



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE ENFERMERÍA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA**

**TÍTULO:**

**EFICACIA DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN  
EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y DE PRÁCTICAS DE  
AUTOCUIDADO EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN LAS  
MADRES DE ESCOLARES DE 40-59 AÑOS DE UN CENTRO  
EDUCATIVO, SMP 2018**

*EFFECTIVENESS OF THE NURSING EDUCATIONAL INTERVENTION ON  
THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND SELF-CARE PRACTICES DURING THE  
CLIMACTERIC AND MENOPAUSE IN MOTHERS 40-59 YEARS OLD OF AN  
EDUCATIONAL CENTER, SMP 2018*

**ALUMNAS:**

Moreno Tolentino, Esteffany Rosmery

Ordoñez Maldonado, Maria Gracia Jossian

Ordoñez Maldonado, Maria de los Angeles Jossin

**ASESORA:**

Mg. Clara Torres Deza

**LIMA - PERU**

**2019**



**MIEMBROS DEL JURADO**

**COORDINADOR DEL JURADO**

Mg. Gianina Soledad Farro Peña

**PROFESOR CALIFICADOR**

Mg. Francisca Vilma Pérez Saavedra

**PROFESOR CALIFICADOR**

Lic. María del Carmen Salazar García

**ASESORA**

Mg. Clara Torres Deza

## **DEDICATORIA**

- El trabajo de investigación lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos las fortalezas para continuar en este proceso y obtener uno de los anhelos más deseados en estos últimos años.
- A nuestros padres y hermanos, por su amor, trabajo, esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional en las diferentes etapas de este proceso universitario, gracias a ustedes tuvimos las fuerzas necesarias para llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos.

## **AGRADECIMIENTOS**

- Agradecemos a la Directora Janette Valdiviezo Valdiviezo de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondy, por brindarnos su apoyo incondicional y facilitarnos en la ejecución de nuestra investigación en su instalación educativa.
- A nuestra asesora, Mg. Clara Torres Deza, principal colaboradora durante todo este proceso, quien con su guía, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió la realización de nuestra investigación.
- A nuestro co asesor, el Ing. Wilfredo Mormontoy, por sus consejos y guía en la parte estadística en nuestro trabajo de investigación.
- A las madres de familia que participaron en nuestra investigación, por contribuir voluntariamente al crecimiento del conocimiento sobre el tema.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Este estudio fue autofinanciado, no se emplearon recursos de instituciones privadas ni públicas, ni de terceras personas.

## **DECLARACIÓN DE LOS AUTORES**

La presente Tesis es un trabajo de investigación de grado original, ya que no se encuentra vinculado con otro tipo de trabajo, excepto cuando así esté citado explícitamente en su contenido. No ha sido enviado ni sometido a evaluación para la obtención de otro grado o diploma que no sea el presente.

## TABLA DE CONTENIDOS

### RESUMEN

### ABSTRACT

<b>I.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II.</b>	<b>MATERIAL Y MÉTODOS</b> .....	5
	2.1. Diseño de estudio.....	5
	2.2. Área de estudio.....	5
	2.3. Población.....	5
	2.4. Muestra.....	6
	2.5. Procedimientos y Técnicas.....	6
	2.6. Análisis de datos.....	12
<b>III.</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	13
<b>IV.</b>	<b>DISCUSIÓN</b> .....	15
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES</b> .....	18
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	19
	<b>TABLAS</b> .....	24
	<b>ANEXOS</b>	

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la eficacia de la intervención educativa de enfermería sobre el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en la etapa de climaterio y menopausia, en mujeres de 40 a 59 años de edad, que son madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy. **Material y métodos:** Estudio de enfoque cuantitativo, pre experimental: diseño pre test-post test de un solo grupo. La muestra estuvo constituida por 54 mujeres. Se aplicó un cuestionario validado para medir el nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia con una confiabilidad de 0.90 por alfa de Cronbach y el segundo cuestionario para medir el nivel conocimiento de prácticas de autocuidado de la mujer en la etapa del climaterio, con una confiabilidad de 0.83 por alfa de Cronbach. Se procesó los datos a través del programa de Excel y se realizó un análisis descriptivo y el análisis inferencial mediante la prueba T de Wilcoxon. **Resultados:** Antes de la intervención educativa de enfermería, predominó el nivel de conocimiento medio sobre el climaterio y menopausia en un 50% y prevaleció el nivel de conocimiento de prácticas inadecuadas en un 76%. Después de la intervención educativa de enfermería, el nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia fue alto en un 93% y el nivel de conocimiento sobre las prácticas de autocuidado fue adecuado en un 94%. **Conclusiones:** La intervención educativa es efectiva para incrementar el nivel de conocimientos y de prácticas de autocuidado en el climaterio y menopausia.

**Palabras clave:** Intervención educativa, conocimiento, prácticas de autocuidado, climaterio, menopausia.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the effectiveness of the nursing educational intervention on the level of knowledge and practices of self-care in the climacteric and menopause stage, in women from 40 to 59 years of age who are mothers of students of the Educational Institution N° 2023 Augusto Salazar Bondy. **Material and method:** Study of quantitative, pre-experimental approach: pre-test-post test design of a single group. The sample consisted of 54 women. A validated questionnaire was applied to measure the level of knowledge with a reliability of 0.90 per alpha of Cronbach and the second questionnaire to measure the knowledge of self-care practices of women in the climacteric stage, with a reliability of 0.83 per alpha of Cronbach. The data was processed through the Excel program and a descriptive analysis and inferential analysis was carried out using the Wilcoxon T test. **Results:** Prior to the educational nursing intervention, the average level of knowledge about the climacteric and menopause prevailed by 50% and inadequate practices prevailed in 76%. After the educational nursing intervention, the high level of knowledge was 93% and the appropriate practices by 94%. **Conclusions:** The educational intervention is effective to increase the level of knowledge and self-care practices in the climacteric and menopause.

**Keywords:** Educational intervention, knowledge, self-care practices, climacteric, menopause.

## I. INTRODUCCIÓN

El Perú está conformado por 31 millones de habitantes aproximadamente, en el cual 50.8% son mujeres, con una esperanza de vida de 77,8 años en promedio (1). La mujer, durante el ciclo de vida afrontará diferentes etapas, siendo una de ellas el climaterio y la menopausia, que se presentan entre los 40 y 59 años (2,3).

El climaterio es el periodo de transición de la vida reproductiva a la no reproductiva, y la menopausia, según la OMS, lo define como “el cese permanente de la menstruación, tras un periodo de doce meses consecutivos de amenorrea, sin otra causa aparente patológica ni psicológica” (2). En esta etapa, la mujer puede presentar diversos cambios físicos (sofocos, bochornos, alteraciones menstruales); que pueden conllevar a patologías como enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, entre otros, y presentar cambios psicosociales (ansiedad, depresión, irritabilidad); que pueden influir en las relaciones interpersonales, familiares, de pareja, sexuales y laborales (4, 5).

En el país, existen lineamientos de política de promoción de la salud, enfocando a la persona, familia y comunidad como centro de la gestión territorial en salud. Este lineamiento tiene como base técnica y legal el Modelo de Atención Integral de Salud Basado en Familia y Comunidad (MAIS BF y C), en el cual considera la menopausia como uno de los temas de intervención educativa en el área de salud sexual y reproductiva. Además, existe la Guía Nacional de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva, que propone al personal de salud realizar actividades relacionados al tema de climaterio y menopausia. Sin embargo, ambos documentos no se han actualizado ni se implementan en algunos centros de salud.

Diversos estudios del país, están enfocados a la clínica o cambios que pueden manifestarse en la mujer durante esta etapa, siendo escasos los estudios de intervención que guíen las normas de atención a este grupo etario. Se identificó, que existen en su mayoría, estudios descriptivos sobre el climaterio y menopausia, que tienen como objetivo medir el conocimiento de las mujeres sobre la definición, sintomatología, el tratamiento hormonal, diagnósticos y complicaciones en estas etapas (6, 7, 8).

El motivo de la realización del trabajo de investigación es debido a que, durante las prácticas de enfermería comunitaria; que tiene como objetivo promover, mantener y restaurar la salud de la población; se identificó que la participación de la mujer en relación a su salud era escasa, pues su interés prevalecía más en cuidar a sus familias, ya sea en sus hijos, esposo y padres. La mayoría de ellas, asumían varios roles, pues aparte de trabajar tenían obligaciones en el hogar y que, en algunos casos, eran impuestas por el marido, lo que podría haber conllevado en el descuido e interés de su propia salud.

Por lo tanto, se debe promover la salud de la mujer para fomentar conocimientos y prácticas que garanticen un cuidado integral durante toda su etapa de vida. Para Martínez, los conocimientos son “hechos, perspectivas y conceptos, modelos mentales, verdades y creencias, juicios y expectativas, metodologías y saber cómo para desarrollar nuevo significado” (9). Así mismo, según Reckwitz, la práctica es una forma rutinizada de conducta que está compuesta por distintos elementos interconectados, como actividades del cuerpo, actividades mentales, objetos y uso, y otras formas de conocimiento que depende de la interconexión específica entre estos para su existencia (10).

Este estudio se fundamenta en la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, que define el autocuidado como la conducta aprendida por el individuo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar, considera el autocuidado como elemento esencial en la práctica de enfermería, pues al aplicarlo en los usuarios es necesario considerar las condiciones en las que vive la persona y su contexto (11,12). La intervención educativa, se sustenta en la teoría del constructivista, ya que existe un potencial de aprendizaje que se genera a través de la experiencia continua. Según Vygotsky, el aprendizaje se construye por medio de habilidades y operaciones cognitivas, que son adquiridas en las relaciones sociales que tienen los individuos en el medio (13).

El estudio contribuirá en la disciplina de enfermería, pues a través de la intervención educativa, que es la acción intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando, en este caso las mujeres, podrán reforzar sus conocimientos e inquietudes sobre el tema de climaterio y menopausia en el primer nivel de atención, para prevenir futuras complicaciones fisiológicas como psicosociales.

Esto amerita, que los profesionales de salud realicen educación sanitaria, a través de intervenciones educativas en esta etapa de vida, ya que se considera como elemento fundamental para la promoción de la salud y la prevención de posibles complicaciones en la mujer, pues considera el desarrollo de aptitudes personales, la creación de entornos favorables, el reforzamiento de la acción comunitaria, reorienta los servicios de salud e impulsa políticas públicas de salud (14).

El propósito del estudio de investigación, es que los resultados permitan implementar guías de educación para la promoción de la salud, dirigido a las

mujeres que se encuentren en la etapa de climaterio y menopausia para lograr su bienestar.

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo General**

- Determinar la eficacia de la intervención educativa de enfermería sobre el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en la etapa de climaterio y menopausia en mujeres de 40-59 años que son madres de los estudiantes de la I.E N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martin de Porres, 2018.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en la etapa de climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 59 años antes de la intervención educativa de enfermería.
- Identificar el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en la etapa de climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 59 años después de la intervención educativa de enfermería.
- Comparar los resultados del antes y después de la intervención educativa de enfermería sobre el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en la etapa de climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 59 años.

## **II. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **2.1. Diseño de estudio**

El tipo de diseño de estudio es de enfoque cuantitativo pre experimental, debido a que opta por un solo grupo de participantes y no presenta un grupo control (15). Se aplicó un pre test y un post test al mismo grupo.

### **2.2. Área de estudio**

El estudio se realizó en la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy, que se encuentra ubicada en el distrito de San Martín de Porres, Lima.

### **2.3. Población**

La población estuvo constituida por 250 mujeres de 40-59 que son madres de los estudiantes de la Institución educativa.

- **Criterios de inclusión:**

- Mujeres que son madres de los estudiantes de la Institución educativa.
- Mujeres de 40 a 59 años.
- Mujeres que voluntariamente acepten participar del estudio y firmen el consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión:**

- Mujeres que presentan enfermedades psiquiátricas.
- Mujeres histerectomizadas.

## **2.4.Muestra**

La muestra de estudio estuvo constituido por 54 mujeres que cumplieron con los criterios de inclusión (anexo 2).

## **2.5.Procedimientos y Técnicas**

### **2.5.1. Técnicas e instrumento de recolección de datos**

- **El primer cuestionario**, denominado “Cuestionario de conocimientos sobre climaterio”, elaborado por Castillo en el año 2016 (16).

Este cuestionario tiene como objetivo determinar el nivel de conocimientos sobre el climaterio en las madres de los escolares, entre los 40 a 59 años.

En el estudio, se utilizó este cuestionario, ya que es un instrumento validado y aplicado anteriormente en el Hospital San Juan de Lurigancho-Lima, el cual consta de 10 preguntas. Para la aceptación del cuestionario como confiable aplicaron la prueba Alpha de Cronbach, obteniendo un valor aceptable de 0.90 (Anexo 4).

El cuestionario está conformado por las siguientes partes:

- Presentación.
- Datos personales
- Cuestionario, el cual consta de 10 preguntas.

DIMENSIONES	Nº DE PREGUNTAS
Definición de climaterio	3
Sintomatología de climaterio	3
Complicaciones en el climaterio	1
Sexualidad	2
Tratamiento en el climaterio	1

Clasificación según el puntaje:

- Alto = mayor a 7
- Medio = De 3 hasta 7
- Bajo = menor a 3

• **El segundo cuestionario**, “Cuestionario de prácticas de autocuidado”, elaborado por Quispe y Hancco en el año 2015 (17).

Este cuestionario tiene como objetivo en el estudio determinar el nivel de conocimiento de las prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia en las madres de familia entre los 40 a 59 años.

Se utilizó el cuestionario para el estudio, ya que es un instrumento validado y aplicado anteriormente en Juliaca, el cual consta de 38 preguntas. Para la aceptación del cuestionario como confiable, aplicaron la prueba Alpha de

Cronbach, que obtuvo un valor aceptable de 0.83, resultando una confiabilidad general de este (Anexo 5).

El cuestionario está conformado por las siguientes partes:

- A. Presentación.
- B. Instrucciones.
- C. Cuestionario, el cual consta de 38 preguntas.

<b>DIMENSIONES</b>	<b>NÚMERO DE PREGUNTAS</b>
Nutrición	13
Actividad física	2
Control médico	5
Atención psicológica	1
Autoestima	4
Estado de ánimo.	3
Función cognoscitiva	4
Relaciones interpersonales	3
Círculo social	3

El formulario está en función de la escala ordinal que está constituido por 38 preguntas, de las cuales, la dimensión Biológica presenta 20 preguntas, y la dimensión Psicosocial, 18 preguntas. Las puntuaciones fueron de esta manera:

<b>PUNTUACIÓN POSITIVA</b>		<b>PUNTUACIÓN NEGATIVA</b>	
Siempre	(5)	Siempre	(1)
Casi siempre	(4)	Casi siempre	(2)
Regular	(3)	Regular	(3)
Casi nunca	(2)	Casi nunca	(4)
Nunca	(1)	Nunca	(5)

**Puntuación:**

a) Puntuación positiva: 32 preguntas.

b) Puntuación negativa: 6 preguntas.

**Intervalo de puntaje:**

Donde el puntaje mínimo es  $38 \times 1 = 38$ .

Donde el puntaje máximo es  $38 \times 5 = 190$ .

Luego, en una escala nominal, se estableció 2 grados de acuerdo al puntaje obtenido a través del promedio.

- Nivel de conocimiento de prácticas saludables de autocuidado: 81- 190.

- Nivel de conocimiento de prácticas no saludables de autocuidado: 38- 80.

- **La intervención educativa**, fue elaborado por las autoras, revisado y aprobado por 12 jueces expertos, considerando 5 categorías: claridad y precisión, coherencia, organización, utilidad y orden. Posteriormente, fue validado a través de la fórmula

estadística la V de Aiken, donde cada categoría fue aprobada con un puntaje de  $p < 0.041$  (Anexo 3).

Los datos fueron recolectados utilizando como técnica la encuesta y como instrumento dos cuestionarios.

### **2.5.2. Proceso de recolección de datos**

Para la recolección de datos se solicitó la autorización de la Facultad de Enfermería. Posteriormente, fue revisado por el Comité Institucional de Ética en Investigación para humanos, siendo aprobado el 30 de octubre del 2018 con número de código 102643.

- **Convocatoria:** La Institución educativa convocó una reunión a los padres de familia, donde se realizó la invitación a las madres de los escolares para la participación del estudio de forma voluntaria, considerando los criterios de inclusión y exclusión.

Además, se explicó el propósito y objetivo del estudio. Finalmente, se solicitó la firma del consentimiento informado a las mujeres que deseaban participar.

- **Sesión 01:** Asistieron 54 madres de familia, constituyéndose en un solo grupo. Se recordó a las participantes el propósito y el objetivo del estudio. Seguidamente, se aplicó el pre test de forma anónima, que consistía en el llenado de los dos cuestionarios que miden el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en el climaterio y menopausia. Una vez culminado, se dio inicio a la primera intervención educativa, que abarcó los siguientes temas: la definición de climaterio y menopausia, cambios biopsicosociales y fisiológicos. Solo en

una dinámica; que consistía en escribir y mencionar los cambios biopsicosociales que presentasen durante la etapa de climaterio y menopausia. Al mismo tiempo, se conformó 2 sub grupos en un solo salón, teniendo como moderadora una investigadora en cada sub grupo, ya que tuvo como finalidad generar un clima de confianza (18). Posteriormente a esa dinámica, los subgrupos se juntaron y compartieron sus ideas, y se continuó con lo programado en la primera intervención educativa, con una duración de 90 minutos aproximadamente.

- **Sesión 02:** Se brindó información sobre los cuidados en el climaterio y menopausia de manera participativa, para llamar la atención de las mujeres y, por ende, adquieran conocimientos. Su duración fue de 90 minutos aproximadamente, incluyendo un receso de 10 minutos. Finalmente, se les agradeció por su asistencia y se les invitó a participar en la última sesión educativa que abarcaría el tema de técnicas de relajación y toma de decisiones.
- **Sesión 03:** Se dio inicio a la tercera intervención educativa, que comprendió las técnicas de relajación y la toma de decisiones en el climaterio y menopausia. Se brindó información de manera detallada y participativa, durante 90 minutos aproximadamente. Posteriormente, se les recordó a las madres el último encuentro para la aplicación del pos test.
- **Aplicación del pos test:** Desde la primera sesión educativa, que se aplicó el pretest, transcurrió tres semanas para poder aplicar el post test, es decir después de haber concluido las tres intervenciones educativas. La aplicación de los dos cuestionarios tuvo una duración de 30 minutos aproximadamente.

Posteriormente, se dio por finalizado el estudio, agradeciéndolas por su tiempo y participación.

## **2.6. Análisis de datos**

Para el procesamiento de datos se usó el programa Excel 2013. Así mismo, se elaboró una base de datos de acuerdo a las variables del presente estudio, además, tablas de frecuencia absoluta y de porcentaje. Para comparar los resultados del pre test y pos test, considerando las variables de nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en el climaterio y menopausia, fueron medidas por la escala de intervalo, en el que se aplicó la prueba estadística Signo-Rango de Wilcoxon, mediante el uso de la calculadora estadística.

### III. RESULTADOS

La tabla 1, presenta el nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia antes de la intervención educativa, donde se obtuvo que las mujeres presentan nivel de conocimiento medio 50%, nivel bajo 39% y alto 11%.

La tabla 2, presenta el nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado en las mujeres sobre el climaterio y menopausia antes de la intervención educativa, se obtuvo que la mayoría presenta un nivel de conocimiento de prácticas inadecuadas 76% y adecuadas 24%.

La tabla 3, presenta el nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia después de la intervención educativa, donde se obtuvo un mayor porcentaje en el nivel de conocimiento alto 93%, y el porcentaje restante, presentó un nivel medio 7%. Ningún participante se ubica en un nivel bajo.

La tabla 4, describe el nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia después de realizar la intervención educativa. Se obtuvo que la mayoría de mujeres presentaba un nivel de conocimiento de prácticas adecuadas sobre el climaterio y menopausia, con un 94%, y solo un pequeño porcentaje se ubicaba en inadecuadas, con un 6%.

La tabla 5, presenta los resultados de la comparación del antes y después de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia, notándose que en el antes el puntaje mediano de esta dimensión fue de 5 y en el después es 9, habiéndose observado una diferencia de 4 puntos en el promedio. Siendo aplicado la prueba no paramétrica signo-rango de Wilcoxon, se ha encontrado que este cambio es estadísticamente significativo ( $P < 0.0001$ ).

La tabla 6, presenta los resultados de la comparación del antes y después de la intervención educativa, que mide el nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia, notándose que antes de la intervención educativa el puntaje mediana de esta dimensión es 73 y, después 128, habiéndose obtenido una diferencia de 55 puntos en el promedio. Para determinar si la intervención educativa fue eficaz se utilizó la Prueba no paramétrica signo-rango de Wilcoxon, que determinó que el cambio es estadísticamente significativa ( $P < 0.0001$ ).

Por lo tanto, se recomienda que se realicen más estudios de enfoque cuantitativo de diseño pre experimental y longitudinal; para realizar un seguimiento al grupo de estudio; y medir la eficacia de las intervenciones educativas de enfermería, con el objetivo de incrementar prácticas de autocuidado saludables en las mujeres que se encuentran en la etapa de climaterio y menopausia.

#### IV. DISCUSIÓN

Las participantes en el estudio tienen una edad promedio de 47 años, que fluctúa entre los 40 a 59 años, siendo en su mayoría convivientes y amas de casa con grado de instrucción de secundaria completa (tabla 7).

Respecto a la variable nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia, se identificó que antes de la intervención educativa, prevaleció el nivel de conocimiento medio y seguido del conocimiento bajo (tabla 1). Estos resultados son similares al estudio de Huamaní y Yactayo, en el que predominó el nivel de conocimiento medio y bajo en su grupo de estudio (19). Estos resultados podrían estar relacionados en la información que reciben las mujeres de personas cercanas a su entorno o por medios de comunicación, como lo referido por Castillo, quien muestra en su estudio que las fuentes para adquirir información sobre el climaterio eran en su mayoría por parte de los familiares, luego de las amistades, seguido por los medios de comunicación y pocos por el personal de salud. Cabe recalcar que, la mayoría de veces, estas fuentes de información carecen de respaldo teórico para poder explicar el significado y los cambios que se presentan durante el climaterio y menopausia, pudiendo repercutir en su salud (16).

Con respecto al nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia, las mujeres presentan, en su mayoría, un nivel de conocimiento de prácticas inadecuadas (tabla 2). Estos resultados son similares al estudio de Torres Leguia, que evidenció que más de la mitad de las participantes presentaron prácticas inadecuadas (20). Esto podría tener relación con el nivel bajo de conocimiento, pues según Dorothea Orem, para realizar prácticas de autocuidado

se requiere de conocimientos. Los requisitos centrales para el autocuidado son el aprendizaje y el uso de los conocimientos para la realización de secuencias de acciones de autocuidado orientadas internas; de uno mismo, y externas; del entorno (21). Se ha demostrado que las mujeres desarrollan su propio autocuidado basado en creencias y conocimientos, que son el resultado de las experiencias de su entorno, con el enfoque de la medicina tradicional para tratar los síntomas y posibles complicaciones de manera natural (22, 23).

Ramos y colaboradores mencionan que el medio familiar es el más cercano e inmediato, por lo que las actitudes que se perciban en él sobre la mujer pueden influir en su propia vivencia, enfocando a la pareja como apoyo en las prácticas que tienen relación directa con el proceso menopáusico (24).

Después de la intervención educativa, la mayoría de las mujeres obtuvieron un nivel de conocimiento alto sobre el climaterio y menopausia (tabla 3). Estos resultados son similares al estudio de investigación desarrollado por Cárdenas y colaboradores, donde identificaron que el mayor número de las participantes presentaron un nivel de conocimiento bajo, y después de la intervención educativa predominó un nivel de conocimiento alto (25).

Esto se puede deber, a que el proceso de información; que es según Beltrán Llera la selección, organización y elaboración de información; se dio a través de la interacción y participación, mediante la formulación de preguntas y respuestas, brindando folletos informativos y la realización de actividades de forma dinámica, que buscó la participación de todas las mujeres, para así fomentar el aprendizaje y puedan ejecutarlo en su vida diaria (26). Según Coll, el ser humano aprende por un

proceso dinámico e interactivo a través de la información externa, que es interpretada por la mente mientras va construyendo recursos metodológicos (27).

Así mismo, después de la intervención educativa, se identificó un alto porcentaje en el nivel de conocimiento de prácticas adecuadas sobre el climaterio y menopausia (tabla 4). Estos resultados se asemejan a la investigación desarrollada por Martínez y colaboradores, cuyos resultados muestran que después del programa de intervención, las mujeres modificaron sus prácticas de autocuidado de regular a bueno (28).

La intervención educativa tiene como referente la teoría del constructivismo, donde muestra que el aprendizaje se basa de un proceso de desarrollo de habilidades cognitivas y afectivas. Según Vygotsky, define el aprendizaje como el resultado de la interacción del individuo con el medio. Este proceso implica la asimilación y acomodación lograda por la persona, referente a la información que percibe, y se realiza en interacción con los demás sujetos participantes para alcanzar un cambio que conduzca a una mejor adaptación al medio (29). Según Orem, las actividades de autocuidado se aprenden a medida que la persona madura, y son afectados por las creencias, cultura hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. Por lo que, los requisitos de autocuidado requieren que tomen medidas sanitarias en precisos momentos o a lo largo de un periodo de tiempo, lo que conlleva a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (30).

## **V. CONCLUSIONES**

Antes de la intervención educativa, el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia en las mujeres, fue medio e inadecuada, respectivamente.

Después de la intervención educativa, predominó el nivel de conocimiento alto y un nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado adecuadas sobre el climaterio y menopausia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Lima: INEI; 2017 [actualizado 25 de junio del 2018; citado 14 Mzo 2019]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/>
2. Capote M, Segredo A, Gómez O. Climaterio y menopausia. Rev. Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2011 [citado 4 Mzo 2018]; 27 (4): 543-557. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252011000400013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013&lng=es).
3. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia [Internet]. España: AEEM; 2010 [actualizado 06 enero del 2017; citado 17 Jul 2017]. Disponible en: <http://www.aeem.es/paralamujer/6.html>
4. Salvador J. Climaterio y menopausia: epidemiología y fisiopatología. Rev. Per Ginecol Obstet. [Internet]. 2008 [citado 4 Agto 2018]; 54:71-78. Disponible en: [http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/1092/pdf\\_115](http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/1092/pdf_115)
5. Jiménez A, Rincón J. Climaterio y menopausia. Rev de la Facultad de Medicina de la UNAM. [Internet]. 2018 [citado 10 Sept 2018]; 61 (2):51. Disponible en: [http://revistafacmed.com/index.php?option=com\\_phocadownload&view=file&id=1010:climaterio-y-menopausia&Itemid=1](http://revistafacmed.com/index.php?option=com_phocadownload&view=file&id=1010:climaterio-y-menopausia&Itemid=1)

6. Ministerio de Salud. Documento técnico: Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú [Internet]. Lima: MINSA; 2017 [citado 10 Sept 2018]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4142.pdf>
7. Ministerio de Salud. Modelo de atención integral de salud basado en familia y comunidad [Internet]. Lima: MINSA; 2011 [citado 10 Sept 2018]. Disponible en: <https://determinantes.dge.gob.pe/archivos/1880.pdf>
8. Ministerio de Salud. Guías Nacionales de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva [Internet]. Lima: MINSA; 2004 [citado 10 Sept 2018]. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/dgsp/63\\_guiasnac.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/dgsp/63_guiasnac.pdf)
9. Martínez, M. El conocimiento: su naturaleza y principales herramientas para su gestión [Internet]. Madrid: Universidad a distancia de Madrid; 2010. [citado 10 Sept 2018]. Disponible en: <https://www.udima.es/es/profesor/maria-aurora-martinez-rey.html>
10. Ariztía, T. La teoría de las prácticas sociales: particularidades, posibilidades y límites. Rev Scielo [Internet]. 2017 [citado 10 Sept 2018]; 59: 221-134. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-554X2017000200221&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-554X2017000200221&script=sci_arttext)
11. Vega O, Escobar D. Teoría del déficit de autocuidado: interpretación desde los elementos conceptuales. Rev Ciencia y Cuidado [Internet]. 2007 [citado 10 Nov 2018]; 4 (4): 28-35. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/revista/11555/A/2007>
12. Orem D. Normas prácticas en enfermería. 1 era ed. Madrid: Ediciones Pirámides; 1983.

13. Biggs J. Calidad del aprendizaje del universitario. 2 da edición. España: Narcea, SA.; 2006.
14. Gómez P, Reyes M, Muñoz G. Programas de educación para la salud en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia. Rev Matronas [Internet]. 2017 [citado 10 Nov 2018]; 5 (2):36-39. Disponible en:<https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/119/programas-de-educacion-para-la-salud-en-el-climaterio-para-disminuir-los-riesgos-asociados-a-la-menopausia/>
15. García A. Introducción a la metodología de la investigación científica. 2 da. México: Plaza y Valdés; 1999.
16. Castillo M. 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 [tesis doctoral]. Lima: UNMSM; 2016.
17. Quispe F., Hanco B. Prácticas de autocuidado y calidad de vida en mujeres pre menopáusicas beneficiarias del Programa Vaso de Leche, Juliaca 2015. [tesis de título]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2015.
18. Oficina Internacional de Educación [Internet]. Ginebra: UNESCO; 2017 [citado 17 Feb 2019]. Disponible en: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000250057\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000250057_spa)
19. Huamaní D, Yactayo K. Nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado que realizan las mujeres pre-menopáusicas que acuden al hospital de Huaycán. Febrero 2016 [tesis doctoral]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2016.

20. Torres A. Conocimientos y prácticas sobre el autocuidado en el premenopausia en las usuarias de un centro de salud de Lima [tesis doctoral]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
21. Hernández Y, Pacheco J, Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Rev Scielo [Internet]. 2017 [citado 8 Oct 2018]; 19 (3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)
22. Larroca P., Rodríguez L. Rowensztein R. Climaterio e influencias socio-culturales. Percepción y significado del climaterio en mujeres argentinas residentes en la Zona Norte del Gran Buenos Aires [tesis doctoral]. Buenos Aires: Universidad Palermo; 2014.
23. Martin K, Pinkerton J, Santen R. Medicina complementaria y alternativa (CAM) para síntomas de la menopausia. [Internet]. Vol 94. 10 ed. Estados Unidos: Endocrine Society; 2009. [citado 2018 Oct 05]. Disponible en: <https://academic.oup.com/jcem/issue/94/10>
24. Martínez A, Ramos A, Díaz M, Hernández M, Núñez L, Carrión B. Representaciones socio-culturales sobre la menopausia. Vivencias del proceso en mujeres residentes en Albacete (España). Rev Scielo [Internet]. 2008 [citado 10 Oct 2018]; 17 (3): 159-163. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962008000300002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962008000300002)
25. Cárdenas K, Nazario K, Ventura V. Intervención educativa sobre el autocuidado en la etapa del climaterio en el nivel de conocimiento de las

- mujeres que asisten al Centro de Salud Juan Pablo II, Carabayllo - Lima, 2016 [tesis doctoral]. Lima: UNAC; 2016.
26. Beltrán J. Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Revista Complutense de Educación [Internet]. 1933 [citado 2018 Oct 05]; 6 (2). Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/18543>
27. González M., Pons M. El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. Rev Redie [Internet]. 2011 [citado 10 Nov 2018]; 13 (1):1-27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/155/15519374001.pdf>
28. Martínez M, Olivos M, Gómez D, Cruz P. Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. Rev. Enfermería Universitaria. 2016. [citado 4 Mzo 2019]; 13(3):142---150. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/82401587.pdf>
29. Schunk D. Teorías del Aprendizaje: Una perspectiva educativa. [Internet] Vol. 1. Edición 6°. México: Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana; 2012 [actualizada 17 de julio 2014; citado 23 May 2017]. Disponible en: [https://cife.edu.mx/libros/6/sexta\\_edicion\\_teorias\\_del\\_aprendizaje%20-%20dale%20h%20schunk.pdf](https://cife.edu.mx/libros/6/sexta_edicion_teorias_del_aprendizaje%20-%20dale%20h%20schunk.pdf)
30. Salazar A, Valenzuela S. Teoría de Orem aplicada a intervenciones durante embarazo y climaterio. Rev Brasileira de Enfermagem-REBEn [Internet]. 2009 [citado 10 Sept 2018]; 62 (4): 613-9. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n4/21.pdf>

## TABLAS

**TABLA 1:** Nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia antes de la intervención educativa en madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres, 2018.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Alto	6	11%
Medio	27	50%
Bajo	21	39%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**TABLA 2:** Nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia antes de la intervención educativa en madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres, 2018.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO DE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO SOBRE EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento de prácticas de autocuidado adecuadas	13	24%
Conocimiento de prácticas de autocuidado inadecuadas	41	76%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**TABLA 3:** Nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia después de la intervención educativa en madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres, 2018.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Alto	50	93%
Medio	4	7%
Bajo	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**TABLA 4:** Nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia después de la intervención educativa en madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres, 2018.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO DE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO SOBRE EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento de prácticas de autocuidado adecuadas	51	94%
Conocimiento de prácticas de autocuidado adecuadas inadecuadas	3	6%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

**TABLA 5:** Nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia, antes y después de la intervención educativa en madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres, 2018.

Valor de  $Z= 6.3328$ .;  $P < 0,0001$

<b>MEDIDA</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA PRE Y POST TEST</b>
MEDIANA	5	9	4
VALOR MÍNIMO	0	5	-
VALOR MÁXIMO	10	10	-
<b>MUESTRA</b>	54	54	54

**Tabla 6:** Nivel de conocimiento de prácticas de autocuidado en el climaterio y menopausia, antes y después de la intervención educativa en madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres, 2018.

Valor de  $Z = 7.00539$ ;  $P < 0.0001$

<b>MEDIDA</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>	<b>DIFERENCIA PRE Y POST TEST</b>
MEDIANA	73	128	55
VALOR MINIMO	39	70	31
VALOR MAXIMO	185	190	5
<b>MUESTRA</b>	54	54	54

**TABLA 7:** Perfil sociodemográfico de madres de estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres, 2018.

<b>CARACTERÍSTICAS GENERALES</b>		<b>N°</b>	<b>%</b>
	X ± DS (min - máx.)		40-59
<b>EDAD</b>	40-50	36	66.6%
	51-59	18	33.3%
<b>GRADO DE INSTRUCCIÓN</b>	Primaria	9	16.6%
	Secundaria	27	50%
	Técnico	15	27.7%
	Universitario	3	5.5%
<b>ESTADO CIVIL</b>	soltera	10	18.5%
	Casada	19	35.1%
	Conviviente	24	44.4%
	Viuda	1	1.8%
<b>OCUPACIÓN</b>	Ama de casa	42	77.8%
	Trabaja independiente	6	11.1%
	Trabaja dependiente	6	11.1%
<b>TOTAL</b>		<b>54</b>	<b>100%</b>

**ANEXO N° 1**

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
<b>CONOCIMIENTO EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA</b>	Es la información estructurada sobre la etapa de desarrollo del climaterio y menopausia y sobre los cambios biopsicosociales que presenta.	Conocimientos de la nutrición e hidratación.	Acciones preestablecidas a mejorar la salud mediante: la nutrición, actividad física, estado de ánimo, manejo del estrés, interacción social y conocimientos sobre los cambios de la piel y sus anexos de la mujer.	- Tipos de alimentación saludable y no saludable. - Frecuencia que debe consumir estos alimentos. - Cantidad en el aporte de líquidos requeridos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento alto</li> <li>• Conocimiento medio</li> <li>• Conocimiento bajo</li> </ul>
		Conocimientos en la actividad física y descanso.		- Ejercicios a realizar. - Duración y frecuencia en que se realizan los ejercicios. - Cantidad de horas de sueño.	
		Conocimientos acerca del estado de ánimo de la mujer.		- Técnicas para el incremento de autoestima.	
		Conocimientos sobre el manejo del estrés.		- Técnicas para el manejo del estrés.	
		Interacción social.		- Interacción con la sociedad. - Interacción familiar.	

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p align="center"><b>PRACTICAS DE AUTOCUIDADO EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA</b></p>	<p>Capacidad de las personas para cuidar de sí misma, que se ve afectada por la etapa de desarrollo.</p>	<p>Biológica.</p>	<p>Son las acciones intencionadas que favorecen a las prácticas de autocuidado en la dimensión biológica y psicosocial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición.</li> <li>- Actividad física.</li> <li>- Examen médico periódico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre</li> <li>• Casi siempre</li> <li>• Regular</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Nunca</li> </ul>
		<p>Psicosocial.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima.</li> <li>- Estado de ánimo.</li> <li>- Función cognoscitiva.</li> <li>- Relaciones interpersonales.</li> <li>- Círculo social.</li> <li>- Atención psicológica.</li> </ul>	

## ANEXO N° 2

### MUESTRA

Para el cálculo de muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{(Z\alpha + Z\beta)^2 pq}{d^2}$$

$$d^2$$

$$n = \frac{(1,64 + 0,84)^2 (94) (6)}{(94 - 85)^2}$$

$$(94 - 85)^2$$

$$n = 43$$

Añadiendo 24% por posibles abandonos:

$$n_f = n + n (0,24)$$

$$n_f = 43 + 10,32$$

$$n_f = 54$$

### DATOS:

$Z\alpha = 1.64$  para 95% de índice de confianza

$Z\beta = 0.84$  para 80% de potencia

$p = 94\%$  éxito esperado

$q = 6\% = 100\% - p$

$d = (p - p^*) = 9\%$

$p^* = 85\%$  éxito deseado como mínimo

## **ANEXO N° 4**

### **INSTRUMENTO 1: “CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS”**

**Tomado de:** Castillo Valencia, María del Carmen (16).

**Adaptado por:** Moreno Tolentino, Rosmery, Ordoñez Maldonado, Maria Gracia Jossian, Ordoñez Maldonado, Maria De Los Angeles Jossin.

#### **I. PRESENTACIÓN:**

Ante todo, tenga usted un buen día, somos estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, y en esta oportunidad solicitamos que responda las siguientes preguntas tal como se indica, pues este estudio tiene como objetivo identificar el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado sobre el climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 59 años.

#### **II. DATOS PERSONALES.**

**1. Edad:** \_\_\_\_\_ años.

**2. Grado de Instrucción:**

- a. Sin instrucción ( )
- b. Primaria ( )
- c. Secundaria ( )
- d. Técnico ( )
- e. Universitario ( )

**3. Estado civil**

- a. Soltera ( )
- b. Casada ( )

- c. Conviviente ( )
- d. Divorciada ( )
- e. Separada ( )
- f. Viuda ( )

**4. Ocupación:** \_\_\_\_\_

**Marque con un aspa o cruz la respuesta que usted crea conveniente.**

### **DEFINICIÓN DE CLIMATERIO**

**1. ¿Qué es el climaterio?**

- a. Es la última menstruación de la mujer.
- b. Es una etapa de bochornos, insomnio e irritabilidad en la mujer.
- c. Es el inicio del proceso de envejecimiento en la mujer.
- d. Es una etapa normal de la vida de la mujer, donde pasa de la fase reproductiva a la no reproductiva.

**2. El climaterio se produce como consecuencia de:**

- a. Disminución de los niveles de calcio.
- b. Aumento de los niveles de colesterol.
- c. Disminución de las hormonas (estrógeno) que se producen en los ovarios.
- d. Disminución de la glucosa en la sangre.

**3. ¿A qué edad, inicia el climaterio?**

- a. 30 años
- b. 30 – 35 años

- c. 35-40 años
- d. 40 – 55 años

## **SINTOMATOLOGÍA DE CLIMATERIO**

### **4. Es un síntoma del climaterio, EXCEPTO:**

- a. Sofocos o bochornos.
- b. Mareos y/o desmayos.
- c. Sequedad en la piel.
- d. Dolores musculares, oste-articulares.

### **5. Es un síntoma del climaterio que se relaciona al aspecto psicológico, EXCEPTO:**

- a. Insomnio.
- b. Nerviosismo.
- c. Escuchar voces.
- d. Disminución de la capacidad memoria-concentración.

### **6. Cuáles son los síntomas del climaterio que se relaciona con los genitales y las vías urinarias.**

- a. Flujo vaginal con mal olor y pérdida involuntaria de orina.
- b. Dolor durante las relaciones sexuales y ardor al orinar.
- c. Mayor humedad vaginal y necesidad de orinar frecuentemente.
- d. Sequedad vaginal y pérdida involuntaria de orina.

## **COMPLICACIONES EN EL CLIMATERIO**

### **7. ¿Cuáles son las complicaciones más comunes en el climaterio?**

- a. Osteoporosis, cáncer de colon.
- b. Osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y cáncer de mama.
- c. Gastritis, cáncer de endometrio.
- d. Anemia, gastritis.

## **SEXUALIDAD**

### **8. La vida sexual en el climaterio se caracteriza por:**

- a. Mayor placer sexual.
- b. Disminuye el deseo sexual.
- c. No existen cambios en la sexualidad.
- d. Las alteraciones en la calidad de vida sexual no tienen solución.

### **9. Acerca de la sexualidad de la mujer en el climaterio, es cierto.**

- a. La menor lubricación vaginal produce molestias en las relaciones sexuales.
- b. La satisfacción sexual depende del tiempo que lleve sin menstruar.
- c. Al no haber menstruación no hay satisfacción sexual.
- d. Las mujeres en esta etapa no tienen relaciones sexuales.

## **TRATAMIENTO EN EL CLIMATERIO**

**10. ¿Qué alternativa puede controlar los síntomas del climaterio?**

- a. No existe tratamiento.
- b. Mantener una vida saludable.
- c. Tomar abundante leche.
- d. Realizar ejercicios en exceso.

## ANEXO N° 5

### CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

**Tomado de:** Quispe Paucar, Fanny Amiley, Hanco Mamani, Carmen Beatriz (17).

**Adaptado por:** Moreno Tolentino, Rosmery, Ordoñez Maldonado, Maria Gracia Jossian, Ordoñez Maldonado, Maria De Los Angeles Jossin.

#### 1. PRESENTACIÓN

Ante todo, tenga usted un buen día somos estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, solicito a usted., su consentimiento para realizarle algunas preguntas que sean elaborado como parte de un estudio de investigación. Tome en cuenta que este cuestionario es de carácter anónimo.

#### 2. INSTRUCCIÓN

A continuación le presentamos las siguientes preguntas, cada una de ellas con 5 posibles respuestas, de las cuales Ud., deberá elegir solo uno, la que crea conveniente en base a las alternativas siguientes:

N : Nunca : nunca lo realiza

C.N.: Casi Nunca : una a dos veces a la semana

R : Regular : 3 veces a la semana.

C. S.: Casi Siempre : 4-6 veces a la semana

S : Siempre : todos los días

Lo referente al control médico y a la atención psicológica las alternativas son las siguientes:

N : Nunca : nunca lo realiza

C.N : Casi Nunca : una vez al año.

R : Regular : 2 veces al año.

C. S : Casi Siempre : 3-4 veces al año.

S : Siempre : + de 4 veces al año.

Lo referente al consumo de licor y cigarrillos las alternativas son las siguientes:

N : Nunca : nunca lo realiza

C.N : Casi Nunca : 1 vez al mes.

R : Regular : 2 veces al mes.

C. S : Casi Siempre : 3 veces al mes.

S : Siempre : + de 3 veces al mes.

### **3. DATOS GENERALES**

Edad: .....

Nivel de Instrucción:

Analfabeta ( ) Primaria ( )

Secundaria ( ) Superior ( )

Ocupación:

Ama de casa ( ) Trabajo eventual ( ) Trabajo estable ( )

#### 4. DATOS ESPECÍFICOS

El presente formulario comprende preguntas acerca desnutrición, actividad física, control médico, psicológico, autoestima, estado de ánimo, función cognoscitiva, relaciones interpersonales y sociales.

ÍTEMS	NUNCA	CASI NUNCA	REGULAR	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>A. NUTRICIÓN</b>					
1. ¿Consume leche, queso o yogurt?					
2. ¿Consume café?					
3. ¿Consume toronja?					
4. ¿Consume manzana?					
5. ¿Consume naranja?					
6. ¿Consume verduras?					
7. ¿Consume pescado?					
8. ¿Consume huevo (con toda su yema)?					
9. ¿Consume carne de pollo con todo su pellejo?					
10. ¿Consume mantequilla?					
11. ¿Consume pastillas de calcio (indicado por su médico)?					

12. ¿Consume licor?					
13. ¿Fuma cigarrillos?					
<b>B. ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
14. ¿Realiza ejercicios?					
15. ¿Realiza caminatas de por lo menos 30 minutos (sin apuros en plan de distracción)?					
<b>C. CONTROL MÉDICO</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
16. ¿Asiste a un control médico?					
17. ¿Se controla la presión arterial?					
18. ¿Se controla el peso?					
19. ¿Se realiza el autoexamen de mama?					
20. ¿Se realiza su examen de Papanicolaou?					
<b>D. ATENCIÓN PSICOLÓGICA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
21. ¿Recibe atención de un psicólogo?					
<b>E. AUTOESTIMA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
22. ¿Cuida su apariencia personal?					

23. ¿Se considera atractiva?					
24. ¿Se siente importante?					
25. ¿Se siente apreciada por los demás?					
<b>F. ESTADO DE ÁNIMO</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
26. ¿Trata de evitar situaciones que la entristezcan?					
27. ¿Trata de controlar la situación cuando tiene problemas?					
28. ¿Con que frecuencia aplica formas para despejar su mente?					
<b>G. FUNCIÓN COGNOSCITIVA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
29. ¿Trata de aprender cada día algo nuevo?					
30. ¿Lee por lo menos 30 minutos?					
31. ¿Memoriza algunos párrafos de lo que lee?					
32. ¿Utiliza un cuadernillo para programar sus actividades?					

<b>H. RELACIONES INTERPERSONALES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
33. ¿Conversa sobre sus sentimientos (alegrías, tristezas, preocupaciones, etc.), con sus familiares?					
34. ¿Conversa de sus sentimientos con sus hijos?					
35. ¿Conversa de sus sentimientos con sus amistades?					
<b>I. CIRCUITO SOCIAL</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>REGULAR</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
36. ¿Asiste a fiestas o reuniones familiares y/o amistades?					
37. ¿Asiste a reuniones en su comunidad (con los vecinos, colegio, vaso de leche, etc.)?					
38. ¿Participa de actividades recreativas (deportes, paseos)?					

## ANEXO N° 6

### VALIDACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SEGÚN LA V DE AIKEN

Puntuación de los jueces sobre la intervención educativa, cada dimensión está aprobada por:

ITEM	JUECES												TOTAL	Valor de V	Valor de P		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
<b>CATEGORÍA 1:</b>																	
<b>CLARIDAD Y PRECISIÓN</b>	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34	0.71	P=0,041	
<b>CATEGORÍA 2:</b>																	
<b>COHERENCIA</b>	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34	0.71	P=0,041	
<b>CATEGORÍA 3:</b>																	
<b>ORGANIZACIÓN</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	39	0.81	P<0,041	
<b>CATEGORÍA 4:</b>																	
<b>UTILIDAD</b>	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	39	0.81	P<0,041	
<b>CATEGORÍA 5:</b>																	
<b>ORDEN</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	0.75	P<0,041	

Hallar el valor de V de Aiken:

$$V = \frac{S}{N(C-1)}$$

V= validación de Aiken (puntaje el cual comprende desde 0 hasta 1).

S= Sumatoria de los puntajes de cada categoría.

N= Número de jueces.

C= número de puntajes tomando en cuenta el número 0 dando un equilibrio en los resultados de la validación de Aiken.

Cada ítem es aprobado por la validación de Aiken siendo el puntaje de  $p < 0.041$ .

## **ANEXO N° 7**

### **INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**I. TÍTULO:** “Climaterio y menopausia bajo control”.

**II. INTRODUCCIÓN:**

El climaterio y la menopausia son etapas de vida de la mujer, que se caracterizan por presentar cambios físicos, psicológicos y sociales que dependerán del organismo de cada mujer, en el que pueden afectar su calidad de vida. Teniendo en cuenta, que todas las mujeres pasarán por este ciclo de vida, será necesario que adquieran conocimientos sobre estos cambios, para mantener buenas prácticas de autocuidado y no se vean afectadas en su bienestar.

Es por ello, que la intervención educativa fue elaborada por las investigadoras y fue aprobado por 12 jueces de expertos, especialistas en el tema. Por lo tanto, se espera que a través de la intervención educativa, las madres de familia puedan incrementar el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en el climaterio y menopausia.

**III. OBJETIVO GENERAL:**

- Incrementar el nivel de conocimiento y de prácticas de autocuidado en el climaterio y menopausia en mujeres de 40-59 años que son madres de los estudiantes de la I.E N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres.

#### **IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

##### **Grupo expositor:**

- Proporcionar contenido educativo sobre el climaterio y menopausia.
- Adquirir habilidades y destrezas para lograr la atención, participación y comprensión de las participantes.
- Evaluar el conocimiento previo y posterior a la sesión educativa.
- Planear, ejecutar y evaluar la actividad educativa.

##### **Grupo oyente, será capaz de:**

- Conocer la definición de climaterio y menopausia.
- Identificar la edad promedio de inicio de dichas etapas.
- Conocer los principales síntomas vasomotores que se presentan.
- Mejorar la alimentación e hidratación adecuada.
- Comprender la importancia de la actividad física y descanso.
- Realizar Técnicas sobre el manejo del estrés.

#### **V. GRUPO BENEFICIARIO:**

- Mujeres de 40-59 años que son madres de los estudiantes de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-San Martín de Porres.

#### **VI. METODOLOGÍA:**

- Expositiva
- Participativa

**VII. RECURSOS HUMANOS:**

- Ordoñez Maldonado, Maria de los Angeles Jossin
- Ordoñez Maldonado, Maria Gracia Jossian.
- Moreno Tolentino, Esteffany Rosmery.

**VIII. RECURSOS MATERIALES:**

- Rotafolio
- Lapiceros
- Hojas
- Dípticos
- Paleógrafo

**IX. FECHA Y HORA:**



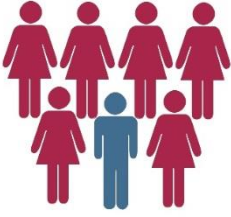
- 3 fechas programadas en coordinación con la directora.
- Turno mañana.



**X. LUGAR:**


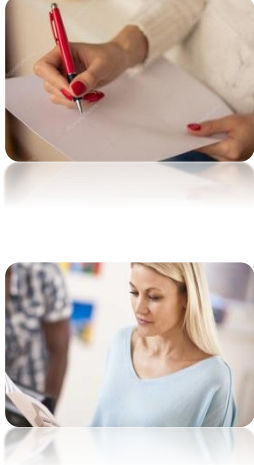
- Aula de la Institución Educativa N° 2023 Augusto Salazar Bondy-  
San Martín de Porres.

**XI. DURACIÓN**

- 90 minutos aproximadamente por sesión educativa.

<b>INTERVENCIÓN EDUCATIVA: “CLIMATERIO Y MENOPAUSIA BAJO CONTROL”</b>		
<b>PRIMERA INTERVENCION EDUCATIVA</b>		
<b>MOTIVACIÓN</b>	<b>CONTENIDO EDUCATIVO</b>	<b>MEDIO AUDIO - VISUAL</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	Buenos días con todos los presentes, nosotras somos estudiantes de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, y en esta oportunidad les brindaremos la primera sesión educativa del programa “ <b>CLIMATERIO Y MENOPAUSIA BAJO CONTROL</b> ”.	
<b>SE APLICA PRE TEST</b>	Se invita a las participantes a resolver el pre test. El primer cuestionario evaluará el nivel de conocimiento sobre el climaterio y menopausia. En cambio, el otro evaluará las prácticas de autocuidado de las mujeres que se encuentran en dichas etapas.	<p><b>DOS INSTRUMENTOS</b></p> 
	En la actualidad, el Perú está conformado por más mujeres que hombres, pues son más del 50% quienes conforman en nuestro país, siendo en su mayoría de ellas mujeres edad mediana. Este programa va dirigido a mujeres entre los 40 a 59 años, ya que es la	

<p><b>INTRODUCCION</b></p>	<p>edad promedio en donde se encuentran en las etapas de climaterio y menopausia, que se caracterizan por presentar cambios biopsicosociales que pueden afectar su calidad de vida. Es por ello, el motivo de realizar el programa educativo, pues la finalidad es brindar los conocimientos necesarios a las mujeres que estén atravesando dichas etapas y puedan poner en práctica las recomendaciones en beneficio de su salud.</p>	
<p><b>ROLES DE GÉNERO</b></p>	<p>Es importante considerar que la mujer cumple roles en la sociedad manifestándose en el entorno social, familiar, conyugal y laboral, que pueda verse afectada, ya que en su mayoría no se encuentran preparadas para afrontar dichos cambios, debido a la escasa información o por estar influenciada por ciertos prejuicios y creencias. Es por ello, que durante estas sesiones, ustedes recibirán información que las ayudará a empoderarlas en la toma de decisiones sobre su salud con la finalidad de mejorarla.</p>	

<p><b>¿QUÉ ES EL CLIMATERIO?</b></p>	<p>El climaterio es el periodo de transición de la vida reproductiva a la no reproductiva. Por lo que en esta etapa, la mujer presentará; independientemente; diversos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Esta etapa va entre los 45 a 59 años.</p>	
<p><b>¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?</b></p>	<p>La menopausia se considera como un proceso fisiológico natural que implica la ausencia de la menstruación durante doce meses consecutivos. La etapa inicia en promedio a los 51 años aproximadamente.</p>	
<p><b>ACTIVIDAD 1: ESCRIBAMOS NUESTROS CAMBIOS BIOSICOSOCIALES</b></p>	<p>Para esta actividad se les pide que cada persona, escriba en una hoja los cambios que puedan estar presentando durante estas etapas. Leeremos lo que escribieron, y en unos instantes, les mencionaremos algunos cambios biopsicosociales que pueden presentarse durante estas etapas.</p>	

## CAMBIOS FISIOLÓGICOS

Algunos cambios fisiológicos muy característicos son:

-La presencia de sudoración, sofocos o bochornos y alteración menstrual, son uno de los cambios más comunes que podría presentarse en estas etapas.

-En el sistema genitourinario como los sangrados posmenopáusicos, sequedad vaginal, molestias urinarias.

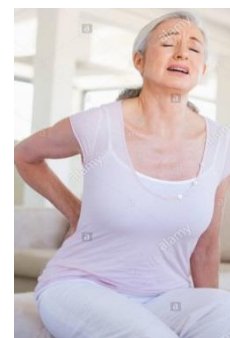
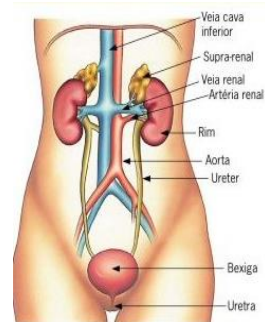
Otra manifestación urinaria es el aumento de la frecuencia de micción y el aumento del despertar nocturno.

También, puede presentarse síntomas que afecta al sistema genitourinario, como los cambios físicos de la vagina y del tracto urinario, producto de la deficiencia de hormonas (estrógenos).

-En el sistema cardiovascular pueden presentar sensación de latidos del corazón acelerados, dolores en el pecho o dificultad para respirar.

-En el sistema osteomusculares como dolores en los huesos, músculos y espalda.

-En el aspecto neuro psiquiátrico como son los dolores de cabeza, depresión, insomnio, alteración de



	<p>conciencia o memoria, desmayo, ansiedad, irritabilidad. Estos pueden influir en el área emocional de la mujer.</p> <p>- La piel puede disminuir su elasticidad y firmeza, volviéndose fina y frágil.</p>	
<p><b>SÍNTOMAS EN LA SEXUALIDAD</b></p>	<p>Los síntomas mencionados van a presentarse independientemente de cada persona, es decir, dependerá del organismo del individuo.</p> <p>Se ha observado que las mujeres presentan un menor deseo y excitación que las mujeres en edad reproductiva, otro síntoma característico es la disminución del deseo sexual. Sin embargo, la disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales está más relacionada por la sequedad vaginal, la pérdida de la pareja (separación, divorcio, viudedad) y la disminución de deseo en la pareja.</p>	  
	<p>Durante la menopausia se ha observado que se presentan una serie de predisposiciones psicológicas como una tendencia a la depresión, a la tensión, al nerviosismo y a la irritabilidad.</p>	

**ALTERACIONES  
PSICOLÓGICAS**

Durante la menopausia se ha observado que se presentan una serie de predisposiciones psicológicas como una tendencia a la depresión, a la tensión, al nerviosismo y a la irritabilidad.



En estas etapas, se comienza a sentir que envejecen, que la belleza física ha disminuido, que pierden feminidad; se sienten inseguras, se enfadan con facilidad, se sienten solas y poco atractivas.



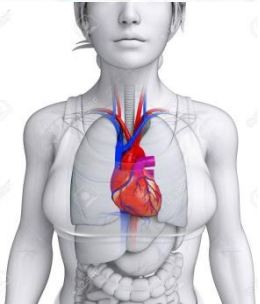


A todo ello, se suma la emancipación de los hijos y que la pareja está ocupada en actividades laborales, lo que ocasiona tensiones en la relación. El rechazo al inminente envejecimiento, la baja autoestima y la ausencia de apoyo de la pareja son factores que con frecuencia pueden ocasionar cambios en su conducta. Sin embargo, es importante saber que este cambio es un proceso evolutivo.








A continuación, vamos a realizar una actividad que consiste en escribir en uno de los papelógrafos un aspecto positivo que consideran tenerlo.



<p><b>ACTIVIDAD 2: ME RECONOZCO</b></p>	<p><b>Reflexión:</b> Cada una reconoce algo positivo que posee uno mismo.</p> <p><b>PREGUNTAS:</b> Para finalizar esta primera sesión, deseamos saber si tienen alguna pregunta, dudas o comentarios sobre lo expuesto.</p>	
<p><b>CIERRE DE LA PRIMERA INTERVENCION EDUCATIVA</b></p>	<p>Les agradecemos por su asistencia del día de hoy, y se les recuerda que deben venir voluntariamente para la siguiente sesión con la fecha programada, en el que abarcaremos un tema importante: los cuidados durante las etapas de climaterio y menopausia.</p>	<p><i>¡Gracias!</i></p>
<p><b>SEGUNDA INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b></p>		
<p><b>PRESENTACIÓN</b></p>	<p>Buenos días con todos los presentes, en esta oportunidad, continuaremos con la segunda sesión correspondiente al programa, el cual les brindaremos información esencial para poder tener bajo control los síntomas biopsicosociales, que se pueden presentar durante las etapas de climaterio y menopausia.</p>	
	<p><b>-Actividad y ejercicio físico</b> La actividad y el ejercicio físico son considerados como un elemento importante para la</p>	

<p style="text-align: center;"><b>¿QUÉ CUIDADOS DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE ESTAS ETAPAS?</b></p>	<p>obtención de un buen estado de salud, pues minimiza el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la obesidad, hipertensión, el estrés, mejora los niveles de colesterol, ayuda a trabajar las articulaciones y detener la descalcificación.</p> <p>El riesgo coronario es tres veces menor en la población activa que en la sedentaria. Además ayuda a quemar calorías, evitando los depósitos de grasas y, consiguientemente, la obesidad.</p> <p>Pueden realizar ciertas actividades físicas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subir y bajar las escaleras para acceder a los pisos.</li> <li>• Camine al día durante 20 – 30 minutos, de acuerdo a la condición física de cada persona.</li> <li>• Otra opción es utilizar bolsas de compras como pesas para hacer un poco de ejercicios en los brazos sin exagerar.</li> </ul>	   
<p style="text-align: center;"><b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b></p>	<p>La alimentación se considera como el aporte de los alimentos al organismo que es necesario para mantenernos con vida. En la etapa de climaterio y menopausia es imprescindible seguir una alimentación equilibrada, ya que</p>	

	<p>permitirá un óptimo estado de salud. Se debe tener en cuenta que durante la etapa de climaterio y menopausia se producen cambios fisiológicos, en el que disminuye la necesidad de energía debido a que hay un menor consumo de este en el organismo, por lo que son susceptibles en aumentar su masa corporal y por ende su peso. Por lo tanto, son susceptibles de adquirir enfermedades cardiovasculares y osteomusculares.</p> <p>Es por ello, que debe optarse por una alimentación equilibrada para mejorar el estado de salud.</p>	  
<p><b>ACTIVIDAD 1:</b> <b>¿QUÉ ALIMENTOS CONSUMÍ?</b></p>	<p>Cada una de las participantes describirá en una hoja los alimentos que incluyeron en su desayuno, almuerzo y cena. Con la finalidad, de que reconozcan si incluyeron o no los alimentos de la pirámide de alimentación, que favorecen en su salud durante estas etapas.</p>	
	<p>La pirámide de alimentación está clasificada según los aportes que se recomienda durante estas etapas. Se consideró:</p>	

## PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

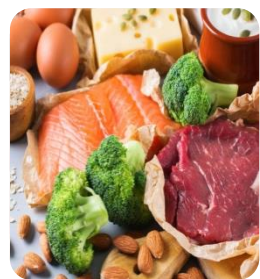
La pirámide de alimentación está clasificada según los aportes que se recomienda durante estas etapas. Se consideró:

**-Calcio:** En los primeros 5 años de posmenopausia, la mujer pierde cerca del 20 % del calcio que ha acumulado durante toda su vida. Es por ello, la importancia del consumo de calcio, ya que disminuye el riesgo de osteoporosis en la menopausia. Se pueden encontrar en los alimentos derivados de lácteos como son la leche, yogurt, queso y huevos.

**-Vitamina B6:** Ayuda a mantener el sistema inmunitario. Se encuentran en las carnes, pan integral, nueces, hígado, garbanzos, pescado y plátanos.

**-Vitamina D:** Necesaria para la absorción del calcio y mantener la integridad esquelética durante la vida. Se encuentran en el hígado, huevos, mantequilla, queso, cereales y pescado.

**-Vitamina E:** Actúa como antioxidante en la sangre y los tejidos. Se encuentra en la mantequilla, huevo, coco, la palta, trigo, maíz y nueces.



**-Vitamina C:** Es un antioxidante con múltiples funciones en el organismo. Colabora en la formación de colágeno y ayuda en la absorción del hierro. Por ejemplo: naranja, toronja, limón brócoli, fresas y melón.



**-Fósforo:** Necesario para el hueso, a través del consumo de leche y derivados, cereales, huevos, pescados y legumbres.



**-Magnesio:** Ayuda en la absorción del calcio. Está presente en alimentos como legumbres, frutos secos y cereales.



**-Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía rápida para el organismo. Corresponden al 60% del aporte calórico en la dieta de la mujer climática. Se encuentran en los panes, pastas, cereales, arroz, legumbres, maíz, cebada, avena, papas y el almidón presente en los tubérculos.

**-Consumo de líquidos** debe ser de 8 a 10 vasos de agua para tener una buena hidratación.



Evitar el consumo de tabaco, café, alcohol.

**¿QUÉ TIPO DE EXÁMENES CLÍNICOS DEBE REALIZARSE EN ESTAS ETAPAS?**

**Prevención de enfermedades ginecológicas:**

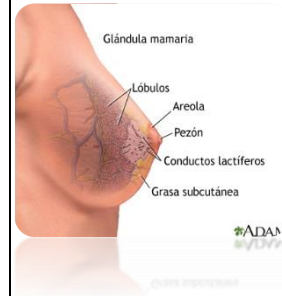
Es importante que la mujer durante la etapa de climaterio y menopausia realice revisiones ginecológicas periódicas, ya que permitirán la prevención y el diagnóstico precoz del cáncer de cérvix, endometrio y mama.

Exámenes médicos que se debe realizar periódicamente en estas etapas:

- **Autoexamen de mama:** Este procedimiento es simple, de bajo costo y no invasivo, el cual permite examinar una misma su propia mama, detecta si hay presencia de bultos o alguna deformidad.





**Indicados por el médico:**




- **Mamografía:** Es aquel método de toma de imágenes por rayos X, se utiliza para examinar los senos desde su interior en la cual podrá determinar la detección de cáncer o alguna enfermedad a temprana edad.
- **Densitometría ósea:** Esta prueba utiliza una pequeña porción de radiación para producir imágenes del interior



**TÉCNICA DEL AUTOEXAMEN MAMARIO**



	<p>del cuerpo, el cual se utiliza para diagnosticar la enfermedad de osteoporosis o alguna fractura que presente el hueso.</p> <p>▪ <b>Papanicolaou:</b> Este examen debe realizarse como mínimo cada 5 años si el resultado del tamizaje es negativo. Consiste en la introducción de un espéculo en la cavidad vaginal, el cual abrirá ligeramente permitiendo la observación del canal uterino, esto permitirá la extracción de las células por medio del raspado de un pequeño cepillo para extraer la muestra necesaria.</p>	 <p>Prueba de Pap</p>  <p>Citología vaginal: se raspan células del cuello uterino y se examinan bajo un microscopio para verificar si hay cáncer u otros problemas</p> <p>Cuello uterino visto por el espéculo, con la paciente en posición de litotomía</p> <p>ADAM</p>
<p><b>TRATAMIENTO HORMONAL</b></p>	<p>El tratamiento hormonal se deberá iniciar con indicación médica. Se considera como una opción terapéutica para los síntomas dentro de los primeros 10 años de la menopausia o mujeres menores de 60 años que no tengan contraindicaciones.</p>	
	<p><b>PREGUNTAS:</b></p> <p>Para finalizar esta primera sesión, deseamos saber si tienen alguna pregunta, dudas o comentarios sobre lo expuesto.</p>	

<p align="center"><b>CIERRE DE LA SEGUNDA INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b></p>	<p>Les agradecemos por su asistencia del día de hoy, y se les recuerda que deben venir, voluntariamente, para la última sesión con la fecha programada, en el cual abarcaremos dos temas importantes: Técnicas de relajación y toma de decisiones.</p>	
<p align="center"><b>TERCERA INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b></p>		
<p align="center"><b>PRESENTACIÓN</b></p>	<p>Buenos días con todos los presentes, en esta oportunidad, continuaremos con la última sesión correspondiente al programa, hoy hablaremos sobre dos temas importantes que nos ayudara en mejorar en realizar nuestras tareas en el hogar como fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Los temas que abarcaremos son: Técnicas de relajación y toma de decisiones.</p>	
	<p><b>-Relajación</b></p> <p>Algunas técnicas para disminuir el estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerse en una posición corporal acostado boca arriba en un lugar cómodo, tranquilo y procurando que no le incomoden los aparatos tecnológicos.</li> </ul>	





**RECOMENDACION  
ES PARA EL  
MANEJO  
PSICOEMOCIONAL**


- Respire de forma lenta y profunda, haciendo “consciente” la respiración y reteniendo durante unos breves segundos el aire dentro de sus pulmones esta actividad debe durar alrededor de 15 minutos.
- Siéntese a solas en un lugar cómodo de su domicilio, con los ojos cerrados y con una leve luz hasta tratar de poner su mente en blanco.
- Dedíquese a algún pasatiempo suyo o actividad favorita.

**-Toma de decisiones**

Es aquel proceso en el cual se realiza en la elección de alternativas que permitan resolver situación de la vida diaria, ya sean privadas, familiar, trabajo, etc. Esto quiere decir que estamos tomando decisiones todo el tiempo de nuestro ciclo vital ya sean de forma positiva o negativa. Este proceso se desarrolla de forma individual, no se toma en cuenta su naturaleza, es de suma importancia conocer y comprender la decisión que se va a tomar, ya que de esto se obtendrá una



	<p>solución requerida para la situación dada.</p> <p><b>Otras recomendaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Mantener una actitud positiva ante la vida.</li><li>-Descubrir las cualidades personales y potenciales hacia los demás para sentirse útil.</li><li>-Mantener el cuidado y el arreglo personal, condición necesaria para fortalecer la autoestima.</li><li>- Cultivar las relaciones sociales, ya que las mujeres bien integradas en su medio presentan menos alteraciones psíquicas que aquellas que se encierran en sí mismas y se mantiene aisladas.</li><li>-Es recomendable realizar actividades que activen el cerebro como leer, escribir, memorizar.</li></ul>	  
	<p><b>PREGUNTAS:</b></p> <p>Para finalizar esta primera sesión, deseamos saber si tienen alguna pregunta, dudas o comentarios sobre lo expuesto.</p> <p>Se invita a las participantes para una última convocatoria para la aplicación del post test.</p>	

<p><b>SE APLICA EL POS TEST</b></p>	<p>Una semana después de haber concluido con la tercera sesión educativa se aplica el post test.</p>	<p><b>DOS INSTRUMENTOS</b></p> 
<p><b>DESPEDIDA Y AGRADECIMIENTO</b></p>	<p>Se le agradece su participación a cada una de ustedes, esperamos que la información haya sido de su agrado durante estas tres sesiones que tuvimos.</p>	<p><i>¡Gracias!</i></p>