

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE ENFERMERIA  
UNAN- LEÓN



**Monografía**  
**Para optar al título de Licenciada en Ciencias de la Enfermería**

**Título**

Conocimiento y Autocuidado en mujeres 40 - 54 años, en la etapa del Climaterio/menopausia, del Centro de Salud Félix Pedro Picado, Sutiaba, Octubre 2015.

**Autores:**

Enf. Cecilia Irene Ferrey Sandoval

Enf. Benita María García Roque

**Tutora:** Lic. Clementina Tercero Romero.

León, 19 de Enero del 2016

**¡A la libertad por la universidad!**

## INDICE

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	
I. Introducción	1
II. Antecedentes	3
III. Justificación	4
IV. Planteamiento del Problema	5
V. Objetivos	6
VI. Marco Teórico	7
VII. Diseño metodológico	24
VIII. Resultados	28
IX. Análisis de los resultados	35
X. Conclusiones	39
XI. Recomendaciones	40
XII. Referencia bibliográfica	41
XIII. Anexos	43

## **DEDICATORIA**

**A DIOS:** Por habernos permitido llegar a este punto y habernos dado vida, salud y lo necesario para salir adelante día a día para lograr nuestros objetivos.

**A NUESTROS MAESTROS:** por su gran apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales, por su apoyo ofrecido en este trabajo, por habernos transmitido los conocimientos obtenidos y habernos llevado paso a paso en el aprendizaje.

**A NUESTROS FAMILIARES:** Por habernos apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que nos han permitido hacer personas de bien.

**A NUESTROS HIJOS:** Que fueron el motor que me incentivaron diario para no desfallecer con sus consejos, su amor y su colaboración incondicional.

**POR ULTIMO A NOSOTRAS:** Por haber tenido fuerzas necesarias para poder formarnos y cumplir nuestras metas.

## **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 para formarnos como profesionales.

**A la Licenciada Clementina Tercero** por su ayuda, apoyo, asesoría y dedicación en este trabajo y por servirnos de guía para poder alcanzar nuestras metas.

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

## RESUMEN

Se realizó 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.

Las principales recomendaciones se dieron a la dirección del centro, gerencia y personal de enfermería. 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/menopausia.

**Palabras Claves:** Conocimiento, climaterio, menopausia, práctica, autocuidado, mujeres de 40 a 54 años. Bochornos, Depresión.

## I. INTRODUCCIÓN

El climaterio y la menopausia constituyen un momento evolutivo de la femineidad, 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 la que se producen muchos cambios biológicos, sociales y psicológicos significativos. <sup>(1)</sup>

El concepto de climaterio es el ciclo vital previo y posterior a la pérdida de la menstruación que ocurre alrededor de los 50 años. Se trata de un periodo de transición que se extiende por varios años y que se desarrolla a partir de una baja significativa en la capacidad de producir estrógenos por parte de los ovarios<sup>2</sup>.

Nicaragua tiene una población de casi tres millones de féminas, de las cuales un 15%, es decir casi medio millón, se encuentran en las edades del climaterio. Cifras del INEC en 2005 había 497.300 mujeres mayores de 40 años en nuestro país, siete años después, este número se incrementó a 619,500 pues prácticamente toda mujer nacida desde enero de 1970 en adelante ya está en este grupo especial de edad madura conocido como climaterio que inicia a los 40 y termina a los 65 años. Una de cada cinco mujeres nicaragüenses hoy día está en la época del climaterio y la menopausia. <sup>(3)</sup>

La falta de conocimiento de las mujeres sobre la etapa del climaterio pueden conducirlos a realizar actos perjudiciales para su salud, expresando que las mujeres actualmente necesitan tener cuidados con su cuerpo y consigo misma, enfrentando los cambios y cuidarse correctamente. <sup>(2)</sup> Sabemos que el bajo nivel de educación en nuestros países Latino americanos condiciona el desconocimiento de medidas para mantener una buena salud, por lo consiguiente se debe brindar información en los aspectos de salud preventiva, empezando desde la pre menopausia generando condiciones óptimas necesarias para que la mujer pueda vivir confortablemente. <sup>(1)</sup>

En enfermería se estudian las necesidades del ser humano que están en relación con el autocuidado definiéndose este como “Las acciones que permiten al

individuo mantener la salud, el bienestar y responder de manera constante a sus necesidades para mantener la vida y la salud, curar las enfermedades o heridas y hacer frente a sus efectos.

En una sociedad siempre hay seres humanos que no son capaces de cumplir con acciones precisas para la supervivencia. Por lo tanto, es responsabilidad del profesional de enfermería resguardar el autocuidado del cliente, a través de métodos educativos dirigidos a la mujer en el climaterio / menopausia, a fin de concientizarlas acerca de la importancia de prevenir complicaciones de salud, realizando practica y hábitos saludables en dicha etapa. <sup>(4)</sup>

Se considera de gran importancia el manejo del climaterio y la necesidad de que la mujer adquiera mayor conocimiento sobre sus principales manifestaciones y cuidados hacia su salud. <sup>(2)</sup> En Nicaragua médicos ginecólogos y diferentes especialistas se han organizado a través de una asociación climatérica y menopaúsica, los que año con año, realizan congresos para informar sobre los avances y cómo abordar a las mujeres, esto debido al alto índice de féminas que estarán en dicha etapa, presentándose esto como un problema de salud en la actualidad. <sup>(3)</sup>

En la ciudad de León según datos de población del año 2010, de proyecciones estimados, en los próximos cinco años más del tercio de la población del sexo femenino entrarán en ésta etapa, son mujeres relativamente activas y productivas que demandan una mejor atención en el climaterio y menopausia.

Según datos estadísticos de consulta de morbilidad, del SILAIS-LEON existen cifras de demandas de consultas de mujeres en este grupo etario (40-54años) que asisten a la unidad de salud por enfermedades psíquicas y fisiológicas no relacionándolas con el período climatérico, debido a un desconocimiento de dicha etapa.

## II. ANTECEDENTES

Desde la antigüedad la edad de presentación de la menopausia no ha variado significativamente, pero las consecuencias del envejecimiento ovárico se han estudiado en todos los órganos y sistemas de la mujer. Los cambios demográficos en la población mundial, específicamente en los países industrializados y en vías de desarrollo han conducido a un incremento sostenido de la proporción de ancianos.

En el año 2001 ,estudio realizado en mujeres pre menopaúsicas en la comunidad Cerro El sauce, Lima Perú, de prácticas de autocuidado que realizan en el que se concluyó realizan prácticas de autocuidado no saludable, cabe resaltar que este grupo de mujeres poseen nivel de instrucción primaria, explicable por la situación de pobreza de nuestros países. Según ENDES el nivel de educación de las mujeres influye de manera preponderante en la salud y en la calidad de vida<sup>(2)</sup>

En el año 2002 en un estudio realizado en Bogotá Colombia de “ Conocimientos, creencias, actitudes y prácticas de autocuidado en mujeres sobre menopausia” se concluyó que hay una carencia relativa de información científica acerca de este periodo de la vida, a veces resulta difícil cuales son los propios síntomas o si son parte del propio envejecimiento y cuáles, de ajustes sociales de la mujer de la cuarta y quinta década de su vida y se observó que la actitud de las mujeres de mayor edad no tuvieron disponibilidad para contestar y mostraron poco interés.<sup>(5)</sup>

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. <sup>(2,5,6.)</sup> Esto coinciden con la situación del problema de un conjunto de mujeres en Nicaragua, quienes muestran poco interés hacia el cuido de su salud, ya que sin conocimiento del tema no pueden realizar prácticas adecuadas, influenciada por aspectos sociales, percepciones culturales, educativos, económicos y emocionales.

### III.JUSTIFICACIÓN

La salud de las personas de edad es un componente clave para el desarrollo socioeconómico de nuestros países del área centroamericana. Entre las razones de esta importancia está el aumento de la esperanza de vida actualmente supera los 68 años llegando a 75 en otros países. Este cambio en la población, es un reto importante en salud pública, particularmente en Nicaragua donde todavía no ha superado problemas básicos de desarrollo y pobreza.

La mayoría de las mujeres son sustentadoras y jefas económica de su hogar con múltiples responsabilidades que las conlleva a no prestar atención al cuidado de su salud, presentan un desconocimiento de climaterio/menopausia, de igual manera sobre los autocuidados que deben realizar en dicha etapa, sobre todo las que tiene escasa educación formal están expuestas a factores de riesgo que se pueden enfrentar con problemas y complicaciones de salud.

De ahí la importancia de descubrir el conocimiento que tienen estas mujeres de la etapa del climaterio-menopausia y como prepararse, para la contribución de su sistema educativo para mejorar la calidad de vida.

Los resultados de esta investigación serán de mucha utilidad a la dirección del centro de salud, a la gerencia de enfermería y su departamento de docencia para que coordinadamente incluyan en el plan de educación continua del personal de salud temas relacionados al autocuidado en el climaterio para que eleven la calidad de atención de este grupo de mujeres.

#### IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A lo largo de toda la vida, la mujer experimenta importantes cambios en la fisiología de su cuerpo, por lo que se destaca que la vivencia de la menopausia no depende solo de las características propias del evento natural, sino del conocimiento que ellas posean que les permitirá cuidarse en esa etapa y prevenir complicaciones de la misma, para fomentar acciones para desarrollar la capacidad de autocuidarse.

Es necesario que la mujer cuando llegue a este periodo de su vida adopte prácticas de estilo de vida saludable que protejan su salud y por consiguiente con una buena calidad de vida, ya que esta población de mujeres generalmente no acuden o muchas veces no le dan importancia al chequeo médico periódico, de tal manera que puedan afrontar con seguridad y confianza estos cambios que se presentan en este periodo, dejando de lado estilo de vida errónea, desfavorables e inadecuadas para la salud.<sup>(2)</sup>

Por tal razón se plantea la siguiente pregunta:

¿Qué conocimiento y Autocuidado tienen las mujeres 40- 54 años en la etapa Climaterio/menopausia. Centro de Salud Félix Pedro Picado Sutiaba octubre 2015?

## **V. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL:**

Determinar el conocimiento y autocuidado en mujeres de 40 – 54 años en la etapa del climaterio/menopausia, Centro de Salud Félix Pedro Picado Sutiaba Octubre 2015.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

1. Caracterizar socio demográficamente a las mujeres en estudio.
2. Demostrar el conocimiento de Autocuidado en mujeres de 40 –54 años.
3. Describir el autocuidado en mujeres de 40 a 54 años.

## VI. MARCO TEÓRICO

### **Conceptos Claves:**

**Conocimiento:** Son hechos o datos de información adquiridos por la persona a través de la experiencia o la educación; la comprensión teórica o práctica de un tema u objeto de la realidad. Se adquiere a través de la percepción sensorial después llega el entendimiento y concluye finalmente en la razón.

**Climaterio:** Es un proceso natural en la vida de la mujer que comienza con el inicio del envejecimiento ovárico y culmina en la senectud. Es un periodo con una duración de 10 -15 años en el que se van a producir profundos cambios en el organismo, uno de los más importantes es la pérdida de la capacidad reproductiva. <sup>(7)</sup>

**Menopausia:** Es el cese permanente de la menstruación ocasionado por pérdidas de la función folicular de los ovarios. Se diagnostica en forma retrospectiva después de 12 meses de amenorrea. Este es un hecho natural que normalmente ocurre entre los 45 y 55 años de edad y como edad promedio es a los 51 años.

**Práctica:** Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. <sup>(8)</sup>

**Autocuidado:** Orem define el concepto de autocuidado como " La conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, la salud y bienestar" <sup>(8)</sup>

**Mujeres de 40 a 54 años:** Grupo de mujeres que tengan 40 años cumplidos hasta los 54 años cumplidos.

**Climaterio** Se presenta con una serie de cambios en todo el organismo provocada por el hipoenestrogenismo, lo que genera signos y síntomas de diferente intensidad, se calcula que aproximadamente 85 % de las mujeres padece síntomas relacionadas con la menopausia, 75 % de ellas los padece durante 1 a cinco años, mientras que 25%, por un tiempo mayor.<sup>(9)</sup>

## **Menopausia**

La menopausia indica el final de la capacidad reproductiva de la mujer, es decir el cese permanente de las menstruaciones, por tanto, constituye uno de los momentos más llamativos de la vida de la mujer con una serie de implicaciones físicas y emocionales. Aunque la menopausia se considera un acontecimiento fisiológico o normal, en realidad es un proceso con muchas implicaciones donde pueden aparecer una serie de síntomas y complicaciones relacionados con los cambios hormonales que caracterizan esta época de la vida.<sup>(10)</sup>

## **Fases de la menopausia**

Pre-menopausia.- es el tiempo que comprende los cinco años antes que la menopausia.

Menopausia.- es un proceso fisiológico normal en la vida de una mujer que implica la desaparición de la menstruación es decir la última menstruación teniendo en cuenta los siguientes criterios diagnósticos solo puede establecerse en retrospectiva :

Más de 12 meses de amenorrea o pérdida de la menstruación.

Más de seis meses sin menstruación con datos clínicos sugestivos  
Postmenopausia es el tiempo que sigue a la menopausia hasta en final de la vida de la mujer<sup>(11)</sup>

## **Tipos de la menopausia**

Menopausia Natural o espontánea: Producida por el cese fisiológico gradual y progresivo de la función ovárica que ocurre alrededor de los 50 años de edad.

Menopausia Precoz: Causada por insuficiencia ovárica primaria, 5 años previos a la edad considerada como habitual para cada país. Según la OMS y la FIGO en menores de 45 años.

Menopausia Tardía: Cuando se produce 5 años posteriores a la edad considerada para cada país mayores de 55 años.

Menopausia quirúrgica o artificial: Producida por el cese de la función ovárica por cirugía es importante establecer una terapia hormonal sustitutiva tras la intervención quirúrgica, siempre que esta fuera debida a un proceso benigno.<sup>(11)</sup>

### **Conocimiento de sintomatología climatérica específica e inespecífica:**

**Específicos:** Bochornos, resequedad vaginal, alteraciones psicológica, disminución de la libido.

**Inespecíficos:** Sudoración, palpitaciones, parestesia, cefaleas, insomnio, vértigo, incontinencia urinaria, polaquiuria, disuria, dispareunia, nerviosismo, irritabilidad, depresión.

**Sintomatología:** Climatérica pueden catalogarse en cuatro grandes grupos: En vasomotor, Urogenital, psicológicos y metabólicos.

**1.-Síntomas neurovegetativos o vasomotores:** Bochornos, sudoración, parestesia, cefaleas, insomnio, vértigo. Sofocos y tendencia a la tristeza.

**2.-Síntoma genitourinario:** Pueden ser diversos, **resequedad** vaginal, polaquiuria, disuria, alteraciones menstruales, cistopatías, dispareunia, vaginitis e incontinencia.

**3. síntomas neurobiológicos (psicológicos o emocionales):** Disminución de la libido, nerviosismo, irritabilidad, ira, cambio de carácter, depresión.

**4.-síntomas metabólicos.** La mujer en este periodo su metabolismo se vuelve más lento para degradar los carbohidratos y grasas, lo cual conlleva a aumento de peso, siendo un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas, como alteración entre **las lipoproteínas** que llevan aterosclerosis, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares **etc.**

**1.- Fisiología de los síntomas vasomotores:** Provoca una sensación de calor, sofocos, seguida de sudoración y enrojecimiento. Estos se originan por inestabilidad del centro termorregulador del hipotálamo, relacionado con la disminución de estrógenos, lo condiciona **el bochorno**, pero el mecanismo de la respuesta que acompaña a éste no es del todo conocido. La mujer experimenta la premonición de que el bochorno se avecina, a través de estados de ansiedad, sensación de presión en la cabeza y hormigueo puede durar de 5 a 60 segundos, frecuencia cardíaca y flujo sanguíneo se incrementa, al inicio del bochorno se presenta sudoración en la parte superior del cuerpo, sensación de calor interno aunque la temperatura no se incrementa.

Es difícil saber si los síntomas que aparecen en la etapa media de la vida se deben a envejecimiento de los ovarios u otros cambios propios de la senectud. Hay prueba de peso de que la transición menopáusica origina bochorno, sudores nocturnos, hemorragias irregulares y sequedad vaginal, y pruebas moderadas en que pueden originar perturbaciones del sueño en algunas mujeres.

**2.- Fisiología psiconeurobiológico:** Se manifiesta inestabilidad física o emocional con irritabilidad, depresión, ansiedad, melancolía, insomnio, cambio de carácter, déficit en la concentración de la memoria y efectos en la sexualidad o disminución de la libido). **La irritabilidad** puede ser un agente causal del insomnio y de **las alteraciones del humor**, lo que provoca consecuentemente la disminución de la libido. Las enfermedades en esta etapa son también perjudiciales.

Se asumen que estos cambio no se originan solo por alteraciones endocrinas también se ven influidos por fenómenos psicológico, como lo cognoscitivo, lo conductual y afectivo que ellas atraviesan a lo largo de su vida que se traduce en niveles de estrés, estrategias de afrontamiento y la escasa habilidad con que cuentan para afrontar los eventos estresante <sup>(.12)</sup>

**Conocimiento de los Síntomas Vaginales:** Después de la menopausia se produce una pérdida de elasticidad del introito vulvar y una reducción de la actividad de las glándulas vaginales y del grosor del epitelio escamoso vaginal, lo que comporta una disminución de la lubricación y, en algunas mujeres, sequedad vaginal y dispareunia y estos son más manifiestos mientras avanza la postmenopausia. <sup>(12)</sup>

**Conocimiento de requerimientos nutricionales en climaterio / menopausia:**

**Nutrición:** Es la combinación de procesos por medio de los cuales el organismo recibe y utiliza los alimentos necesarios para mantener sus funciones, para crecer y renovar sus componentes. Durante el climaterio disminuyen las necesidades calóricas y de no modificarse los hábitos de alimentación hay una tendencia al aumento de peso el cual se asocia enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las dislipidemias. Una buena nutrición es necesaria para una buena salud ya que el cuerpo es a grandes rasgos el producto de su nutrición y el interés en la comida es importante si se trata de prevenir algunas enfermedades.

Se recomienda requerimientos nutricionales especiales (frutas, verduras, cereales y pocas carnes magras) y deben entre otras cosas, consumir cantidades suficientes de calcio y de vitamina D, para prevenir la osteoporosis, así como llevar una dieta baja en grasas saturadas y colesterol (disminuir las grasas, sobre todo las de origen animal).

**Alimentación saludable:** El tener una alimentación saludable no es solo una acción dirigida a disminuir los riesgos asociados a una enfermedad, por ejemplo cardiovascular que mayoritariamente se presenta en los adultos mayores, sino que se debe instaurar en etapas más precoces del ciclo vital, con el fin de prevenir las enfermedades a mediano o largo plazo. <sup>(13)</sup>

Sin duda la alimentación sana influye de manera positiva y decisiva sobre el aparato circulatorio. El aumento de la masa corporal interviene en el trabajo del corazón, y la mujer climatérica presenta una tendencia a engordar, ya que disminuye la actividad física y presenta un desequilibrio en la nutrición debido a que aumenta la ingesta de alimentos. Esto incrementa las probabilidades de que la mujer climatérica presente patologías a futuro como es la formación de placas de ateromas con el consecuente infarto al miocardio en la postmenopausia, debido a la elevación de los niveles de proteínas de baja densidad (LDL) y disminución de las proteínas de alta densidad (HDL), producto de la disminución de estrógenos.<sup>(14)</sup>

**Conocimiento para una dieta equilibrada en el climaterio / menopausia son:**

**Aporte de calcio:** Debido a la disminución de estrógenos, la mujer cuando alcanza el periodo de la menopausia sufre la pérdida de masa ósea, siendo de un 2 a un 5% anual. Ésta pérdida ocurre durante los 5-10 años posteriores a la menopausia. El aporte diario de calcio en las mujeres menopáusicas debiera ser de 1200 mg, para lo cual tendrían que agregar entre 500 y 750 mg a su consumo habitual.<sup>(15)</sup>

**Aportes de fibra y semillas:** La OMS recomienda aumentar consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos dentro de ellos están las semillas de maní, ajonjolí, almendra, marañón, que son fuente de vitamina E, A, ayudan a reducir las grasas malas de origen animal. Una dieta rica en fibra es un factor protector frente a diversas patologías, entre las que se encuentran: hernia de hiato, diverticulosis, hipercolesterolemia, apendicitis, hemorroides, litiasis biliar y, posiblemente, el cáncer colono rectal.

**Aporte calórico:** Debido al aumento de peso en la mujer climatérica, se debe prevenir complicaciones asociadas a esto, como es el caso de la obesidad. Es por esto, que la OMS recomienda restringir la ingesta energética procedente de las grasas, tratar de eliminar los ácidos grasos trans, y sustituir las grasas saturadas

por grasas insaturadas; evitar la ingesta de azúcares libres y de sal (sodio) y consumir sal yodada.

Las calorías recomendadas para una mujer en etapa climatérica y de contextura media, oscila entre 1.400 y 2.000 calorías, distribuidas en la siguiente forma: 10-15% en forma de proteínas, 25-30% en forma de grasas y 60% en forma de hidratos de carbono.<sup>(11)</sup>

**Conocimiento del Control de bochornos e insomnio:** En el período de la menopausia existen estímulos como son la cafeína, el alcohol, los alimentos muy condimentados, el clima caliente o la tensión emocional que pueden ocasionar los bochornos. En general, las mujeres no son conscientes de estos estímulos por lo que proporcionarles información puede ayudar a que manejen sus ambientes y así reduzcan estos estímulos controlando en cierto grado el problema.

Durante el período de la menopausia, la mujer debe cambiar sus actividades a lugares frescos, bien ventilados. Se debe aconsejar realizar actividades que las mantenga ocupadas para que no le presten atención a los bochornos y sigan trabajando durante los mismos, debe llevar una vida tranquila, sin presiones ni estrés, se aconsejan los ejercicios de respiración controlada, procurando hacerlos despacio y profundamente, así como también de relajación, tanto general, como de las extremidades. En la mujer menopáusica el insomnio ocurre principalmente como resultado de los síntomas vasomotores. Los fitoestrógenos son sustancias naturales semejantes a los estrógenos que actúan modificando y disminuyendo síntomas climatéricos como bochornos, por ejemplo las Isoflavonas se hallan en las arvejas, lentejas, fríjol de soya entre otros<sup>(11)</sup>

**Beneficios de Actividad Física:** En la menopausia, se les recomienda a las mujeres, la caminata, bicicleta, natación, gimnasia y yoga, realizarlos diariamente o al menos 4 veces a la semana por 30 minutos. Algunos de los beneficios de la actividad física son: regular la presión arterial reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, ayuda a conservar los reflejos, baja el colesterol

y los triglicéridos, sube la energía vital ayudando a respirar mejor, controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes, combate la depresión leve y la ansiedad, aumenta la seguridad en sí mismo, mejora la flexibilidad de las articulaciones, previene el insomnio, evita el estreñimiento, disminuye el riesgo de padecer osteoporosis, controla la arteriosclerosis, elimina sustancias tóxicas del cuerpo, mantiene el cerebro en forma y disminuye los síntomas vasomotores.<sup>(15)</sup>

**Examen de Salud:** Según el Programa de Salud de la Mujer, el modelo de atención en el climaterio debe ser multidisciplinario e integral, mínimo una vez al año y deberá comprender: Examen clínico general y regional: en especial exploración mamaria, exploración vaginal y pélvica, citología cervical, toma de papanicolau, toma de peso y la talla, control de la presión arterial, visita al dentista, revisión de vista y oído.

Exámenes auxiliares: perfil hormonal (FSH, LH, estradiol), perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos), ecografía transvaginal, mamografía, densitometría ósea, glicemia y si el caso lo amerita dopaje de calcio, fósforo y marcadores de resorción ósea.<sup>(14)</sup>

### **Tabaco**

El tabaco es un factor de riesgo cardiovascular, inhibe la absorción intestinal de calcio y afecta a la remodelación ósea, acelera el envejecimiento cutáneo y tiene un efecto perjudicial sobre la función ovárica induciendo un hipoestrogenismo, adelantando la menopausia y aumentando sus síntomas.

### **Alcohol**

El alcohol consumido en exceso en el climaterio es un factor de riesgo para la osteoporosis, ya que disminuye la síntesis ósea e inhibe la absorción de calcio intestinal. Además tiene un alto valor calórico (aporta 7 kcal/g) por lo que debe estar restringido en la día.<sup>(7)</sup>

### **AUTOCUIDADO en el Climaterio/ menopausia:**

La palabra autocuidado está conformada con dos vocablos: "auto" (del griego αὐτο) que significa "propio" o "por uno mismo" y "cuidado" (del latín cogitātus) que significa "pensamiento" y que viene de "cuidar" acción que significa "mirar por la propia salud". Autocuidado sería "el cuidado de uno y por uno mismo".

El autocuidado permite alcanzar una mejor calidad de vida a través del fortalecimiento del potencial de autonomía y de la responsabilidad en sí mismos, indispensable para tener un envejecimiento pleno y saludable. Este es posible tanto en personas sanas como en enfermas. Además este autocuidado debe ser integral, no solamente las necesidades básicas como las biológicas sino debe incluir aquellas de orden psicológico, sociales, recreativas y espirituales.<sup>(8)</sup>

### **Prácticas para sobrellevar los sofocos:**

- 1) Llevar ropa ligera para que de este modo podamos adaptarnos fácilmente a la temperatura y encontramos más cómodas.
- 2) Utilizar sujetador que no sean de nylon
- 3) No ingerir alcohol y café, son bebidas estimulantes para que se los sofocos.
- 4) Si se está tomando medicación para la hipertensión, debes consultar al médico que te está tratando para saber si estos te causan sofocos y, si es así, los cambiara.
- 5) Si puedes tomar una ducha tibia cada vez que empiece a sentir calor es más refrescante que un baño.
- 6) Si estas dejando o reduciendo tu tratamiento hormonal, puede que padezca calores, y será menos los calores si se reduce la dosis poco a poco.<sup>16</sup>

### **Práctica para reducir síntomas neuro psiquiátricos**

#### **Trastornos de sueño**

- 1) Buenas condiciones ambientales de la habitación (luz, ruido, temperatura entre 18° y 22°)
- 2) Comer como mínimo dos horas antes de acostarse

- 3) Practicar ejercicio físico suave durante el día
- 4) Reducir la cafeína, el alcohol y cualquier estimulante
- 5) Intentar relajarse antes de dormir, preferiblemente leyendo
- 6) Si no puede dormir, levántese de la cama y salga de la habitación, vuelva a la cama cuando sienta ganas de dormir

### **Técnicas para reducir el insomnio:**

El insomnio puede estar asociado a diversos factores, por tanto, existen diferentes técnicas que se pueden utilizar.

- 1) Intentar mantenerse despierto tanto tiempo como sea posible
- 2) Imaginación de escenas agradables
- 3) No fumar varias horas antes de irse a la cama
- 4) Hacer ejercicio regularmente, pero no antes de ir a dormir
- 5) Evitar el exceso de líquidos, el consumo de chocolate o de grandes cantidades de azúcar antes de acostarse
- 6) Arreglar el dormitorio de manera que favorezca el sueño
- 7) Acostarse solo cuando se tiene sueño
- 8) Levantarse y salir de la habitación si se es incapaz de dormir
- 9) No dormir la siesta
- 10) Levantarse a la misma hora cada mañana.<sup>(17)</sup>

### **Para reducir los síntomas vulvo-vaginales**

- ❖ La sequedad de la vulva y vagina precisan de un lubricante vaginal no se deben utilizar lubricantes provenientes del petróleo, como la vaselina o aceites minerales, ya que no son solubles en agua y pueden adherirse a la mucosa vaginal y disfrazar infecciones o favorecer el desarrollo de bacterias.
- ❖ La actividad sexual también mejora la calidad vaginal porque el líquido seminal ayuda contra la sequedad.
- ❖ Si presenta incontinencia urinaria se debe practicar diariamente los ejercicios de Kegel se realizan tanto acostada, de pie o sentada,

manteniendo la tensión del músculo unos segundos y relajando lentamente. Deben de practicarse varias veces al día, en diez tiempos cada uno.

**Primer ejercicio:** Consiste en interrumpir un chorro “imaginario” de orina (contraer el esfínter de la orina), manteniéndolo unos segundos y relajándose a continuación. Pero nunca debe cortar el flujo de orina de verdad, ya que esto puede producir reflujo de orina y favorecer las infecciones urinarias.

**Segundo ejercicio:** Consiste en cerrar el ano (contraer el esfínter del ano) sin contraer los glúteos ni los muslos al mismo tiempo. Mantener unos segundos la posición y relajar.

**Tercer ejercicio:** Consiste en cerrar la vagina verticalmente, como si se impidiera salir al niño. Mantener unos segundos y relajar.

Los primeros días de práctica puede ser difícil diferenciar claramente el primer y el tercer ejercicio. Con paciencia y concentración se llegarán a identificar que parte del cuerpo están trabajando cada uno.<sup>(17)</sup>

**Para el sobrepeso:** La alimentación juega un papel fundamental en la presencia de signos y síntomas de la menopausia además de ser un factor de riesgo a diversas enfermedades crónico degenerativas frecuentes en esta etapa, al respecto, este riesgo está presente en este grupo de edad al observar sobrepeso y obesidad, relacionado con déficit de autocuidado por falta de información acerca de las medidas preventivas de problemas de alimentación.

**Dieta:** Alimentos que deben constar en una dieta equilibrada y que favorezca la reducción de los síntomas durante la menopausia:

**Verduras:** Calabacines, vainita, col, coliflor, espinacas, acelgas, papas, zanahorias, brócoli, lechugas, tomate, cebolla, rábano, pimientos.

**Frutas:** Toronja, naranja, limón, manzana, fresón, plátano, melón, pera, uva, ciruela, albaricoque, guayaba, anona, guanábana, etc. No se deben comer más de cuatro piezas al día ya que tienen azúcar.

**Cereales:** Trigo, maíz, arroz, cebada, avena. Aportan elementos nutritivos tan valiosos como la vitamina B (mejora la salud física y mental), hierro y minerales.

**Legumbres:** Garbanzos, lentejas, frejol, arveja y soja (muy importante por la lecitina).

**Dos veces por semana:**

**Huevos:** No comer más de dos o tres a la semana porque aumentan el colesterol.

**Carnes:** Hay que evitar las carnes grasas (cordero, cerdo) pero se puede consumir carne roja en pequeñas cantidades (ej. filete de 100 gr dos veces por semana a la plancha preferiblemente), y pollo sin grasa ni piel una o dos veces por semana. **Pescado:** Podemos consumir incluso a diario (hervido, asado o a la plancha).<sup>(7)</sup>

**PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: Ejercicios:** El ejercicio antes, durante y después de la menopausia 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.

**Actividad recomendada: Natación.** Mejora y mantiene la capacidad cardiorrespiratoria y el sistema neuromuscular.

**Marcha:** Sirve para restablecer el equilibrio y conseguir una marcha correcta. Beneficiosa para la columna y piernas.

**Bicicleta:** Móvil o Estática. Ayuda a conservar la autonomía, mantiene en buen estado las articulaciones y los músculos y beneficia al aparato cardiovascular y respiratorio. Aumenta la capacidad de atención, los reflejos, la coordinación y el equilibrio. Vigilar la altura del sillín y la posición correcta: lo más erguida posible.

**Yoga:** Siempre que los movimientos se adapten a las características psicológicas y físicas de la persona de edad.

**Baile o danza:** Se movilizan todas las articulaciones y músculos del cuerpo. Puede ser una actividad excelente para mantener la condición física.

### **Para los síntomas cardiovasculares**

Hacer dieta equilibrada, baja en grasas

Hacer ejercicio físico diario

Evitar el estrés

No fumar

Si tienes una historia familiar de enfermedad cardíaca, tener mayor énfasis en los cuidados y las visitas al médico.

Si tienes algún factor de riesgo, como el colesterol alto, hipertensión o diabetes mellitus, tratarlo correctamente mediante los cuidados y las visitas al médico.

Es muy importante que mujeres con menopausia precoz o quirúrgica, y mujeres con bajos niveles de estrógenos por otras causas, reciban terapia hormonal sustitutiva, ya que son pacientes con más riesgos cardiovasculares. <sup>(7)</sup>

### **Practica para reducir síntomas osteomusculares**

Para frenar la pérdida de masa ósea y, poder aumentarla:

- Caminar diariamente como mínimo una hora
- Tome el sol al menos una hora al día en la mañana (9 am) o la tarde (5 pm)
- Ingiera productos lácteos (leche, yogur, queso...)

**Practique, diariamente, la gimnasia aconsejada por su médico:**

- No haga por su cuenta movimientos de flexión.

- Al sentarse, evite los sofás y asientos blandos y profundos, es aconsejable un asiento rígido con apoyo para los brazos
- No levante pesos y si lo hace hágalo flexionando las rodillas y no la espalda
- Use una almohada adecuada
- Cuando se levante de la cama, hágalo suavemente y sin brusquedad

**Prevenga caídas, para ello se aconseja:**

- ❖ Hacerse chequeos de la vista y el oído
- ❖ Utilizar zapatos con la suela firme y no resbaladiza
- ❖ Al levantarse de la cama, sentarse durante unos minutos en el borde antes de andar
- ❖ Mantener los suelos siempre limpios y que no resbalen <sup>(7)</sup>
  
- ❖ **DIETA:** Se aconseja y se recomienda un aporte de:
- ❖ **La ingesta de calcio:** Para las menopáusicas una cantidad adecuada es 1000 mg/día. Los alimentos que nos aportan mayor cantidad de calcio son los lácteos, los frutos secos, las legumbres, los cereales y las verduras de hoja verde.
- ❖ **Ingerir vitamina D:** Que permite la absorción del calcio del intestino a la sangre, se recomienda tomar el sol en las primeras horas de la mañana (6-9 am).
- ❖ **Supresión de hábitos tóxicos:** Tabaco, alcohol, cafeína. <sup>(17)</sup>

**Hábitos nocivos.** Otra práctica de autocuidado es evitar el consumo de sustancias nocivas, ya que estas repercuten de forma perjudicial en la salud durante la etapa del climaterio, generando consecuencias como una menopausia precoz, un climaterio más sintomático, aumento de patologías y un envejecimiento acelerado.

**Consumo de tabaco:** El consumo de tabaco tiene una acción perjudicial sobre el aparato cardiovascular y cerebro, ya que el monóxido de carbono que contiene el

tabaco tiene una afinidad 200 veces mayor con la Hemoglobina (Hb) en comparación al oxígeno, por lo que se considera que el tabaco tiene acción hipóxica.

Otro efecto del consumo de tabaco, es que las mujeres presenten más riesgo de osteoporosis, ya que las fumadoras pierden hueso en la etapa temprana de la postmenopausia, siendo los huesos más afectados los de la columna vertebral y radio distal. <sup>(15)</sup>

**Consumo de alcohol:** Esto puede generar consecuencias como aumento del riesgo de osteoporosis, ya que el consumo de alcohol aumenta los niveles de cortisol, y disminuye la absorción intestinal de calcio. También su consumo se asocia con enfermedades cardiovasculares, cirrosis hepática y diversos cánceres. El riesgo por el uso nocivo del alcohol varía de acuerdo a la edad, el sexo y otras características biológicas de la persona, así como el contexto y la situación en la que se consume.

**Consumo de cafeína:** El consumo de cafeína y teína disminuyen la absorción intestinal del calcio, aumentando además su pérdida por la orina. Es por esto que se relaciona con una menor masa ósea y un mayor riesgo de fractura, siendo un factor de riesgo para la osteoporosis. <sup>(15)</sup>

#### **Teoría de autocuidado según Dorothea Orem:**

Esta teoría permite un abordaje integral de individuos en función de situar los cuidados básicos como centro de ayuda al ser humano a vivir feliz durante más tiempo, es decir a mejorar su calidad de vida, Orem orienta que el autocuidado es indispensable porque cuando se ausenta este autocuidado la enfermedad y la muerte se puede producir “ el autocuidado entonces es un acto propio del individuo que sigue un patrón, una secuencia y cuando se lleva a cabo eficazmente, contribuye en forma específica a la integridad estructural, al funcionamiento y al desarrollo del ser humano.” <sup>(8)</sup>

Refiere que el autocuidado es el conjunto de acciones positivas y prácticas que precisan para su realización de una elección, una decisión. El autocuidado como

una práctica de dimensión individual y colectiva es una herramienta para avanzar en los objetivos del desarrollo humano pues permite que el proceso de cuidados no sea un hecho aislado y limitado a medicación y atención, sino que supera el ámbito biológico y se adentra en la subjetividad de cada individuo para hacer posible el reconocimiento de su especificidad, promover el autoestima y autonomía para llegar a un estado en el que su autocuidado sea el resultado de una valoración individual, que recupera el valor de las acciones correctivas y que promueva la generación de una nueva conciencia respecto a lo saludable y no saludable..

Es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma. Considerando que Orem define al ser humano como un todo desde una visión **holística** en el que cada persona es una combinación única de factores físicos, cognitivos, emocionales y espirituales, en interrelación estrecha con su entorno cambiante y concede mucha importancia a la adaptación de este ser humano al mundo en el que vive.

Son acciones que permiten mantener la vida y la salud no son innatos deben aprenderse y dependen de las costumbres, creencias y prácticas habituales del grupo social al cual el individuo pertenece.

### **Tipos de autocuidado:**

**1.- Autocuidado universal:** Son necesidades de base, comunes a todos los seres humanos durante todos los estadios de la vida, dan como resultado la conservación, promoción de la salud y la prevención de enfermedad específicas, son conocidos como demandas de autocuidado para la prevención primaria, que comprenden la conservación, ingestión suficiente de aire, agua y alimento. <sup>(8)</sup>

Suministro de cuidados asociados con los procesos de eliminación. Mantenimiento del equilibrio entre la actividad y el descanso, entre la soledad y la interacción social. Evitar riesgos para la vida, funcionamiento y bienestar, promover el

funcionamiento y desarrollo de los seres humanos dentro de los grupos sociales de acuerdo con las potencialidades, las limitaciones conocidas y el deseo de ser normal. Equilibrio entre soledad y la comunicación social, prevención de peligros para la vida, funcionamiento y bienestar humano. Promoción del funcionamiento humano y el desarrollo dentro de los grupos sociales de acuerdo al potencial humano.

**2.- Requisitos de autocuidado del desarrollo:** Consiste en promover las condiciones necesarias para la vida y maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso, evolutivo o del desarrollo del ser humano en la niñez, adolescencia, adulto, y vejez.

**3.- Requisitos de autocuidados de desviación de la salud:** están vinculados a los estados de salud ya que la enfermedad no solo afecta a las estructuras y o mecanismos fisiológicos o psicológicos sino al funcionamiento humano integrado cuando seriamente afectado la capacidad de acción desarrollada dañada de forma permanente o temporal, también es malestar y la frustración que resultan de la asistencia médica originan los requisitos de autocuidado para proporcionar alivio.<sup>(8)</sup>

## VII. DISEÑO METODOLÓGICO

### Tipo de estudio

El diseño del estudio fué cuantitativo, descriptivo y de corte transversal.

**Cuantitativo:** Porque utilizó la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, confiando en la medición numérica frecuentemente con el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población.

**Descriptivo:** porque estuvo dirigido a determinar cómo está la situación de las variables que van a estudiar en una población. La frecuencia con que ocurre un fenómeno, y en quienes, donde y cuando se está presentando determinado fenómeno.

**De corte transversal:** Porque estudió las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo corte en el tiempo.

**Área de estudio:** Se realizó en León, área urbana en el centro de salud Félix Pedro Picado que limita al norte con la comunidad indígena, al sur con la parroquia San Juan Bautista de Sutiaba, al Este con la Casa quemada y al oeste con el Asilo de Ancianos.

**Unidad de análisis:** Mujeres de 40 a 54 años que están atravesando la etapa de climaterio/menopausia que pertenezcan al sector #1 del centro de salud de Sutiaba.

**Universo de estudio:** 608 mujeres del sector #1 que asisten al Centro de Salud de Sutiaba, entre las edades de 40-54 años.

**Muestra:** Correspondió a 73 mujeres previo al cálculo a través de la fórmula de

población finita  $n = \frac{NZ^2 p.q}{d^2(N-1)*Z^2 p.q}$  que correspondió a la población en nuestro

estudio.  $n = \frac{(608)(1.96)^2(0.05)(0.95)}{(0.0025)(607)+(3.14)^2(0.005)(0.95)} = 73.$

**Muestreo:** Utilizamos muestreo no probabilístico por conveniencia porque seleccionaremos una muestra de mujeres que asistían a la consulta del programa de salud integral de la mujer, que cumplan con los criterios de inclusión y con los objetivos del estudio.

**Criterios de inclusión:**

Que estén entre las edades de 40 a 54 años.

Que estén atravesando la etapa del climaterio.

Que pertenezcan y asisten al centro de salud de Sutiaba

Que deseen participar en este estudio.

**Variables en estudio: Dependiente: Climaterio.**

**Independientes:** Conocimiento de climaterio/menopausia

Autocuidado en el climaterio/menopausia

**Fuente de información**

**Primaria:** Los datos se obtuvieron a través de una encuesta con preguntas cerradas directamente de las mujeres.

**Secundaria:** registros estadísticos del centro de salud, libros.

**Método y técnica de la recolección de los datos:** La recolección de la información del estudio se realizó con previo consentimiento informado de la dirección del centro de salud de Sutiaba y a las mujeres que deseen participar, aplicando la técnica de recolección de datos con una encuesta pre elaborada con preguntas cerradas que dieron respuesta a los objetivos del estudio.

**Prueba piloto:** Se realizó encuesta a tres mujeres con preguntas cerradas, que presenten las mismas características del estudio, que no pertenecían a la población del centro de salud donde se realizó la encuesta, para validar el instrumento y realizar los ajustes necesarios que den respuesta a los objetivos del estudio.

**Procesamiento y Análisis de los datos:** Los datos generales que se obtuvieron en la recolección de información mediante la encuesta fueron pre enumeradas cada ficha, luego se procedió a introducir la información en el paquete estadístico del programa computacional SPSS versión 20, donde se procesó y analizó los datos realizando cálculos de frecuencia y porcentajes.

**Presentación de la información:** Fueron presentados en tablas para mayor comprensión.

**Aspectos éticos:** Se tomaron en cuenta los aspectos éticos correspondientes, reiterándose que la información se mantendrá en anonimato y se manipulara sólo para fines de estudio, entre los aspectos éticos se citaron los siguientes:

**Consentimiento informado:** Se les explicó a las participantes que se les realizaría una encuesta con fines investigativos de estudio, teniendo de ésta manera la libertad de decidir si deseaban participar o no.

**Confidencialidad:** Se les explicó a las participantes que la información era confidencial y que solo será manejada por los integrantes del grupo. Todo el proceso de la recolección de la información se realizó con el debido respeto y responsabilidad.

**Anonimato:** La encuesta no contiene ningún dato que revelara la identidad de la participante para una mayor seguridad de la misma.

**Autonomía:** Cada persona tuvo el derecho de poder tomar las decisiones, especialmente de ser atendido por las personas y el lugar que ellos quisieron.

**Respeto:** Se trató a las participantes con el valor moral que se merecen durante toda la realización del estudio, de esta forma los tratamos con respeto.

## VIII. RESULTADOS

Según el estudio de conocimiento y autocuidado que tienen las mujeres 40- 54 años en la etapa del Climaterio/menopausia. Centro de Salud Félix Pedro Picado Sutiaba Octubre 2015.

Con respecto a los datos sociodemográficos 73(100%) de las encuestadas en relación a la edad, pertenecen al grupo etario de 40- 44 años 19(26%), en el de 45-49 años 24 (33 %) y el de 50-54 años 30 (41%); con respecto a estado civil, son solteras 22 (30%), son casadas 26(36%) y están en unión estable 25 (34%); en relación al número de hijos tienen de 0-2 hijos 26(36%); de 3-5 hijos 34 (46%) y tienen de 6 a más hijos 13(18%).

Según la escolaridad son analfabetas 2 (3 %), tienen primaria 24 (33 %), estudiaron secundaria 34 (46 %) y estudios universitarios 13 (18 %); con respecto a la ocupación son ama de casa 27 (37 %), son obreras 18 (25%) y tienen otras ocupaciones 28 (38%); en relación a la religión son católicas 43(59%), evangélicas 27(37 %)y tienen otras religiones 3(4%).

### Tabla N° 2

Con respecto a si todavía tiene menstruación dicen que si 23(32%) y refieren ya no tener menstruación 50(68%); según a la edad que se presentó la menopausia antes de los 40 años 4(5%); en el grupo etario de 40-45 años 14(19%); en el de 46-50 años 15 (21 %); en el de 51- 54 años 17(23%) y que todavía tienen menstruación 23 (32 %).

### Conocimiento

#### Tabla No.3

Del total de mujeres encuestadas a cerca del conocimiento del término climaterio, el 73 (100%); de ellas , 6 (8%) dicen que es la etapa normal de la mujer donde pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva, 9(13%) manifestaron que es el

conjunto de signos y síntomas que se producen como consecuencia del aumento de peso en mujeres mayores de 40 años y 58(79%) no saben que es climaterio.

#### Tabla N<sup>o</sup> 4

Estado civil de las encuestadas relacionado al conocimiento del término menopausia 22(29%) son solteras de estas 6(8%) dicen que es el conjunto de síntomas ginecológicos que se presentan posterior a los 40 años, 12(16%) refieren que es la desaparición de la menstruación (regla) por 12 meses o más y 4(5%) no saben que es la menopausia; 26(36%) son casadas, de estas 7(10%) dicen que es el conjunto de síntomas ginecológicos que se presentan posterior a los 40 años, 16(22%) expresan que es la desaparición de la menstruación (regla) por 12 meses o más y 3(4%) no saben que es la menopausia; 25 (35%) están en unión estable de estas 7(10%) dicen que es el conjunto de síntomas ginecológicos que se presentan posterior a los 40 años, 15(21%) dicen que es la desaparición de la menstruación (regla) por 12 meses o más y 3(4%) no saben que es la menopausia.

#### Tabla N<sup>o</sup> 5

Escolaridad de las encuestadas relacionada al conocimiento de los síntomas del climaterio, 2(2%) son analfabeta de ellas 1(1%) dicen que son los bochornos y en igual porcentaje refieren que hay alteraciones emocionales, 24(34%) tienen estudios primaria de ellas 7(10%) dicen que es el bochorno, 2(3%) dicen que la resequead vaginal es un síntoma, 7(10%) refieren que las alteraciones emocionales son parte del climaterio, en igual porcentaje dicen que hay disminución del deseo sexual y 1(1%) expresan que ninguno de los síntomas anteriores son parte del climaterio, 34(46%) tienen estudios de secundaria, de ellas 11(15%) dicen que es el bochorno, 3(4%) dicen que la resequead vaginal es un síntoma, 9(12%) refieren que las alteraciones emocionales son parte del climaterio, 8(10%) expresan que hay disminución del deseo sexual y 3(5%) refieren que ninguno de los síntomas anteriores son parte del climaterio, 13(18%) tienen estudios universitarios de ellas 3(4%) dicen que es el bochorno, 3(4%)

expresan que la resequedad vaginal es un síntoma, 3(4%) manifiestan que las alteraciones emocionales son parte del climaterio, 3(5%) refieren que hay disminución del deseo sexual y 1(1%) dicen que ninguno de los síntomas anteriores son parte del climaterio.

#### Tabla N<sup>o</sup> 6

Edad de las encuestadas relacionado con el conocimiento de los cambios emocionales en esta etapa, 19(26%) tienen de 40-44 años de estas 3(4%) dicen que hay cambios en el carácter, en igual porcentaje refieren que hay facilidad para llorar; 5(7%) manifiesta que hay tristeza, 7(10%) dicen que presentan depresión, 1(1%) dicen que ninguno es un cambio emocional que pueden presentar; 24(33%) tienen de 45-49 años de ellas 4(5%) dicen que hay cambios en el carácter, 8(11%) refieren que hay facilidad para llorar, 5(7%) manifiesta que hay tristeza, 3(4%) dicen que presentan depresión, 2(3%) dicen que los cambios emocionales que presentan son todas las opciones anteriores y en igual porcentaje dicen que ninguno es un cambio emocional que pueden presentar; 30(41%) tienen de 50-54 años de ellas 2(3%) dicen que hay cambios en el carácter, 8 (11%) refieren que hay facilidad para llorar, 6(8%) manifiesta que hay tristeza, 11(15%) dicen que presentan depresión, 1(1%) dicen que los cambios emocionales que presentan son todas las opciones anteriores y 2(3%) dicen que ninguno es un cambio emocional que pueden presentar.

#### Tabla N<sup>o</sup> 7

Escolaridad de las encuestadas relacionadas con conocimiento de actividades para controlar los bochornos 2(3%) son analfabetas de estas en igual porcentaje dicen que deben llevar una vida tranquila; 24(33%) estudiaron primaria de ellas 13(18%) dicen que la mujer debe cambiar sus actividades a lugares frescos, bien ventilados, 4(5%) refieren que se debe aconsejar realizar actividades que las mantenga ocupadas para que no le presten atención a los bochornos, 5(7%) dicen que deben llevar una vida tranquila, 2(3%) dicen que se debe realizar todas las actividades anteriores; 34(46%) estudiaron secundaria de ellas 10(14%) dicen que

la mujer debe cambiar sus actividades a lugares frescos, bien ventilados, 4(5%) refieren que se debe aconsejar realizar actividades que las mantenga ocupadas para que no le presten atención a los bochornos, 8(10%) dicen que deben llevar una vida tranquila, 11(17%) dicen que se debe realizar todas las actividades anteriores y 1(1%) no sabe que debe hacer ; 13(18%) estudiaron en la universidad de estas 6(8%) dicen que la mujer debe cambiar sus actividades a lugares frescos, bien ventilados, en igual porcentaje refiere que deben llevar una vida tranquila y 1(1%) manifiestas que se debe realizar todas las actividades anteriores.

#### Tabla N<sup>o</sup> 8

Ocupación de las encuestadas en relación al conocimiento de importancia del ejercicio en el climaterio/menopausia 27(37%) son ama de casa de estas 2(3%) dice que regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos ; 18(25%) manifestaron que controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes, 3(4%) refirieron que regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos, controla el peso, fortalece los huesos y músculo y 4(5%) no saben la importancia del ejercicio ; 18(24%) son obreras de estas 12(16%) manifestaron que controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes, 1(1%) refirieron que regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos, controla el peso, fortalece los huesos y músculo y 5(7%) no saben la importancia del ejercicio ; 28(39%) tienen otras ocupaciones de ellas 6(8%) dice que regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos, 20(29%) manifestaron que controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes, 1(1%) refirieron que regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos, controla el peso, fortalece los huesos y músculo y 1(1%) no saben la importancia del ejercicio.

#### Tabla N<sup>o</sup> 9

Edad de las encuestadas en relación al conocimiento de frecuencia con que asiste a consulta 19(26%) tienen de 40-44 años de estas 1(1%) dicen que asisten

mensual, 15(21%) refieren que va una vez al año y 3(4%) manifestaron que asisten cada 2 años; 24(33%) tienen de 45-49 años de estas 2(3%) dicen que asisten mensual, 15(21%) dicen que va una vez al año y 7(10%) manifestaron que asisten cada 2 años, 30(41%) tienen de 50-54 años, de estas 2(3%) dicen que asisten mensual, 25(34%) refieren que va una vez al año y 3(4%) manifestaron que asisten cada 2 años.

## **AUTOCUIDADO.**

### Tabla N° 10

Ocupación de las encuestadas en relación a actividades que práctica cuando presenta sofocos 27(37%) son amas de casa de estas 21(29%) dicen que llevan ropa ligera, 1(1%) manifestaron que utilizan sujetador que no sean de nylon, 2(3%) dicen que realizan todas las opciones anteriores y 3(4%) refieren que no hacen nada; 18(25%) son obreras de ellas 6(9%) dicen que llevan ropa ligera, 1(1%) manifestaron que utilizan sujetador que no sean de nylon en igual porcentaje dicen que no ingerir alcohol y café es una actividad que realizan, 5(7%) dicen que realizan todas las opciones anteriores y en igual porcentaje refieren que no hacen nada ; 28(38%) tienen otras ocupaciones de estas 16(22%) dicen que llevan ropa ligera, 3(4%) refieren que no ingerir alcohol y café es una actividad que realizan, 4(5%) manifiestan que realizan todas las opciones anteriores y 5(7%) refieren que no hacen nada.

### Tabla N° 11

Edad de las encuestadas en relación a la actividad que realiza cuando presenta síntomas emocionales ,19(25%) tienen de 40-44 años de estas 4(5%) se va a la cama, 1(1%) no lo comentan, 4(5%) lo toman indiferente, 5(7%) buscan ayuda con familiares y amigos y 5(7%) realizan otra actividad ante esta situación 24(33%) tienen de 45-49 años de estas 6(9%) se va a la cama, 2(3%) no lo comentan, 4(5%) lo toman indiferente, en igual porcentaje refiere que buscan ayuda con familiares y amigos y 8(11%) realizan otra actividad ante esta situación ; 30(42%) tienen de 50-54 años de ellas 3(4%) se va a la cama, 1(1%) no lo comentan,

3(4%) lo toman indiferente, 8(11%) buscan ayuda con familiares y amigos y 15(22%) realizan otra actividad ante esta situación.

#### Tabla N<sup>o</sup> 12

Según los alimentos que consume las mujeres en estudio regularmente durante la semana 58(79%) comen frutas y 15(21%) no la consumen, 54(74%) comen verduras y 19(26%) no comen, 53(73%) ingieren leche y 20(27%) no la ingieren, 48(66%) comen huevos y 25(34%) no los comen, 13(18%) comen cereales y 60(82%) no lo comen, 13(18%) consumen carnes rojas y 44(60%) no la consumen, 15(21%) comen pescado y 58(79%) no lo comen, 2(3%) comen semillas como ajonjolí, maní, almendras y 71(97%) no las comen.

#### Tabla N<sup>o</sup> 13

Mujeres en estudio que practican ejercicio físico en la etapa climaterio/menopausia del total de mujeres 73 (100%), de éstas 13(17%) refieren que si realizan ;60 (83%)no practican ejercicio físico.

#### Tabla N<sup>o</sup> 14

Ocupación de las encuestados en relación a tipo de ejercicio que realiza 27(37%) son ama de casa de estas 5(8%) refieren que realizan caminatas, 1(1%) refieren que realizan bicicleta, y 21(27%) no realizan ningún tipo de ejercicio; 18(25%) son obreras de estas 3(4%) refieren que realizan caminatas, 1(1%) manifestaron que realizan aeróbicos y 14(20%) no realizan ningún tipo de ejercicio; 28(38%) tienen otras ocupaciones de estas 2(3%) refieren que realizan caminatas, 1(1%) manifestaron que realizan aeróbicos y 25(34%) no realizan ningún tipo de ejercicio.

#### Tabla N<sup>o</sup> 15

Escolaridad de las encuestadas en relación al tiempo que tardan al ir a controles de salud 2(2%) son analfabeta de estas 1(1%) asisten 1-3 meses y en igual porcentaje dicen que van después de un año; 24(34%) estudiaron primaria de

estas 1(1%) van cada 1-3 meses, en igual porcentaje refieren ir de 4-7 meses, 12(17%) asisten cada 8-12 meses y 10(15%) dicen que van después de un año; 34(46%) estudiaron secundaria de ellas 2(3%) van cada 1-3 meses, 2(3%) asisten a control de salud 4-7 meses, 15(20%) van cada 8-12 meses y 15(20%) dicen que van después de un año; 13(18%) estudiaron en la universidad de estas 1(1%) van cada 1-3 meses, 7(10%) van cada 8-12 meses y 5(7%) dicen que van después de un año.

#### Tabla N<sup>o</sup> 16

Con respecto al consumo de alcohol de las mujeres en estudio en climaterio/menopausia 2(3%) consumen de 1-2 veces a la semana, 6(8%) consumen de 1-2 veces al mes y 65(89%) no consumen.

#### Tabla N<sup>o</sup> 17

Según el consumo de cigarrillo de las mujeres en climaterio/menopausia, 5(8%) consumen de 1-5 al día, 1(1%) consumen de 6-10 al día, 1(1%) consumen de 15 a más por día y 66(90%) no consumen cigarrillo.

## IX. ANALISIS DE RESULTADOS

Según el estudio la mayoría de las mujeres tienen de 50-54 años, son casadas, tienen de 3- 5 hijos, estudiaron secundaria, tienen otras ocupaciones (comercio informal), son de religión católicas, ya no tienen menstruación y se les presentó la menopausia entre los 51-54 años.

### CONOCIMIENTO.

En relación al conocimiento del término climaterio, la mayoría de las mujeres no saben el significado del término, sin embargo, la mitad de las mujeres conocen el término menopausia ya que expresan que es: el cese de la menstruación y según Caballero Gordo, Climaterio, es un periodo con una duración de 10 -15 años en el que se van a producir profundos cambios en el organismo, uno de los más importantes es la pérdida de la capacidad reproductiva, y según refiere Castillo Victor que menopausia indica el final de la capacidad reproductiva de la mujer o el cese permanente de las menstruaciones, constituye uno de los momentos más llamativos de la vida de la mujer con una serie de implicaciones físicas, fisiológicas y emocionales, consideramos en el que las mujeres encuestadas saben del término menopausia, porque se comenta y se habla más de este tema en el centro de salud, en la sociedad, entre amigas, en programas de tv, que del término climaterio.

En el conocimiento de los síntomas vasomotores y emocionales, la gran mayoría sabe únicamente el bochorno como el síntoma predominante, de igual manera conocen dentro de los cambios emocionales, solo la depresión. La Dra. Solís Greta refiere que en la sintomatología climatérica hay dos tipos específicos (bochorno, resequedad vaginal, alteraciones psicológicas y disminución de la libido), e inespecíficos. (sudoración, parestesia, cefaleas, insomnio, nerviosismo, irritabilidad y depresión). Esta misma autora describe en cuanto a los síntomas emocionales que las mujeres confunden estos síntomas con los de otras patologías o simplemente los esconden, los confunden por vergüenza y no los relacionan, ni muestran interés por buscar ayuda. Probablemente esto se debe a que estas

mujeres tienen falta de conocimiento quizás porque la unidad de salud solo se encarga de la morbilidad y no de la atención integral de las mujeres en esta edad.

Relacionado al conocimiento de las actividades a realizar para controlar los bochornos, la mayoría expresa que las acciones para contrarrestarlos, deben cambiarse a lugares frescos, bien ventilados, según el autor Guerrero Daniela durante el período de la menopausia la mujer debe cambiar sus actividades a lugares frescos bien ventilados, se debe aconsejar realizar actividades que las mantenga ocupadas para que no le presten atención a los bochornos y sigan trabajando durante los mismos, debe llevar una vida tranquila, sin presiones ni estrés, se aconsejan los ejercicios de respiración controlada, por lo cual consideramos que la gran mayoría desconocen y no saben de todas las actividades para contrarrestar los bochornos para llevar una vida más tranquila en este periodo de adaptación antes, durante y después de la menopausia influenciado por el bajo nivel de escolaridad de las encuestadas.

A cerca del conocimiento que tiene la importancia del ejercicio en el climaterio/menopausia, la mayoría manifestó que es por que controla el peso, fortalece los huesos, músculos; y en el conocimiento de la frecuencia de asistir al médico en ese periodo prevaleció, que es necesario ir a consulta cada año. Refiere el programa de salud de la mujer en atención al climaterio debe ser multidisciplinario e integral, mínimo una vez al año. Según Goberna y, Caballero Gordo. algunos de los beneficios de la actividad física son: regular la presión arterial reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, ayuda a conservar los reflejos, baja el colesterol y los triglicéridos, sube la energía vital ayudando a respirar mejor, controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes, combate la depresión leve y la ansiedad, por lo que consideramos que saben de la importancia que tienen el ejercicio físico en el climaterio. Sin embargo, expresan, no realizan ninguna actividad física, porque refieren que son suficientes, las actividades cotidianas del hogar, las diligencias que realizan en la calle, ir al mercado diario, como acciones saludables.

Consideramos que si conocen la frecuencia para el chequeo de salud, ya que ellas expresan ir por lo menos una vez al año.

## **AUTOCUIDADO**

En relación a la actividad que practican cuando presentan sofocos la gran mayoría refirió usar ropas ligeras , según el autor Salinas Judith , algunas actividades que pueden realizar cuando presentan sofocos son: Llevar ropa ligera para que de este modo podamos adaptarnos fácilmente a la temperatura y encontrarnos más cómodas, utilizar sujetador que no sean de nylon, no ingerir alcohol y café, son bebidas estimulantes para que se den los sofocos y si puedes tomar una ducha tibia cada vez que empiece a sentir calor es más refrescante que un baño. Consideramos que las mujeres no practican todas las actividades para poder reducir los sofocos. Porque no se les ha educado en realizar acciones intencionadas hacia su propia persona para favorecer los malestares de forma positiva.

A cerca de la práctica del tipo de ejercicio, la gran mayoría no realiza ningún tipo de ejercicio físico, según el autor Guerrero Narváez Daniela, el ejercicio antes, durante y después de la menopausia 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 Opinamos que están en riesgo de padecer varias enfermedades , problemas y complicaciones de salud , porque son mujeres sedentaria debido a la ocupación que realizan estas mujeres, ya que presentan tendencia a tener sobrepeso u obesidad, porque ellas consideran que las labores domésticas, vender en el mercado lo relacionan como hacer ejercicio, sumado al desconocimiento de los autocuidado que deben realizar en el del climaterio .

Relacionado al hábito de prácticas de consumo de alcohol y cigarrillo, la gran mayoría de las encuestas no consumen alcohol ni tabaco (cigarrillo), esto se reafirma con lo que refiere según el autor Cabellero Gordo el consumo de alcohol

puede generar consecuencias como aumento del riesgo de osteoporosis, aumenta los niveles de cortisol, y disminuye la absorción intestinal de calcio. También su consumo se asocia con enfermedades cardiovasculares, cirrosis hepática y diversos cánceres. Según el mismo autor expresa que el tabaco es un factor de riesgo cardiovascular como inhibe la absorción de calcio, afecta a la remodelación ósea, acelera el envejecimiento cutáneo, y tiene un efecto perjudicial sobre la función ovárica, induciendo un nivel hipoestrogenismo, adelanta la menopausia y aumentando sus síntomas por lo que podemos inferir que la mayoría no tiene esta práctica nociva para su salud.

## X. CONCLUSIONES

### **Después del análisis se concluyó que:**

- La mayoría de las mujeres están entre las edades de 50-54 años, son casadas, tienen de 3- 5 hijos, estudiaron secundaria, tienen otras ocupaciones (comercio informal), profesan la religión católica, ya no tienen menstruación y se les presentó la menopausia entre las edades de 51-54 años.

### **En relación al conocimiento de los términos climaterio/menopausia**

- La gran mayoría no sabe que es el climaterio, pero si saben que es la menopausia, los síntomas de menopausia vasomotores preponderante solo saben que es bochorno, de los síntomas emocionales saben la depresión, además conocen que para controlar los bochornos deben de cambiar sus actividades a lugares frescos.
- Saben la importancia del ejercicio en el climaterio/menopausia, refirieron que es necesario consultar cada año, no sabe en que afecta el consumo del alcohol y el tabaco en el climaterio/menopausia.

### **En relación al autocuidado en el climaterio/menopausia**

- La mayoría describe que cuando presentan sofocos prefieren usar ropas ligeras; los alimentos que más consumen en la semana son frutas, verduras, leche y huevos, y los que no consumen son cereales, pescado, carnes rojas y semillas.
- No realiza ningún tipo de ejercicio físico, piensan que las tareas del hogar es el ejercicio que ellas practican, la mayoría para disminuir los cambios emocionales practican otras actividades como ven televisión, leen la biblia, platican con amigas, escuchan música, van a controles de salud cada 8 a 12 meses, no consumen alcohol y ni tabaco (cigarrillo)

## **XI. RECOMENDACIONES.**

### **❖ Que la Dirección y Gerencia de Enfermería de 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 de temas de autocuidado en el 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.

### **Que el personal de enfermería**

- Elabore un censo que le permita captar tempranamente las mujeres pre-climatéricas y organizar un club de mujeres en esta etapa.
- Oriente a las mujeres a realizar visitas al médico de confianza, realizar ejercicios, alimentación adecuada y tratamiento oportuno que permita continuar con una vida saludable y adquirir una buena práctica de hábitos saludables.
- Que se fortalezca la teoría impartida de los temas y talleres recibido por docencia y gerencia del centro de salud aplicados en área de la salud del individuo, familia y comunidad tan importante en su rol de enfermería.

## XII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Rondón, MB. Valladares GV, “Aspectos sociales y emocionales de la menopausia”, texto de psiquiatría, 2da edición. México, editorial “El Manuel Moderno”. Año 2008.
2. Rojas Cabana, Angélica Sandra. Prácticas de autocuidado que realizan las mujeres Pre menopaúsicas del asentamiento Humano Cerro el sauce alto del distrito de San Juan de Lugancho, Lima – Perú. Año 2001.
3. Febres, Alejandro. Climaterio en la vida de la mujer nicaragüense. (publicado por foro medico nicaragüense. [http: www. El nuevo diario.com.ni/variedades/2571948&. comentó=1 comment-forme-8](http://www.ElNuevoDiario.com.ni/variedades/2571948&comentó=1comment-forme-8) de julio 2012. Managua, Nicaragua/ El Nuevo Diario.com.ni.
4. Vega, Olga Marina & González Diarone. “Teoría del Déficit de autocuidado”. Interpretación desde los elementos conceptuales”. Ciencia y cuidado. Vol. 1. Artículos académicos.
5. Escallon, M. Bernardo; García, Diana, Gómez, M. & Arocha, Gina. Conocimientos, creencias, actitudes y prácticas sobre menopausia en mujeres de Colombia, 2002
6. Flores Salas, Marlody; Lozano Vega, Evelyn & Pinchez Torres, Patricia. “Nivel de conocimiento relacionado al autocuidado de mujeres en peri menopausia.” Universidad Nacional de la Amazona Peruana. Iquitos, 2006.
7. Caballero Gordo A; Caballero Díaz JL. La menopausia y sus problemas. Comunidad de Madrid, Consejería de Sanidad y Consumo. Madrid. 2009.

8. Orem E.D,1993 Modelo de Orem. La teoría de enfermería. Una teoría general, Madrid. Masson-Salvar Cap. 3 (7-22) citado 23 septiembre 2015.
9. Pizza E. Manuel. Terapia hormonal sustitutiva para la menopausia. 2011.
10. Castillo, Víctor; Salgueiro, María. Síndrome menopáusico, Panamá 2007.
11. Manzano Belkis. El Climaterio cap. 33, pág. 332-336. Ecuador 2011. Consultado 10 sept.2014.
12. Solís, Greta, Climaterio y tercera edad, módulo de salud sexual y reproductiva Julio, 2009.
13. Salvador, Jorge. Climaterio Y Menopausia. Universidad Peruana Cayetano Heredia 2008.
14. Escola, Nery Anna. Autocuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca. México 2007.
15. Goberna Juan, Promoción de la salud en el climaterio. México 2002.
16. Salinas, Judith. Promoción de la Salud en Chile. 2002.
17. Guerrero Narváez, Daniela Corina. Conocimiento y Autocuidado de mujeres en parroquia Paquisha. Ecuador, 2011.

# ANEXOS



Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

Facultad de Ciencias Médicas

Escuela de enfermería

UNAN-LEON



**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.**

Yo, \_\_\_\_\_ estoy de acuerdo en participar en la investigación **“CONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO EN MUJERES 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA. CENTRO DE SALUD FÉLIX PEDRO PICADO SUTIABA OCTUBRE 2015”**. Se me han explicado minuciosamente los objetivos y procedimientos del estudio y mi incorporación será voluntaria. Por lo tanto al firmar este documento autorizo me incluyan en esta investigación.

\_\_\_\_\_

Firma de la encuestada

\_\_\_\_\_

Firma del encuestador.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

Facultad de Ciencias Médicas

Escuela de Enfermería



### **Encuesta**

Estimada señora, estamos realizando un trabajo de investigación que tiene como objetivo **“DETERMINAR EL CONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO EN MUJERES 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA. CENTRO DE SALUD FÉLIX PEDRO PICADO SUTIABA OCTUBRE 2015.** Esta encuesta es anónimo y confidencial, por lo que solicitamos su colaboración, contestando con mucha sinceridad cada una de las preguntas. Gracias

#### **Instrucciones:**

Lea con atención las preguntas y encierre con un círculo la respuesta que crea la correcta.

#### **I. Datos sociodemográficos**

##### **1) Edad**

- a) 40-44
- b) 45- 49
- c) 50-54

##### **2) Estado civil**

- a) Soltera
- b) Casada
- c) Unión Estable

##### **3) Número de hijos**

- a) 0 -2
- b) 3 – 5
- c) más

##### **4) Escolaridad**

- a) Analfabeta

- b) Grado aprobado de Primaria
- c) Grado aprobado de Secundaria
- d) Años aprobados de Universidad.

**5) Ocupación**

- a) Ama de casa
- b) Estudiante
- c) Obrera
- d) Otros.

**6) Religión**

- a) Católica
- b) Evangélica
- c) Otras

**Datos clínicos estadio menopausia**

**7) Todavía tienen la menstruación Si \_\_\_No\_\_\_**

**8) A que edad se le presento la menopausia :**

- a) Menos de 40 años
- b) 40-45
- c) 46-50
- d) 51-55
- e) ninguna

**CONOCIMIENTO DE CLIMATERIO**

**1. ¿Qué es el climaterio?**

- a) Enfermedad en la que se producen alteraciones en los valores de azúcar en la mujer adulta
- b) Etapa normal de la mujer donde pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva
- c) Conjunto de signos y síntomas que se producen como consecuencia del aumento de peso en mujeres mayores de 40 años
- d) No sabe

**2. ¿Qué es la menopausia?**

- a) Riesgo de padecer de cáncer que tienen las mujeres después de los 40 años
- b) Conjuntos de síntomas ginecológicos que se presentan posterior a los 40 años
- c) Desaparición de la menstruación (regla) por 12 meses o más.
- d) No sabe

**3.-Sabe cuál de estos síntomas principalmente se presentan en el periodo de climaterio?**

- a) bochorno
- b) resequedad vaginal
- c) alteraciones emocionales
- d) disminución del deseo sexual.
- e) no sabe

**4.- Tiene conocimiento que la mujer en esta etapa puede presentar cambios emocionales principalmente como:**

- a) cambios en el carácter
- b) facilidad para llorar
- c) tristeza
- d) depresión
- e) no sabe

**5.- Tiene conocimiento de algunas actividades que se puede hacer para controlar los bochornos son:**

- a) La mujer debe cambiar sus actividades a lugares frescos, bien ventilados.
- b) Se debe aconsejar realizar actividades que las mantenga ocupadas para que no le presten atención a los bochornos.
- c) debe llevar una vida tranquila
- d) todas las actividades anteriores

e) no sabe.

**6. Tiene conocimiento porque el ejercicio físico es importante en el climaterio/menopausia por que ayuda a:**

- a) Regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos
- b) controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes.
- c) Regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos, controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes.

**7. Qué tipo de ejercicios puede realizar**

- a) Caminata
- b) Bicicleta
- c) Aeróbico
- d) Ninguno.

**8. Sabe cada cuanto tiempo tiene que ir a pasar consulta para ver su estado de salud durante el climaterio**

- a) Mensual
- b) Una vez al año
- c) Una vez cada 2 años

## **AUTOCUIDADOS**

**1. ¿Si usted presenta sofocos producidos por la menopausia que hace?**

- a) Llevar ropa ligera
- b) Utilizar sujetador que no sean de nylon
- c) No ingerir alcohol y café.
- d) Todas las actividades anteriores.
- e) No hace nada.

**2.- Cuando presenta tristeza, depresión, deseos de llorar que hace?**

- a) se va a la cama
- b) no lo comenta
- c) indiferencia
- a) Busca ayuda con familiares y amigos
- b) Otros (ver tv, leer biblia, escuchar música)

**7. Indique los alimentos que regularmente consume durante la semana**

- a) Frutas
- b) Verduras
- c) Leche
- d) Huevos
- e) Cereales
- f) Carnes rojas
- g) Pescado
- h) Semillas (ajonjolí, maní y almendras)
- i) ninguno

**8. Realiza ejercicio físico**

- a) Si
- b) No

**5. Qué tipo de ejercicio realiza**

- a) Caminata
- b) Bicicleta
- c) Aeróbicos
- d) ninguno

**6. Cada cuánto tiempo asiste a control de salud:**

- a) Cada 1 a 3 meses
- b) Cada 4 a 7 meses

- c) Cada 8 a 12 meses
- d) Más de un año

**7. usted consume alcohol**

- a) 1-2 veces a la semana
- b) 1-2 veces al mes
- c) Todos los días
- d) No consumo

**8. Usted consume cigarrillo:**

- a) 1-5 al día
- b) 6-10 por día
- c) 11-15 por día
- d) 15 o más por día
- e) No consumo

Tabla N° 1

**CARACTERIZAR SOCIODEMOGRAFICAMENTE MUJERES EN ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA.**

Datos sociodemográficos		Nº	%
Edad	40-44	19	26
	45-49	24	33
	50-54	30	41
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
Estado civil	soltera	22	30
	casada	26	36
	unión estable	25	34
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
Número de hijos	0-2	26	36
	3-5	34	46
	de 6 a mas	13	18
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
Escolaridad	analfabeta	2	3
	primaria	24	33
	secundaria	34	46
	universidad	13	18
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
Ocupación	ama de casa	27	37
	Obrera	18	25
	Otras	28	38
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
Religión	Católica	43	59
	Evangélica	27	37
	Otras	3	4
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

## DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE MUJERES EN ESTUDIO

Tabla N<sup>o</sup> 2

Datos clínicos en la etapa de climaterio/menopausia.		N <sup>o</sup>	%
Todavía menstrua	Si	23	32
	No	50	68
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
Edad que se presentó menopausia	Menos de 40 años	4	5
	40-45	14	19
	46-50	15	21
	51-54	17	23
	Todavía menstrua	23	32
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DEL CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERI/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla nº 3**

**conocimiento del término climaterio que tienen las mujeres encuestadas**

Conocimiento del término climaterio							
Etapa normal de la mujer donde pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva		Conjunto de signos y síntomas que se producen como consecuencia del aumento de peso en mujeres mayores de 40 años		No sabe		Total	
Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
6	8	9	13	58	79	73	100

Fuente: Encuesta

**Tabla Nº 4**

**Estado civil relacionado al conocimiento término Menopausia**

Estado civil	Conocimiento menopausia							
	Conjuntos de síntomas ginecológicos que se presentan posterior a los 40 años		Desaparición de la menstruación (regla) por 12 meses o más.		No sabe		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
<b>Soltera</b>	6	8	12	16	4	5	22	29
<b>Casada</b>	7	10	16	22	3	4	26	36
<b>Unión estable</b>	7	10	15	21	3	4	25	35
<b>Total</b>	20	28	43	59	10	13	73	100

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DEL CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 5**

**Escolaridad relacionada al conocimiento de los síntomas del climaterio/ menopausia**

Escolaridad	Síntomas que presentan en el periodo de climaterio											
	bochorno		resequedad vaginal		alteraciones emocionales		disminución del deseo sexual		Ninguno		Total	
	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%
Analfabeta	1	1	—	—	1	1	—	—	—	—	2	2
Primaria	7	10	2	3	7	10	7	10	1	1	24	34
Secundaria	11	15	3	4	9	12	8	10	3	5	34	46
Universidad	3	4	3	4	3	4	3	5	1	1	13	18
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DEL CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERI/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 6**

**Edad relacionada en relación al conocimiento de los cambios emocionales**

Edad	conocimiento de cambios emocionales													
	cambios en el carácter		facilidad para llorar		tristeza		depresión		todas las anteriores		ninguno		Total	
	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%
40-44	3	4	3	4	5	7	7	10	0	0	1	1	19	26
45-49	4	5	8	11	5	7	3	4	2	3	2	3	24	33
50-54	2	3	8	11	6	8	11	15	1	1	2	3	30	41
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DEL CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERI/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 7**

**Escolaridad de encuestadas relacionado actividades para controlar los bochornos**

Escolaridad	Conocimiento de algunas actividades que hacer para controlar los bochornos											
	La mujer debe cambiar sus actividades a lugares frescos, bien ventilados		Se debe aconsejar realizar actividades que las mantenga ocupadas para que no le presten atención a los bochornos.		Debe llevar una vida tranquila		Todas las actividades		No sabe		Total	
	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%
Analfabeta	—	—	—	—	2	3	—	—	—	—	2	3
Primaria	13	18	4	5	5	7	2	3	—	—	24	33
Secundaria	10	14	4	5	8	10	11	17	1	1	34	46
Universidad	6	8	—	—	6	8	1	1	—	—	13	18
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DEL CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 8**

**Ocupación de las encuestadas relacionada a la importancia del ejercicio en climaterio/menopausia**

Ocupación	Conocimiento porque el ejercicio físico es importante en el climaterio/menopausia									
	Regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos		Controla el peso, fortalece los huesos y músculos, previene la diabetes.		Regula la presión arterial, baja el colesterol y los triglicéridos, controla el peso, fortalece los huesos y músculos.		No se		Total	
	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%
Ama de casa	2	3	18	25	3	4	4	5	27	37
Estudiante	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Obrera	—	—	12	16	1	1	5	7	18	24
Otras	6	8	20	29	1	1	1	1	28	39
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DEL CONOCIMIENTO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 9**

**Edad de encuestadas relacionado si sabe frecuencia con que asiste a consulta**

Edad	tiempo tiene que ir a pasar consulta para ver su estado de salud durante el climaterio/menopausia							
	Mensual		Una vez al año		Una vez cada 2 años		Total	
	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%
40-44	1	1	15	21	3	4	19	26
45-49	2	3	15	21	7	10	24	33
50-54	2	3	25	34	3	4	30	41
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	<b>75</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERI/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 10**

**Ocupación de las encuestadas relacionada a las prácticas de autocuidado cuando presentan sofocos**

Ocupación	Si presenta sofocos producidos por la menopausia sabe que hacer											
	usar ropa ligera		Utilizar sujetador que no sean de nylon		No ingerir alcohol y café		Todas las practicas anteriores		No hace nada		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Ama de casa	21	29	1	1	—	—	2	3	3	4	27	37
Obrera	6	9	1	1	1	1	5	7	5	7	18	25
Otras	16	22	—	—	3	4	4	5	5	7	28	38
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERI/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 11**

**Edad relacionada a las prácticas en presencia a los cambios emocionales**

Edad	Acciones que realizan las mujeres ante los cambios emocionales											
	Se va a la cama		No lo comenta		Indiferencia		Busca ayuda con familiares y amigos		Otros		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
40-44	4	5	1	1	4	5	5	7	5	7	19	25
45-49	6	9	2	3	4	5	4	5	8	11	24	33
50-54	3	4	1	1	3	4	8	11	15	22	30	42
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERI/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 12**

**Alimentos que consume las mujeres regularmente durante la semana**

Alimentos que consumen durante la semana		N°	%
Frutas	Si	58	79
	No	15	21
	Total	73	100
Verduras	Si	54	74
	No	19	26
	Total	73	100
Leche	Si	53	73
	No	20	27
	Total	73	100
Huevos	Si	48	66
	No	25	34
	Total	73	100
Cereales	Si	13	18
	No	60	82
	Total	73	100
Carne rojas	Si	29	40
	No	44	60
	Total	73	100
Pescado	Si	15	21
	No	58	79
	Total	73	100
Semilla(ajonjolí, maní, almendras)	Si	2	3
	No	71	97
	Total	73	100

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 13**

**práctica de ejercicio físico en etapa climaterio/menopausia.**

Mujeres	Realiza ejercicio físico					
	Si		No		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	13	17	60	83	73	100

Fuente: Encuesta

**Tabla N° 14**

**Ocupación de encuestadas relacionado al tipo de ejercicio que practican**

Ocupación	tipo de ejercicio que realiza									
	Caminata		Bicicleta		Aeróbicos		Ninguno		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Ama de casa	5	8	1	1	-	-	21	27	27	37
Obrera	3	4	—	—	1	1	14	20	18	25
Otras	2	3	—	—	1	1	25	34	28	38
Total	10	15	1	1	2	2	60	81	73	100

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERI/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 15**

**Escolaridad de encuestadas relacionado al tiempo que tarda al ir a controles de salud**

Escolaridad	tiempo que asiste a controles de salud									
	Cada 1 a 3 meses		Cada 4 a 7 meses		Cada 8 a 12 meses		Más de un año		Total	
	N <sup>o</sup>	%	N <sup>o</sup>	%	N <sup>o</sup>	%	N <sup>o</sup>	%	N <sup>o</sup>	%
Analfabeta	1	1	—	—	—	—	1	1	2	2
Primaria	1	1	1	1	12	17	10	15	24	34
Secundaria	2	3	2	3	15	20	15	20	34	46
Universidad	1	1	—	—	7	10	5	7	13	18
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>31</b>	<b>43</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**RESULTADO DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 40-54 AÑOS EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO/MENOPAUSIA DEL C/S SUTIAVA.**

**Tabla N° 16**

**Consumo de alcohol de las mujeres en estudio en el climaterio/menopausia.**

Usted consume alcohol	N°	%
1-2 veces a la semana	2	3
1-2 veces al mes	6	8
No consumo	65	89
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

**Tabla N° 17**

**Consumo de cigarrillo de mujeres en estudio en el climaterio/menopausia.**

consume cigarrillo	N°	%
1-5 al día	5	8
6-10 al día	1	1
15 a más por día	1	1
no consumo	66	90
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta