [Internet]. 2021;91. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/64649>
3. Paredes A, Antony D. Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por la Dra . Yurema Dusset Arroyo Pizarro , como requerimiento parcial para la obtención del Título de Especialista en Pediatría . Guayaquil , Abril 2018. 2018;2013–5. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/14143/1/T-UCSG-POS-EN-2.pdf>
4. Correa Martin J, Nieto Salazar Y, Muñoz Astudillo M. Calidad de vida y auto cuidado en mujeres perimenopáusicas que laboran en una institucion universitaria de Pereira. Año 2008. Fund Univ del Area Andin Andin. 2008;1(1):53–62.
5. Ayala-peralta FD, Palomino RA, Moreno DA. ARTÍCULO ESPECIAL Special articles Climacteric and menopause : contribution from 70 years of institutional life. 2017;63(3):455–62. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2304-51322017000300016&lng=es&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2304-51322017000300016&lng=es&nrm=iso&tlng=en)
6. Eduardo J, Romero L. CALIDAD DE VIDA DURANTE EL CLIMATERIO EN LA POBLACIÓN DEL CENTRO DE SALUD N°1 ., 2020;1–63. Available from: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34763/1/proyecto%20de%20investigacion.pdf>

7. Ayala-Peralta FD. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Rev Peru Investig Matern Perinat. 2020;9(2):34–41. Available from: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/article/view/204>
8. Borrego RS. Menopausia. 2010; Available from: <http://www.aeem.es/fotos/informam/99.pdf>
9. Lopera-Vásquez JP. Health-related quality of life: Exclusion of subjectivity. Cienc e Saude Coletiva. 2020;25 (2):693–702. Available from: <https://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/healthrelated-quality-of-life-exclusion-of-subjectivity/16874>
10. Peña C. Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio en una unidad del primer nivel de atención de salud. 2016; Available from: [http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/759/1/peña\\_gc.pdf](http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/759/1/peña_gc.pdf)
11. Sampieri RH. Metodología de la investigación. 2014.
12. Herrera Pérez A, Arriagada Hernández J, González Espinoza C, Leppe Zamora J, Herrera Neira F. Calidad de vida y función sexual en mujeres postmenopáusicas con incontinencia urinaria. Actas Urológicas Españolas. 2008;32(6).
13. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 1997. 497 p. Available from: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
14. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int J Morphol.

- 2017;35(1):227–32.
15. Peralta FDA. Instrumentos utilizados para la medición de la calidad de vida relacionada con la salud durante el climaterio. *Rev Peru Investig Matern Perinat.* 2016;5(2):55–65.
  16. Cruz Martínez EA, Cruz Anguiano V, Martínez Torres J, Boo Vera D. Calidad de vida en mujeres durante su climaterio. *Rev Fac Med UNAM.* 2012;55(4):10–5 Available from: <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2012/un124c.pdf>
  17. García MA. Calidad de vida de las mujeres en climaterio que habitan en una zona conurbada de México. 2013;1–102. Available from: <http://132.248.9.195/ptd2013/abril/0691588/Index.html%0Ahttp://fiadmin.bvsalud.org/document/view/zcn4x>
  18. Ramos ERV. Etapas del climaterio y enfermedad cardiovascular en mujeres diabéticas de edad mediana Stages of Climacteric and Cardiovascular Disease among Middle-Aged Diabetic Women. 2020;31(2):1–13.
  19. Ticona Herrera Indira, Prácticas de autocuidado y calidad de vida en mujeres en la etapa de climaterio del establecimiento de salud i-2 9 de octubre juliaca. *Salud EDE, Juliaca I-DEO.* Universidad nacional del altiplano. 2019; Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11013>
  20. Chicoma Gamarra F, Quispe Oliva J. Intensidad del síndrome climatérico y la calidad de vida en usuarias de consultorios externos de ginecología del hospital de apoyo “Nuestra Señora del Rosario”. 2018;43–50.

21. Guevara M. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Medicina (B Aires) [Internet]. 2018;447(May):73. Available from: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4147/Diaz\\_rc.pdf;jsessionid=CD5A7FF3022F1A5526948369A600356D?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4147/Diaz_rc.pdf;jsessionid=CD5A7FF3022F1A5526948369A600356D?sequence=1)
22. Quiroz Vasquez, Mary Jacqueline, Calidad de vida durante el climaterio en mujeres de la Asociación de comerciantes del mercado Las Magnolias, 2017. Enfermería EDE. Facultad de ciencias médicas. 2017; available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12483>
23. López F, Soares DR, Tanaka AC. titulado Calidad de vida de mujeres en fase de transición Menopáusica evaluado por la Menopause Rating Scale (MRS) Rev Chil Obstet Ginecol Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262010000600006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262010000600006&script=sci_arttext)
24. Urdaneta J, Cepeda M, Guerra M, Baabel N, Contreras A. Calidad de vida en mujeres menopaúsicas con y sin Terapia de reemplazo hormonal. Rev Chil Obstet Ginecol [internet] 2010. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262010000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262010000100004&script=sci_arttext)
25. Paredes N. Beneficio del ejercicio aeróbico sobre los síntomas vasomotores de pacientes postmenopáusicas. Horiz Méd [internet]. Available from: [http://www.medicina.usmp.edu.pe/horizonte/2013\\_III/Art2\\_Vol13\\_N3.pdf](http://www.medicina.usmp.edu.pe/horizonte/2013_III/Art2_Vol13_N3.pdf)
26. Siseles N, Pecci C, Mir L, Gutiérrez P. Impacto de la Menopausia sobre Calidad y Expectativa de Vida de la Mujer en la mediana edad. [internet] Buenos Aires. Available from: [http://www.aagop.com.ar/articulos/Calidad\\_de\\_Vida22-07-05.pdf](http://www.aagop.com.ar/articulos/Calidad_de_Vida22-07-05.pdf)

27. Instituto de Información Sanitaria. Sistema Nacional de Salud de España. [Internet] Madrid:

2010. Available from:

<http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/docs/sns2010/Principal.pdf>

28. Dalbert, D. Enfoque Holístico del Climaterio. Revista Nuestro Hospital [internet], Available

from: [http://www.hospitalposadas.gov.ar/.../revistadig/...1\\_2\\_climaterio.pdf](http://www.hospitalposadas.gov.ar/.../revistadig/...1_2_climaterio.pdf)

29. Schwartz Mann, L. Calidad de Vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. Revista

Ciencia y Enfermería.(2003) IX. Available from:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532006000100002](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532006000100002)

## ANEXOS.

**Tabla 1.**

*Datos Sociodemográficos de mujeres en la etapa del climaterio de una Unidad de primer Nivel de atención*

DATOS GENERALES	CATEGORIA	Nº	%
Edad	66-72	5	3,0
	56-65	7	4,1
	46-55	54	32,0
	35-45	103	60,9
Grado de instrucción	Superior universitario	5	3,0
	Superior técnico	14	8,3
	Secundaria	71	42,0
	Primaria	79	46,7
Ocupación	Independiente	34	20,0
	Dependiente	9	5,3
	No trabaja	126	74,6
Estado civil	Viuda	3	1,8
	Conviviente	125	74,0
	Casada	31	18,3
	Soltera	10	5,9

*Fuente: Elaboración propia con datos de la encuesta*

**Tabla 2.**

*Análisis descriptivo de la variable Calidad de Vida en las mujeres en la fase del climaterio en un centro de salud de primer nivel de atención.*

Calidad de Vida	n	%
Perdida leve	60	35,5
perdida moderada	67	39,6
Perdida severa	41	24,3
Perdida intolerable	1	0,6
Total	169	100,0

*Fuente: Elaboración propia con datos de la encuesta*

**Tabla 3.**

*Análisis descriptivo de la variable Calidad de Vida en la dimensión somático.*

Calidad de vida	n	%
Sin pérdida de calidad de vida	4	2,4
Perdida leve	56	33,1
perdida moderada	66	39,1
Perdida severa	40	23,7
Perdida intolerable	3	1,8
Total	169	100,0

*Fuente: Elaboración propia.*

**Tabla 4.***Análisis descriptivo de la variable Calidad de Vida en la dimensión Psicológica*

Calidad de Vida	n	%
Perdida leve	44	26,0
perdida moderada	74	43,8
Perdida severa	48	28,4
Perdida intolerable	3	1,8
Total	169	100,0

Fuente: Elaboración propia con datos de la encuesta

**Tabla 5***Análisis descriptivo de la variable Calidad de Vida en la dimensión urogenital.*

Calidad de vida	n	%
Sin pérdida de calidad de vida	62	36,7
Perdida leve	33	19,5
perdida moderada	55	32,5
Perdida severa	14	8,3
Perdida intolerable	5	3,0
Total	169	100,0

Fuente: Elaboración propia con datos de la encuesta