



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA**

Tesis

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Obstetricia**

Presentado por:

Autora: Llanos Bailon, Liz Jenny

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5377-2213>

Asesora: Mg. Benavente Ramirez, Mercedes Doris

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5181-9122>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, **Liz Jenny Llanos Bailón** egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Obstetricia** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "**Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023**" Asesorado por la docente: **Mg. Mercedes Doris Benavente Ramírez** DNI **08669256** ORCID **0009-0006-5181-9122** tiene un índice de similitud de 16% (dieciséis) % con código **OID 14912:356001577** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el tumitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.

Liz Llanos

Firma de autor
Liz Jenny Llanos Bailón
 DNI: 48300369

Mercedes Doris Benavente Ramirez

Firma
Mercedes Doris Benavente Ramírez
 DNI: 08669256
 Obstetra
 COP. 7551
 NSA. 708071

Mercedes Doris Benavente Ramirez
 Obstetra
 COP. 7551
 NSA. 708071

Lima, 13 de junio de 2024

Tesis

“RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CLIMATERIO Y LA
CALIDAD DE VIDA EN MUJERES PARTICIPANTES DE LOS COMEDORES
POPULARES DE HUAYCÁN, 2023”

Línea de investigación

SALUD Y BIENESTAR

Asesora:

Mg. Benavente Ramirez, Mercedes Doris

Código ORCID:

0009-0006-5181-9122

Dedicatoria

Este estudio lo dedico a mis padres por brindarme apoyo durante mi etapa académica, así como a mi pareja por ser mi constante motivación.

Agradecimiento

A Dios por cuidarme y ser mi guía cada día.
También expreso mi gratitud a mi asesora por
su dedicación y orientación en la culminación
de la tesis.

Índice

RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento de problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problema específico	3
1.3. Objetivos de investigación.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivo específico	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.2. Bases teóricas.....	16
2.2.1 Conceptos básicos sobre el climaterio	16
2.3. Formulación de hipótesis	30
2.3.1. Hipótesis general.....	30
2.3.2. Hipótesis específicas	30
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	31
3.1. Método de la investigación	31
3.2. Enfoque de la investigación	31
3.3. Tipo de investigación	31
3.4. Diseño de la investigación	31
3.5. Población, muestra y muestreo	31
3.5.1. Población.....	31

3.5.2 Muestra	32
3.5.3 Muestreo	33
3.6. Variables y operacionalización	34
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
3.7.1. Técnica.....	35
3.7.2. Descripción de instrumentos	35
3.7.3. Validación.....	36
3.7.4. Confiabilidad.....	36
3.8. Procesamiento y análisis de datos	37
3.9. Aspectos éticos.....	37
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	38
4.1. Resultados	38
4.1.1. Características sociodemográficas	38
4.1.2. Descripción de las variables y sus dimensiones.....	44
4.1.3. Prueba de hipótesis.....	50
4.2. Discusión.....	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5.1. Conclusiones	55
5.2. Recomendaciones	56
ANEXOS	70
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	71
Anexo 2: Instrumento	72
Anexo 3: Validez del instrumento	78
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento.....	80
Anexo 5: Carta para la recolección de datos.....	82
Anexo 6: Constancia de autorización.....	83
Anexo 7: Formato de consentimiento informado.....	84
Anexo 8: Galería de imágenes	87

Índice de tablas

Tabla N°		Página
1	Edad de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	38
2	Grado de instrucción de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023	39
3	Estado civil de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	40
4	Ocupación de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	41
5	Nivel de conocimiento sobre el climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	42
6	Calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	43
7	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	44
8	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	45
9	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	47
10	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida durante del climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán,2023.	48

Índice de gráficos

Gráfico N°		Página
1	Edad de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	38
2	Grado de instrucción de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023	39
3	Estado civil de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	40
4	Ocupación de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	41
5	Nivel de conocimiento sobre el climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	42
6	Calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	43
7	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	44
8	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	46
9	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.	47
10	Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida durante del climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán,2023.	49

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Metodología: La investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. En esta investigación la población estuvo conformada por 116 mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, la muestra obtenida fue de 90 mujeres. La técnica de estudio utilizado fue la encuesta, mientras como instrumento el cuestionario.

Resultados: Respecto a las características sociodemográficas de las participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023, se registró que el 44.4% se encuentran en el rango de edad entre 40 a 48 años, seguido por un 42.2% entre 49 a 57 años, y un 13.3% entre 58 a 65 años. En cuanto al grado de instrucción, el 67.8% tienen educación secundaria, mientras que, en el estado civil, el 45.6% conviven con su pareja, y con relación a la ocupación, el 76.7% se desempeñan como amas de casa. La prueba Chi Cuadrado revela que existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en la dimensión somática y psicológica ($p < 0.05$). Sin embargo, no existe relación significativa en la dimensión urogenital. Asimismo, se comprueba que existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida ($p < 0.05$).

Conclusión: Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Palabras claves: Conocimiento sobre climaterio, menopausia, calidad de vida.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of knowledge about climacteric and the quality of life in women participating in the community kitchens of Huaycán, 2023.

Methodology: The research employed a quantitative approach, applied type, non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The population for this study consisted of 116 women participating in the popular dining facilities of Huaycán, with a sample size of 90 women. The survey technique and questionnaire instrument were utilized for data collection. **Results:** Concerning the general data of the participants in the community kitchens of Huaycán, 2023, it was found that 44.4% fall within the age range of 40 to 48 years, followed by 42.2% between 49 to 57 years, and 13.3% between 58 to 65 years. Regarding educational background, 67.8% have secondary education, while in marital status, 45.6% live with their partners, and in terms of occupation, 76.7% work as housewives. The Chi-Square test reveals a significant relationship between the level of knowledge about climacteric and the quality of life in the somatic and psychological dimensions ($p < 0.05$). However, there is no significant relationship in the urogenital dimension. It is also confirmed that there is a significant relationship between the level of knowledge about climacteric and quality of life ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between the level of knowledge about climacteric and the quality of life in women participating in the community kitchens of Huaycán, 2023.

Keywords: Knowledge about climacteric, menopause, quality of life.

INTRODUCCIÓN

En el contexto demográfico, se observa un aumento en la esperanza de vida en varios países, lo que implica un notable crecimiento en el número de mujeres que experimentarán el climaterio. En el Perú, para el quinquenio 2025-2030, se proyecta un crecimiento en la esperanza de vida de las mujeres, lo que significa que un mayor grupo de mujeres experimentará síntomas relacionados con el climaterio durante ese periodo. Esta situación destaca la necesidad de comprender cómo los síntomas físicos y emocionales durante esta etapa pueden afectar la calidad de vida, subrayando la falta de conocimiento sobre el climaterio como un factor contribuyente.

La presente investigación está estructurada por cinco capítulos que se describirán a continuación:

En el primer capítulo se encuentra el planteamiento del problema donde se sitúa la realidad problemática. De ese contexto se formula el problema general y específico. Luego, se aborda los objetivos (general y específicos). Posteriormente, se desarrolla la justificación por la que se requiere realizar el estudio, mientras que en las limitaciones se plantean las dificultades. En el segundo capítulo se adentra al marco teórico, donde se presentan tanto los antecedentes a nivel nacional como internacional. Además, se encuentra las bases teóricas donde se describe los conceptos fundamentales de las variables de estudio. Luego, se formulan la hipótesis. En el tercer capítulo se centra la metodología utilizada para llevar a cabo la investigación. Se destacan aspectos como el método de investigación, el enfoque, tipo de estudio, diseño de investigación, población, muestra y por último el muestreo. Además, se presenta la operacionalización de las variables, la técnica e instrumento de recolección datos, la validación y confiabilidad. Asimismo, se abordan aspectos éticos relacionados con la investigación, garantizando el respeto a los derechos de los participantes. En el cuarto capítulo se presentan los resultados mediante tablas y gráficos que

facilitan la comprensión de los datos obtenidos. Luego, se lleva a cabo la discusión de los resultados donde se compara la información obtenida de los antecedentes revisadas en el marco teórico. Por último, el quinto capítulo comprende las conclusiones y recomendaciones que se derivan de este estudio.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento de problema

El climaterio corresponde a un periodo de cambio en la vida de la mujer, marcada por la reducción gradual de la actividad ovárica que culmina con la producción de estrógeno. Este proceso da lugar a una deficiencia hormonal que puede ir acompañada o no de síntomas, y puede ser desfavorable en la salud de la mujer **(1)**. Conforme a la esperanza de vida aumenta, un mayor grupo de mujeres atravesarán este periodo, la cual estará acompañada de síntomas asociados a los cambios hormonales, que pueden desencadenar diferentes afecciones crónicas que influirán en su calidad de vida **(2)**.

En los últimos tiempos, la estructura demográfica ha cambiado significativamente por el crecimiento en la esperanza de vida. Se prevé que, en el 2024, en Italia, habrá más de un millón de personas que superen los 90 años, mientras que en China para el año 2050, habrá alrededor de 330 millones de personas con más de 65 años y 100 millones que superen los 80 años **(3)**. Además, se proyecta que la esperanza de vida en el caribe y América latina aumente a 80.7 años para el periodo 2025-2030, mientras que Estados Unidos y Canadá se prevé que alcance los 83.3 años **(4)**. Por lo tanto, el aumento en la esperanza de vida dará lugar a una elevación en la población femenina, lo que implica que deberán enfrentar diversos cambios físicos y emocionales a medida que envejecen, así como la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas **(5)**.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), se estima que la esperanza de vida de las mujeres en el Perú para el quinquenio 2020-2025 será de 77.2 años, mientras que para el periodo 2025-2030 alcanzará los 80.3 años. Asimismo, se proyecta que para el año 2045-2050, la esperanza de vida seguirá siendo superior a 82.4 años **(6)**.

Durante el climaterio se presentan síntomas físicos y emocionales que repercute el nivel de percepción del climaterio, y una de las razones de esta deficiente percepción es el desconocimiento acerca de esta etapa y la insuficiente información acerca del climaterio, afectando el bienestar de la mujer **(7)**.

El 80% de las mujeres presentan al menos uno de los síntomas, ya sea de naturaleza física o emocional, durante o después del climaterio. Dentro de este grupo, el 45% sostiene que estos síntomas afectan su calidad de vida **(1)**. De igual manera, el 75% de las mujeres afirman tener síntomas que se considera problemáticos, lo que los convierte la principal razón por la cual buscan atención médica para tratar los síntomas físicos y psicológicos **(8)**.

En Chile, alrededor del 81% de las féminas que atraviesan la etapa de climaterio llegan a presentar síntomas como sofocos, sudoración profusa, dificultades para descansar, cambios en el estado de ánimo y problemas sexuales. De la misma forma, en Cuba se ha reportado que más de 40% de mujeres han sufrido los síntomas mencionados, y de ellas, el 35% no recibe apoyo de sus familias para hacer frente a estos síntomas. **(9)**

En el Perú, las mujeres que viven en la zona urbana marginal de Lima llegan a presentar síntomas climatéricos como sofocos, incontinencia urinaria y problemas vaginales **(8)**. Mientras que las féminas que viven en áreas rurales altoandinas han presentado síntomas más severos, con una prevalencia superior al 90%, donde las mujeres mayores de 44 años representaban un 59% del total de la población femenina en el 2020. **(10)**. No obstante, la presencia de síntomas durante esta etapa genera molestias e incomodidad en las mujeres, lo que a su vez podría afectar su calidad de vida **(11)**.

En cuanto a la calidad de vida, este se relaciona con el bienestar general y el grado de satisfacción presentado por la mujer, particularmente en lo que respecta a su estado de salud, pero cuando se ve comprometida, puede generar repercusiones adversas en su bienestar general (12).

En Uruguay, el 67% de las mujeres admiten presentar una disminución en su calidad de vida, mientras que, en Colombia, el 48% reporta una calidad de vida deficiente durante el climaterio. En Argentina, Bolivia, México, Panamá, Perú y República Dominicana, la calidad de vida varía de molestias leves a moderadas, con un porcentaje que oscila entre el 49.5% y el 56.5% (9).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

1.3.2. Objetivo específico

- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.
- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.
- Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El climaterio es una etapa en la vida de la mujer donde se manifiesta cambios físicos y psicológicos debido a la disminución del estrógeno y progesterona. Estas modificaciones pueden estar acompañada de síntomas que impactan la calidad de vida. Por consiguiente, contar con un conocimiento adecuado sobre el climaterio permite a las mujeres comprender las alteraciones propias que llegan a presentarse durante esta etapa. Además, pueden tomar medidas preventivas, buscar atención médica temprana y adoptar estrategias de autocuidado que mejoren su bienestar físico, psicológico y social. Sin embargo, al no tener el conocimiento

previo sobre el climaterio puede atraer consecuencias negativas. La investigación se realizó con el fin de proporcionar la información acerca de la relación entre nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán. Este aporte será de gran relevancia, ya que se establecerá las bases para una comprensión más profunda de esta temática en un contexto específico, identificando las necesidades particulares de las mujeres participantes. Además, los resultados obtenidos proporcionaran información importante para futuras investigaciones.

1.4.2. Metodológica

En término metodológico, el estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo aplicativo, diseño no experimental, correlacional, descriptivo y de corte transversal. Para medir las variables de la investigación, se utilizó instrumentos validados y confiables, y mediante los resultados obtenidos, se determinó la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán. Bajo esta óptica, servirá como referencia fundamental para investigaciones posteriores que busquen abordar este tema.

1.4.3. Práctica

Al tener conocimiento sobre el climaterio está asociado con una mejor calidad de vida. Para que las mujeres afronten con éxito esta etapa es importante promover actitudes y conductas saludables que fomenten prácticas de autocuidado preventivo. Al conocer los síntomas, pueden tomar decisiones informadas sobre su salud, buscar el tratamiento adecuado y adoptar un estilo de vida saludable. Además, les permite aumentar su actividad física y el cuidado de su salud mental. Desde esta perspectiva, es necesario realizar una serie de acciones, como programas educativos, talleres y campañas que aborden los requerimientos de salud de

las mujeres que atraviesa este periodo. Además, a través de esta iniciativa, se ayudará a las mujeres a identificar los cambios que pueden presentar, no solo físicamente, sino lo emocional y social. Asimismo, es importante destacar que esta inversión en la salud y el bienestar durante el climaterio no solo tiene beneficios inmediatos, como la disminución de los síntomas y una mejoría en su bienestar general, sino que también pueden presentar consecuencias a largo plazo en la prevención de enfermedades crónicas.

1.5. Limitaciones de la investigación

Se encontraron dificultades para lograr la asistencia de todas las participantes de los comedores populares a la reunión programada por la coordinadora. Se tenía conocimiento que varias mujeres podrían estar ocupadas en actividades personales. Por este motivo, se amplió la búsqueda a otras sedes de comedores populares que aceptaron participar, encuestando únicamente a aquellas disponibles en ese momento. Para alcanzar el tamaño de muestra necesario, se llevó a cabo la encuesta directamente en algunos hogares.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Nacionales

Canaza y Mamani (13) en el año 2021 desarrollaron un estudio con el objetivo de “Determinar la calidad de vida de las mujeres en fase climaterio en una Unidad del Primer Nivel de Atención”. Un estudio cuantitativo, descriptivo y no experimental. La población estuvo conformada por 300 mujeres entre los 35-65 años, donde se obtuvo como muestra a 169 mujeres. Para recopilar los datos, la técnica empleada ha sido la encuesta, y como instrumento, el cuestionario. Se evidenció como resultado en cuanto a los datos sociodemográficos que el 60.9% de mujeres pertenecieron al grupo de edad 35- 45 años, mientras que el grado de instrucción, el 46.7% pertenecieron al nivel primaria. En términos de ocupación, el 74.6% no estaban trabajando y en cuanto al estado civil, el 74% eran convivientes. Respecto a la calidad de vida se evidenció que el 39.6% presentó una pérdida moderada, el 24.3% pérdida severa, el 0.6% pérdida intolerable y el 35.5% pérdida leve. En cuanto a la dimensión somática, el 39.1% presentó pérdida moderada, el 33.1% pérdida leve, el 23.7% pérdida severa, el 1.8% pérdida intolerable y el 2.4 % no presentó cambios. Con relación a la dimensión psicológica, el 43.8% presentó pérdida moderada, el 28.4% pérdida severa, el 1.8% pérdida intolerable y el 26% pérdida leve. Respecto a la dimensión urológico, se evidenció que el 32.5%, tuvo una pérdida moderada, el 19.5% pérdida leve, el 8.3% pérdida severa, el 3% pérdida intolerable y 36.7% no presentó cambios. Se concluyó que las féminas mostraron una pérdida moderada en su calidad de vida.

Sotomayor (14) en el 2020 desarrolló un estudio con el objetivo de “Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020”. Un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La

población estuvo integrada por 118 féminas con edades comprendidas entre los 40 y 65 años, obteniendo como muestra a 53 madres de los alumnos del cuarto y quinto año de la escuela Profesional de Enfermería. Para recopilar los datos, la técnica que se empleó ha sido la encuesta y como instrumento, el cuestionario. Se evidenció como resultado en cuanto a los datos sociodemográficos, que el 47.2% pertenecieron al grupo de edad 49-57 años, mientras que, en el grado de instrucción, el 47.2% pertenecieron al nivel secundaria. Respecto a la ocupación, el 41.5% han sido amas de casa y el 41.5% fueron convivientes. De la totalidad de las féminas participantes, el 58.5%, presentaron un alto nivel de conocimiento. En cuanto a los aspectos fundamentales, el 45.3% mostraron conocimiento medio, mientras que un 54.7% un conocimiento alto respecto al autocuidado. En relación con la calidad de vida, el 60.4% tuvieron deterioro leve en el climaterio, manifestándose el declive en tres dimensiones principales: Somática (58.5%); psicológica (56.6%) y urogenital (69.8%). Respecto a la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida, las féminas que tuvieron alto nivel de conocimiento, el 67.7% percibió deterioro leve, mientras que el 32.3% deterioro moderado; asimismo, en cuanto a las que tuvieron un nivel de conocimiento medio, el 52.9% presentó deterioro leve y el 47.10% deterioro moderado, y las que tuvieron nivel de conocimiento bajo, el 40% presentó deterioro leve, el 40% deterioro moderado y el 20% deterioro severo. Se concluye que existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y la calidad de vida.

Mestanza (15) en el 2021 realizó una investigación con el objetivo de “Demostrar la relación entre el conocimiento del climaterio y la calidad de vida en mujeres climatérica, Puesto de Salud Otuzco-Cajamarca,2020”. Un estudio no experimental, correlacional y de corte transversal. La población estuvo integrada por 175 féminas con edades de 35-55 años, donde se obtuvo una muestra de 122 mujeres. Para recopilar los datos, la técnica que se utilizó ha sido la

encuesta y como instrumento, el cuestionario. Se evidenció como resultado en cuanto a las características sociodemográficos, que el 49.2% de las féminas pertenecieron al grupo de edad de 35-40 años y el 26.2%, 41-45 años. Acerca del grado de instrucción, el 37.7% tuvieron una educación primaria. En cuanto a la ocupación, el 54.9% desempeñaron el rol de ama de casa. Acerca del estado civil, se evidenció que el 51.6% cohabitaban con su pareja. Con relación con el nivel de conocimiento sobre el climaterio, el 60.7% tuvieron conocimiento medio, el 35.2% conocimiento bajo y el 4.1% conocimiento alto. Respecto a la calidad de vida, no presentaron deterioro en las tres dimensiones con el 96.7%, en la dimensión somático, el 93.4% psicológica y el 91% en la dimensión urogenital. Respecto a la relación entre el nivel de conocimiento y la calidad de vida, las féminas que presentaron conocimiento bajo, el 95.3% no llegaron a percibir deterioro en la calidad de vida, sin embargo, el 4.7% si tuvieron deterioro, mientras las que llegaron a presentar conocimiento medio, el 94.6% no tuvieron deterioro, comparado con un 5.4 % que, si presentaron deterioro y las que obtuvieron un conocimiento alto, el 100% presentaron una calidad de vida sin deterioro. Se concluye que no existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y la calidad de vida.

Reyes (16) en el 2021 realizó una investigación con el objetivo de “Determinar el nivel de conocimiento que tienen las mujeres de 40 a 50 años atendidas en el Centro de Salud de Pueblo Nuevo de enero- abril del 2021”. Un estudio cuantitativo, descriptivo y no experimental. La población estuvo integrada por 128 mujeres entre los 40-50 años, obteniendo una muestra de 96 mujeres. Para recopilar los datos, la técnica que se utilizó ha sido la encuesta y como instrumento, el cuestionario. Se evidenció como resultado con relación a los conceptos básicos, el 51.04% obtuvo conocimiento alto respecto al climaterio, el 26.04% un conocimiento regular y el 22.92% un conocimiento bajo. Con relación al conocimiento sobre la sintomatología, el 50% presentó nivel

bajo. En cuanto al conocimiento sobre las enfermedades relacionadas, se evidenció que el 50% tuvieron un nivel bajo. Asimismo, se encontró que el conocimiento sobre la sexualidad fue bajo en un 58.33%. El conocimiento sobre el tratamiento, el 41,67% presentó un nivel alto. Se concluye de esta investigación que las féminas tuvieron un bajo nivel de conocimiento.

Rodríguez et al. (17) en el 2021 desarrollaron un estudio con el objetivo de “Determinar la calidad de vida en docentes climatéricas de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga”. Un estudio cuantitativo, descriptivo, observacional, transversal, prospectiva, no probabilística simple y no experimental. La población estuvo compuesta por 230 féminas con edades de 40-59 años, donde se obtuvo una muestra de 30 docentes. Para recopilar los datos, la técnica que se utilizó ha sido la encuesta y como instrumento, el cuestionario. Se evidenció como resultado que el 38.9% presentaron síntomas leves en el área urogenital, seguidos por los dominios somáticos y psicológico con un 37.5%. Además, un 7.5% presentaron síntomas severos en el dominio somático y un 5.8% en el dominio psicológico. Por lo tanto, se concluye que las docentes que formaron parte de este estudio presentaron un deterioro significativo en su bienestar psicológico y físico en comparación con su salud urogenital.

Figuroa et al. (18) en el 2022 desarrollaron un trabajo de investigación con el objetivo de “Determinar la severidad de los síntomas climatéricos en mujeres perimenopáusicas mediante el índice de Kupperman-Blatt y la Escala de Cervantes.”. Un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y observacional. Se obtuvo como muestra a 60 mujeres. Para recopilar los datos, el instrumento que se utilizó ha sido el cuestionario. Mediante la evaluación del Índice de kupperman-Blatt se determinó que el 55% de ellas presentó síntomas de intensidad leve, mientras que el 35% afirmó no tener síntomas. Esta clasificación se relacionó con los resultados obtenidos por la escala de calidad de vida de Cervantes, donde se pudo observar que el 45% de las féminas

tenían un compromiso leve en su calidad de vida, mientras que el 40% presentaba un compromiso moderado. Se concluyó que existe una relación significativa entre la intensidad de los síntomas y la calidad de vida

Campos (19) en el 2020 desarrolló un trabajo de investigación con el objetivo de “Determinar la relación entre el síndrome climatérico y afrontamiento en mujeres del Centro Poblado Shaullo Chico. Cajamarca, 2020”. Un estudio descriptivo, correlacional, transversal y no experimental. Se obtuvo una muestra de 94 mujeres. Para recopilar los datos se utilizó como instrumento el cuestionario. Se evidenció como resultado en relación con las características sociodemográficas que el 52.1% oscilaban entre los 35-44 años, el 62.8 % desempeñaron el rol de ama de casa, el 74.5% tuvieron pareja y el 57.5% alcanzaron nivel primario. Respecto a los síntomas adquiridos durante el climaterio, el 37.2% presentó síntoma leve, mientras que el 31.9% síntoma moderado, el 26.6% asintomática y 4.3% severo. La dimensión más sobresaliente fueron la psicológica y el genitourinario con un 37.2% y 31,9%, respectivamente. Del mismo modo, un 60.6% indicaron tener una capacidad reducida para manejar la situación, mientras que solo el 39.4% demostró contar con una capacidad elevada. Se llegó a la conclusión que existe una relación significativa entre síndrome climatérico y la capacidad de afrontamiento.

Cruz et al. (20) en el 2019 desarrolló un trabajo de investigación con el objetivo de “Establecer la relación que existe entre el conocimiento y el autocuidado sobre el síndrome climatérico en mujeres mayores de 45 años que laboran en el mercado Playa Rimac-Callao,2019”. Un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental, correlacional y transversal. Se obtuvo una muestra de 40 féminas. Para recopilar los datos, la técnica que se utilizó ha sido la entrevista y como instrumento, el cuestionario. Se evidenció como resultado en cuanto a las características sociodemográficas, que el 62.5% oscilaban entre los 45-50 años, el 60% estuvieron casadas y el

55% alcanzaron nivel secundario. Respecto al nivel de conocimiento, se observó que el 45% tuvieron un nivel bajo, el 45% nivel medio y 10% nivel alto. En relación con las prácticas de autocuidado, el 62% presentaron prácticas inadecuadas y el 38% practicas adecuadas respecto a la dimensión biológico. Mientras que el 48% tuvieron prácticas inadecuadas y el 52% practicas adecuadas, en la dimensión psicológica. Con relación a la dimensión social, el 63% presentaron prácticas inadecuadas y el 37% prácticas adecuadas. Se concluyó que el nivel de conocimiento se relaciona directamente con el autocuidado sobre el climaterio

Rondo (21) en el 2013 desarrolló un trabajo de investigación con el objetivo de “Determinar la influencia del nivel de conocimiento sobre climaterio en la calidad de vida en la menopausia de las mujeres residentes en el Sector Gran Chimú del Distrito El Porvenir de la Provincia de Trujillo durante el período Julio - Agosto 2013”. Un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal. Para recopilar los datos, la técnica que se utilizó ha sido la encuesta y como instrumento, el cuestionario. La población en estudio estuvo constituida por 1151 féminas con edades de 40-60 años, donde se obtuvo una muestra de 71 mujeres. Se evidenció como resultado en el área física que las féminas que tuvieron un nivel de conocimiento medio sobre climaterio, el 28.0% percibieron deterioro leve. Las mujeres que obtuvieron conocimiento alto, el 15.0% presentó deterioro moderado, mientras las que tuvieron un conocimiento bajo, el 21% deterioro moderado. Con relación al área psicológica, las féminas que tuvieron conocimiento medio, el 28.0% percibió deterioro leve. Mientras aquellas que tuvieron nivel de conocimiento alto, el 14.0% presentó deterioro moderado, y las que tuvieron nivel de conocimiento bajo, el 21% deterioro leve. Respecto al área sexual, las mujeres con nivel de conocimiento medio, el 27.0% percibió deterioro leve, mientras las que tuvieron conocimiento alto, el 10.0% deterioro severo y en cuanto a la que tuvieron conocimiento bajo, el 21% deterioro leve. Se concluye que existe

influencia significativa del conocimiento sobre climaterio en la calidad de vida en la menopausia en las áreas psicosocial, física y sexual.

Tarrillo (22) en el 2018 desarrolló un trabajo de investigación con el objetivo de “Determinar la relación entre el nivel de conocimiento respecto a la menopausia en la calidad de vida en mujeres adultas maduras del AAHH Tupac Amaru, Ferreñafe, 2018”. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal. Para recopilar los datos, la técnica que se utilizó ha sido la encuesta y como instrumento, el cuestionario. La población en estudio estuvo constituida por 168 féminas con edades de 40-65 años, donde se obtuvo una muestra de 51 mujeres.

Se evidenció como resultado en cuanto al nivel de conocimiento sobre la menopausia, que el 38.9% tuvieron conocimiento bajo. Respecto a la calidad de vida vasomotora, se encontró que las féminas con nivel de conocimiento muy alto, el 81.3% presentó una calidad de vida regular. En cuanto a la calidad de vida física, las féminas con nivel de conocimiento medio, el 83.3% presentó la calidad de vida bajo. Con relación al área psicosocial, las féminas que tuvieron conocimiento bajo, el 83.4%, presentó la calidad de vida muy bajo. En el ámbito de calidad de vida sexual, el 91.7% presentó la calidad de vida bajo. Se llegó a la conclusión que el nivel de conocimiento sobre menopausia no tuvo relación significativa con calidad de vida vasomotora y sexual, pero sí con la calidad de vida psicosocial y física.

Internacionales

López y Chacón (23) en el 2021 desarrollaron un trabajo de investigación con el objetivo de “Determinar la sintomatología más frecuente en mujeres de 40 a 59 años en etapa de climaterio en la Unidad de Medicina Familiar” Un estudio descriptivo, prospectivo y transversal. Se obtuvo una muestra de 123 mujeres. Para recopilar los datos se utilizó como instrumento el cuestionario. Se evidencio como resultado que el 70.7% de las mujeres participantes oscilaban entre los 40-49

años, seguido de 50-59 años con un 29.3%. Respecto al estado civil el 40% estuvieron conviviendo, el 48% estuvieron en la preparatoria y 74% trabajando. En cuanto a los síntomas más frecuentemente, el 74% presentaron bochornos, el 68% sequedad vaginal, el 62% ansiedad, el 58% irritabilidad y el 62% problemas urinarios. Respecto a la gravedad de los síntomas en el climaterio, el 80% presentó síntomas severos y el 20% muy severos. Por lo tanto, se concluye que el dominio somático fue el más afectado.

Espitia (24) en el 2022 desarrolló un trabajo de investigación con el objetivo de “Determinar la prevalencia y caracterizar los síntomas de la menopausia en mujeres climatéricas del Eje Cafetero (Colombia)”. Estudio de corte transversal donde llegaron a participar 594 mujeres mayores de 45 años que se encontraban en etapa de climaterio. Se evidenció como resultado que la edad promedio de la muestra fue de $49.28 \pm 6,17$ años; y en cuanto al estado civil el 41.91% fueron convivientes, el 47.97% amas de casa y el 41.58% tuvieron educación secundaria. En cuanto al índice de Kupperman, la mayoría de las féminas llegaron a presentar síntomas como los sofocos, irritabilidad e insomnio. Se detectó con relación a la gravedad que el 65.33% presentaba síntomas leves, el 26.93%, síntomas moderados, y el 7.72%, síntomas severos. Según MENQOL, las dimensiones vasomotoras ($7,13 \pm 2,54$) y psicosociales ($6,48 \pm 2,17$) tuvieron los promedios más altos, lo que afectó la calidad de vida en un 68,85%. Se concluye que las tres cuartas partes de las mujeres climatéricas que participaron en estudio presentaron síntomas asociadas con la menopausia que vienen a hacer los sofocos e irritabilidad. Asimismo, se atribuye que una mala calidad de vida está estrechamente relacionada con los síntomas vasomotores.

Larrea (25) en el 2020 desarrolló un trabajo de investigación 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 durante el período de enero - julio 2020”. Estudio descriptivo y de corte

transversal. La población estuvo integrada por 2658 féminas cuya edad oscilaba entre los 45-55 años, y a partir de esto se obtuvo como muestra 369 participantes. Para recopilar los datos, la técnica que se utilizó ha sido la encuesta y como instrumento, el cuestionario. Se evidenció que el 64.8% de mujeres se encontraban entre los 45- 49 años. Respecto al estado civil, un 57.7% se encontraban casadas, el 93.8% provinieron de la región sierra, y el 55% fueron residentes del área urbana del cantón. Acerca del grado de instrucción, el 26.3% tuvieron una educación secundaria incompleto, seguido por un 22.2% con una educación secundaria completa y en lo que respecta a la ocupación, el 47.4% se identifican como ama de casa. Por otro lado, el 39.3% de mujeres fueron diagnosticados con perimenopausia, el 37.7% postmenopausia y el 23% premenopausia. Con relación a los síntomas, durante la premenopausia, el 6.5% de mujeres presentaron sofocos y el 4.1% transpiración nocturna, con lo que respecta a la perimenopausia, el 10.4% de mujeres presentaron sofocos junto con el nerviosismo y el 8.7% ansiedad y por último durante la posmenopausia, el 10.4% de las mujeres presentaron dolor de cabeza y el 5.1% sequedad vaginal. Por otra parte, se evidenció que a medida que las mujeres avanzan a través de las diferentes etapas del climaterio, se produce un aumento en el deterioro en la calidad de vida, siendo más notable en las áreas psicosociales (4 ± 1.52) y físicas (4.14 ± 1.46) durante los periodos de la perimenopausia y posmenopausia. No obstante, se observó un mayor deterioro sexual durante el periodo posmenopáusica (3.33 ± 2.07) en comparación con las otras áreas evaluadas. Por lo tanto, se concluye que la calidad de vida durante el climaterio presenta deterioro cuando inicia la etapa de la premenopausia, y mientras avanza la etapa del climaterio, aumenta este deterioro en las áreas psicosociales y físicas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Conceptos básicos sobre el climaterio

2.2.1.1. Climaterio

El climaterio es un periodo de cambio en la mujer que se produce desde la etapa reproductiva hasta no reproductiva, que llega a caracterizarse por la deficiencia de los niveles de estrógeno, que da lugar alrededor de los 40 años hasta los 65 años. **(26)**. De acuerdo con Ayala, el climaterio comienza con la reducción progresiva de la función ovárica y termina con el cese de la producción estrogénica, lo que conduce a una deficiencia hormonal que puede estar acompañadas de síntomas o no. Por lo general, el climaterio empieza desde los 35 años y finaliza a los 65 **(1)**. Para Ramírez, el climaterio es un periodo en la que se presentan signos y síntomas en la pre y postmenopausia debido a la disminución de la función ovárico, que lleva a niveles a un estado de hipoestrogenismo **(27)**.

2.2.1.3. Fisiología

En este periodo ocurre la reducción de los niveles de inhibina y estradiol debido a la atresia folicular ovárico, lo que conlleva al incremento en los niveles séricos de FSH. Estos cambios hormonales desencadenan una disminución de la fase folicular del ciclo menstrual, ya que este depende en gran medida del estrógeno y, en consecuencia, se producen ciclos cortos. Cuando el nivel del estrógeno en la sangre disminuye, el hipotálamo responde con la liberación de la hormona liberadora de gonadotropina, lo que a su vez la adenohipófisis recibe una señal para liberar más FSH. Sin embargo, el problema radica en que ya no hay suficientes folículos disponibles para producir cantidades adecuadas de estrógenos. Durante la etapa reproductiva de las mujeres, la hormona predominante es el

estradiol. En la menopausia, el predominio cambia hacia la estrona por la ausencia de células de la granulosa que tienen la capacidad de producir aromatasa, que es necesario para convertir la testosterona en estradiol. Además, se produce un aumento en la conversión periférica de la androstenediona, la cual se origina en la corteza suprarrenal como en el ovario dando lugar a su transformación en estrona (28).

2.2.1.4. Etapas

Premenopausia: Periodo que precede a la menopausia, y que abarca un lapso entre 1 a 2 años, durante el cual comienza el declive de la función ovárica (7).

Perimenopausia: Este periodo se destaca por un incremento en la regularidad del ciclo menstrual hasta la pérdida de actividad folicular en los ovarios después de doce meses consecutivos sin menstruación, donde los síntomas empiezan hacer más notorios y aparece las alteraciones menstruales. Tiene una duración de 3 a 5 años antes y después de la menopausia (7).

Menopausia: Interrupción permanente de la menstruación durante un lapso superior a los 12 meses. Este evento suele ocurrir alrededor de los 50 años con una variación de +/- 2 años que puede presentarse de manera fisiológica o iatrogénica (7).

Postmenopausia: Empieza después de un año de la menopausia y se extiende los siguientes 7 a 10 años posteriores, hasta el inicio de la vejez (7).

2.2.1.5. Síndrome climatérico

Durante la etapa premenopausia puede llegar a presentar síntomas tales como la sudoración excesiva, sofocos, sensibilidad emocional, cambios en el estado de ánimo, latidos cardíacos acelerados, nerviosismo y aumento de peso excesivo. A medida que avanza hacia la perimenopausia, los efectos biológicos comienzan a manifestarse debido a

las fluctuaciones irregulares en la producción de estrógenos, lo que afecta los ciclos menstruales. Los síntomas característicos de este periodo incluyen los sofocos, trastornos de sueño y resequedad vaginal. Después de que ha transcurrido 12 meses interrumpidos sin menstruación, se establece la posmenopausia donde las mujeres se vuelve más propensa a desarrollar osteoporosis y un mayor riesgo de problema cardiovascular **(29)**.

2.2.1.6. Manifestaciones clínicas

- **Síntomas vasomotores**

El síntoma vasomotor predominante es el sofoco, que se manifiesta por una sensación intensa de calor que se irradia en la zona facial, el cuello y el tórax que va acompañado de un aumento en la frecuencia cardiaca, que en ocasiones puede finalizar con una sudoración profusa. Además, los sofocos suelen ser más frecuentes e intensos durante la noche, lo cual interrumpe el sueño de la mujer. En termino de duración, la presencia de los sofocos puede prolongarse unos segundos hasta 2 a 3 minutos, y en raras ocasiones, una hora, pero en promedio duran alrededor de 4 minutos **(30)**.

La prevalencia de síntomas vasomotores presenta variaciones en distintas regiones geográficas. En Europa, aproximadamente el 74% de las mujeres presentan estos síntomas, mientras que, en América del Norte, se sitúa entre el 36% y el 50%. En América Latina la prevalencia se encuentra entre el 45% y el 69%, y en Asia varia del 22% al 63%. Además, los síntomas vasomotores inciden en la calidad de vida, ya que alrededor del 28.55% de las mujeres presentan síntomas de baja intensidad, mientras que el 71.15% los presenta de forma moderada a grave **(31)**.

- **Síntomas genitourinarios**

La disminución en los niveles de estrógeno genera un conjunto de modificaciones genitourinarios. En la vagina, el déficit de estrógenos reduce la proliferación de células, disminuye el adelgazamiento del epitelio vaginal y aumenta la sensibilidad, lo que puede causar inflamación, picor y dispareunia. Los estrógenos regulan el pH, la humedad, el flujo y la circulación de la vagina; una disminución en la producción estrogénica genera atrofia de la mucosa vaginal y una reducción de los bacilos saprofitos de Döderlein. Esto aumenta la probabilidad de contraer infecciones y causar dispareunia debido a la disminución progresiva del flujo vaginal y la lubricación. (2). En cuanto a los cambios de la vejiga y uretra algunos síntomas que se pueden presentar vienen hacer la nicturia, disuria e incontinencia urinaria (23).

Estudios realizados en Europa han señalado que el 50% de las postmenopáusicas han presentado síntomas genitourinarios, y que esta prevalencia tiende a incrementar con la edad. Además, las mujeres que tuvieron síntomas vaginales, el 90% han sido diagnosticadas, lo que resalta la importancia de abordar estos síntomas de manera adecuada. Entre las manifestaciones más recurrentes, incluye la sequedad vaginal, la dispareunia, el prurito y la irritación vaginal (32). Por otro lado, estudios con mujeres nativas del Perú y Colombia, han demostrado que predominan los signos de deterioro urogenital a diferencia de deterioro somático y psicológico (17).

- **Síntomas psicológicos**

La reducción de los niveles de estrógenos genera un impacto negativo en las funciones cognitivas, llegando a afectar el funcionamiento del sistema nervioso central y la adecuada actividad de los neurotransmisores, en particular la serotonina, que está

relacionado con el estado de ánimo. Por lo tanto, la disminución estrogénica llega a generar síntomas como ansiedad, llanto repentino, cambios de humor, depresión, problemas de sueño e irritabilidad **(33)**.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que suele manifestarse con mayor frecuencia durante la perimenopausia, por lo general, en mujeres que padecen síntomas vasomotores y que tienen factores de riesgo adicionales en cuanto a los síntomas psicológicos **(34)**. Además, la depresión se manifiesta notablemente en mujeres que presentan síntomas severos. Con relación a esto, el 56.81% de ellas manifestaron una actitud negativa, lo cual atribuye la presencia de síntomas y la falta de apoyo de sus familiares **(12)**.

- **Síntomas en la sexualidad**

Durante la etapa del climaterio, se produce un declive hormonal estrogénica que es responsable de la reducción del deseo sexual. La vagina es uno de los órganos reproductores femeninos que depende de los estrógenos, al reducir puede llevar a la aparición de vaginitis atrófica, que se caracteriza por el adelgazamiento en las paredes de la vagina, disminución en su elasticidad y presencia de irritación, lo que puede provocar que el contacto sexual sea doloroso **(35)**. La sexualidad representa un gran problema para muchas mujeres, con una prevalencia de disfunción sexual del 57%. Esta disfunción abarca diversos aspectos como la reducción de la libido, la falta de lubricación y dificultad para alcanzar el orgasmo **(36)**.

Estudio realizado en el Perú, se evidenció que el 43.8% de las mujeres tenían dispareunia, el 50.7% disminución en la excitación sexual, el 60.3% menor placer y el 58.8% menor interés sexual **(37)**. En África subsahariana, las mujeres que se encontraban

en el periodo posmenopáusicas, el 83.5 % carecía de deseo sexual, el 92 % presentó dificultades en la excitación, y el 62 %, falta de actividad sexual, que estaba relacionada con la disfunción eréctil de la pareja (38).

2.2.1.7. Factores de riesgo asociado del climaterio

- Antecedentes familiares: La historia familiar desempeña un papel crucial en la aparición de la menopausia temprana, ya que contribuye a una disminución de los niveles de estrógeno, lo cual puede exacerbar los síntomas climatéricos (39).
- Tabaquismo: El consumo de tabaco se asocia con un adelanto de la menopausia que guarda relación con la proporción con la cantidad y duración del consumo de tabaco. Además, agrava los síntomas climatéricos y eleva el metabolismo de los estrógenos, lo que favorece la disminución de densidad ósea asociada a la osteoporosis (40).
- Estilos de vida: Estudios han demostrado que llevar un hábito poco saludable se relaciona con un mayor riesgo de presentar síntomas climatéricos (41).
- Etnia: La presencia de síntomas climatéricas puede afectar de manera diferente a distintos grupos étnicos. Un estudio reveló que las mujeres colombianas de raza negra presentaron un deterioro más pronunciado en su calidad de vida durante el climaterio en comparación con las mujeres hispanas (42).

2.2.1.8. Complicaciones

- **Osteoporosis**

Debido a la deficiencia hormonal, se observa un aumento de la actividad de reabsorción osteoclástica y una disminución en la actividad osteoblástica, lo que conlleva que las mujeres posmenopáusicas representen al grupo más vulnerable de padecer esta

enfermedad, que como resultado pueden llegar a presentar el riesgo de sufrir fracturas debido a la fragilidad ósea (43).

En la actualidad, la osteoporosis se ha convertido en un problema de salud pública, donde han sido afectados más de 200 millones de personas, y se estima que entre el 30-50 % de las féminas que se encuentra en el periodo de la postmenopausia padecerán de esta enfermedad (44).

- **Enfermedades cardiovasculares**

El déficit estrogénico durante la perimenopausia y posmenopausia puede causar disfunción endotelial en el revestimiento interno de los vasos sanguíneos. Esta disfunción conduce a un desequilibrio en la disponibilidad de sustancias activas liberadas por el endotelio, lo que provoca inflamación, vasoconstricción y una mayor permeabilidad de los vasos sanguíneos que pueden influir en el desarrollo de la aterosclerosis (45).

La disminución del estrógeno marca la pérdida de la función cardioprotector que proporciona las hormonas ováricas, lo que significa que los factores de riesgo como el colesterol alto, la diabetes, la obesidad y la hipertensión pueden tener un impacto significativo en la aparición de afecciones del sistema cardiovascular. Es importante destacar que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de mortalidad en las mujeres, y que es responsable de una tercera parte de todas las defunciones en la etapa posterior a la menopausia. En el año 2019, alrededor de 275 millones de mujeres fueron diagnosticadas con la enfermedad cardiovascular y 8,9 millones perdieron la vida como consecuencia (46).

- **Obesidad y sobrepeso**

El déficit hormonal estrogénica conlleva a modificaciones en la estructura corporal que se manifiestan por la reducción de la musculatura y aumento del tejido adiposo en la región central como el abdomen, lo que causa la obesidad (2). Asimismo, el aumento de grasa corporal en la zona abdominal contribuye al desarrollo de la insulino-resistencia, esto debido a los factores genéticos, historial menstrual y el estilo de vida (47).

Por otro lado, se ha demostrado que la masa corporal aumenta con la edad, alcanzando un incremento significativo entre las edades de 40 y los 50 años, que corresponde a la etapa perimenopausia, y debido a los cambios hormonales, suelen retener más agua, acumular grasa y adoptar un estilo de vida más sedentarias (48). Asimismo, es relevante señalar que a esta edad se produce un aumento en la proporción de mujeres que presentan sobrepeso u obesidad, afectando al 55 % de la población femenina (49).

Con respecto al período posmenopáusico, pueden representar un vínculo entre la obesidad y el período climatérico, lo que implica un aumento y distribución de grasa corporal y posiblemente afectando la frecuencia e intensidad de síntomas (50).

2.2.1.9. Manejo terapéutico

- **Terapia hormonal**

La terapia hormonal es un método eficaz que ayuda a controlar los síntomas vasomotores, prevenir la pérdida ósea y tratar los síntomas genitourinarios. Se ha demostrado que el uso de estrógenos solo está indicado para las mujeres sometidas a histerectomía, mientras que la terapia combinada que incluye a los estrógenos y progestágenos se recomienda a mujeres con útero, puesto que ayuda a reducir el riesgo de hiperplasia endometrial, carcinoma y enfermedades cardiovasculares (51). La terapia

hormonal debe administrarse en dosis mínima necesaria para aliviar los síntomas del climaterio y generar protección ósea. Además, el uso de esta terapia durante un periodo limitado ayuda a disminuir los posibles efectos adversos, y es relevante destacar que la dosis optima puede variar según la edad de la paciente, siendo necesario reducir la dosis a medida que la paciente envejece (52).

La terapia hormonal que se prescribe con frecuencia es la terapia hormonal oral, siendo los estrógenos más utilizados, que viene hacer el estrógeno equino conjugado, los estrógenos sintéticos conjugados, el 17b-estradiol micronizado y el etinilestradiol. Mientras que las progestinas más utilizadas son el acetato de medroxiprogesterona, el acetato de noretindrona y la progesterona nativa (53).

En relación con las contraindicaciones, para iniciar la terapia hormonal incluye condiciones médicas que hacen que el tratamiento sea de riesgo para las mujeres con ciertas patologías como cáncer de mama, cardiopatía isquémica, sangrado uterino anormal, hiperplasia endometrial no tratada, tromboembolismo venoso, tromboembólica arterial, hipertensión arterial no controlada, enfermedad hepática aguda e hipersensibilidad a algunos de los compuestos utilizados en el tratamiento (54).

- **Terapia no farmacológica**

Para aquellas mujeres que la terapia hormonal esta contraindicada, existen alternativas no farmacológicas que resultan beneficiosas. Algunas investigaciones han demostrado que la actividad física es una opción efectiva para aliviar los síntomas vasomotores, ya que dicha actividad aumenta las concentraciones de betaendorfinas que estabiliza al centro termorregulatorio del hipotálamo, lo que contribuye a la reducir el síntoma. Asimismo, la actividad física presenta un impacto favorable en otros aspectos de

la salud como el funcionamiento cognitivo, fortalece la densidad ósea, ayuda a combatir la depresión, mejora el patrón del sueño y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular (52).

- **Terapia alternativas y naturales**

Si bien es cierto que las terapias farmacológicas hormonales ayudan a aliviar los síntomas que las mujeres padecen en este periodo, sin embargo, existen otros tipos de terapias como las alternativas- naturales que ayuda a disminuir la sintomatología. Uno de estos enfoques es el uso de fitoestrógenos, que son compuestos no esteroideos derivados de fuentes vegetales que poseen una débil acción estrogénica. Entre estos fitoestrógenos, las isoflavonas son uno de los grupos más estudiados que son derivadas de la soja, genisteína y daidzeína, las cuales presentan una estructura similar al estradiol (55).

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) realizó un estudio de intervención más de 12 meses para evaluar como las isoflavonas de soja afectan la disminución de los síntomas vasomotores y el mantenimiento de la densidad mineral ósea en mujeres posmenopáusicas. Los hallazgos demostraron que las mujeres perimenopáusicas con una dosis diaria de 54 mg de isoflavonas de soja mejoraron la densidad ósea de la columna lumbar y el cuello femoral. Además, se encontró un efecto dosis-respuesta favorable en relación con las ventajas sobre la densidad mineral ósea (55).

En cuanto a la maca, estudios afirman que el consumo de maca en forma de comprimidos después de 2 y 3 semanas en mujeres peri y posmenopáusicas, conlleva a la disminución en la frecuencia de sofocos, mejora en el estado de ánimo, la depresión e irritabilidad. Por lo tanto, esto posiciona a la maca como una terapia hormonal alternativa que evita la exposición a estrógenos exógenos durante largos periodos de tiempo, mitigando el riesgo de desarrollar cáncer de mama, ovarios y útero asociada con dicha

terapia. Además, se destaca la protección contra los riesgos asociados a la osteoporosis y problemas cardiovasculares (56).

2.2.1.10 Medida de autocuidado durante el climaterio

Para reducir las molestias en este período es importante llevar un buen estilo de vida y tener buenos hábitos saludables.

- **Dieta equilibrada:**

Para comenzar con estos cambios, se debe llevar a cabo una buena alimentación que enfatice el consumo de calcio, fibra y calorías adecuadas para prevenir afecciones óseas, digestivas y de sobrepeso u obesidad (57).

- **Evitar hábitos tóxicos:**

El consumo de tabaco, bebidas alcohólicas, cafeína, medicamentos u otras drogas promueven el aumento de patologías y envejecimiento acelerado. Es crucial orientar la educación hacia la eliminación de hábitos nocivos para mejorar la calidad de vida (57).

- **Control médico:**

Las mujeres climatéricas deben someterse regularmente a chequeos periódicos ginecológicos, ya que esto promueve la participación en los programas de prevención para detectar cáncer de cérvix, cáncer de mama y otros problemas de salud (57).

La American Cancer Society recomienda que todas las féminas reciban capacitación en autoexamen de mamas y que se examinen cada mes utilizando una técnica predeterminada. También menciona que las mujeres entre los 35 y los 40 años se deben realizar mamografía y exámenes físicos cada año. Asimismo, aconseja repetir la mamografía cada uno o dos años, según la edad y los factores de riesgo (58).

El cáncer de cuello uterino es una neoplasia con una alta prevalencia a nivel mundial, y en su mayoría se detecta en estadios avanzados. Por esta razón, el papanicolaou es una de las pruebas cruciales para la detectar el cáncer de cérvix y recomienda que las mujeres se deben realizar dicha prueba cada año desde que inicia la actividad sexual (59).

- **Actividad física**

Durante esta etapa, las mujeres deben mantenerse activas realizando actividades físicas que las mantengan mentalmente ocupadas. Dado que pueden presentar menos fuerza y potencia muscular, la actividad física regular parece contrarrestar los posibles impactos negativos de la perimenopausia y la menopausia que ejercen sobre el músculo (54). Por ello se recomienda realizar actividades físicas entre tres a cinco veces por semana como mínimo y con una duración al menos de 30 minutos (2).

- **Descanso:**

El cambio hormonal que se produce durante el climaterio puede tener un impacto significativo en el ritmo biológico, lo que puede dar lugar a trastornos, como el insomnio y la apnea de sueño. Estos trastornos tienen la capacidad de interferir con el descanso nocturno dado que el sueño permite que el organismo se recupere tras la actividad diurna. Es por eso que se recomienda descansar de 7-8 horas para mantener una buena salud (14).

- **Relaciones sociales**

Las relaciones sociales tienen un significado importante en la vida de la mujer durante el climaterio, ya que brindan empoderamiento y mejoran la calidad de vida, lo cual es un componente determinante para un envejecimiento positivo. Además, estas relaciones sociales ayudan a reducir los síntomas del estrés, promueven el desarrollo personal y la

satisfacción, y brindan apoyo emocional. Asimismo, contribuye a mejorar la salud mental y física (14).

- **Actividad recreativa**

En esta etapa las actividades recreativas se consideran una excelente manera de encontrar la satisfacción en el tiempo libre, sin descuidar las responsabilidades sociales y necesidades fisiológicas. Lo hábitos de vida saludable implica el cambio de una buena alimentación, tener un buen descanso, realizar ejercicios de manera regular y tener tiempo suficiente para descansar y de recreación. (14).

2.2.1.11. Conocimiento

El conocimiento se define como la adquisición de una serie de ideas y conceptos donde se destaca la importancia de reconocer que este proceso puede llevarse a cabo a través de una educación formal o informal. A pesar de que el conocimiento puede ser impreciso, adquiere un carácter lógico y comprobable a través de la experiencia (60). En esencia el conocimiento también puede definirse como una expresión abstracta de experiencias, donde se pueden conocer y resolver las preguntas e interrogantes que surgen (61).

2.2.1.12. Conocimiento sobre el climaterio

El conocimiento de este periodo significa poseer la información necesario acerca de los diversos cambios que se pueden presentar. Esto implica conocer los factores que pueden desencadenar la aparición de estos cambios, comprender las posibles complicaciones que pueden surgir, obtener la información sobre las opciones de los tratamientos y las medidas de autocuidado que podrían adoptar. Por lo tanto, el conocimiento previo sobre climaterio contribuye a mejorar la calidad de vida y satisfacer

adecuadamente las necesidades biológicas y psicológicas **(14)**. Asimismo, al estar familiarizado con lo que es considerado normal y lo que no lo es durante el climaterio es esencial para lidiar con cualquier problema que pueda surgir y de esa manera se permitirá tomar la decisión de buscar atención médica de inmediato después de conocer los síntomas anormales o posibles complicaciones **(26)**.

2.2.2. Calidad de vida

Se define como la apreciación subjetiva que tiene un individuo acerca de su situación en la vida, teniendo en cuenta su entorno cultural, los valores, metas, aspiraciones, normas e inquietudes personales **(62)**. Además, abarca el nivel de bienestar y satisfacción que presenta las personas en relación con su estado de salud y otros aspectos relevantes **(63)**.

2.2.3. Calidad de vida en el climaterio

Durante el climaterio ocurre la declinación en el funcionamiento ovárico que lo que da lugar al síndrome climatérico que desfavorece la calidad de vida, tanto en términos físicos, emocionales y sexuales **(64)**.

- Dimensión somática: Incluye, los síntomas vasomotores, síntomas cardiovasculares, dificultad de sueño y síntomas osteomusculares **(9)**.
- Dimensión psicológica: Incluye, los síntomas como la ansiedad, irritabilidad, depresión, cansancio físico y mental **(9)**.
- Dimensión urogenital: Incluye, las molestias urinarias, reducción de la libido, dispareunia y la sequedad vaginal **(9)**.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

- Hi: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.
- Ho: No existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.
- Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.
- Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La metodología es de naturaleza hipotético-deductivo, ya que implica la recopilación de los datos empíricos y la realización de inferencia basadas en esos resultados obtenidos para probar o refutar la hipótesis.

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de estudio ha sido cuantitativo, el cual se utilizó la recolección de datos a través del cuestionario con el propósito de validar la hipótesis mediante el análisis estadístico.

3.3. Tipo de investigación

El estudio fue de tipo aplicada, ya que está dirigido a utilizar y aplicar los conocimientos científicos existentes para abordar un problema.

3.4. Diseño de la investigación

No experimental, lo que significa que no se usó la manipulación en las variables, y de nivel correlacional. Descriptiva ya que se permitió describir las principales variables y de corte transversal, puesto que se recopiló la información en un tiempo y espacio determinado.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población de interés para esta investigación son mujeres participantes de comedores populares en Huaycán en el 2023. Según la estimación realizada con el apoyo de la coordinadora de los comedores populares, se calcula que hay alrededor de 116 mujeres en total. Esta cifra sirve como una referencia inicial para la planificación y ejecución de la investigación, considerando la variabilidad en la asistencia y posibles fluctuaciones estacionales.

Criterios de inclusión

- Mujeres cuyas edades se encuentren entre los 40 años y 65 años.
- Mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán.
- Mujeres que acepten participar de manera voluntaria formar parte de este estudio.

Criterios de exclusión

- Mujeres cuyas edades se encuentren por debajo de los 40 años o por encima de los 65 años.
- Mujeres que no acepten participar de manera voluntaria formar parte de este estudio.
- Mujeres con antecedente de histerectomía o tratamiento u ooforectomía.

3.5.2 Muestra

Se empleó una fórmula estadística para obtener el tamaño de la muestra, considerando un 5% de margen de error y un 95% nivel de confianza.

$$n = \frac{N (Z_{\alpha})^2 (p)(q)}{(d)^2(N - 1) + (Z_{\alpha})^2(p)(q)}$$

N = Total de la población

n = Tamaño de la muestra

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (0.5).

q = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (0.5).

Z_{α} = Nivel de confianza 95%=1.96

d = Margen de error 0.05=5%

Reemplazando:

$$n = \frac{116 (1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2(116 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 90$$

La muestra estuvo compuesta por 90 mujeres.

3.5.3 Muestreo

El muestreo ha sido probabilístico de tipo aleatorio simple.

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rango)
Nivel de conocimiento sobre el climaterio	El conocimiento de este periodo significa poseer la información necesario acerca de los diversos cambios que se pueden presentar. Esto implica conocer los factores que pueden influir en la aparición de estos cambios, comprender las posibles complicaciones que pueden surgir, obtener la información sobre las opciones de los tratamientos y las medidas de autocuidado que podrían adoptar.	El conocimiento sobre el climaterio se llevó a cabo mediante la aplicación de un cuestionario.	Conceptos básicos sobre el climaterio	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de climaterio • Manifestaciones clínicas • Factores • Complicaciones • Tratamiento • Autocuidado 	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo • Medio • Alto
Calidad de vida	Se define como la apreciación subjetiva que tiene un individuo acerca de su situación en la vida, teniendo en cuenta su entorno cultural, los valores, metas, aspiraciones, normas e inquietudes personales. Además, abarca el nivel de bienestar y satisfacción que presenta las personas en relación con su estado de salud y otros aspectos relevantes.	La calidad de vida fue medida a través de la escala Menopause Rating Scale.	Somática	<ul style="list-style-type: none"> • Bochornos • Palpitaciones • Insomnio • Dolores articulares 	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Sin deterioro • Deterioro leve • Deterioro moderado • Deterioro severo • Deterioro muy severo
			Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> • Depresión • Irritabilidad • Ansiedad • Astenia 	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Sin deterioro • Deterioro leve • Deterioro moderado • Deterioro severo • Deterioro muy severo
			Urogenital	<ul style="list-style-type: none"> • Molestia Sexual • Molestia Urinaria • Molestia Vaginal 	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Sin deterioro • Deterioro leve • Deterioro moderado • Deterioro severo • Deterioro muy severo

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se utilizó para la recolección de datos ha sido la encuesta.

3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento que se utilizó para medir el nivel conocimiento sobre el climaterio fue el cuestionario, elaborado por la autora Jessica Cynthia Sotomayor Sanchez en el 2020. Este cuestionario consta de 14 preguntas dividida en dos secciones. La primera sección abarca la presentación, la instrucción y datos generales. La segunda sección contiene las preguntas con opciones de alternativas múltiples donde cada respuesta correcta se le otorga 1 punto, mientras que las respuestas incorrectas, 0 puntos.

Interpretación:

Bajo: 0-4 puntos

Medio: 5-9 puntos

Alto: 10-14 puntos

Para medir la calidad de vida, se empleó la escala de Menopause Rating Scale. Este instrumento comprende un total de 11 síntomas en tres dimensiones diferentes. La primera, llamada somática consta de 4 preguntas, mientras que la dimensión psicológica contiene 4 preguntas y la dimensión urogenital incluye 3 preguntas.

Interpretación:

Las mujeres participantes deben elegir 5 grados de severidad 0 (ausente), 1 (leve), 2 (moderado), 3 (severo), 4 (muy severo). Para la evaluación por dominios se considera el siguiente puntaje:

Dominio somático y psicológico: Ausente: 0; Leve: 1-4; Moderada: 5-8; Severo: 9-12; Muy severo: 13-16.

Dominio urogenital: Ausente: 0; Leve: 1-3; Moderada: 4-6; Severo: 7-9; Muy severo: 10-12.

El puntaje total se calcula sumando los valores asignados en las tres dimensiones: Ausente: 0; Leve: 1-11; Moderada: 12-22; Severo: 23-33; Muy severo: 34-44.

3.7.3. Validación

El instrumento respecto al nivel de conocimiento sobre el climaterio fue sometido a juicio de expertos con la participación de tres especialistas en el área de investigación quienes dieron su validez. En este proceso se empleó el coeficiente de validez de contenido de Hernández-Nieto y se obtuvo como resultado un 0.79.

En cuanto a la calidad de vida, el instrumento ha sido validada en otros países y, en el Perú, Clotilde Peña Guerra realizó un estudio de investigación en el que sometió el instrumento a juicio de expertos utilizando la prueba binomial que arrojó un resultado de 0.03750.

3.7.4. Confiabilidad

Para medir el nivel de conocimiento sobre el climaterio se llevó a cabo una prueba piloto donde participaron 25 mujeres. En este proceso se empleó el coeficiente de Kuder Richardson que obtuvo un resultado de 0.78, indicando alta confiabilidad del instrumento elaborado; es decir, que es consistente y fiable para medir la variable de interés.

Por otro lado, en referencia a la fiabilidad del instrumento en cuanto a la calidad de vida, se desarrolló una prueba piloto con 11 féminas. Los resultados de esta prueba fueron sometido al cálculo de alfa de Cronbach, el cual arrojó una confiabilidad de 0.809 que significa

aceptable; es decir, cuando el valor se acerca más a 1, el instrumento es más confiable y apropiado para su uso.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Para llevar a cabo este estudio, se obtuvo la autorización de la coordinadora nacional de los comedores populares de Huaycán, ubicado en el distrito de Ate. Además, se solicitó el consentimiento informado y voluntario de las mujeres participantes que cumplieran con los criterios de inclusión. Una vez obtenidos los permisos necesarios, se administró un cuestionario que requería aproximadamente 20 minutos para completarse.

Una vez que todas las participantes concluyeron el cuestionario, los datos recopilados fueron procesados utilizando una hoja de cálculo en Excel. Posteriormente, estos datos fueron exportados al programa SPSS para llevar a cabo el análisis estadístico a través de tablas y gráficos, empleando el chi-cuadrado para la verificación de la hipótesis.

3.9. Aspectos éticos

Autonomía: Las participantes tomaron la decisión libre y voluntaria sobre su participación en el estudio.

No maleficencia: La obtención de información no tuvo efectos perjudiciales en el bienestar físico y psicológico.

Beneficencia: Luego de la encuesta, se ofreció una charla informativa centrada en el tema de investigación en beneficio de las participantes.

Justicia: Se garantizó a las mujeres participantes un trato de confidencial, igualdad y de anonimato.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Características sociodemográficas

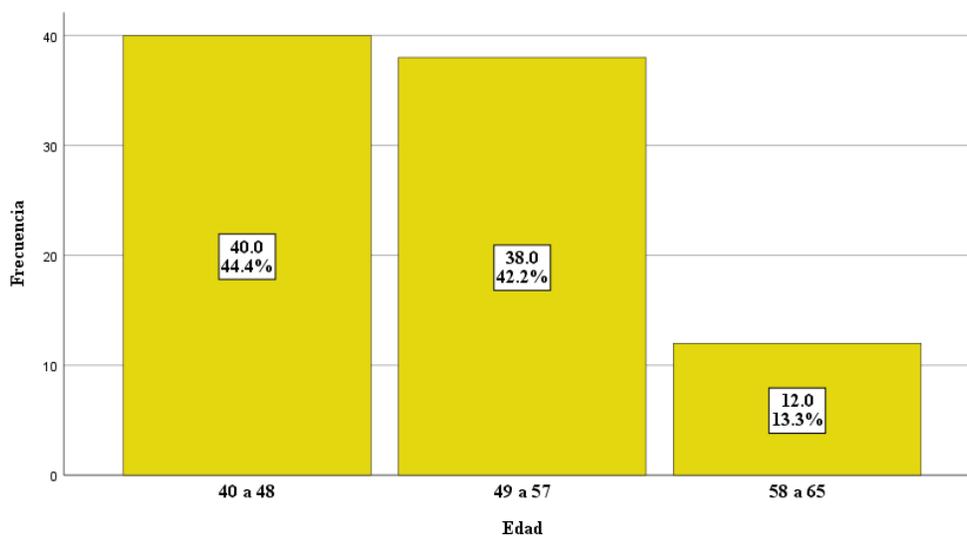
Tabla 1

Edad de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023

		Edad	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	40 a 48	40	44.4
	49 a 57	38	42.2
	58 a 65	12	13.3
	Total	90	100.0

Gráfico 1

Edad de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023



Interpretación:

En el gráfico 1, se observó que el 44.4% de las féminas en el periodo de climaterio se encuentran en el rango de edades de 40 a 48 años, seguido del 42.2% que oscilan entre los 49 a 57 años, mientras que 13.3% se sitúa en el rango de 58 a 65 años.

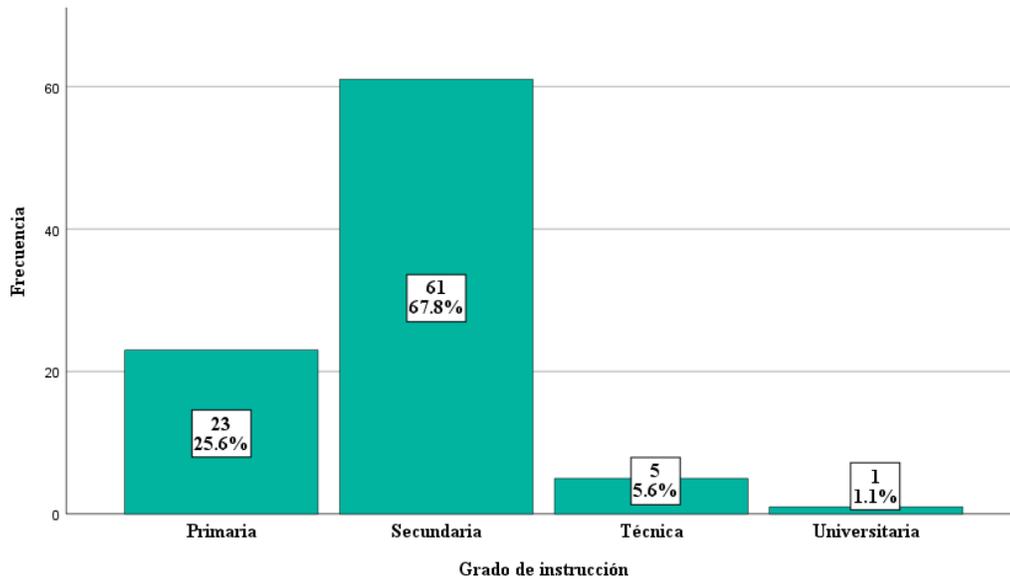
Tabla 2

Grado de instrucción de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023

Grado de instrucción			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Primaria	23	25.6
	Secundaria	61	67.8
	Técnica	5	5.6
	Universitaria	1	1.1
	Total	90	100.0

Gráfico 2

Grado de instrucción de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023



Interpretación:

En el gráfico 2, se observó que el 25.6% de las féminas en el periodo de climaterio tienen educación primaria, el 67.8% posee educación secundaria, el 5.6% cuenta con formación técnica y el 1.1% alcanzó el nivel universitario.

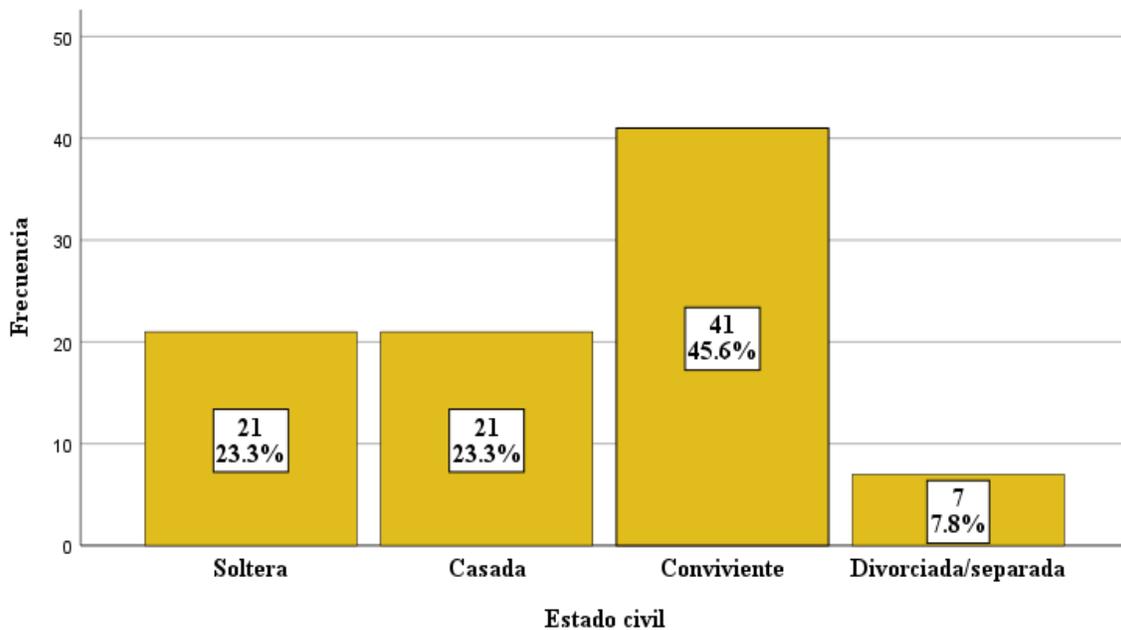
Tabla 3

Estado civil de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023

Estado civil		Frecuencia	Porcentaje
	Soltera	21	23.3
	Casada	21	23.3
Válido	Conviviente	41	45.6
	Divorciada/separada	7	7.8
Total		90	100.0

Gráfico 3

Estado civil de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023



Interpretación:

En el gráfico 3, se evidenció que el 23.3 % de las féminas en el periodo de climaterio se encuentran solteras, el 23.3% casadas, el 45.6% conviven con su pareja y el 7.8% están divorciadas/separadas.

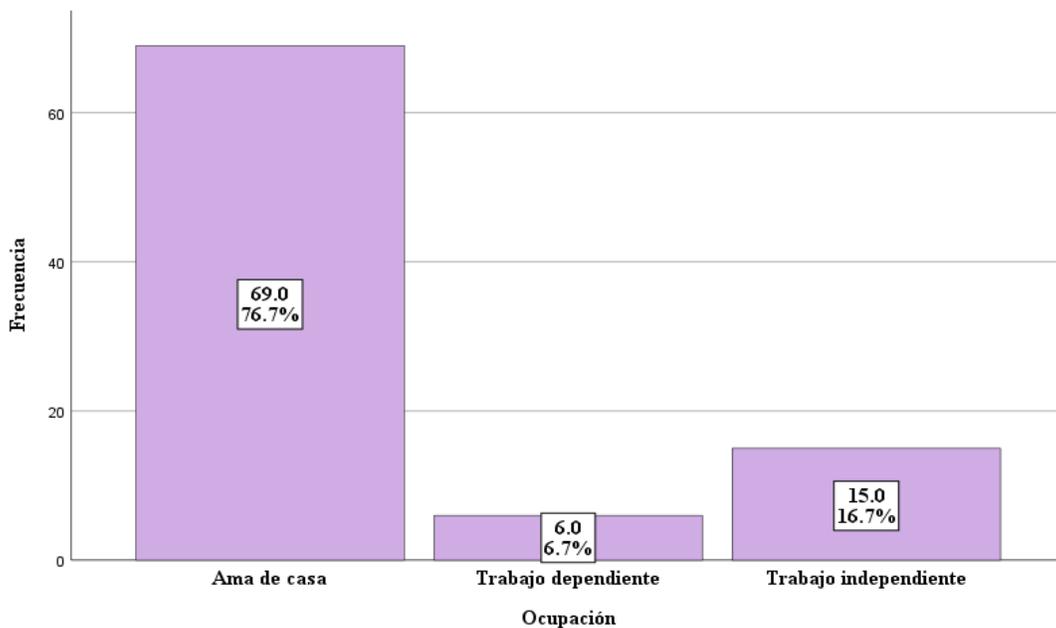
Tabla 4

Ocupación de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023

		Ocupación	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Ama de casa	69	76.7
	Trabajo dependiente	6	6.7
	Trabajo independiente	15	16.7
	Total	90	100.0

Gráfico 4

Ocupación de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023



Interpretación

En el gráfico 4, se observó que el 76.7% de las féminas en el periodo de climaterio se desempeñan como amas de casa, el 6.7% son trabajadoras dependientes y el 16.7% trabajadoras independientes.

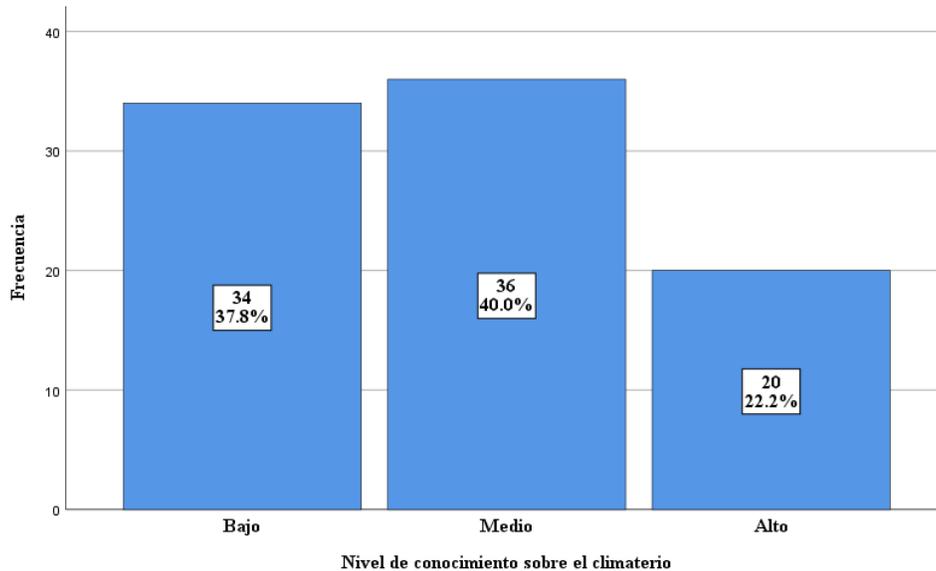
Tabla 5

Nivel de conocimiento sobre el climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Nivel de conocimiento		
	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	34 37.8
	Medio	36 40.0
	Alto	20 22.2
	Total	90 100.0

Gráfico 5

Nivel de conocimiento sobre el climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.



Interpretación:

En el gráfico 5, se observó que el 37.8% de las féminas en el periodo de climaterio poseen un bajo nivel de conocimiento, el 40.0% exhibe un nivel de conocimiento medio y el 22.2% presentan un alto nivel de conocimiento.

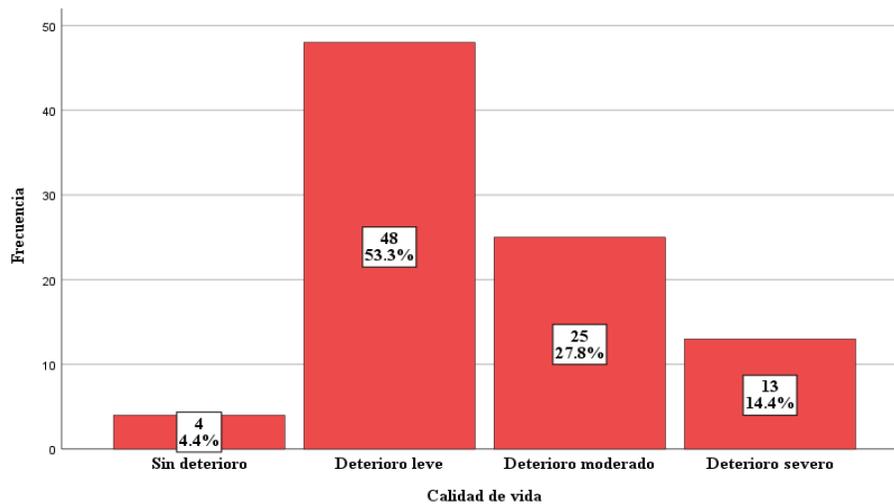
Tabla 6

Calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Calidad de vida		
	Frecuencia	Porcentaje
Sin deterioro	4	4.4
Deterioro leve	48	53.3
Válido Deterioro moderado	25	27.8
Deterioro severo	13	14.4
Total	90	100.0

Gráfico 6

Calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.



Interpretación:

En el gráfico 6, se evidenció que el 4.4% de las féminas en el periodo de climaterio no presentan deterioro en su calidad de vida, el 53.3% presentan deterioro leve, el 27.8% perciben deterioro moderado y el 14.4% muestran un deterioro severo en su calidad de vida.

4.1.2. Descripción de las variables y sus dimensiones

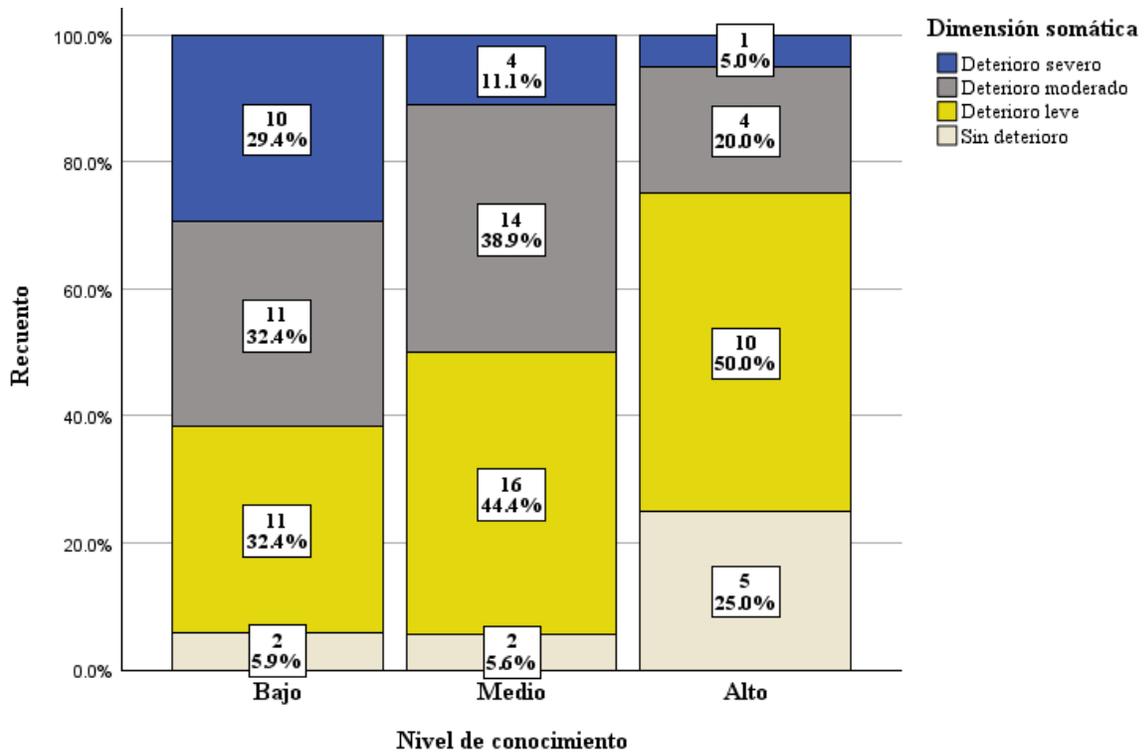
Tabla 7

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023.

		Dimensión Somático								
		Sin deterioro		Deterioro leve		Deterioro moderado		Deterioro severo		Total
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	
Nivel de conocimiento	Bajo	2	5.9%	11	32.4%	11	32.4%	10	29.4%	34
	Medio	2	5.6%	16	44.4%	14	38.9%	4	11.1%	36
	Alto	5	25.0%	10	50.0%	4	20.0%	1	5.0%	20

Gráfico 7

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.



Interpretación:

En el gráfico 7, se evidenció de las mujeres participantes que tuvieron un nivel de conocimiento medio, el 5.6% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 44.4% perciben deterioro leve, el 38.9% deterioro moderado y el 11.1% deterioro severo. Respecto a las féminas que presentaron un nivel de conocimiento bajo, el 5.9% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 32.4% presentan deterioro leve, el 32.4% deterioro moderado y el 29.4% deterioro severo. Con relación al nivel de conocimiento alto, el 25.0% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 50.0% presentan deterioro leve, el 20.0% deterioro moderado y el 5.0% deterioro severo.

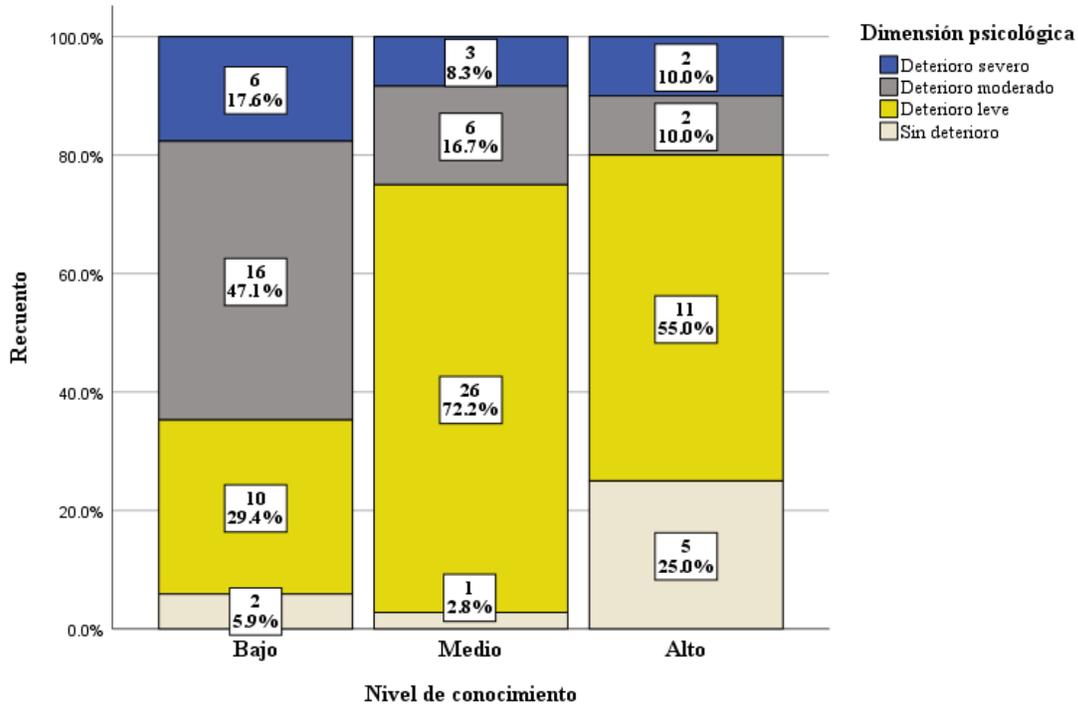
Tabla 8

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

		Dimensión Psicológica								
		Sin deterioro		Deterioro leve		Deterioro moderado		Deterioro severo		Total
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	
Nivel de conocimiento	Bajo	2	5.9%	10	29.4%	16	47.1%	6	17.6%	34
	Medio	1	2.8%	26	72.2%	6	16.7%	3	8.3%	36
	Alto	5	25.0%	11	55.0%	2	10.0%	2	10.0%	20

Gráfico 8

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.



Interpretación:

En el gráfico 8, se evidenció de las participantes que tuvieron un nivel de conocimiento medio, el 2.8% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 72.2% perciben deterioro leve, el 16.7% deterioro moderado y el 8.3% deterioro severo. Respecto a las mujeres que presentaron un nivel de conocimiento bajo, el 5.9% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 29.4% presentan deterioro leve, el 47.1% deterioro moderado y el 17.6% deterioro severo. Con relación al nivel de conocimiento alto, el 25.0% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 55.0% perciben deterioro leve, el 10.0% deterioro moderado y el 10.0% deterioro severo.

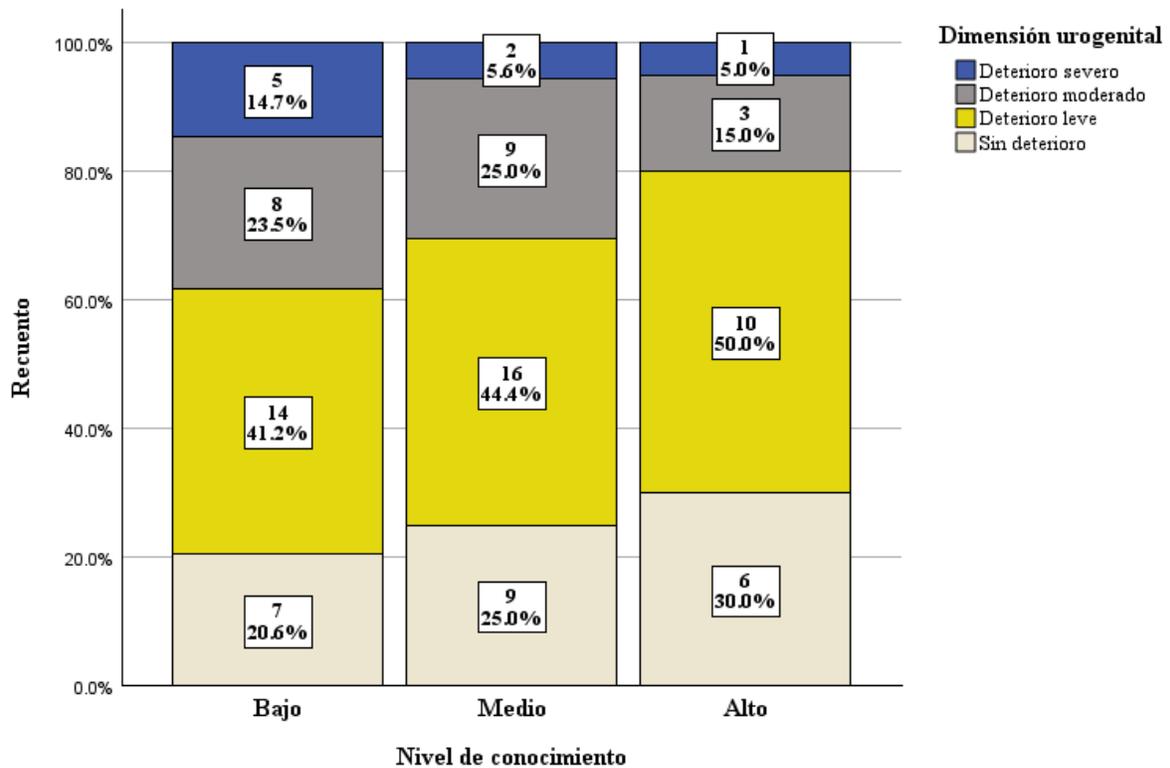
Tabla 9

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

		Dimensión Urogenital								Total
		Sin deterioro		Deterioro leve		Deterioro moderado		Deterioro severo		
Nivel de conocimiento		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	
Nivel de conocimiento	Bajo	7	20.6%	14	41.2%	8	23.5%	5	14.7%	34
	Medio	9	25.0%	16	44.4%	9	25.0%	2	5.6%	36
	Alto	6	30.0%	10	50.0%	3	15.0%	1	5.0%	20

Gráfico 9

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.



Interpretación:

En el gráfico 9, se evidenció que de las mujeres participantes que tuvieron un nivel de conocimiento medio, el 25% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 44.4% perciben deterioro leve, el 25.0% deterioro moderado y el 5.6% deterioro severo. Respecto a las mujeres que presentaron un nivel de conocimiento bajo, el 20.6% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 41.2% perciben deterioro leve, el 23.5% deterioro moderado y el 14.7% deterioro severo. Con relación al nivel de conocimiento alto, el 30.0% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 50.0% perciben deterioro leve, el 15.0% deterioro moderado y el 5.0% deterioro severo.

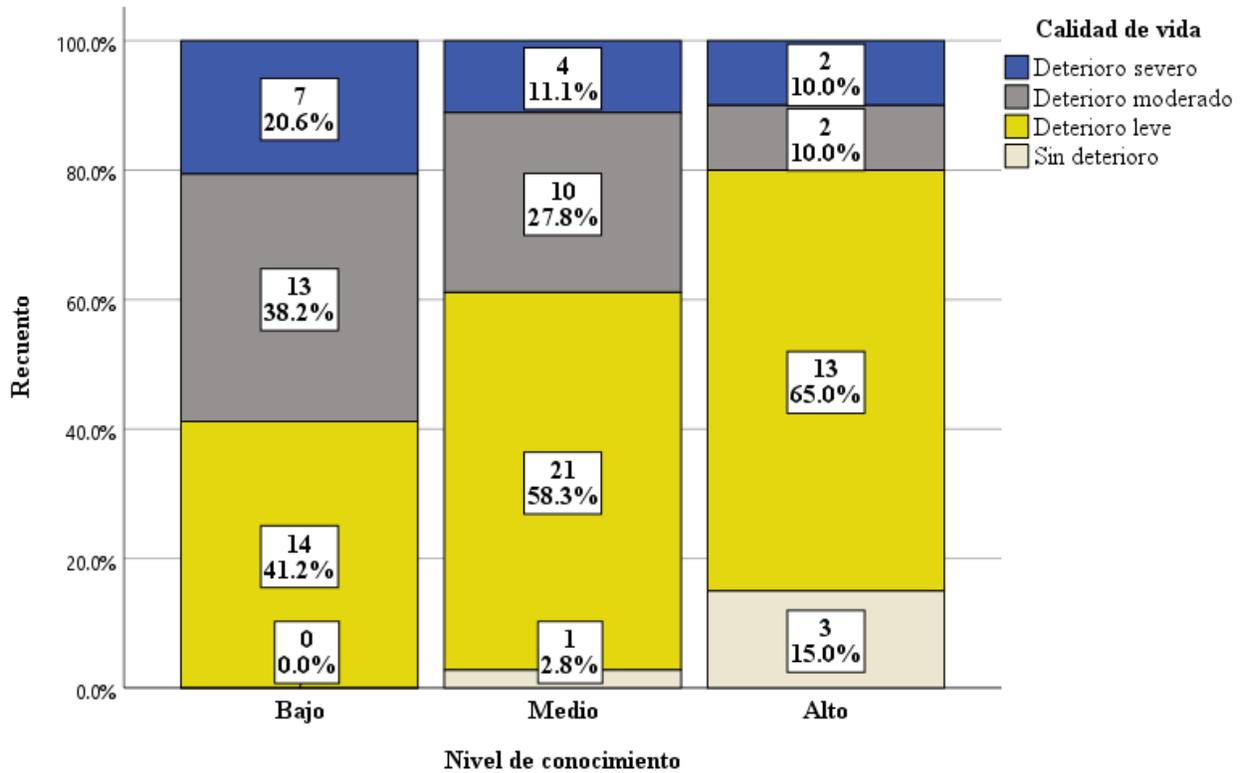
Tabla 10

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida durante del climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

		Calidad de vida								Total
		Sin deterioro		Deterioro leve		Deterioro moderado		Deterioro severo		
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	
Nivel de conocimiento	Bajo	0	0.0%	14	41.2%	13	38.2%	7	20.6%	34
	Medio	1	2.8%	21	58.3%	10	27.8%	4	11.1%	36
	Alto	3	15.0%	13	65.0%	2	10.0%	2	10.0%	20

Gráfico 10

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida durante del climaterio en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.



Interpretación:

En el gráfico 10, se observó que las mujeres que obtuvieron un nivel de conocimiento bajo el 0% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 41.2% presentan deterioro leve, el 38.2% deterioro moderado y el 20.6% deterioro severo. Respecto a las mujeres que obtuvieron un nivel de conocimiento medio, el 2.8% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 58.3% presentan deterioro leve, el 27.8% deterioro moderado y el 11.1% deterioro severo. Con relación a las féminas que obtuvieron un nivel de conocimiento alto, el 15.0% no presentan deterioro en la calidad de vida, el 65.0% perciben deterioro leve, el 10.0% deterioro moderado y el 10.0% deterioro severo.

4.1.3. Prueba de hipótesis

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13.941 ^a	6	.030
Razón de verosimilitud	13.075	6	.042
N de casos válidos	90		

Se realizó la prueba de Chi-cuadrado, donde el nivel de significancia es .030, lo cual resultó ser <0.05 . Este resultado indica que se rechaza la hipótesis nula. Por lo que se confirma que las variables estudiadas se relacionan significativamente; es decir, se puede afirmar que existe relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	23.953 ^a	6	<.001
Razón de verosimilitud	22.801	6	<.001
N de casos válidos	90		

Se realizó la prueba de Chi-cuadrado, donde el nivel de significancia es .001, lo cual resultó ser <0.05 . Este resultado indica que se rechaza la hipótesis nula. Por lo que se confirma que las variables estudiadas se relacionan significativamente; es decir, se puede afirmar que existe relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la

dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3.390 ^a	6	.759
Razón de verosimilitud	3.356	6	.763
N de casos válidos	90		

Se realizó la prueba de Chi-cuadrado, donde el nivel de significancia es .759, lo cual resultó ser >0.05. Este resultado indica que no se rechaza la hipótesis nula. Por lo que se confirma que las variables estudiadas no se relacionan significativamente; es decir, no se puede afirmar que existe relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13.424 ^a	6	.037
Razón de verosimilitud	13.635	6	.034
N de casos válidos	90		

Se realizó la prueba de Chi-cuadrado, donde el nivel de significancia es .037, lo cual resultó ser <0.05. Este resultado indica que se rechaza la hipótesis nula. Por lo que se confirma que las variables estudiadas se relacionan significativamente.

4.2. Discusión

La creciente expectativa de vida de las mujeres durante la etapa del climaterio se ha convertido en un imperativo crucial para la salud pública. El climaterio, marcado por la disminución de la función ovárica desencadena una serie de cambios que ocasiona deterioro en la calidad de vida. En este contexto es fundamental que una mujer que atravesará esta etapa tenga un conocimiento previo relacionado al climaterio para prevenir las manifestaciones climatéricas. Para abordar el desafío las mujeres deben adoptar un estilo de vida saludable para mitigar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

En cuanto al estudio de las características sociodemográficas, se evidenció que las mujeres en etapa de climaterio se encuentran en el rango de edad 40 a 48 años con 44.4%. Este dato se asemeja a la investigación de **Reyes (16)**, quien encontró que la edad de las mujeres estuvo comprendida entre los 40 a 50 años. De igual forma **Lopez y Chacón (21)** identificó que el 70.7% de las mujeres oscilaban en el rango de 40-49 años. Sin embargo, estos resultados son refutados por **Canaza y Mamani (13)** quienes mencionaron que el 60.9% comprendía entre los 35 a 45 años.

Respecto al grado de instrucción, el mayor porcentaje de mujeres tienen educación secundaria con 67.8%. Este hallazgo es similar con la investigación de **Sotomayor (14)**, quien encontró que el 47.2% pertenecían al nivel secundario. Mientras que en el estudio de **Cruz et al. (20)**, identificó que el 55% de las mujeres contaban con nivel secundario. No obstante, **Canaza y Mamani (13)** reportó que el 46.7% de las mujeres tuvieron una educación primaria.

Con relación al estado civil, se observó que el 45.6% de las mujeres se encuentran en una situación de convivencia. Este dato coincide con la investigación de **Sotomayor (14)** quien reportó que el 41.5% eran convivientes. De igual forma **Mestanza (15)** evidenció que el 51.6% cohabitaba con su pareja. Sin embargo, **Cruz et al. (20)** indicaron que un 60% se encontraban casadas.

En cuanto a la ocupación, se destacó que el 76.7% de las mujeres son amas de casa. Este dato encuentra afinidad con la investigación de **Mestanza (15)** quien observó que el 54.9% asumieron el rol de ama de casa. Mientras que **Campos (19)** identificó que el 62.8 % de las mujeres climatéricas desempeñaron labores de amas de casa. Sin embargo, en el estudio de **Lopez y Chacón (21)** reveló que el 74% de las mujeres estuvieron trabajando.

Respecto al nivel de conocimiento sobre el climaterio, se observó que el 40.0% de las mujeres climatéricas tienen un nivel de conocimiento medio. Este hallazgo es semejante al estudio de **Mestanza (15)** quien reportó que el 60.7% tuvieron conocimiento medio. De igual forma **Cruz et al. (20)** indicaron que el 55% de las mujeres presentaron un conocimiento medio. Sin embargo, para **Reyes(16)** el 51.04% obtuvo conocimiento alto.

En lo que respecta a la calidad de vida, el 53.3% tuvieron deterioro leve en su calidad de vida. Este dato se asemeja a **Figueroa (18)** quien mediante la evaluación del Índice de Kupperman-Blatt determinó que el 55% presentaron deterioro leve, además los resultados obtenidos por la escala de calidad de vida de Cervantes, el 45% tenían un compromiso leve. Mientras que **Espitia (22)** detectó que el 65.33% presentaban síntomas leves. No obstante, **Canaza y Mamani (13)** evidenció que el 39.6% presentó un deterioro moderado en la calidad de vida.

Acerca de la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática se observó que existe una relación significativa entre estas variables ($p < 0.05$). De igual forma **Rondo (21)** concluyó que el nivel de conocimiento sobre el climaterio tuvo asociación significativa con la calidad de vida en el área física. Asimismo, **Tarrillo (22)** concluyó que el nivel de conocimiento sobre el climaterio tuvo asociación significativa con la calidad de vida en la dimensión física.

Acerca de la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica se observó que existe una relación significativa entre estas variables ($p < 0.05$). De igual forma **Rondo (21)** concluyó que el nivel de conocimiento sobre el climaterio tuvo asociación significativa con la calidad de vida en el área psicológica. Asimismo, **Tarrillo (22)** concluyó que el nivel de conocimiento sobre el climaterio tuvo asociación significativa con la calidad de vida en el área psicosocial.

Acerca de la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital no se evidenció que existe una relación significativa entre estas variables. Mientras que **Rondo (21)** concluyó que el nivel de conocimiento sobre el climaterio tuvo asociación significativa con la calidad de vida en la dimensión sexual.

Respecto a las variables de estudio, se evidenció que existe una relación significativa entre ambas. Asimismo, el estudio llevado a cabo por **Sotomayor (14)**, en cuanto a la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida, se evidenció que existe una relación significativa entre las variables estudiadas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. La mayoría de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán obtuvieron un nivel de conocimiento medio sobre el climaterio, seguido por un grupo de mujeres que presentaron un bajo nivel de conocimiento y por último un alto nivel de conocimiento.
2. La mayoría de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán muestran un deterioro leve en la calidad de vida durante el climaterio.
3. Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida, tanto en la dimensión somática como en la dimensión psicológica, de las mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán.
4. No existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán.
5. Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán. Esto implica que, aquellas mujeres con mayor conocimiento sobre el climaterio tienden a tener una mejor calidad de vida considerando las tres dimensiones.

5.2. Recomendaciones

1. Promover programas educativos dirigidos a mujeres en la etapa del climaterio con el objetivo de mejorar la comprensión de los cambios que se experimentan durante esta fase de la vida.
2. Implementar campañas continuas de concientización sobre el climaterio, centrándose especialmente en las dimensiones somáticas, psicológicas y urogenitales. El propósito es mantener e incrementar el conocimiento de las mujeres, proporcionando información sobre los cambios físicos y emocionales asociados, así como ofreciendo estrategias para afrontarlos.
3. Fomentar hábitos de vida saludable que contribuyan a mejorar la calidad de vida durante el climaterio. Esto implica la promoción de la importancia de la actividad física y una alimentación balanceada que favorezca el bienestar general en esta etapa.
4. Realizar investigaciones sobre el climaterio para mejorar la comprensión de sus complejidades y desarrollar estrategias más efectivas de intervención y apoyo.

REFERENCIAS

- 1) Ayala F. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Rev. Peru de Investig Matern Perinat. [Internet]. 2020; 9(2): 34-41. [Consultado el 1 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.33421/inmp.2020204>
- 2) Turiño M, Colomé T, Fuentes E, Palmas S. Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. Med Elec. [Internet]. 2019;23(2):116-124. [Consultado el 1 de agosto de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432019000200116
- 3) Naranjo Ydalsys, Morell Lázaro, Concepción J. Caracterización de los adultos mayores frágiles desde la perspectiva de la enfermería. Rev. Cubana de Enfermer. [Internet]. 2020; 36(1): e2778. [Consultado el 1 de agosto de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192020000100005&lng=es&tlng=es.
- 4) Organización Panamericana de Salud. Envejecimiento y cambios demográficos. [Internet]. [Consultado el 2 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/mhp-aging-es.html>
- 5) Muñoz O, Ruiz D, Díaz N, Caguana E. Caracterización de las mujeres durante el climaterio, atendidas en una Institución del MSP de enero a mayo del 2020 de la ciudad de Guayaquil. [Internet]. 2020;3(3):25-34. [Consultado el 2 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.37958/jah.v3i3.48>
- 6) Instituto Nacional de Estadística e Informática. Nota de prensa. [Internet]. Lima-Perú: INEI, 2019. [Consultado el 2 de agosto de 2023]. Disponible en:

<https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/peru-tiene-una-poblacion-de-32-millones-131-mil-400-habitantes-al-30-de-junio-del-presente-ano-11659/>

- 7) Requena A, Moran B, Labanda J, Echeverria M. Percepción del climaterio en pacientes del centro de salud materno infantil “Francisco Jácome”, plan de prevención. Rev. Cientif Mund. [Internet]. 2019;3(1):555-69. [Consultado el 5 de agosto de 2023]. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.555-569](http://dx.doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.555-569)
- 8) Matzumura J, Gutiérrez H, Wong J, Álamo I. Instrumento para la evaluación del climaterio y la menopausia en el primer nivel de atención. Rev. Fac. Med. Hum [Internet]. 2020;20(4): 560-567. [Consultado el 5 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/3057>
- 9) Tirado R, Rematoza P, Muñoz N, Acosta D, Mendívil L. Síndrome climatérico y funcionalidad familiar. Rev. Enferm Inst Mex Seguro Soc. [Internet]. 2021; 29 (2): 86-95. [Consultado el 5 de agosto de 2023]. Disponible en; <https://doi.org/10.24875/REIMSS.M21000037>
- 10) De La Cruz Y, Olaza A. Influencia de una intervención durante el climaterio desarrollada por matronas en relación con la sintomatología presentada por mujeres de un entorno rural hablantes de la lengua quechua de Perú. Internet]. 2022: 23(1), e28-e35. [Consultado el 5 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-212509>
- 11) Monsalve C, Reyes V, Parra J, Chea R. Manejo terapéutico de la sintomatología climatérico. Rev. Perú. Ginecol. Obstet. [Internet]. 2018; 64(1): 43-50. [Consultado el 10 de agosto de 2023]. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322018000100007

- 12) López J. Calidad de vida, ansiedad y depresión en etapa de climaterio. Rev. Cien Mult [Internet]. 2021;5(1): 111-117. [Consultado el 10 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://orcid.org/0000-0001-7806-1637>
- 13) Canaza J, Mamani R. Calidad de vida de las mujeres en fase del climaterio en una Unidad del Primer Nivel de Atención. Rev. Cient. Cuidado y Salud Pública [Internet]. 2021; 1(2): 86-92. [Consultado el 13 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.53684/csp.v1i2.27>
- 14) Sotomayor J. Relación entre el nivel de conocimiento sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2020. [Tesis para optar el grado de licenciatura en obstetricia]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos; 2020. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16650/Sotomayor_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 15) Mestanza M. Conocimiento y calidad de vida en mujeres climatéricas P.S. Otuzco-Cajamarca, 2020. [Tesis para optar el grado de licenciatura en obstetricia]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4103/Milagros%20Mestanza.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- 16) Reyes K. Nivel de conocimiento sobre climaterio en las mujeres de 40 a 50 años atendidas en el Centro de Salud de Pueblo Nuevo de enero- abril del 2021. [Tesis para optar el grado de licenciatura en obstetricia]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2021. Disponible en:

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1822/1/Karen%20Edith%20Reyes%20Perez.pdf>

- 17) Rodríguez M, Zorrilla V, Pino R, Ochoa W. Calidad de vida en docentes climatéricas de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Rev. Perú Cienc Salud. 2021; 3(3): 159-63. [Consultado el 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2021.3.3.355>
- 18) Figueroa I, Melgarejo M, Manrique D, Ballarte A, Marcelo M. Síntomas climatéricos y calidad de vida mediante índice de Kupperman-Blatt y escala de Cervantes. Rev. Cubana Med Gen Integr. [Internet]. 2022; 38(2): e1550. [Consultado el 17 de agosto de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252022000200004&lng=es.
- 19) Campos V. Síndrome climatérico y afrontamiento en mujeres del centro poblado Shaullo chico. Cajamarca, 2020. [Tesis para optar el grado de licenciatura en obstetricia]. Cajamarca; Universidad Nacional de Cajamarca; 2020. Disponible en: <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4719/Vilma%20Elita%20Campos%20Chavez.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- 20) Cruz V, Leoncio Q, Valdivia C. Conocimiento y autocuidado sobre el síndrome climatérico en mujeres mayores de 45 años que laboran en el mercado playa Rímac Callao, 2019. [Tesis para optar el grado de licenciatura en enfermería]. Callao; Universidad Nacional del Callao; 2019. Disponible en: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5445/CRUZ_LEONCIO_VALDIVIA_FCS_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- 21) Rondo T. Conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la menopausia. El Porvenir-Trujillo, 2013. [Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería]. Trujillo; Universidad Nacional de Trujillo; 2013. Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/1428210>
- 22) Tarrillo P. Nivel de conocimiento sobre menopausia y la calidad de vida en mujeres adultas maduras del asentamiento humano Tupac Amaru, Ferreñafe, 2018. [Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería]. Lambayeque; Universidad Señor de Sipán; 2018. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9361/Tarrillo%20P%c3%a9rez%20Angela%20Malu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 23) López R., Chacón W. Sintomatología más frecuente en mujeres durante su climaterio mediante Menopause Rating Scale. Rev. Elec Psic Izt. [Internet]. 2021;24(3):1277-1290. [Consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2021/epi213s.pdf>
- 24) Espitia F. Prevalencia y caracterización de los síntomas de la menopausia en mujeres climáticas del Eje Cafetero (Colombia), 2018-2020. Univ. Méd [Internet]. 2022;63(3). [Consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.umed63-3.smmc>
- 25) Larrea J. Calidad de vida durante el climaterio en la población del Centro de Salud N°1, Azogues 2020. [Tesis para optar el grado de licenciatura en obstetricia]. Quito; Universidad de cuenca; 2020. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34763/1/proyecto%20de%20investigacion.pdf>

- 26) Campos P, Marçal M, Rocha L, Carvalho V, Silva J. Climaterio y menopausia: conocimiento y conductas de enfermeras que actúan en la atención primaria de salud. Rev. Enferm. UFSM. [Internet]. 2022;12:e41.[Consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.5902/2179769268637>
- 27) Ramírez E, Martínez R, Martínez L. Conocimientos, actitudes y prácticas de mujeres salvadoreñas ante el climaterio y la menopausia. ReSaDes [Internet]. 2019;3(2):13-24. [Consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.55717/amo6312>
- 28) Torres A , Torres M. Climaterio y menopausia. Rev. Fac. Med. [Internet]. 2018; 61(2): 51-58. [Consultado el 29 de agosto de 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051&lng=es.
- 29) Llango K, Céspedes J. Calidad de vida de mujeres en etapa de menopausia. Sal. Cienc. Tec. [Internet]. 2022; 2:78. [Consultado el 29 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.56294/saludcyt202278>
- 30) Roldan G, Gómez G. Síntomas vasomotores en la menopausia: una mirada a la fisiología. Rev. col. de menopausia [Internet] 2020; 26 (2). [Consultado el 1 de setiembre de 2023]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/06/1254059/26_2-8-16.pdf
- 31) Centurión A, López S, Garayo R. Uso de la fluoxetina en el tratamiento de síntomas vasomotores en mujeres climatéricas. Rev. Ofic Fed. Pya. GO [Internet].2022; 1 (1): 24-28. [Consultado el 1 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistafpgo.org/index.php/rvfpggo/article/view/5>

- 32) Palacios S, Cancelo M, González S, Manubens M, Sánchez R. Síndrome genitourinario de la menopausia: recomendaciones de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Prog Obstet Ginecol [Internet.]. 2019;62(2):141-148. [Consultado el 1 de setiembre de 2023]. Disponible en: https://sego.es/documentos/progresos/v62-2019/n2/09-AE_Sindrome-menopausia.pdf
- 33) Dorador M. Síntomas psicológicas en la transición menopaúsica. Rev. Chil.obstet. ginecol. [Internet] 2018; 83(3): 228- 239. [Consultado el 3 de setiembre de 2023] Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262018000300228
- 34) Birkhauser M. Depresión climatérica y ansiedad. Ther Umsch [Internet]. 2021; 78(8): 427-434. [Consultado el 3 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1024/0040-5930/a001293>
- 35) Aldana E, Cervantes G. Disfunciones y trastornos sexuales en mujeres en climaterio: pacientes del Instituto Nacional de Perinatología. Rev. Colomb Cienc Soc. [Internet]. 2021;12(2):563-587. [Consultado el 5 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21501/22161201.3534>
- 36) Vázquez M, Escobar M, Valverde N. La sexualidad en el climaterio. Rev. Cienc San. [Internet]. 2020;4 (3): 60-69. [Consultado el 5 de setiembre de 2023] Disponible en: https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a7.pdf
- 37) Chauca Y. Factores asociados a los cambios sexuales en mujeres climatéricas que acuden a Maternidad de María, Chimbote [Tesis para optar el grado de licenciatura en obstetricia]. Chimbote: Universidad San Pedro; 2018. Disponible en:

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/8499/Tesis_60382.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 38) Diouf A, Diallo D, Niang Y, Niass A, Koulimaya E, Diallo M, et al. Sexualité des femmes ménopausées en Afrique sub-saharienne: exemple du Sénégal. Pan Afr Med J [Internet]. 2019; 32(1). [Consultado el 9 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.11604/pamj.2019.32.1.17755>
- 39) Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guía de atención clínica del climaterio y la menopausia. [Internet].1.^a ed. El Salvador: Fondo de Población de Naciones Unidas;2008. [Consultado el 9 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/CLIMANTERIO%20FINAL1.pdf>
- 40) Maria G. Factores relacionados con el bienestar de las mujeres en la etapa del climaterio. [Tesis para optar el grado de doctorado en enfermería]. España: Universidad de Murcia; 2016. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/52254/1/TESIS%20MC%20GARCIA%20MO%c3%91INO.pdf>
- 41) Beltrán A, Ramírez D, Blanco C, Garinaldi V, Terrazas E, Citlaly M. Factores asociados al síndrome climatérico en mujeres del sur de Sonora. Aten Fam. [Internet]. 2021;28(4): 238-244. [Consultado el 9 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2021/af214b.pdf>
- 42) Ayala F, Rodriguez M, Lucano H, Ayala R, Quiñonez L, Ayala D, et al. Instrumentos utilizados para la medición de la calidad de vida relacionada con la salud durante el

- climaterio. Rev Perú Investig Matern Perinat. [Internet]. 2016; 5(2): 55-65. [Consultado el 9 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.33421/inmp.201666>
- 43) Castro A, Chaves M, González E, Arce L, Solís S. Factores de riesgo y prevalencia de osteopenia y osteoporosis en mujeres posmenopáusicas diagnosticadas por densitometría ósea. Acta Med Costarric. [Internet]. 2022;64(1):44–51. [Consultado el 14 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.51481/amc.v64i1.1217>
- 44) De la Rosa J, Cevallos H, Barrado M. Prevalencia de osteoporosis en mujeres con climaterio en un barrio de Esmeraldas, Ecuador. Arch med Camagüey [Internet]. 2020; 24(1): e6781. [Consultado el 14 de setiembre de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552020000100005
- 45) Suárez J, Gutiérrez M. Riesgo cardiovascular según la intensidad del climaterio en mujeres de edad mediana con antecedentes de preeclampsia. Med Elec. [Internet]. 2020; 24(3):531-547. [Consultado el 14 de setiembre de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300531&lng=es
- 46) Martínez L, Saldarriaga C, Jaramillo L, Hormaza M. Riesgo Cardiovascular durante la menopausia: Una visión del cardiólogo y del ginecólogo. Rev. Colomb. Cardiol. [Internet]. 2022;29(1):7-15. [Consultado el 14 de setiembre de 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332022000100007
- 47) Martínez M, Cruz P, Martinez E, Rios J, Gómez D. Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una Población Mexiquense. Rev. Elec Trim Enf. [Internet]. 2022;

- 21(68): 418-438. [Consultado el 15 de setiembre de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000400013
- 48) Suarez J, Gutiérrez M. Sobrepeso, obesidad y riesgo cardiometabólico en mujeres de edad mediana. *Ac Med Cen.* [Internet]. 2022;17(1):138-144. [Consultado el 15 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amdc/v17n1/2709-7927-amdc-17-01-138.pdf>
- 49) Palheta R, Nascimento F. Revisión integrativa sobre plantas medicinales en el tratamiento de la obesidad y dislipidemia en mujeres climatéricas. *RSD.* [Internet]. 2022;11 (15):e28311537153. [Consultado el 15 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37153>
- 50) Costa G, Rodríguez M, Puga M, Cheik C. ¿La obesidad agrava los síntomas climatéricos en mujeres posmenopáusicas? *Rev. Bras Ginecol Obstet.* [Internet] 2022;44(6): 586-592. [Consultado el 15 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0042-1745789.pdf>.
- 51) Meneses L, Albring G, Tambara F, Abreu R, Rodembuch M, Barcellos L, et al. Terapia hormonal sustitutiva en climaterio y menopausia y riesgo cardiovascular: Una revisión sistemática. *RECIMA 21.* [Internet]. 2022; 3(10): e3101949. [Consultado el 20 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1949>
- 52) Salazar D, Badoui N. Revisión narrativa de la evidencia actual acerca de las alternativas hormonales y no hormonales en el manejo de los síntomas vasomotores y urogenitales de la menopausia". *Univ. Med.* [Internet] 2019;60(1). [Consultado el 20 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed60-1.meno>

- 53) Moraes L, Albring G, Tambara F, Abreu R, Rodembuch M, Barcellos L, et al. Terapia hormonal sustitutiva en climaterio y menopausia y riesgo cardiovascular: Una revisión sistemática. 2022. Recima 21. [Internet]. 2022; 3(10):e3101949. [Consultado el 20 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.1949>
- 54) Alvarado A, Hernandez T, Hernandez M, Negrin M, Rios B, Valencia G, et al. Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y la posmenopausia. Med Inst Mex Seguro Soc [Internet] 2015; 53(2): 2014-225. [Consultado el 20 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152q.pdf>
- 55) Flores Y, Martínez R, Gómez Á, Flores C. Terapia con isoflavonas una alternativa para el manejo de síntomas en menopausia. Rev. ocr [Internet]. 2022; 5(3):1. [Consultado el 25 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistamedica.com/terapia-isoflavonas-menopausia/>
- 56) Guzman M, Rivas M, Cruz M. Efecto del consumo de maca, soya y linaza sobre los síntomas de menopausia. Inv Cuaa. [Internet]. 2021; 82: 96-106. [Consultado el 25 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.33064/iycuaa2021823547>
- 57) Gavilán L. Programa de prevención y promoción de la salud en la perimenopausia. Rev. Asoc. Mat [Internet]. 2019; 7(2):5-13. [Consultado el 25 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/164/programa-de-prevencion-y-promocion-de-la-salud-en-la-perimenopausia/>
- 58) Mesa D, Velandia D, Quemba M. Autoexamen de seno: conocimientos, actitudes y prácticas en mujeres de una institución de educación superior. Rev. Investig Salud Univ

- Boyacá. [Internet].2019;6 (1): 72-87. [Consultado el 25 de setiembre de 2023].
Disponible en: <https://doi.org/10.24267/23897325.407>
- 59) Parra A, Talavera J, Ramirez A, Suárez C. Factores socioculturales que incluyen en las usuarias de 50 años para la toma de Papanicolau de un hospital Nasca. Rev Fac Med Hum. [Internet]. 2023;23(2):88-94. [Consultado el 25 de setiembre de 2023].
Disponible en: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i2.5645>
- 60) Figueredo C. Conocimiento y uso de los métodos anticonceptivos en adolescentes embarazadas Hospital Central Universitario Dr. Antonio María Pineda. Boletín Médico de Postgrado. [Internet]. 2022; 38(1): 55-61. [Consultado el 25 de setiembre de 2023].
Disponible en: <https://revistas.uclave.org/index.php/bmp/article/view/3835>
- 61) Cañarte J, Marín C, Rivera L, Fernández P, Huerta R. El conocimiento en el sistema de salud. Ciencia Digital [Internet]. 2019;3(2):508–18. [Consultado el 25 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.447>
- 62) Gálvez M, Aravena C, Aranda H, Ávalos C, López F. Mental health and quality of life in older adults: systemic review. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2020;58(4): 384-399. [Consultado el 1 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272020000400384>
- 63) López Y. Calidad de vida, ansiedad y depresión en etapa climaterio. Rev. Cien Multid. [Internet]2021; 5(1):111-117. [Consultado el 1 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://revistacunori.com/index.php/cunori/article/view/157/213>
- 64) Beas R, Díaz C, Arriola J, D'Angelo L, Riva A, Larco P. Severity of climacteric symptoms among Peruvian women from an urban coastal community and a rural

Andean community. Rural and Remote Health [Internet]. 2021; 21: 6457. [Consultado el 1 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.22605/RRH6457>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023?</p> <p>Problema específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023? • ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023? • ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023? 	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.</p> <p>Objetivo específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023. • Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023. • Identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023. 	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.</p> <p>Ho: No existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.</p> <p>Hipótesis específica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión somática en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023. • Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión psicológica en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycan, 2023. • Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en la dimensión urogenital en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023. 	<p>Variable 1</p> <p>Nivel de conocimiento sobre el climaterio</p> <p>Dimensiones</p> <p>Conceptos básicos sobre el climaterio</p> <p>Variable 2</p> <p>Calidad de vida</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Somática • Psicológica • Urogenital 	<p>Tipo de investigación</p> <p>Aplicada con enfoque cuantitativo</p> <p>Método y diseño de la investigación</p> <p>Hipotético- deductivo, no experimental, correlacional, descriptivo y corte transversal</p> <p>Población muestra</p> <p>La población está constituida por 116 mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023. La muestra que fue de 90 mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.</p>

Anexo 2: Instrumento

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

I- PRESENTACIÓN

Estimada participante, mi nombre es Liz Jenny Llanos Bailon, egresada de la Universidad Privada Norbert Wiener, actualmente estoy desarrollando un trabajo de investigación que tiene por título “Relación entre nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023” Es por ello que solicito su apoyo para responder de manera veraz las preguntas formuladas del siguiente cuestionario. La información recabada será anónima y de confidencialidad propia. Agradezco su contribución.

II- INSTRUCCIÓN

Lea detenidamente cada pregunta y luego marque con un aspa (x), la respuesta que considere correcta.

III- DATOS GENERALES

1. Edad:

a) 40 a 48 años b) 49 a 57 años c) 58 a 65 años

2. Grado de instrucción:

a) Primaria () b) Secundaria () c) Técnico () d) Universitario

3. Estado civil:

a) Soltera () b) Casada () c) Conviviente () d) Divorciada/separada ()

4. Ocupación:

a) Ama de casa () b) Trabado dependiente () c) Trabajo independiente ()

IV- CONTENIDO

1. El climaterio es una etapa de la vida que se caracteriza por:

- a) El inicio del proceso de envejecimiento en la mujer.
- b) Ser una etapa de crecimiento y desarrollo de la persona.
- c) Ser una etapa de la vida de la mujer donde pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva.

d) No conoce

2. El climaterio se produce como consecuencia de:

- a) Aumento de la presión arterial.
- b) Disminución de las hormonas femeninas que se producen en los ovarios.
- c) Disminución de los niveles de azúcar en la sangre.

d) No conoce

3. ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que se presentan en el climaterio?

- a) Menstruación irregular, sudoración y alteración del estado de ánimo.
- b) Sudoración, dolor de estómago y menstruación irregular.
- c) Problemas urinarios, sudoración y dolor de estómago.

d) No conoce

4. ¿Qué factores pueden influir en la aparición temprana del climaterio?

- a) Tabaquismo, drogadicción y violencia.
- b) Antecedentes familiares, tabaquismo y estilo de vida.
- c) Sedentarismo, violencia y antecedentes familiares.

d) No conoce

5. ¿Cuáles son las complicaciones con mayor riesgo a presentar en el climaterio?

- a) Enfermedad del corazón y cáncer al colón.
- b) Gastritis y enfermedad de los huesos.

- c) Enfermedad de los huesos y enfermedad del corazón.
 - d) No conoce
6. ¿Cuál es el tratamiento indicado para los síntomas del climaterio?
- a) Hormonas y tomar abundante líquido.
 - b) Mantener una vida saludable y/o hormonas.
 - c) No existe tratamiento
 - d) No conoce
7. ¿Qué alimentos se recomienda consumir durante el climaterio?
- a) Pescado, menestra, fruta y verdura.
 - b) Mantequilla, dulces, leche y huevo.
 - c) Verdura, papa frita, pollo y hamburguesa.
 - d) No conoce
8. En la etapa del climaterio ¿Cuál es el tiempo mínimo que se debe realizar actividad física?
- a) 1 hora al día, 5 veces a la semana
 - b) 2 horas al día, todos los días
 - c) 30 minutos al día, 3 veces a la semana
 - d) No conoce
9. ¿Cuál es la cantidad de horas diarias que se debe dormir como mínimo durante el climaterio?
- a) 5 a 6 horas
 - b) 7 a 8 horas
 - c) 9 a 11 horas

d) No conoce

10. En el climaterio ¿Cuántas veces al año la mujer se debe realizar el examen de Papanicolaou?

a) 1 vez al año

b) 2 veces al año

c) 3 veces al año

d) No conoce

11. ¿Cuántas veces al mes como mínimo se debe realizar el autoexamen de mama durante el climaterio?

a) 1 vez al mes

b) 2 veces al mes

c) 3 veces al mes

d) No conoce

12. ¿A partir de qué edad se debe realizar la mamografía la mujer que se encuentra en etapa del climaterio?

a) 30 años

b) 40 años

c) 50 años

d) No conoce

13. ¿Cuál es la importancia de establecer relaciones sociales durante el climaterio?

a) Mejora la salud mental y genera preocupación.

b) Genera satisfacción y produce ansiedad.

c) Mejora la salud mental, física y produce satisfacción como persona.

d) No conoce

14. ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad recreativa durante el climaterio?

a) Aumenta el nivel de estrés y buenas relaciones sociales.

b) Crea hábitos de vida saludables y buen uso del tiempo libre.

c) Disminuye el bienestar y mejora la confianza así mismo.

d) No conoce

Área	Ítem	Tipo de molestias Marque la casilla pertinente de cada molestia con una "X".	¿Cómo son sus molestias?				
			No siente molestia (0)	Siente molestia leve (1)	Siente molestia moderada (2)	Siente molestia severa (3)	Siente demasiada severa (4)
SOMÁTICO	1	Bochornos o sofocos, sudoración (Episodios de sudoración).					
	2	Molestias al corazón (sentir latido del corazón, palpitaciones, opresión el pecho).					
	3	Dificultades en el sueño (dificultad para conciliar el sueño, dificultad para dormir toda la noche, duerme poco, se despierta muy temprano).					
	4	Molestias musculares y articulares (dolores de huesos y articulaciones, dolores reumáticos).					
PSICOLÓGICO	5	Estado de ánimo depresivo (sentirse deprimida, decaída, triste, punto de llorar, sin ganas de vivir).					
	6	Irritabilidad (sentirse tensa, explota fácil, sentirse rabiosa, sentirse intolerante).					
	7	Ansiedad (sentirse angustiada, temerosa, inquieta, tendencia al pánico).					
	8	Cansancio físico y mental (disminución general del rendimiento, olvidos frecuentes, falta de memoria, le cuesta concentrarse).					
UROGENITAL	9	Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual, menor frecuencia de relaciones sexuales, menos satisfacción sexual).					
	10	Problemas de la vejiga (problemas al orinar, orina más veces, urgencia de orinar, se le escapa la orina).					
	11	Sequedad vaginal (sensación de genitales secos, malestar o ardor en genitales, malestar o dolor con las relaciones sexuales).					
PUNTUACIÓN TOTAL							

Anexo 3: Validez del instrumento

Nivel de conocimiento sobre el climaterio

“Coeficiente de validez de contenido (CVC)” planteado por Hernandez-Nieto (2011)

Ítems	J1	J2	J3	Σ xij	Promedio (Mx)	CVCi=Mx/Vmx	Pei	CVCic=Cvci-Pei
1	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
2	5	5	3	13	4.3333	0.8667	0.0370	0.8297
3	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
4	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
5	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
6	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
7	5	5	3	13	4.3333	0.8667	0.0370	0.8297
8	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
9	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
10	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
11	5	5	5	15	5.0000	1.0000	0.0370	0.9630
12	5	4	5	14	4.6667	0.9333	0.0370	0.8963
13	5	3	3	11	3.6667	0.7333	0.0370	0.6963
14	5	4	3	12	4.0000	0.8000	0.0370	0.7630
							Σ	11.682

$$CV Ct = \frac{\sum CVCic}{N^{\circ} items} = \frac{11.682}{14} = 0.8344$$

$$CV Ctc = CV Ct - Pe = CV Ct - \left(\frac{1}{J}\right)^J = 0.8344 - 0.0370 = 0.7974$$

INTERPRETACIÓN DE CÁLCULO DEL CVC	
Valor del CVC	Interpretación de la validez y concordancia
De 0 a 0,60	Inaceptable
Mayor a 0,60 y menor o igual a 0,70	Deficiente
Mayor a 0,70 y menor o igual a 0,80	Aceptable
Mayor a 0,80 y menor o igual a 0,90	Buena
Mayor a 0,90	Excelente

El resultado del coeficiente de validez que se obtuvo al evaluar los catorce ítems por parte de los tres jueces expertos fue de 0.7974, lo cual se considera ACEPTABLE, ya que es mayor a 0.70 y menor igual a 0.80

Calidad de vida

“Prueba binomial” planteada por Clotilde Peña Guerra (2016)

Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Σ	0.004
1	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
2	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
3	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
4	1	1	1	1	1	0	1	6	0.0547
5	1	1	1	0	1	0	1	5	0.1641
6	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
7	1	1	1	1	1	0	1	6	0.0547
8	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
9	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
10	1	1	1	1	1	0	1	6	0.0547

0: Respuesta negativo

1: Respuesta positiva

N=10

$$P = \frac{0.3750}{10} = 0.037$$

El resultado que obtuvo de los 10 ítems evaluados han sido validados de manera efectiva por los jueces expertos, ya que el grado de significancia fue menor a 0.05, lo que indica la validez del instrumento mediante la prueba binomial.

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Nivel de conocimiento sobre el climaterio

“Confiabilidad del instrumento Kuder Richardson”

$$r_{20} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(\frac{\sigma^2 - \sum pq}{\sigma^2} \right)$$

Donde:

K=Número de ítems del instrumento

p=Porcentaje de personas que responde correctamente cada ítem

q=Porcentaje de personas que responde incorrectamente cada ítem

σ^2 =Varianza total del instrumento

Suma de varianzas	2.56	Número de ítems	14
Varianzas de la suma	9.443	coeficiente	0.785

Fuente: Jessica Cynthia Sotomayor Sanchez

El puntaje obtenido de Kuder Richardson fue 0.7853, lo que significa que el instrumento tiene una alta confiabilidad.

Calidad de vida

“Confiabilidad de instrumento Alfa Cronbach”

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \frac{[1 - \sum vi]}{vt}$$

Donde:

α =Alfa de Crombach

K=N° de ítems

$\sum Vi$ =Suma de las varianzas independientes

Vt=Varianza del total

	N°	Alfa de cronbach	Confiabilidad
General	11	0.809	Aceptable

Fuente: Clotilde Peña Guerra

El valor obtenido del Alfa de Cronbach fue 0.809, concluyendo que tiene una confiabilidad muy alta.

Anexo 5: Carta para la recolección de datos



Universidad
Norbert Wiener

Lima, 06 de noviembre de 2023

CARTA N° 39 A -2023-DFCS-UPNW

Yeda Orihuela Meza
Coordinadora Nacional de comedores populares de Huaycán

Presente. -

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de expresarle mi cordial saludo en nombre propio y de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, a quien represento en calidad de Decano.

Mediante la presente se autoriza a **Liz Jenny Llanos Bailon**, Bachiller egresada de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud, para que pueda realizar su trabajo de campo, con propósito de desarrollar su investigación.

TITULO DE INVESTIGACIÓN:

"Relación entre nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023"

Sin otro particular quedo de usted, reiterándole mi especial estima y consideración.

Atentamente,

Ginger García Portocarrero
Directora Académica
Escuela de Ciencias de la Salud

Anexo 6: Constancia de autorización

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

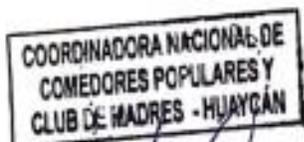
Yo, **YEDA ORIHUELA MEZA**, identificada con Nro. de DNI 10868078, **COORDINADORA NACIONAL DE CLUB DE MADRES Y COMEDORES POPULARES DE HUAYCÁN-VITARTE**, ubicada en distrito de Ate,

HAGO CONSTAR

Que se le autoriza a la señorita **LIZ JENNY LLANOS BAILON** a realizar la recolección de datos para el trabajo de investigación que tiene por título **"Relación entre nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023"**, el cual se realizará a las mujeres que participan en los comedores populares.

Se expide la presente constancia de autorización en respuesta de la solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huaycán, 22 de diciembre de 2023



A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Liz Jenny Llanos Bailon", written over a horizontal dashed line.

Presidenta/Coordinadora del comedor popular

Anexo 7: Formato de consentimiento informado

Consentimiento informado en un estudio de investigación

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadora: Llanos Bailon Liz Jenny

Título: “Relación entre nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023”

Propósito de estudio

Lo invito a participar en un estudio llamado: “Relación entre nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023” desarrollado por la investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener, Llanos Bailon Liz Jenny. El propósito de estudio es determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y la calidad de vida en mujeres participantes de los comedores populares de Huaycán, 2023.

Procedimientos

Si decide participar en este estudio, se llevará a cabo las siguientes acciones:

- Se le proporcionará un consentimiento informado
- Deberá completar el cuestionario previo consentimiento

El cuestionario puede demorar unos 20 minutos para completarse, y los resultados que se obtenga se le hará entrega en forma individual respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos

Su participación en este estudio podrá ser utilizada en informes o publicaciones científicas. Sin embargo, se garantiza que tus respuestas se mantendrán en anonimato y que no se revelará su identidad personal en ningún informe o publicación. Por otro lado, al responder preguntas sobre el climaterio y su calidad de vida podría presentar emociones incómodas o revivir situaciones difíciles, lo que es posible que algunas preguntas le generen malestar emocional. En caso de que esto ocurra, es recomendable contar con apoyo emocional y la opción de comunicarte con la

investigadora para obtener asistencia. Se recuerda que su participación es voluntaria, si se incomoda o decide retirarse puede hacerlo sin ninguna obligación ni repercusión negativa.

Beneficios

Al participar en este estudio y responder las preguntas del cuestionario, obtendrá una mayor comprensión sobre el período de transición del climaterio, lo que le permitirá adquirir un conocimiento más profundo acerca de este periodo y cómo puede influir de manera significativa en su bienestar físico, emocional y social. Además, con la información que se obtenga le ayudará a buscar atención médica adecuada para abordar estos problemas, lo que podría tener un impacto positivo en su salud a largo plazo. Asimismo, su participación también le brindará aumentar su autoconciencia sobre cómo se siente y cómo puede abordar de manera efectiva los desafíos relacionados con el climaterio. Esto puede ser el primer paso para tomar un mayor control de su salud y tomar decisiones informadas para optimizar su calidad de vida.

Adicionalmente, tendrá la oportunidad de conectarse con otras mujeres que están atravesando por este periodo, donde podrá compartir consejos, experiencias y apoyo mutuo que puede ser beneficioso para ellas.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Se guardará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente

Si usted se siente incómodo durante la realización del cuestionario, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombre:
DNI:

Investigador

Nombre:
DNI:

Anexo 8: Galería de imágenes







● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	3%
2	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Internet	2%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
4	repositorio.unc.edu.pe Internet	1%
5	uwiener on 2023-10-13 Submitted works	1%
6	Universidad Cesar Vallejo on 2023-04-17 Submitted works	<1%
7	dgsa.uaeh.edu.mx:8080 Internet	<1%
8	uwiener on 2024-01-05 Submitted works	<1%