



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE OBSTETRICIA**

Tesis

Estilos de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la
Facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025

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

Presentado por:

Autor: Sarmiento Rosillo, Guillermo Eduardo


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0077-9304>

Asesora: Mg. Diez Quevedo, Karina Elizabeth

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0432-2800>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo 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 de investigación “Estilos de vida relacionado con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025” Asesorado por el docente: Mg. Karina Diez Quevedo DNI: 43356723, ORCID 0000-0003-0432-2800 tiene un índice de similitud de (17) (DIECISIETE) % con código OID: 14912:545485037, 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 turnitin 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.



.....
Firma de autor 1
Nombres y apellidos del Egresado:
Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo
DNI: 76847502

.....
Firma de autor 2
Nombres y apellidos del Egresado
DNI:



.....
Firma
Karina Elizabeth Diez Quevedo
DNI: 43356723

Lima, 14 de enero del 2026

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a mis papas Fernando e Iliana, son mi fortaleza y guía para no dejarme caer.

Asimismo, a mis hermanitas Paloma y Feyi en la forma que alientan a seguir adelante

A mi familia que ponen toda su confianza en mí en todos mis triunfos.

Por último, a mi amiguita Mónica García al tener la confianza de abrirme las puertas de su casa y de su familia, además de ayudarme en todo momento.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecido con Dios y la virgen por todas sus bendiciones que me permitieron llegar hasta el término de mi tesis y siempre iluminar mis decisiones.

A mi Asesora Karina Diez por toda su paciencia y compañía, además de trasmitirme toda su sapiencia y conocimientos.

A mis personas vitaminas que me han acompañado en mi desarrollo y termino de la vida universitaria

ÍNDICE GENERAL

Tabla de contenido	
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE GENERAL.....	iv
INDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema Principal	3
1.2.2. Problema específico	3
1.3. Objetivos de la investigacion	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación de la investigacion	7
1.4.1. Teórica	7
1.4.2. Metodológica	7
1.4.3. Práctica	7
1.5. Limitaciones de la investigacion	8
1.5.1. Temporal.....	8
1.5.2. Espacial	8
1.5.3. Poblacion o unidad de analisis.....	8

CAPITULO II: MARCO TEORICO	9
2.1 Antecedentes	9
2.2 Bases teóricas.....	13
2.3. Formulación de hipótesis	23
2.3.1. Hipótesis general	23
2.3.2. Hipótesis específicas.....	23
III. CAPITULO: METODOLOGÍA	25
3.1. Método de la investigación.....	25
3.2. Enfoque de la investigación	25
3.3. Tipo de investigación.....	25
3.4. Diseño de la investigación	25
3.5. Población, muestra y muestreo.....	25
3.3.1 Muestra.....	26
3.6. variables y Operacionalización.....	28
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
3.7.1. Técnica	31
3.7.2. Descripción del Instrumento.....	31
3.7.3. Validación	32
3.1. Plan de procesamiento y análisis de datos	32
3.2. Aspectos éticos.....	33
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	34
4.1 Resultados.....	34
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados	34
<i>Tabla 1. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida alimentación balanceada</i>	<i>34</i>

<i>Tabla 2. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida psicológica</i>	35
<i>Tabla 3. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida consumo de sustancias tóxicas</i>	36
<i>Tabla 4. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida actividad física</i>	37
<i>Tabla 5. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida alimentación balanceada</i>	37
<i>Tabla 6. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida psicológica</i>	38
<i>Tabla 7. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida consumo de sustancias tóxicas</i>	39
<i>Tabla 8. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida actividad física</i>	39
<i>Tabla 9. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida alimentación balanceada</i>	40
<i>Tabla 10. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida psicológico</i>	40
<i>Tabla 11. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida consumo de sustancias tóxicas</i>	41
<i>Tabla 12. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida actividad física</i>	42
4.1.2. Prueba de hipótesis	42
<i>Tabla 13. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida Intensidad del Climaterio somático</i>	43
<i>Tabla 14. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida*Intensidad del Climaterio urogenital</i>	44

<i>Tabla 15. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida*Intensidad del Climaterio psicológico</i>	45
<i>Tabla 16 . Factores de los estilos de vida asociados a la intensidad de síntomas del climaterio</i>	46
4.2. Discusión de resultados	47
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
5.1. Conclusiones	51
5.2. Recomendaciones	51
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	53
Bibliografía	53
ANEXOS	62
MATRIZ DE CONSISTENCIA	64
Anexo2: Instrumentos de encuestas	69
Anexo 4: CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	77
ANEXO 5: Aprobación del comité de ética	78
ANEXO 6: Consentimiento informado	79
ANEXO 7 : Carta de aprobación para la recolección de datos	82
ANEXO 8: Informe del turnitin	84

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilos de vida alimentación balanceada

Tabla 2. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilos de vida psicológica

Tabla 3. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilos de vida consumo de sustancia tóxicas

Tablas 4. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilos de vida actividad física

Tabla 5. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida alimentación balanceada

Tabla 6. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida psicológica

Tabla 7. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida consumo de sustancia tóxicas

Tabla 8. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida actividad física

Tabla 9. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida alimentación balanceada

Tabla 10. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida psicológico

Tabla 11. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida consumo de sustancia tóxicas

Tabla 12. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida actividad física

Tabla 13. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida * Intensidad del climaterio somático

Tabla 14. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida * intensidad del climaterio urogenital

Tabla 15. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida *Intensidad del climaterio psicológico

Tabla 16. Factores de los estilos de vida asociados a la intensidad de síntomas del climaterio

RESUMEN

La presente investigación tiene como Objetivo: Determinar la relación de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025. Material y método. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, Hipotético deductivo, observacional, correlacional, observacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por 200 docentes mujeres de la facultad de ciencia de la salud de la Universidad Norbert Wiener, cuya muestra fue de 132 docentes mujeres. La técnica de recolección de los datos fue la encuesta, como instrumentos fueron un cuestionario para determinar el estilo de vida y una Escala de puntuación en menopausia (mrs) menopause rating scale. Los Resultados más relevantes se evidenciaron que los síntomas somáticos, el estilo de vida psicológico presento ($p=0,050$) lo que indica que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables; los síntomas psicológicos con los estilos de vida psicológico presento ($p=0,003$) se identificó una asociación estadísticamente significativa altamente relevante ; además, la actividad física presento ($p= 0,047$) indicando una asociación estadísticamente significativa con la intensidad de síntomas psicológicos del climaterio. Lo que se concluye, los estilos de vida están asociados significativamente con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una Universidad privada de Lima, 2025 principalmente el psicológico y la actividad física que se asocian de manera significativa con la intensidad de los síntomas climatéricos, en los dominios somáticos y psicológicos.

Palabras claves: Estilos de vida, intensidad del climaterio, menopausia, docentes.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between lifestyle patterns and the intensity of climacteric symptoms among female faculty members of the Faculty of Health Sciences at a private university in Lima, 2025. **Materials and Methods.** This research followed a quantitative, hypothetical-deductive, observational, correlational, and cross-sectional design. The population consisted of 200 female faculty members from the Faculty of Health Sciences at Norbert Wiener University, with a sample of 132 female teachers. Data were collected using a survey technique. The instruments applied were a lifestyle questionnaire and the Menopause Rating Scale (MRS). **Results** The most relevant findings showed that somatic symptoms and psychological lifestyle presented a p-value of 0.050, indicating a statistically significant relationship between both variables. Psychological symptoms and psychological lifestyle showed a p-value of 0.003, identifying a highly significant statistical association. In addition, physical activity showed a p-value of 0.047, indicating a statistically significant association with the intensity of psychological climacteric symptoms. **Conclusion.** Lifestyles are significantly associated with the intensity of climacteric symptoms among female faculty members of the Faculty of Health Sciences at a private university in Lima, 2025. Psychological lifestyle and physical activity, in particular, are significantly associated with the intensity of climacteric symptoms in the somatic and psychological domains.

Keywords: Lifestyle, climacteric symptoms, menopause, teachers.

INTRODUCCIÓN

El climaterio es la etapa final de la vida reproductiva a la no reproductiva, las cuales intervienen distintos cambios en la vida de la mujer, para lo cual es necesario identificar los síntomas y signos tanto físicos, psicológicos y emocionales que son afectados durante este periodo que son afectados en los estilos de vida.

Por otro lado, en el Perú para el 2030 haya un crecimiento en la esperanza de vida de las mujeres, lo que significa un mayor número de mujeres que perciban e intensifiquen sus síntomas propios del climaterio.

Ante la realidad de la población femenina destaca la necesidad de determinar y analizar la relación de los estilos de vida con la intensidad climatérica con visión de ayuda a futuras investigaciones.

El presente trabajo de investigación está desarrollado por cinco capítulos describiéndose a continuación:

El primer capítulo comprende el planteamiento del problema, seguido con la formulación del problema general y específicos. Luego, los objetivos tanto general como específicos. Por último, se desarrolla la justificación (teórico, metodológico y práctico), además de las Delimitaciones. En el segundo capítulo se aborda las bases teóricas describiendo fundamentos teóricos a las variables de estudio, se analiza los antecedentes nacionales como internacionales. Además la formulación de hipótesis. En el tercer capítulo se desarrollará la metodología utilizada en la investigación. Como el método de la investigación, enfoque, tipo de estudio, diseño de la investigación, población, muestra y muestreo. Luego la Operacionalización de las variables, la técnica e instrumento de recolección de los datos,

validación y confiabilidad, seguido con los aspectos éticos garantizando los principios éticos a cada uno de los participantes. En el cuarto capítulo se desarrollará los resultados presentándose en tablas y gráficos facilitando la comprensión y su posterior análisis. Además de la discusión de los resultados, comparando y analizando la información con los antecedentes del marco teórico. Finalmente, quinto capítulo se elabora las conclusiones y recomendaciones del presente estudio.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El climaterio es una etapa de la mujer que va de la vida reproductiva a la no reproductiva, a su vez suelen presentarse cambios antes del inicio de la menopausia (1). Es esta etapa donde la mujer sufre alteraciones a nivel del ovario, disminuyendo en la función hormonal desencadenando a síntomas que no todas suelen presentar (2). Según la OMS, para el 2030 un billón de mujeres de 50 años se encontrará en la etapa de la posmenopausia; sin embargo, 10% en la postmenopausia (3).

Según INEI, la esperanza de vida de la población femenina ha superado en unos 3,1 años (4).

En un estudio demográfico poblacional refieren que en la población femenina la esperanza de vida en el siglo XX fue de 50 años, para comienzos del siglo XXI supero en 70 años variablemente en países con vías de desarrollo (5). Cabe recalcar para el 2025 el número de mujeres climatéricas se verán incrementado notablemente nivel mundial. Estudios realizados a grupos de climatéricas han demostrado que diversos síntomas se relacionan con la menopausia (6).

En Ecuador, en un estudio realizado a mujeres climatéricas demostraron deficiencias con las buenas practicas por el ejercicios y hábitos de alimentación saludable relacionado con alteraciones en el peso. En México, ocupan el 8,6% considerando que en este grupo la sintomatología sea vasomotora sino tambien las malas prácticas saludables (7).

En Colombia, un estudio refirió 67,3% estaban con terapia hormonal de reemplazo, de las cuales 22,7% con estrógenos orales y 9,7% hormonas naturales. Por otro lado,

en México 18% de mujeres que asistían a su consulta por medicina familiar estaban con medicación (8).

La edad promedio de la menopausia, en Europa de 50,1 a 52,8 años, América Latina de 50,5 a 51,4 años, Latinoamérica de 43,8 a 53 años y Asia de 42,1 a 49,5 años. América Latina, la menopausia natural fue de 48,6 años y en Perú 47 años. Por otro lado, en el Perú para el 2025 a 4 millones de mujeres son de 40 a 59 años y la EVN entre los años 2020 a 2025 de 79.8 años, a largo plazo se estima que entre el 2045 a 2050 de 82,4 años (9).

Estudio en Europa, refiere haber un problema que altera en la calidad de vida con respecto a la sintomatología genitourinaria con el estado físico y emocional en un 7,4%(10).

Según el estudio de Muñoz Roca y colaboradores (2020), afirmaron que a medida que la mujer pasa por un periodo de deprivación hormonal que suelen presentar síntomas climatéricos, se va ver enfrentada a diversos cambios emocionales, psicoactivos en la sociedad misma (11).

En cuanto a los estilos de vida se consideran como un conjunto de conductas saludables para el cuerpo y así contrarrestar futuras enfermedades (12).

Estudio de Gómez Gutiérrez y colaborador (2021), afirmaron en esta etapa donde la mujer sufre cambios en su cuerpo, va estar sujeta a mantener un estilo de vida saludable acompañando de alimentos ricos en vitaminas, minerales y actividad física diaria (11).

Según Moradpour y colaboradores (2020) afirmaron, las buenas prácticas saludables mejoraría en el sueño; por otra parte, Kim y kang sostuvieron que a mayor actividad física disminuiría la severidad de los síntomas climatéricos (13).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema Principal

¿Cuál es la relación de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de actividad física y la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relacion entre el estilo de vida de actividad fisica con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relacion entre el estilo de vida de actividad fisica con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con la intensidad del climaterio somatico en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relacion entre el estilo de vida de alimentacion balanceada con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?

- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?

- ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar relación entre el estilo de vida de actividad física y la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de una universidad privada de Lima, 2025.
- Identificar la relación entre el estilo de vida de actividad física con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de una universidad privada de Lima, 2025.
- Identificar la relación entre el estilo de vida de actividad física con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.
- Identificar la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.

- Identificar la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada y la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.
- Identificar la relacion entre el estilo de vida de alimentacion balanceada con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de una universidad privada de Lima, 2025
- Identificar la relación entre el estilo de vida consumo de sustancias toxicas con la intensidad del climaterio somatico en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025
- Identificar la relacion entre el estilo de vida consumo de sustancias toxicas con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.
- Identificar la relacion entre el estilo de vida consumo de sustancias toxicas con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.
- Identificar la relacion entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.
- Identificar la relacion entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.

- Identificar la relación entre el estilo de vida psicológica y la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una universidad privada de Lima, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Desde el punto de vista teórico, el climaterio es la etapa de vida de la mujer presentando diversos cambios generales, físicos y psicológicos, y la manera como puedan afrontar esta etapa impactando en sus estilos de vida. Teniendo en cuenta las manifestaciones y características clínicas propio del climatéricos va permitir en la población femenina identificar la intensidad de los síntomas propio de esta etapa, tomando medidas para que no intervengan en el curso de su vida. Por ende, este proyecto se realizó para determinar los estilos de vida con relación a la intensidad del climaterio de las docentes de una universidad privada de Lima de la facultad de ciencia de la salud, aportando información relevante para futuras investigaciones.

1.4.2. Metodológica

Desde el punto de vista metodológico, el estudio tiene un enfoque cuantitativo. Asimismo, para poder medir ambas variables de la investigación, se utilizará cuestionarios e instrumentos, las cuales serán validadas mediante de jurados de expertos; los resultados van a permitir determinar los estilos de vida en relación con la intensidad del climaterio de las docentes de una universidad privada de Lima.

1.4.3. Práctica

Desde el punto de vista práctico, teniendo en cuenta la intensidad del climaterio y su relación con los estilos de vida, la manera que puedan afrontar esta etapa se deberá

promover campañas preventivas y promocionales, buscando la participación activa de talleres que puedan aumentar su estado físico y mental. Por otro lado, al identificar la intensidad que se puedan presentar los síntomas climatéricos, se busca tratamientos que no sean muy invasivos y que no impacten en sus estilos de vida; con eso incitar a la población femenina a llevar conductas saludables y así disminuir las posibles enfermedades que se puedan presentar.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

La recolección de la información se realizó en los meses de octubre del año 2025 previa autorización la Universidad, por medio de encuestas a las docentes de la facultad de ciencias de la salud

1.5.2. Espacial

El estudio se ejecutó en la Universidad Norbert Wiener en la facultad de ciencia de la salud ubicado en el Lima

1.5.3. Poblacion o unidad de analisis

La población estuvo conformada por todas las docentes de la Universidad Norbert Wiener de la facultad de ciencia de la salud en el periodo octubre del año 2025, como unidad de analisis se consideró a las docentes entre las edades de 45 a 60 años que estaban en la etapa del climaterio

CAPITULO II: MARCO TEORICO.

2.1 Antecedentes

Antecedentes Nacionales

Quispe en el año 2021 desarrollo una investigacion cuyo objetivo de “Determinar el estilo de vida y la composición corporal de las mujeres menopaúsicas, que residen en los barrios urbano marginales de la ciudad de Puno, 2018”. Un estudio cuantitativo, descriptivo, analítico, correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por 221 mujeres menopaúsicas, siendo la muestra de 84 mujeres. La recopilación de datos, la técnica de la encuesta y el método antropométrico y como instrumento el cuestionario. Como resultado se evidencio que el 58.33% de las mujeres menopaúsicas presentaron problemas de composición corporal que influyen en el estilo de vida no saludable, a inadecuadas características de alimentación, actividad física y ejercicios, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad social. Se Concluye que el estilo de vida tiene relación con la composición corporal (14).

Tapia en el año 2022 desarrollo una investigacion cuyo objetivo de “Determinar la relación entre la intensidad de los síntomas climatéricos y los estilos de vida de las mujeres que acuden al centro de salud Pachacutec. Cajamarca”. Estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal, tipo correlacional. La población estuvo conformada por 80 mujeres entre 40 y 59 años. La recopilación de datos, la técnica de encuesta y se utilizó dos instrumentos. Como resultado se halló, un 87,5% de mujeres llevaban estilo de vida

saludable; 12,5% de mujeres no tenían estilo de vida no saludable. En cuanto a la intensidad del síndrome climaterio, 78,8% tenían intensidad leve, moderada y severa; en mujeres asintomáticas o que presentaron algunos síntomas leves fue de 21,2%; respecto a la sintomatología por subescala, 41,3% síntomas psicológicos leves; 38,8% síntomas genitourinarios moderada. Se evidencio en mayor porcentaje un estilo de vida saludable, de las cuales 12,5% tenían estilo de vida no saludable, a su vez el 6,3% presento sintomatología climaterica severa. Se Concluye que hay relación significativamente los estilos de vida y la intensidad del síndrome climatérico (15).

Adrianzén y Saldaña en el año 2023 desarrollaron una investigación cuyo objetivo “Describir el estilo de vida durante la etapa de premenopáusia, de las madres de los estudiantes de una universidad de Lambayeque en febrero del 2022”. Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal no experimental. La población estuvo conformada por 86 madre. La recopilación de los datos, la técnica es la encuesta y se utilizó el cuestionario. Como resultado se evidencio, 76% de madres premenopáusica tenían estilo de vida no saludable, a su vez 77 % en la dimensión física, 67% psicológica y 40% social. Con respecto al estilo de vida, las madres no tenían estilo de vida saludable, 57% alimentación; 65% ejercicio y actividad física; 70% responsabilidad en salud; 57% manejo del estrés; 55% autorrelacion y 40% apoyo interpersonal. Se concluye que las madres encuestadas no desarrollaban estilo de vida saludable (16).

Rodríguez et al en el año 2021 ejecutaron una investigación cuyo objetivo “Determinar la calidad de vida en docentes climatéricas de las Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (Perú)”. Estudio cuantitativo, descriptivo, observacional, transversal y prospectiva. La población estuvo conformada por 30 docentes de la UNSCH. La recopilación de los datos, la técnica es la encuesta y cuestionario. Como resultado se

evidencia un 38,9% presentaron en dominio urogenital sintomatología leve; 37,5% somático y psicológico; en cuanto a los síntomas severos 7,5% somático y 5,8% psicológico. Se concluye la escala MRS evidencio deterioro en el dominio psicológico y somático frente al urogenital, interviniendo en la calidad de vida (17).

Antecedentes Internacionales

Martínez et al en el año 2022 desarrollaron una investigación cuyo objetivo “analizar la relación entre el climaterio y el estilo de vida en una población mexicana”. Estudio cuantitativo, correlacional, transversal. La población estuvo conformada por 143 mujeres de las edades de 45 a 59 años. La recopilación de los datos se aplicó dos instrumentos perfil de estilo de vida de Nola Pender y escala de Blatt Kupperman. En los resultados se estimó un 91,2% de las mujeres encuestadas desarrolla un estilo de vida regular; se evidencio una correlación significativamente de ambas variables. Se concluye, durante el climaterio su estilo de vida fue regular y a su vez existe relación significativamente (7).

Cayllahua et al en el año 2024 ejecutaron una investigación cuyo objetivo “Identificar como influye el estilo de vida en la sintomatología asociada al climaterio de las mujeres de 40 a 65 años que asisten a una parroquia”. Estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. La recopilación de los datos, la técnica a utilizar es la encuesta y como instrumento utilizaron: Perfil de estilo de vida de Pender y escala de Blatt Kupperman. La población estuvo conformada por 113 mujeres. Como resultado, se evidencio 73,5% estilo de vida saludable y 42,5% intensidad moderada de sintomatología climaterica. Se concluye los estilos de vida son saludables y no hay relación con la sintomatología del climaterio (18).

León et al en el año 2024 ejecutaron una investigación cuyo objetivo “Determinar la influencia de los signos y síntomas del climaterio en la calidad de vida de las mujeres”. Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal. La población estuvo conformada de 110

mujeres entre las edades de 45 a 55 años. La recopilación de los datos, la técnica a utilizar es la encuesta. En los resultados se evidencio , un 16.5%; 15,5%; 15,1% respectivamente los síntomas más frecuentes en las etapas del climaterio fue el dolor de cabeza;14,7% depresión y tristeza, a su vez en la perimenopausia disminuyo en un 13,0%; a la vez 6,8% desciende ; entre los 12,3%; 9,7% y 11,1% fluctúan con dolores osteomusculares; en cuanto a los síntomas que afectan el 10,5%; 12,1% y 13,4% respectivamente fue el deseo sexual; en los menos frecuentes 6,3%; 7.6% y 5,7% respectivamente fue el nerviosismo/ ansiedad. Se concluye, se vio afectado la calidad de vida principalmente en mujeres que inician en la menopausia (19).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Climaterio

Concepto

Es un tránsito en la vida de la mujer donde involucra muchos cambios que repercutan en la tranquilidad emocional, física y hormonal (20).

Esta etapa tiene un rango de edades de 49 a 59 años, puede ser muy variable en cada mujer, a su vez en la sintomatología que puedan presentar que abarcan desde la menopausia y la posmenopausia (17).

Si bien cierto en el climaterio se da una disminución en la producción de hormonas tanto del estrógeno y progesterona, sucede por tres fases:

1. Primer estadio: empieza con la disminución del estradiol. Lo que provoca un aumento en la FSH, lo que hace un ciclo corto generando mínima formación de folículos.
2. Segundo estadio: al aumentar la FSH y disminuir los estrógenos, provoca una alteración en la ovulación
3. Tercer Estadio: la falta de producción de los estrógenos y progesterona va provocar una amenorrea permanente (21).

FISIOLOGIA DEL CLIMATERIO

En el transcurso de la vida reproductiva, se secreta la GnRH por medio del hipotálamo que produce la formación de la hormona luteinizante y la hormona folículo estimulante, ambas hormonas van a generar la producción de los estrógenos y progesterona, durante su producción hay efectos negativos como positivos en la liberación de GnRH; la liberación tal hormona va generar que existan ciclos menstruales regulares (22).

Durante este periodo va generar la disminución de la inhibina con la producción de la FSH, a su vez los niveles de estradiol son bajo; en esta etapa genera alteraciones en la formación de los estrógenos y progesteronas lo que disminuir los ciclos menstruación hasta desaparecerlo. debido a la alteración de la función ovárica lo que genera en la formación de los estrógenos, lo que habrá menor cantidad de estradiol en la sangre (23).

Etapas del Climaterio

Premenopáusia

Es la etapa de inicio que suele presentarse aproximadamente dos años antes previo a la menopausia. Suele aparecer en el rango de edades de 40 y 43 ⁽²⁴⁾. En este periodo donde se inicia el declive de la función ovárica (25).

Perimenopausia

Es la etapa en cual la mujer presentas periodos irregulares, cuya finalización se da pasado un año de acercase a la posmenopausia. Cabe recalcar que en esta etapa presentaran cambios endocrinos²⁶. Mencionar que dura de 3 a 5 años aproximadamente (25).

Menopausia

Finalización absoluta de la menstruación, de haber pasado 12 meses de su última menstruación²⁵. El rango de edad es de +/- 50 años (24).

Según la OMS define, como el cese de la menstruación y la funcionalidad de los ovarios e inhibición de los estrógenos en la sangre, algunas mujeres pasan por esta fase entre los años de 45 a 55 (27).

Posmenopausia

Aparece después de la finalización de su última menstruación, en un rango de edades de 7 a 10 años de haber pasado la menopausia hasta la senectud ⁽²⁵⁾. Cuya aparición de este periodo hasta los 65 años(24).

Tipos de Climaterio

Climaterio natural o fisiológico

Es la finalización de la función ovárica, la cual va existe precoz (interrupción de la función ovárica aproximadamente entre 35, 40 y 45 años); prematuro (entre los 35 y 45 años) y tardía (después de los 55 años) (20).

Climaterio artificial o inducida

Ocasionado por intervenciones quirúrgicas y/o terapéuticas (20).

Climaterio transitorio o temporal

Provocado por factores fármacos y terapéuticos que ocasionalmente interrumpen la función ovárica (20).

2.2.3 Síntomas climatéricos

En esta etapa la mujer va presentar conjunto de sintomatología que intervienen en el curso de su vida, donde sufren alteraciones de cambios físicos, metabólicos y psicológicos como los sofocos, resequedad vaginal, sudoración, desbalance emocional. Tales síntomas son provocados por la disminución de la producción de los estrógenos, alterando en la salud de la mujer climatérica desarrollando problemas óseos, cardiovasculares, depresión, hipertensión.

Durante la menopausia, la mujer va sufrir un conjunto signos y síntomas que alteran en lo físicos y emocionalmente; sin embargo, algunas mujeres desconocen los nuevos cambios sintiendo notablemente problemas de ansiedad y estrés alterando en sus estilos de vida. Estos cambios climatéricos también se asemejan a factores que predisponen en la económico que alteran la tranquilidad de la mujer (28).

Manifestaciones clínicas

Síntomas Vasomotores

Considerado como síntoma principal en la mujer climatérica al sofoco, manifestándose con calor profuso en la piel, seguido con una respiración rápida. Aparentemente, el sofoco puede variar ocasionalmente lo que significa que el tiempo y duración puede ser corta a muy larga, generando molestias, ansiedad y estrés en la vida cotidiana de la población femenina, más aún si los bochornos aparecen por las noches. Mencionar que cierta manifestación puede alterar en los estilos de vida. Los bochornos suelen empezar dos años más tarde del declive ovárico (29).

La prevalencia de los sofocos es muy variable dependiente a las latitudes; tales como en Europa 74%, América del norte de 36 a 50%, América latina 45 a 69% y Asia 22 a 63%. La Aparición de cierta manifestación se ven en la menopausia tardía en un 65% (30).

Síntomas Psicológicos

Durante la etapa del climaterio repercute en el estado emocional y conductual. Debido a la deficiencia de la producción estrogénica, repercute biológica y psicológicamente en el cerebro de la mujer, es así que las manifestaciones clínicas son muy cambiantes, repercutiendo en su ánimo, memoria, afectividad hacia la pareja y familias. Además, la autoestima aparece por la inestabilidad de ideas que afrontan; sabiendo que cada mujer enfrenta y atraviesa esta etapa dependiendo a las situaciones que se le presente (20).

Síntomas Urogenitales

Se manifiesta con cambios en la vulva, debido a la disminución de hormonas que participan en la funcionalidad. En la vagina por la aparición de la menopausia ocurre una atrofia vulvar, es así que con la disminución de la producción de estrógenos habrá una variación en el pH cambiando de ácido a alcalina, lo que hace perder humedad, flujos vaginales y reducción de células e infecciones vaginales; lo que perjudicaría en el ámbito sexual (20).

Diversos cambios biológicos que actúan en la menopausia recaen en los labios mayores y menores, vagina, clítoris y uretra. Según Nappi Hunter y colaboradores afirmaron en un estudio, gran número de población no son diagnosticadas verazmente. En Latinoamérica, desconocen las causas de tal síndrome, de tal manera que un 70% podría ser crónico y 6% lo relacionan con los síntomas clínicos (31).

Síntomas en la sexualidad

Durante el climaterio, la sexualidad se ve influenciada por los cambios biológicos, anatómicos y funcionales. Según Cuoto y colaboradores, afirmo que la sexualidad presenta variación en la propia persona como también en el ambiente familiar. Según el II congreso de menopausia y climaterio, afirmo la aparición de sintomatología genitourinaria se da en la posmenopausia en un 11% y 30% (32).

La sexualidad para algunas mujeres llega a ser una problemática, evidenciando un 77% disfunción sexual, dispareunia, disminuye el apetito sexual. Además, ante el desconocimiento y la actitud hacia la menopausia va a existir una preocupación por mantener relaciones sexuales y buen apetito sexual (33).

Por otro lado, en la etapa del climaterio va a existir una serie de mitos: (34)

- Son llamadas pervertidos a personas con apetito sexual.
- Las relaciones sexuales son malas para personas mayores.
- La relación sexual es practicada únicamente para tener hijos.
- Durante la vejez no existe tener relaciones sexuales.
- No debe existir apetito sexual en mujeres, pero en hombre sí.
- Debido a la vejez no deben tener apetito sexual.

Complicaciones

Osteoporosis

En un problema de salud pública, debido a una enfermedad ósea multifactorial lo que genera una baja densidad ósea y disminución de la resistencia esquelética, comprometiendo a mayor probabilidad a fracturas; además en la posmenopausia hay mayor incidencia que padezcan de fragilidad ósea. En Colombia, en un estudio se evidencia mayor predominio en mayores de 50 años un 15,7% en columna vertebral y 11,4% fémur proximal (34).

Según la OMS, define a la osteoporosis como un problema metabólico y degenerativo en la cual hay una reabsorción ósea; en el climaterio por causa de la disminución hormonal disminuye la resorción ósea y la actividad osteoblástica, por lo que en esta etapa un gran grupo de mujeres la padecen (35).

En EE. UU se ha diagnosticado que más de 1,5 millones de mujeres padecieron de fractura por año; se observa en el grupo de mujeres mayores de 50 años de test blanca en la etapa de postmenopausia un 15 a 20% padecieron de fractura de cadera y un 50% de fractura de columna vertebral, siendo así un deterioro en su estilo de vida (36).

Enfermedad Cardiovascular

Durante las etapas de la peri y post menopausia por el declive hormonal causa una variación residual en el endotelio, lo que produce una inflamación generando una vasoconstricción, en otro sentido, enfermedad cardiovascular esclerótica; siendo así, la causa de muerte principalmente en Cuba y el mundo. Además, esta enfermedad considerada como alta probabilidad de muertes en mujeres de 50 años. En América latina, un 40 % de muertes por enfermedad cardiovascular a causas de factores sociales, económicos (37).

En la menopausia existe relación a que sufran de Enfermedad cardiovascular a causa de una mala regulación de los lípidos y glucosa, impidiendo una regulación de las grasas. Epidemiológicamente, se observa mayor predisposición de 1,5 a 2 que padezcan de ECV (38).

Obesidad y sobrepeso

La obesidad es la acumulación de grasa corporal. Según la OMS, población femenina mayor de 30 años presentar obesidad en un 75%. Según el Instituto Nacional de Higiene, epidemiología y microbiología, en Cuba un 15,44% son obesas y 31.5% sobrepeso. Así mismo se asocia a diversas enfermedades no transmisibles.

Estudios acerca del índice de masa corporal (IMC), refieren la relación con las etapas del climaterio, más aún en la perimenopausia, entre las edades de 40 y 50 años presentan retención de líquido, acumulo de grasa corporal (39).

En la postmenopausia surge una serie de cambios con respecto a la obesidad, acumulación de la grasa corporal, lo que intensifica los síntomas climatéricos (40).

Debido a los diversos estudios que se han desarrollado acerca de la obesidad en las mujeres climatéricas y que factores lo predisponen, aún existe controversia (45).

2.2.3 Estilo de vida

Son hábitos que adoptan las personas para su bienestar físico y mental. Actualmente, los estilos de vida es la construcción de costumbres saludables que van a constituir en la salud preventiva de las personas.

Cuando hablamos de envejecimiento, son procesos biológicos en la vida de las personas, a medida la edad avanza existe un riesgo de que padezcan enfermedades crónicas no transmisibles si no llevan una buena calidad de vida (44).

Por otro lado, los estilos de vida se definen como un conjunto de hábitos y costumbres saludables que son necesarios para el curso de la vida de las personas, ya sea en el consumo de sustancias tóxicas, alimentación saludable, actividad física, interacciones en el sueño. En el estudio dado por Balanza – Martínez y colaboradores, afirmaron un buen estilo de vida disminuirá las causas de muertes de las ECNT (12).

TIPOS DE ESTILO DE VIDA

1. Estilo de vida saludable

Conjunto de hábitos saludables que son de vital proporción para el cuerpo y el bienestar de la persona (12).

La OMS lo define como un conjunto de estilos saludables para la salud, evitando que padezcan de contraer algunas enfermedades (14).

2. Estilo de vida no saludable

Cuando se relaciona a estilos negativos que generan una alteración en la vitalidad de la persona (12).

Los Estilos de vida no saludable son patrones negativos que intervienen en la salud física y psíquica, adoptando malas conductas en sueño y en la alimentación (14).

2.2.3.2 Dimensiones del estilo de vida

Actividad Física

Según la OMS, lo define a la actividad física como un conjunto de movimiento que ejerce el cuerpo inducidas por varias fuerzas. Según Moradpour y colaboradores (2020) refirió, una buena actividad física corrige en la vitalidad y en la salud física y mental de las personas; por otro lado, según Kim y kang (2020) afirma ver un cambio en los síntomas del climaterio en el grupo de menopáusicas y posmenopáusicas (13).

El desarrollo del ejercicio físico es muy útil para el buen funcionamiento del cuerpo; sin embargo, durante el climaterio es de utilidad practicarlo ayudando al buen funcionamiento del cuerpo y evitar enfermedades (14).

Según Lamela, sostiene que “La condición física saludable es una capacidad física activa en las personas que les permite desarrollar sin dificultad actividades diarias que son el resultado de una buena calidad de vida” (19).

- **Alimentación balanceada**

Una alimentación apropiada aporta durante toda la vida humana nutrientes para un buen estilo de vida al climaterio; es así, se debe mantener estrategias preventivas que ayuden a disminuir enfermedades propias de esta etapa, cabe recalcar tres importantes nutrientes para el cuerpo (calcio, fibra, caloría) (14).

Según la OMS menciona “El proceso de absorción que realiza los alimentos en el cuerpo son vitales en función a órganos, tejidos brindan buena salud holística en general”. Así mismo, se debe caracterizar por tener una alimentación balanceada con consumo de productos naturales y sobre todo bajos en azúcar, evitando que haya una disvariación en el peso y talla (19).

En cuanto a la alimentación en la etapa del climaterio, suele mencionarse de la pérdida de la densidad ósea y musculares que tiene relación con la ingesta de alimentos insaturados y poco perecibles para el bienestar físico, recomendado una alimentación rica en fibra, calcio y vitaminas (41).

- **Sustancia tóxicas**

El consumo indiscriminado de sustancias tóxicas son perjudiciales en la etapa del climaterio trayendo consigo alteraciones en la calidad de vida; sin embargo, tales tóxicos pueden ocasionar enfermedades y patologías asociadas (14).

Por otro lado, el consumo del tabaco puede ocasionar que los síntomas climatéricos, debido a la disminución hormonal acentuándose con mayor facilidad en diferentes órganos y estructuras como óseas, corazón y otras enfermedades recurrentes al consumo indiscriminado (41). La ingesta de alcohol, considerado como la tercera causa de muerte y posibles enfermedades (42).

- **Psicológico**

En esta dimensión influye el bienestar emocional y social de la mujer en el climaterio, ya que juega un papel importante de pasar a un estado positivo a uno negativo; así mismo incorpora el aspecto social desarrollando con normalidad actividad recreativas, afecto familiar, intimidad sexual (14).

Es indispensable brindarle confianza, buena autoestima, autoconocimiento de su propia imagen y la aceptación de las alteraciones y manifestaciones que aparecen en el climaterio (12).

DEFINICION DE TERMINOS BASICOS:

Climaterio

Es una etapa de vida de la mujer en el cual hay disminución del funcionamiento ovárico, a su vez la ausencia de la producción estrogénica (20).

Intensidad del climaterio:

Pacheco define como la “Agrupación de signos y síntomas que están asociados a alterar los aspectos psicosociales en la mujer “(6).

Estilo de vida:

Según Zanabria lo define como “conjuntos de actitudes y patrones positivas destinadas a la comunidad para desarrollar estilos saludables” (19).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H1: Existe relación positiva y significativa de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación positiva y significativa de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H2: Existen relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H3: Existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

III. CAPITULO: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La metodología es hipotética – deductivo, ya que parte de la observación y además plantea una hipótesis, a su vez comprobación de las mismas. Prospectivo de corte transversal⁴⁶.

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque del estudio es cuantitativo, método utilizado es la recolección de los datos, cuyo fin es comprobar la hipótesis por medio del análisis estadístico⁴⁶.

3.3. Tipo de investigación

Es de tipo retrospectivo, puesto que la información recabada parte de instrumentos diseñados de manera posterior, la cual serán registrados en una fuente primaria⁴⁶.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño del estudio es observacional, puesto que no se necesitó la manipulación de las variables durante el proceso. Es de nivel correlacional, ya que se trata de establecer una relación entre las variables de estudio, de corte transversal porque toda la información recabada se da en un tiempo y espacio determinado⁴⁶.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

La población está conformada por todas las docentes mujeres de la facultad de ciencia de la salud de una universidad privada de Lima,2025. Se estima realizar con 83 docentes en total. Esta cifra sirve como referencia inicial para planificar la ejecución del proyecto.

Criterio de inclusión:

- Docentes que se encuentren entre las edades de 45 a 60 años
- Docentes que pertenezcan a la facultad de ciencia de la salud
- Docentes que se encuentren en la etapa del climaterio
- Docentes que desean participar voluntariamente en el proyecto de investigación

Criterio de exclusión:

- Docentes por debajo de los 45 años y encima de los 60 años
- Docentes que no pertenezcan a la facultad de ciencia de la salud
- Docentes que no se encuentren en la etapa del climaterio
- Docentes que no desean participar en el proyecto de investigación

3.3.1 Muestra

El tamaño de la muestra calculado es 83 docentes mujeres.

3.6. variables y Operacionalización

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rango)
Intensidad del climaterio	Conjunto de signos y síntomas que alteran distintos aspectos psicosociales, físico y emocional en la mujer.	La intensidad del climaterio se midió con la Escala de Puntuación en Menopausia (MRS) MENOPAUSE RATING SCALE	Síntomas somáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Bochornos • Dificultad del sueño • Sudoración diurna • Calor • Dolores de cabeza • Palpitaciones • Sudoraciones nocturnas • Dolor de huesos • Dolor muscular 	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Ausente • Leve • Moderado • Severo • Muy severo
			Síntomas urogenital	<ul style="list-style-type: none"> • Sequedad vaginal • Molestias para 	Nominal	

				<ul style="list-style-type: none"> • orinar • Molestias sexuales 		
			Síntomas psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad • Ansiedad • Depresión • Cansancio físico y mental • Autoestima 	Nominal	
Estilos de vida	Conjunto de hábitos y comportamientos saludables que conforman régimen saludables para el individuo y la sociedad, promoviendo determinando una vida más saludable.	Para medir los estilos de vida se utilizó el Cuestionario para determinar los Estilos de vida	Alimentación balanceada	<ul style="list-style-type: none"> • Ingiere ensaladas • Cuantas veces come • ingesta de líquidos y frutas 	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
			Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Nerviosismo • Labilidad emocional 	Nominal	

				<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza y Miedo • Autoestima 	
			Consumo de sustancias tóxicas	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de ingesta de alcohol o cigarro. • Cantidad que bebe 	Nominal
			Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de ejercicio físico • Cantidad de ejercicio físico • Frecuencia de actividad física 	Nominal

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

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

3.7.2. Descripción del Instrumento

Para la recolección de los datos se utilizó se utilizó dos instrumentos

- Primer instrumento, está constituido de un cuestionario para determinar los estilos de vida, este instrumento está constituido por 4 dimensiones subdivididos por preguntas; como primera es alimentacion balanceada que consta de 6 preguntas, psicológica con 12 preguntas; sustancias toxicas incluye 2 preguntas, por ultimo actividad fisica que incluye 6 preguntas
- Segundo instrumento, se utilizó una escala de puntuación de menopausia (MRS) para clasificar la intensidad del climaterio, la cual corresponde a 4 areas: Somático a 3 items, Psicológico a 4 items, urogenital a 3 items y osteomusculares a 1 items con un total de 11 items.

Cada ítem se va medir por medio a categorías: Ausente (0 puntos), leve (1 punto), moderado (2 puntos), severo (3 puntos), muy severo (4 puntos).

Cada escala se va evaluar por los siguientes puntajes:

Síntoma Somático y psicológico:

Ausente: 0

Leve: 1 a 4 puntos

Moderado: 5 a 8 puntos

Severo: 9 a 12 puntos

Muy severo: 13 a 16 puntos

Síntoma urogenital

Ausente: 0 puntos

Leve: 1 a 3 puntos

Moderada: 4 a 6 puntos

Severo: 7 a 9 puntos

Muy severo: 10 a 12 puntos

Puntuación total

Ausente: 0 puntos

Leve: 1 a 11 puntos

Moderado: 12 a 22 puntos

Severo: 23 a 33 puntos

Muy severo: 34 a 44 puntos

3.7.3. Validación

Ambos instrumentos fueron sometidos a validación de contenidos mediante tres expertos en investigación y en el área. Así mismo, evaluaron pertinencia, claridad y relevancia.

3.1. Plan de procesamiento y análisis de datos

Para llevar a cabo esta investigación, se solicitó los permisos correspondientes de las distintas autoridades. Seguido a eso, por medio de correo se les hará llegar a cada participante el consentimiento informado detallando con claridad la importancia de su participación voluntariamente en el estudio, así mismo los instrumentos de estudio.

Las recopilaciones de los datos obtenidos por medio de los instrumentos usados en esta investigación pasaran por un control de calidad y se procesara a una base de datos mediante el programa Microsoft Excel, además se utilizará el programa STATA de esta forma se podrá visualizar en cuadros y gráficos para su posterior análisis.

Criterio de rigor

Criterio de inclusión:

- Docentes que se encuentren entre las edades de 40 a 55 años
- Docentes que sean de la facultad de ciencia de la salud
- Docentes que desean participar voluntariamente en el proyecto de investigación

Criterio de exclusión:

- Docentes por debajo de los 40 años y encima de los 55 años
- Docentes que no desean participar en el proyecto de investigación

3.2. Aspectos éticos

En todo momento se respetó la confidencialidad y privacidad de cada una de las participantes; así mismo, se tuvo en cuenta todos los principios de la bioética:

Autonomía: las participantes tuvieron la libertad de participar en el estudio, así mismo emitieron sus respuestas

No maleficencia: Los datos emitidos por las docentes participantes se utilizó únicamente en el estudio y no corrieron con ningún riesgo.

Beneficencia: La información obtenida por las puérperas evitara causar daños psicológicos.

Justicia: Se Brindó a las mujeres participantes un trato amable, confidencial y autónomo.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida alimentación balanceada

Intensidad de síntomas somáticos	Alimentación balanceada					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	3	100.00%	0	0.00%	3	100.00%
Leve	48	100.00%	2	4.17%	46	95.83%
Moderado	26	100.00%	0	0.00%	26	43.10%
Severo	4	100.00%	0	56.90%	4	100.00%
Muy Severo	2	100.00%	0	0.00%	2	100.00%

En la tabla 1 se destaca que del 100% de personas evaluadas, la mayor proporción presenta síntomas somáticos de intensidad leve y moderada, observándose además una alta frecuencia de alimentación balanceada en todos los niveles de intensidad de los síntomas.

Asimismo, los síntomas somáticos ausentes se presentaron en (03) personas, todas ellas (100 %) con alimentación balanceada. En las personas con síntomas leves (48 casos), el 95,83 % prefiere mantener una alimentación balanceada, mientras que solo el 4,17 % indicó no llevarla. En el grupo con síntomas moderados (26 casos), la totalidad de las personas reportó alimentación balanceada. Finalmente, las personas con síntomas severos (4 casos) y muy severos (2 casos) reportaron en su totalidad (100 %) una alimentación balanceada.

De manera descriptiva, entonces, podríamos decir que la alimentación balanceada está presente en la gran mayoría de las personas entrevistadas, independientemente de la intensidad de los síntomas somáticos. No se evidencian diferencias marcadas que sugieran una variación del estilo de vida alimentario según la severidad de los síntomas, lo que podría estar influenciado por la homogeneidad del grupo o por el tamaño reducido de algunas categorías.

Tabla 2. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida psicológica

Intensidad de síntomas somáticos	Total		Psicológico			
	Frecuencia	%	a) No		b) Sí	
			Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	3	100.00%	0	0.00%	3	100.00%
Leve	48	100.00%	5	10.25%	43	89.75%
Moderado	26	100.00%	5	20.00%	21	80.00%
Severo	4	100.00%	3	75.00%	1	25.00%
Muy Severo	2	100.00%	2	50.00%	0	0.00%

En la tabla 2 se observa que en las personas con síntomas somáticos ausentes (3 casos), la totalidad (100 %) presenta un estilo de vida psicológico favorable. En el grupo con síntomas leves (48 casos), el 89,75 % mantiene un estilo psicológico favorable, mientras que el 10,25 % no lo presenta. Entre las personas con síntomas moderados (26 casos), el 80 % presenta un estilo psicológico favorable y el 20 % no. En las personas con síntomas severos (4 casos), el 75 % no presenta un estilo de vida psicológico favorable, observándose solo un 25 % con estilo psicológico adecuado. En el grupo con síntomas muy severos (2 casos), el 100 % no presenta un estilo de vida psicológico favorable.

De manera descriptiva, se identifica que a medida que aumenta la severidad de los síntomas, disminuye la proporción de personas con un adecuado estilo de vida psicológico. Este patrón sugiere que los factores psicológicos podrían desempeñar un rol importante en la manifestación y agravamiento de los síntomas somáticos.

Tabla 3. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida consumo de sustancias tóxicas

Intensidad de síntomas somáticos	Consumo de Sustancias tóxicas					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	3	100.00%	2	66.67%	1	33.33%
Leve	48	100.00%	40	83.33%	8	16.67%
Moderado	26	100.00%	22	84.62%	4	15.38%
Severo	4	100.00%	3	75.00%	1	25.00%
Muy Severo	2	0.00%	2	100.00%	0	0.00%

En la tabla 3 se observa que, las personas con síntomas somáticos ausentes (03 casos), el 66,67 % no consume sustancias tóxicas, mientras que el 33,33 % sí refiere consumo. En el grupo con síntomas leves (48 casos), el 83,33 % no presenta consumo de sustancias tóxicas y solo el 16,67 % reporta consumo. Entre las personas con síntomas moderados (26 casos), el 84,62 % no consume sustancias tóxicas, frente a un 15,38 % que sí lo hace. En las personas con síntomas severos (4 casos), el 75 % no consume sustancias tóxicas, mientras que el 25 % sí presenta este hábito. En el grupo con síntomas muy severos (2 casos), el 100 % no refiere consumo de sustancias tóxicas. Respecto a estos datos, se observa que el consumo de sustancias tóxicas es bajo en todos los niveles de intensidad de los síntomas somáticos. No se identifica un patrón claro que indique un aumento de la severidad de los síntomas, conforme se incrementa el consumo de sustancias tóxicas, lo que sugiere que, en esta población, este estilo de vida no muestra alguna asociación evidente con la intensidad de los síntomas somáticos.

Tabla 4. Frecuencia de personas con síntomas somáticos según estilo de vida actividad física

Intensidad de síntomas somáticos	Actividad física					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	3	100.00%	1	33.33%	2	66.67%
Leve	48	100.00%	22	45.83%	26	54.17%
Moderado	26	100.00%	17	65.38%	9	34.62%
Severo	4	100.00%	3	75.00%	1	25.00%
Muy Severo	2	0.00%	1	50.00%	1	50.00%

En la tabla 4 se evidencia la distribución de la práctica de actividad física según la intensidad de los síntomas somáticos, donde en las personas con síntomas somáticos ausentes (03 casos), el 66,67 % realiza actividad física, mientras que el 33,33 % no la práctica. En aquellas con síntomas leves (48 casos), el 54,17 % refiere realizar actividad física y el 45,83 % no lo hace. Entre las personas con síntomas moderados (26 casos), la mayoría (65,38 %) no realiza actividad física, frente a un 34,62 % que sí la práctica. Asimismo, las personas con síntomas severos (4 casos), el 75 % no realiza actividad física, observándose solo un 25 % que mantiene este hábito. En el grupo con síntomas muy severos (02 casos), la práctica de actividad física se distribuye de manera equitativa, con 50 % que sí la realiza y 50 % que no. En ese sentido, podríamos identificar cierta tendencia a que la práctica de actividad física disminuye a medida que se incrementa la intensidad de los síntomas somáticos. Este comportamiento sugiere que la inactividad física podría estar relacionada con una mayor severidad de los síntomas, aunque esta relación deberá ser confirmada mediante análisis inferenciales.

Tabla 5. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida alimentación balanceada

Intensidad de síntomas urogenitales	Alimentación balanceada					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	13	100.00%	0	0.00%	13	100.00%
Leve	44	100.00%	2	4.55%	42	95.45%
Moderado	21	100.00%	0	0.00%	21	100.00%
Severo	5	100.00%	0	0.00%	5	100.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 5 se observa que en las personas con síntomas urogenitales ausentes (13 casos), la totalidad (100 %) mantiene una alimentación balanceada. En el grupo con síntomas leves (44 casos), el 95,45 % refiere llevar una alimentación balanceada, mientras que solo el 4,55 % indicó no mantenerla. Entre las personas con síntomas moderados (21 casos), el 100 % presenta alimentación balanceada. En los casos con síntomas severos (5 casos), la totalidad (100 %) reportó alimentación balanceada. No se registraron personas con síntomas muy severos durante el periodo de estudio. De manera descriptiva, se observa que la alimentación balanceada es una característica predominante en la población evaluada, independientemente de la intensidad de los síntomas urogenitales.

Tabla 6. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida psicológica

Intensidad de síntomas urogenitales	Total		Psicológico			
	Frecuencia	%	a) No		b) Sí	
			Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	13	100.00%	0	0.00%	13	100.00%
Leve	44	100.00%	0	0.00%	44	100.00%
Moderado	21	100.00%	0	0.00%	21	100.00%
Severo	5	100.00%	0	0.00%	5	100.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 6 se observa que en las personas a con síntomas urogenitales ausentes (13 casos), el 100 % presenta un estilo de vida psicológico favorable. En el grupo con síntomas leves (44 casos), la totalidad (100 %) mantiene un estilo psicológico adecuado. Entre las personas con síntomas moderados (21 casos), el 100 % reporta un estilo de vida psicológico favorable. En los casos con síntomas severos (5 casos), el 100 % presenta un estilo psicológico favorable. No se registraron personas con síntomas muy severos durante el periodo de estudio. De manera descriptiva, no se observan diferencias en el estilo de vida psicológico según la intensidad de los síntomas urogenitales, ya que la totalidad de la población evaluada presenta un adecuado estilo psicológico.

Tabla 7. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida consumo de sustancias tóxicas

Intensidad de síntomas urogenitales	Consumo de sustancias tóxicas					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	13	100.00%	11	84.62%	2	15.38%
Leve	44	100.00%	35	79.55%	9	20.45%
Moderado	21	100.00%	19	90.48%	2	9.52%
Severo	5	100.00%	4	80.00%	1	20.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 7 se evidencia que en las personas a con síntomas urogenitales ausentes (13 casos), el 84,62 % no consume sustancias tóxicas, mientras que el 15,38 % sí reporta consumo. En el grupo con síntomas leves (44 casos), el 79,55 % no presenta consumo de sustancias tóxicas y el 20,45 % refiere consumo. Entre las personas con síntomas moderados (21 casos), el 90,48 % no consume sustancias tóxicas, frente a un 9,52 % que sí lo hace. En las personas con síntomas severos (5 casos), el 80 % no consume sustancias tóxicas y el 20 % presenta este hábito. No se registraron personas con síntomas muy severos durante el periodo de estudio. Respecto a lo observado, no se muestra variaciones importantes según la intensidad de los síntomas urogenitales y consumo de sustancias tóxicas.

Tabla 8. Frecuencia de personas con síntomas urogenitales según estilo de vida actividad física

Intensidad de síntomas urogenitales	Actividad física					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	13	100.00%	9	69.23%	4	30.77%
Leve	44	100.00%	21	47.43%	23	52.27%
Moderado	21	100.00%	11	52.38%	10	47.62%
Severo	5	100.00%	3	60.00%	2	40.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 8 se aprecia que en las personas con síntomas urogenitales ausentes (13 casos), el 69,23 % no realiza actividad física, mientras que el 30,77 % sí la practica. En el grupo con síntomas leves (44 casos), el 52,27 % realiza actividad física y el 47,43 % no lo hace, mostrando una distribución similar. Entre las personas con síntomas moderados (21 casos), el 52,38 % no practica actividad física, frente a un 47,62 % que sí la realiza. En

las personas con síntomas severos (5 casos), el 60 % no realiza actividad física y el 40 % sí la práctica. No existió entrevistados con síntomas muy severos durante el periodo de estudio. Los resultados encontrados sugieren que la actividad física no presenta variaciones marcadas según la intensidad de los síntomas urogenitales.

Tabla 9. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida alimentación balanceada

Intensidad de síntomas psicológicos	Alimentación balanceada					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	4	100.00%	0	0.00%	4	66.67%
Leve	40	100.00%	1	2.50%	39	97.50%
Moderado	34	100.00%	1	2.94%	33	97.06%
Severo	5	100.00%	0	0.00%	5	100.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 9 se aprecia que en las personas con síntomas psicológicos ausentes (4 casos), la totalidad (100 %) refiere mantener una alimentación balanceada. En el grupo con síntomas leves (40 casos), el 97,50 % presenta alimentación balanceada, mientras que solo el 2,50 % indicó no llevarla. De las personas con síntomas moderados (34 casos), el 97,06 % mantiene una alimentación balanceada y el 2,94 % no. Respecto a los síntomas severos (5 casos), el 100 % reportó alimentación balanceada. No se registraron personas con síntomas muy severos durante el periodo de estudio. De lo encontrado podemos mencionar que la alimentación balanceada es una característica predominante en la población evaluada, independientemente de la intensidad de los síntomas psicológicos.

Tabla 10. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida psicológico

Intensidad de síntomas psicológicos	Psicológico					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	4	100.00%	0	0.00%	4	100.00%
Leve	40	100.00%	4	11.11%	36	88.89%
Moderado	34	100.00%	7	20.00%	27	80.00%
Severo	5	100.00%	4	80.00%	1	20.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 10 se observa en las personas con síntomas psicológicos ausentes (4 casos), el 100 % presenta un estilo de vida psicológico favorable. En el grupo con síntomas leves (40 casos), el 88,89 % mantiene un estilo psicológico favorable, mientras que el 11,11 % no lo presenta. Entre las personas con síntomas moderados (34 casos), el 80 % presenta un estilo psicológico favorable y el 20 % no. En aquellas con síntomas severos (5 casos), el 80 % no presenta un estilo de vida psicológico favorable, observándose solo un 20 % con estilo psicológico adecuado. De manera descriptiva, se identifica una relación inversa entre el estilo de vida psicológico favorable y la intensidad de los síntomas psicológicos; a medida que aumenta la severidad de los síntomas, disminuye la proporción de personas con un adecuado estilo psicológico.

Tabla 11. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida consumo de sustancias tóxicas

Intensidad de síntomas psicológicos	Consumo de Sustancias tóxicas					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	4	100.00%	3	0.00%	1	66.67%
Leve	40	100.00%	35	87.50%	5	12.50%
Moderado	34	100.00%	26	76.47%	8	23.53%
Severo	5	100.00%	5	100.00%	0	0.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 11 se advierte que en las personas con síntomas psicológicos ausentes (4 casos), la mayor proporción no presenta consumo de sustancias tóxicas, mientras que una minoría refiere consumo. En el grupo con síntomas leves (40 casos), el 87,50 % no consume sustancias tóxicas y el 12,50 % sí reporta consumo. Las personas con síntomas moderados (34 casos), el 76,47 % no presenta consumo de sustancias tóxicas, frente a un 23,53 % que sí lo hace. Asimismo, las personas con síntomas severos (5 casos), la totalidad (100 %) no consume sustancias tóxicas. No se registraron personas con síntomas muy severos durante el periodo de estudio. Respecto a lo hallado podríamos indicar que no se identifica un patrón claro que indique un aumento del consumo de sustancias tóxicas conforme se incrementa la intensidad de los síntomas psicológicos.

Tabla 12. Frecuencia de personas con síntomas psicológicos según estilo de vida actividad física

Intensidad de síntomas psicológicos	Actividad física					
	Total		a) No		b) Sí	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ausente	4	100.00%	0	0.00%	4	100.00%
Leve	40	100.00%	4	40.00%	36	90.00%
Moderado	34	100.00%	6	17.65%	28	82.35%
Severo	5	100.00%	4	80.00%	1	20.00%
Muy Severo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

En la tabla 12 se observa que, en las personas con síntomas psicológicos ausentes (4 casos), el 100 % realiza actividad física. En el grupo con síntomas leves (40 casos), el 90 % practica actividad física, mientras que el 10 % no lo hace. Entre las personas con síntomas moderados (34 casos), el 82,35 % realiza actividad física y el 17,65 % no. Las personas con síntomas severos (5 casos), se observa un cambio marcado: el 80 % no realiza actividad física y solo el 20 % la práctica. No se registraron personas con síntomas muy severos durante el periodo de estudio. Respecto a lo hallado se afirma que a medida que aumenta la severidad de los síntomas, disminuye la proporción de personas que realizan actividad física, lo que sugiere que la inactividad física podría estar asociada a una mayor presencia o agravamiento de los síntomas psicológicos en la población estudiada.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

Tabla 13. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida Intensidad del Climaterio somático

Estilos de Vida	Chi cuadrado (4)	p-valor
Alimentación balanceada	1,4943	0.828
Psicológico	8.9081	0.050
Consumo de sustancias tóxicas	1,2167	0.875
Actividad física	3,8409	0.428

De acuerdo con la tabla 13, respecto a la aplicación de la prueba de chi-cuadrado para evaluar la relación entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio somático, se obtuvo que la alimentación balanceada presentó un valor de chi-cuadrado de 1,4943 con un p-valor = 0,828, lo que indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre este estilo de vida y la intensidad del climaterio somático. El estilo de vida psicológico obtuvo un valor de chi-cuadrado de 8,9081 con un p-valor = 0,050, encontrándose en el límite del nivel de significancia estadística. El consumo de sustancias tóxicas presentó un valor de chi-cuadrado de 1,2167 con un p-valor = 0,875, evidenciando ausencia de asociación significativa. La actividad física mostró un valor de chi-cuadrado de 3,8409 con un p-valor = 0,428, lo cual indica que no existe relación estadísticamente significativa con la intensidad del climaterio somático.

En base a ello, se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el estilo de vida “psicológico” está asociado significativamente a la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

Prueba de hipótesis específica 2

H2: Existen relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

*Tabla 14. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida*Intensidad del Climaterio urogenital*

Estilos de vida	Chi cuadrado (3)	p-valor
Alimentación balanceada	1.8165	0.611
Psicológico	2,8845	0.410
Consumo de sustancias tóxicas	1.2668	0.737
Actividad física	1.9675	0.579

De acuerdo con la tabla 14, respecto a la aplicación de la prueba de chi-cuadrado para evaluar la relación entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio urogenital, se encontró que la alimentación balanceada presentó un valor de chi-cuadrado de 1,8165 con un p-valor = 0,611, lo que indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre este estilo de vida y la intensidad del climaterio urogenital. El estilo de vida psicológico obtuvo un valor de chi-cuadrado de 2,8845 con un p-valor = 0,410, evidenciando ausencia de relación estadísticamente significativa. El consumo de sustancias tóxicas presentó un valor de chi-cuadrado de 1,2668 con un p-valor = 0,737, lo cual indica que no existe asociación significativa. La actividad física mostró un valor de chi-cuadrado de 1,9675 con un p-valor = 0,579, evidenciando que no existe relación estadísticamente significativa con la intensidad del climaterio urogenital.

En base a ello, se rechaza la hipótesis alterna y se puede afirmar que los estilos de vida evaluados no están asociados significativamente a la intensidad del climaterio urogenital en la población estudiada.

Prueba de hipótesis específica 3

H3: Existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

*Tabla 15. Prueba de chi cuadrado de los estilos de vida*Intensidad del Climaterio psicológico*

Estilos de vida	Chi cuadrado (4)	p-valor
Alimentación balanceada	0.2645	0.967
Psicológico	13,9635	0.003
Consumo de sustancias tóxicas	2.8234	0.420
Actividad física	9,0620	0.047

De acuerdo con la tabla 15, respecto a la aplicación de la prueba de chi-cuadrado para evaluar la relación entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio psicológico, se halló que la alimentación balanceada presentó un valor de chi-cuadrado de 0,2645 con un p-valor = 0,967, lo que indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre este estilo de vida y la intensidad del climaterio psicológico. El estilo de vida psicológico mostró un valor de chi-cuadrado de 13,9635 con un p-valor = 0,003, evidenciando una asociación estadísticamente significativa con la intensidad del climaterio psicológico. El consumo de sustancias tóxicas presentó un valor de chi-cuadrado de 2,8234 con un p-valor = 0,420, lo cual indica ausencia de asociación significativa. La actividad física obtuvo un valor de chi-cuadrado de 9,0620 con un p-valor = 0,047, evidenciando una asociación estadísticamente significativa con la intensidad del climaterio psicológico.

En base a ello, se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que los estilos de vida “psicológico” y “actividad física” están asociados significativamente a la intensidad del climaterio psicológico.

Prueba de hipótesis general

H1: Existe relación positiva y significativa de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No existe relación positiva y significativa de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

Tabla 16 . Factores de los estilos de vida asociados a la intensidad de síntomas del climaterio

Factores	Chi cuadrado	p-valor
Síntomas somáticos		
Psicológico	8,9081	0.050
Síntomas psicológicos		
Psicológico	13,9635	0.003
Actividad física	9,0620	0.047

En la tabla 16 se sintetizan todos los factores que alcanzaron valor estadísticamente significativo, con p-valor menor de 0,05 para la prueba de chi cuadrado. De lo cual tenemos que, en la dimensión de síntomas somáticos, el estilo de vida psicológico presentó un valor de chi-cuadrado de 8,9081 con un p-valor = 0,050, lo que indica la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. En relación con los síntomas psicológicos, el estilo de vida psicológico mostró un valor de chi-cuadrado de 13,9635 con un p-valor = 0,003, evidenciando una asociación estadísticamente significativa altamente relevante. Asimismo, la actividad física presentó un valor de chi-cuadrado de 9,0620 con un p-valor = 0,047, demostrando una asociación estadísticamente significativa con la intensidad de los síntomas psicológicos del climaterio.

En base a estos resultados, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, concluyéndose que existe relación positiva y significativa de los estilos

de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

4.2. Discusión de resultados

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y la intensidad de síntomas climatéricos en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima en el año 2025. Los resultados permiten confirmar la hipótesis general, evidenciando que determinados componentes de los estilos de vida principalmente el psicológico y la actividad física se asocian de manera significativa con la intensidad de los síntomas del climaterio, especialmente en los dominios somáticos y psicológico.

En relación con a la dimensión somática del climaterio, se halló que el estilo de vida psicológico presentó una asociación estadísticamente significativa ($\chi^2 = 8,9081$; $p = 0,050$). Este hallazgo resulta consistente con lo propuesto por Muñoz et al²⁰, quien sostiene que los síntomas somáticos del climaterio no pueden comprenderse de forma aislada del estado emocional y psicosocial de la mujer, ya que el estrés, la ansiedad y los cambios emocionales influyen directamente en la percepción e intensidad de las molestias físicas. Estudios similares realizados por García Z. et al²² reportan resultados concordantes, señalando que mujeres con mayor estabilidad emocional presentan menor intensidad de síntomas somáticos climatéricos.

Fang Y. et al⁴⁸ por otro lado, indican que las mujeres que presentan una valoración más desfavorable en aspectos como el manejo del estrés, la ansiedad o el bienestar emocional tienden a reportar una mayor intensidad de síntomas somáticos climatéricos, los síntomas somáticos típicamente incluyen fatiga, Dolores musculares y articulares, trastornos del sueño, cefaleas y otras molestias físicas percibidas, que suelen ser frecuentemente durante el climaterio y puedan verse exacerbados por tensiones emocionales persistentes.

Además, el estudio realizado por Farghaly A. et al⁴⁹ con mujeres peri y posmenopáusicas mostró que los síntomas psicológicos y sintomáticos se

influyen mutuamente, de tal modo que aquellas con mayores niveles de ansiedad, depresión o estrés también reportan intensidades mayores de síntomas físicos como cansancio, Dolores o trastornos del sueño. Esto refuerza la idea de que la estabilidad emocional no solo es relevante para la esfera psicológica, sino que también repercute directamente en cómo la mujer percibe y experimenta las molestias físicas asociadas al climaterio.

Por el contrario, las dimensiones del estilo de vida relacionadas con la alimentación balanceada, el consumo de sustancias tóxicas y la actividad física no mostraron una asociación estadísticamente significativa con la intensidad del climaterio a nivel somático en la población estudiada. Este resultado sugiere que el contexto específico de las docentes evaluadas, dichas conductas no evidenciaron una variación diferencial suficiente en relación con la severidad de síntomas físicos como fatiga, cefaleas, Dolores osteomusculares, alteraciones del sueño y molestias corporales, que constituyen los principales indicadores somáticos del climaterio evaluados mediante la escala MRS (Menopause Rating Scale).

En el caso de la alimentación balanceada, los resultados descriptivos evidenciaron una alta frecuencia de conductas alimentarias saludables en casi todos los niveles de intensidad de los síntomas somáticos, lo cual pudo generar un efecto de homogeneidad en la muestra y limitar la capacidad estadística para detectar diferencias significativas. Desde el enfoque teórico, Ayala Peralta²⁴ señala que los beneficios de una alimentación saludable durante el climaterio como la reducción de inflamación, la preservación de la masa ósea y el control del peso se manifiestan progresivamente y requieren evaluaciones longitudinales para evidenciar su impacto clínico, lo que explica que estudios de corte transversal no siempre identifiquen asociaciones significativas.

Respecto al consumo de sustancias tóxicas, como tabaco y alcohol, si bien no se observó asociación estadística con la intensidad del climaterio somático, Torres⁵⁰ advierte que estos factores actúan como moduladores indirectos del estado de salud durante el climaterio. El tabaquismo, por ejemplo, acelera la disminución estrogénica y se asocia con mayor riesgo de osteoporosis y dolor musculoesquelético; sin embargo, su impacto puede no ser inmediato ni

directamente perceptible en la intensidad de los síntomas somáticos evaluados en un momento puntual, especialmente cuando la prevalencia de consumo es baja o moderada en la muestra.

En cuanto a la actividad física, aunque no se evidenció una relación estadísticamente significativa con el climaterio somático, la literatura señala que sus efectos protectores como la mejora de la fuerza muscular, la reducción del dolor articular y la regulación del sueño dependen de la frecuencia, intensidad y continuidad de la práctica. En estudios transversales, la medición dicotómica de la actividad física (realiza/no realiza) puede resultar insuficiente para captar estos efectos acumulativos, lo cual coincide con lo señalado por García G. et al¹² quienes destacan que la actividad física regular ejerce beneficios progresivos que no siempre se reflejan en análisis estadísticos inmediatos.

Asimismo, investigaciones similares desarrolladas en el contexto peruano y latinoamericano han reportado resultados concordantes. Tapia Ramos ¹⁵, en un estudio realizado en Cajamarca, no encontró asociación significativa entre alimentación y actividad física con los síntomas somáticos del climaterio, aunque sí reconoció su importancia como factores protectores a largo plazo. De igual forma, Cayllahua et al.¹⁸ concluyeron que, pese a no hallar relación estadística entre estilos de vida y sintomatología climática, estos siguen siendo determinantes clave para la calidad de vida de las mujeres durante esta etapa.

Respecto a la dimensión urogenital del climaterio, no se evidenció relación estadísticamente significativa con ninguna de las dimensiones de los estilos de vida evaluadas. Estos resultados coinciden con lo reportado por Cayllahua et al.¹⁸, quienes encontraron que, aunque los estilos de vida saludables mejoran la percepción general de bienestar, los síntomas urogenitales se encuentran más directamente asociados a la deprivación estrogénica propia del climaterio que a factores conductuales.

Asimismo, Torres et al⁵⁰ destacan que, si bien hábitos como la actividad física y la alimentación saludable favorecen la salud integral de la mujer climática,

no son suficientes por sí solos para revertir los cambios urogenitales estructurales, los cuales requieren abordajes biomédicos específicos. Esto explica por qué estudios de diseño transversal, como el presente, no logran evidenciar asociaciones estadísticamente significativas entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio urogenital. No obstante, la ausencia de significancia estadística no resta importancia a la promoción de estilos de vida saludables, ya que estos contribuyen indirectamente a la prevención de comorbilidades, al fortalecimiento del suelo pélvico y a la adherencia a los tratamientos médicos. En consecuencia, este hallazgo refuerza la necesidad de un abordaje clínico integral, que combine intervenciones educativas, psicológicas y de promoción de la salud con estrategias biomédicas, orientadas específicamente al manejo de los síntomas urogenitales durante el climaterio.

En cuanto a la dimensión psicológica del climaterio, los resultados evidenciaron una asociación altamente significativa con el estilo de vida psicológico ($\chi^2 = 13,9635$; $p = 0,003$) y con la actividad física ($\chi^2 = 9,0620$; $p = 0,047$). Estos hallazgos son coherentes con la evidencia científica internacional que señala que la actividad física regular y el adecuado manejo emocional actúan como factores protectores frente a la ansiedad, depresión e irritabilidad propias del climaterio. En particular, Enríquez R. et al.¹³ destacan que el sedentarismo incrementa la severidad de los síntomas psicológicos menopáusicos, lo cual coincide con la tendencia observada en la presente investigación.

Cabe precisar que, aunque algunas dimensiones no alcanzaron significancia estadística, su inclusión resulta metodológicamente pertinente, ya que el modelo de estilos de vida de Nola Pender plantea que la salud es el resultado de la interacción dinámica de múltiples conductas, incluso aquellas cuyo efecto individual puede no ser evidente en un momento determinado. Desde esta perspectiva, analizar todas las dimensiones permite una comprensión integral del fenómeno y orienta mejor las estrategias de promoción y prevención en salud femenina.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Los estilos de vida están asociados significativamente con la intensidad del climaterio en docentes de la Facultad de Ciencias de salud de una universidad privada de Lima, 2025, principalmente el psicológico y la actividad física que se asocian de manera significativa con la intensidad de los síntomas del climaterio, en los dominios somático y psicológico.

El estilo de vida “psicológico” está asociado significativamente a la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencias de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

Los estilos de vida “alimentación balanceada”, “psicológico”, “consumo de sustancias tóxicas” y “actividad física” no están asociados significativamente a la intensidad del climaterio urogenital en la población estudiada.

Los estilos de vida “psicológico” y “actividad física” están asociados significativamente a la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencias de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda que las instituciones de salud del Ministerio de Salud de la jurisdicción consideren fortalecer dentro de la Estrategia Sanitaria Nacional Salud Sexual y Reproductiva acciones de asesoría y orientación dirigidas a las mujeres que se encuentran atravesando la etapa del climaterio, enfocadas en la influencia que tienen los estilos de vida sobre los cambios biológicos, psicológicos y funcionales que se manifiestan durante la misma, haciendo especial énfasis en los aspectos que involucran la dimensión psicológica y de

actividad física que mostraron una asociación significativa en el presente estudio, sugiriendo relevancia en el contexto evaluado.

Se recomienda incorporar estrategias orientadas a la atención integral de salud de la mujer con enfoque por curso de vida en los procesos de planificación y gestión de políticas públicas, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las mujeres en la etapa de climaterio.

Para las(os) profesionales de Obstetricia se recomienda que los programas de capacitación y consejería incorporen contenidos relacionados con los estilos de vida, principalmente aspectos vinculados a la dimensión psicológica y de actividad física, debido a su potencial influencia sobre la intensidad de manifestación clínica de síntomas en la etapa del climaterio, de acuerdo a los resultados obtenidos.

Se recomienda en lo posterior realizar estudios con muestras representativas y de mayor tamaño, con diseños longitudinales, que permitan analizar con mayor profundidad la relación existente entre los estilos de vida y la intensidad de síntomas en la etapa del climaterio, y confirmar los hallazgos observados, especialmente en aquellos indicadores donde no se evidenció asociación estadística significativa, fortaleciendo la evidencia necesaria para la formulación y gestión de políticas públicas.

Finalmente, los resultados del presente estudio deben interpretarse considerando el tamaño de muestra y el diseño metodológico aplicado, por lo que las recomendaciones propuestas buscan orientar acciones específicas y promover nuevas investigaciones que amplíen la evidencia existente.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Referencias

Bibliografía

1. Figueroa Sanchez , Melgarejo Figueroa DP, De Lara Suarez , Ballarte Baylon , Marcelo Armas. Sintomas climatericos y calidad de vida mediante indice de Kupperman- Blatt y escala de cervantes. Scielo. 2022 Abr- Jun ; 38(2).DISPONIBLE EN: [Síntomas climatéricos y calidad de vida mediante índice de Kupperman-Blatt y escala de Cervantes.](#)
2. Ayala Peralta. Estrategia de manejo durante el climaterio y menopausia. Guia practica de atencion rapida. Investig Materno Perinatal. 2020; 9(2): p. 34-41.DISPONIBLE EN: [3298a74bb33204b055226c90e266d733bcfd.pdf](#)
3. Gonzales Leon , Romero Sacoto , Baabel Zambrano , Faican Rocano. Calidad de vida en mujeres posmenopausicas. Vive. 2021 eneo 04; 4(10).DISPONIBLE EN: [2664-3243-vrs-4-10-35.pdf](#)
4. Instituto Nacional de Estadísticas e información. [Online].; 2024 [cited 2024 octubre 30. Available from: <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/>.
5. Navarro Despaigne. Climaterio y sueño: Revisión narrativa. scielo. 2022 Marzo; 26.DISPONIBLE EN: [Climaterio y sueño: revisión narrativa](#)
6. Matzumura Kasano P, Gutierrez Crespo F, Wong Mac , Alamo Palomino J. Instrumento para la evaluación del climaterio y la menopausia en el primer nivel de

- atencion. Facultad de medicina Humana URP. 2023 Octubre ; 20(4).DISPONIBLE EN: [View of Instrument for the evaluation of climacteric and menopause in the first level of care](#)
7. Martinez Garduño , Cruz Bello , Martinez Gonzales , Rios Becerril , Gomez torres. Climaterio Relacionado al estilo de vida en mujeres de una poblacion mexiquense. Enferm. glob. 2022 Nov; 21(68). DISPONIBLE EN: [Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense](#)
8. Martinez Esquivel RA, Garcia Aguilar N, González Martell A, Cilia López VG. Beneficios del consumo de alimentos con fitoestrogenos durante el climaterio. Enfermeria Universitaria. 2023 Nov; 1(1). DISPONIBLE EN: [\(PDF\) Benefits from the consumption of phytoestrogen rich foods during the climacteric. Benefícios do consumo de alimentos com fitoestrogênios durante o climatério](#)
9. Minaya Jaqui. Calidad de vida durante el climaterio en mujeres atendidas en el hospital de Chancay. Diciembre 2022- Diciembre 2023. Investigacion para optar el titulo de especialista en Ginecologia y Obstetricia. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima; 2023. DISPONIBLE EN: [Calidad_MinayaJaqui_Cynthia.pdf](#)
- 10 Machuca Chavarri DR. Calidad de vida y satisfaccion sexual. Mujeres en etapa del climaterio C.S La tulpuna. Cajamarca. 2020. tesis. Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca; 2021. DISPONIBLE EN: [T016_72620776_T.pdf](#)
- 11 Ávila Paldines , Cardenas Morocho , Romero Encalada. Climaterio y Menopausia en mujeres atendidas en el segundo nivel de atencion en salud, Machala- Ecuador. Dialnet. 2023 Agosto; 8(8). DISPONIBLE EN: [Climaterio y Menopausia en mujeres atendidas en el segundo nivel de atención en salud, Machala- Ecuador - Dialnet](#)

- 12 Garcia Garcia , Garza Sanchez , Cabello Garza. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por Covid-19 en poblacion mexicana. Revista de trabajo social e intervencion social. 2022; 34. DISPONIBLE EN: [\(PDF\) Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana](#)
- 13 Enriquez Reyna C, Villarreal Salazar DC, Bañuelos Terés , Medina Rodriguez. Actividad fisica, comportamiento sedentarios y sintomatologia menopausica en mujeres del norte de Mexico. Revista de Ciencia del Ejercicio. 2022 Julio; 17(2).DISPONIBLE EN: [Vista de Actividad física, comportamientos sedentarios y sintomatología menopáusica en mujeres del noreste de México](#)
- 14 Quispe Machacca. Estilo de vida y la composicion Corporal de las mujeres menopausicas, que residen en los barrios urbano marginales de la ciudad de Puno, 2018. Tesis para optar el titulo Profesional de Licenciada en Nutricion Humana. Universidad Nacional del Altiplano, Puno; 2021. DISPONIBLE EN: [ESTILO DE VIDA Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE LAS MUJERES MENOPAÚSICAS, QUE RESIDEN EN LOS BARRIOS URBANO MARGINALES DE LA CIUDAD DE PUNO, 2018](#)
- 15 Tapia Ramos. Intensidad de los sintomas climatericos y estilos de vida. Centro de salud Pachacutec- Cajamarca 2020. tesis. Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca; 2022. DISPONIBLE EN: [Tesis Intensidad de los sintomas climatericos y estilos de vida. Centro de salud Pachacutec. Cajamarca 2020..pdf](#)
- 16 Adrianzén Ayala , Saldaña Silva M. Estilos de vida durante la etapa de premenopausia en las madres de estudiantes de una universidad de Lambayeque 2022. tesis. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque; 2023.

DISPONIBLE EN: [Estilo de vida durante la etapa de premenopausia en las madres de estudiantes de una universidad de Lambayeque 2022](#)

- 17 Rodriguez Lizana M, Zorrilla Delgado , Ochoa Yupanqui. Calidad de Vida en docentes Climatericas de la universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga. Revista Peruana de ciencia de la salud. 2021; 3(3). DISPONIBLE EN: [Calidad de vida en docentes climatéricas de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga - Dialnet](#)
- 18 Cayllahua Itusaca , Montiel Islas , Meza Martinez LL, Maya Sanchez A, Lopez Nolasco B, Trejo Garcia , et al. Estilo de vida y climaterio en mujeres de una parroquia Mexicana. Revista Foco. 2024 Nov; 17(11).DISPONIBLE EN: [ESTILO DE VIDA Y CLIMATERIO EN LAS MUJERES DE UNA PARROQUIA MEXICANA | REVISTA FOCUS](#)
- 19 Leon Cordero J, Romero Encalada , Vivanco Pesantez N. Impacto del climaterio en la calidad de vida de mujeres un centro de Atencion Primaria de la Ciudad de Piñas. Ciencia Latina. 2024 enero- febrero. DISPONIBLE EN: [Vista de Impacto del Climaterio en la Calidad de Vida de Mujeres un Centro de Atención Primaria de la Ciudad de Piñas](#)
- 20 Muñoz Julca , Ordinola Ramirez , Herrera Garcia Y. Calidad de vida y autoestima en mujeres en etapa de menopausia, Jazán, Perú. Revista Científica UNTRM ciencia sociales y humanidades. 2021 Mayo; 4(2). DISPONIBLE EN: [\(PDF\) Calidad de vida y autoestima en mujeres en etapa de menopausia, Jazán, Perú](#)
- 21 Cárdaba Garcia. Calidad de vida en el climaterio. Dialnet. 2018;; p. 414. DISPONIBLE EN: [Calidad de vida en el climaterio: acercamiento al estudio de la salud integral y la conformidad con normas de género femeninas - Dialnet](#)

- 22 Garcia Zubieta BY, Norabuena Minaya. Intensidad de los sintomas climatericos en relacion a los estilos de vida de mujeres que asisten al hospital regional de Huacho 2018. Tesis. Universidad Nacional de Barranca, Huacho; 2021. DISPONIBLE EN: **UNIVERSIDAD NACIONAL DE BARRANCA**
- 23 Torres Jimenez , Torres Rincon. Cimaterio y menopausia. Rev. Fac. Med. (Méx). 2018 Mar./abr.; 61(2). DISPONIBLE EN: **Climaterio y menopausia**
- 24 Ayala Peralta. CLIMATERIO Y MENOPAUSIA. Perspectiva de manejo en la salud femenina. Primera Edicion ed. Lima; 2006.
- 25 Requena Vera , Moran Rivas , Labanda Casquete , Echevarria Pazmiño. Percepcion del climaterio en pacientes del centro de salud materno infantil "Francisco Jacome", plan de prevención. Rev. Cien Mundo de la Investigacion y el conocimiento. 2019; 3(1). DISPONIBLE EN: **Vista de Percepción del climaterio en pacientes del centro de salud materno infantil “Francisco Jácome”, plan de prevención**
- 26 Ortega Sosa , Marvan , Martínez Garduño M. Sintomatologia del climaterio:Relacionado con la satisfaccion con la vida, escolaridad y estatus laboral. Rev. de psicologia de la universidad Autonoma del Estado de Mexico. 2022 May; 11(24): p. 106. DISPONIBLE EN: **(PDF) SINTOMATOLOGÍA DEL CLIMATERIO**
- 27 Organizacion Mundial de la Salud. [Online].; 2024 [cited 2024 Octubre 30. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>.
- 28 Llango Lema , Cespedes Cueva. Calidad de vida de mujeres en etapa de menopausia. Salud, Ciencia y Tecnologia. 2022 Sep; 2(78).DISPONIBLE EN: **View of Quality of life for women in menopause**

- 29 Roldan G, Gomez Tabares. Sintomas vasomotores en la menopausia: Una mirada a la fisiologia. Rev. Col. de menopausia. 2020; 26(2).DISPONIBLE EN: [26_2-8-16.pdf](#)
- 30 Amarilla Centurion A, Lopez L, Adorno Garayo. Uso de la fluoxetina en el tratamiento de sintomas vasomotores en mujeres climatericas. Rev. Ofic Fed. Pya. Go. 2022 Nov; 1(1). DISPONIBLE EN: [Vista de Uso de la fluoxetina en el tratamiento de síntomas vasomotores en mujeres climatéricas | Ginecología Obstetricia. Revista Oficial de la Federación Paraguaya de Ginecología y Obstetricia.](#)
- 31 Monterrosa Castro , Redondo Mendoza V, Monterrosa Blanco. Evaluacion del síndrome genitourinario de la menopausia con el vulvovaginal Symptoms Questionnaire en afrodescendientes del caribe colombiano. Rev. Ginecol. obstet. Mex. 2021 feb; 89(2). DISPONIBLE EN: [Evaluación del síndrome genitourinario de la menopausia con el Vulvovaginal Symptoms Questionnaire en afrodescendientes del Caribe colombiano](#)
- 32 Spengler Gonzalez , Granado Martinez , Benitez Santa Cruz. Sexualidad y características biológicas, psicoafectivas y sociales en mujeres climatericas. Rev. Cub Med Mil. 2021 Jun; 20(2). DISPONIBLE EN: [Sexualidad y características biológicas, psicoafectivas y sociales en mujeres climatéricas](#)
- 33 Vazquez Gonzalez , Escobar Medrano DIM, Valverde Lladós. La sexualidad en el climaterio. Rev. Cientifico- Sanitario. 2020; 4(3). DISPONIBLE EN: [Vol. 4 Númxxxxxxxxxxx. 3. Octubre 2020. La sexualidad en el climaterio. - Sanum](#)
- 34 Aldana Calva , Cervantes Alvarez. Disfunciones y trastornos sexuales en mujeres en climaterio: Pacientes del instituto nacionl de perinatologia. Rev. Colomb. cienc.soc.

2021; 12(2). DISPONIBLE EN:

<https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/RCCS/article/view/3534/pdf>

- 35 Castro Gamboa , Chaves Castillo , Gonzales Gonzales , Arce Corrales LP, Solis Barquero. Factores de riesgo y prevalencia de osteopenia y osteoporosis en mujeres posmenopausicas diagnosticadas por densitometria osea. Rev. Acta med. costarric. 2022; 64(1).DISPONIBLE EN: [Vista de Factores de riesgo y prevalencia de osteopenia y osteoporosis en mujeres posmenopáusicas diagnosticadas por densitometría ósea](#)
- 36 De la Rosa FJM, cevallos Rojas , Barrado Guezala. Prevalencia de osteoporosis en mujeres con climaterio en un barrio de Esmeraldas, Ecuador. Rev. AMC. 2020; 24(1). DISPONIBLE EN: [Prevalencia de osteoporosis en mujeres con climaterio en un barrio de Esmeraldas, Ecuador](#)
- 37 Suarez gonzales , Gutierrez Machado. Riesg cardiovascular segun la intensidad del climaterio en mujeres de edad mediana con antecedentes de preeclampsia. Rev. Medicentro Electronica. 2020; 24(3). DISPONIBLE EN: [Riesgo cardiovascular según la intensidad del climaterio en mujeres de edad mediana con antecedentes de preeclampsia](#)
- 38 Hurtado Martinez L, Saldarriaga Giraldo , Jaramillo Jaramillo , Hormaza Angel P. Riesgo cardiovascular risk during menopause: gynecologist and cardiologist view. Rev. Colomb. Cardiol. 2022; 29(1). DISPONIBLE EN: [Riesgo cardiovascular durante la menopausia: una visión del cardiólogo y del ginecólogo](#)

- 39 Suarez Gonzalez , Gutierrez Machado. Sobrepeso, obesidad y riesgo .
cardiometabolico en mujeres de edad mediana. Acta Medica Centro. 2023; 17(1).
DISPONIBLE EN: [2709-7927-amdc-17-01-138.pdf](https://doi.org/10.2709-7927-amdc-17-01-138)
- 40 Gonsalves Costa , Moreira Rodriguez , Carla cheik. ¿La obesidad agrava los
. sintomas climaticos en las mujeres posmenopausicas ? Rev Bras Ginecol Obstet.
2022; 44(6). DISPONIBLE EN: [s-0042-1745789.pdf](https://doi.org/10.10042-1745789)
- 41 Meneses , Brugnara. Menopausia, diabetes y estilo de vida Concerte para cuidarnos.
. Diabetes. 2021 . DISPONIBLE EN: [Menopausia-diabetes-y-estilo-de-vida.pdf](https://doi.org/10.10042-1745789)
- 42 Cordova Garcia R, Camarelles Guilem , Muñoz Seco E, Gomez Puento JM, San Jose
. Aragon , Ramirez Manent I, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida.
Actualizacion PAPPS 2022. Elsevier. 2022. DISPONIBLE EN:
<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656722001627>
- 43 Salazar Salazar S. Calidad de vida durante el climaterio en el Recinto Paraiso de
. Villao del canton Pedro Carbo. tesis. Universidad de Guayaquil, Guayaquil; 2019.
- 44 Guallo Paca , Parreño Urquizo , Chavez Hernandez. Estilos de vida saludables en
. adulto mayores. Rev Cuba Reumatol. 2022 Dic; 24(4).DISPONIBLE EN: [Estilos de vida saludables en adultos mayores](https://doi.org/10.10042-1745789)
- 45 Ronivon Fonseca J, Ferreira Freitas , Rita Duarte , Chaves Pereira Reis , Veloso
. Popoff , Brant Rocha. Indice de masa corporal y factores asociados en mujeres
climatericas. Enferm. glob. 2020; 17(49). DOI:
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.17.1.271551>
DISPONIBLE EN: [Índice de Masa Corporal y factores asociados en mujeres climáticas](https://doi.org/10.10042-1745789)

- 46 Hernandez Sampiere. Metodologia de la Investigacion. 6th ed. Mexico: Mexicana. DISPONIBLE EN: [Metodología de la investigación - Sexta Edición](#)
- 47 Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). Promoción de la salud en la práctica de enfermería (6.ª ed.). Pearson Educación.
- 48 Fang, Y., Liu, F., Zhang, X. et al. Mapeo de la prevalencia global de los síntomas de la menopausia en mujeres de mediana edad: una revisión sistemática y un metanálisis. *BMC Public Health* 24 , 1767 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19280-5>. DISPONIBLE EN: Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: a systematic review and meta-analysis | *BMC Public Health*.
- 49 Farghaly Abdelaliem, SM, Hassan, NMM, Alqahtani, A., Alamer, L., Alhomaïd, N., Alsubaie, H., Alsaeed, R., Al-Qahtani, D. y Alenazi, M. (2025). Evaluación de la relación entre los síntomas depresivos y la calidad de vida menopáusica en mujeres académicas de Arabia Saudita. *Healthcare* , 13 (13), 1557. <https://doi.org/10.3390/healthcare13131557>. DISPONIBLE EN: Assessing the Relationship Between Depressive Symptoms and Menopausal Quality of Life Among Academic Women in Saudi Arabia.
- 50 Torres Jiménez, J., & Torres Rincón, R. (2018). Climaterio y menopausia. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(2), 7-15.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipotesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema Principal</p> <p>¿Cuál es la relación de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025?</p> <p>Problema específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de actividad física y la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? • ¿Cuál es la relacion entre el estilo de vida de actividad fisica con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de la salud de 	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencia de la salud de la universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre el estilo de vida de actividad física y la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relacion entre el estilo de vida de actividad fisica con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relacion entre el estilo de 	<p>Hipótesis General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hi: Existe relación positiva y significativa de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la Facultad de Ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Ho: No existe relación positiva y no significativa de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de Ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025 <p>Hipótesis específica</p> <p>H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio somático</p>	<p>Variable 1</p> <p>Intensidad del climaterio</p> <p>Dimensiones</p> <p>Síntomas somáticos</p> <p>Síntoma urogenital</p> <p>Síntoma psicológico</p> <p>Variables 2</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Dimensiones</p> <p>Alimentación balanceada</p> <p>Psicológico</p> <p>Consumo de sustancias toxicas</p> <p>Actividad física</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Enfoque cuantitativo</p> <p>Método y diseño de la investigación</p> <p>Hipotético deductivo, observacional, correlacional, observacional.</p> <p>Población muestra</p> <p>La población está conformada por 200 docentes mujeres de la facultad de ciencia de la salud de la universidad Norbert Wiener, 2025.</p> <p>De acuerdo al cálculo de la formula finita la muestra es de 132 docentes mujeres de la facultad de ciencia de la</p>

<p>una Universidad Privada de Lima, 2025?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de actividad física con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? 	<p>vida de actividad física con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada y la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la facultad de Ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. 	<p>en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y la intensidad del climaterio somático en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H2: Existen relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la Facultad de Ciencia de salud</p>		<p>salud, 2025.</p>
---	---	--	--	---------------------

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de alimentación balanceada con a la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de una Universidad Privada de Lima, 2025? • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? • ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida de consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre el estilo de vida consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relación entre el estilo de vida consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relación entre el estilo de vida consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relación entre el estilo de vida consumo de sustancias tóxicas con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de 	<p>de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H3: Existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la Facultad de Ciencia de salud de una universidad privada de Lima, 2025.</p>	
--	--	---	--

<p>climaterio urogenital en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relacion entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? • ¿Cuál es la relacion entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio somatico en docentes de la facultad de ciencia de salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • ¿Cuál es la relacion entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025? 	<p>la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relacion entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio somático en docentes de la facultad de ciencia de salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relacion entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio urogenital en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. • Identificar la relación entre el estilo de vida psicológica y la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025. 			
---	---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida psicológica con la intensidad del climaterio psicológico en docentes de la facultad de ciencia de la salud de una Universidad Privada de Lima, 2025?				
---	--	--	--	--

Anexo2: Instrumentos de encuestas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA CUESTIONARIO

Estimada Docente, soy Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo, egresado de la Universidad Norbert Wiener, estoy realizando una investigación titulada “Estilos de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencia de la salud de la Universidad Norbert Wiener, 2025”, por tal motivo solicito su participación para el desarrollo del cuestionario. Agradezco su participación.

I. DATOS GENERALES:

1. Edad:

A: 40-50

B: 50-57

C: 58 a 60

2. Grado de instrucción

A: Primaria

B: Secundaria

C: Superior

D: Sin estudio

3. Ocupación

A: Ama de casa

B: Trabajadora dependiente

C: Trabajadora Independiente

D: No trabaja

4. Estado civil

A: Conviviente

B: Casada

C: Soltera

D: Viuda

**ESCALA DE PUNTUACIÓN EN MENOPAUSIA (MRS) MENOPAUSE
RATING SCALE**

Área	Ítems	TIPO DE MOLESTIAS (Marque la casilla pertinente de cada molestia con una "X". Ejemplo, marque en casilla 0 cuando "no tiene molestia" y en la casilla 1 a la 4 según como sienta la intensidad de la molestia).	¿Cómo son sus molestias?				
			No siente molestia (0)	Leve (1)	Moderada (2)	Severo (3)	Muy Severo (4)
SOMÁTICO	1	¿Ha experimentado cambios en tu temperatura corporal o sudoración?					
	2	Dificultades en el sueño: ¿Ha notado cambios en sus patrones de sueño o descanso?					
	3	Molestias musculares y articulares: ¿Ha sentido molestias en músculos o articulaciones últimamente?					
	4	Molestias al corazón: ¿Ha percibido sensaciones inusuales en el pecho o en el ritmo cardíaco?					
PSICOLÓGICO	5	Estados de ánimo depresivo: ¿ha sentido deprimida, decaída, apunto de llorar, sin ganas de vivir.					
	6	Irritabilidad: ¿Ha experimentado momentos de tensión o irritabilidad?					
	7	Ansiedad: ¿Ha sentido inquietud o preocupación con más frecuencia?					
	8	Cansancio físico y mental: ¿Ha observado disminución en su energía, concentración o memoria?					
UROGENITALES	1	Cambios en la vida sexual: ¿Ha notado variaciones en su interés o satisfacción en su vida sexual?					
	2	Molestias urinarias: ¿Ha presentado aumento en la frecuencia, dificultad, urgencia o escapes involuntarios de orina?					
	3	Incomodidad genital: ¿Ha sentido sequedad o incomodidad en la zona genital recientemente?					
PUNTUACIÓN TOTAL							

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA

Área	Ítems	Marque la casilla con una "X", una respuesta por pregunta	CRITERIOS	
			SI	NO
ALIMENTACION BALANCEADA	1	¿Realiza comidas principales durante el día (como desayuno, almuerzo y cena), además de algún refrigerio saludable?		
	2	¿Suele consumir al día, en promedio <i>entre 4 y 8 vasos</i> ?		
	3	¿Incluye frutas en su alimentación diaria o semanal?		
	4	¿Suele revisar la información nutricional en las etiquetas de los productos empacados (por ejemplo, azúcares, grasas, ingredientes)?		
	5	¿Incluye en su dieta diaria alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros)		
	6	¿Considera que su alimentación incluye una variedad de nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales)?		
PSICOLOGICO	1	¿Suele mantener una actitud entusiasta y optimista frente a su vida?		
	2	¿Siente que está creciendo o cambiando de manera positiva en lo personal?		
	3	¿Es consciente de las situaciones o factores que le generen tensión o estrés?		
	4	¿Se siente feliz o satisfecha con su vida?		
	5	¿Tiene una actitud positiva hacia usted misma?		
	6	¿Le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercanas a ti?		
	7	¿Mantiene relaciones interpersonales que le den satisfacción?		
	8	¿Le resulta fácil mostrar afecto, interés o apoyo a otras personas?		
	9	¿Suele enfocarse con pensamientos agradables al momento de dormir?		
	10	¿Encuentra formas positivas de expresar sus emociones y sentimientos?		
	11	¿Siente que su vida tiene un propósito o dirección significativa?		
	12	¿Se siente cómoda con muestras físicas de afecto (como abrazos, caricias, palmadas) con personas importantes para usted?		
CONSUMO DE ALCOHOL	1	¿Consume bebidas alcohólicas en cantidades moderadas o superiores?		
	2	¿Fuma cigarrillos o productos relacionados con tabaco?		

ACTIVIDAD FISICA	1	¿Realiza ejercicio vigoroso al menos tres veces por semana durante 20-30 minutos?		
	2	¿Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?		
	3	¿Participa en programas o actividades físicas guiadas o supervisadas (como clases, grupos, entrenamientos)?		
	4	¿Dedica usted unos minutos al día para relajarse o meditar?		
	5	¿Practica usted técnicas de relajación antes de dormir?		
	6	¿Realiza actividades físicas recreativas como caminar, andar en bicicleta?		

Anexo 3: Validez de instrumento

1. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [SI]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Mendoza Cama Janet Giovanna

DNI: 40554250

Especialidad del validador: Maestra en gestión de los Servicios de la salud



Janet Mendoza Cama
MAESTRA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD
OBSTETRA
COP. 18691

07 de abril de 2025

1. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. MG. OBST. ANA MARIA CHICATA CHAVEZ

DNI: 70918005

Especialidad del validador: MAESTRO EN SALUD PÚBLICA



7 de ABRIL de 2014

Firma del experto informante

1. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem; es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. *Mg. Karol Rivas Muro*

DNI: *73689382*

Especialidad del validador: *Magister en Gerencia de Servicios de Salud*
• Auditora en Salud - Resolución 338
• Especialidad Medicina fetal y Diagnóstico por imágenes en Obstetricia

[Firma]
 Exp. Karol Rivas Muro
 AUD. TOR. EN SALUD
 73689382

[Firma] de de 20.....
 COPIA
 COP. 19632

Firma del experto informante

Anexo 4: CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

ESTADÍSTICA DE CONFIABILIDAD DE LOS DATOS DEL INSTRUMENTO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	83	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	83	100,0

Estadísticas de fiabilidad


Alfa de Cronbach	N de elementos
0,823	43

Un alfa de Cronbach de 0,823 indica una buena consistencia interna del cuestionario o confiabilidad, siendo adecuado para su aplicación en el estudio.

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics Editor de datos interface. The data grid contains 19 rows and 10 columns of variables. The variables are: AREASOMATICO, AREASOMATICO, AREASOMATICO, AREASOMATICO, AREASOMATICO, AREASOMATICO, AREASOMATICO, AREASOMATICO, AREASOMATICO, and AREASOMATICO. The values in the grid are mostly 0, 1, 2, and 3.

	AREASOMATICO	AREASOMATICO	AREASOMATICO	AREASOMATICO	AREASOMATICO	AREASOMATICO	AREASOMATICO	AREASOMATICO	AREASOMATICO
1	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	3	1	1
3	2	1	2	1	0	0	0	1	1
4	2	1	2	2	2	0	1	0	1
5	0	0	0	1	1	1	2	2	1
6	1	0	0	1	1	0	2	1	1
7	0	0	3	1	1	2	1	2	1
8	0	0	1	1	0	0	0	0	1
9	0	0	0	1	2	0	0	0	1
10	0	0	2	1	2	0	0	0	1
11	0	0	1	1	4	0	3	0	1
12	2	2	2	2	3	0	0	0	1
13	2	1	2	2	2	2	2	2	0
14	0	0	0	0	0	0	0	0	1
15	0	0	1	0	0	1	1	0	1
16	0	2	2	2	2	1	2	1	1
17	0	0	1	1	1	2	1	1	1
18	0	0	1	1	1	0	0	0	1
19	0	1	0	1	0	0	0	1	1

ANEXO 5: Aprobación del comité de ética



**COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E
INTEGRIDAD CIENTÍFICA**

AUTORIZACIÓN DE CAMBIOS EN PROTOCOLO

Lima, 10 de setiembre de 2025.

Investigador(a):
Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo
Exp. N°: 1455-2024

Cordiales saludos, en referencia a la solicitud presentada al Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, en la cual se solicita modificaciones en el proyecto **APROBADO "Estilo de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener,2025"**; el mismo que tiene como investigador a Sr(a) Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo.


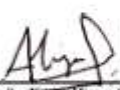
Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, ha acordado **AUTORIZAR CAMBIOS**, para lo cual se indica lo siguiente:

- Cambiar el lugar de ejecución del proyecto de tesis:
- TEMA ANTERIOR: "Estilo de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener,2025".
- Modificación del proyecto ahora titulado "Estilo de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima,2025".

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente,



Mg. Angélica ~~Werner~~ Milla Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 6: Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: Estilo de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de salud de una universidad privada de Lima, 2025	
Autor Responsable: <i>Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo</i>	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: Universidad Norbert Wiener	
I. INVITACIÓN	
<p>Estimado(a) participante:</p> <p>Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Estilo de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de salud de una universidad privada de Lima, 2025”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.</p>	
II. INFORMACIÓN	
2.1	<p>Propósito del estudio:</p> <p>Es determinar la relacion de los estilos de vida con la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025. La ejecución va permitir evaluar si existe relacion o no con respecto al climaterio y asi poder incentivar a la poblacion femenina desarrollar más practicas saludables.</p>
2.2	Duración del estudio: 3 meses
2.3	Número esperado de participantes: 83 participantes
2.4	<p>Criterios de Inclusión y exclusión:</p> <p>Criterios de inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Docentes que se encuentren entre las edades de 45 a 55 años - Docentes que pertenezcan a la facultad de Ciencias de la salud - Docentes que se encuentren en la etapa del climaterio - Docentes que deseen participar voluntariamente en la investigacion <p>Criterios de exclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> - Docentes por debajo de los 45 años y encima de los 55 años - Docentes que no pertenezcan a la facultad de ciencias de la salud - Docentes que no se encuentren en la etapa del climaterio - Docentes que no deseen participar en el proyecto de investigacion
2.5	<p>Procedimientos del estudio:</p> <p><i>Si usted decide participar en el estudio se le realizará los siguientes procesos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le enviara por vía correo un consentimiento informado - Deberá completar los cuestionarios correspondientes <p>La encuesta puede demorar unos 25 minutos para completarse; así mismo los resultados serán enviados por correo de forma individual respetando la confidencialidad y el anonimato.</p>
2.6	<p>Riesgos:</p> <p>Su participación en el estudio no presentará ningún riesgo alguno, ademas será utilizado para futuros estudios científicos, garantizando el anonimato donde no será revelado su identidad personal. Por otro lado, al momento de responder las preguntas del cuestionario presenta incomodidad, se le recomendara comunicarse con el investigador para su inmediata asistencia.</p>
2.7	<p>Beneficios:</p> <p>Su participación al momento de su respectivo llenado de los cuestionarios, adquirirá mayor precisión a los cambios de transición del climaterio y la relacion que pueda existir con el estilo de vida, ademas con la información obtenida pueda identificar en el impacto de su vida.</p>
2.8	<p>Costos e incentivos:</p> <p>Usted no pagara ningún costo monetario por su participación en la presente investigacion. Asi mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.</p>

2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable, Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo, 997640953 y memo_guille@hotmail.com , También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a): Raúl Antonio Rojas Ortega , Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe .
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Raúl Antonio Rojas Ortega , Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe .

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) <i>Nombre del Testigo o Representante Legal:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados,		

estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.

ANEXO 7 : Carta de aprobación para la recolección de datos



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN N° 24-2025-UPNW

Yo, **Khristian Vigil Vega**, identificado con D.N.I. N° **44025157**, en mi calidad de Representante Legal de la **Universidad Privada Norbert Wiener S.A.**, con R.U.C. N° 20466246370, ubicado en Av. República de Chile N° 388, distrito de Jesús María, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN**, al Sr. **Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo**, identificado con D.N.I. N° **76847502**, del programa académico de Obstetricia de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que aplique su instrumento de recolección de datos en el marco de su investigación titulada **"Estilo de vida relacionada a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025"**, dentro de las instalaciones de nuestra institución de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Sobre la recopilación de información de los correos electrónicos de los docentes a quienes le aplicará su instrumento de recolección de datos, es importante señalar que el numeral 6 del artículo 2 de la Constitución Política del Perú¹, reconoce el derecho que toda persona tiene a que los servicios informáticos, computarizados o no, públicos o privados, no suministren informaciones que afecten la intimidad personal y familiar; al respecto, en mérito de dicha disposición fue aprobada la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales (LPDP), que define al titular de los datos personales como la persona natural a quien corresponden los datos personales; asimismo, en su artículo 17 establece que los titulares de los bancos de datos personales están obligados a guardar confidencialidad, a menos que medie consentimiento previo, expreso e inequívoco del titular de los datos personales, resolución judicial consentida o ejecutoriada, o cuando medie razones de defensa nacional, seguridad pública o la sanidad pública². Por lo consiguiente, será el propio docente quién deberá brindar su

¹ Constitución Política del Perú de 1993
"Artículo 2.- Toda persona tiene derecho:
(...)

6. A que los servicios informáticos, computarizados o no, públicos o privados, no suministren informaciones que afecten la intimidad personal y familiar."

² Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales
"Artículo 17. Confidencialidad de datos personales

El titular del banco de datos personales, el encargado y quienes intervinieren en cualquier parte de su tratamiento están obligados a guardar confidencialidad respecto de los datos y de sus antecedentes. Esta obligación subsiste aun después de finalizadas las relaciones con el titular del banco de datos personales.

El obligado puede ser relevado de la obligación de confidencialidad cuando medie consentimiento previo, informado, expreso e inequívoco del titular de los datos personales, resolución judicial consentida o ejecutoriada, o cuando medie razones fundadas relativas a la defensa nacional, seguridad pública o la sanidad pública, sin perjuicio del derecho a guardar el secreto profesional."



Universidad
Norbert Wiener

autorización para el envío del instrumento de recolección de información mediante su correo personal.

Al respecto, la recolección de información deberá realizarse sin interrumpir las clases de los estudiantes y/o retraso en el dictado de las clases.

Asimismo, se precisa que el Sr. **Guillermo Eduardo Sarmiento Rosillo** es responsable de salvaguardar el nombre y la reputación de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., así como de la información recopilada y usada para el desarrollo de su investigación titulada: **"Estilo de vida relacionado a la intensidad del climaterio en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, 2025"**.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., se determina:

- Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.
- Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Lima, 20 de octubre de 2025.



Khristian Vigil Vega
Representante Legal

Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

ANEXO 8: Informe del turnitin



17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar coincidencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarse.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

17%  Fuentes de Internet

5%  Publicaciones

10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwienr.edu.pe	4%
2	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.unc.edu.pe	2%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-30	<1%
5	Internet	repositorio.unab.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-18	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-30	<1%
8	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
9	Internet	www.researchgate.net	<1%
10	Internet	repositorio.unh.edu.pe	<1%
11	Internet	sicreesinnovas.com	<1%

12	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-09-19	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2018-05-23	<1%
15	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-08-22	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-09-02	<1%
17	Internet	myslide.es	<1%
18	Internet	repositorio.unprg.edu.pe	<1%
19	Internet	repositorio.upads.edu.pe	<1%
20	Internet	repositorio.upeu.edu.pe:8080	<1%
21	Internet	repositorio.upse.edu.ec	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica del Peru on 2025-06-25	<1%
23	Internet	indico.una.py	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Vallé on 2025-01-06	<1%
25	Internet	repositorio.unan.edu.ni	<1%

26	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
27	Internet	www.muwersana.ca	<1%
28	Publicación	A. Adalid, J.A. Ondategui, M.J. Sánchez, E. Selicke, F. Rojas, O. Gallifa. "Estudio com...	<1%
29	Trabajos entregados	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2017-03-16	<1%
30	Trabajos entregados	Universidad Privada Antenor Orrego 2025 on 2025-12-11	<1%
31	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-09-14	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-12-10	<1%
33	Internet	apirepositorio.unu.edu.pe	<1%
34	Internet	www.qmayor.com	<1%
35	Internet	de.slideshare.net	<1%
36	Internet	es.scribd.com	<1%
37	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
38	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
39	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%

40	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%
41	Internet	www.coursehero.com	<1%
42	Internet	www.elsevier.es	<1%




17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.unc.edu.pe	2%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-30	<1%
5	Internet	repositorio.unab.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-18	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-30	<1%
8	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
9	Internet	www.researchgate.net	<1%
10	Internet	repositorio.unh.edu.pe	<1%
11	Internet	sicreesinnovas.com	<1%