



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTO CUIDADO EN  
MUJERES MENOPÁUSICAS DEL SECTOR EL BRILLANTE  
PAMPLONA ALTA SAN JUAN DE MIRAFLORES – 2014**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN  
ENFERMERIA**

**BACHILLER: LEIDY YESSENIA DELGADO CACHA**

**LIMA - PERU**

**2017**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTO CUIDADO EN MUJERES  
MENOPÁUSICAS DEL SECTOR EL BRILLANTE PAMPLONA ALTA SAN  
JUAN DE MIRAFLORES – 2014**

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como Objetivo: Identificar los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del AA.HH nuevo horizonte pamplona alta san Juan de Miraflores- 2014. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 30 mujeres, para el recojo de la información se utilizó un Cuestionario de alternativa múltiple de 30 ítems, organizado por las dimensiones:. La validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,866); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de (0,933). La prueba de Hipótesis se realizó mediante el estadístico Chi Cuadrado con un valor de 15,51 y un nivel de significancia de  $p < 0,05$ .

### **CONCLUSIONES:**

Los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del AA.HH Nuevo Horizonte Pamplona Alta San Juan de Miraflores, el factor económico en mayor porcentaje.

**PALABRAS CLAVES:** Auto cuidado, mujeres menopáusicas,

## **ABSTRACT**

The objective of the present investigation was to: Identify the factors that influence self-care in menopausal women in the AA.HH new horizons pamplona san Juan de Miraflores-2014. It is a cross-sectional descriptive research, with a sample of 30 women, for The collection of the information was used a Questionnaire of multiple alternative of 30 items, organized by the dimensions :. The validity of the instrument was done by means of the concordance test of the expert judgment obtaining a value of (0.866); Reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of (0.933). The Hypothesis test was performed using the Chi Square statistic with a value of 15.51 and a significance level of  $p < 0.05$ .

## **CONCLUSIONS:**

The factors that influence the self care in menopausal women of the AA.HH Nuevo Horizonte Pamplona Alta San Juan de Miraflores, the economic factor in greater percentage.

**KEYWORDS:** *Self care, menopausal women,*

## INDICE

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESUMEN**

**ABSTRAC**

**ÍNDICE**

**ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS**

**INTRODUCCIÓN**

### **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Planteamiento del problema	8
1.2. Formulación del problema	10
1.2.1. Problema General	10
1.2.2. Problemas Específicos	10
1.3. Objetivos de la investigación	10
1.3.1. Objetivo general	10
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4. Justificación del estudio	11

### **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes del estudio	12
2.2. Base teórica	15
2.3. Definición de términos	27
2.4. Hipotesis	28
2.5. Variables	28
2.5.1. Definición conceptual de la variable	28
2.5.2. Definición operacional de la variable	28
2.5.3. Operacionalización de la variable	29

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	30
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	31
3.3. Población y muestra	31
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	32
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	32
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	33
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	34
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	44
<b>CONCLUSIONES</b>	47
<b>RECOMENDACIONES</b>	48
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	49
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	

## INTRODUCCION

El individuo es autónomo e independiente, con dos facultades principales, el conocimiento y la voluntad, la persona es conciente y libre y por lo mismo es responsable estas son las características principales propias de cualquier persona, de la que dependen las prácticas de autocuidado, además de otros factores como son los sociales, culturales, económicos y psicológicos.

Las diferentes formas de responder a las necesidades importantes crean e instauran hábitos personales o de grupo, es un acto individual que cada persona se brinda a sí mismo cuando se adquiere autonomía, pero a su vez es una acto de reciprocidad que tiende a darse a cualquier persona que de forma temporal o definitivamente no está en capacidad de atender sus propias necesidades vitales y por lo tanto requiere del apoyo de otros.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable.

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos. Luego los aspectos administrativos en el cual se aprecia el Presupuesto de la investigación y el cronograma de actividades terminando con la presentación de la referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El auto cuidado es una Contribución constante del individuo a su propia existencia: es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar<sup>1</sup>

La salud de las personas depende además del auto cuidado de diversos factores, tales como edad, grupo étnico, cultura y la condición socioeconómica entre otros<sup>2</sup>. La edad adulta intermedia, en términos cronológicos, comprendido de los 40 a los 65 años están marcados de manera creciente, Siendo san Juan de Miraflores uno de los distritos más poblados por el sexo femenino con 203,259<sup>3</sup>. La mujer al llegar a la edad adulta pasa por diversos cambios, desde el punto de vista fisiológico la menopausia que implica el cese de la menstruación de la función reproductiva; las mujeres empiezan a experimentar ciertas alteraciones derivadas de la disminución en la producción de estrógenos y progesterona, caracterizada por sofocos, sudoración nocturna con las consecuentes perturbaciones del sueño e irritabilidad. La carencia de hormonas sexuales que trae aparejada la menopausia, especialmente de



los estrógenos, tiene múltiples cambios sobre el estado físico. Alteraciones en sus órganos, la vejiga, la piel; aumento del riesgo de padecer osteoporosis, colesterol elevado, diabetes e hipertensión. Repercusiones psicológicas como la depresión, cambios de humor bruscos y de intensidad variable, tristeza, infelicidad, melancolía, ansiedad, estrés, incapacidad de dormir bien, cansancio, falta de atención, entre otros.<sup>4</sup>

Durante los primeros años de la menopausia la pérdida de la masa ósea es mucho más rápida, pudiendo llegar a perderse anualmente hasta el 4-6%.<sup>5</sup>

En el Perú el 7.4 por ciento de mujeres entre 45-60 años padecen de osteoporosis.<sup>6</sup>

La prevalencia de padecer depresión a lo largo de la vida es del 10% a 23%, se considera que la fluctuación hormonal puede contribuir al aumento de la tasa de depresión en las mujeres.<sup>7</sup> La prevalencia de los factores de riesgo coronario es alta, pues en la población de 20 a 69 años, el 6.7 % tiene diabetes, el 24.6% tiene hipertensión arterial y el 8.8% padece hipercolesterolemia.

El estudio realizado en Toluca México sobre el Auto cuidado de mujeres en etapa de menopausia demostró que existe déficit de auto cuidado; infiriendo tres aspectos principales para este hecho. En primer término se observa la escasa información con que cuentan estas mujeres acerca de la menopausia, reto que debe enfrentar enfermería pensando y actuando con este grupo de mujeres que transitan por una etapa a la que no se le ha dado la importancia debida, en este estudio se observó poca asistencia a los servicios de salud para su manejo terapéutico (95%); no realizan ejercicio (70%), malos hábitos de alimentación traducida en obesidad (30%) y sobrepeso (65%). Por otro lado, los aspectos culturales, aprendidos durante los primeros años de vida, se prolongan durante la existencia del ser humano y sólo podrán ser modificados a través de un constante y permanente fomento de hábitos saludables. Por último y no menos importante está el hecho de género, a la mujer se le adjudica la

responsabilidad del hogar, educación de los hijos y en los últimos años de proveedora participante en la economía familiar. Esto favorece que la mujer no vea para sí misma, sino para los demás<sup>8</sup>

La menopausia es una etapa que va afectar a todas las mujeres y sin la práctica de un buen auto cuidado seguirán aumentando el porcentaje de mujeres menopáusicas que padezcan de osteoporosis, depresión, ansiedad.

En consideración de la situación planteada, existe la necesidad de motivar a las mujeres menopáusicas a realizar su auto cuidado e identificar cuáles son estos factores que influyen para su realización; así poder fomentar la formación de talleres donde se brinden charlas educativas ya que la enfermera debe participar de manera más comprometida promoviendo la prevención y trabajando de manera coordinada con el equipo de salud para mejorar la calidad de vida de las mujeres en etapa de menopausia.

## **1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuáles son los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante pamplona alta san Juan de Miraflores- 2014?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION**

### **1.3.1 Objetivo General**

Identificar los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante pamplona alta san Juan de Miraflores- 2014

### **1.3.2 Objetivo Especifico**

- Identificar los factores personales que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas

- identificar los factores sociales que influye en el auto cuidado en mujeres menopáusicas
- identificar los factores económicos que influye en el auto cuidado en mujeres menopáusicas
- identificar los factores culturales que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas

#### **1.4 JUSTIFICACION DEL ESTUDIO**

Este trabajo tiene como finalidad identificar los factores que influyen en el auto cuidado de la mujer menopáusica del distrito de san Juan de Miraflores ya que el hecho de género hace que a la mujer se le adjudique la responsabilidad del hogar, educación de los hijos y en los últimos años de proveedora participante en la economía familiar. Esto favorece que la mujer no vea para sí misma, sino para los demás.; identificando los factores se puede contribuir en esta problemática donde se incentivara a las mujeres en su auto cuidado y sobre todo haciendo a la enfermera participe de manera más comprometida en las políticas nacionales promoviendo la prevención y trabajando de manera coordinada con el equipo de salud para mejorar la calidad de vida de las mujeres en etapa de menopausia.

Por esta razón esta investigación será de utilidad para la población del Sector El Brillante y fuente de motivación. Este trabajo aportará beneficios al profesional de enfermería, y la comunidad también será una fuente de consulta documental para otras investigaciones, favoreciendo el conocimiento en el área. Además, será una herramienta para identificar y resolver problemas, favoreciendo la calidad de atención en el campo de la enfermería.

Servirá también como antecedente para otros trabajos relacionados al problema.

## CAPITULO II : MARCO TEÓRICO

### 2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

#### 2.1.1 Antecedentes internacionales

MONTERROSA Castro, Álvaro; PATERMINA Caidedo, ángel; ROMERO Pérez, Ivette. Realizaron el estudio “la calidad de vida de las mujeres en edad media varía según el estado menopáusico región Caribe colombiana – 2011”. Investigación transversal con una población de 1.215 mujeres de 40-59 años de edad. Uso la aplicación de la escala MRS (Menopause Rating Scale). Llegando a las siguientes conclusiones:

“Las molestias musculares y articulares, oleadas de calor, cansancio físico y mental e irritabilidad se presentaron en más del 60% de las mujeres, pero el síntoma predominante fue diferente en cada estado menopáusico. El cansancio físico y mental predominó en la pre menopausia (58,9%), las molestias musculares y articulares en la peri menopausia (78,9%) y las oleadas de calor en la post menopausia (83,2%). Se evidenció un deterioro progresivo de la calidad de vida, en todos los ítems evaluados, al pasar del estado pre menopáusico al *post menopáusico*. También se halló deterioro de la calidad de vida con el paso del estado pre menopáusico al *peri menopáusico*.<sup>”10</sup>

HERNÁNDEZ N, Jonathan; VALDÉS Y, Magel. Realizaron el estudio “Riesgo cardiovascular durante el climaterio y la menopausia en mujeres de Santa Cruz del Norte, Cuba - 2012”. estudio analítico transversal con un universo de 317 mujeres atendidas en consulta y una muestra escogida al azar de 186 divididas en un grupo de 93 pacientes en etapa del climaterio o menopausia y 93 mujeres entre 20 y 39 años. Los datos se recolectaron mediante encuesta y para el análisis estadístico se emplearon medidas descriptivas y pruebas inferenciales. Llegando alas siguientes conclusiones:

Durante el climaterio y menopausia se produce un incremento en algunos valores antropométricos y metabólicos, que incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares en esta etapa.<sup>11</sup>

RODRIGUES Paiva, estela; DIAS, maria; MOLINA Costa, Aurelio. Realizaron el estudio “El desempeño sexual y los síntomas climatéricos en mujeres que realizan actividad física” cuba – 2011. Estudio descriptivo de corte transversal realizado con 260 mujeres entre 40 y 65 años de edad en el período de julio a septiembre de 2011. Para la recopilación de los datos se utilizó un cuestionario semi estructurado, el Índice de Menopausia de Blatt & Kupperman y el Cociente Sexual - versión femenina. Llegando a las siguientes conclusiones:

“El patrón del desempeño sexual está asociado a la sintomatología del climaterio.”<sup>12</sup>

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

*GUTIÉRREZ Crespo, Hugo. Realizo el estudio “Evaluación de la calidad de vida de la mujer durante el climaterio” Clínica Centenario Peruano Japonesa – 2010. Investigación de tipo cuantitativo de nivel aplicativo descriptivo. Tuvo una población de 396 mujeres mayores de 40 años. Uso para la realización*

*instrumento validado escala de puntuación en menopausia. Llegando a las siguientes conclusiones:*

*“Un tercio de las mujeres estudiadas en la presente investigación presenta un deterioro severo de su calidad de vida 126 (31.8%) para ello se utilizó el Instrumento Escala de Puntuación en Menopausia (Menopause Rating Scale), que es utilizado en diversos países de la región de Latinoamérica”.*

*“El síntomas más referido en el dominio somático corresponde a las molestias musculares y articulares, en el dominio psicológico el síntoma más referido es el cansancio físico y mental, y en el dominio urogenital el síntoma más referidos son los problemas sexuales”.<sup>13</sup>*

PEDRAZA Huarcaya, Yulisa. Realizo el estudio. “Efectividad del programa educativo innovador en el nivel de conocimiento sobre prevención de osteoporosis de las mujeres en el climaterio “Programa vaso de leche Micaela Bastidas. Ate Vitarte - 2013. Investigación de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. Tuvo una población de 37 mujeres del Programa de Vaso de Leche Micaela Bastidas de las edades 40 – 60 años. Uso para la realización la entrevista y el instrumento el cuestionario. En el cual se aplicó en dos momentos. Llegando alas siguientes conclusiones:

*“fue que el del Programa Educativo Innovador es efectivo en el incremento del nivel de conocimiento de las mujeres en la etapa del climaterio del Programa de Vaso de Leche Micaela Bastidas, esto se constata al aplicar la prueba T de Student (tcal = 26.4) la cual indica el rechazo de la hipótesis nula y por tanto la aceptación de la hipótesis de estudio en el cual las mujeres en climaterio incrementan su nivel de conocimiento inicial sobre prevención de osteoporosis, luego de haber participado en el Programa Educativo Innovador”.<sup>14</sup>*

## **2.2 BASE TEORICA**

### **2.2.1 LA MUJER MENOPÁUSICA**

La mujer al llegar a cierta etapa de vida en la que el cuerpo sufre cambios físicos y orgánicos, surge el temor ante este hecho fisiológico. Por lo tanto deberá estar preparada y considerar esta etapa de manera positiva. Si bien la fecundidad disminuye a partir de los 35 años, la menopausia es quizás el indicador más importante en la infertilidad terminal.<sup>17</sup> En el Perú según ENDES 2012 el 15,7 por ciento de las mujeres de 30 y más años de edad se encuentran en la menopausia, la proporción de mujeres en menopausia aumentan rápidamente partir de los 40 años; desde el 22,0 por ciento, entre las mujeres de 41 y 42 años; hasta el 57,6 % entre las mujeres de 48 y 49 años.<sup>18</sup>

Actualmente la mujer sobrepasa los 75 años de edad con relativa facilidad, constituyendo esta etapa una preocupación del personal de salud para mejorar continuamente su calidad de vida.<sup>19</sup>

Según la OMS: Menopausia es el cese permanente de la menstruación debida a la pérdida de la actividad folicular ovárica. Para el Massachusetts Women's Health Study, la menopausia es el punto final de la vida reproductiva de la mujer, y se da aproximadamente a las 51.3 años, dicha edad promedio no ha cambiado significativamente durante los últimos años.<sup>20</sup>

### **2.2.2 PROBLEMAS EN LA MENOPAUSIA**

#### **CALORES SÚBITOS**

Este síntoma vasomotor se manifiesta como una repentina sensación de calor y ansiedad que se localiza especialmente en el cuello y la cara, acompañado de sudoración, escalofríos y palpitaciones. Los calores súbitos podrían ser muy leves o suficientemente fuertes como para despertarla (llamados sudores

nocturnos). La mayoría de los calores súbitos duran de 30 segundos a 10 minutos. Según la doctora Susan D. Reed, Se sabe que los calores, asociados a la menopausia, ocurren cuando los cambios hormonales de la mujer hacen que los vasos sanguíneos cercanos a la superficie de su piel se distiendan rápidamente y, hasta ahora, se creía que aquellas con ciclos menstruales regulares producirían suficiente estrógeno para evitar el trastorno.

Por otra parte, los sofocos nocturnos en algunos casos podrían relacionarse con un cierto efecto protector, ya que aquellas mujeres que los padecen al inicio de la menopausia podrían tener menos probabilidades de sufrir algunos problemas cardiovasculares, según investigadores estadounidenses. Los sofocos pueden no ser del todo malos, ha explicado la endocrinóloga Emily D. Szmuiłowicz, de la Universidad Northwestern, junto con JoAnn Manson, del Brigham and Women's Hospital, y Ellen Seely, de la Escuela de Medicina de Harvard, en EE.UU. Realizaron un estudio donde Encontraron que las mujeres que experimentaron estos síntomas cuando comenzó la menopausia tenían menos eventos cardiovasculares que las que experimentaron sofocos en la menopausia tardía o no los tuvieron. Aunque los sofocos nunca serán agradables, quizás estos resultados los hagan más tolerables.<sup>21</sup>

### **Problemas con la vagina y vejiga**

Uno de los primeros síntomas de la menopausia son los problemas con la vagina y la vejiga. Este problema se origina a partir de algo que se llama cistocele conocida como "vejiga caída". Es el nombre de un trastorno parecido a la hernia en las mujeres que se produce cuando la pared entre la vejiga y la vagina se debilita, ocasionando que la vejiga caiga o baje por la vagina. En consecuencia, puede experimentar alguna incomodidad adicional y puede causar dos tipos de problemas,



que son las fugas de orina y un vaciamiento incompleto de la vejiga. Cuando la vejiga caída extiende el orificio hasta la uretra, la orina puede salir cuando la mujer hace cualquier acción que hace que la presión sobre la vejiga, tales como estornudar, reír o toser.

En realidad, hay tres grados de cistocele que pueden ocurrir. El primer nivel es leve cuando la vejiga cae sólo un poco por la vagina. El segundo nivel es más grave y la vejiga se hunde en la vagina lo suficiente para alcanzar la abertura de la vagina. Por último, el tercer nivel es más avanzado y la vejiga sobresale a través de la abertura de la vagina. Uncistocele puede ser causado por tensión muscular, lo que puede hacerse por nacimiento dado, levantar objetos pesados, o repetir el esfuerzo durante las evacuaciones. El estrógeno ayuda a mantener los músculos alrededor de la vagina fuerte, pero cuando las mujeres llegan a la menopausia, su cuerpo deje de producir estrógeno, por lo que los músculos alrededor de la vagina y la vejiga pueden tender a debilitarse, estos cambios en los estrógenos también pueden causar sequedad vaginal y hacer que las relaciones sexuales sean incómodas, también desarrollar más infecciones vaginales o urinarias.<sup>22</sup>

### **Insomnio**

Los cambios hormonales que se producen durante la menopausia afectan a la capacidad de las mujeres para conciliar el sueño. Durante la menopausia, los ovarios de una mujer disminuye gradualmente la producción de estrógeno y progesterona. La progesterona es una hormona que estimula el sueño, y el estrógenos también puede provocar que el sueño se vea más afectado por factores que afectan al sueño como el estrés. Otros síntomas asociados a la menopausia también pueden afectar a la calidad del sueño. Los sofocos, cuando se producen durante la noche, pueden provocar que la mujer se despierte y que luego tarde en volver a dormirse nuevamente<sup>23</sup>

Según Cristina de Martos: Cuando en verano suben las temperaturas, a veces es difícil conciliar el sueño por las noches. Lo mismo les sucede a muchas mujeres menopáusicas: no pueden dormirse y cuando lo hacen apenas descansan. Un estudio publicado en la revista 'Archives of Internal Medicine'. Los sofocos les producen insomnio. Alrededor del 80% de las mujeres experimentan sofocos en la menopausia, una sensación de calor más o menos intensa que puede estar acompañada de sudoración y que a menudo tiene lugar durante la noche.<sup>24</sup>

### **Trastornos emocionales**

Según el doctor Jorge Coppola, director del Área Asistencial del Instituto Nacional de Psicopatología (INAPsi): Lo más habitual es que los trastornos emocionales aparezcan durante la menopausia. En general, el estado de ánimo suele mejorar sólo cuando una mujer ya pasó entre 15 y 22 meses sin período.<sup>25</sup>

Destacan en este grupo los cambios en los hábitos del sueño con insomnio frecuente. También podemos observar irritabilidad, estado de depresivo, ansiedad, dificultades de concentración, disminución de la libido. La causa principal de la aparición de la irritabilidad en esta etapa es la reducción de los niveles hormonales que produce muchos cambios psicológicos y físicos que se manifiestan de forma irregular. Aunque también hay otros factores asociados que pueden influir en el estado de ánimo de la mujer durante la menopausia como son: historial de anteriores episodios de cambios de humor (depresión, ansiedad, agresividad). la mala percepción de la menopausia y el envejecimiento.<sup>26</sup>

Según Rosa Porqueras, coordinadora del Grupo de Madurez Saludable de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), las mujeres en la edad de la menopausia son más susceptibles de sufrir una depresión. Este aumento del

riesgo se debe a los importantes cambios hormonales ocurridos durante esta etapa. Asimismo, es más probable que una mujer sufra depresión.<sup>27</sup>

Las fluctuaciones hormonales que se producen durante la menopausia, junto con estrés que genera aspectos como una nueva imagen corporal, la sexualidad, la infertilidad o el envejecimiento, puede provocar una angustia emocional que puede causar cambios de humor, y en ocasiones desencadenar una depresión. Durante la menopausia, la depresión es más, a la cual se suman otros factores que aumentan el nivel de estrés que sufre la mujer por la incomodidad de la nueva situación en la que se encuentra. Algunos síntomas de la menopausia, como los sofocos y el insomnio, pueden agravarlo. Los síntomas de la depresión en la menopausia son los mismos que los de la depresión provocada por cualquier otra causa. Destaca cambios de humor bruscos y de intensidad variable, tristeza, infelicidad., melancolía. Ansiedad, estrés, desinterés por hacer cosas.<sup>28</sup>

### **Enfermedad cardiovascular**

La menopausia no provoca enfermedad cardiovascular, sin embargo hay ciertos factores de riesgo que aumentan durante la menopausia. La disminución de los niveles de estrógenos parece que son uno de los factores más importantes relacionados con el aumento de las enfermedades cardíacas en las mujeres tras la menopausia. Sin embargo, no es la única razón por la que las mujeres se enfrentan a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular después de llegar a la menopausia. Los estrógenos actúan a nivel celular provocando: la dilatación de los vasos sanguíneos, El estrógeno tienen un efecto positivo en la capa interna de la pared de la arteria, lo que ayuda a mantener los vasos sanguíneos flexibles, mejorando el perfil lipídico. Aumentan los niveles del colesterol bueno (HDL), reducen la concentración de colesterol total y disminuyen el colesterol malo (LDL,

lipoproteína y fibrinógeno). De este modo se evita que se adhieran placas a las paredes arteriales que obstruyan la circulación, y por tanto disminuye el riesgo de infarto, disfunción de los vasos sanguíneos, pro coagulante.<sup>29</sup>

### **2.2.3 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO**

Son aquellos elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose causantes de la evolución o transformación de los hechos. Un factor es lo que contribuye a que obtengan determinados resultados al caer sobre el la responsabilidad de la variación de los cambios.<sup>30</sup>

#### **Factores sociales**

Los factores sociales en cualquier realidad concreta están constituidos por las interacciones que se dan entre las personas en las distintas áreas de manifestación de lo social, como son; las estructuras sociales, las instituciones sociales como la familia, la escuela, el estado, la religión, la cultura, etc., las cuales al mismo tiempo que son constituidas gracias a su mediación por los factores sociales colectivos e individuales a través de la realidad concreta, inciden en la realidad concreta como un todo, en la misma medida que en ella influye también en ellos. Aquí opera la formula dialéctica aportada por Marx y engels de que las circunstancias determinan a los hombres en la misma medida que los hombres crean a las circunstancias.<sup>31</sup>

#### **Factores económicos**

Es el punto de partida de la existencia humana es la producción en una sociedad, es la etapa del proceso económico en el cual se realizan un conjunto de actividades orientadas a generar nuevos bienes y servicios en cada unidad productiva. En una sociedad con el objetivo de satisfacer sus necesidades.<sup>32</sup>

## **Factores culturales**

Según Malinowski y Franz Boas define la cultura como el conjunto total de todas las acciones humanas que traspasan las dimensiones políticas, jurídicas, simbólicas, económicas, comunicativas, artísticas, científicas o cualquier otra práctica humana que sea producto de la interacción social que supere su naturaleza biológica.

Por otro lado, se complementa este concepto con la idea de Clifford Geertz "somos animales incompletos o inconclusos que nos complementamos o terminamos por obra de la cultura, y no por obra de la cultura en general sino por formas en alto grado particulares de ella la gran capacidad de aprender que tiene el hombre, su plasticidad, se ha señalado con frecuencia; pero lo que es aún más importante es el hecho de que depende de manera extrema de cierta clase de aprendizaje: la adquisición de conceptos, la aprehensión y aplicación de sistemas específicos de significación simbólica."

En esta dimensión, la cultura es una construcción histórica que se viene desarrollando y transformando permanentemente, incluyendo los significados y valores que los seres humanos de una comunidad determinada atribuyen a sus prácticas cotidianas, cada época y cada lugar se caracteriza por una particularidad que identifican a cada comunidad. Lo que Hegel llamó el espíritu del pueblo, es así como se reconocen las particularidades de pensamiento, costumbres y lenguaje que se da entre cada una de las naciones, dentro de una misma nación y en escenarios urbanos y rurales.<sup>33</sup>

### **2.2.4 AUTOCUIDADO EN LA MUJER MENOPÁUSICA**

**Según Dorothea Orem:** contribución constante del individuo a su propia existencia: "el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que

existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”. Define además tres requisitos de auto cuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el auto cuidado:

- requisitos de auto cuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e integración social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.

- requisitos de auto cuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y la 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: niñez, adolescencia, adulto y vejez.

- requisitos de auto cuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud.

B) teoría del déficit de auto cuidado: en la que describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el auto cuidado o el cuidado dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

C) teoría de los sistemas de enfermería: en la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos, identificando tres tipos de sistemas:

- sistemas de enfermería totalmente compensadores: la enfermera suplente al individuo.

- sistemas de enfermería parcialmente compensadores: el personal de enfermería proporciona auto cuidado.

- sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de auto cuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda. Orem define el objetivo de la enfermería como: "ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de auto cuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad". Además afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda: actuar compensando déficits, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo.

El concepto de auto cuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. Hace necesaria la individualización de los cuidados y la implicación de los usuarios en el propio plan de cuidados, y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto. Por otro lado supone trabajar con aspectos relacionados con la motivación y cambio de comportamiento, teniendo en cuenta aspectos novedosos a la hora de atender a los individuos (percepción del problema, capacidad de auto cuidado, barreras o factores que lo dificultan, recursos para el auto cuidado.) y hacer de la educación para la salud la herramienta principal de trabajo.<sup>34</sup>

#### **2.2.4.1 Dimensión biológica**

Son actividades orientadas a disminuir o evitar las complicaciones de los cambios en la dimensión biológica.

**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 a procedimientos como la

hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las dislipidemias. Una buena nutrición es necesaria para una buena salud ya que el cuerpo a grandes rasgos es el producto de su nutrición y el interés en la comida es importante si se trata de prevenir algunas enfermedades. Lo que comemos afecta virtualmente cada aspecto del bienestar.

Una buena nutrición antes durante y después de la menopausia puede ayudar a prevenir algunas enfermedades que abundan entre las mujeres actuales. 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 tener unos huesos sanos, conforme menor sea el consumo de calcio mayor será la pérdida de hueso. Algunas fuentes de calcio son: la leche descremada y sus derivados, las verduras de hojas verdes: brócoli, lechuga; avena, almendra, nuez, sardinas enlatadas o salmón, naranja, toronja, mandarina. En el caso de la vitamina D que es una vitamina esencial para la absorción y la utilización del calcio. Gran parte se forma en el cuerpo con la exposición al sol sin embargo, los aceites de pescado, mantequilla y el hígado son buena fuente también se debe llevar una dieta baja en grasa saturadas y colesterol (disminuir las grasas sobre todo de origen animal).

El fumar se asocia con disminución en la absorción de calcio y de allí que pueda afectar la masa ósea. Evitar el alcohol y las bebidas que contengan cafeína, ambas aumentan la excreción de calcio en la orina.

La hiperlipidemia se relación con la aterosclerosis, se recomienda controlar el peso y evitar el consumo excesivo de hidratos de carbono simple, consumir fibras solubles en la dieta (leguminosa, verduras, avena). Hiper colesterolemia se asocia con problemas coronarios, se recomienda disminuir el consumo



de yema de huevos, carnes rojas, leches enteras, vísceras, embutidos, mantequilla, etc. Mantener un peso ideal, hacer ejercicios, consumo adecuado de fibras solubles (pectinas y gomas). Se ha visto que la avena puede tener efectos benéficos sobre la HTA, así mismo el aumento de potasio en la dieta, ciruela, tomate, pasas lentejas, frijoles, plátanos, papa y durazno entre otros. Una dieta rica en antioxidantes disminuye la muerte prematura por enfermedad cardiovascular y cáncer.

**Actividad física:** al cuerpo le sienta bien mantenerse en movimiento, las personas que realizan algún tipo de actividad física, sufren de menos problemas de salud y se encuentran más relajadas

Beneficios de la actividad física: regula la tensión arterial, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, disminuye los problemas de circulación, ayuda a conservar los reflejos, baja el colesterol y los triglicéridos, sube la energía vital, ayuda a respirar mejor, controla el peso, fortalece los huesos y los músculos, previene la diabetes, combate la depresión leve y la ansiedad, mejora la flexibilidad de las articulaciones, previene el insomnio, evita el estreñimiento, reduce el riesgo de padecer osteoporosis, elimina sustancias tóxicas del cuerpo. Se recomienda la caminata, bicicleta, natación, yoga, taichí

**Examen médico:** el modelo de atención en la menopausia 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 Papanicolaou. Toma de peso y talla, control de la presión arterial, visita al dentista, revisión de vistas y oídos
- 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 dosaje de calcio, fosforo y marcadores de resorción ósea

#### **2.2.4.2 Dimensión psicosocial**

Frente al cambio que se presentan en la dimensión psicosocial, los autos cuidados en esta dimensión deben contemplar:

**Autoestima:** todo ser humano por el hecho de serlo merece respeto, incondicional y de sí mismo. Merece que se le estime y que se estime así mismo.

Cuando la mujer está en la etapa de menopausia debe conocerse a sí misma, estar bien informada y preparada para la menopausia, potenciar hábitos de vida saludable, compartir experiencia con otras mujeres, volver a conocer su cuerpo y entender lo que este le quiere comunicar con sus cambios, plantearse nuevos proyectos de vida, amarse a sí misma, la madures y la experiencia proporcionan belleza y sabiduría. Una mujer que ha dedicado la mitad de su vida a formar una familia todavía tienen tiempo para retornar a los estudios, comenzar una nueva vida, viajar, leer, escribir aprender nuevas tareas y cuidar su cuerpo. El fin de la vida fértil no implica nuevas restricciones ni la declinación física, las opciones pueden aumentar en vez de disminuir.

**Estado de ánimo:** los cambios en el estado de ánimo; nerviosismo, depresión, ansiedad, los trastornos en el sueño que incrementan la irritabilidad, un remedio natural común es tomar un vaso de leche tibia antes de dormir como fuente de triptófano, el cual se metaboliza en serotonina; al está un neurotransmisor, se le asocia con el alivio del dolor y de la depresión induciendo al sueño. Para la depresión se recomienda infusión de romero. La vitamina c y la vitamina b6 así como el magnesio ayudan a relajar el sistema nervioso. El ejercicio combate la depresión leve y la ansiedad. Se aconsejan las técnicas de relajación, meditación. Llevar una vida sin presiones ni estrés.

**Relaciones interpersonales:** la menopausia no es el comienzo del fin; es el comienzo del resto de la vida. Cualquier actividad nueva que se emprenda ayudara a hacer nuevas amistades. La vejez permite ser libre e independiente, inclusive se es útil la familia, permite frecuentar asociaciones, asistir a reuniones sociales, disponer de más tiempo para disfrutar aficiones y cultivar amistades.<sup>35</sup>

## 2.3 DEFINICION DE TÉRMINOS

### **Menopausia**

Cese permanente de la menstruación como resultado de la perdida de la actividad folicular ovárica, siendo los 50 años la edad promedio para que ocurra, con límites que oscilan entre los 42 y 56 años<sup>36</sup>

### **Auto cuidado**

Es el cuidado que cada persona le da a su cuerpo con el fin de evitar situaciones que puedan afectar su salud.<sup>37</sup>

### **Factores sociales**

Son aquellas cosas que afectan a los seres humanos en su conjunto, sea en el lugar y en el espacio en el que se encuentren. Entre ellos pobreza, violencia, consumismo, entre otros<sup>38</sup>

### **Factores culturales**

Actividades propias, las costumbres y creencias de una comunidad.<sup>39</sup>

### **Factores económicos**

Actividades que tienden a incrementar la capacidad productiva de bienes y servicios de una economía, para satisfacer las necesidades socialmente humanas.<sup>40</sup>

## **2.4 HIPÓTESIS**

Los factores que influyen en el auto cuidado son factores sociales, económicos y culturales.

## **2.5 VARIABLES**

### **2.5.1 Definición conceptual de la variable**

Elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose causantes de la evolución o transformación de los hechos. Un factor es lo que contribuye a que obtengan determinados resultados al caer sobre el la responsabilidad de la variación de los cambios.<sup>41</sup>

### **2.5.2. Definición operacional de la variable**

Elementos que pueden causar cambios o transformaciones sobre un hecho.

### 2.5.3.Operacionalización de la variable

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	%	ITEMS
Factores	Factores personales	Edad Estado civil Grado de instrucción Ocupación	30 %	4
	Factores económicos	Ingreso mensual familiar Presupuesto para salud dependencia	25%	4
	Factores culturales	Religión Conocimiento de las características de la menopausia	25%	4
	Factores sociales	Coberturas de centros de salud Seguro social	20%	3

auto cuidado	Biológica	Nutrición Actividad física Control de salud	60	9
	psicosocial	Atención psicológica Autoestima Estado de animo Relación interpersonales	40	6

## CAPITULO III: METODOLOGIA

### 3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

<b>METODO</b>	<b>TIPIFICACION</b>	<b>AUTOR</b>
Según el enfoque	cuantitativo	“según Hernández Sampieri señala que los trabajos cuantitativos se basan en una observación y evaluación de fenómenos, se establecen ideas a consecuencia de la observación, se tiene que demostrar el grado de las ideas con fundamento”
Según el alcance	Descriptiva explicativa	“según Hernández Sampieri señala que la investigación explicativa van mas allá de la descripción de conceptos o fenómenos, están destinados a responder las causas de los eventos físicos y sociales. Explican los fenómenos”
Según el uso del instrumento	transversal	“según Hernández sampieri ,recolectan datos en solo momento en u tiempo único, describe variables y analiza su incidencia e interrelación en un momento dado

Según la intervención	No experimental	“según Hernández, Fernández y Baptista señala que la investigación se realiza sin manipular deliberadamente variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”
-----------------------	-----------------	--

### 3.2. DESCRIPCION DEL AMBITO DE ESTUDIO

El Distrito de San Juan de Miraflores es uno de los 43 distritos que conforman la Provincia de Lima, ubicada en el Departamento de Lima. Limita al norte con el Distrito de La Molina, al este con el Distrito de Villa María del Triunfo, al sur con el Distrito de Villa El Salvador y al oeste con el distrito de Surco. Tiene una extensión de 23,98 km<sup>2</sup>, entre la población total se aprecia un total de 184,312 mujeres (50.29%) frente a 178,331 de hombres (49.17%)

Cuenta con cinco sectores: Sector Urbanización San Juan comprendidas en las Zonas A, B, C,D y E; Sector Ciudad de Dios que comprenden las Zonas de Pamplona Baja, El Arenal, San Juanito; Sector Pamplona Alta , Sector Pampas de San Juan comprendidas en sus tres sectores y por último la denominada Sector Margen derecha de la Panamericana Sur que comprende todas las áreas inmersas en los límites del distrito ubicados en la Margen derecha de la Panamericana Sur viajando de Norte a Sur.

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

**La población** de estudio está comprendida por 30 mujeres menopáusicas que habitan en el sector el Brillante pamplona alta de san Juan de Miraflores que colaboraran en el análisis de estudio acerca de los factores que influyen en el auto cuidado de la mujer menopáusica

**La muestra** será el total de la poblacion presentada





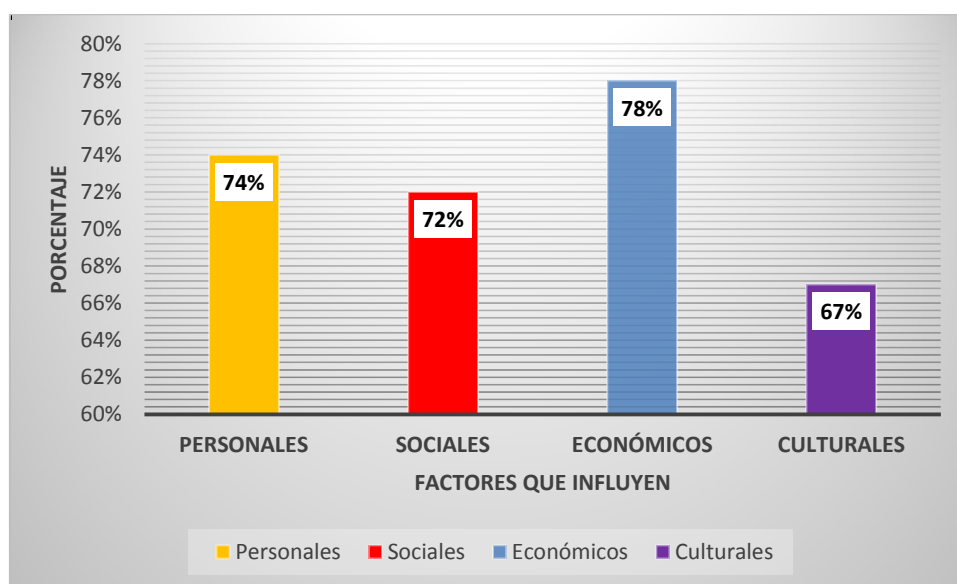
realización de la investigación. El instrumento se aplicará en promedio de 30 minutos aproximadamente por cada estudiante. El procesamiento de datos se realizará a través de una matriz de codificación sobre la base de códigos establecidos en el programa Microsoft Excel y SPSS, y estadísticos como la Media, desviación estándar, frecuencia absoluta y relativa, tablas uni y bidedireccional.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

#### GRAFICO 1

#### FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTO CUIDADO EN MUJERES MENOPÁUSICAS DEL SECTOR EL BRILLANTE PAMPLONA ALTA SAN JUAN DE MIRAFLORES- 2014

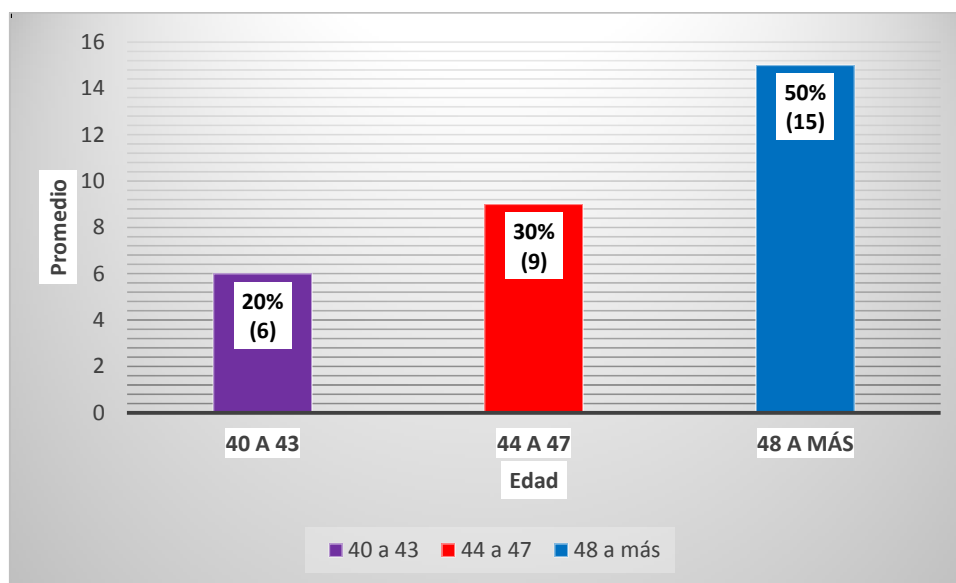


Según los resultados presentados en la Grafica 1, los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, el factor económico es el de mayor porcentaje con 78%, seguido del factor personal 74%, luego el factor social con 72% y finalmente el factor Cultural con 67%.

## FACTORES PERSONALES QUE INFLUYEN EN EL AUTO CUIDADO EN MUJERES MENOPÁUSICAS

GRAFICO 2

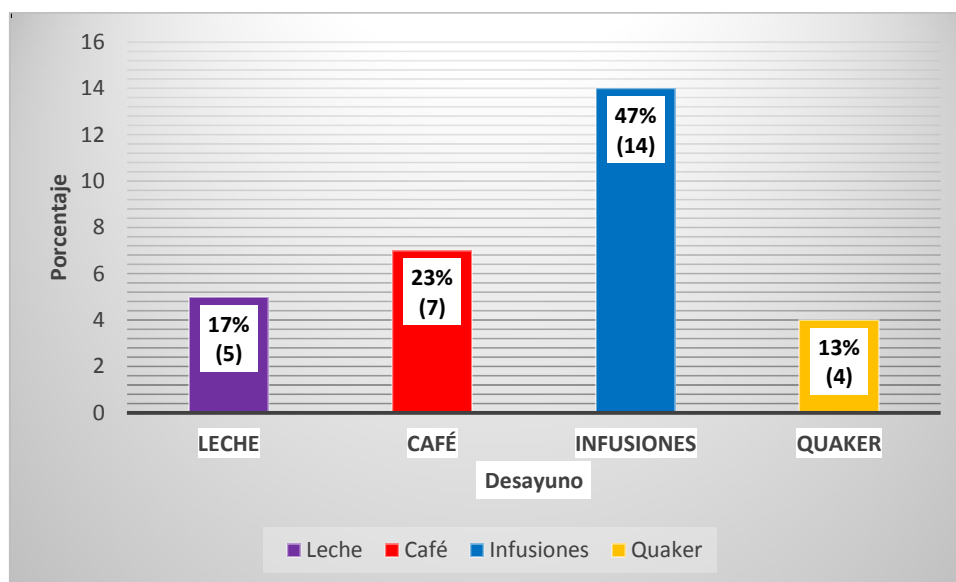
### EDAD



Según los resultados presentados en la Grafica 2, la edad en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, tienen de 48 a más años de edad en un 50%(15), seguido de 44 a 47 años en un 30%(9) y finalmente de 40 a 43 años con un 20%(6).

### GRAFICO 3

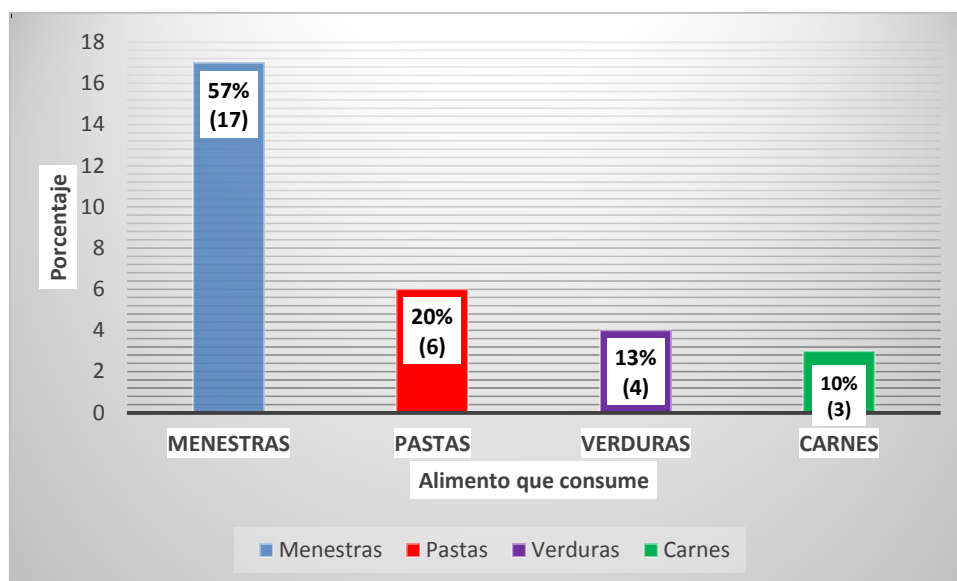
#### CONSUME EN EL DESAYUNO



Según los resultados presentados en la Grafica 3, consume en el desayuno las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, Infusiones en un 47%(14), café en un 23%(7), leche en un 17%(5) y finalmente quaker en un 13%(4).

## GRAFICO 4

### ALIMENTOS QUE CONSUME

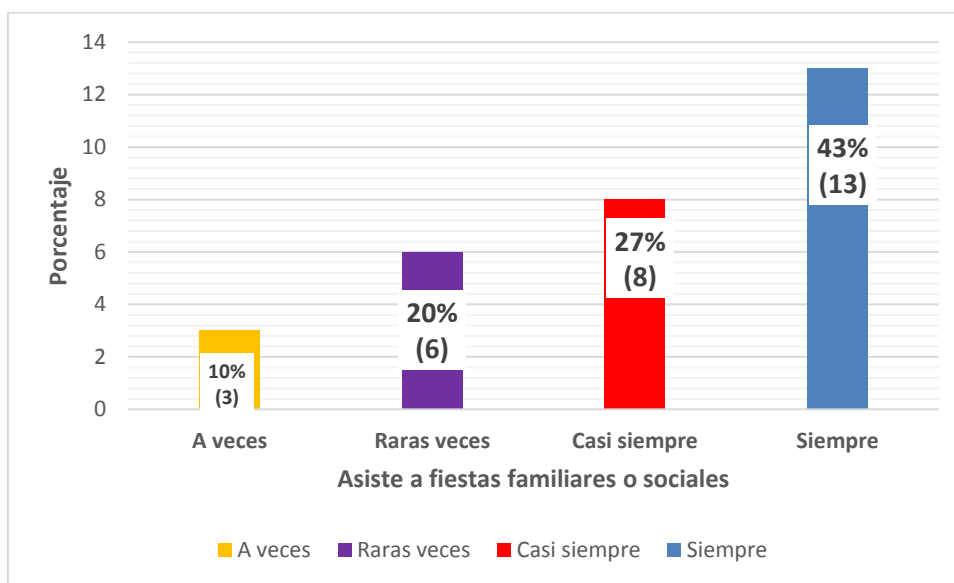


Según los resultados presentados en la Grafica 4, alimentos que consume las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, menestras en un 57%(17), pastas en un 20%(6), verduras en un 13%(4) y finalmente carnes en un 10%(3).

## FACTORES SOCIALES QUE INFLUYE EN EL AUTO CUIDADO EN MUJERES MENOPÁUSICAS

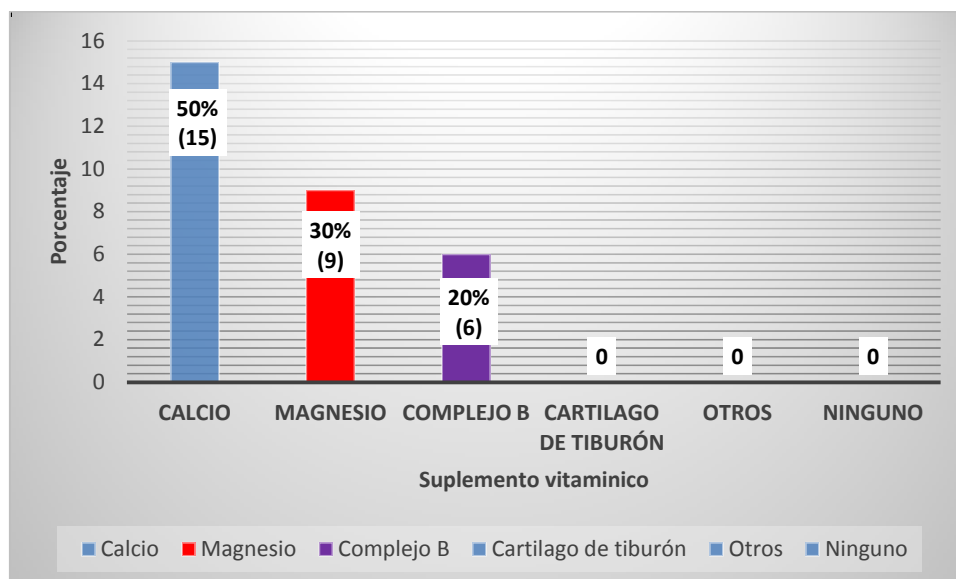
GRAFICO 5

### ASISTE A FIESTAS FAMILIARES O SOCIALES



Según los resultados presentados en la Grafica 5, asisten a fiestas familiares o sociales las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, Siempre en un 43%(13), caso siempre en un 27%(8), raras veces en un 20%(6) y a veces en un 10%(3).

**GRAFICO 6**  
**SUPLEMENTOS VITAMINICOS**

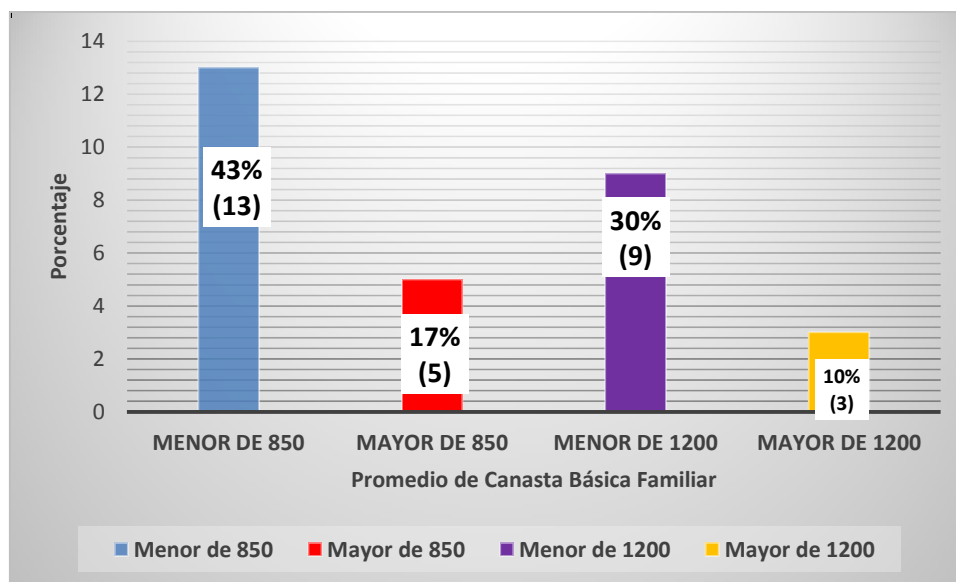


Según los resultados presentados en la Grafica 6, consumen suplemento vitamínico las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, Calcio en un 50%(15), Magnesio en un 30%(9) y Complejo B en un 20%(6).

## FACTORES ECONÓMICOS QUE INFLUYE EN EL AUTO CUIDADO EN MUJERES MENOPÁUSICAS

GRAFICO 7

### PROMEDIO DE LA CANASTA BASICA FAMILIAR

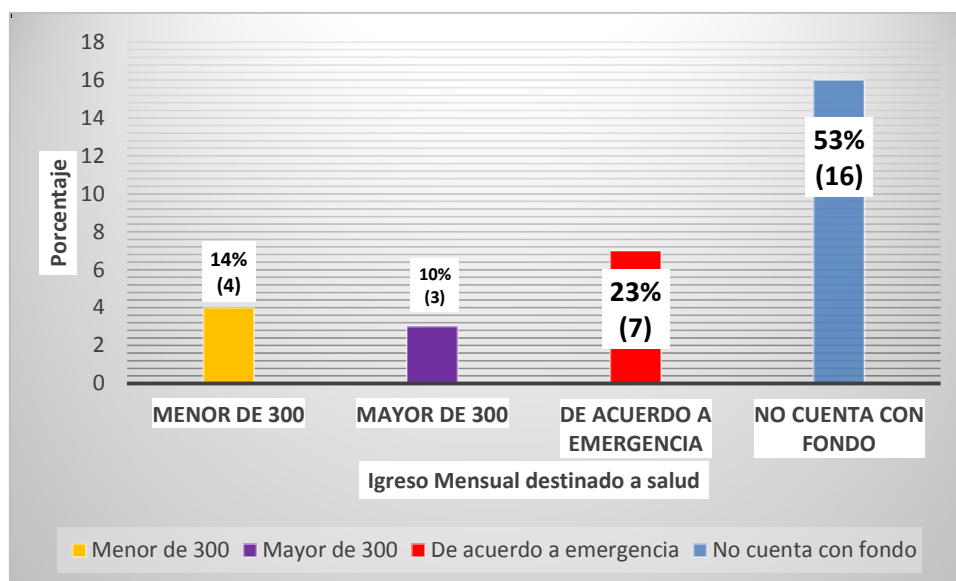


Según los resultados presentados en la Grafica 7, Promedio de ingresos familiares de la canasta básica familiar de las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, menor de 850 en un 43%(13) , mayor de 850 en un 17%(5), menor de 1200 en un 30%(9) y mayor a 1200 en un 10%(3).



## GRAFICO 8

### INGRESO MENSUAL DESTINADO A SALUD

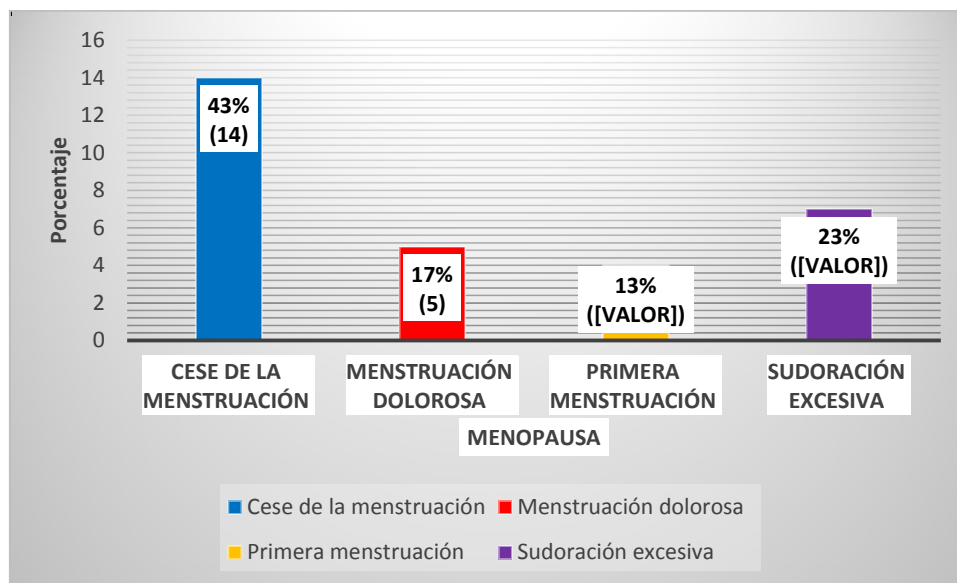


Según los resultados presentados en la Grafica 8, ingresos mensuales destinados a salud de las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, no cuenta con fondo en un 53%(16), de acuerdo a una emergencia presentada en un 23%(7), menor de 300 en un 14%(4) y mayor a 300 en un 10%(3).

## FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN EL AUTO CUIDADO EN MUJERES MENOPÁUSICAS

GRAFICO 9

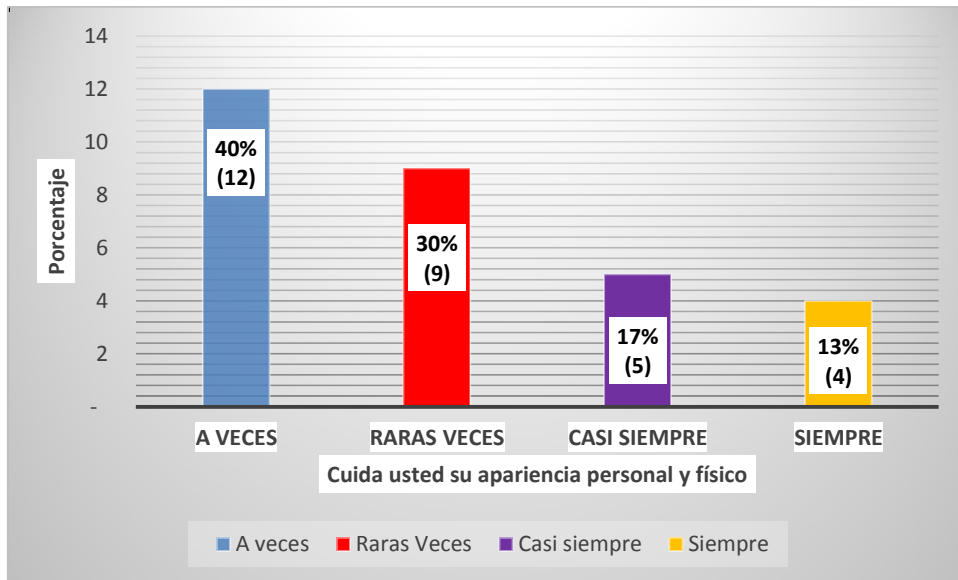
### CONOCIMIENTO DE LA MENOPAUSIA



Según los resultados presentados en la Grafica 9, Conocimiento de la menopausia de las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, cese de la menstruación en un 43%(14), sudoración excesiva en un 23%(7), menstruación dolorosa en un 17%(5) y primera menstruación en un 13%(4).

**GRAFICO 10**

**CUIDA SU APARIENCIA PERSONAL Y FISICO**



Según los resultados presentados en la Grafica 10, Cuida su apariencia personal o físico en las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, a veces en un 40%(12), raras veces en un 30%(9), casi siempre en un 17%(5) y siempre en un 13%(4).

## **DISCUSION DE RESULTADOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, el factor económico es el de mayor porcentaje con 78%, seguido del factor personal 74%, luego el factor social con 72% y finalmente el factor Cultural con 67%. Coincidiendo con MONTERROSA y PATERMINA (2011) Llegando a las siguientes conclusiones: "Las molestias musculares y articulares, oleadas de calor, cansancio físico y mental e irritabilidad se presentaron en más del 60% de las mujeres, pero el síntoma predominante fue diferente en cada estado menopáusico. El cansancio físico y mental predominó en la pre menopausia (58,9%), las molestias musculares y articulares en la peri menopausia (78,9%) y las oleadas de calor en la postmenopausia (83,2%). Se evidenció un deterioro progresivo de la calidad de vida, en todos los ítems evaluados, al pasar del estado pre menopáusico al *post menopáusico*. También se halló deterioro de la calidad de vida con el paso del estado pre menopáusico al *peri menopáusico*."

### **OBJETIVO ESPECIFICO 1**

La edad en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, tienen de 48 a más años de edad en un 50%(15), seguido de 44 a 47 años en un 30%(9) y finalmente de 40 a 43 años con un 20%(6). Consume en el desayuno, Infusiones en un 47%(14), café en un 23%(7), leche en un 17%(5) y finalmente quaker en un 13%(4). Alimentos que consume, menestras en un 57%(17), pastas en un 20%(6), verduras en un 13%(4) y finalmente carnes en un 10%(3). Coincidiendo con HERNÁNDEZ y VALDÉS (2012) Llegando a las siguientes conclusiones: Durante el climaterio y menopausia se produce un incremento en algunos valores antropométricos y metabólicos, que incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares en esta etapa.

## **OBJETIVO ESPECIFICO 2**

Asisten a fiestas familiares o sociales las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, Siempre en un 43%(13), caso siempre en un 27%(8), raras veces en un 20%(6) y a veces en un 10%(3). Consumen suplemento vitamínico, Calcio en un 50%(15), Magnesio en un 30%(9) y Complejo B en un 20%(6). Coincidiendo con RODRIGUES; DIAS y MOLINA (2011). Llegando a las siguientes conclusiones: “El patrón del desempeño sexual está asociado a la sintomatología del climaterio.”

## **OBJETIVO ESPECIFICO 3**

Promedio de ingresos familiares de la canasta básica familiar de las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, menor de 850 en un 43%(13) , mayor de 850 en un 17%(5), menor de 1200 en un 30%(9) y mayor a 1200 en un 10%(3). Ingresos mensuales destinados a salud de las mujeres menopáusicas, no cuenta con fondo en un 53%(16), de acuerdo a una emergencia presentada en un 23%(7), menor de 300 en un 14%(4) y mayor a 300 en un 10%(3). Coincidiendo con GUTIÉRREZ (2010). *Llegando a las siguientes conclusiones: “Un tercio de las mujeres estudiadas en la presente investigación presenta un deterioro severo de su calidad de vida 126 (31.8%) para ello se utilizó el Instrumento Escala de Puntuación en Menopausia (Menopause Rating Scale), que es utilizado en diversos países de la región de Latinoamérica”. “El síntomas más referido en el dominio somático corresponde a las molestias musculares y articulares, en el dominio psicológico el síntoma más referido es el cansancio físico y mental, y en el dominio urogenital el síntoma más referidos son los problemas sexuales”*

## **OBJETIVO ESPECIFICO 4**

Conocimiento de la menopausia de las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, cese de la menstruación en un 43%(14), sudoración excesiva en un 23%(7), menstruación dolorosa en un 17%(5) y primera menstruación en un 13%(4). Cuida su apariencia personal o físico, a veces en un 40%(12), raras veces en un 30%(9), casi siempre en un 17%(5) y siempre en un 13%(4). Coincidiendo con PEDRAZA (2013) Llegando a las siguientes conclusiones: “fue que el del Programa Educativo

Innovador es efectivo en el incremento del nivel de conocimiento de las mujeres en la etapa del climaterio del Programa de Vaso de Leche Micaela Bastidas, esto se constata al aplicar la prueba T de Student ( $t_{cal} = 26.4$ ) la cual indica el rechazo de la hipótesis nula y por tanto la aceptación de la hipótesis de estudio en el cual las mujeres en climaterio incrementan su nivel de conocimiento inicial sobre prevención de osteoporosis, luego de haber participado en el Programa Educativo Innovador”

## **CONCLUSIONES**

### **PRIMERO**

Los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, el factor económico en mayor porcentaje.

### **SEGUNDO**

La edad en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, tienen de 48 a más años de edad. Consume en el desayuno, Infusiones. Alimentos que consume, menestras.

### **TERCERO**

Asisten a fiestas familiares o sociales las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, Siempre. Consumen suplemento vitamínico, Calcio.

### **CUARTO**

Conocimiento de la menopausia de las mujeres menopáusicas del Sector El Brillante Pamplona Alta San Juan de Miraflores, consideran cese de la menstruación. Cuida su apariencia personal o físico, a veces.

## **RECOMENDACIONES**

Fomentar que toda mujer que consulte por cualquier patología en el primer nivel de atención, en el Sector El Brillante de Pamplona Alta-San Juan de Miraflores, se le debería ofrecer los siguientes programas: Promoción de salud, Prevención y Asistencia en el caso de la menopausia.

Promover un programa de prevención de la enfermedad de la mujer on menopausia, por este motivo debería ser llevado adelante tanto por el médico o enfermera de atención primaria o por especialistas en ginecología.

Promover que el profesional de enfermería asuma el papel de educador dinámico: planeando, ejecutando y evaluando programas de intervención para facilitar el desarrollo de las mujeres de manera individual y grupal en el cuidado de la salud en lo que se refiere a la menopausia.

Proponer el siguiente temario básico en talleres y seminarios de autocuidado para mujeres menopaúsicas, Menopausia: Mitos y realidades, Importancia del estilo de vida y hábitos saludables, factores que influyen sobre la menopausia, entre otros.

Desarrollar investigaciones complementarias en Centros de Salud que brinden atención a mujeres menopaúsicas de los diversos niveles socioeconómicos, que les permita establecer el nivel de conocimientos y prácticas sobre este importante tema de la salud pública.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Dorothea orem. Auto cuidado. Disponible en <http://ambitoenfermeria.galeon.com/dorothea.html>
2. María Dolores Martínez Garduño; Teresita de Jesús Escobar Chávez; Catalina Soriano Reyes .Auto cuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, México. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141481452008000100010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141481452008000100010&script=sci_arttext)
3. Población estimada por grupo de edades, según provincia/distrito. Disponible en [:http://www.minsa.gob.pe/estadisticas/estadisticas/Poblacion/PoblacionMarcos.asp?15](http://www.minsa.gob.pe/estadisticas/estadisticas/Poblacion/PoblacionMarcos.asp?15)
4. Salud en familia. Menopausia. Disponible en: <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=47>
5. Aguirre Esteves, Maribel. Climaterios. Disponible en : <http://www.monografias.com/trabajos55/estudio-del-climaterio/estudio-del-climaterio2.shtml>
6. Revista nacional de reumatología. Osteoporosis. Disponible en : <http://www.larepublica.pe/23-08-2012/osteoporosis-afecta-mas-mujeres-que-hombres-en-el-peru>
7. Gyllstrom ME, Schreiner PJ, Harlow BL. La Depresión Asociada a la Peri menopausia y su Tratamiento en la Atención primaria . Disponible en : <http://www.bago.com/BagoArg/Biblio/ginecoweb400.htm>
8. María Dolores Martínez Garduño; Teresita de Jesús Escobar Chávez; Catalina Soriano Reyes .Auto cuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, México. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452008000100010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452008000100010&script=sci_arttext)
9. MARTÍNEZ Garduño María Dolores; Escobar Chávez, Teresita de Jesús ; SORIANO Reyes, Catalina. Realizaron el estudio” Autocuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, Mexico - 2008” Disponible

- en : [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452008000100010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452008000100010&script=sci_arttext)
10. Monterrosa Castro, Álvaro; Paternina Caidedo, ángel; ROMERO Pérez, Ivette. Realizaron el estudio “la calidad de vida de las mujeres en edad media varía según el estado menopáusico región Caribe colombiana – 2011”. Disponible en : <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=599259&indexSearch=ID>
  11. Hernández N, Jonathan; Valdés Y, Magel. Realizaron el estudio “Riesgo cardiovascular durante el climaterio y la menopausia en mujeres de Santa Cruz del Norte, Cuba – 2012. Disponible en : [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262014000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262014000100003&script=sci_arttext)
  12. Rodríguez Paiva, estela; Dias, maria; Molina Costa, Aurelio. Realizaron el estudio “El desempeño sexual y los síntomas climatéricos en mujeres que realizan actividad física” cuba – 2011. Disponible en: <http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/3888/html>
  13. Gutiérrez Crespo, Hugo. Realizo el estudio “Evaluación de la calidad de vida de la mujer durante el climaterio” Clínica Centenario Peruano Japonesa – 2010. Disponible en : [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2085/1/gutierrez\\_ch.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2085/1/gutierrez_ch.pdf)
  14. Pedraza Huarcaya, Yulisa. Realizo el estudio. “Efectividad del programa educativo innovador en el nivel de conocimiento sobre prevención de osteoporosis de las mujeres en el climaterio “Programa vaso de leche Micaela Bastidas. Ate Vitarte - 2013. Disponible en : <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3541>
  15. Arzapalo Gonzales, Leonardo Realizo El Estudio “Factores De Riesgo Asociados Al Uso De Terapia De Reemplazo Hormonal En Pacientes Post Menopáusicas Que Se Atendieron En El Hospital Nacional Arzobispo Loayza Enero-Diciembre, 2009”. Disponible En : <Http://Cybertesis.Unmsm.Edu.Pe/Handle/Cybertesis/3103>
  16. Cruz Paredes, Sarina; HUAMÁN Carreño, Oscar. Realizaron El Siguiente Estudio.” Influencia Del Vínculo Afectivo De La Pareja En La

- Libido De La Mujer Climatérica De 45-59 Años En El Hospital Nacional Docente Madre Niño - San Bartolomé Durante El Periodo Noviembre 2010. Disponible En : <Http://200.62.146.130/Handle/Cybertesis/2999>
17. Rojas Cabanas Angélica. Prácticas de auto cuidado que realizan las mujeres pre menopáusicas del asentamiento humano cerro el sauce alto del distrito de san Juan de lurigancho-2001. Disponible en : [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/rojas\\_ca/t\\_completo.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/rojas_ca/t_completo.pdf)
18. INEI. Encuesta demográfica de salud familiar 2012. Disponible en : <http://proyectos.inei.gob.pe/endes/2012/Libro.pdf>
19. Dr. Eduardo Cáceres Álvarez. Revisión bibliográfica climaterio y menopausia. Disponible en : <http://www.ilustrados.com/tema/7040/Revision-bibliografica-Climaterio-Menopausia-Algunos-aspectos.html>
20. OMS. Menopausia. Disponible en: <http://www.ginecologiaobstetricia.net/?p=54>
21. Emily D. Szmuilowicz; JoAnnManson, del Brigham. Revista calores antes dela menopausia. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12977984>
22. Salud y enfermedades. Primeros signos de la menopausia – problemas con la vagina y la vejiga. Disponible en : <http://www.navnnn.com/menopausia-problemas-a02011487.htm>
23. Salud Euro residentes. Insomnio en la menopausia. Disponible en : <http://menopausia.euroresidentes.com/2013/06/insomnio-en-la-menopausia.html>
24. Cristina de martos. Sofocos asociados a la menopausia. Disponible en : <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/06/26/mujer/1151347438.html>
25. Noticias en salud mental. Trastornos afectivos de la menopausia. Disponible en : <http://actualidad.eutimia.com/2007/08/advierten-sobre-los-trastornos.html>

26. Salud euro residentes. Irritabilidad en la menopausia. Disponible en :  
<http://menopausia.euroresidentes.com/2013/05/irritabilidad-en-la-menopausia.html>
27. Psicología y salud mental. Depresión en la menopausia. Disponible en:  
<http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2012/04/29/209013.php>
28. Salud euro residentes. Depresión asociada la menopausia. Disponible en :  
<http://menopausia.euroresidentes.com/2013/05/la-depresion-asociada-la-menopausia.html>
29. Salud euro residentes. Enfermedades cardiovasculares asociadas la menopausia. Disponible en :  
<http://menopausia.euroresidentes.com/2013/05/enfermedades-cardiovasculares-asociadas.html>
30. Definición de factores. Disponible en :  
<http://www.definicionabc.com/general/factores.php>
31. Guzman Miranda Omar; CabelleroRodriguez Tamara. Factores sociales. Disponible en:  
<https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBkQFjAA&url=http%3A%2F%2Fojs.uo.edu.cu%2Findex.php%2Fstgo%2Farticle%2Fdownload%2F145120207>
32. Factores económicos. Disponible en :  
<http://www.taringa.net/posts/apuntes-y-ymonografias/16915380/Factores - economicos.html>
33. Factores culturales. Disponible en :  
<http://cancerbero.lacoctelera.net/post/2006/09/12/los-factores-culturales>
34. Dorotea orem. Auto cuidado. Disponible en :  
<http://laestenosisaortica.wordpress.com/teorias-de-dorotea-orem-autocuidado/>
35. Rojas Cabanas Angélica. Practicas de auto cuidado que realizan las mujeres pre menopáusicas del asentamiento humano cerro el sauce alto del distrito de san Juan de lurigancho-2001. Disponible en :  
[http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/rojas\\_ca/t\\_completo.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/rojas_ca/t_completo.pdf)

36. Ginecología y obstetricia. Menopausia y climaterios. Disponible en :  
<http://www.medicinayurveda.com/ginecologiayobstetricia/menopausia-y-climaterio2.html>
37. Pro familia. Auto cuidado. Disponible en :  
[http://www.profamilia.org.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=352:autocuidado&catid=60](http://www.profamilia.org.co/index.php?option=com_content&view=article&id=352:autocuidado&catid=60)
38. Factores sociales. Disponible en ;  
<https://sites.google.com/site/e518tecnofilosofia/-que-entendemos-por-factores-sociales>.
39. Factores culturales. Disponible en :  
<https://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100913151119AA Yiedp>.
40. Factores económicos. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Factores-Economicos/4445572.html>.
41. Definición de factores. Disponible en :  
<http://www.definicionabc.com/general/factores.php>

# **ANEXOS**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTO CUIDADO EN MUJERES MENOPÁUSICAS DEL SECTOR EL BRILLANTE PAMPLONA ALTA SAN JUAN DE MIRAFLORES – 2014**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuáles son los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del Sector El Brillante pamplona alta san juan de Miraflores- 2014?	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Identificar los factores que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas del sector el brillante pamplona alta san Juan de Miraflores- 2014</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los factores personales que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas</li> <li>Identificar los factores sociales que</li> </ul>	Los factores que influyen en el autocuidado en mujeres menopáusicas son: Factores personales, económicos, culturales y sociales	Factores	<p>Personales</p> <p>Económicos</p> <p>Culturales</p> <p>Sociales</p> <p>Biológica</p>	<p>Edad Estado civil Grado de instrucción Ocupación</p> <p>Ingreso mensual familiar Presupuesto para salud dependencia</p> <p>Religión Conocimiento de las características de la menopausia</p> <p>Coberturas de centros de salud Seguro social</p> <p>Nutrición Actividad física Control de salud</p> <p>Atención psicológica</p>	<p><b>Tipo de estudio:</b> explicativo</p> <p><b>Método:</b> Cuantitativo.</p> <p><b>Población:</b> Mujeres menopaúlicas del sector el brillante -pamplona alta SJM</p> <p><b>Técnica e Instrumento de recolección de datos:</b> Cuestionario</p>

	<p>influye en el auto cuidado en mujeres menopáusicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los factores económicos que influye en el auto cuidado en mujeres menopáusicas</li> <li>• Identificar los factores culturales que influyen en el auto cuidado en mujeres menopáusicas</li> </ul>		Autocuidado	psicosocial	<p>Autoestima Estado de animo Relación interpersonales</p>	
--	---	--	-------------	-------------	--	--



## CUESTIONARIO

Estimadas señoras

El presente trabajo tiene como finalidad recoger información sobre los factores que influyen en el auto cuidado de la mujer menopáusica los datos de esta investigación serán de carácter confidencial.

A continuación encontrara 30preguntas donde responderá con una (x) en una de las alternativas.

1. ¿Qué edad tiene usted?

40- 43

44 - 47

48 a más

2. Estado civil

Soltera

casada

viuda

divorciada

conviviente

3. Cuál es su grado de instrucción

Analfabeta

Primaria

Secundaria

Técnico o superior

4. A qué se dedica Ud.

Ama de casa  Trabajo eventual  Trabajo por horas

Trabajo estable

5. ¿Cuánto es el promedio de su ingreso mensual familiar?

Menor de 1000  Mayor de 1000  Menor de 1500

Mayor de 1500

6. Al ingreso económico de la familia aporta:

Su esposo Usted

Sus hijos

Otro familiar

7. ¿Cuánto es el promedio de su canasta básica familiar mensual?

- Menor de 850       Mayor de 850       Menor de 1200  
 Mayor de 1200

8. ¿Cuánto de su ingreso mensual familiar está destinado para la salud?

- Menor de 300       Mayor de 300  
 De acuerdo a la emergencia       No cuento con un fondo

9. ¿Qué religión profesa Ud.?

- Católica       Cristiana       Testigo de Jehová  
 Adventista       Otros

10. Su religión le permite:

- Acudir a consultas ginecológicas       Realizar transfusiones sanguíneas  
 Dirigir libremente con relación a su salud       Todas las anteriores

11. ¿Qué es la menopausia para usted?

- Cese de la menstruación       Primera menstruación  
 Menstruación dolorosa       Sudoración excesiva

12. Durante la menopausia, se debe:

- Tomar hormonas       Tomar antibióticos       Tomar tilo  
 Realizar pruebas de embarazo

13. ¿Cuenta con algún seguro social?

- ESSALUD       SIS       Privados       Ninguno

14. ¿Su comunidad cuenta con un centro de salud?

- Cerca       Lejos       Desconozco       no cuenta

15. En su comunidad realizan:

- Campañas de salud       Campañas de vacunación       Charlas educativas  
 Todas las anteriores       Ninguno

16.- Generalmente que es lo que toma en el desayuno

- Leche       Café       Infusiones       Quaker

17. ¿Qué tipo de leche consume usted?

- Leche sin grasa     leche de vaca       leche evaporada  
 Leche desoya

18. ¿Qué alimento consume con mayor frecuencia?

- Menestras       Pastas       Verduras       Carnes

19. ¿Consume usted pescado?

- A veces       raras veces       casi siempre       Siempre  
 No consumo

20. Con que frecuencia consume Ud. frituras

- A veces     raras veces       casi siempre       siempre

21. Toma usted algún suplemento vitamínico como:

- Calcio     Magnesio       Complejo B       Cartílago de tiburón  
 Otros       Ninguno

22. De las siguientes actividades físicas cual realiza Ud.

- Caminata de por lo menos 30 minutos (sin apuros en plan de distracción)  
 Sale a correr diariamente  
 Acude al gimnasio  
 Ninguna

23.- ¿Con qué frecuencia acude Ud. a un control de salud?

- A veces       raras veces       casi siempre       siempre

24. Acude Ud. a algún centro de salud con frecuencia para realizar alguno de estos controles:

- La presión arterial       Examen de mamas  
 Control del peso Ninguna

25. ¿Ha recibido usted atención de un psicólogo?

- Solo una vez    Más de dos veces    Más de tres veces  
 Nunca

26. ¿Cuida usted su apariencia personal y aspecto físico?

- A veces    Raras veces    Casi siempre    Siempre

27. Trata usted de evitar situaciones que lo entristezcan

- A veces    raras veces    casi siempre    siempre

28. ¿Usted sale de su casa para despejar su mente?

- A veces    raras veces    casi siempre    siempre

29. ¿Con que frecuencia asiste a fiestas familiares, reuniones o bailes?

- A veces    raras veces    casi siempre    siempre

30. Conversa usted de sus sentimientos (tristeza, alegría, preocupaciones) con:

- Sus hijos    su esposo    su amiga    evito hablar de esos temas  
 Sus padres

## TABLADE CONCORDANCIA DE LOS JUECES EXPERTOS

CRITERIOS	JUECES EXPERTOS						TOTAL	RESULTADO
	1	2	3	4	5	6		
1	80	80	80	81	81	85	487	54.11111111
2	80	80	80	86	86	86	498	55.33333333
3	80	80	80	81	86	85	492	54.66666667
4	85	80	80	80	85	90	500	55.55555556
5	85	81	80	81	85	86	498	55.33333333
6	80	80	80	81	81	81	483	53.66666667
7	80	80	80	81	85	86	492	54.66666667
8	80	80	80	86	90	86	502	55.77777778
9	80	80	80	81	90	86	497	55.22222222
<b>TOTAL</b>	730	721	720	738	769	771	4449	494.3333333

PRUEBA BINOMIAL= SUMA DE RESULTADOS/ N° DE CRITERIOS

**PRUEBA**

**BINOMIAL:**

82.38888889

## CONFIABILIDAD

### ALPHA DE CROMBACH

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	8	100
	Excluido	0	,0
	Total	8	100

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,853	25

|

