



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN MANAGUA.
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD “LUIS FELIPE MONCADA”.
DEPARTAMENTO DE ENFERMERIA**

Tema: Necesidades y actividades de promoción de la salud durante la etapa de climaterio en mujeres que asisten al Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya). II semestre 2022

Autoras:

Br. Ashley Aurora Mercado.

Br. Josseling Elvira Quiroz Estrada.

Br. Miuriel Isabel Pavón Larios.

Docente: Msc. Sandra Reyes.

Lunes 23 de enero de 2023.

INDICE

Introducción	1
Antecedentes	2
Justificación.....	4
Planteamiento del problema	5
Caracterización del problema.....	5
Delimitación del problema.	5
Formulación del problema.	5
Objetivos de investigación	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
Marco teórico	8
Generalidades del climaterio.....	8
Diferencia entre menopausia y climaterio.....	8
Situación sociodemográfica y relación con las mujeres en etapa de climaterio.....	8
Edad y climaterio.....	8
Religión y climaterio.....	9
Lugar de residencia y climaterio.	9
Situación Gineco-obstétrica y relación con la etapa del climaterio.	9
Relación del climaterio con la menarquia.	9
Cese de la menstruación y climaterio.....	10
Necesidades fisiológicas en el climaterio.....	10
Cambios fisiológicos.....	10
Cambios Vasomotores.....	10
Tendencia de aumentar de peso.	11
Riesgo de padecer enfermedades coronarias.....	11
Riesgo de sufrir hipertensión.....	11
Alteraciones vaginales y urológicas.....	11
Necesidades psicológicas en el climaterio.	12
Irritabilidad.....	12
Insomnio.....	12
Síntomas del climaterio.....	13

Actividades que promuevan la salud de las mujeres en la etapa de climaterio.	14
Primera etapa del climaterio.....	14
Segunda etapa del climaterio.....	14
Tercera etapa del climaterio.	14
Actividades de promoción de la salud.....	15
Diseño metodológico	19
Tipo de estudio:.....	19
Área de estudio.....	20
Macro localización	20
Universo	20
Muestra.....	21
Técnica e instrumento de la investigación.	21
Aspectos éticos.....	22
A. Institucional.....	22
B. Paciente	22
Método de recolección de la información.	22
Criterios de inclusión.	23
Variables de estudio	23
Matriz de obtención de la información	23
Operacionalización de variables.....	24
Presentación de la información.	25
Discusión y análisis de los resultados.	26
Conclusiones	42
Recomendaciones.....	43
Bibliografía	44
Anexo	47

Dedicatoria.

Agradezco principalmente a nuestro querido Dios por haberme brindado sabiduría e inteligencia y entendimiento durante los años de mi formación académica y por sus grandes bendiciones que me permitieron llegar hasta este momento que ha sido uno de mis mayores logros durante el trayecto de mi vida.

A mi madre (Rosa Salazar) por brindarme su apoyo y amor incondicional en todos los aspectos posibles.

A mis compañeras (Josseling Quiroz y Miuriel Pavón) por formar parte de esta aventura y culminar juntas este logro.

Br. Ashley Aurora Mercado.

Dedicatoria.

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado vida, salud y lo necesario para salir adelante día a día para lograr mis objetivos.

A mis hermanos Enei Quiroz y Maynor Quiroz por siempre darme la motivación y apoyo incondicional en el transcurso de los años de mi carrera.

A una persona muy especial Abigail Brenes por su motivación a lo largo de estos años y por su apoyo ofrecido en este trabajo, por haberme transmitido los conocimientos obtenidos.

A la fundación ADEINIC por su apoyo incondicional a lo largo de los años de mi formación profesional.

A mi mamá por su apoyo en todo momento, por sus consejos, sus valores y motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien.

A mis compañeras y amigas Miuriel Pavón, Alina Torres y Ashley Mercado por su cariño, su amistad incondicional, y más allá de eso por estar para mí en momentos difíciles de mi vida.

A los maestros por su motivación para la culminación de mis estudios profesionales por los conocimientos obtenidos y haberme llevado paso a paso en el aprendizaje.

Br. Josseling Elvira Quiroz Estrada.

Dedicatoria.

Primeramente y antes que nada a Dios por haberme dado la vida, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por darme la oportunidad de cumplir uno de mis sueños.

A mi madre (Noelia Larios) que siempre me apoyo incondicionalmente y que siempre procuro mi bienestar y que si no fuese por su esfuerzo mis estudios no hubiesen sido posibles.

A mi abuela (Esperanza Torres) por inculcarme valores para ser una profesional.

A una persona especial (Alejandro Bravo) por su apoyo, paciencia y por alentarme a seguir adelante pero en especial por tu cariño y amor.

A mis compañeras y amigas Josseling Quiroz y Ashley Mercado por la comprensión, apoyo y en especial por su amistad a lo largo de este camino.

Br. Miuriel Isabel Pavón Larios.

Agradecimiento.

Agradecemos primeramente a Dios por habernos permitido llegar hasta aquí y darnos fuerza, fe, salud, amor y esperanza para lograr nuestras metas.

A nuestras familias por darnos su apoyo incondicional por su paciencia y comprensión.

A nuestros profesores por enseñarnos y transmitirnos su sabiduría y conocimiento para formarnos como profesionales.

A todos aquellos que nos han apoyado y enseñado en el transcurso de nuestras vidas, con sus permanentes consejos, permitimos la oportunidad de ofrecerles este logro más para poder culminar uno de nuestros sueños.

RESUMEN

Se realizó un estudio, con el objetivo general de determinar las necesidades y actividades de promoción de la salud durante la etapa de climaterio en mujeres de 40 a 60 años del Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya). El tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, con un universo de 150 mujeres entre las edades de 40 a 60 años, con una muestra de 80 mujeres según la fórmula de Mouch Galindo, las variables que se utilizaron fueron características sociodemográficas y gineco obstetra, necesidades fisiológicas y psicológicas y actividades de promoción de la salud, se recolectó la información con una encuesta de preguntas cerradas, el análisis se realizó con el paquete estadístico de SPSS, durante el periodo de recolección de la información, análisis de datos y discusión de los resultados se muestra que: La mayoría se encontraba en las edades de 40 a 49 años, la mayor parte casada, perteneciente a otro tipo de religión, en las característica ginecobstetra tuvieron una edad menarca 10-12 años, primer embarazo mayor de 20 años, 12 gestas, la mayoría no tuvieron abortos, y el parto por vía vaginal tuvo mayor frecuencia más de la mitad de las mujeres ya tuvieron un cese de la menstruación, en las necesidades fisiológicas la mayoría de mujeres presentaron bochornos, riesgo de sufrir hipertensión, infecciones vaginales e infecciones de vías urinarias, en las necesidades psicológicas la mayoría de las pacientes presentaron, irritabilidad y sufren de insomnio, actividades de promoción de la salud, la mitad de estas mujeres no realizan actividad física, no siguen ningún tipo de dieta establecida, consumen café y como último dato relevante estas mujeres prefieren salir a pasear para disminuir el estrés.

Las principales recomendaciones se dieron a la dirección del centro y universidad. Se recomienda que el centro de salud tenga un programa dirigido especialmente a las mujeres para una mejor atención específica en la etapa del climaterio y a la universidad a fortalecer teoría a los estudiantes sobre este tema y a realizar investigaciones cualitativas.

Palabras Claves: Conocimiento, climaterio, mujeres de 40 a 69 años, etapa, bochornos, insomnio, necesidades fisiológicas y psicológicas.

Introducción

El climaterio es una de las etapas que constituye un momento evolutivo de las mujeres, en el que la mujer vive intensas emociones, es un periodo fisiológico que se caracteriza por la transición de la vida reproductiva a la no reproductiva, en el que se producen muchos cambios biológicos, sociales y psicológicos significativos. El concepto de climaterio es el ciclo vital previo y posterior a la pérdida de la menstruación que ocurre alrededor de los 40 años (Arraina Gutierrez, Urrutia Soto , & Cabieses Valdez, 2006).

En el año 2006,2008 estudios realizados en países de Latinoamérica como: Venezuela, Colombia, Argentina y Perú, en los que se presentan grupos de mujeres que no tienen conocimiento en relación a los cuidados y prácticas que deben realizar durante el climaterio. Esto coinciden con la situación del problema de un conjunto de mujeres en Nicaragua, quienes muestran poco interés hacia el cuidado de su salud, ya que sin conocimiento del tema no pueden realizar prácticas adecuadas, influenciada por aspectos sociales, percepciones culturales, educativos, económicos y emocionales (Ferrey & Garcia , 2016).

Existe poca información sobre la prevalencia de los problemas de salud asociados al climaterio y menopausia y de sus complicaciones en la demanda de los servicios de salud en Nicaragua. No se produce atención integral relacionada con los trastornos más frecuentes en esta etapa de la vida de la mujer, en los hospitales y centros no hay estudios que ayuden a caracterizar los síntomas que afectan a la mujer de este sector de la población durante su etapa de climaterio, lo cual también influye la situación sociodemográfica y económica, todos estos factores conllevan a que estas mujeres no tengan el conocimiento previo sobre un autocuidado durante esta etapa (Ferrey & Garcia , 2016).

Los resultados de este estudio serán de utilidad para que las mujeres puedan estar prevenidas antes la llegada de la etapa del climaterio de la misma forma será de mucha utilidad para que la dirección del centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya) para que establezcan políticas y programas preventivos, amplios, permanentes, sistemáticos y con enfoque interdisciplinario.

Antecedentes.

Nacionales:

Ferrey y otros realizaron un estudio, con el objetivo general de saber el conocimiento y autocuidado en mujeres de 40-54 años, en la etapa del climaterio/menopausia en el centro de salud Félix Pedro Picado Sutiaba octubre 2015. El tipo de estudio fué cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, con un Universo de 608 mujeres una muestra representativa de 73 mujeres, se recolectó la información a través de encuesta, con preguntas cerradas, el análisis se realizó con el paquete estadístico SPSS versión 20, haciendo cruce de variables conforme a objetivos de estudio, obteniendo las conclusiones siguientes: En relación al conocimiento de autocuidado de la etapa climaterio/menopausia la gran mayoría no sabe que es el climaterio, pero si saben que es la menopausia, que es cese total de la menstruación, los síntomas de menopausia solo reconocen, los bochornos, los síntomas emocionales que identifican únicamente la depresión. En relación al autocuidado que realizan en el climaterio/menopausia la mayoría describen en presencia de sofocos, usan ropas ligeras, al presentar tristeza, depresión leen la biblia, ver televisión o escuchan música; en la semana los alimentos que más consumen son frutas, verduras, leche y huevos, no consumen ni cereales, semillas, pescado. no realiza ningún tipo de ejercicio físico, en prácticas saludables destacan van a controles de salud cada 8 a 12 meses, y el no consumo de licor ni cigarrillo (Ferrey & Garcia , 2016).

Internacionales:

Lugones y Domínguez realizaron un estudio descriptivo de la totalidad de la población femenina del consultorio médico No. 16 del policlínico “Jorge Ruiz Ramírez” (Cuba), comprendidas entre las edades de 40 a 59 años, partiendo del registro de la despenalización de la historia clínica familiar del consultorio. Se les aplicó un cuestionario para conocer algunos aspectos del proceso del climaterio y la menopausia como: edad de aparición de la menopausia y su posible relación con la edad de la menarquía, número de hijos y tiempo de fumadoras, escolaridad, ocupación y estado conyugal de las pacientes. Se utilizó como

método estadístico el Chi cuadrado, la prueba de Fisher y la prueba Z para comparación de proporciones. Se concluyó que la edad promedio de aparición de la menopausia en estas pacientes fue de 47,7 años y que no guardó relación con la menarquía, ni el número de hijos ni el tiempo de fumadoras; así como que la mayoría de las pacientes trabajaban, tenían nivel medio de escolaridad y el mayor porcentaje mantenía pareja estable (Lugones & Dominguez , Caracterizacion de la mujer en la etapa del climaterio, 2001).

Cárdenas, Nazario y Urbina realizaron un estudio sobre, determinar la eficacia de la intervención educativa sobre el autocuidado en la etapa del climaterio en el nivel de conocimiento de las mujeres que asisten al Centro de Salud Juan Pablo II. Caraballo Lima, 2016. La muestra estuvo conformada por 33 mujeres que asistieron al Centro de Salud Juan Pablo II - Caraballo, durante el mes de Noviembre del 2016. La metodología es de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, nivel explicativo, y diseño pre-experimental. Se utilizó como técnica la entrevista y para la recolección de datos se utilizó como instrumento un cuestionario de 22 preguntas cerradas de elección de una sola respuesta, elaborada por las investigadoras. Resultados: Las mujeres en la etapa del climaterio se encuentran en su mayoría en edades comprendidas entre 45 a 49 años (39.4%); también de 33 mujeres (100%), antes de la aplicación de la intervención educativa, la mayoría de ellas 30 (90.9%) poseen un nivel de conocimiento bajo; sin embargo, después de realizar la intervención educativa se puede apreciar que este porcentaje decrece a 0 (0.0%), aumentando considerablemente a 31 mujeres (93.9%) que presentaron un nivel de conocimiento alto. Conclusión: La intervención educativa sobre el autocuidado en la etapa del climaterio realizada en el Centro de Salud Juan Pablo II incremento significativamente el nivel de conocimiento de las mujeres (Cárdenas , Nazario, & Urbina , 2016).

Justificación.

El climaterio constituye un estado fisiológico de toda mujer, en donde presenta una serie de síntomas y signos, todo esto en respuesta a la alteración hormonal que es el final de la vida reproductiva. Las mujeres por lo general cumplen varios roles; como madre, hija, esposa y mujer, y en esta última es en donde sus hábitos influyen mucho en su salud.

Pese al hecho de que todas las mujeres que sobreviven al período reproductivo enfrentan riesgos, necesidades y problemas vinculados a los cambios hormonales del climaterio y de la menopausia; esta transición y sus consecuencias han sido objetos de escasa atención en las investigaciones y práctica de la salud. De lo anterior se desprende la necesidad de indagar sobre las necesidades y actividades de promoción de la salud durante la etapa de climaterio, ya que es indispensable la obtención de este conocimiento con el objetivo de prevenir patologías y tratar de manera integral a las mujeres durante esta fase, para mejorar su salud y calidad de vida.

Los resultados de este estudio serán de utilidad para que las mujeres puedan conocer los síntomas antes la llegada de la etapa del climaterio de la misma forma será de mucha utilidad para que la dirección del puesto del Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya) para que establezcan programas preventivos, amplios, permanentes, sistemáticos y con enfoque interdisciplinario, utilizando diversos medios y estrategias con énfasis en el autocuidado y promoción de estilos de vida saludables para ser desarrollados a largo plazo, por el personal de enfermería del mismo, para que brinden información integral respecto al tema en estudio; además serán de utilidad a los estudiantes de la carrera de enfermería para que refuercen sus conocimientos y además sea fuente para futuras investigaciones.

Planteamiento del problema.

Caracterización del problema

Según el estudio “concepciones sobre el climaterio en el ámbito de la salud pública y familiar en mujeres que asisten al centro de salud Pedro Altamirano”, (Managua 2007) se encontró que el nivel de formación de las mujeres influyó de manera negativa en la vivencia del climaterio, puesto que se relacionó con la poca información de esta etapa en la vida de la mujer, además infieren que las mayores manifestaciones se presentaron a nivel psicológico (ansiedad, depresión) debido a problemas familiares, económicos y conyugales (Ibarra & Sanchez , 2018).

Existe poca información de análisis sobre la etapa del climaterio, problemas de salud asociados al climaterio y de sus complicaciones en la demanda de los servicios de salud en Nicaragua.

Delimitación del problema.

En el centro Dr. Alejandro Bolaños se analizó que las mujeres que asisten a consultas no reciben consejería sobre la etapa del climaterio, ni se realiza promoción de la salud sobre como reconocer los síntomas de esta etapa, no tienen conocimiento sobre este tema ya que al momento de preguntarles sobre que era el climaterio era una palabra desconocida para ellas.

Formulación del problema.

¿Cuáles son las necesidades de las mujeres durante la etapa del climaterio en mujeres de 40 a 60 años del Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya), noviembre 2022 a enero 2023?

Sistematización del problema.

¿Cuáles son las características sociodemográficas de las mujeres en etapa de climaterio del centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya)?

¿Cuáles son las características gineco-obstétrica de las mujeres en etapa de climaterio del centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya)?

¿Cuáles son las necesidades fisiológicas y psicológicas que tienen las mujeres en etapa del climaterio del centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya)?

¿Cuáles son las actividades de promoción de la salud de las mujeres en la etapa de climaterio del centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya)?

Objetivos de investigación

Objetivo general

Determinar las necesidades y actividades de promoción de la salud durante la etapa del climaterio en mujeres de 40 a 60 años que asisten al Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya).

Objetivos específicos

1. Identificar las característica sociodemográfica de las mujeres en la etapa del climaterio.
2. Conocer las características gineco-obstétricas de las mujeres en la etapa del climaterio.
3. Analizar las necesidades fisiológicas y psicológicas que tienen las mujeres en la etapa del climaterio.
4. Reconocer actividades de promoción de la salud en mujeres en la etapa de climaterio.

Marco teórico

Generalidades del climaterio.

El climaterio es un periodo de transición de la mujer que abarca su etapa reproductora y la vejez. Esta se caracteriza por cambios físicos, vasomotores, psicosociales y sexuales. Durante esta periodo de maduración la mujer experimenta signos y síntomas que corresponden a las fases del climaterio, pre menopausia, menopausia y pos menopausia. (Manunbes.).

Diferencia entre menopausia y climaterio

Cuando hablamos de menopausia nos referimos en si al cese de la menstruación, pero sin embargo cuando hablamos del climaterio es la etapa previa a múltiples cambios antes, durante y después de la menopausia (Manunbes.).

Situación sociodemográfica y relación con las mujeres en etapa de climaterio.

Edad y climaterio.

Se inicia a los 35 años y termina a los 65 años, la producción de óvulos de una mujer empieza a disminuir a los 30 años y luego a los 50 años la menstruación se torna irregular y con menos flujo que antes (Lázaro, 2015). Cabe destacar que la etapa del climaterio consta de tres etapas:

Pre- menopausia: Edad promedio de 35-45 años.	Etapa previa al cese de la menstruación. Aparecen alteraciones del ciclo y síntomas diversos.
Menopausia: Edad promedio de 46-55 años.	Cese de la menstruación.
Postmenopausia: Edad promedio de 56-65 años.	Alteraciones debidas al déficit hormonal.

Tabla realizada por Ashley Mercado, Josseling Quiroz y Miuriel Pavón información obtenida de (Via , 2007).

Religión y climaterio.

La religión de un pueblo le atribuye un significado a la realidad y transforma un evento biológico en uno cultural. El impacto psicológico del climaterio, por tanto, se verá fuertemente influenciado por la importancia asignada por un grupo cultural a la procreación, la fertilidad, el envejecimiento y los roles de género femeninos (Castro, 2008) A pesar del incremento de la expectativa de vida, persiste la relación entre menopausia y fin de la vida y muchas mujeres en diversas religiones y zonas geográficas no aspiran a un adecuado nivel de bienestar físico en los cincuenta o sesenta (Castro, 2008). “Esto quiere decir que dependiendo de la religión las mujeres en la etapa del climaterio, ellas serán señaladas y juzgadas, en otras ocasiones hay mujeres que por su religión no optan en buscar ayuda ni como informarse, ya que ellas piensan que estar en esta etapa lo más preferible es la muerte”.

Lugar de residencia y climaterio.

“El lugar de residencia es un factor que impide que las mujeres de zonas rurales, se informen y se traten la sintomatología de la etapa del climaterio, ya que ellas pueden estar viviendo los síntomas de esta etapa, pero al no tener la información sobre que, si existe o no esta etapa, ellas podrían tomarlo como algo normal y no tratarse a cómo debería de ser”.

Situación Gineco-obstétrica y relación con la etapa del climaterio.

Relación del climaterio con la menarquia.

Según estudios por Jaime Rojas y William Rojas llego a la conclusión que, la edad de la menarquia ha sido considerada como un predictor potencial para la edad del climaterio. Los trastornos del ciclo son el primer signo del climaterio, aunque algunas mujeres pre menopáusicas refieren oleadas de calor como primer signo. Los cambios en la función menstrual siguen varios patrones: 1) La mayoría de las mujeres presentan una disminución

gradual de la cantidad y duración de la menstruación hasta la amenorrea. 2) Una minoría de pacientes tendrá sangrado premenstrual y un aumento en la frecuencia y duración del sangrado debido a la disminución de los progestágenos (Rojas , Onatra , & Montoya , 2015).

Cese de la menstruación y climaterio.

El signo que a la vez es síntoma, que puede aparecer a continuación es la irregularidad, solamente una de cada 10 mujeres deja de menstruar súbitamente, es decir, viene menstruando cada mes hasta que de pronto deja de aparecer la menstruación. El 90 % restante atraviesa un periodo de irregularidad que generalmente dura 4 años. Esto resalta el hecho de que el climaterio constituye un diagnóstico en retrospectiva, de algo que pasó, no una etapa de la vida. Lo que explica esta ausencia de menstruación es la falta de producción de hormonas sexuales, que dejan entonces de estimular el crecimiento y maduración de la capa interna de la matriz (endometrio), que es lo que se desprende y se elimina como sangrado menstrual cada ciclo, mientras no hay embarazo, que ya no se descama (Capote Bueno, Segredo Pérez , & Gómez Zayas , 2011)

Necesidades fisiológicas en el climaterio.

Cambios fisiológicos

El climaterio es una etapa de la vida de una mujer que no sólo marca el final de su período fértil, sino también, el inicio de una serie de cambios físicos y emocionales que repercutirán en su forma de vida (Capote, Segredo, & Gómez, 2011).

Cambios Vasomotores.

“Los cambios vasomotores se dan por una fuerte liberación de hormonas la cual provoca en la mujer una fuerte sensación de calor que da inicio desde el tórax descendiendo al cuello y termina en la cara, lo que esto conlleva que las mujeres en esta etapa sientan o perciban casi siempre bochornos en esta etapa”.

Tendencia de aumentar de peso.

Las mujeres en esta edad van a aumentar de peso con o sin tratamiento hormonal, si no se establecen estrategias preventivas adecuadas (Bianchi, 2006). “Cuando las mujeres llegan a esta etapa su metabolismo basal es más lento por lo tanto estas tienden a subir de peso, así como también son más propensas a aumentar de peso por los cambios hormonales desarrollándose en la parte abdominal, caderas y muslo”.

“Los factores genéticos también pueden jugar un papel en el aumento de peso durante el climaterio. Si tus progenitores u otros familiares cercanos tienen sobrepeso en la zona del abdomen, es probable que te ocurra lo mismo”.

Riesgo de padecer enfermedades coronarias.

La mujer en la etapa del climaterio está expuesta a padecer problemas circulatorios y coronarios relacionados con la edad, se ha vinculado con el aumento en las concentraciones de colesterol, IMC, factores de riesgo metabólicos, glicemia y triglicéridos. Otros factores involucrados en las enfermedades cardíacas en la etapa del climaterio son el tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, sobrepeso, obesidad y estrés. (Hernandez & Valdes, 2014)

Es importante identificar a las mujeres con climaterio temprano, ya que esto ofrece una oportunidad para que sus médicos trabajen con ellas para monitorizar y gestionar activamente los factores de riesgo de enfermedades coronarias (Couto Nuñez & Nápoles Méndez , 2014).

Riesgo de sufrir hipertensión.

La presión arterial generalmente aumenta en la etapa del climaterio todo se debe a la disminución del estrógeno. Y es que, durante la transición del climaterio hacia la menopausia, los ovarios comienzan a producir cada vez menos estrógeno (Duarte , 2016). Otro factor que incide a sufrir hipertensión en esta etapa son los problemas vasomotores (Bochorno, sudoración, sofocos)

Alteraciones vaginales y urológicas.

A diferencia de los síntomas vasomotores, los síntomas vaginales y uretrales no son transitorios y tienden a volverse más comunes y severos a medida que avanza la edad. La atrofia de vejiga y/o uretra puede producir problemas de incontinencia urinaria. Esto, en

combinación con la atrofia de la vagina puede estimular la infección recurrente del tracto urinario. Ambas pueden asociarse a la deficiencia de estrógenos y causar problemas severos en la calidad de vida (Morales & Orozco, 2018)

En la vagina, los estrógenos contribuyen a la proliferación epitelial; también incrementan la turgencia y la elasticidad de los labios mayores y menores. En el aparato urinario, si bien las vías urinarias no se ven directamente afectadas por la acción iatrogénica, el trigono vesical presente en la vejiga tiene un origen embriológico común con la vagina. (Baltodano, 2021).

Necesidades psicológicas en el climaterio.

El aspecto psicológico son los más frecuentes durante esta etapa pueden que no generen problema de salud grave, pero si puede afectar mucho en la satisfacción personal, interpersonal, familiares y laboral (Couto Nuñez & Nápoles Méndez , 2014).

Irritabilidad.

La irritabilidad es uno de los problemas del ánimo que con mayor frecuencia presentan las mujeres durante el climaterio y la menopausia y está presente en la mayoría de las mujeres que pasan por esta etapa (Couto Nuñez & Nápoles Méndez , 2014). “La Irritabilidad es un aspecto psicológico que se da con mucha frecuencia que se puede manifestar por varias emociones como lo son, el enojo, tensión, comportamiento hostil, sensibilidad, intolerancia, frustración, es en esta etapa donde las mujeres se vuelven más cambios de ánimos lo cual esto afecta a las mujeres en el ámbito social”.

Insomnio

El insomnio es un síntoma más frecuente durante el climaterio se dice que es la incapacidad para iniciar el sueño, para mantenerlo, la mala calidad para dormir y la poca cantidad de tiempo para dormir (Escobar, Chica , & Cuevas, 2008). “En el insomnio influye mucho los síntomas vasomotores ya que las mujeres climatéricas sienten más calor, se sofocan más de lo normal y esto provoca que ellas no puedan conciliar el sueño ni en el día ni en la noche porque siempre están sofocadas”.

“Al no poder conciliar bien el sueño conlleva a varias consecuencias, es decir, si la causa es la sudoración nocturna y los bochornos, se afecta el estado de alerta durante el día, hay

menor actividad mental y, de hecho, disminuye la productividad, hay cansancio e irritabilidad, lo que puede afectar las relaciones familiares”.

Síntomas del climaterio.

Cuando una mujer comienza el período de climaterio, empieza a notar ciertas sintomatologías... (Ñuñoa, 2016) dentro de las cuales tenemos:

Irregulares en el ciclo menstrual.	Períodos menstruales irregulares. Algunas mujeres tienen períodos menstruales menos abundantes. Otras tienen sangrado abundante. Su ciclo menstrual podría ser más largo o más corto, o es posible que no le vengán los períodos (Baltodano, 2021).
Sofocos, a veces acompañados por taquicardia y sudoración.	Estos son calores súbitos que pueden darse en la parte superior del cuerpo o en el cuerpo entero. También pueden desencadenar en sudoración y hasta escalofríos. Estos, pueden estar relacionados con cambios en los niveles de estrógeno (Baltodano, 2021).
Trastorno del sueño.	Algunas mujeres presentan problemas para dormir. Esto quizás tenga que ver con los sudores nocturnos, los cuales son capaces de interrumpir el sueño y alterar ese importante tiempo de descanso (Baltodano, 2021).
Trastornos psicológicos.	Irritabilidad, ansiedad, angustia, mayor labilidad emocional (Baltodano, 2021).
Dificultad en la concentración, memoria y aprendizaje.	Así como afecta la concentración y el enfoque, el climaterio también puede implicar cambios en tu grado de memoria, esto, como efecto de la disminución de los niveles de estrógeno o la falta de un sueño reparador (Baltodano, 2021).
Disminución de la libido.	Esto es simplemente la reducción del deseo sexual, lo que, en ocasiones, ocurre cuando la mujer llega al climaterio (Baltodano, 2021).
Mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.	La pérdida en la densidad de los huesos es otro de los resultados de la disminución en estrógeno que sufre la mujer en la llegada del climaterio. En los casos más graves, esto puede llevar a una osteoporosis (Baltodano, 2021).

Tabla elaborada por alumnas, Ashley Mercado, Josseling Quiroz y Miuriel Pavón con información de (Baltodano, 2021).

Actividades que promuevan la salud de las mujeres en la etapa de climaterio.

Las mujeres requieren información, soporte y estímulo por parte de los profesionales de la salud (Arraina Gutierrez, Urrutia Soto , & Cabieses Valdez, 2006), “y por lo tanto es un deber de los profesionales de la salud informarse para educar y para promover un autocuidado en esta etapa”.

Existen algunos aspectos educativos generales que deben desarrollarse en todas las mujeres; se señalan estrategias de educación organizada en etapas (Arraina Gutierrez, Urrutia Soto , & Cabieses Valdez, 2006).

Primera etapa del climaterio.

“En esta primera etapa las mujeres deben de ser evaluadas completamente, prepararlas para enfrentar los distintos cambios por los que pasaran en la etapa del climaterio, por lo que es importante que se brinde una consejería individual o ya sea grupal” ya que en esta primera etapa es donde comienzan a presentarse los primeros síntomas del climaterio.

Segunda etapa del climaterio.

“Lo primordial de esta etapa es detectar y tratar más de cerca a las mujeres que están viviendo un climaterio dificultoso. A estas mujeres se priorizarán y se les dará un mayor soporte y apoyo para afrontar este periodo y evitar un riesgo mayor en su calidad de vida”.

La sintomatología más referida por las mujeres en esta etapa es la vasomotora y, específicamente, los bochornos (Arraina Gutierrez, Urrutia Soto , & Cabieses Valdez, 2006). “También refieren sentirse afectada en el ámbito psicológico ya que ellas llegan a la conclusión que en esta etapa ya pierden la capacidad de procrear y ven por perdida su juventud”.

Tercera etapa del climaterio.

Es clave centrar la educación en dos aspectos: El primero relación con la prevención de patologías a largo plazo que se pueden dar en la etapa del climaterio, como el cáncer de mama, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis (Arana Gutierrez, Urrutia Soto , &

Cabieses Valdes , 2002-2004). “El compromiso del personal de salud en esta etapa es seleccionar las mujeres que tienen más riesgos de padecer estas patologías a largo plazo para prevenirlas a tiempo”.

“El segundo aspecto es abordar el concepto que tienen las mujeres sobre el envejecimiento que tienen en sí mismas y cómo afrontan las percepciones que tienen familiar las demás personas sobre su cambio físicos (arrugas, resequedad, manchas, flacidez en la piel etc.) El rol de la enfermera, es facilitar la educación adecuada para que las mujeres en esta etapa puedan aceptar el paso de la vida reproductiva a la no reproductiva, con una educación oportuna y atinente en cuanto a los cambios fisiológicos de este periodo”.

Actividades de promoción de la salud.

El ejercicio antes, durante y después del climaterio es la mejor forma de mantenerse saludable, favorece todos los sistemas especialmente el circulatorio y el músculo esquelético. Sus ventajas son: disminuye los sofocos, diaforesis, mantiene la elasticidad de los músculos, favorece el control de peso, presión arterial y diabetes mellitus; disminuye ansiedad y depresión; mejora el sueño y la mortalidad intestinal y aumenta la energía; combate la depresión leve y la ansiedad, aumenta la seguridad en sí mismo, previene el insomnio, evita el estreñimiento, disminuye el riesgo de padecer osteoporosis, controla la arteriosclerosis y elimina sustancias tóxicas del cuerpo (Arraina Gutierrez, Urrutia Soto , & Cabieses Valdez, 2006).

Por ello, para mejorar la calidad de vida de la mujer en esta etapa es recomendable evitar el sedentarismo, ya que la ausencia de actividad física es una de las principales causas que hace adelantar la menopausia y desencadenar factores de riesgo.

Síndrome climatérico sin complicaciones

Sana y con hábitos de autocuidado



Menores enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes

Consejos de actividad de promoción de la salud para la etapa del climaterio

Actividades físicas	La mujer debe llevar una vida activa, realizar deporte, pasear, nadar... varias veces por semana, ya que de esta manera evitaremos y reduciremos la aparición de algunos síntomas del climaterio como son la osteoporosis, la diabetes o disminuir los factores de riesgo cardiovasculares e hipertensivos.
Seguir un tipo de dieta establecida	Una vez instauradas en el climaterio también es recomendable llevar una dieta balanceada y nutritiva, rica en calcio o tomar suplementos con calcio. Una dieta equilibrada, moderando el consumo de carbohidratos, grasas y proteínas y aportando fibra, que ayude a mantener un peso corporal saludable. Tomar lácteos en la juventud para aumentar la masa ósea y evitar así la osteoporosis, realizar una vida activa.
Tratamientos alternativo	Buscar ayuda en tratamientos naturales o médicos para aliviar dolencias. Se suelen recetar medicamentos para la depresión para paliar la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, que la mayoría de féminas sufren y afrontar con mayor optimismo esta etapa. Realizar técnicas de respiración y relajación
Evitar el consumo de alcohol.	El consumo de alcohol debe moderarse en la menopausia ya que es un azúcar de fácil absorción y aumenta los síntomas de sofocos, sobre todo nocturnos. Además, uno de los efectos del alcohol en el cuerpo es el riesgo de patología hepática y de ciertos cánceres.
Evitar el consumo de tabaco	Las mujeres que consumen tabaco tienden a presentar la etapa del climaterio temprana, además de eso los síntomas se les presentan con mayor

	frecuencia.
Visitar al medico	Realizar varios chequeos médicos para medir la densidad ósea, exámenes de la pelvis, visitas al ginecólogo, Papanicolaou, mamografía, para prevenir enfermedades.

Tabla realizada por alumnas Ashley Mercado, Josseling Quiroz y Miuriel Pavón información recuperada de (Garcia, 2017).

Diseño metodológico

Tipo de estudio:

A). Según paradigma:

-Positivista

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) es Augusto Conte quien bautiza el nacimiento del positivismo, cuando en 1849 publica su discurso sobre el espíritu positivo, lo cual genera el gran comienzo del paradigma positivista en la investigación. Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios de datos estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica.

B). Según enfoque de investigación:

-Enfoque cuantitativo.

Los métodos cuantitativos se centran en mediciones objetivas y análisis estadístico, matemático o numérico de los datos recopilados mediante encuestas, cuestionarios, revisión documental, entrevista y Test. (Artiaga, 2020).

Por lo tanto, esta investigación es de enfoque cuantitativo porque se estudió las necesidades de las mujeres mayores de 40 años en la etapa del climaterio. Se realizó por medio de una encuesta, recolección de datos, entrevista, Test y análisis de estos.

C). Según su finalidad:

Descriptivo.

Un estudio descriptivo es aquél en que la información es recolectada sin cambiar el entorno (es decir, no hay manipulación). En investigación humana, un estudio descriptivo puede ofrecer información acerca del estado de salud común, comportamiento, actitudes u otras características de un grupo en particular y en investigación documental estudiar las diferentes variables que se quieren investigar (Artiaga, 2020).

Por ende, esta investigación es de alcance descriptivo ya que se estudió cada una de las variables, sin manipulación de las mismas.

E). Según periodo de estudio:

-Corte transversal.

Consiste en estudiar en un momento determinado a distintos grupos de sujetos de edades diferentes. Recopilan datos en un momento único. El diseño transversal es apropiado cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. También es adecuada para analizar la relación entre un conjunto de variables en un punto de tiempo. Puede abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores (Custodia, 2014).

Esta investigación analizó datos recopilados en un periodo de tiempo, sobre una población o muestra definida. Dicho estudio es de corte transversal, ya que se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único y momento dado durante el segundo semestre del año 2022.

Área de estudio.

El estudio se llevó a cabo en el Centro de Salud Alejandro Dávila Bolaños, ubicado en el departamento de Masaya, área rural, de la casa de leña cuadra y media al este Barrio la estación Masaya.

Macro localización: Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños tiene una asistencia aproximada de unas 500 personas al día, cuenta con 8 clínicas en las cuales están: pediatría, ginecología, consulta general, radiología, odontología, área de epidemiología, Bioanalisis, área de febril, área de pacientes con COVID y por último una clínica de medicina oriental

Micro localización: Se realizó esta investigación en la clínica de ginecología, se atendieron 80 pacientes a la cual se le aplicó la encuesta.

Universo

En tal sentido definimos al universo como un conjunto de personas, cosas o fenómenos sujetos a investigación, que tienen algunas características definitivas. Ante la posibilidad de investigar el conjunto en su totalidad (Galindo, 2013).

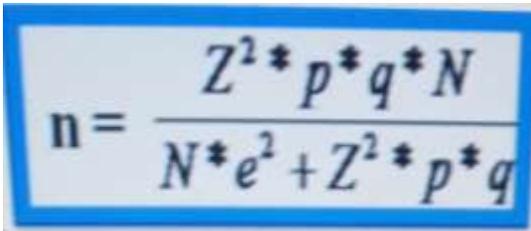
-El universo fue de 150 mujeres de 40 a 60 años que asistieron al Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños del área de ginecología.

Muestra.

Una muestra es un subconjunto de la población que está siendo estudiada, representa la mayor población y se utiliza para sacar conclusiones de una investigación (Galindo, 2013).

La muestra de este estudio es no probabilística ya que tenemos un tiempo limitado para la recolección de los datos

Pero por el tamaño de la muestra se utilizara la siguiente formula de Mouch Galindo:


$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{N * e^2 + Z^2 * p * q}$$

n:tamaño de la muestra : 80

N: total de la población: 150

z:7% (es el nivel de confianza 93)

Técnica e instrumento de la investigación.

Las técnicas son los recursos de que dispone el investigador para su trabajo. Las técnicas necesitan los instrumentos para su realización.

En lo referente a las técnicas de investigación, se puede manifestar que, son las diferentes formas en que una investigación puede llevarse a cabo. En tal sentido, es prudente traer a colación lo expresado por Finol y Nava (1993), quienes señalan que, la fase que comprende la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación, es la más laboriosa dentro de proceso investigativo.

En este estudio se utilizó una encuesta auto administrada la cual está compuesta por seis páginas, la primera página contiene el título “encuesta”, seguido una pequeña introducción

y las recomendaciones que se les dará a conocer a las encuestadas. La redacción de esta encuesta se realizó con preguntas objetivas, en orden lógica y escrita de manera clara, completa y sencilla, de acuerdo a la variable que se estudiara.

Aspectos éticos.

Se incluye una serie de aspecto entre ellos está el consentimiento informado este es un escrito firmado por un paciente que garantiza que a la persona se le haya explicado con palabras sencillas y de fácil comprensión sobre el procedimiento o estudio investigativo al que será sometido y que su participación es voluntaria.

A. Institucional: El consentimiento informado fue proporcionado por la dirección y subdirección del POLISAL, UNAN MANAGUA, para obtener el permiso de llevar a cabo la investigación del autocuidado de la mujer durante la etapa del climaterio en mujeres de 40 a 60 años, posterior se dirigió a la docencia del SILAIS Masaya quien nos otorgó una carta dirigida a la dirección del Centro de salud Dr. Alejandro Dávila Bolaños para permitir el ingreso al centro y recolectar información del estudio, se entregó la carta de autorización del SILAIS y protocolo de investigación a la docencia del centro donde obtuvimos la aprobación para realizar nuestra investigación.

B. Paciente: Se le explico el tema de la investigación y el propósito de este al igual que la participación era de manera voluntaria y toda la información que brinde será de manera confidencial y siempre a fines de estudio.

Método de recolección de la información.

La recolección de datos es un método por el cual se recopilan y miden información de diversas fuentes a fin de obtener un panorama completo, responder preguntas importantes, evaluar sus resultados y anticipar futuras tendencias. Las encuestas se aplicarán a las mujeres mayores de 40 y menores de 60 años del centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya), lo cual se les solicitará a las mujeres que llenen la encuesta (del 12 al 23 de diciembre del 2022), la aplicación de los instrumentos estuvo a cargo por las autoras de esta investigación.

Criterios de inclusión.

Inclusión
Mujeres entre las edades de 40 a 60 años.
Mujeres que asistan al centro de salud Alejandro Dávila Bolaños.
Que acudan a consulta ginecológica.
Que deseen colaborar en el estudio.

Variables de estudio: Variables cualitativas

Matriz de obtención de la información:

Objetivos específicos	Fuente	Técnica	Instrumento a crear
Identificar la situación sociodemográfica de las mujeres en la etapa del climaterio.	Mujeres de 40 a 60 años.	Encuesta.	Guía de encuesta
Conocer la situación gineco-obstétrica de las mujeres en la etapa del climaterio.	Mujeres de 40 a 60 años.	Encuesta.	Guía de encuesta.
Analizar las necesidades fisiológicas y psicológicas que tienen las mujeres en la etapa del climaterio.	Mujeres de 40 a 60 años.	Encuesta	Guía de encuesta
Identificar las actividades de promoción de la salud de las mujeres en la etapa de climaterio	Mujeres de 40 a 60 años.	Observación.	Encuesta.

Operacionalización de variables

VARIABLE	INDICADOR	VALORES
Situación sociodemográfica.	Edad.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 40-50 ▪ 50-60
	Religión.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Católica. ▪ Evangélica. ▪ Cristiana. ▪ Otra.
	Estado Civil.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soltera. ▪ Casada. ▪ Divorciada. ▪ Unión libre. ▪ Viuda.
Situación Gineco-obstétrica.	Edad menarca.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menor de 10. ▪ 10-12. ▪ 13-15. ▪ Mayor de 15.
	Cese de la menstruación.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sí. ▪ No.
Actividades fisiológicas.	Bochorno. Aumento de peso. Riesgo de sufrir hipertensión. Infecciones vaginales. Infecciones de vías urinarias.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sí. ▪ No. ▪ A veces. ▪ Nunca.
Necesidades psicológicas.	Irritabilidad. Insomnio.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sí. ▪ No. ▪ A veces.

Actividades de promoción de la salud.	Actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caminar. ▪ Correr. ▪ Ninguno. ▪ Otro.
	Dieta establecida.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sí. ▪ No.
	Fuma.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sí. ▪ No.
	Consume café.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sí. ▪ No. ▪ Raras veces.
	Consume alcohol.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sí. ▪ No. ▪ Algunas veces.
	Actividades para controlar el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escuchar música. ▪ Cantar. ▪ Pasear. ▪ Bailar. ▪ Otras actividades.

Presentación de la información.

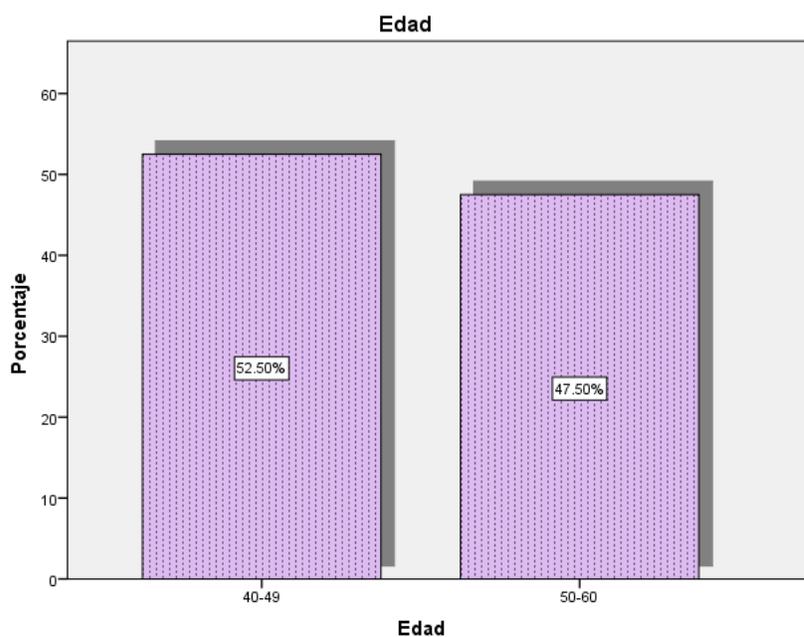
La presentación del documento se realizó mediante un trabajo impreso el cual se elaboró por medio del programa de Microsoft Word, el cual está organizado con fuentes: letra Times New Roman, tamaño de letra 12, interlineado 1.5, texto justificado, color de letra negra, margen superior e inferior 2.5, margen derecho 2.5 e izquierdo 3 cm, numeración de páginas desde la introducción, título en negrita y mayúscula centrado.

Discusión y análisis de los resultados.

La muestra total estudiada fue de 80 pacientes del Centro de Salud Alejandro Dávila Bolaños del departamento de Masaya, Nicaragua, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 1.

Edad de las pacientes estudiadas en la etapa del climaterio.



Fuente: Encuesta.

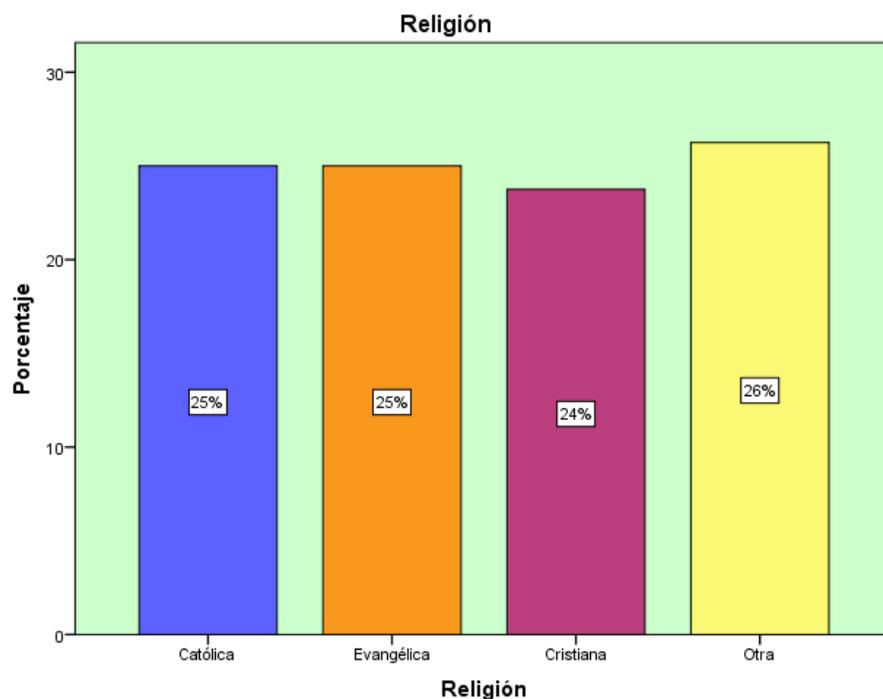
El 52.5 % de la muestra de estudio correspondía a mujeres entre el rango de edad de 40 a 49 años y el 47.5 % restante entre los 50 y 60 años.

El climaterio se inicia a los 35 años y termina a los 65 años, la producción de óvulos de una mujer empieza a disminuir a los 30 años y luego a los 50 años la menstruación se torna irregular y con menos flujo que antes (Lázaro, 2015). Cabe destacar que la etapa del climaterio consta de tres etapas. En cuanto a la edad todas las mujeres en estudio se encuentran en las 3 etapas del climaterio que corresponden a:

Pre menopausia: 35-45 años, Menopausia: 46-55 años, Postmenopausia de 56-65 años.

Figura 2.

Religión de las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



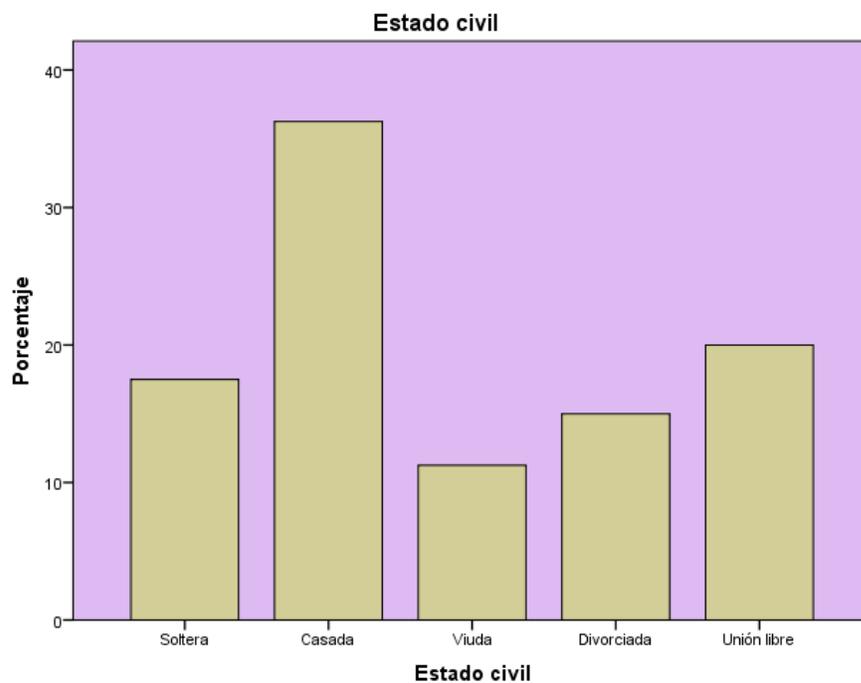
Fuente: Encuesta.

En relación a la religión, el 26.3 % del total de mujeres refirieron pertenecer a otra religión, no descrita en la encuesta, el 25 % son católicas y evangélicas respectivamente y el 23.8 % cristianas.

A pesar del incremento de la expectativa de vida, persiste la relación entre climaterio y fin de la vida y muchas mujeres en diversas religiones y zonas geográficas no aspiran a un adecuado nivel de bienestar físico en los cincuenta o sesenta (Castro, 2008). Las creencias religiosas asumen gran importancia en esta etapa ya que dependiendo el tipo de religión que tengan, sus creencias de acuerdo a este tipo de tema irán cambiando y algunas mujeres optaran en no buscar información ni ayuda.

Figura 3.

Estado civil de las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



Fuente: Encuesta.

Referente al estado civil de las mujeres en estudio 14 están solteras, 29 casadas, 9 viudas, 12 divorciadas y 16 en unión libre.

El estado conyugal y la relación que exista en la pareja resulta fundamental, pues como hemos visto, en esta etapa de la vida se presentan distintos tipos de disfunciones que pueden complicar aún más la sintomatología y el estado de ánimo de las pacientes Lugones , Valdes , & Pérez (2001) El mayor dato en relevancia son las mujeres casadas, estas mujeres tiene mayor apoyo por parte de su pareja.

Figura 4.

Edad menarca de las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



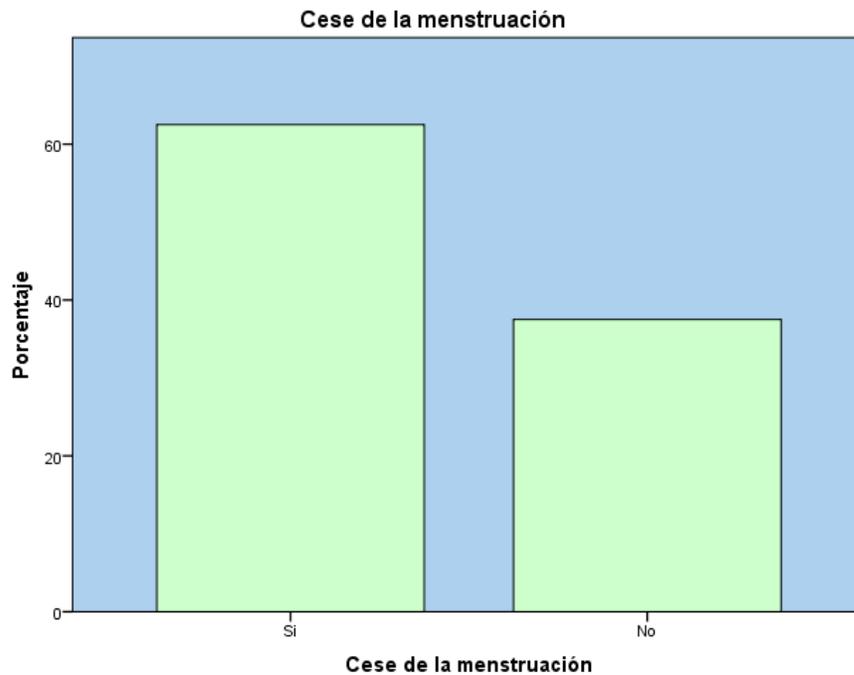
Fuente: Encuesta.

42 de 80 mujeres en estudio, tuvieron una edad menarca entre los 10 y 12 años, equivalente al 52.5 %, el 37.5 % entre los 13 – 15 años, el 6.3 % menstruaron siendo menores de 10 años y el 3.8 % restante siendo mayores de 15 años.

La correlación entre la edad de la menarquía, el número de hijos y el tiempo de fumadora con la edad de aparición de la menopausia ha sido señalada como aspectos que influye en la misma, y aunque en nuestro trabajo no encontramos significación estadística en ninguno de esos 3 aspectos, la literatura sí recoge relación entre ellos. Se ha señalado que mientras la menarquía sea más precoz, la menopausia podría ser más tardía, pero casi no existen datos que confirmen tal planteamiento y los que hay son de dudoso rigor metodológico Lugones & Dominguez (2001) La mayoría de las mujeres en estudio su edad menarca fue entre los 10 y 12 años, fisiológicamente la etapa del climaterio será más tardío en estas mujeres.

Figura 5.

Cese de la menstruación de las pacientes en estudio en la etapa el climaterio.



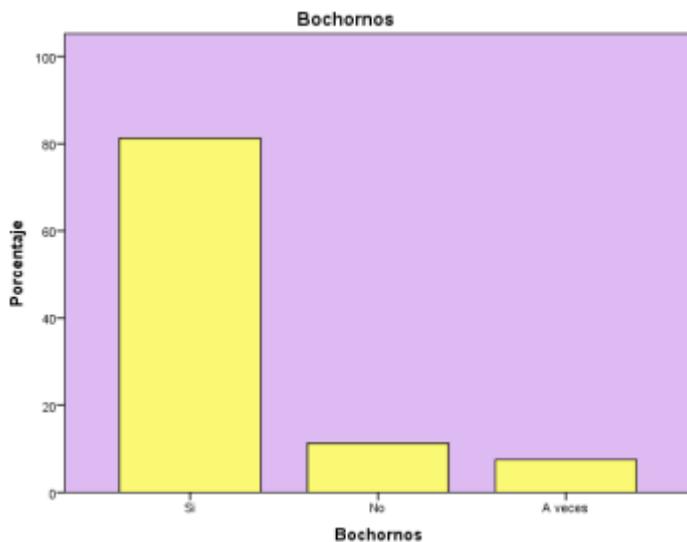
Fuente: Encuesta.

Al 62.5 % de las pacientes ya les ha cesado la menstruación, mientras que el 37.5 aún no.

El signo que a la vez es síntoma, que puede aparecer a continuación es la irregularidad, solamente una de cada 10 mujeres deja de menstruar súbitamente, es decir, viene menstruando cada mes hasta que de pronto deja de aparecer la menstruación. El 90 % restante atraviesa un periodo de irregularidad que generalmente dura 4 años. Esto resalta el hecho de que el climaterio constituye un diagnóstico en retrospectiva, de algo que pasó, no una etapa de la vida. Lo que explica esta ausencia de menstruación es la falta de producción de hormonas sexuales, que dejan entonces de estimular el crecimiento y maduración de la capa interna de la matriz (endometrio), que es lo que se desprende y se elimina como sangrado menstrual cada ciclo, mientras no hay embarazo, que ya no se descama (Capote Bueno, Segredo Pérez, & Gómez Zayas, 2011).

Figura 6.

Bochornos de las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



Fuente: Encuesta.

En el presente grafico se observa que el 81.3 % de las mujeres presentan bochornos y el 11.3% No presentan y un 7.5% refiere que a veces presentan

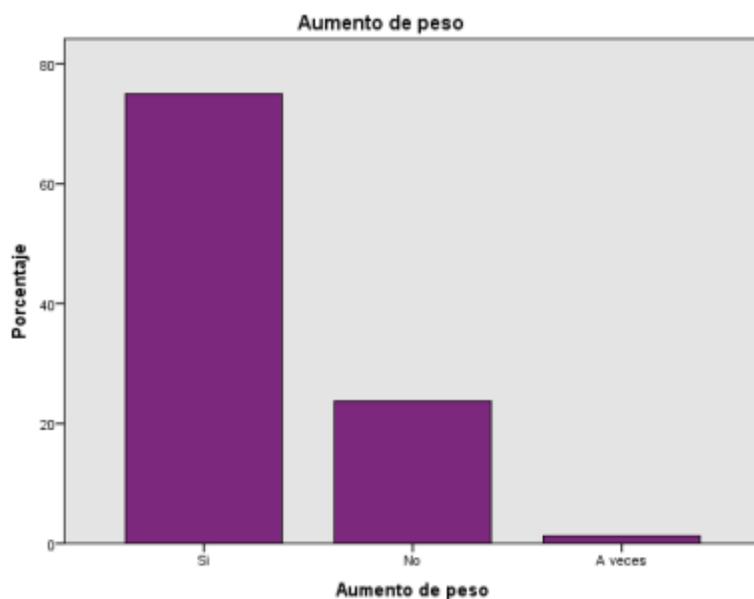
Estos son calores súbitos que pueden darse en la parte superior del cuerpo o en el cuerpo entero. También pueden desencadenar en sudoración y hasta escalofríos. Estos, pueden estar relacionados con cambios en los niveles de estrógeno (Baltodano, 2021).

Es un síntoma clásicamente asociado a este periodo son las manifestaciones vasomotoras (Ekström & Hovellius, 2000). Investigaciones chilenas reportan que los bochornos son la expresión climatérica más referida por las mujeres. Más del 85% de las mujeres peri menopáusica presenta bochornos o sudoraciones nocturnas; de este grupo, el 10% persiste a pesar de recibir tratamiento.

Mientras que para algunas mujeres los bochornos no representan un problema durante el climaterio, porque son de poca duración y ocurren infrecuentemente, para otro grupo los síntomas climatéricos y principalmente los vasomotores influyen negativamente en la calidad de vida. La experiencia de las mujeres climatéricas sintomáticas y la causa de severidad de los síntomas han sido poco estudiadas Los bochornos son unos de los síntomas más frecuente de esta etapa y el 81.3% está presentando este síntoma.

Figura 7.

Aumento de peso en las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



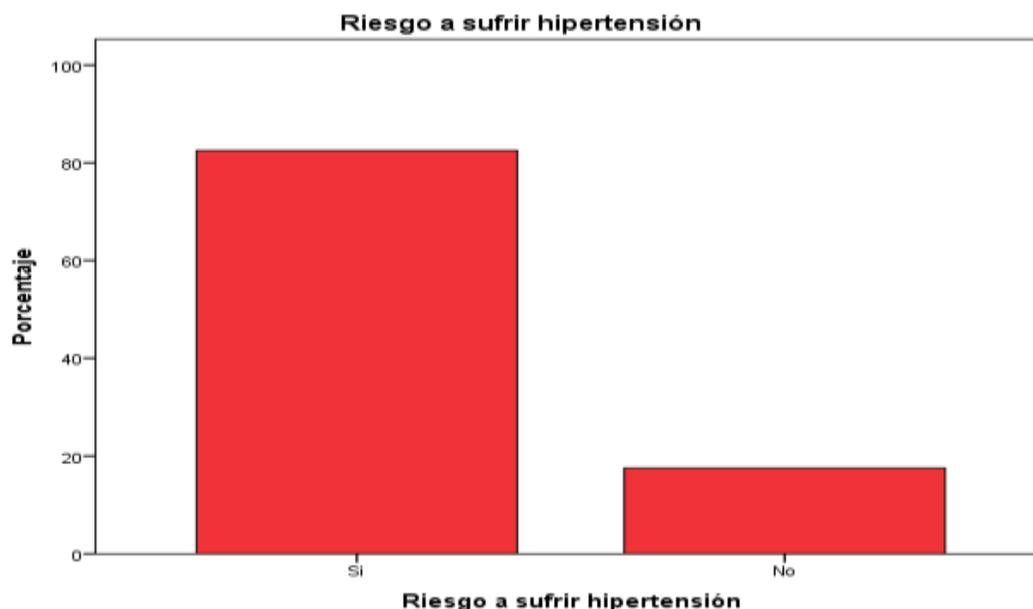
Fuente: Encuesta.

En la presente imagen se observa que el 75% de las mujeres presentaron aumento de peso, el 23.8% no presento y el 1.3% a veces.

Las mujeres en esta edad van a aumentar de peso con o sin tratamiento hormonal, si no se establecen estrategias preventivas adecuadas (Bianchi, 2006). “Cuando las mujeres llegan a esta etapa su metabolismo basal es más lento por lo tanto estas tiendes a subir de peso, así como también son más propensas a aumentar de peso por los cambios hormonales desarrollándose en la parte abdominal, caderas y muslo”. El dato más relevante es que el 75% de las mujeres han aumentado de peso esto lo podemos relacionar a que la mayoría de mujeres no tienen una dieta establecida.

Figura 8.

Riesgo de sufrir hipertensión en pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



Fuente: Encuesta.

En la presente grafica se observa que el 82.5% de las mujeres si tienen riesgo de sufrir hipertensión y el 17.5% refiere que No.

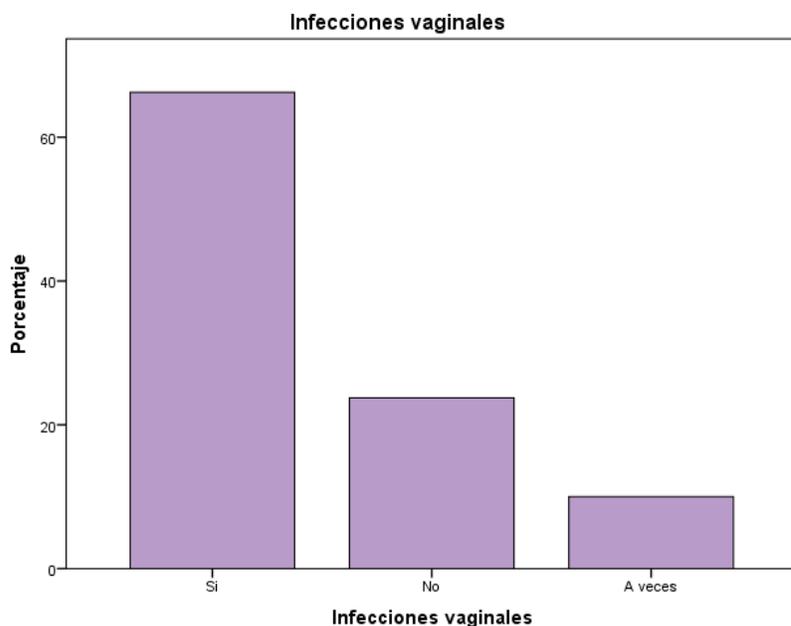
Además de la edad y la carga hereditaria, el aumento de la tensión arterial que tiene lugar tras el climaterio se debe fundamentalmente al déficit estrogénico (los estrógenos tienen un papel tanto en la regulación del tono vascular y en el crecimiento de las células miocitarias vasculares como en el incremento de la sensibilidad a la sal). Si bien, existen una serie de factores contribuyentes en este período de la vida, como son: el exceso de peso, un deficiente aporte dietético de calcio y los posibles trastornos psicológicos asociados.

Algunas conductas, hábitos y estilos de vida inadecuados se incrementan en esta etapa, como son la poca práctica de ejercicios físicos y un predominio del sedentarismo, aumento de peso y del panículo adiposo por infiltración de la masa magra, que como se ha señalado, guarda relación directa con la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Otro factor que incide a sufrir hipertensión en esta etapa son los problemas vasomotores (Bochorno, sudoración, sofocos).

Figura 9.

Infecciones vaginales en las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



Fuente: Encuesta.

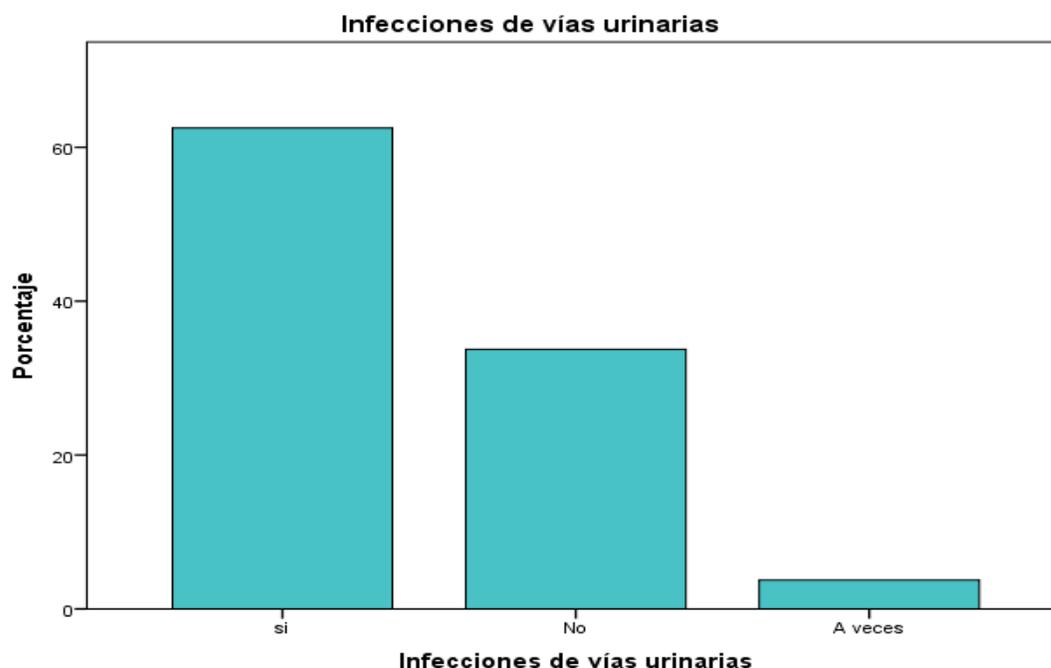
En la presente grafica se obtuvieron resultados que un 66.3% de las mujeres si presentaron infecciones vaginales, un 23.8 de ellas No presentaron y un 10% a veces.

Los cambios hormonales que se producen en el climaterio inciden en aquellos órganos que dependen de los estrógenos entre ellos la vagina. De hecho, una de las primeras manifestaciones de la deprivación estrogénica son los cambios en la secreción vaginales, además de producir infecciones vaginales.

Con la disminución considerable de estrógeno que se produce tras el climaterio, los tejidos de la vagina suelen perder grosor, humectación y elasticidad. Médicamente, este cambio se denomina “vaginitis atrófica” o “atrofia vaginal”. Probablemente sea a causa de la disminución de estrógeno causada por la menopausia quirúrgica, la menopausia médica. Es posible que, como consecuencia de eso, sientas irritación y sequedad vaginal, estrechamiento o acortamiento de la vagina e infecciones más frecuentes en la zona, como candidiasis o infecciones de las vías urinarias.

Figura 10.

Infecciones de vías urinarias en pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



Fuente: Encuesta.

En la presente grafica se observa que un 62.5 de las mujeres si presentaron infecciones, un 33.8% No presentaron y como mínimo un 3.8 refirió que a veces.

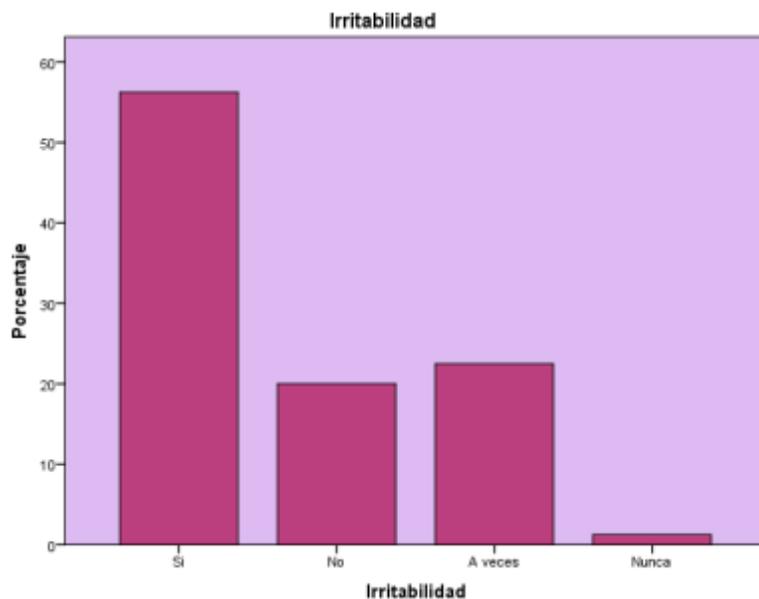
Las infecciones urinarias se convierten en uno de los principales problemas de la mujer en la etapa del climaterio y en este sentido se cifra en más del 10 por ciento de mujeres mayores de 50 años las que presentan este tipo de infecciones.

En cuanto a las causas que pueden originar la infección de orina en el climaterio indicó que una de ellas es la vaginitis atrófica, un trastorno que consiste en el adelgazamiento de las paredes de la vagina y en una disminución de su lubricación.

Otro problema son las vejigas hiperactiva (necesidad urgente de orinar) se relaciona con la atrofia urogenital y se da por disminución de los estrógenos.

Figura 11.

Irritabilidad en las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



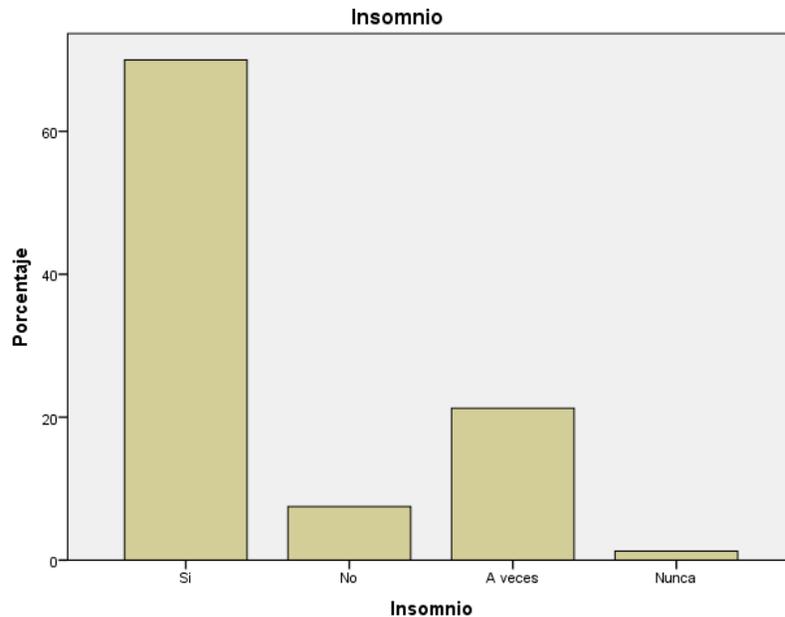
Fuente: Encuesta.

En la presente grafica se observa que un 56.3% de las mujeres si presento irritabilidad, un 20% no presento irritabilidad, un 22.5% a veces presento y como mínimo 1.3% refirió que nunca.

La irritabilidad es uno de los problemas del ánimo que con mayor frecuencia presentan las mujeres durante el climaterio y la menopausia y está presente en la mayoría de las mujeres que pasan por esta etapa (Couto Nuñez & Nápoles Méndez , 2014). “La Irritabilidad es un aspecto psicológico que se da con mucha frecuencia que se puede manifestar por varias emociones como lo son, el enojo, tensión, comportamiento hostil, sensibilidad, intolerancia, frustración, es en esta etapa donde las mujeres se vuelven más cambios de ánimos lo cual esto afecta a las mujeres en el ámbito social”.

Figura 12.

Insomnio en las pacientes en la etapa del climaterio.

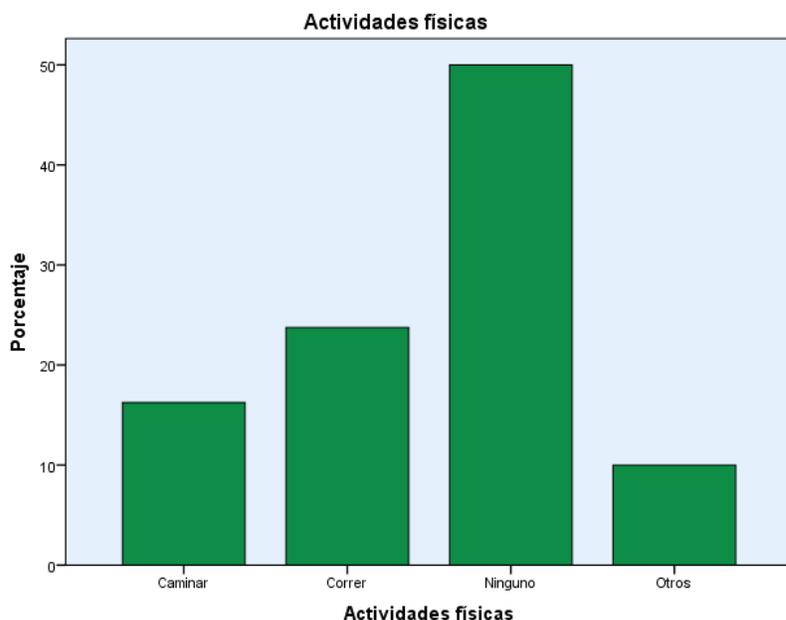


En la presente grafica se observa que un 70% de las mujeres en estudio si presento insomnio, un 7.5% no presentaba, un 21.3 a veces y como mínimo 1.3% refirió que nunca.

El insomnio es un síntoma más frecuente durante el climaterio se dice que es la incapacidad para iniciar el sueño, para mantenerlo, la mala calidad para dormir y la poca cantidad de tiempo para dormir (Escobar, Chica , & Cuevas, 2008). “En el insomnio influye mucho los síntomas vasomotores ya que las mujeres climatéricas sienten más calor, se sofocan más de lo normal y esto provoca que ellas no puedan conciliar el sueño ni en el día ni en la noche porque siempre están sofocadas”.

Figura 13.

Actividades físicas en las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



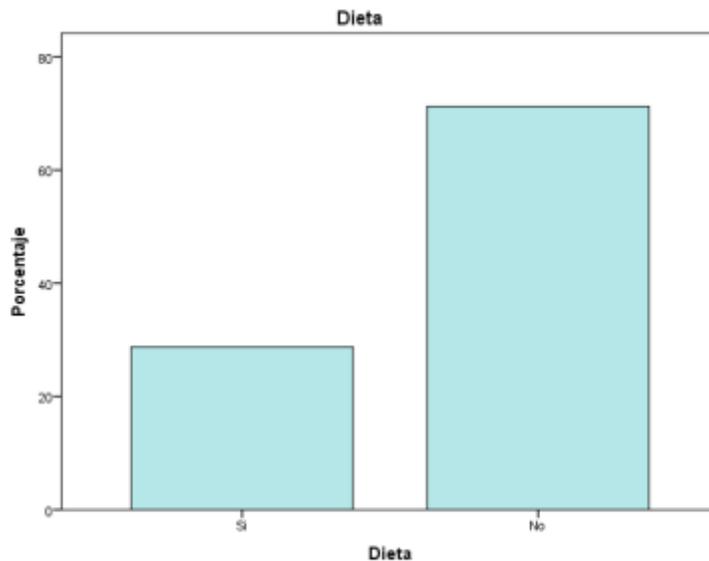
En la presente grafica se obtuvieron los siguientes resultados el 16.3% de las mujeres refirió que realiza actividad física como caminar, un 28.8% corre, un 50% refirió que no realiza ninguna actividad física y como mínimo un 10% de las mujeres refirió que realiza otro tipo de actividad física.

El ejercicio antes, durante y después del climaterio es la mejor forma de mantenerse saludable, favorece todos los sistemas especialmente el circulatorio y el músculo esquelético. Sus ventajas son: disminuye los sofocos, diaforesis, mantiene la elasticidad de los músculos, favorece el control de peso, presión arterial y diabetes mellitus; disminuye ansiedad y depresión; mejora el sueño y la mortalidad intestinal y aumenta la energía; combate la depresión leve y la ansiedad, aumenta la seguridad en sí mismo, previene el insomnio, evita el estreñimiento, disminuye el riesgo de padecer osteoporosis, controla la arteriosclerosis y elimina sustancias tóxicas del cuerpo (Arraina Gutierrez, Urrutia Soto , & Cabieses Valdez, 2006).

El mayor dato con relevancia es que ninguna mujer realiza actividad física por lo tanto estas pacientes están más propensas a sentir con mayor intensidad los síntomas ya que se recomienda realizar deportes, pasear, nadar varias veces por semana, de esta forma se reduce la aparición de algunos síntomas del climaterio.

Figura 14.

Dieta en las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



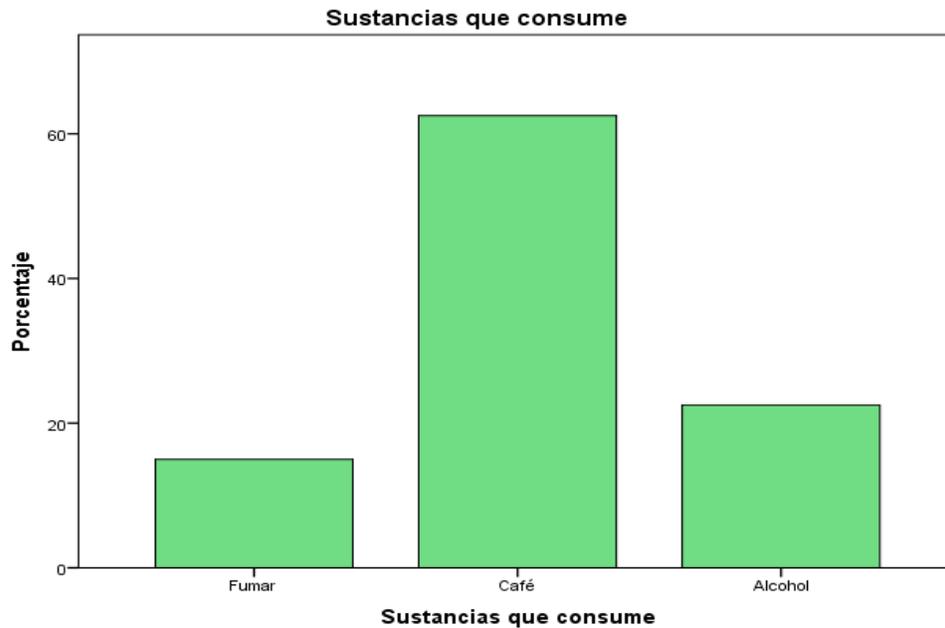
En la presente grafica de obtuvieron los siguientes resultados un 28.8% de las mujeres en estudio sigue un tipo de dieta establecida, un 71.3% refiere que No sigue ningún tipo de dieta.

Una vez instauradas en el climaterio también es recomendable llevar una dieta balanceada y nutritiva, rica en calcio o tomar suplementos con calcio. Una dieta equilibrada, moderando el consumo de carbohidratos, grasas y proteínas y aportando fibra, que ayude a mantener un peso corporal saludable. Tomar lácteos en la juventud para aumentar la masa ósea y evitar así la osteoporosis, realizar una vida activa (Garcia, 2017).

Es recomendable que las mujeres que inician la etapa del climaterio inicien una dieta nutritiva y establecida, por lo tanto la mayoría de mujeres en estudio refirieron no llevar una dieta establecida las cuales están propensas al sobre peso y a presentar con mayor intensidad los síntomas del climaterio como los bochornos.

Figura 15.

Sustancia que consume en las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



En la siguiente grafica se obtuvieron los siguientes resultados un 15% de las mujeres refiere que fuma, un 65.5% refiere que consumen café y un 22.5 consumen alcohol.

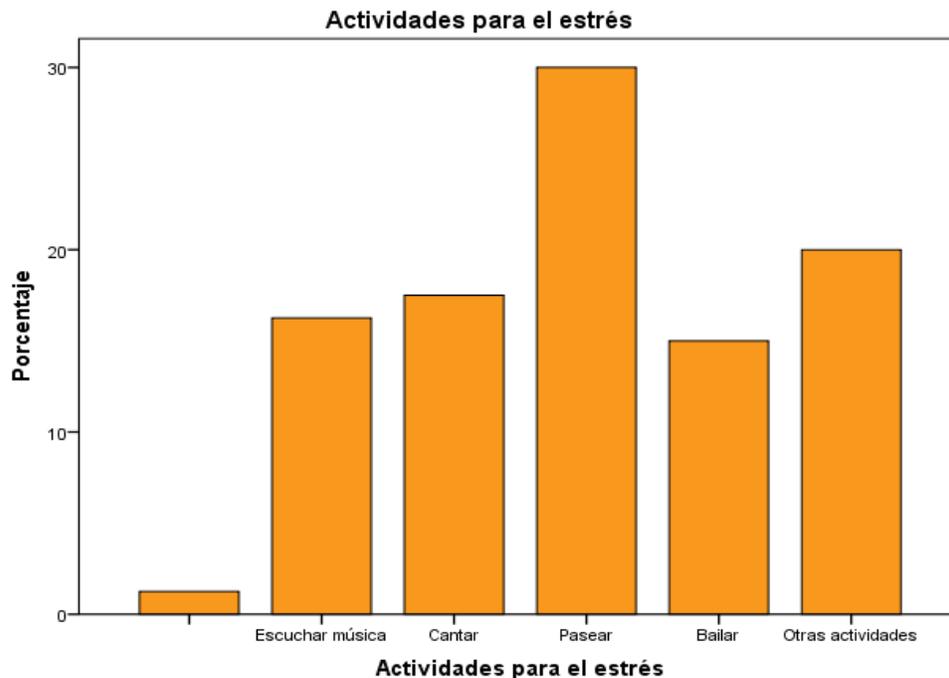
El consumo de alcohol debe moderarse en la menopausia ya que es un azúcar de fácil absorción y aumenta los síntomas de sofocos, sobre todo nocturnos. Además, uno de los efectos del alcohol en el cuerpo es el riesgo de patología hepática y de ciertos cánceres.

Las mujeres que consumen tabaco tienden a presentar la etapa del climaterio temprana, además de eso los síntomas se les presentan con mayor frecuencia (Garcia, 2017).

Existe una relación entre el consumo de café y determinados síntomas del climaterio, concretamente los bochornos y otros síntomas relacionados con la regulación del diámetro de los vasos sanguíneos por parte del organismo (problemas vasculares).

Figura 16.

Actividades para controlar el estrés en las pacientes en estudio en la etapa del climaterio.



En la presente grafica se obtuvieron los siguientes resultados un 16.3% de las mujeres en estudio refiere que escucha música, un 17.5 refiere que cantan, un 30% salen a pasear, un 15% bailan y un 20% de ellas realizan otras actividades para controlar el estrés.

La calidad de vida de la mujer en esta etapa es recomendable evitar el sedentarismo, ya que la ausencia de actividad física es una de las principales causas que hace adelantar la menopausia y desencadenar factores de riesgo (Cárdenas , Nazario, & Urbina , 2016).

Cualquier actividad física es mejor que permanecer sedentaria. El ejercicio regular reduce la mortalidad cardiovascular y total, mejor metabolismo, armonía física, fuerza muscular, cognición y calidad de vida son observadas en personas físicamente activas. Además, mejora los trastornos del sueño, regulariza el tránsito intestinal, disminuye en general los síntomas vasomotores y el estrés.

Conclusiones

- ✓ Participaron 80 mujeres de 40 a 60 años en la etapa del climaterio, la mayoría se encontraba en las edades de 40 a 49 años, la mayor parte casada, perteneciente a otro tipo de religión.
- ✓ Con respecto a las características ginecóbsteras hubo relevancia en las mujeres que tuvieron una edad menarca 10-12 años, tuvieron su primer embarazo mayor de 20 años, la mayor parte de estas mujeres solo tuvieron 2 gestas, la mayoría de estas pacientes no tuvieron abortos, y el parto por vía vaginal tuvo mayor frecuencia más de la mitad de las mujeres ya tuvieron un cese de la menstruación.
- ✓ En las necesidades fisiológicas la gran mayoría de mujeres presentaron bochornos, riesgo de sufrir hipertensión, infecciones vaginales y infecciones de vías urinarias.
- ✓ En las necesidades psicológicas la mayoría de las pacientes presentaron irritabilidad y sufren de insomnio.
- ✓ Actividades de promoción de la salud, la mitad de estas mujeres no realizan actividad física, no siguen ningún tipo de dieta establecida, la mayoría de ellas consumen café y como último dato relevante estas mujeres prefieren salir a pasear para disminuir el estrés.

Recomendaciones

Que la dirección y gerencia de Enfermería del centro de salud.

- ✓ Se coordinen en incluir en el programa de educación continua la implementación de talleres y seminarios para que eleven la calidad de atención a la mujer desde la etapa pre - climatérica.
- ✓ Instruir a estudiantes de enfermería durante sus practica profesionales elaboren murales y afiches sobre el tema del climaterio.
- ✓ Hacer que el programa dirigido a las mujeres busque financiamiento para brindar propaganda de brochures, presenten videos, fotografías, realicen socio dramas o representaciones con enfoques vivenciales de esta etapa.

A la universidad:

- ✓ A fortalecer teoría a cerca de la etapa del climaterio a los estudiantes, para que así estén capacitados para brindar una buena consejería referente al tema.
- ✓ A instruir a realizar más investigaciones cualitativas a cerca de la etapa del climaterio.

Bibliografía

- Arana Guitierrez, A., Urrutia Soto , M. T., & Cabieses Valdes , B. (2002-2004). *Climaterio, aspectos educativos a considerar según la etapa del periodo* . Obtenido de Scielo :
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532006000100003
- Arraina Gutierrez, A., Urrutia Soto , M. T., & Cabieses Valdez, B. (junio de 2006). *Climaterio, aspectos educativos a considerar segun la etapa del periodo* . Obtenido de Scielo:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532006000100003
- Artiaga, G. (01 de octubre de 2020). *Testiteforme* . Obtenido de
<https://www.testsiteforme.com/enfoque-cuantitativo/>
- Baltodano, S. L. (19 de julio de 2021). *Los 34 sintomas de la menopausia que debes conocer*. Obtenido de <https://www.elnuevodia.com/suplementos/salud-femenina/notas/los-34-sintomas-de-la-menopausia-que-debes-conocer/>
- Bianchi, M. (noviembre de 2006). *clinica las condes*. Obtenido de Cambios físicos en el climaterio :
<https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Ginecologia-Obstetricia/Noticias/Te-puede-interesar/Cambios-fisicos-en-el-climaterio>
- Capote Bueno, M. I., Segredo Pérez , A. M., & Gómez Zayas , O. (octubre de 2011). *Scielo*. Obtenido de Revista Cubana de Medicina General Integral:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013
- Capote, M. I., Segredo, A. M., & Gómez, O. (octubre de 2011). *Climaterio y menopausia* . Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013
- Cárdenas , K., Nazario, L., & Urbina , E. (Diciembre de 2016). *Intervención educativa sobre el autocuidado la etapa del climaterio* . Obtenido de Repositorio institucional :
file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Kellie_Tesis_t%C3%ADtuloprofesional_2016.pdf
- Castro, R. (Agosto de 2008). Obtenido de Revista Peruana de ginecologia y obstetricia.:
http://spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/1096/pdf_116
- Couto Nuñez , D., & Nápoles Méndez , D. (2014). *Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia*. Obtenido de Scielo:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000011

- Custodia, C. (31 de julio de 2014). *Prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/-dv-bm-xydxfla-investigacion-tranversal-longitudinal-y-documental/>
- Duarte, V. (2016). *Menopausia y presión*. Obtenido de Mujer: <https://www.mujer.com.pa/ecosalud/menopausia-y-presion>
- Escobar, F., Chica, H. L., & Cuevas, F. (Junio de 2008). *Trastorno del sueño relacionados con el climaterio femenino y su tratamiento*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v59n2/v59n2a08.pdf>
- Ferrey, C., & Garcia, B. (19 de enero de 2016). *Conocimiento y autocuidado en mujeres de 40-50 años en la etapa del climaterio*. Obtenido de Repositorio UNAN: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/6306/1/232652.pdf>
- Galindo, E. (13 de agosto de 2013). *Metodología de la investigación pautas para la tesis*. Obtenido de <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/que-es-el-universo.html>
- García, E. A. (04 de junio de 2017). *Portales Medicos*. Obtenido de Promoción de la salud en la etapa del Climaterio: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/el-climaterio/>
- Gonzales, G. (08 de diciembre de 2019). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/estudio-retrospectivo/>
- Hernandez, J., & Valdes, M. (noviembre de 2014). *Revista chilena de obstetricia y ginecologia*. Obtenido de Riesgo cardiovascular durante el climaterio y menopausia: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262014000100003
- Ibarra, C., & Sanchez, M. (18 de octubre de 2018). *Reporsitorio Institucional Universidad Centroamericana*. Obtenido de Atención medica de mujeres, Salud e higiene, Menopausia.: <http://repositorio.uca.edu.ni/1912/>
- Lázaro, F. M. (2015). *monografias.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos55/climaterio/climaterio.shtml>
- Lugones, M., & Dominguez, S. (19 de marzo de 2001). *Caracterizacion de la mujer en la etapa del climaterio*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-600X2001000100003&script=sci_arttext&lng=en
- Lugones, M., Valdes, S., & Pérez, J. (26 de julio de 2001). *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecologia*. Obtenido de Caracterización de la mujer en la etapa del climaterio: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2001000100003

- Manunbes., M. (s.f.). *Saber vivir*. . Obtenido de https://www.sabervivirtv.com/ginecologia/climaterio-menopausia-diferencias-sintomas-senales_3434
- Morales , F., & Orozco, H. (abril de 2018). *Revista medica de la mujer de costa rica* . Obtenido de Abordaje diagnosticoy terapeutico del sindrome genitourinario en la menopausia : [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/34580-Texto%20del%20art%C3%ADculo-108415-1-10-20180918%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/34580-Texto%20del%20art%C3%ADculo-108415-1-10-20180918%20(1).pdf)
- Muñoz, C. (2019). *Depresión durante el climaterio*. . Obtenido de Geosalud: https://www.geosalud.com/climaterio_prof/climaterioydepresion.htm
- Ñuñoa, D. (2016). *Menopausia y climaterio, sintomas tratamiento*. . Obtenido de <http://www.davila.cl/menopausia-y-climaterio-sintomas-y-tratamiento/>
- Rojas , J., Onatra , W., & Montoya , W. (24 de Abril de 2015). *Revista Colombiana de obstetricia y ginecología*. Obtenido de Edad de la menopausia y su menarquia y gestaciones. : <https://pdfs.semanticscholar.org/cb17/18148d9a4a7212f3997f3a858b2a01200c5f.pdf>
- Salgado Madrid , M., Carrascal, J., & Monterrosa Castro , A. (22 de julio de 2013). *Escala para medir la percepción de estrés psicológico en el climaterio*. . Obtenido de <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/2375.pdf>
- Shayo, S. (2013). *Asociación Argentina para el estudio del climaterio* . Obtenido de <http://www.aapec.org/index.php/comunidad/generalidades/394-es-lo-mismo-climaterio-que-menopa>
- Sordo, A. I. (02 de diciembre de 2021). *Hubspot*. Obtenido de <https://blog.hubspot.es/marketing/recoleccion-de-datos#:~:text=La%20recolecti%C3%B3n%20de%20datos%20es,resultados%20y%20anticip ar%20futuras%20tendencias>.
- Via , C. (junio de 2007). *Mujer*. Obtenido de Menopausia: <https://www.dexeus.com/informacion-de-salud/enciclopedia-ginecologica/tu-vida-etapa-a-etapa/menopausia>

Anexo

Edad de las pacientes en estudio.

Tabla 1.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
40-49	42	52.5
50-60	38	47.5
Total	80	100 %

Fuente: Encuesta.

Religión de las pacientes en estudio.

Tabla 2.

	Frecuencia	Porcentaje
Católica	20	25
Evangélica	20	25
Cristiana	19	23.8
Otra	21	26.3
Total	80	100 %

Fuente: Encuesta.

Estado civil de las pacientes en estudio.

Tabla 3.

	Frecuencia	Porcentaje
Válido		
Soltera	14	17.5
Casada	29	36.3
Viuda	9	11.3
Divorciada	12	15.0
Unión libre	16	20.0
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Edad Menarca de las pacientes en estudio.

Tabla 4.

	Frecuencia	Porcentaje
< de 10	5	6.3
10 - 12	42	52.5
13 - 15	30	37.5
> de 15	3	3.8
Total	80	100

Fuente: Encuesta.

Cese de la menstruación de las pacientes en estudio.

Tabla 5.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	50	62.5
No	30	37.5
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Bochornos de las pacientes en estudio.

Tabla 6.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	65	81.3
No	9	11.3
A veces	6	7.5
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Aumento de peso de las pacientes en estudio.

Tabla 7.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	75.0
No	19	23.8
A veces	1	1.3
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Riesgo de sufrir hipertensión de las pacientes en estudio.

Tabla 8.

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Si	66	82.5
No	14	17.5
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Infecciones vaginales de las pacientes en estudio.

Tabla 9.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	53	66.3
No	19	23.8
A veces	8	10.0
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Infecciones de vías urinarias de las pacientes en estudio.

Tabla 10.

	Frecuencia	Porcentaje
si	50	62.5
No	27	33.8
A veces	3	3.8
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Irritabilidad de las pacientes en estudio.

Tabla 11.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	45	56.3
No	16	20.0
A veces	18	22.5
Nunca	1	1.3
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Insomnio de las pacientes en estudio.

Tabla 12.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	56	70.0
No	6	7.5
A veces	17	21.3
Nunca	1	1.3
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Actividades físicas de las pacientes en estudio.

Tabla 13.

	Frecuencia	Porcentaje
Caminar	13	16.3
Correr	19	23.8
Ninguno	40	50.0
Otros	8	10.0
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Dieta de las pacientes en estudio.

Tabla 14.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	28.8
No	57	71.3
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Sustancias que consumen las pacientes en estudio.

Tabla 15.

	Frecuencia	Porcentaje
Válido		
Fumar	12	15.0
Café	50	62.5
Alcohol	18	22.5
Total	80	100.0

Fuente: Encuesta.

Actividades para el estrés.

Tabla 16.

	Frecuencia	Porcentaje
Válido		
Escuchar música	1	1.3
Cantar	13	16.3
Pasear	14	17.5
Bailar	24	30.0
Otras actividades	12	15.0
Total	16	20.0
	80	100.0

Fuente: Encuesta.



ENCUESTA

Estimada Sra. estamos realizando un trabajo de investigación que tiene como objetivo “Determinar las necesidades de las mujeres durante la etapa del climaterio en mujeres de 40 a 60 años del Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya)”. Esta encuesta es anónima y confidencial, por lo que solicitamos su colaboración, contestando con mucha sinceridad cada una de las preguntas. Gracias

Recomendaciones:

1. Lee detenidamente cada ítem.
2. Responda de acuerdo a lo que se le pregunta.
3. Si tiene alguna duda, puede preguntar a las investigadoras.

1. Situación sociodemográfica de las mujeres en la etapa del climaterio.

Edad:

40 a 50 50 a 60

Religión:

Católica Evangélica Cristiana Otra

Estado civil:

Soltera Casada Divorciada Unión libre Viuda

1.2 Gineco-obstetra.

Edad menarca:

Menor de 10 __ 10-12 __ 13-15__ Mayor de 15 __

Cese de menstruación:

Sí__ No__

2. Necesidades fisiológicas y psicológicas que tienen las mujeres en la etapa del climaterio.

NECESIDADES FISIOLÓGICAS.	SI	NO	A VECES	NUNCA
Bochornos				
Aumento de peso				
Riesgo de sufrir hipertensión.				
Infecciones vaginales.				
Infecciones de vías urinarias.				
Baja autoestima.				
Irritabilidad.				
Insomnio				

Actividades de promoción de la salud de las mujeres en la etapa de climaterio

¿Realiza algún tipo de ejercicio? ¿Cuáles?

Caminar Correr Ninguno Otras

¿Sigue algún tipo de dieta establecida?

Sí No

¿Fuma?

Sí No

¿Consume café?

Si No Raras veces

¿Consume alcohol?

Si No Algunas veces

¿Qué actividades realiza para controlar el estrés?

Escuchar música Salir a pasear

Cantar Bailar

Otras actividades

Cronograma de actividades de primer semestre.

ACTIVIDADES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Exploración para selección del tema.	X			
Selección del tema.	X			
Elaboración del tema de investigación.	X			
Aprobación del tema de investigación.	X			
Redacción de objetivos de investigación.		X		
Elaboración de bosquejo.		X		
Elaboración del marco teórico.			X	
Revisión del marco teórico.			X	
Elaboración del diseño metodológico.			X	
Revisión de diseño metodológico.			X	
Elaboración de Operacionalización de variables.			X	
Elaboración de introducción.			X	
Elaboración de antecedentes.			X	
Elaboración de planteamiento del problema.			X	
Elaboración de justificación.			X	
Elaboración de cronograma.			X	
Elaboración de presupuesto.			X	
Elaboración de instrumentos.			X	
Entrega de borrador en digital.			X	
Revisión de protocolo.				X
Entrega final de protocolo.				X

Cronograma de actividades segundo semestre.

Actividades	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
Entrega de documentos para prueba de jueces.	X					
Corrección de documentos según criterio de jueces.	X					
Entrega de perfil de investigación SILAIS Masaya.				X		
Recolección de la información.					X	
Análisis de la información.					X	
Elaboración de conclusiones y recomendaciones.						X
Entrega de documento para revisión final.						X
Entrega final de 3 ejemplares.						X
Pre- defensa.						X
Defensa final.						

Presupuesto

GASTOS	CANTIDAD	TOTAL EN CORDOBAS.
Alimentación	80	18,000
Transporte	80	15,600
Marcadores	8	240
Paleógrafo	13	130
Recargas para internet	120	4,116
Encuadernado	1	80
Impresión ejemplar de tema y variables.	3	40
Impresión de marco teórico.	3	40
Impresión y encolchado de protocolo de investigación.	2	250
TOTAL		38,496.

Presupuesto del segundo semestre.

GASTOS	CANTIDAD	TOTAL EN CORDOBAS
Alimentación.	47	14,100
Transporte.	47	4,600
Recargas para internet.	120	4,116
Impresión y encolchado de ejemplares para el SILAIS.	2	180
Impresión de instrumentos.	80	600
Impresión de 3 ejemplares.	3	500
Refrigerio.		
Arreglo.		
Traje de defensa.		
TOTAL.		23,996

Total general de la investigación: 62,492.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, UNAN MANAGUA.

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD, "LUIS FELIPE MONCADA"

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA.

Estudio:

Necesidades durante la etapa de climaterio en mujeres que asisten al Centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya). II semestre 2022

Explicación al participante:

Mediante este documento se le está informando a usted a participar en un estudio de investigación. Su participación es voluntaria, y toda la información brindada será confidencial. Este estudio se realiza como requisito para aprobar la asignatura de Investigación aplicada.

Los individuos que decidan participar en el estudio serán entrevistados con una serie de preguntas con el fin de saber las necesidades durante la etapa de climaterio en mujeres que asisten al centro de salud Alejandro Dávila Bolaños (Masaya).

Para la participación de este estudio se le solicitara responder a las preguntas realizadas.

El estudio estará a cargo de las estudiantes Ashley Aurora Mercado, Josseling Elvira Quiroz Estrada y Miuriel Isabel Pavón Larios estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería materno infantil 5to año de la UNAN MANAGUA.

Acuerdo de confiabilidad:

He leído y comprendido la información proporcionada en la presente invitación de consentimiento informado, se me han aclarado las preguntas y dudas respecto a la entrevista.

Las opiniones y comentarios expresados en la entrevista se utilizarán para fines del estudio; toda la información que se recolectará será mantenida en forma confidencial por los investigadores.

Mi participación en este estudio es voluntaria.