



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**CARRERA DE OBSTETRICIA**

**CONOCIMIENTOS Y CONDUCTAS EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN  
MUJERES DE 49 A 54 AÑOS DE EDAD**

**AUTORES:**

**BURGASSI RODRIGUEZ RAISA CLEMENTINA**

**SANCHEZ SAAVEDRA VILMA GISSELA**

**TUTOR:**

**ING. JULIO DE LA TORRE Msc.**

**Guayaquil, Septiembre del 2019**



## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

### CARRERA DE OBSTETRICIA



Presidencia  
de la República  
del Ecuador



Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes



SENESCYT  
Sistema Nacional de Evaluación, Registro,  
Calificación, Transferencia e Innovación

#### REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

#### FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

<b>TÍTULO Y SUBTÍTULO:</b>	CONOCIMIENTOS Y CONDUCTAS EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN MUJERES DE 49 A 54 AÑOS DE EDAD		
<b>AUTOR(ES) (apellidos/nombres):</b>	RAISA CLEMENTINA BURGASSI RODRIGUEZ Y VIMA GISSELA SANCHEZ SAAVEDRA		
<b>REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):</b>	ING. JULIO DE LA TORRE Msc.		
<b>INSTITUCIÓN:</b>	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL		
<b>UNIDAD/FACULTAD:</b>	FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS		
<b>CARRERA:</b>	CARRERA DE OBSTETRICIA		
<b>GRADO OBTENIDO:</b>	OBSTETRA		
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>		<b>No. DE PÁGINAS:</b>	70
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>	MEDICINA		
<b>PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:</b>	<b>Palabras Claves:</b> climaterio, menopausia, conductas, conocimientos		
<b>RESUMEN/ABSTRACT:</b>	<p>La presente investigación se realizó en el Centro de Salud Tarifa, cuyo objetivo general era determinar el grado de conocimientos y conductas que adoptan durante el climaterio y menopausia las mujeres de 49 a 54 años, del Centro de Salud de Tarifa. Para esto la metodología que se empleó fue no experimental, mediante un proceso de estudio transversal, bibliográfico y de campo con enfoque cuantitativo donde se levantó información mediante una encuesta a un total de 187 usuarias para obtener datos que revelen aspectos relacionados con el climaterio y menopausia. Las conclusiones de la investigación fueron que las mujeres confunden lo que es el climaterio y menopausia debido al desconocimiento que tienen y cuyos síntomas más comunes son la sudoración, dolor de cabeza y cambios de humor, por lo cual se recomienda la ejecución de planes educativos en base a la actividad física, nutrición y programas de salud específicos.</p>		
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	<b>Teléfono:</b> 0990237658/0968065633	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:raisabr17@hotmail.com">raisabr17@hotmail.com</a> / <a href="mailto:vilma.sanchez@hotmail.com">vilma.sanchez@hotmail.com</a>	
<b>CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:</b>	<b>Nombre:</b>		
	<b>Teléfono:</b>		
	<b>E-mail:</b>		



## **FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

### **CARRERA DE OBSTETRICIA**

---

#### **DIRECTIVOS**

---

**Dr. Jorge Carvajal Andrade MSc.  
DECANO (E)  
FACULTAD CIENCIAS MEDICAS**

---

**Obst. Carmen Marin Soria MSc  
DIRECTORA(E)  
CARRERA OBSTETRICIA**

---

**Ing. Julio de la Torre Chavez  
GESTOR TITULACION  
CARRERA OBSTETRICIA**

---

**Ab. Yuly Landázuri Charcopa  
SECRETARIA GENERAL  
FACULTAD CIENCIA MEDICAS**





FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE OBSTETRICIA

LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO  
NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES ACADÉMICOS

BURGASSI RODRIGUEZ RAISA CLEMENTINA Y SANCHEZ SAAVEDRA VILMA GISSELA con C.C. No. 0923242630 Y 0929094522. Certificamos que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es "CONOCIMIENTOS Y CONDUCTAS EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN MUJERES DE 49 A 54 AÑOS DE EDAD", son de nuestra absoluta propiedad, responsabilidad y según el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN\*, autorizamos el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil, para que haga uso del mismo, como fuera pertinente.

*Raisa Burgassi*

BURGASSI RODRIGUEZ RAISA CLEMENTINA

C.C. No.0923242630

*Vilma Sánchez*

SANCHEZ SAAVEDRA VILMA GISSELA

C.C. No.0929094522

\*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE OBSTETRICIA**

---

Guayaquil, 19 de Agosto del 2019

**CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

El (la) ING. JULIO DE LA TORRE MSc. TUTOR(a) del trabajo de titulación **CONOCIMIENTOS Y CONDUCTAS EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN MUJERES DE 49 A 54 AÑOS DE EDAD** certifico que el presente trabajo de titulación, elaborado por BURGASSI RODRIGUEZ RAISA CLEMENTINA Y SANCHEZ SAAVEDRA VILMA GISSELA, con C.C. No. 0923242630 Y 0929094522, con mi respectiva asesoría como requerimiento parcial para la obtención del título de OBSTETRAS , en la Carrera/Facultad, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



---

ING. JULIO DE LA TORRE MSc.

C.C. No. 0904277175



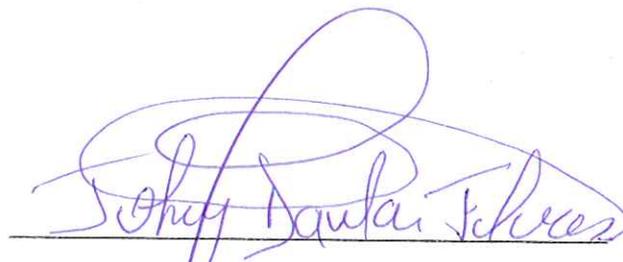
## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

### CARRERA DE OBSTETRICIA

---

### CERTIFICACIÓN DEL REVISOR

Habiendo sido nombrado **JHONNY DAVILA FLORES**, revisor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación, elaborado por **RAISA CLEMENTINA BURGASSI RODRIGUEZ** y **VIILMA GISELA SANCHEZ SAAVEDRA**, con C.I No. **0923242630** y **0929094522**; con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de **OBSTETRAS**, en la Carrera de Obstetricia, Facultad de Ciencias Médicas, ha sido **REVISADO** y **APROBADO** en todas sus partes encontrándose apto para su sustentación



OBSTETRA **JHONNY DAVILA FLORES, PH.D**  
DOCENTE REVISOR



**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS**  
**CARRERA DE OBSTETRICIA**

---

Guayaquil, 10 de septiembre del 2019

**CERTIFICACION DEL TRABAJO DE TITULACION POR EL TRIBUNAL**

Este trabajo de graduación cuya autoría corresponde a las Srtas. **RAISA CLEMENTINA BURGASSÍ RODRÍGUEZ Y VILMA GISSELA SÁNCHEZ SAAVEDRA** ha sido aprobado, luego de su defensa publica, en la forma presente por el Tribunal Examinador de Grado Nominado por la Escuela de Obstetricia como requisito parcial para optar por el título de **OBSTETRA.**

**OBST. NORMA SARANGO INTRIAGO MSc.**  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

**OBST. VICKY NAREA MORALES MSc.**  
**PRIMERA VOCAL**

**OBST. MIREYA MIELES CALDERON**  
**SEGUNDA VOCAL**

## DEDICATORIA

*“El presente trabajo va dedicado a mi hijo, Erick Lenin García Sánchez quien es el motor principal para lograr esta meta propuesta, a mis padres Vilma Saavedra y Lenin Sánchez por ser la inspiración y motivación para seguir adelante y a mi esposo Erick García por su amor y paciencia que me brindo durante este largo camino”*

**Vilma Gissela Sánchez Saavedra**

*Dedico este trabajo a Dios Por haberme permitido llegar hasta este punto, por ser el inspirador para cada uno de mis pasos dados y haberme dado salud y paciencia para lograr mis objetivos, además de su inmensa bondad y amor. A mis padres Por haberme apoyado en todo momento, por sus valores, sus consejos, por la motivación constante que me han permitido ser persona de bien, por ser un ejemplo de perseverancia y constancia, pero más que nada, por su amor brindado.*

*“A mi hermana Gabriela Burgassí Rodríguez por ser mi ejemplo de la cual aprendí aciertos y recibí siempre su apoyo en momentos difíciles; pero entendí que siempre tengo que levantarme.”*

*“A mi maestro el Ingeniero Julio de la Torre Chávez por su gran apoyo y motivación por su tiempo compartido, y por entregarme sus conocimientos para realizar los propósitos que tengo en mente.”*

**Raisa Clementina Burgassi Rodríguez**

## AGRADECIMIENTO

*“Agradezco principalmente a Dios por mantenerme con vida y salud para llegar a esta meta, a mis padre por brindarme todo su apoyo, en especial a mi madre que gracias a su apoyo incondicional pude lograr mi objetivo, a mi padre por guiarme en el camino y no desampararme en los momentos difíciles, a mi esposo por su amor infinito y fidelidad y a nuestro tutor Ing. Julio de la Torre por ayudarnos con nuestro trabajo de titulación. ”*

**Vilma Gissela Sánchez Saavedra**

*Este proyecto es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los que formamos el grupo de trabajo. Mi sincero agradecimiento está dirigido en primer lugar a Dios por habernos guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar, a cada uno de los que son parte de mi familia, por siempre haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora.*

*Gracias Dios, a mi familia y al ingeniero Julio de la Torre Chávez.*

**Raisa Clementina Burgassi Rodríguez**

## ÍNDICE

<i>Repositorio nacional en ciencia y tecnología</i> .....	II
Directivos.....	III
Certificado porcentaje de similitud .....	IV
Licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos .....	V
Certificación del tutor .....	VI
Certificación del revisor .....	VII
Certificación del trabajo de titulación por el tribunal .....	VIII
Dedicatoria .....	IX
Agradecimiento .....	X
Índice.....	XI
Índice de tablas y cuadros .....	XV
Índice de gráficos .....	XVI
Índice de anexos .....	XVII
Resumen.....	XVIII
Abstract .....	XIX
Introducción.....	19
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>21</b>
<b>EL PROBLEMA .....</b>	<b>21</b>
1.1 Planteamiento del problema .....	21
1.2 Formulación del problema .....	22
1.3 Sistematización.....	22
1.4 Objetivos de la investigación.....	22
1.5 Justificación .....	23
1.6 Delimitación del problema.....	24
1.7 Premisas de la investigación.....	24
	XI

1.8	Operacionalización de las variables.....	24
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>25</b>
<b>MARCO TEORICO.....</b>		<b>25</b>
2.1	Antecedentes de la investigación.....	25
2.2	El Climaterio .....	26
2.2.1	Etiología del climaterio.....	27
2.2.2	Síntomas asociados al climaterio .....	29
2.2.3	Trastornos asociados al climaterio.....	29
2.2.4	Conocimiento sobre el climaterio.....	31
2.2.5	Conducta ante el climaterio .....	31
2.2.6	Datos informativos asociados al climaterio .....	32
2.2.7	Calidad de vida y salud.....	32
2.2.8	Aspectos socioculturales y calidad de vida durante el climaterio .....	33
2.2.9	El climaterio durante las interrelaciones familiares .....	34
2.2.10	El climaterio en la familia y sexualidad .....	34
2.2.11	Aspectos socioeconómicos del climaterio .....	35
2.2.12	Alteraciones psicológicas en la etapa del climaterio y su efecto en la calidad de vida de la mujer en la edad mediana .....	35
2.2.13	Repercusiones sociales y culturales del climaterio.....	36
2.2.14	Medidas para el control en mujeres durante la etapa del climaterio ....	37
2.2.15	Tratamiento .....	38
2.3	Marco contextual .....	38
2.4	Marco Legal.....	38
2.4.1	Constitución de la República del Ecuador .....	38
2.4.2	Ley Orgánica de Salud .....	39
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>40</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>		<b>40</b>
3.1	Diseño de la investigación .....	40

3.2	Modalidad de la investigación .....	40
3.2.1	Investigación cuantitativa.....	40
3.3	Tipos de investigación .....	40
3.3.1	Bibliográfica.....	40
3.3.2	De campo .....	41
3.3.3	Transversal.....	41
3.3.4	Descriptivo.....	41
3.4	Métodos de investigación .....	41
3.4.1	Análisis-síntesis.....	41
3.4.2	Inducción-deducción.....	41
3.5	Técnicas de investigación .....	42
3.5.1	Entrevista .....	42
3.6	Instrumentos de investigación.....	42
3.6.1	Cuestionario .....	42
3.7	Población y muestra .....	43
3.7.1	Población.....	43
3.7.2	Criterios de inclusión y exclusión .....	43
3.7.3	Muestra .....	43
3.8	Análisis e interpretación de los resultados .....	45
3.9	Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas.....	51
3.10	Conclusiones y recomendaciones .....	52
	<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>53</b>
	<b>PROPUESTA .....</b>	<b>53</b>
4.1	Título de la propuesta .....	53
4.2	Justificación.....	53
4.3	Objetivos de la propuesta .....	53
4.4	Aspectos teóricos de la propuesta .....	54

4.5 Descripción de la propuesta .....	55
4.6 Referencias bibliográficas.....	62

## ÍNDICE DE TABLAS Y CUADROS

### TABLAS

Tabla 1. Población de la investigación.....	43
---	----

### CUADROS

Cuadro 1 .....	45
Cuadro 2 .....	46
Cuadro 3 .....	47
Cuadro 4 .....	48
Cuadro 5 .....	49
Cuadro 6 .....	50
Cuadro 7.....	54

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico 1.....	45
Grafico 2.....	46
Grafico 3.....	47
Grafico 4.....	48
Grafico 5.....	49
Grafico 6.....	50

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1.....	65
ANEXO 2.....	66
ANEXO 3.....	69



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE OBSTETRICIA**

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO  
CONOCIMIENTOS Y CONDUCTAS EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN  
MUJERES DE 49 A 54 AÑOS DE EDAD**

**Autor(es):** BURGASSI RODRIGUEZ RAISA CLEMENTINA Y SANCHEZ SAAVEDRA VILMA  
GISSELA

**Tutor(a):** ING. JULIO DE LA TORRE  
Guayaquil, 19 DE Agosto del 2019

**RESUMEN**

La presente investigación se realizó en el Centro de Salud Tarifa, cuyo objetivo general era determinar el grado de conocimientos y conductas que adoptan durante el climaterio y menopausia las mujeres de 49 a 54 años, usuarias del Centro de Salud de Tarifa. Para esto la metodología que se empleó fue no experimental, mediante un proceso de estudio transversal, bibliográfico y de campo con enfoque cuantitativo donde se levantó información mediante una encuesta a un total de 187 usuarias para tener datos que revelen aspectos relacionados con el climaterio y menopausia. Las conclusiones de la investigación fueron que las mujeres confunden lo que es el climaterio y menopausia debido al desconocimiento que tienen y cuyos síntomas más comunes son la sudoración, dolor de cabeza y cambios de humor, por lo que se recomienda la ejecución de planes educativos en base a la actividad física, nutrición y programas de salud específicos.

**Palabras Claves:** climaterio, menopausia, conductas, conocimientos



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE OBSTETRICIA**

**TITLE OF THE INVESTIGATION WORK SUBMITTED**  
KNOWLEDGE AND CONDUCT IN CLIMATE AND MENOPAUSE IN WOMEN 49  
TO 54 YEARS OLD

**Author (s):** BURGASSI RODRIGUEZ RAISA CLEMENTINA Y SANCHEZ SAAVEDRA VILMA  
GISSELA

**Advisor:** Ing. Julio de la Torre MSc.  
Guayaquil, 19 de August of 2019

**ABSTRACT**

This research was carried out at the Tarifa Health Center, whose general objective is to determine the degree of knowledge and behaviors adopted by women aged 49 to 54 during the climacteric and menopause, users of the Tarifa Health Center. For this, the methodology that was used was non-experimental, through a cross-sectional, bibliographic and field study process with a quantitative approach where information was collected through a survey of a total of 187 users to have data that reveal aspects related to the climacteric and menopause. The conclusions of the research were that women confuse what is the climacteric and menopause due to the ignorance they have and whose most common symptoms are sweating, headache and mood swings, so the implementation of educational plans is recommended in based on physical activity, nutrition and specific health programs.

**Keywords:** climacteric, menopause, behaviors, knowledge

## INTRODUCCION

De acuerdo con el Comité de Nomenclatura de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia, sobre el tema del climaterio se establece que este empieza en función a la transición del envejecimiento, e interrumpiendo definitivamente el periodo reproductivo de las mujeres. Por lo tanto, es el cambio de la madurez hacia la senectud en la calidad de vida que se maneja bajo tres procesos: premenopausia, menopausia y posmenopausia, donde se hacen presente diferentes cambios físicos, biológicos, clínicos y endocrinos que tienen incidencia en el desarrollo de las actividades cotidianas de las féminas. (González, Percepción del funcionamiento familiar y su relación con la sintomatología climatérica en mujeres usuarias de un Centro de Salud de Nivel Primario, 2015)

Por el contrario, para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la menopausia natural es parte de "la terminación del periodo menstrual bajo una visión retrospectiva que finaliza después de un año de la amenorrea, sin que esta genere problemas patológicos" (Ayala, 2017). Durante esta etapa se da comienzo a la postmenopausia, y esto se encuentra ligado también con el nivel de esperanza de vida de las féminas que de acuerdo con el INEC es de un promedio de 75 años y que se estima que llegue a 80 años para el 2050 en la población de mujeres del Ecuador (INEC, 2010).

Estimaciones realizadas por la OMS establecen que se proyecta para el 2025 que el 20% de los habitantes a nivel mundial tendrán una esperanza de vida de 60 años aproximadamente, esto en especial en países industrializados donde las mujeres llegan a un promedio de edad de 70 a 75 años, por lo que alcanzan la etapa de la menopausia.

Por lo tanto en la atención médica, el tema del climaterio y menopausia son importantes y su conocimiento ha sido notable en el transcurso del tiempo, donde se busca garantizar la calidad de vida de las mujeres en esta etapa por lo que la asistencia a través de un profesional resulta esencial para buscar alternativas que influyan en cambios de hábito alimenticio, actividad física, entre otros aspectos, que ayuden a prevenir posibles cambios fisiológicos y psicológicos que afecten la salud y estilo de vida.

El presente estudio se enfoca en realizar un estudio sobre el proceso de climaterio y menopausia, así como los conocimientos y conducta de las mujeres de 49 a 54 años del Centro de Salud Tarifa, bajo una investigación con una perspectiva biopsicosocial que ayuden a determinar la calidad de vida de las féminas y que factores son influyentes durante esta etapa natural en la mujer.

**Capítulo I:** Abarca temas como: Planteamiento del problema, formulación y sistematización de este, objetivos generales y específicos de la investigación, justificación, delimitación de la investigación, premisas de la investigación y su respectiva Operacionalización.

**Capítulo II:** Consta de los antecedentes de la investigación, su respectivo marco teórico, marco contextual, conceptual y legal.

**Capítulo III:** este capítulo consta de los aspectos metodológicos planteados en el desarrollo de la investigación, cuadros gráficos sus respectivos análisis y finalmente sus respectivas conclusiones y recomendaciones.

**Capítulo IV:** En este capítulo se encuentra nuestra propuesta de investigación

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1 Planteamiento del problema

En la etapa del climaterio, las mujeres pasan por distintos cambios fisiológicos, psicológicos y endócrinos, que especialmente alteran o disminuyen las hormonas sexuales, interrumpiendo el proceso reproductivo y sangrado vaginal; que tiene también impacto en la conducta y estado de ánimo durante esta etapa de vida; razón por la que el profesional obstetra o ginecólogo debe realizar una valoración de conocimientos, un diagnóstico de síntomas que son presentes de manera frecuente para que se aborde de la manera correcta a través de un tratamiento ideal de acuerdo con los resultados.

El aumento de la esperanza de vida de la población a nivel de vida como expectativa sitúan a un promedio de 65 a 75 años, lo que ha dado paso a un aumento de los intereses en el estudio de la etapa del climaterio y menopausia, de forma que se tengan más datos sobre cómo es la calidad de vida de las mujeres en el periodo menopáusico y los factores de déficit estrogénico que son prolongados y analizados por la OMS. (Capote, 2011)

Entonces, en base a los antecedentes de este tema, es interés de la comunidad médica la búsqueda de mejores programas de salud, estrategias de prevención, educación sanitaria, entre otros aspectos que ayuden a hacer frente a las enfermedades que afectan la calidad de vida de las mujeres posmenopáusicas, especialmente en relación con problemas como la osteoporosis y cardiovasculares.

Con el avance de la ciencia, la implementación de la tecnología ha permitido que se dé un mayor alcance al desarrollo de tratamiento a enfermedades durante el climaterio y menopausia. No obstante, estos problemas de salud son un reto en el Sistema de Salud Pública del Ecuador, tomando en cuenta que son enfermedades silenciosas y que han provocado la muerte de muchas personas, en especial a las mujeres.

La problemática aborda un estudio sobre los conocimientos y conductas en el climaterio y menopausia en mujeres de 49 a 54 años de edad usuarias en el Centro de Salud Tarifa, con una muestra de 187 féminas.

El desconocimiento de las mujeres sobre esta sintomatología influye en la conducta y forma de hacer frente a la misma, donde influye a corto plazo en el desarrollo de la irritabilidad, nerviosismo, tendencia a la obesidad, entre otros aspectos. En el caso de ser a medio plazo se presenta el síndrome climatérico que provoca en las mujeres cambios en el aparato genitourinario y por último conllevar a una osteoporosis.

A pesar de ser un proceso natural en las mujeres de 49 a 54 años el que no estén familiarizadas con las diferentes etapas conllevan a cambios en la percepción de la salud que puede acarrear en problemas a largo plazo. Entonces, ante la falta de desarrollo de charlas, talleres u otro esquema de socialización de temas en el Centro de Salud Tarifa, es evidente que las féminas investigadas no tengan idea de cómo actuar durante el climaterio y menopausia lo que afecta su calidad de vida.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Qué conocimientos y conductas deben tener las mujeres durante la etapa del climaterio y menopausia para lograr una mejor calidad de vida?

## **1.3 Sistematización**

- 1.- ¿Qué tipo de comportamiento muestran las mujeres durante el climaterio y menopausia?
- 2.- ¿Cuáles son los conocimientos de las mujeres sobre el climaterio y menopausia?
- 3.- ¿Cómo mejorar la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio y menopausia?

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### ***Objetivo general***

Determinar el grado de conocimientos y conductas que adoptan durante el climaterio y menopausia las mujeres de 49 a 54 años, usuarias del Centro de Salud de Tarifa.

### ***Objetivos específicos***

1. Establecer los tipos de conducta que asumen las mujeres investigadas durante el climaterio y menopausia
2. Determinar cuáles son los conocimientos de las mujeres investigadas durante la etapa de climaterio y menopausia
3. Proponer un Plan educativas dirigido a las usuarias del Centro de Salud Tarifa que permita mejorar su calidad de vida durante la etapa del climaterio y la menopausia.

### **1.5 Justificación**

Mediante la presente investigación se buscan las razones por las cuales las mujeres en este periodo de vida no comprendan claramente que los efectos que se producen en esta etapa son normales y por lo tanto puedan desarrollar una calidad de vida acorde a la edad que poseen. Para lo cual deben adoptar durante el climaterio y menopausia una conducta que esté acorde a la etapa en que viven. Esto tiene que ver con la parte social del trabajo en función a los derechos de las mujeres a una atención integral en el Sistema de Salud y que están establecidos en los deberes del Estado de acuerdo con la Constitución de la República del Ecuador, durante todas las etapas de la vida a través de una planificación eficiente en pro del mejoramiento de los servicios de salud.

El valor teórico de la investigación se basará en los resultados del proceso investigativo donde se destacarán conocimientos científicos y empíricos relacionados a la etapa del climaterio y menopausia de las mujeres de 49 a 54 años de edad, considerando en este caso aspectos relacionados a las variables de estudio como son los conocimientos y conductas que permitan de dicho trabajo ser un referente para futuras investigaciones relacionadas al tema.

Por último, la utilidad metodológica de la investigación se fundamenta en el desarrollo de técnicas y métodos que ayuden a recopilar información en el lugar de estudio para el reconocimiento de la situación basada en la conducta que tiene las mujeres de 49 a 54 años en la etapa de climaterio y menopausia, considerando además que los resultados ayudarán a proporcionar nuevos hallazgos para que dicho proyecto pueda ser de ayuda en futuras investigaciones sobre este tema.

## 1.6 Delimitación del problema

**Campo:** Salud

**Área:** Prevención del riesgo reproductivo y Obstétrico

**Aspectos:** Climaterio y menopausia

**Título:** Conocimientos y conductas en el climaterio y menopausia de mujeres de 49 a 54 años.

**Propuesta:** Plan educativo sobre climaterio y menopausia. Dirigido a mujeres del centro de salud tarifa

**Contexto:** Centro de Salud Tarifa.

## 1.7 Premisas de la investigación

El conocimiento sobre el climaterio y menopausia en mujeres de 49 a 54 años influye positivamente sobre su estilo de vida

## 1.8 Operacionalización de las variables

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional aspecto/dimensi ones</b>	<b>Indicadore0s</b>
Climaterio	Es una etapa, caracterizada por la aparición de signos y síntomas asociados a una disminución en la producción de estrógenos	Etapas  Conocimientos	1.- Premenopausia 2.- Menopausia 3.- Postmenopausia  Conducta
Calidad de vida	La OMS define la calidad de vida como los valores y preferencias de los pacientes en el acceso a procedimientos que ayuden a cubrir sus necesidades médicas.	Factores	Sociales Biológicos Psicológicos Socioeconómicos Demográficos Culturales

**Elaborado por:** Vilma Sánchez y Raisa Burgassi

## CAPÍTULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

La mujer de edad mediana ha tenido diferentes conceptualizaciones a través de la historia, relacionadas con el contexto social y con la vida reproductiva, muchas no han sido favorables a su individualidad, desarrollo y autoestima, todo esto condicionado por factores sociales de cada época y cada país.

Cada país, cada cultura, cada etapa ha tenido su visión sobre este período de la vida de la mujer. Los cambios sociales, económicos, científico-técnicos, ocurridos a través del desarrollo histórico, han impactado en las conceptualizaciones relacionadas con el género, y por consiguiente han modificado la naturaleza del encuentro entre los sexos y la vida en sociedad, comprendiendo así la importancia de la influencia social al valorar integralmente a la mujer en esta etapa de la vida.

Se recopilaron trabajos investigativos asociados al tema como fuente de consulta que se detallan a continuación:

González (2016) de la Universidad de Alicante-España, realizó la tesis con el tema "Experiencias y significados de las mujeres mexicanas durante la transición del climaterio a la postmenopausia" cuyo objetivo general es Identificar los elementos que caracterizan la transición del climaterio a la postmenopausia, a la luz de la teoría de las transiciones y los aspectos que giran en torno a estas transiciones, mediante un enfoque cuantitativo para el análisis de experiencias de diferentes mujeres con el fin de conocer su conducta durante el proceso de transición del climaterio a la postmenopausia donde las conclusiones del estudio fueron que se considera mucho los recursos y el criterio durante este proceso para enfrentar cambios durante esta transición.

De acuerdo con los resultados de la investigación realizada por González, las pacientes que fueron consultadas en un 56% conocen lo que representa la etapa del climaterio, y de ese margen el 65% considera que se generan conductas asociadas a los cambios del estado de ánimo que tienen incidencia en la familia.

Además, un 34% concluye que es el fin de la vida sexual lo que incide en la relación con el cónyuge.

En el trabajo de investigación realizado por González (2015) de la Universidad de Concepción-Chile con el tema "Percepción del funcionamiento familiar y su relación con la sintomatología climatérica en mujeres usuarias de un Centro de Salud de Nivel Primario" planteó como objetivo fue el de relacionar las variables de funcionamiento familiar con el climaterio en un estudio realizado en el 2014, a través de una metodología cuantitativa, transversal y correlacional que dio como resultados que los síntomas son independientes al funcionamiento familiar.

Para llegar a los resultados del estudio realizado por González mediante un cuestionario de encuesta realizado con mujeres de 45 a 60 años, se obtuvo de un muestreo de 88 personas que el 78% considera que los cambios que se dan durante el climaterio no tienen influencia en la vida familiar, acotando en que es parte de un proceso de vida. Indiferente a esto, un 43% consideró que los cambios de ánimo no afectan las actividades sociales.

Por último, en el trabajo realizado por Pugo y Quintuña (2016) de la Universidad de Cuenca-Ecuador con el tema "Conocimientos, actitudes y sintomatología sobre el climaterio en mujeres de 45 a 65 años que acuden a consulta externa de ginecología del Hospital Vicente Corral Moscoso (HVCM). Cuenca, 2015", planteó como objetivo determinar el nivel de conocimiento de las mujeres relacionados al climaterio y su actitudes referentes a los cambios que se presentan en este proceso de transición durante su etapa de vida, tomando en cuenta los síntomas a partir de una metodología descriptiva – transversal donde los resultados a partir de una muestra de 370 dio como paso que sólo el 15,7% tienen conocimiento de este tema.

## **2.2 El Climaterio**

La palabra climaterio tiene origen griego cuyo significado es escalón, a esto hace referencia su conceptualización que según el Consejo de Sociedades Afiliadas de Menopausia es el paso que da una persona adulta de su etapa sexual reproductiva hacia los cambios fisiológicos que incluyen la etapa no reproductiva en el caso de las mujeres, esto debido a la falta de producción de estrógenos que generan cambios biológicos, físicos y emocionales (González A. , 2015).

El climaterio como tal se comprende de tres etapas que son las siguientes:

- **Premenopausia:** En este periodo la mujer manifiesta síntomas que generan sospechas de la pronta presencia de la menopausia como menstruaciones irregulares, problemas vasomotores, sofocos, sudoración excesiva y problemas para conciliar el sueño (17). Estos síntomas son causados por el inicio de la declinación ovárica que puede durar un lapso de dos a diez años aproximadamente.
- **Menopausia:** Este término griego hace referencia al cese de la menstruación, caracterizado por la baja de producción de hormonas, estrógenos y progesterona lo que causa que la mujer pase a la etapa no reproductiva teniendo su última menstruación, para estar seguras que esta etapa ha dado inicio debe transcurrir un lapso de tiempo de doce meses posteriores.
- **Postmenopausia:** Después de la etapa de la menopausia se sigue disminuyendo la producción de estrógenos en el ovario durante seis meses a un año después de la última menstruación, por lo general se da cuando la mujer está entre los 50 a 65 años de edad, con esto se da inicio a la etapa conocida como senectud.

### **2.2.1 Etiología del climaterio**

Dentro del periodo de climaterio llegan a aparecer muchos síntomas físicos, psicológicos y del sistema reproductivo; estos como consecuencia de las variaciones fisiológicas presentadas en el hipotálamo-hipófisis-ovario, que influye en el agotamiento y disminución de los estrógenos que conllevan a diferentes cambios hormonales en las mujeres que tienen una repercusión en la calidad de vida por los procesos cambiantes que se revelan en base a las relaciones interpersonales, conyugales, familiares que son parte de esta etapa de vida en curso. (Gerónimo, 2014).

Los óvulos de las mujeres se establecen su numeración con relación a los cambios o el sufrimiento de atresia; de los que son tomados para pasar por un proceso de crecimiento y maduración dentro del ovario, que da como consecuencia una estimulación hormonal que es liberada de forma hipofisaria o hipotalámica.

Cuando la mujer se acerca a la etapa de la menopausia, empieza la disminución de los procesos de producción de estrógenos en el ovario, que está asociado a la insuficiente cantidad de los folículos funcionales durante esta etapa de vida. Ante esto, los resultados son la culminación del ciclo menstrual y ovárico, llegando a una falla completa que finaliza en el último periodo de menstruación (FLASOG, 2016).

Con respecto a los procesos clínicos, las manifestaciones de sintomatologías a nivel de los vasomotores, generan alteraciones en el organismo dando paso a problemas como sudoraciones y bochornos, influyendo en la calidad de vida de las mujeres, considerando que los bochornos son dados ante los cambios de la temperatura del cuerpo asociados a la disminución del estrógeno que tiene funciones que ayudan al sistema nervioso (González A. , 2015).

También se hacen presente síntomas psicológicos donde las mujeres pasan por cambios de conducta y estado de ánimos constantes que se asocian con: ansiedad, irritabilidad, agotamiento, conflictos emocionales, depresión, entre otros, que se deben a las alternaciones fisiológicas y la terminación de la capacidad reproductiva, el proceso de envejecimiento y los síntomas durante el climaterio.

Además, es evidente que al darse la falta de estrógeno, a nivel cerebral hay una disminución de la serotonina y triptófano que provocan la depresión en las mujeres, esto como una idea hipotética que ha tomado fuerza con el pasar de los años. También, durante el climaterio y menopausia que afronta la mujer, se dan cambios sociales y familiares como el abandono de hogar de hijos/as, cambios en la situación conyugal que alteran la salud mental por factores emocionales descritos anteriormente. (Pugo y Quintuña, 2016).

En lo que respecta al papel del estrógeno sobre el sistema cardiovascular y las arterias, este lo protege de problemas como la aterogénesis y cardiopatía coronaria, entonces al disminuir durante el climaterio y menopausia, el incremento de peso concentra la grasa de manera desfavorable, provocando un aumento del colesterol malo, incrementando los riesgos de que se presente alguna enfermedad cardiovascular para la mujer (Pugo y Quintuña, 2016).

Por lo tanto, es importante la prevención ante las diferentes complicaciones que se dan durante la etapa del climaterio y menopausia, que se complementan con la nutrición sana y actividad física, para que se eviten condiciones de sobrepeso y sedentarismo que son factores que alteran la salud de las mujeres, teniendo en cuenta el proceso de cambios en los hábitos de vida para gozar de una buena salud.

### 2.2.2 Síntomas asociados al climaterio

Los síntomas que se presentan durante esta época se pueden clasificar en nueve grupos:

- Neurovegetativos: oleadas de calor, sudoración y palpitaciones.
- Sicológicos: depresión, irritabilidad y ansiedad.
- Del sueño: insomnio y fragmentación del sueño
- Urinarios: incontinencia y urgencia.
- Manifestaciones articulares: artralgias y lumbalgias.
- De piel y mucosas: atrofas y sequedad.
- Cambios en el peso: aumento y alteraciones en la distribución de la grasa.
- Alteraciones en los lípidos y enfermedades cardiovasculares.
- Osteoporosis

La satisfacción personal en mujeres de edad mediana puede adquirir una expresión particular en el punto medio de la vida. En este momento se replantea el sentido de la vida, se revisan los valores propios y los de las personas significativas; frecuentemente los sujetos se cuestionan qué han logrado en las diferentes esferas de realización personal y valoran sus aciertos y errores en función de su nivel de aspiraciones. Este es un proceso de revalorización de la propia vida, que los textos de psicología describen como la segunda crisis de identidad.

### 2.2.3 Trastornos asociados al climaterio

De acuerdo con González (2015) son:

- **Inestabilidad vasomotora:** Provoca una sensación de calor que incide desde la parte del tórax al cuello, así como en la cara. Luego se da un proceso de sudoración que en algunos casos provoca también un

enrojecimiento. La duración de esta crisis puede ser de segundo o hasta de una hora, teniendo variaciones en función a la frecuencia de esta inestabilidad y que también puede aparecer durante la noche.

- **Hipertensión:** Las mujeres posmenopáusicas desarrollan hipertensión durante la toma de estrógenos, que genera una elevación de la actividad renina, retención de sodio. Pero en otros casos las investigaciones realizadas por investigadores han descubierto un descenso de la presión sanguínea diastólica en una muestra del 7% y que demuestran dos acciones que provocan los estrógenos a nivel antagónico que son:
  - **Acción vasoconstrictora:** En este caso los estrógenos provocan un estímulo en el hígado con respecto a la síntesis de las proteínas plasmáticas, como por ejemplo el sustrato de renina, produciendo de esta forma angiotensina I y II. Dando paso a la producción de aldosterona que puede incidir en la pérdida de potasio y la retención de sodio.
  - **Acción vasodilatadora:** El uso del estrógeno conlleva al estímulo de prostaglandina E que se produce al interior de las células endoteliales a nivel de arterias, siendo parte de los potentes vasodilatadores.
- **Alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono:** Los estrógenos provocan alteraciones sobre los niveles de normalidad en la tolerancia de glucosa, que genera un incremento significativo de insulina cuando estos son administrados durante la etapa del climaterio.
- **Colelitiasis:** Esta condición se ha asimilado también al uso de estrógenos durante la etapa posmenopausia, debido a las alteraciones en los lípidos de sales biliares provocando de esta forma que se den casos de colelitiasis. A esto también se asocia que durante esta etapa la mujer tenga sobrepeso aumentando así los riesgos de padecer este problema.
- **Otros efectos secundarios:** En un promedio del 6 al 10% de las mujeres durante el climaterio pueden presentar náuseas o vómitos. También se pueden dar un aumento del peso y edemas y del cual se normaliza después de que se presente un equilibrio hidrosalino.

#### **2.2.4 Conocimiento sobre el climaterio**

Sobre el conocimiento del climaterio se caracteriza por ser parte de la concepción de ideas y representaciones que se tiene sobre su incidencia en la etapa de vida de las mujeres, esto en base a percepciones sensoriales, para una comprensión de las razones por las que se presentan, efectos adversos, incidencia familiar, entre otros aspectos. Dicho concepto ha sido notable en los avances médicos que han ayudado a hacer una descripción oportuna de las diferentes etapas que se hacen presente para que el profesional emplee un tratamiento eficaz que garantice un desarrollo óptimo de la salud de la mujer (Ayala, 2017).

En el estudio del climaterio, las reflexiones que se tengan sobre este tema provocan que el profesional tenga amplios conocimientos que se ahondan en base a diferentes investigaciones realizadas con anterioridad para tener una idea sobre la percepción de las mujeres en relación con la nueva etapa de vida que están cursando y cómo esta puede influir en su vida cotidiana.

#### **2.2.5 Conducta ante el climaterio**

Las mujeres muestran diferentes conductas y comportamientos que son habituales durante el climaterio, que puede tener incidencia positiva o negativa a nivel social, conyugal y familiar. Cuando se afrontan estos cambios, se enfocan esfuerzos para reducir los efectos colaterales que puedan darse en función con los cambios de estado de ánimo y las manifestaciones de síntomas que tengan una implicación emocional, pero al no ser capaces de asumir este nuevo periodo se dan resultados que no son favorables (Martínez, 2015).

Entonces, el climaterio refleja una manifestación de conductas que han permitido tener ideas generales sobre el comportamiento de las mujeres en esta etapa de vida, teniendo dos posturas una positiva y negativa que destaca por la manifestación de diferentes características que son normales pero que con estrategias correctas en el marco de la educación sanitaria permitirán que se puedan asumir estos inconvenientes que son perjudiciales para las relaciones interpersonales.

### **2.2.6 Datos informativos asociados al climaterio**

Las diferentes investigaciones que se han realizado sobre la etapa del climaterio y menopausia, han permitido conocer que las mujeres tienen disponibilidad de información sobre esta transición de cambios fisiológicos, psicológicos y endócrinos, además de tener la posibilidad de acceso a chequeos médicos para descartar sintomatología que pueda acarrear con problemas de salud a largo plazo, no obstante datos arrojados revelan por parte de la OMS que existe un aproximado del 20% de mujeres de 45 a 65 años que no tienen suficiente orientación sobre este tema, que al ser escasa no permite que se aborde de forma correcta para evitar manifestaciones de comportamientos que sean negativas (Sanduy, 2008).

En el caso del Centro de Información de la Menopausia (CIM) establece que en algunos casos las mujeres no tienen acceso a la información que al ser faltante incide en que no se desarrollen medidas preventivas para reducir posibles complicaciones de salud física y mental. Esto se debe a los temores de féminas de que sean diagnosticadas o reciban datos que puedan tener alteraciones emocionales (Molina, 2017).

### **2.2.7 Calidad de vida y salud**

El concepto de Calidad de Vida relacionada con la Salud (CVRS) llegó al campo de los cuidados sanitarios con la mirada de que el bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida (Capote, 2011).

Es utilizado en el campo de la medicina en su interés por evaluar la calidad de los cambios como resultado de intervenciones médicas, porque debe limitarse a la experiencia que el paciente tiene de su enfermedad, caracterizando la experiencia del paciente con los resultados de los cuidados médicos o para establecer el impacto de la enfermedad en la vida diaria, es decir, es una medición de salud desde la perspectiva de los pacientes (FLASOG, 2016).

Se debe considerar en la medición de la CVRS las diferencias en las expectativas individuales, las cuales variarán dependiendo de factores sociales, psicológicos, socioeconómicos, demográficos y otros factores culturales. Se debe tener en cuenta que una persona puede estar en diferentes etapas de enfermedad cuando

es evaluada y que además la respuesta a la enfermedad no es estandarizada, sino altamente individual. Se debe considerar que los valores de referencia para la evaluación de la enfermedad cambian a través del tiempo.

### **2.2.8 Aspectos socioculturales y calidad de vida durante el climaterio**

En la edad mediana se afrontan diversos problemas sociobiológicos como la vejez de los padres, la atención de los hijos solas o con sus parejas y de los nietos, los conflictos familiares por enfrentamientos de diferentes generaciones, preocupaciones relativas a la viudez, la jubilación y a la salud, así como a los cambios físicos propios del envejecimiento que se van presentando, con sus inevitables consecuencias en la calidad de vida, todo lo cual puede contribuir a aumentar la vulnerabilidad de la mujer en esta etapa de la vida (Martínez, 2015).

Otros elementos a tener presente son: la condición de salud previa, las enfermedades emergentes, sus características psicológicas, su historia de vida, su estilo de vida y factores ambientales, los cuales pueden contribuir a deteriorar la calidad de vida e incrementar el riesgo de desarrollar o agravar enfermedades crónicas como diabetes mellitus, hipertensión arterial; el cáncer ginecológico es más frecuente, fundamentalmente el de endometrio y mama, y el desconocimiento que tienen las mujeres acerca de estos cambios las lleva, entre otras cosas, a la disminución de la libido, la dispareunia, la anorgasmia.

En este contexto, también se reconoce que otro elemento central que pudiera estar influyendo en esta etapa es la estructura familiar, referida a la composición o características de sus integrantes. Se mide a través del tipo de familia y el ciclo familiar que se identifica en cada grupo familiar.

Ahora bien, otro elemento que parece más significativo corresponde al funcionamiento familiar, pues permite explicar los distintos procesos del cambio que pueden facilitar y promover la adaptación de la familia a una situación determinada (Capote, 2011).

La familia cumple funciones vitales, que ningún otro grupo logra reemplazar de manera eficaz: Dichas funciones incorporan: la relación sexual, la reproducción, la educación y la subsistencia. En esta organización se encuentran entrelazados el interés social y el interés personal, puesto que en tanto es célula central de la

sociedad, contribuye a su desarrollo y es trascendental en la formación de nuevas generaciones.

### **2.2.9 El climaterio durante las interrelaciones familiares**

Durante el climaterio se reportan un conjunto de síntomas y signos conocidos como síndrome climatérico (SC), sobre el cual la mayoría de sus componentes no están totalmente explicados, no solo por los cambios biológicos, sino que aparecen en contextos culturales específicos (García, 2011).

En toda familia se presenta una dinámica compleja que rige sus patrones de convivencia y funcionamiento expresada en categorías como: cohesión, armonía, roles, afectividad, comunicación, adaptabilidad y permeabilidad, que junto a las principales funciones de la familia, constituyen los principales elementos para la evaluación del funcionamiento familiar.

Si bien es cierto que el climaterio se encuentra dentro de las crisis familiares transitorias porque constituye un acontecimiento normal y esperado en el desarrollo familiar y que se erige como punto crítico de transición a lo largo del ciclo vital, donde la intensidad o grado de molestia de los síntomas están asociados con un peor funcionamiento de la familia, sobre todo durante la perimenopausia (Pavón, 2014).

### **2.2.10 El climaterio en la familia y sexualidad**

Durante el climaterio y menopausia las mujeres enfrentan múltiples cambios, entre ellos el cese definitivo del proceso menstrual y capacidad reproductiva, que en algunos casos provoca depresión y temor por la transición a una etapa donde predomina el envejecimiento y las alteraciones fisiológicas que repercuten en la salud sexual, laboral, familiar, entre otros (Lugones, 2014).

Para estos casos, en el marco de la sexualidad, las mujeres deben reconocer lo importante que representa el climaterio y menopausia para los diferentes cambios que son presentes durante la edad que están cursando. Siendo así que los impactos psicológicos pueden desencadenar un desinterés sexual lo que atrae problemas conyugales.

Las mujeres presentan sintomatología que manifiestan cambios de humor, ansiedad, poca comunicación con la pareja y comprensión, atrayendo problemas a nivel familiar (García, 2011).

También hay conductas asociadas al temor de que la mujer pueda perder a su pareja por el desinterés sexual, denotando en preocupaciones, baja autoestima e insuficiente satisfacción personal. Por esto, se debe abordar mediante charlas o asistencia psicológica la salud sexual y de pareja en mujeres con el propósito de lograr un compromiso y trabajo diario para que no se den problemas en el hogar.

### **2.2.11 Aspectos socioeconómicos del climaterio**

En el transcurso de la etapa de climaterio y menopausia se toma mayor importancia a sus efectos psicológicos de la mujer, debido a la influencia que tiene en la calidad de vida que se ha comprometido por las manifestaciones de conducta que restan bienestar a la mujer climatérica e influyen en el contexto socioeconómico (Couto N. y Nápoles D., 2014).

Durante la edad media de la mujer, las variaciones psicológicas provocan cambios frágiles para el organismo, lo que altera la salud fisiológica y mental de la fémina, teniendo una repercusión socioeconómica porque se ve sobrecargada de actividades mentales y físicas que deterioran la calidad de vida de ellas. Esto comienza por un proceso que puede agravarse al plano de generar un conjunto de trastornos psicológicos que son desfavorables a nivel familiar.

Tal es el caso del condicionamiento de género, que es parte de los elementos de sexualidad, historia y economía que integran las mujeres climatéricas y concomitan una serie de obligaciones que están ligadas al contexto social y biológico. (Rondón, 2008)

### **2.2.12 Alteraciones psicológicas en la etapa del climaterio y su efecto en la calidad de vida de la mujer en la edad mediana**

Las mujeres climatéricas presentan alteraciones psicológicas que son las siguientes:

- Depresión
- Ansiedad
- Tristeza

- Irritabilidad
- Necesidad de comprensión, entre otros

Dichas manifestaciones psicológicas repercuten en su vida laboral, económica y social porque encuentran complejo cumplir con roles o actividades que denotan en mayores preocupaciones que no permiten que mantenga una calidad de vida estable (Castillo, 2016).

En los estudios realizados sobre el climaterio y menopausia se han establecido diferentes hipótesis que buscan una explicación concisa sobre los elementos que conllevan a los cambios psicológicos en las mujeres, donde parte de los resultados asocian el estrés psicosocial como un elemento que tiene un efecto químico sobre las alteraciones en los valores de esteroides gonadales que cambian el estado de ánimo de la fémina.

A continuación se realiza una descripción de dichas variaciones del estado de ánimo y su influencia en alteraciones psicológicas que son:

- **Irritabilidad:** comprende el principal problema en el estado de ánimo de las mujeres climatéricas y menopáusicas donde estudios realizados por la OMS reflejan que afecta a un 70% de la población de féminas de 45 a 65 años.
- **Insomnio:** es un problema que no permite a la mujer tener una conciliación del sueño, por lo que se presentan constantes dificultades para dormir durante la noche, lo que no permite tener un descanso reparador y que tiene una característica multifactorial que se correlaciona con el estado de la mujer en el contexto mental y físico, que puede traer consecuencias sobre la salud.
- **Autoestima:** Es parte de una conducta donde la mujer al pasar por el climaterio y menopausia reconocer que se vienen diferentes cambios en su vida que pueden provocar una baja autoestima que provoca un desinterés por participar en diferentes actividades cotidianas.

### 2.2.13 Repercusiones sociales y culturales del climaterio

De acuerdo con (Ayala, 2017) sobre las diferentes investigaciones antropológicas se establece que se dan cambios complementarios que son los siguientes:

- Pasa por un cambio biológico cuyo proceso está ligado a la jerarquía de los elementos vivos y cómo pasan por cambios fisiológicos.
- Los cambios psíquicos que influyen en experiencias ya sean individuales o colectivas.
- Los procesos éticos y sociales que influyen en los componentes culturales y espirituales de las mujeres.

Para la parte cultural y social, las mujeres climatéricas y menopáusicas están ligadas a los cambios que se presentan en su desempeño, percepción y visión sobre estos dos factores, debido a las connotaciones en la vida de las féminas que tienen una idea diferente sobre la funcionalidad de la vida y los procesos que integran los cambios en la sociedad.

Por lo tanto, en el plano social, la dinámica de la familia y el manejo de las situaciones a nivel económico, cultural y social presentan cambios para las mujeres en la etapa del climaterio y menopausia. Porque ya se presentan eventos que integran el envejecimiento, finalización del periodo menstrual, la capacidad reproductiva, haciendo de las jornadas cotidianas algo diferente pues implica un aumento de las responsabilidades.

#### **2.2.14 Medidas para el control en mujeres durante la etapa del climaterio**

Las medidas que se pueden emplear para que se den mejores controles a las mujeres climatéricas son las siguientes:

- **Revisión de historial clínico:** se refiere a la evaluación del proceso climatérico de la mujer para considerar antecedentes y posibles factores de riesgo que puedan generar sintomatologías que afecten su salud como por ejemplo: cáncer, osteoporosis y problemas cardiovasculares. De esta manera con la valoración médica el médico podrá proporcionar un tratamiento óptimo.
- **Evaluación del perfil metabólico-hormonal:** Se refiere a la técnica empleada para la detección de los niveles hormonales de estradiol a través del FSH.
- **Cuantificación de lípidos y lipoproteínas:** En este caso con el análisis clínico de exámenes se puede llegar a reconocer si existen niveles

elevados de colesterol para buscar alternativas de nutrición, actividad física o tratamientos médicos específicos.

### **2.2.15 Tratamiento**

Tratamiento higiénico dietético: donde se valora la dieta, el ejercicio y el abandono de hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas). Un estudio realizado indico que los síntomas climatéricos son menos prevalentes en culturas asiáticas que en occidente, y es debido al consumo de los llamados fitoestrogenos naturales que son suplementos de la dieta, los cuales jugarían un rol protector en estas mujeres.

Terapia con fármacos no hormonales: tendientes a disminuir los síntomas y prevenir patologías futuras. En ocasiones las pacientes eligen técnicas alternativas como la acupuntura.

## **2.3 Marco contextual**

La Presente tesis se realiza en el Centro de Salud Tarifa. Es un Centro de Salud tipo A, está ubicado en el área urbana en la provincia del Guayas, cantón Samborondón, parroquia Tarifa, Distrito 09D23 calle Antonio Maura, con un horario de atención de Lunes - Viernes 8am a 16pm. Como beneficiarios directos atiende alrededor de 15.336 de usuarios y beneficiarios indirectos 8.521 usuarios, proyectando 23.857 de beneficiarios totales aproximadamente.

Cuenta con la siguiente cartelera de servicios: Medicina General, Vacunación, Odontología, Obstetricia, Salud mental (itinerante), Ginecología, Laboratorio, Calificación de discapacidades, Medicina familiar y/o comunitaria.

## **2.4 Marco Legal**

### **2.4.1 Constitución de la República del Ecuador**

Art. 3.- Son deberes primordiales del Estado:

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la

alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

#### **2.4.2 Ley Orgánica de Salud**

Art. 1.- La presente Ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrado en la Constitución Política de la República y la ley. Se rige por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación es observacional (no experimental), a partir de un muestreo no probabilístico dentro del área de estudio, es decir el Centro de Salud Tarifa. Donde se recolectará la información, que permita realizar un análisis sobre los conocimientos y conductas de las mujeres investigadas, sobre el climaterio y menopausia.

#### **3.2 Modalidad de la investigación**

##### **3.2.1 Investigación cuantitativa**

La modalidad de la investigación es cuantitativa, donde los datos obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos de recolección de la información, serán analizados e interpretados con el fin de identificar el nivel de conocimiento y las conductas que tienen las mujeres de 49 a 54 años sobre el climaterio y menopausia. Para esto, se hará uso de instrumentos como tablas de datos y gráficos porcentuales para exponer los resultados bajo una escala de respuestas mediante el método de Likert y opciones dicotómicas que serán importantes para comprender el objeto de estudio.

#### **3.3 Tipos de investigación**

Según su finalidad:

##### **3.3.1 Bibliográfica**

Se realizará la revisión bibliográfica para el desarrollo teórico de la investigación sobre las variables basados en el climaterio, menopausia, conocimientos, conductas y calidad de vida relacionada a las mujeres de 49 a 54 años, de forma que se pueda aportar con fundamentos que tengan su debido sustento a partir de la recopilación de citas y criterios de rigor científico.

### **3.3.2 De campo**

En lo referente al levantamiento de información, se realizará un estudio de campo en el Centro de Salud Tarifa para mantener contacto directo con las mujeres investigadas.

### **3.3.3 Transversal**

Es una investigación transversal porque se tomara en consideración los factores que conllevan a las mujeres de 49 a 54 años a adoptar conductas durante el climaterio y menopausia en un tiempo establecido.

Según su objetivo gnoseológico

### **3.3.4 Descriptivo**

La investigación es descriptiva se realizará con el fin de proceder a la descripción de los resultados interpretados y obtenidos mediante un contacto directo con las mujeres pacientes del Centro de Salud Tarifa, de forma que se tenga una percepción de sus actitudes, conductas y opiniones en base a la etapa de climaterio y menopausia.

## **3.4 Métodos de investigación**

### **3.4.1 Análisis-síntesis**

Como método empleado en la investigación es el de análisis-síntesis, donde se partirá de la revisión de la información recopilada a través de las técnicas y procedimientos empleados para identificar las causas – efectos de la situación de problemática relacionada al conocimiento y conducta de las mujeres de 49 a 54 años que son pacientes en el Centro de Salud Tarifa relacionados al climaterio y menopausia, para la presentación de los resultados que son discutidos bajo una reflexión científica y concluyente.

### **3.4.2 Inducción-deducción**

Se aplicó el método inducción-deducción donde se partió de ideas y premisas asociadas al tema para clasificar la información obtenida mediante la observación y aplicación de las técnicas necesarias para la recopilación de información que proporcionen una perspectiva relacionada a los factores de conducta y

conocimientos que las mujeres de 49 a 54 años pasan durante el proceso de climaterio, para deducir sobre su influencia en la familia.

### **3.5 Técnicas de investigación**

#### **3.5.1 Entrevista**

La técnica de la entrevista se la realizó a la Obstetra del Centro de Salud Obstetra Gloria Santibañez, donde se mantuvo una conversación directa registrada en audio que ayudo a conocer la opinión del profesional sobre el nivel de conocimiento y cómo influye en la conducta de las mujeres de 49 a 54 años sobre el climaterio y menopausia, para el registro de información que proporcione ideas que den mayor relevancia al estudio.

#### **3.5.2 Encuesta**

Para la recopilación de datos, se realizó una encuesta estructurada de quince preguntas que fueron aplicadas en el Centro de Salud Tarifa, donde están involucradas las mujeres de 49 a 54 años que son pacientes, de manera que se obtuvo una percepción sobre su conocimiento y conducta en el climaterio y menopausia que fue analizada e interpretada a través de la presentación de tablas y gráficos.

### **3.6 Instrumentos de investigación**

#### **3.6.1 Cuestionario**

Se desarrollará un cuestionario de encuesta de quince preguntas para la encuesta que incluirá opciones de respuesta basados en la escala de Likert y dicotómicas (si o no) para que se realice la cuantificación de los resultados mediante herramientas estadísticas como son las tablas de datos y gráficos elaborados con el programa estadístico SPSS.

Además, se incluirá un cuestionario de entrevista de un total de cinco preguntas de tipo abierta que permitirán recopilar las opiniones y acciones que considera la Obstetra Gloria Santibañez sobre el tema, se realizó la entrevista a un solo profesional porque es el único responsable de las pacientes que están cursando esta etapa.

### 3.7 Población y muestra

#### 3.7.1 Población

La población está conformada por un total de 350 mujeres de 49 a 54 años que son pacientes del Centro de Salud Tarifa, esto de acuerdo a la información proporcionada por el área de información.

Tabla 1. Población de la investigación

Categoría	Técnica	Población
Mujeres pacientes de 49 a 54 años	Encuesta	350
<b>Total</b>		<b>350</b>

Fuente: Centro de Salud Tarifa

Elaborado por: Vilma Sánchez y Raisa Burgassi

#### 3.7.2 Criterios de inclusión y exclusión

##### Inclusión:

- Usuaris del Centro de Salud Tarifa
- Pacientes con edades de 49 a 54 años

##### Exclusión:

- Pacientes que no cumplan con los criterios de inclusión.

#### 3.7.3 Muestra

Considerando que la población es representativa se aplicó una fórmula de muestreo finito que se detalla a continuación:

$$n = \frac{N}{(N - 1) e^2 + 1}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño del universo

e = Precisión de los resultados (5% = 0,05)

$$n = \frac{350}{(350 - 1) 0,05^2 + 1}$$

$$n = \frac{350}{(349) 0,0025 + 1}$$

$$n = \frac{350}{0,87 + 1}$$

$$n = 187$$

Los resultados de la aplicación de la fórmula finita dieron un total de 187 mujeres de 49 a 54 años que fueron encuestadas y seleccionadas de forma aleatoria, cumpliendo con el muestreo probabilístico para el proceso del levantamiento de información en el centro de Salud Tarifa.

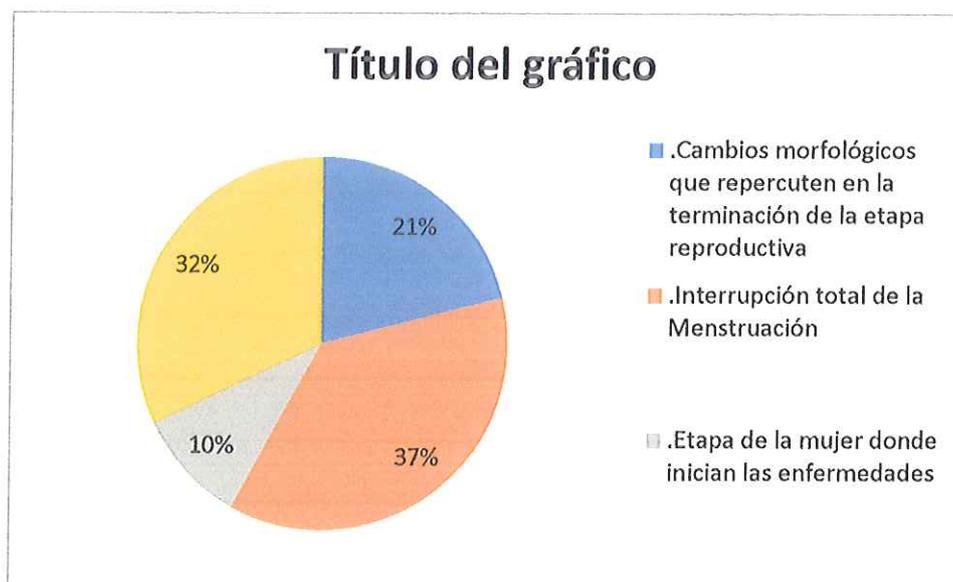
### 3.8 Análisis e interpretación de los resultados

#### ¿Qué es para Ud. climaterio?

CUADRO 1

	Frecuencia	Porcentaje
.Cambios morfológicos que repercuten en la terminación de la etapa reproductiva	40	21
.Interrupción total de la Menstruación	69	37
.Etapa de la mujer donde inician las enfermedades	18	10
.Desconoce	60	32
Total	187	100,0

GRAFICO 1



Fuente: Encuestas

Autoras: Sánchez V. y Burgassi R.

#### Análisis

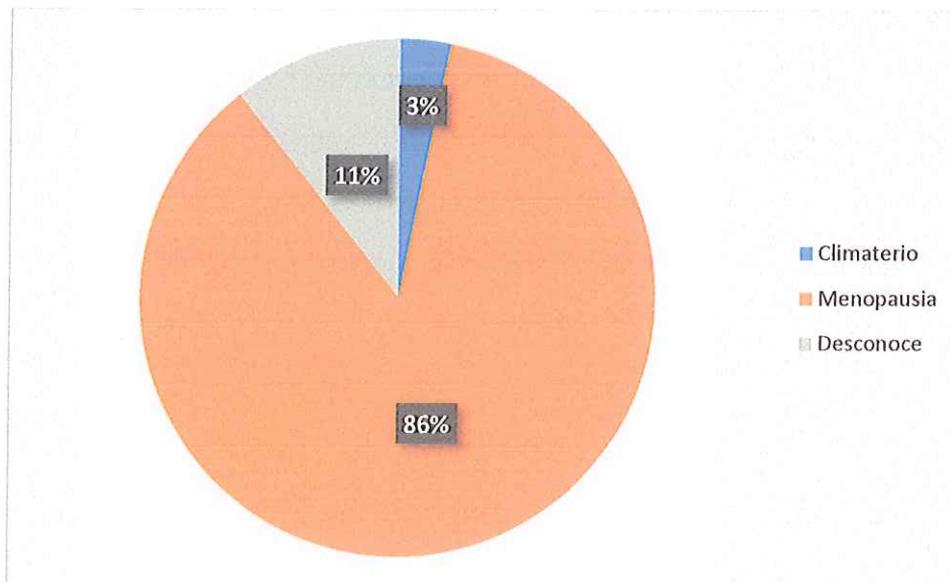
La encuesta refleja que para el 37% (69) de las encuestadas el climaterio representa la interrupción total de la menstruación, mientras que el 21% lo interpreta como cambios morfológicos en la etapa reproductiva de la mujer, el 9.6% donde empiezan las enfermedades y el 32% desconoce del tema.

## ¿Cuál es la etapa en que la mujer deja de menstruar?

CUADRO 2

	Frecuencia	Porcentaje
Climaterio	6	3
Menopausia	161	86
Desconoce	20	11
Total	187	100,0

GRAFICO 2



Fuente: Encuestas

Autoras: Sánchez V. y Burgassi R.

### Análisis

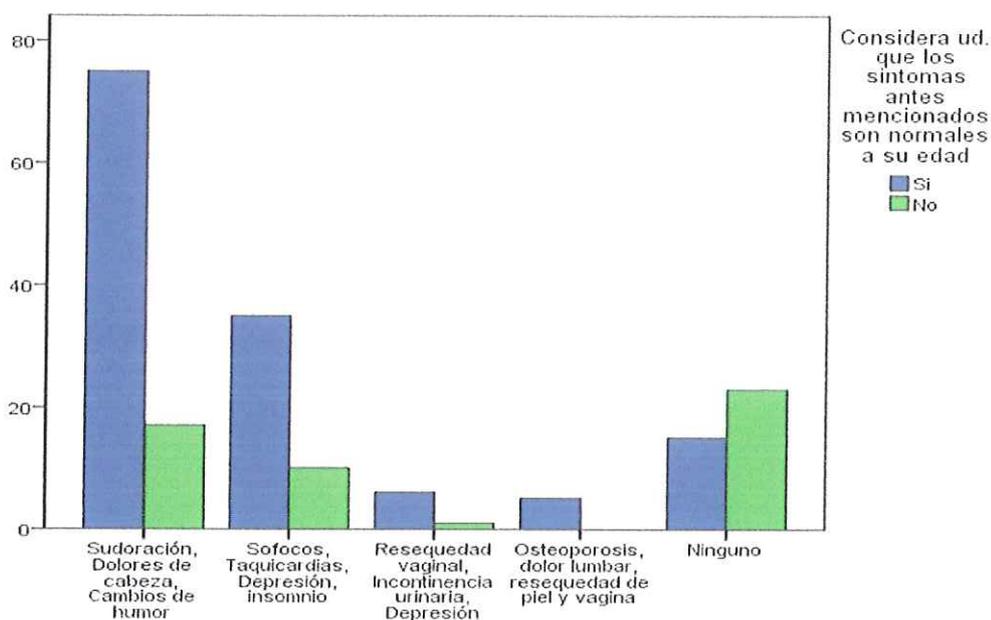
Del total de 187 mujeres encuestadas el 3% indicó que la etapa en que se deja de menstruar es durante el climaterio, mientras que un 86% durante la menopausia y el 11% desconocen del tema.

**Del siguiente listado cuales son los síntomas que Ud. presenta actualmente vs. Ud. considera que los síntomas antes mencionados son normales a su edad**

**CUADRO 3**

Del siguiente listado cuales son los síntomas que Ud. presenta actualmente	Considera Ud. que los síntomas antes mencionados son normales a su edad		Total	%
	Si	No		
.Sudoración, Dolores de cabeza, Cambios de humor	75	17	92	40%
.Sofocos, Taquicardias, Depresión, insomnio	35	10	45	
.Resequedad vaginal, Incontinencia urinaria, Depresión	6	1	7	
.Osteoporosis, dolor lumbar, resequedad de piel y vagina	5	0	5	
.Ninguno	15	23	38	
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>51</b>	<b>187</b>	

**GRAFICO 3**



Fuente:

**Del siguiente listado cuales son los síntomas que ud. presenta actualmente**

Encuestas

Autoras: Sánchez V. y Burgassi R.

### Análisis

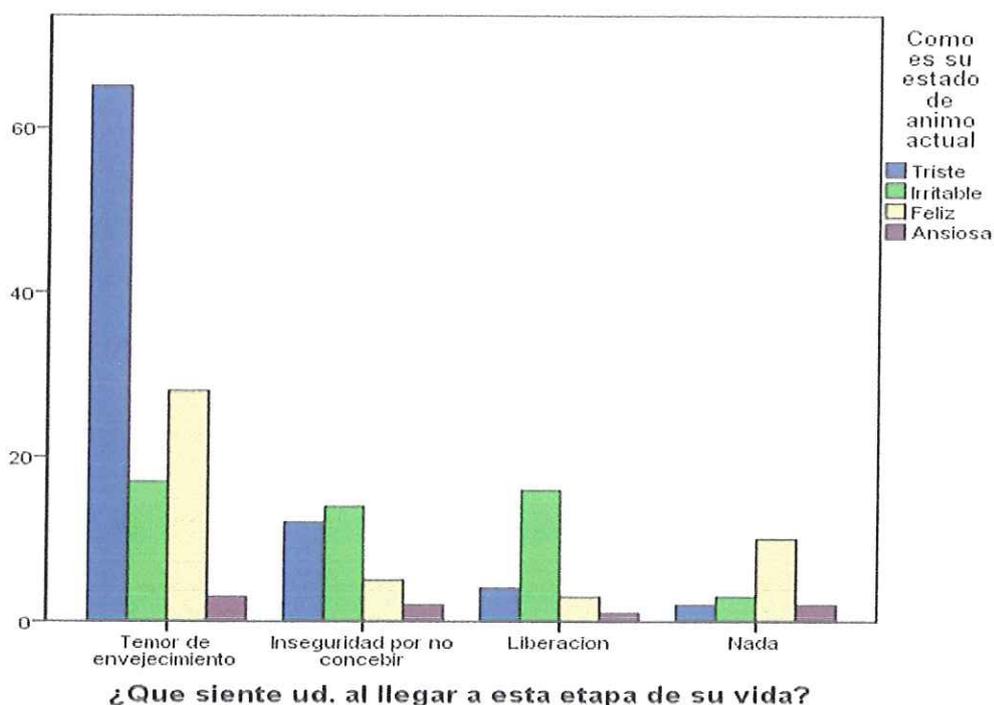
De acuerdo con los resultados de la investigación el 40% (75) de las mujeres investigadas, se evidencia que presentan como síntomas más comunes los cambios de humor, sudoración, dolores de cabeza y lo consideran como normales a su edad.

**¿Qué siente Ud. al llegar a esta etapa de su vida? Vs. Como es su estado de ánimo actual?**

**CUADRO 4**

¿Qué siente Ud. al llegar a esta etapa de su vida?	Como es su estado de ánimo actual				Total	%
	Triste	Irritable	Feliz	Ansiosa		
.Temor de envejecimiento	65	17	28	3	113	35%
.Inseguridad por no concebir	12	14	5	2	33	
.Liberación	4	16	3	1	24	
.Nada	2	3	10	2	17	
Total	83	50	46	8	187	

**GRAFICO 4**



Fuente:  
Encuest

**¿Que siente ud. al llegar a esta etapa de su vida?**

as

Autoras: Sánchez V. y Burgassi R.

**Análisis**

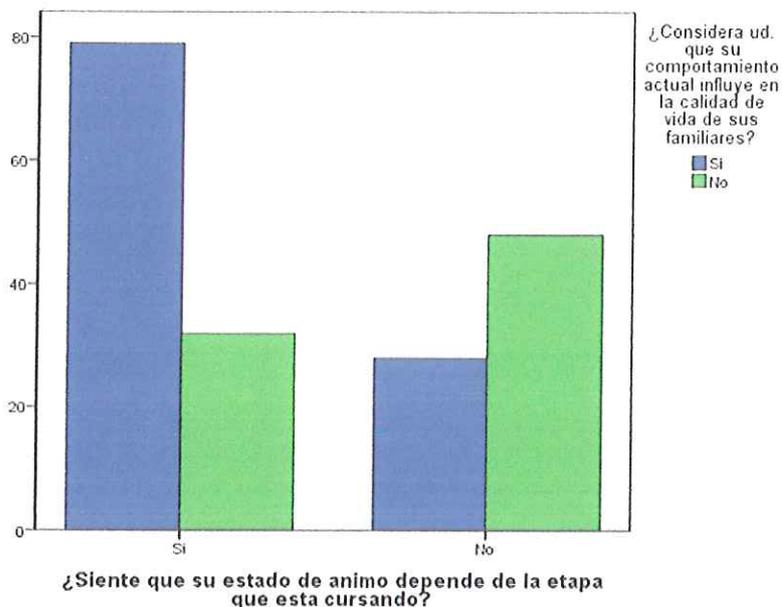
De las mujeres investigadas y según resultados del SPSS el 35% (65), indican que al llegar a esta etapa sienten un temor al envejecimiento, por lo que su estado de ánimo actual les provoca tristeza.

¿Siente que su estado de ánimo depende de la etapa que está cursando?  
 Vs. ¿Ud. considera que su comportamiento actual influye en la calidad de vida de sus familiares?

CUADRO 5

¿Siente que su estado de ánimo depende de la etapa que está cursando?	¿Considera Ud. que su comportamiento actual influye en la calidad de vida de sus familiares?		Total	%
	Si	No		
Si	79	32	111	42%
No	28	48	76	
Total	107	80	187	

GRAFICO 5



Fuente:

Encuestas

Autoras: Sánchez V. y Burgassi R.

### Análisis

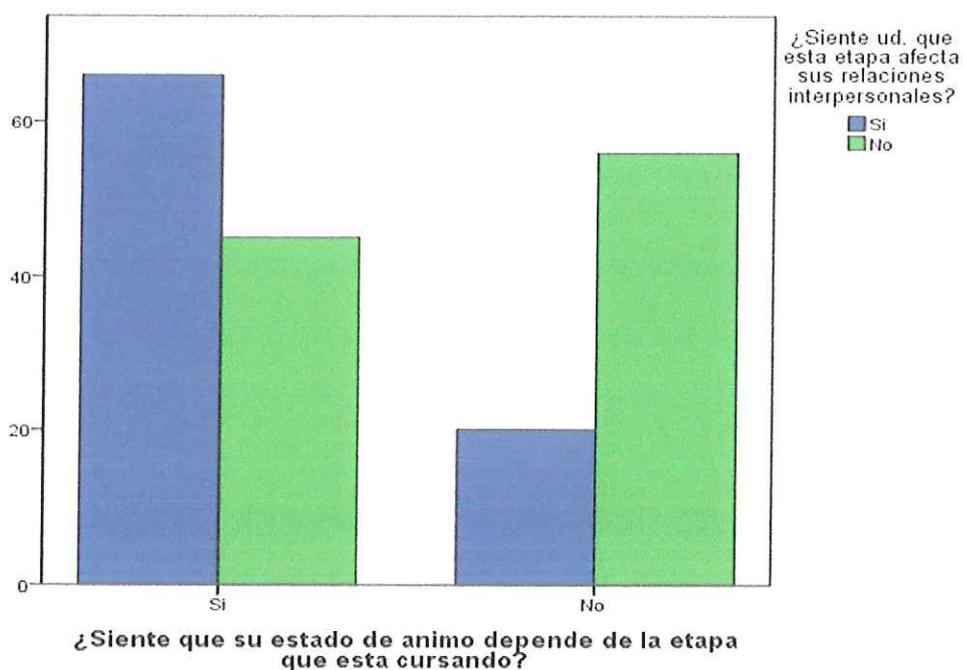
De acuerdo con los resultados de la investigación con nuestro programa SPSS el 42% (79) de las mujeres encuestadas, los cambios presentados durante el climaterio y menopausia han tenido una influencia en la calidad de vida de sus familiares.

**¿Siente que su estado de ánimo depende de la etapa que está cursando?  
Vs. ¿Ud. Siente que esta etapa afecta sus relaciones interpersonales?**

**CUADRO 6**

¿Siente que su estado de ánimo depende de la etapa que está cursando?	¿Siente Ud. que esta etapa afecta sus relaciones interpersonales?		Total	%
	Si	No		
Si	66	45	111	35%
No	20	56	76	
Total	86	101	187	

**GRAFICO 6**



**Fuente:** Encuestas

**Autoras:** Sánchez V. y Burgassi R.

### **Análisis**

De las mujeres investigadas el 35% (66) están de acuerdo que su estado de ánimo actual está afectando a sus relaciones interpersonales. Según resultados de nuestro programa SPSS

### **3.9 Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas**

**¿Cuál es el rango de edad en el que las pacientes llegan a su consulta presentando síndrome climatérico?**

La profesional entrevistada responde que la edad más frecuente que las pacientes presentan síndrome climatérico es de 49 a 52 años.

**¿Cuáles son los síntomas frecuentes que presentan las pacientes durante el climaterio?**

La mayoría de las pacientes refieren un cuadro clínico que viene acompañado de bochornos, sofocos, cambios de humor y dolor de cabeza.

**¿Cree ud que la calidad de vida que lleva la paciente influye en la mayoría de sus síntomas?**

Desde de mi punto de vista la calidad de vida si ayuda mucho a mejorar cada uno de los síntomas referidos por las paciente, debido a que ellas necesitan el apoyo tanto familiar como social para adaptarse a la nueva etapa de su vida.

**¿Considera ud que la implementación de dar charlas educativas y ejercicios motivacionales ayudaría a mejora la calidad de vida de las pacientes?**

Por supuesto dar charlas educativas y ejercicios motivacionales seria de mucha ayuda para que las pacientes se ya que esto hará que ellas entiendan con más facilidad la etapa en la que cursan y en mujeres con sintomatología pues les ayuda a aplacar un poco sus síntomas.

### **3.10 Conclusiones y recomendaciones**

#### **3.10.1 Conclusiones**

Una vez finalizada la investigación se procede a emitir las siguientes conclusiones:

- El estudio mostró el escaso conocimiento que poseen las mujeres encuestadas sobre lo que significa el climaterio y la menopausia, la tendencia es a confundir los dos términos. Es decir, no los diferencian.
- Los síntomas que más se presentan en las etapas iniciales del climaterio son la Sudoración, los dolores de cabeza y los cambios de humor. Siendo considerados por ellas, como algo normal. producto de la edad que tienen.
- Finalmente, los cambios que estas mujeres presentan, están provocando en ellas temor al envejecimiento, lo que repercute en su estado de ánimo, y se ve directamente afectado su entorno familiar y social, lo que da como resultado una mala calidad de vida.

#### **3.10.2 Recomendaciones**

- Desarrollar charlas educativas sobre el síndrome climatérico y menopausia a las usuarias en la etapa de climaterio y menopausia con el fin de dar a conocer sus signos, síntomas y medidas preventivas para mejorar la calidad de vida de las pacientes.
- Ejecutar programas de ejercicios motivacionales y nutrición, tales como lluvia de ideas, actividad física, actividades de retroalimentación, dietas alimenticias. para poder disminuir los síntomas que se presentan durante y después del climaterio y menopausia.
- Brindar apoyo psicológico y social a las pacientes con problemas familiares e interpersonales.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA

#### 4.1 Título de la propuesta

Plan educativo sobre climaterio y menopausia. Dirigido a mujeres del centro de salud tarifa

#### 4.2 Justificación

La importancia de la educación sanitaria durante el periodo del climaterio y menopausia es parte elemental en las estrategias de promoción de salud, donde se deben focalizar en el desarrollo de estudios que ayuden a las mujeres de 45 a 64 años a través de elementos como: alimentación, actividad física, prevenciones o uso de servicios de salud.

En el Plan Educativo se busca proporcionar información a las mujeres sobre este tema que se enfoca en talleres que tendrán como título "Promoción de la salud en el climaterio y menopausia", que aportará con conocimientos mediante la capacitación y estímulo sobre la importancia que tiene la salud y calidad de vida en las mujeres de 49 a 54 años del Centro de Salud Tarifa.

Se justifica la propuesta por su papel en el mejoramiento de la educación sanitaria que se debe realizar en el centro de salud para una óptima promoción que influya en la conservación y mejora de hábitos y acciones empleadas por las mujeres para que no se vean afectadas en su calidad de vida antes, durante y después de la etapa del climaterio y menopausia.

#### 4.3 Objetivos de la propuesta

##### General

Desarrollar un Plan Educativo sobre el climaterio y menopausia dirigido a mujeres de 49 a 54 años del Centro de Salud Tarifa.

##### Específicos

- Promover el desarrollo de una dieta adecuada para mantener una salud óptima durante la etapa del climaterio y menopausia.

- Concienciar sobre la importancia de las actividades físicas y mentales durante el climaterio y menopausia.
- Proporcionar información sobre medidas preventivas y programas de salud específicos que pueden ayudar durante el climaterio y menopausia.

#### 4.4 Aspectos teóricos de la propuesta

##### Técnica

El Plan Educativo es factible porque en el Centro de Salud Tarifa, se disponen de espacios y recursos que ayudarán a que se realicen todas las actividades propuestas, logrando que se cumplan con los objetivos establecidos en el desarrollo de la propuesta.

##### Financiero

Para el desarrollo del Plan Educativo se requerirán de fondos para el desarrollo de diferentes recursos y material que sirva para proporcionar los conocimientos a las mujeres basados en el siguiente presupuesto:

CUADRO 7.

Presupuesto tentativo de la propuesta

Descripción	Cantidad	Precio Unitario USD	Precio Total USD
Folletos	150	0,20	30,00
Trípticos	150	0,50	75,00
Papelógrafo	3	0,10	0,30
Marcadores	3	0,50	1,50
Colas	10	2,00	20,00
Snacks (papas)	450	0,25	112,50
Agua	10	0,30	3,00
<b>Total</b>			242,30

Elaborado por: Vilma Sánchez y Raisa Burgassi

##### Humana

Para el desarrollo del Plan Educativo, el centro de salud cuenta con médicos obstetras que pueden aportar en las diferentes actividades y proporcionar los

conocimientos necesarios para las mujeres de 49 a 54 años en base al tema del climaterio y menopausia.

#### **4.5 Descripción de la propuesta**

El climaterio y la menopausia es parte de una etapa que constituye cambios en las mujeres que son importantes a nivel físico y psicológico, por lo que tienen influencia en su calidad de vida y contexto social. Por lo que, en base a los índices de esperanza de vida de las mujeres ecuatorianas, la importancia del desarrollo de programas de educación sanitaria y promoción de salud, ayudarán a generar cambios en la perspectiva y visión sobre las acciones a realizar para no presentar problemas antes, durante y después de estas etapas de vida.

La propuesta de Plan Educativo sobre climaterio y menopausia está encaminada en desarrollar conocimientos y cultura de salud en las mujeres para que sean puestas en práctica con el fin de generar una mejor calidad de vida y bienestar a partir de los siguientes puntos:

- Dieta adecuada
- Práctica de actividades físicas
- Actividades mentales
- Actividades preventivas
- Acceso a programas de salud

Los pasos por seguir en el plan educativo son en función a métodos como el taller que permitirá realizar una exposición de los temas propuestos en conjunto con las usuarias para promover buenas prácticas preventivas y de educación sanitaria para el climaterio y menopausia.

A continuación, se detallan los aspectos a realizar en la propuesta sobre el climaterio y menopausia en las mujeres de 49 a 54 años usuarias en el Centro de Salud Tarifa que son:

##### **Taller No. 1**

**Tema:** Dieta adecuada

##### **Subtemas**

- Aporte de calcio

- Alimentos esenciales para una dieta adecuada:
  - Vegetales
  - Frutos secos
  - Sardina
  - Pescado
  - Carnes
  - Leche
  - Queso
- Alimentos altos en fibra
- Recomendaciones de raciones de acuerdo con el tipo o grupo de alimentos.
- Tóxicos por evitar
  - Tabaco
  - Cafeína
  - Alcohol
  - Automedicación

### **Actividades de retroalimentación**

- **Lluvia de ideas:** La importancia de la alimentación en el climaterio y menopausia.
  - **Duración:** 5 minutos
  - **Participantes:** Usuaris del Centro de Salud Tarifa

### **Recursos**

- Diapositivas
- Internet
- Laptop
- Proyector
- Folletos
- Trípticos
- Marcadores
- Lápices
- Papelógrafo

## Video educativo



Fuente: [https://www.youtube.com/watch?v=s5\\_VHVbScPk](https://www.youtube.com/watch?v=s5_VHVbScPk)

- Análisis del video sobre los 10 síntomas que se presentan en la menopausia.
- Reflexión sobre el tema
- Actividad de debate
- Conceptualización sobre el climaterio y menopausia.

### Resultados del taller

Que las mujeres desarrollen cambios sobre los hábitos alimenticios comprendiendo la etapa del climaterio y menopausia para que así mejoren su calidad de vida.

### Taller No. 2

Tema: Mantener una vida activa

### Subtemas

- La importancia de la actividad física en el climaterio y menopausia
- La práctica de ejercicio físico:
  - Caminata
  - Gimnasia

- Andar en bicicleta
- Natación
- Danza
- Senderismo
- Indicaciones para empezar a realizar actividad física durante el climaterio y menopausia.
- Contraindicaciones en el desarrollo de actividad física.
- Actividades mentales
  - Crucigramas
  - Lecturas
  - Escribir
  - Preparar nuevos platos de comida

### **Actividades de retroalimentación**

- **Debate:** ¿Por qué es importante mantener una vida mental activa en la menopausia?
  - **Duración:** 5 minutos
  - **Participantes:** Usuarias del Centro de Salud Tarifa

### **Recursos**

- Diapositivas
- Internet
- Laptop
- Proyector
- Folletos
- Trípticos
- Marcadores
- Lápices
- Papelógrafo

## Video educativo



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAIO>

- Análisis del video sobre la importancia de la actividad física, ejercicio y deporte en el climaterio y menopausia.
- Reflexión sobre el tema
- Dinámica de ejercicios en conjunto con las mujeres.

### Resultados del taller

Que las mujeres tomen conciencia sobre la necesidad de llevar una vida activa a nivel físico y mental con el propósito de desarrollar cambios en sus costumbres que logren mejorar su calidad de vida durante y después del climaterio y menopausia.

### Taller No. 3

**Tema:** Actividades preventivas y servicios de salud específicos

### Subtemas

- La importancia de actividades preventivas para evitar riesgos en la salud durante el climaterio y menopausia.
- Riesgos que se pueden generar durante o después de la etapa de climaterio y menopausia:

- Cáncer ginecológico
- Cáncer de cérvix
- Cáncer de endometrio
- Obesidad
- Hipertensión
- Osteoporosis
- La importancia de la atención al climaterio
- La participación de programas de salud específicos para prevenir problemas de salud que interfieran en la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio y menopausia.
- Los chequeos médicos antes, durante y después de la etapa de climaterio y menopausia.
  - Asistencia individualizada
  - Actividad de educación sanitaria grupal

#### **Actividades de retroalimentación**

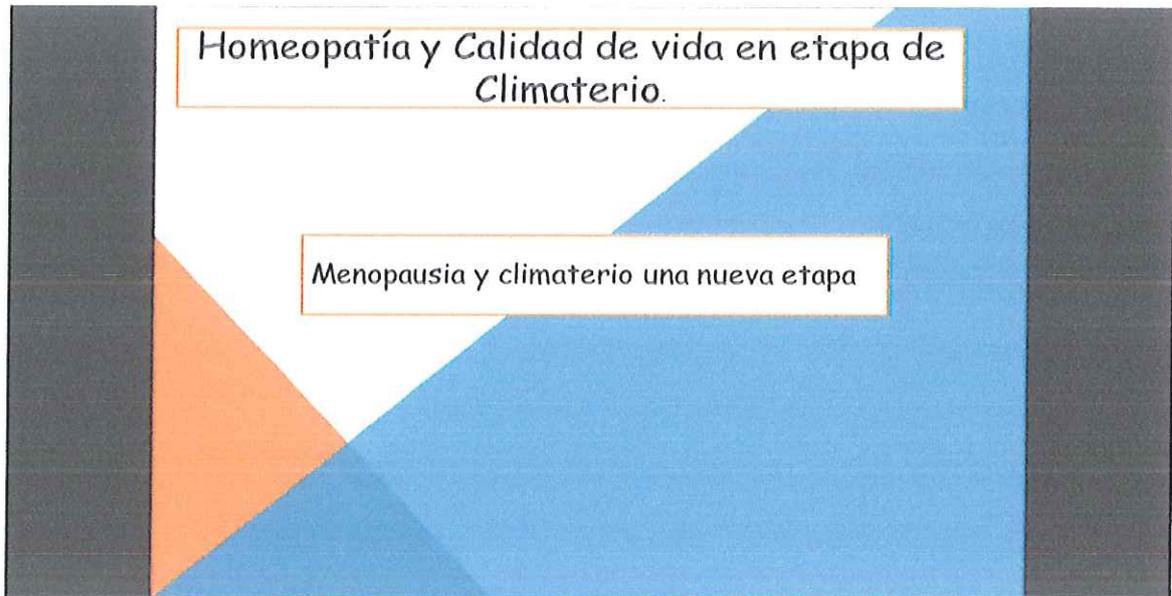
- **Análisis de videos:** El expositor proyectará videos relacionados con la vida después del climaterio y menopausia para que las mujeres al finalizar den su opinión a partir de la técnica de lluvia de ideas que ayude a reconocer la necesidad de realizar cambios que influyan en el mejoramiento de la calidad de vida y no afecte las relaciones interpersonales.
  - **Duración:** 20 minutos
  - **Participantes:** Usuarias del Centro de Salud Tarifa

#### **Recursos**

- Diapositivas
- Internet
- Laptop
- Proyector
- Folletos
- Trípticos
- Marcadores
- Lápices

- Papelógrafo

### Video educativo



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=QHCXCzT5yPw>

- Análisis del video sobre la homeopatía y calidad de vida en menopausia y climaterio.
- Reflexión sobre el tema.

### Resultados del taller

Que las mujeres desarrollen cambios sobre la importancia de asistir a controles médicos preventivos durante y después el climaterio y menopausia.

#### 4.6 Referencias bibliográficas

- Ayala, F. (julio de 2017). *Climaterio y menopausia: aporte de 70 años de vida institucional*. Obtenido de Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322017000300016](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000300016)
- Capote, M. I. (octubre de 2011). *Climaterio y menopausia*. Obtenido de Revista Cubana General Integral: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252011000400013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013)
- Castillo, M. d. (2016). *Relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes frente al climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho, junio-julio 2016*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Couto N. y Nápoles D. (2014). *Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia*. Santiago de Cuba, Cuba: Editorial Medisan.
- FLASOG. (2016). *Climaterio y menopausia*. Ciudad de México, México: Edición y Farmacia S.A.
- García, I. (abril de 2011). *Influencia del entorno familiar en la mujer en etapa climatérica*. Obtenido de Revista Cubana de Medicina General Integral: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252011000200002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000200002)
- Gerónimo, R. (2014). *Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres indígenas de 40 a 50 años, de Ostuacan, Chiapas*. Tabasco, México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- González, A. (2015). *Percepción del funcionamiento familiar y su relación con la sintomatología climatérica en mujeres usuarias de un Centro de Salud de Nivel Primario*. Concepción, Chile: Universidad de Concepción.

- González, A. (2015). *Percepción del funcionamiento familiar y su relación con la sintomatología climatérica en mujeres usuarias de un Centro de Salud de Nivel Primario*. Concepción, Chile: Universidad de Concepción.
- González, J. (2015). *Ginecología 8ava Ed*. Madrid: Elsevier Mason.
- González, J. (2016). *Experiencias y significados de las mujeres mexicanas durante la transición del climaterio a la postmenopausia*. Alicante, España: Universidad de Alicante.
- Lugones, M. (abril de 2014). *Climaterio, familia y sexualidad*. La Habana: Revista Cubana de Medicina General Integral. Obtenido de Sociedad Cubana de Obstetricia y Ginecología.
- Martínez, P. (2015). *Calidad de vida de las mujeres durante el período climatérico*. España: Universidad de León.
- Molina, J. (2017). *Características clínicas de mujeres menopáusicas de una clínica privada de la ciudad de Medellín, Colombia*. Medellín, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana.
- Monsalve, Carolina y Reyes Verónica. (2017). *Manejo terapéutico de la sintomatología climatérica*. Santiago de Chile: Departamento de Medicina Sur.
- Pavón, N. (2 de abril de 2014). *El climaterio como factor de riesgo en casos de disfunción conyugal*. Obtenido de Atención familiar: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1405887116300104>
- Pugo y Quintuña. (2016). *Conocimientos, actitudes y sintomatología sobre el climaterio en mujeres de 45 a 65 años que acuden a consulta externa de ginecología del Hospital Vicente Corral Moscoso (HVCM)*. Cuenca, 2015. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Rondón, M. (2008). *Aspectos sociales y emocionales del climaterio: evaluación y manejo*. San Isidro, Perú: Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia.
- Sanduy, M. (2008). *2do Consenso Cubano sobre climaterio y menopausia*. Cuba: Sociedad Cubana de Obstetricia y Ginecología.

A

N

E

X

O

S



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE OBSTETRICIA**  
**FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

<b>Nombre de la propuesta de trabajo de titulación</b>	Plan educativo sobre climaterio y menopausia. Dirigido a mujeres del centro de salud tarifa		
<b>Nombre del estudiante(s)</b>	BURGASSI RODRIGUEZ RAISA CLEMENTINA SANCHEZ SAAVEDRA VILMA GISSELA		
<b>Facultad</b>	CIENCIAS MEDICAS	<b>Carrera</b>	OBSTETRICIA
<b>Línea de investigación</b>	Prevención del riesgo reproductivo y Obstétrico	<b>Sub-línea de investigación</b>	
<b>Fecha de presentación de la propuesta del trabajo de titulación</b>	19/Agosto/2019	<b>Fecha de evaluación de la propuesta del trabajo de titulación.</b>	10/SEP./2019

ASPECTO A CONSIDERAR	CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
	SI	NO	
Título de la propuesta de trabajo de titulación	X		
Línea de Investigación / Sublíneas de Investigación	X		
Planteamiento del problema	X		
Justificación e importancia	X		
Objetivos de la Investigación	X		
Metodología a emplearse	X		
Cronograma de actividades	X		
Presupuesto y financiamiento	X		

X

APROBADO

APROBADO CON OBSERVACIONES

NO APROBADO

Ing. Julio De La Torre Chávez MSc.  
C.C.0904277175



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS  
CARRERA DE OBSTETRICIA  
TEMA: CONOCIMIENTOS Y CONDUCTAS EN EL CLIMATERIO Y  
MENOPAUSIA EN MUJERES DE 49 A 54 AÑOS DE EDAD  
EN EL CENTRO DE SALUD TARIFA**

1. Edad: \_\_\_\_\_
2. Nivel de educación
  - 1.- Primaria
  - 2.- Secundaria
  - 3.- Superior
  - 4., Ninguno Código (\_\_\_\_\_)
3. Estado civil
  - 1.- Soltera
  - 2.- Casada
  - 3.- Viuda
  4. Divorciada Código (\_\_\_\_\_)
4. ¿Qué es para Ud. El climaterio?
  - 1.- Cambios morfológicos en la etapa reproductiva de la mujer
  - 2.- Interrupción total de la menstruación Código (\_\_\_\_\_)
  - 3.- Etapa de la mujer donde inician las enfermedades
  - 4.- Desconoce
5. Considera Ud. Que durante el climaterio disminuyen el deseo de tener relaciones sexuales.
  - 1.- Si
  - 2.- No Código (\_\_\_\_\_)
6. ¿Cuál es la etapa en que la mujer deja de menstruar
  - 1.- Climaterio
  - 2.- Menopausia Código (\_\_\_\_\_)
  - 3.- Desconoce

**7. ¿Cómo considera que es la vida de una mujer después de la menopausia?**

- 1.- Alivio por no tener menstruaciones
- 2.- Exigencia en los hábitos alimenticios
- 3.- Alteraciones en la calidad de vida
- 4.- No representa motivo de consulta médica Código (\_\_\_\_\_)

**8. ¿Cómo considera que es la vida sexual de una mujer en la etapa del climaterio y menopausia?**

- 1.- Innecesaria
- 2.- Pérdida de atractivo femenino
- 3.- Parte de la vida rutinaria
- 4.- Mayor calidad que la etapa de juventud Código (\_\_\_\_\_)

**9. Del siguiente listado cuales son los síntomas que Ud. presentan actualmente.**

- 1.- Sudoración, Dolores de cabeza, Cambios de humor
- 2.- Sofocos, Taquicardias, Depresión, insomnio
- 3.- Resequedad vaginal, Incontinencia urinaria, Depresión
- 4.- Osteoporosis, dolor lumbar, resequedad de piel y vagina. Código (\_\_\_\_\_)
- 5.- Ninguno

**10. Considera Ud. Que los síntomas antes mencionados son normales a su edad.**

- 1.- Si
- 2.- No Código (\_\_\_\_\_)

**11. Que siente ud al llegar a esta etapa de su vida**

- 1.- Temor de envejecimiento
- 2.- Inseguridad por no concebir
- 3.- Liberación
- 4.- Nada Código (\_\_\_\_\_)

**12. Como es su estado de ánimo actual**

- 1. Triste
- 2. Irritable
- 3. Feliz
- 4. Ansiosa Código (\_\_\_\_\_)

**13. ¿Siente que su estado de ánimo depende la etapa que está cursando?**

1.- Si

Código (\_\_\_\_\_)

2.- No

**14. Considera Ud. Que su comportamiento actual influye en la calidad de vida de sus familiares.**

1.- Si

Código (\_\_\_\_\_)

2.- No

**15.- Siente Ud. que esta etapa afecta sus relaciones interpersonales**

1.- Si

Código (\_\_\_\_\_)

2.- No

**15. ¿Cuál es su fuente de información sobre temas médicos?**

1.- Consulta médica (Ginecología)

2.- Amigos y familiares

3.- Medios de comunicación

4.- No recibe información

**ENTREVISTA**

**Entrevistado:** Sra. Gloria Santibañez

**Cargo:** Obstetrix

**Entrevistadores:** Raisa Burgassi Rodríguez y Vilma Sánchez Saavedra

**Lugar:** Centro de Salud Tarifa

1. **¿Cuál es el rango de edad en que las pacientes llegan a su consulta presentando el síndrome climatérico?**
2. **¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que presentan las pacientes durante el climaterio?**
3. **¿Cree Ud. que la calidad de vida que lleva la paciente influye en la mayoría de sus síntomas?**
4. **¿Considera Ud. que la implementación de charlas y ejercicios motivacionales ayudaría a mejorar la calidad de vida de las pacientes que surtan esta etapa de su vida?**