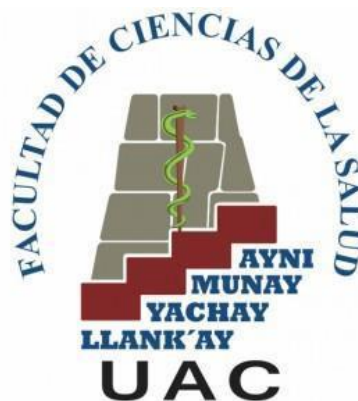




UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



“PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS DEL CENTRO POBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019”.

Presentado por la Bachiller:

Sullca Saire, Clorinda

Para optar al Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Asesor:

Mg. Julio Valencia García.

CUSCO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

A Dios por darme vida, fuerza y perseverancia para poder cumplir este primer objetivo superando todos los obstáculos y estar expedito para el éxito profesional

A mis padres, hermanos y verdaderos amigos, quienes me demostraron su cariño y afecto constante, motivándome con sus palabras y gestos de aliento para seguir adelante.

La Tesista



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Andina del Cusco, por haber permitido ser parte de ella, abriéndome sus puertas para realizar mi formación superior en esta noble profesión y a los señores docentes que compartieron sus conocimientos y experiencias en el día a día, que fue el proceso de mi formación profesional

Al Mg. Julio Cesar Valencia García, asesor de tesis por dedicar su tiempo y paciencia brindarme sus conocimientos durante el desarrollo de mi trabajo de investigación

A todos los profesionales y personas que me apoyaron durante todo este tiempo de elaboración del trabajo de investigación, brindándome sus consejos conocimientos y experiencias cuyo resultado es el presente producto, que ojalá sirva de fuente y bibliografía para mis futuros colegas.

La Tesista



PRESENTACIÓN

Señor:

Dr. Juan Carlos Valencia Martínez.

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina del Cusco.

Señores Dictaminantes

De acuerdo a lo previsto en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Andina del Cusco y con el deseo de contribuir al conocimiento de la sociedad, pongo a vuestra consideración la tesis de investigación intitulada: “PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS DEL CENTRO POBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019”. Con la finalidad de optar al Título profesional de Licenciada en Enfermería conforme a lo establecido por la Ley Universitaria.

La Tesista



RESUMEN

La tesis intitulada: “**Prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del Centro Poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019**”, tuvo como objetivo describir las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del centro poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019. El diseño metodológico fue descriptivo-transversal. El universo conformado por 423 mujeres pre menopáusicas; cuya muestra es 134 mujeres, el instrumento la encuesta estructurada.

Resultados: En cuanto a las características generales de las mujeres pre menopáusicas del centro poblado Pavayoc se obtuvo que 35,1% tiene de 41 a 45 años de; 42,5% son convivientes; 50,0% tienen estudios secundarios; El 52,2% tiene como ocupación dependiente. respecto a las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas se obtuvo que 34,3% a veces consumen lácteos y sus derivados, 49,3% a veces consume pescado, 50,0% a veces consume carnes rojas, 53,0% casi siempre consume carbohidratos, 47,0% a veces practica ejercicio físico por 30 minutos diariamente, 48,5% a veces practica actividades deportivas durante la semana, 47,0% a veces se realiza controles médicos una vez al año, 59,0% a veces se hace los control de la presión arterial mensualmente, 51,5% se realiza control de peso/talla y perímetro abdominal, 48,5% a veces se realiza el autoexamen de mamas; 58,2% a veces acude a un EESS para realizarse el examen de Papanicolaou anual; 50,0% a veces consume calcio, 48,5% a veces consume bebidas alcohólicas, 50,0% casi siempre evitan el consumo de cigarrillos, 56,0% siempre evita consumir sustancias ilícitas, 66,4% a veces recibe atención psicológica periódicamente, 57,5% a veces usa métodos para afrontar el estrés, 48,5% a veces practica la lectura relajante antes de dormir, 53,0% siempre tiene facilidad para demostrar sus preocupaciones, amor, cariño a otras personas; 71,6% siempre tiene cuidado. En conclusión, se obtuvo que 52,2% tiene una práctica de autocuidado inadecuado y 47,8% adecuado.

Palabras clave: Prácticas, Autocuidado, Pre Menopausia.



ABSTRACT

The thesis entitled: "Self-care practices in pre-menopausal women from the Pavayoc La Convencion Population Center, Cusco 2019", aimed to describe the self-care practices in pre-menopausal women from the Pavayoc La Convencion populated center, Cusco 2019. The methodological design it was descriptive-transversal. The universe made up of 423 pre-menopausal women; whose sample is 134 women, the instrument being the structured survey.

Results: Regarding the general characteristics of premenopausal women from the Pavayoc town center, it was obtained that 35.1% are between 41 and 45 years old; 42.5% are cohabiting; 50.0% have secondary studies; 52.2% have as dependent occupation. Regarding self-care practices in pre-menopausal women, it was obtained that 34.3% sometimes consume dairy products and their derivatives, 49.3% sometimes consume fish, 50.0% sometimes consume red meat, 53.0% almost always consume carbohydrates, 47.0% sometimes practice physical exercise for 30 minutes daily, 48.5% sometimes practice sports activities during the week, 47.0% sometimes undergo medical check-ups once a year, 59.0% sometimes check blood pressure monthly, 51.5% perform weight / height and abdominal circumference control, 48.5% sometimes perform breast self-examination; 58.2% sometimes go to an EESS for the annual Pap smear; 50.0% sometimes consume calcium, 48.5% sometimes consume alcoholic beverages, 50.0% almost always avoid cigarette consumption, 56.0% always avoid illegal substances, 66.4% sometimes receive psychological care periodically, 57.5% sometimes use methods to cope with stress, 48.5% sometimes practice relaxing reading before going to sleep, 53.0% always have the facility to show their concerns, love, affection to other people; 71.6% are always careful. In conclusion, it was found that 52.2% have inadequate self-care practice and 47.8% adequate.

Keywords: Practices, Self-care, Pre-Menopause.



INTRODUCCIÓN

La palabra Autocuidado está conformada por dos palabras: Auto que significa "propio" o "por uno mismo" y cuidado del latín cogitatus que significa "pensamiento". Cuidar de sí mismo es una responsabilidad permanente que tiene importantes repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida de las personas, especialmente en la realización de actividades de la vida diaria que van más allá de suplir las necesidades básicas como alimentarse, dormir.

Hacer conciencia de nuestro cuerpo y sus necesidades es el primer paso para desarrollar conductas que favorecen la salud física y mental, promoviendo la autoestima y autovaloración; trayendo consigo beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Cuidar de sí mismo no es una actitud egoísta o vanidad sino una necesidad.

En este contexto la mujer menopáusica constituye uno de los sectores más vulnerables de la sociedad, marcados por la pobreza, enfermedad, soledad, carencia de servicios especializados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la fase de pre menopausia hace referencia a los años previos al último ciclo menstrual regular. Es decir, esta fase comienza mucho antes de que los ciclos menstruales sean notablemente irregulares.

El autocuidado en la pre menopausia son actividades intencionadas que refiere disminuir los riesgos y molestias derivados de los cambios en la dimensión biológica social y psicológica que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior, en edad promedio de 35 - 45 años usualmente caracterizada por presencia de ciclos menstruales irregulares y el inicio de los molestos síntomas vasomotores sofocos, sudoraciones, insomnio.

El presente estudio tuvo como objetivo_determinar las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del Centro Poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019. Y está estructurado de la siguiente manera:



CAPÍTULO I: EL PROBLEMA. - Caracterización del problema, formulación del problema, objetivos, operacionalización de variables, justificación, limitaciones del estudio y consideraciones éticas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO. - Antecedentes del estudio a nivel internacional, nacional, local, bases teóricas del estudio y definición de términos.

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO. - Tipo de investigación, línea de investigación, población, técnica e instrumentos, validación, procedimiento de recolección y procesamiento de datos.

CAPITULO IV: INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS. - Presentación de gráficos y resultados del instrumento aplicado.

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANEXOS



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
PRESENTACIÓN	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
INDICE DE GRAFICOS	

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.4. VARIABLES	4
1.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	5
1.6. JUSTIFICACIÓN	9
1.7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	9
1.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO	10
2.1.1 A NIVEL INTERNACIONAL	10
2.1.2 A NIVEL NACIONAL.....	12
2.1.3 A NIVEL LOCAL	17
2.2. BASES TEÓRICAS	18
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	31



CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.1.1 DESCRIPTIVO	33
3.1.2 TRANSVERSAL	33
3.2. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	33
3.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	33
3.3.2 MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO	33
3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	34
3.3.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	35
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN	35
3.4.1. TÉCNICA.....	35
3.4.2. INSTRUMENTO	35
3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	35
3.6. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	36
3.7. ANÁLISIS DE DATOS.....	36

CAPÍTULO IV

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



INDICE DE GRAFICOS

NRO.1	EDAD DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCIÓN, CUSCO 2019.....	37
NRO.2	ESTADO CIVIL DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCIÓN, CUSCO 2019.....	39
NRO.3	GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCIÓN, CUSCO 2019.....	40
NRO.4	OCUPACIÓN DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCIÓN, CUSCO 2019.....	41
NRO.5	CONSUMO DE LÁCTEOS, DERIVADOS Y CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCIÓN, CUSCO 2019.....	42
NRO.6	CONSUMO DE PESCADOS, CONSUMO DE CARNES ROJAS Y CONSUMO DE CARBOHIDRATOS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCIÓN, CUSCO 2019.....	44



NRO.7	ACTIVIDAD FISICA DURANTE LA SEMANA DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	46
NRO.8	CONTROL MÉDICO ANUAL, CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL, CONTROL DE PESO/TALLA Y PERÍMETRO ABDOMINAL DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	47
NRO.9	AUTOEXAMEN DE MAMAS, EXAMEN DE PAPANICOLAOU ANUAL Y CONSUMO DE CALCIO DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	49
NRO.10	CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, SUSTANCIAS ILÍCITAS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	51
NRO.11	ATENCIÓN PSICOLÓGICA PERIÓDICAMENTE DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	53
NRO.12	MANEJO DEL ESTRÉS, LECTURA RELAJANTE ANTES DE DORMIR, FACILIDAD PARA DEMOSTRAR SUS PREOCUPACIONES, AMOR, CARÍÑO A OTRAS PERSONAS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	55



NRO.13	CUIDADO DE SU APARIENCIA PERSONAL, PERSPECTIVA PERSONAL DE UNO MISMO Y SENTIMIENTO DE RECIBIR AMOR DE LOS DEMÁS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	57
NRO.14	SENTIMIENTO DE CAMBIO Y CRECIMIENTO EN FORMA POSITIVA PERSONALMENTE Y/O LABORALMENTE Y SE PLANTEA CADA DÍA INTERESANTE Y RETADOR DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	58
NRO.15	ACTIVIDADES RECREATIVAS, SOCIALES DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	60
NRO.16	RELACIONES AFECTIVAS Y DE COMUNICACIÓN CON SUS HIJOS Y/O FAMILIARES, PARTICIPACION EN ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES DEL TRABAJO O EL BARRIO DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	61
NRO.17	PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS DEL CENTRO POBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.....	63



CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud, refiere que la pre menopausia es el inicio en el cese de la menstruación, debido a la pérdida de la actividad folicular ovárica. Es un paso de la etapa reproductiva a la no reproductiva. Abarca desde el comienzo de los cambios hormonales y clínicos hasta un año después de la última regla, todo ello puede ser controlado y superado con una calidad de vida para controlar un déficit hormonal y la pérdida de la función folicular acompañada de las condiciones medicas ¹

De acuerdo a los datos de la internacional Menopause Society (IMS) en la etapa pre menopausia la incidencia de problemas oscila entre el 30% y el 50%, y se va incrementando según la edad, estos son causados por la reducción de los estrógenos. Asimismo, revela que 25 millones de mujeres en el mundo, son afectadas por este cuadro. Esta cifra se duplico para el 2013 y las mujeres entre 40 – 60 años o más representarán más del 30% en el 2050. ²

Según un estudio realizado por el Centro de Información de la Menopausia (CIM), la falta de información sobre qué hacer para prevenir las complicaciones de la menopausia está directamente relacionado con el autocuidado. Asimismo, la investigación muestra consecuencias que esto conlleva sobre su vida personal, familiar y social. En esta línea se precisa la importancia de las prácticas y las claves de autocuidados para prevenir los problemas o mitigar los síntomas de mujeres en el climaterio.³

Un estudio del perfil sociodemográfico al siglo XXI del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), indica que con el aumento de la esperanza de

¹ Organización Mundial de la Salud. Investigaciones sobre menopausia. Menopausia y el climaterio [En línea] [Consultado el 14/06/2019]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41316/WHO_TRS_670_spa.pdf;jsessionid=632D7372068E5A110550A1D1A13A4340?sequence=1

² EcuRed. Día mundial de la menopausia. [En línea] [Consultado el 16/03/2019]. Disponible en: https://www.ecured.cu/D%C3%ADa_Mundial_de_la_Menopausia

³ Enfermería. Programas de educación para la salud en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia. [Revista online], 2017 [Consultado el 22/11/2019]. 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/>



vida de 49 a 78 y la reducción de la mortalidad perinatal la población mayor de 50 años se ha incrementado; de 112 a 336 millones, asimismo se obtuvo que predomina la esperanza de vida en el sexo femenino con 51.3%, por lo que la mujer pasará casi un tercio de su vida entre la pre menopausia, Perimenopausia o en su defecto postmenopausia, la cual se presenta en México entre 49 a 50 años de edad.⁴

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e informática y Dirección Técnica de Demografía e Indicadores Sociales, informo que las mujeres peruanas, representan un 50.1% de la población total, siendo actualmente la expectativa de vida del género femenino de 77.6 años y se estima que para el quinquenio 2020 será de 78.59 años lo que hace de gran relevancia el estudio del autocuidado en la pre menopausia.⁵

Según la Encuesta Nacional Demográfica y de Salud Familiar - ENDES, 2017 la proporción de mujeres en la pre menopausia de 30 - 45 son de 6.5% en área rural, 7.3% en área urbana⁶, por otra parte, se tiene estudios sobre menopausia llevado a cabo en el Perú. Lima, Cusco y Cerro de Pasco indican que en mujeres de 35 y 60 años la sintomatología depende del nivel de mar, la menopausia se presenta más en mujeres de lima.⁷

En las últimas décadas la menopausia ha cobrado una relevancia cada vez mayor para el cuidado integral de la salud de la mujer, debido a los cambios demográficos, dados por el aumento de la expectativa de vida y el descenso en la tasa de mortalidad, esto ha llevado a un envejecimiento paulatino de la población, principalmente en los países más desarrollados, lo cual se asocia a un cambio en los roles familiares y sociales de la mujer, que guardan relación

⁴ Instituto mexicano del seguro social. Dirección de prestaciones médicas. Diagnóstico y tratamiento de a perimenopausia y postmenopausia. [En línea], [Consultado el 19/06/2019]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/019GER.pdf>

⁵ Encuesta Demográfica y de Salud Familiar INEI. [revista de internet]. Perú 2017. [Consultado el 16/03/2019]. Disponible en: https://webinei.inei.gob.pe/anda_innei/index.php/catalog/563/variable/V496

⁶ Encuesta Nacional Demográfica y de Salud Familiar - ENDES [En línea], 2018 [Consultado el 16/03/2019]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1525/index.html

⁷ Gonzales, G. y Carrillo, C. Estudio sobre la menopausia en el Perú. [En línea] [Consultado el 22/05/2019]. Disponible en: http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Acta_Andina/v03_n1/menopausia.htm



con una mayor visibilidad y preponderancia de su individualidad, mayor percepción de su corporalidad y conciencia de auto cuidado.⁸

Si bien la fecundidad disminuye a partir de los 35 años, la infertilidad terminal en el Perú - 2016, es sólo de 35% entre los 35 y 39 años, y de 90% entre los 48 y 49 años, lo que dejaría a un 10% que con complicaciones potenciales. Felizmente, la mujer a esta edad. Parece tener mayor interés en la regulación de la fertilidad; sin embargo, la mujer de las áreas rurales denota menor educación, así como costumbres y tradiciones familiares - principalmente del cónyuge hechos que anulan una anticoncepción segura.⁹

En el Centro Poblado de Pavayoc hay un aproximado de 2.692 pobladores de los cuales 1.214 son mujeres, durante las Practicas Pre profesional en la zona se pudo observar que parte de la población está conformada por mujeres de entre 35 a 45 años de edad, de esta población se pudo evidenciar en sus atenciones del Centro de Salud la existencia de problemas de salud relacionados con la pre menopausia. A la entrevista también se pudo evidenciar que algunas mujeres refieren preferir la alimentación con grasas saturadas, consumo de golosinas, cansancio y fatiga por la carga laboral, por otro lado, algunas refieren tener enfermedades cardiovasculares de hipertensión y diabetes. Por la descripción antes realizada se plantea la siguiente interrogante:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del Centro Poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del Centro Poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019.

⁸ Organización panamericana de la Salud. (OPS). Salud en las Américas. Envejecimiento y cambios demográficos. [En línea] ,2017 [Consultado el 22/05/2019]. Disponible en: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=envejecimiento-y-cambios-demograficos&lang=es

⁹ Revista peruana de Ginecología y Obstetricia. Ginecóloga y obstetricia; Salud pública, registro nacional de climaterio y menopausia. [En línea][consultado el 16/05/2019]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/pdf/cap005.pdf



1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características generales de las mujeres pre menopáusicas del Centro poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019.
- Identificar las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas en las dimensiones biológica, psicológica y social del Centro poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019.

1.4. VARIABLES

1.4.1. VARIABLE DE ESTUDIO

- Prácticas de autocuidado de mujeres pre menopaúscas

1.4.2. VARIABLES INTERVINIENTES

- Edad
- Estado civil
- Nivel de instrucción
- Ocupación



1.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.5.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE IMPLICADA

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	SUB DIMENSIÓN	INDICADOR	SUB INDICADOR	NATURALEZA	ESCALA	EXPRESIÓN FINAL
PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Es el conjunto de acciones que realiza una mujer premenopáusica para mejorar su salud. Esto incluye las necesidades biológicas, psicológica y social.	Biológica	– Nutrición	Consumo de lácteos y sus derivados	– Nunca= 0 – Casi nunca=1 – A veces=2 – Casi siempre=3 – Siempre=4	Cualitativa	Nominal	- Prácticas de autocuidado adecuado - De 61 a 120 Pts. - Prácticas de autocuidado inadecuado. - 00 a 60 Pts.
				Consumo de verduras				
				Consumo de frutas				
				Consumo de pescados				
				Consumo de carnes rojas				
				Consumo de carbohidratos				
			– Actividad Física y Ejercicio	Practica ejercicio físico por 30 minutos diariamente. (Correr, trotar, caminar, otros)	– Nunca – Casi nunca – A veces – Casi siempre – Siempre			
				Practica actividades deportivas. (futbol, natación, vóley y otros deportes). durante la semana.				
			– Control Medico	Control médico una vez al año	– Nunca – Casi nunca – A veces – Casi siempre – Siempre			
				Control de la presión arterial mensualmente				
				Control de peso/talla y perímetro abdominal				
				Autoexamen de mamas				
				Acude al examen anual de Papanicolaou anual				
				Consumo de calcio				



			– Consumo de sustancia nocivos	Consumo de bebidas alcohólicas consumo de cigarrillos Evita el consumo de sustancias ilícitas	– Nunca = 4 – Casi nunca=3 – A veces =2 – Casi siempre=1 – Siempre=0			
		Dimensión Psicológica	– Examen Psicológico	Recibe atención psicológica periódicamente	– Nunca – Casi nunca – A veces – Casi siempre – Siempre			
			– Manejo del estrés	Uso de métodos para afrontar el estrés. (meditación, música, masajes y otros)	– Nunca – Casi nunca – A veces – Casi siempre – Siempre			
				Practica la lectura relajante antes de dormir				
				Facilidad para demostrar sus preocupaciones, amor, cariño a otras personas.				
			– Autoestima	Cuidado de su apariencia personal	– Nunca – Casi nunca – A veces – Casi siempre – Siempre			
				Perspectiva personal de uno mismo				
				Recibe expresiones de cariño y/o amor de otras personas				
				Sentimiento de cambio y crecimiento en forma positiva personalmente y/o laboralmente.				
				Se plantea cada día interesante y retador				



				Practica actividades recreativas (juegos, viajes paseos y otros)				
				Participa en actividades sociales (familiares, amigos, bailes y otros)				
				Mantiene buenas relaciones afectivas y de comunicación con sus hijos y/o familiares				
				Participa en actividades socioculturales del trabajo o el barrio (danzas florkloricas, manualidades, desfiles y otros)				



1.5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES INTERVINIENTES

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICIÓN
Edad	Tiempo cronológico transcurrido desde el nacimiento hasta la aplicación del instrumento de las mujeres pre menopáusicas del centro poblado de Pavayoc, La Convención.	<ul style="list-style-type: none">• De 35 a 40 años• De 41 a 45 años• De 46 – 50 años• Mayor de 50 años	Cuantitativa	Intervalar
Estado civil	Situación o condición jurídica de la encuestada según el registro civil en función de si tiene o no pareja de las mujeres pre menopáusicas del centro poblado de Pavayoc La Convención.	<ul style="list-style-type: none">• Soltera• Conviviente• Casada• Divorciada• Viuda	Cualitativa	Nominal
Nivel de instrucción	Grado más elevado de estudios realizados por las mujeres sin tener en cuenta si se han terminado los estudios de las mujeres pre menopáusicas del centro poblado de Pavayoc La Convención	<ul style="list-style-type: none">• Sin estudios• Primaria• Secundaria• Superior	Cualitativo	Ordinal
Ocupación	El ámbito laboral, espacio o actividad en donde se desenvuelve la encuestada de las mujeres pre menopáusicas del centro poblado de Pavayoc La Convención.	<ul style="list-style-type: none">• Dependiente• Independiente• Ama de casa• Estudiante	Cualitativa	Nominal



1.6. JUSTIFICACIÓN

El comienzo de la etapa pre menopáusica se encuentra en los 30 y 45 años, según el ministerio de Salud en el Perú de las mujeres estarían padeciendo los cambios fisiológicos que se presentan en esta etapa de la mujer.

Este estudio permitió obtener datos actuales, sobre todo saber si las prácticas de autocuidado de las mujeres con pre menopausia—son adecuadas para su salud y de acuerdo con su edad, Además, los resultados de esta investigación permitirán describir identificar, evaluar, verificar las características en su autocuidado y cual son los errores que dejan secuelas.

En lo académico se espera que a partir de su ejecución se contribuya a fortalecer los conocimientos acerca del tema. De esta manera este trabajo de investigación aportará de manera significativa, un conocimiento sobre las prácticas de cuidado y calidad de vida de las mujeres adultas, así mismo servirá para estudios previos.

1.7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Durante la recolección de la información se tuvo las siguientes limitaciones:

1. La intención inicial era la de aplicar el tipo de selección probabilística estratificada, pero por las características de lugar de residencia, acceso a la población de estudio es que optamos por el tipo de selección no probabilístico.

1.8.- CONSIDERACIONES ÉTICAS

El estudio respetó y aplicó las normas y principios éticos de la investigación. Para realizar el presente estudio se consideró el otorgamiento de consentimiento informado a las mujeres con pre menopausia—de 30 a 45 años a más participantes en la encuesta del centro poblado de Pavayoc, teniendo en cuenta que la información recolectada fue confidencial de uso exclusiva para la investigación planteada.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

2.1.1 A NIVEL INTERNACIONAL

GUAZHIMA, K. En su estudio “**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN EN LA ETAPA PRE MENOPAÚSICA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA TIMBARA. AÑO 2015**”. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA DE ECUADOR.

Objetivo: fue identificar las prácticas de autocuidado en la etapa pre menopáusica en las mujeres de la Parroquia Timbara,

Metodología: La técnica encuesta y la observación con sus instrumentos el cuestionario y la guía de observación que se aplicó a las mujeres de 35 a 50 años que presentaron síntomas pre menopáusicos,

Resultado: las características sociodemográficas que predominaron en la etapa pre menopáusica fue la edad de 41 a 50 años con el 55,89%, el estado civil casada con el 55,89%, de etnia mestiza con el 91,17 %, nivel de educación primaria con el 61,77%, percepción de nivel económico bajo con el 67,65 %, de ocupación quehaceres domésticos con el 76,47%. El 20,58% es empleado y 2,95% es agricultor independiente De acuerdo a las prácticas de autocuidado que realizan las mujeres en la etapa pre menopáusica se determinó mediante la Dimensión: Biológica predominando las prácticas de autocuidado saludables; en lo referente a los controles médicos con el 67,65% y en la Dimensión Psicosocial se destacó la práctica de autocuidado saludable las relaciones interpersonales con el 79,41%. El factor de riesgo al que están expuestas las mujeres en la etapa pre menopáusica es planificación con métodos anticonceptivos orales con el 85,29%, y las complicaciones que más predominaron fueron las alteraciones



cardiovasculares y control médico preventivo y se concluye que las mujeres si practican autocuidados saludables.¹⁰

DIAZ O. Y LOPEZ M. Realizaron el estudio “**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DE AUTOCUIDADO EN LAS MUJERES MENOPAÚSICAS EN NUEVO TRIUNFO PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO, 2017**”, UNIVERSIDAD DE CUENCA, ECUADOR.

Objetivo: Determinar conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopaúsicas de la Comunidad Nuevo Triunfo Provincia de Morona Santiago 2017.

Metodología: Se realizó un estudio con enfoque cualitativo el diseño fue de tipo fenomenológico nos permitió conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, intentan ver las cosas desde el punto de vista de otras personas describiéndolas e interpretándolas. La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la entrevista semiestructurada que se aplicó a 9 mujeres de la comunidad de Nuevo Triunfo la misma que se elaboró con base a las categorías.

Resultados: Los resultados obtenidos de nuestra investigación nos ayudaron a identificar los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado que tienen las mujeres menopáusicas en la comunidad de Nuevo Triunfo. Las mujeres de la Comunidad Nuevo Triunfo en la Provincia de Morona Santiago tienen edades entre 48 y 60 años, prevalece el estado civil casado, la mayoría tienen nivel de instrucción básico y una posee nivel de bachillerato, la etnia es mestiza y todas tienen una procedencia y residencia rural. La mayoría de las mujeres aseveran haber adquirido sus conocimientos acerca de la menopausia a través de los Centros de Salud, familiares y amigos, aun cuando refieren pocos controles médicos, muy pocas en los centros docentes de sus profesores, indicativo de que la mayor parte de mujeres estudiadas no tiene una fuente de información veraz o confiable.¹¹

¹⁰ Guazhima, k. “prácticas de autocuidado que realizan en la etapa pre menopáusicas las mujeres de la parroquia Timbara. año 2015”. Universidad Nacional de Loja. [Tesis post grado online]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/13686>

¹¹ Díaz O. y López M. realizaron el estudio “Conocimientos Y Prácticas Interculturales De Autocuidado En Las Mujeres Menopaúsicas En Nuevo Triunfo Provincia De Morona Santiago, 2017”, Universidad De Cuenca, Ecuador 2018.



MARTINEZ, M y ESCOBAR, T. En su estudio “**AUTOCUIDADO DE MUJERES EN ETAPA DE MENOPAUSIA EN TOLUCA, MEXICO**”. UNIVERSIDAD DE TOLUCA, MEXICO-2018.

Objetivo: Fue identificar prácticas de autocuidado en la menopausia.

Metodología: Estudio cuantitativo, exploratorio, con muestra probabilística aleatoria simple, utilizando EPI INFO 2000, con 95% nivel de confianza, 5% máximo de error, con 354 mujeres.,

Resultado: La mujer en etapa de menopausia está expuesta a factores de riesgo que disminuyen con prácticas de autocuidado. Se observó déficit de autocuidado principalmente en hábitos alimentarios, apreciándose sobrepeso y obesidad (27%); el ruido es el factor que interfiere con el sueño, el promedio de sueño fueron 5 a 7 horas; 40% no realiza ejercicio; 17.9% no realiza detección de cáncer cérvico uterino, 37.7% no practica autoexploración de mama, sin seguridad social 52.3%; asisten al médico solo cuando están enfermas. Las manifestaciones frecuentes en climaterio son sangrados irregulares, sofocos, cansancio y dislábido. No existe suficiente información en este grupo de mujeres, reto que debe asumir la enfermera en su función de educación para la salud.¹²

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

TORRES, A. En Su estudio “**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LA PREMENOPAUSIA EN LAS USUARIAS DE UN CENTRO DE SALUD DE LIMA, 2017**”.

Objetivo: determinar los conocimientos y prácticas sobre el autocuidado en la pre menopausia en las usuarias del Centro de Salud Villa San Luis.

Diseño Metodológico: El estudio es de tipo cuantitativo, nivel aplicativo y método descriptivo simple de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 60 usuarias que acudieron al C.S. Villa San Luis.

[Consultado el 22/11/2019]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31297/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

¹² Martínez, m y escobar, t. “Autocuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, México”. Universidad de Toluca, México. [Rev. online], [Consultado el 22/11/2019]. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v12n1/v12n1a10.pdf>



Resultados: Se observa que participaron un total de 60 usuarias del Centro de Salud “Villa San Luis”, 2017. Donde el 73% de usuarias se encontraban entre los 35-39 años y el 27% de usuarias, entre los 40-45 años. En cuanto al estado civil, el 53% de usuarias eran convivientes, el 23% de usuarias eran solteras, el 20% de usuarias eran casadas, el 2% de usuarias eran viudas y finalmente, el 2% de usuarias, solteras. En relación al grado de instrucción, el 53% de usuarias cursaron secundaria completa; el 25% de usuarias, primaria completa y finalmente, el 22%, estudios superiores. En la procedencia, el 72% de usuarias eran de Lima y el 28%, de provincia. En la ocupación, el 50% de usuarias no trabajaban, el 32% de usuarias tenían un trabajo dependiente y el 18% de usuarias tenían un trabajo independiente. El 53% de usuarias no conocen y el 47% conocen acerca del autocuidado en la pre menopausia; mientras que el 62% de usuarias tienen prácticas inadecuadas y el 38% tienen prácticas adecuadas. Conclusiones: Los hallazgos generados permiten concluir que la mayoría de las usuarias no conocen sobre el autocuidado en la pre menopausia, especialmente en lo referente a la actividad física, al consumo de 1.5 a 2 L de agua y las medidas de prevención contra las enfermedades crónico-degenerativas, medidas para la conservación de la autoestima y aspectos de la sexualidad. Asimismo, la mayoría de usuarias realizan prácticas inadecuadas de autocuidado, respecto al control de hábitos nocivos, la actividad y ejercicio, el control médico, las técnicas para mantener la función cognitiva, las técnicas para conservar la autoestima, las técnicas para conservar el estado de ánimo, la interacción familiar y la sexualidad; los cuales representan un factor negativo para garantizar un envejecimiento saludable y, por ende, inciden en el aumento de la morbi-mortalidad de la mujer.¹³

QUISPE, P y HANCCO, M. En su estudio “**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA VASO DE LECHE, JULIACA 2015**”, UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN.

¹³ Torres A; Torres J. Climaterio y menopausia. [En línea], 2018 [Consultado el 22/06/2019]. Disponible en. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182j.pdf>



Objetivo: fue determinar la relación entre las prácticas de autocuidado y calidad de vida en las mujeres pre menopáusicas beneficiarias del Programa Vaso de Leche, Juliaca - 2015. La metodología que se utilizó en esta investigación fue la correlacional.

El diseño de la investigación: es no experimental, transaccional o transversal, la muestra estuvo considerada por 101 mujeres pre menopáusicas del Programa Vaso de Leche, la técnica fue el cuestionario, el instrumento para la práctica de autocuidado fue de 38 ítems, y para la calidad de vida el cuestionario SF-36. Se llegó a los siguientes

Resultados: que existe relación entre las prácticas de autocuidado y la calidad de vida ($r = .502$), en las dimensiones como la funcionalidad física ($r = .452$), y la funcionalidad social ($r = -.161$), presentaron una regular calidad de vida, en las limitaciones del rol atribuidos a problemas físicos ($r = .488$) tuvieron una buena o mala calidad de vida, en las limitaciones del rol atribuidos por problemas emocionales ($r = .275$) presentaron una mala calidad de vida, en el estado mental un ($r = .217$) y en energía y fatiga ($r = .534$) presentaron un nivel regular de calidad de vida, en la dimensión dolor ($r = .363$) presentaron un nivel regular calidad de vida, en la percepción de la salud en general ($r = .398$) tuvieron una regular calidad de vida, además el 50.5% presentaron una práctica de autocuidado saludable, en el nivel de calidad de vida un 48.5% que presentaron una regular calidad de vida. Se llegó a la conclusión que la práctica de autocuidado se relaciona con la calidad de vida en las dimensiones.¹⁴

LÓPEZ, Y. y SALAZAR, D. En su estudio “**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS EN EL CASERÍO DE CARDALITOS DE PAMPAS DE HOSPITAL - TUMBES 2016**” UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES.

¹⁴ Quispe, P y Hanco, M. “Prácticas de autocuidado y calidad de vida en mujeres pre menopáusicas beneficiarias del programa Vaso de Leche, Juliaca 2015”, Universidad Peruana Unión, 2015. [Tesis pregrado online]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/214>



Objetivo: determinar las prácticas de autocuidado en las mujeres pre menopáusicas; cuya muestra estuvo conformada por 45 mujeres de 35 a 45 años.

Metodología: se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. La presente investigación es de tipo descriptivo simple de corte transversal, realizado en el Caserío de Cardalitos, Distrito de Pampas de Hospital-Tumbes.

Resultados: muestran que, del total de mujeres pre menopaúsicas encuestadas, un 60% tienen prácticas de autocuidado no saludables, un 76% tiene prácticas de autocuidado no saludables en la dimensión biológica y en cuanto a las prácticas de autocuidado en la dimensión psicosocial se observó que un 62% de las encuestadas tienen un nivel saludable y solo un 38% tiene prácticas de autocuidado no saludables. Se concluye que las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas no son saludables por ende la práctica preventiva es mala, por lo cual se necesita implementar proyectos sociales dirigidos a fortalecer y mejorar la salud de la mujer.¹⁵

HUAMANI, D y YACTAYO K. En el estudio “**NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN LAS MUJERES PRE MENOPAÚSICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL DEHUAYCÁN ATE LIMA PERU, FEBRERO 2016**”. ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA.

Objetivo: determinar el nivel de conocimiento y las prácticas de autocuidado que realizan las mujeres pre menopáusicas que acuden al Hospital de Huaycán, 2016.

Metodología: El enfoque de la investigación es cuantitativo, el tipo aplicada y el método no experimental, de diseño descriptivo; de corte transversal, se trabajó en una muestra de 317 mujeres de 35 a 45 años de edad, que acuden al Hospital de Huaycán, aplicó la técnica de la encuesta mediante un cuestionario.

¹⁵ López, Y. y Salazar, D. “Prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas en el caserío de Cardalitos de pampas de Hospital - Tumbes 2016” Universidad Nacional de Tumbes. [Tesis pregrado online]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/57>



Resultados: Las mujeres en la etapa de la pre menopausia se encuentran en su mayoría con edades entre 41 a 45 años 65%, presentando un nivel de conocimiento bajo sobre el autocuidado 47%, con respecto a los conceptos generales 46% y en medidas de autocuidado 51% y por lo tanto tienen una práctica inadecuada de autocuidado 65%. Conclusión: El nivel de conocimiento sobre las prácticas de autocuidados en las mujeres pre menopáusicas de la Comunidad Autogestionaria de Huaycán son bajos y las prácticas de autocuidado en la dimensión biológica, psicológicas y sociales son inadecuadas.¹⁶

VILLEGAS, M. y QUISPE, S. En su investigación: “**PRACTICAS DE AUTOCUIDADO Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN MUJERES PREMENOPÁUSICAS, SERVICIO DE GINECO-OBSTETRICIA DEL HOSPITAL ERNESTO GERMAN GUZMAN GONZALES – OXAPAMPA PASCO PERU, 2015**”. UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN. **Objetivo:** Determinar las prácticas de autocuidado y su relación con la calidad de vida en mujeres pre menopáusicas, servicio de Gineco obstetricia del Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzales – Oxapampa, 2015.

Metodología: El enfoque de la investigación es cuantitativo, descriptivo transversal.

Resultados: a los que arribamos son: Del 100% de usuarias en etapa pre menopáusica, el 41,82% de las usuarias evidencian calidad de vida muy afectada; en tanto que el 36,36% de las usuarias evidencian calidad de vida poco afectada; y solo un 21,82% evidencian calidad de vida no afectada. Del 100% de mujeres pre menopáusicas sometidas a estudio, en un 43,64% evidencian prácticas medianamente adecuadas de autocuidado; en tanto que, en un 29,09% de las mujeres pre menopáusicas se evidencia prácticas adecuadas; y en 27,27% de ellas se evidencian prácticas inadecuadas de autocuidado.¹⁷

¹⁶ Huamani, D y Yactayo K. “Nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado que realizan las mujeres pre menopáusicas que acuden al hospital de Huaycán febrero 2016”. Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza [Tesis pregrado online] disponible en: https://ziladoc.com/download/nivel-de-conocimiento-y-practicas-de-autocuidado_pdf

¹⁷ Villegas, M. y Quispe, S. “Prácticas de autocuidado y su relación con la calidad de vida en mujeres premenopáusicas, servicio de gineco obstetricia del hospital Ernesto German Guzmán Gonzales – Oxapampa, 2015”. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. [Tesis Pregrado Online]. Disponible en: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/246>



2.1.3. A NIVEL LOCAL

TARQUI, L. Realizó un estudio “**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES CLIMATÉRICAS QUE ACUDEN AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD DE BELEMPAMAPA CUSCO, 2015**”. **UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO.**

Objetivo: Fue de identificar los conocimientos y prácticas de autocuidado en el climaterio la metodología fue transversal y prospectiva.

Metodología: El enfoque de la investigación es cuantitativo, descriptivo transversal.

Resultados: Son la mayoría de las mujeres climatéricas con un 72.7% no tienen el conocimiento básico sobre el climaterio y la menopausia, lo que conlleva a que estas mujeres no conozcan las prácticas de autocuidado que deben de realizar durante esta etapa de su vida. La mayoría de las mujeres climatéricas realizan prácticas de autocuidado no saludables, siendo la dimensión biológica donde más se realizan prácticas no saludables en comparación con la dimensión psicosocial. las prácticas de autocuidado no saludables son más evidentes en mujeres climatéricas que son ama de casa con un 35%. “Que las mujeres climatéricas en este grupo poblacional realizan mayormente prácticas de autocuidado no saludable, destacando en la dimensión biológica el aspecto nutricional y en la función psicosocial la función cognoscitiva.”¹⁸

LOAYZA, R. En su estudio. “**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES MENOPAUSIAS EN EL PUEBLO JOVEN GENERAL OLLANTA DEL DISTRITO DE SANTIAGO – CUSCO 2013**”. **UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO.**

Objetivo: Determinar las prácticas de autocuidado en mujeres menopausias en el pueblo joven general Ollanta del Distrito de Santiago – Cusco 2013.

Metodología: El estudio fue de tipo Cuantitativo, descriptivo, transversal.

¹⁸ Tarqui, I. “conocimientos y prácticas de autocuidado en mujeres climatéricas que acuden al establecimiento de salud de Belempampa cusco, 2015” [Tesis pregrado]. Universidad Andina del Cusco.



Resultados: Se observa que el 53% de usuarias no conocen y el 47% conocen acerca del autocuidado en la pre menopausia; mientras que el 62% de usuarias tienen prácticas inadecuadas y el 38% tienen prácticas adecuadas. Los hallazgos generados permiten concluir que la mayoría de las usuarias no conocen sobre el autocuidado en la pre menopausia, especialmente en lo referente a la actividad física, al consumo de 1.5 a 2 L de agua y las medidas de prevención contra las enfermedades crónico-degenerativas, medidas para la conservación de la autoestima y aspectos de la sexualidad. Asimismo, la mayoría de usuarias realizan prácticas inadecuadas de autocuidado, respecto al control de hábitos nocivos, la actividad y ejercicio, el control médico, las técnicas para mantener la función cognitiva, las técnicas para conservar la autoestima, las técnicas para conservar el estado de ánimo, la interacción familiar y la sexualidad; los cuales representan un factor negativo para garantizar un envejecimiento saludable y, por ende, inciden en el aumento de la morbi-mortalidad de la mujer.¹⁹

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. PRE MENOPAUSIA

La mujer sigue siendo fértil. El término pre menopausia es usada, a menudo, de manera ambigua para referirse al año o los dos primeros años que preceden a la menopausia o refiriéndose a todo el periodo fértil de la mujer hasta el momento de la menopausia, este segundo significado es el recomendado por la OMS (Organización Mundial de la Salud). Aun así, algunos expertos establecen la pre menopausia como una fase previa a la peri menopausia, donde se producen una serie de cambios de intensidad variable.

ASPECTOS GENERALES DE LA PREMENOPAUSIA

La pre menopausia es la etapa de transición hacia el fin de la capacidad reproductiva de la mujer, que transcurre entre los 35 y 45 años, denominado climaterio temprano. Según criterios actuales de la OMS y de la Sociedad

¹⁹ Loayza, R. "Prácticas de autocuidado en mujeres menopausias en el pueblo joven general Ollanta del Distrito de Santiago – Cusco 2013". [Tesis pregrado]. Universidad Andina del Cusco.



Cubana de Ginecología, se define como la totalidad del periodo fértil anterior a la menopausia. Esta etapa se caracteriza por los desajustes hormonales iniciales en concordancia con la edad y acercamiento a la menopausia, causando la disminución, pero no ausencia de la fertilidad.²⁰

MANIFESTACIONES CLINICAS

Más del 70% de las mujeres presenta, durante la transición menopáusica, signos y síntomas derivados de la disminución folicular, así como del déficit estrogénico. La intensidad, duración y la frecuencia de estos son muy variables, y dependen de la cercanía a la edad menopáusica y del estilo de vida que adopte la mujer. Los síntomas observados frecuentemente, se pueden agrupar del siguiente modo:²¹

- **Trastornos del patrón menstrual:** Los principales trastornos del patrón menstrual incluyen la proiomenorrea (ciclos más cortos), hipermenorrea (sangrado intenso), menorragia (sangrado intenso y durante muchos días) y la amenorrea. Estas alteraciones suelen ocurrir durante la premenopausia y constituyen uno de los motivos de consulta más habituales. (23) Estos trastornos guardan relación con la exposición a niveles de estrógenos no contrarrestados con los progestágenos; por tanto, son debidos a un exceso estrogénico.

Estos trastornos guardan relación con la exposición a niveles de estrógenos no contrarrestados con los progestágenos; por tanto, son debidos a un exceso estrogénico.

Las hemorragias menstruales, debidas al hiperestrogenismo relativo que tiene lugar en el endometrio, suelen ser muy abundantes y frecuentemente son el origen de una anemia ferropénica que debe ser tratada adecuadamente.

- **Cambios atróficos:** El tracto urinario inferior y genital femenino comparte un origen embriológico común, alrededor del seno urogenital. Esto hace

²⁰ Álvarez-García E, Labandeira A. Estudio bioquímico de la menopausia y la perimenopausia. España. Cont Lab Clín. 2009- 2010. Vol. 13, N0 1: 76-93.

²¹ Enfemenino. Antes de la menopausia, la premenopausia. [Online], 2017 [Consultado el 16/09/2019]. Disponible en: <https://www.enfemenino.com/bienestar/premenopausias454985.html> 7



que ambas estructuras sean sensibles a la acción de las hormonas sexuales femeninas. Diferentes estudios han demostrado la existencia de receptores de estrógenos y progestágenos en la vagina, en la vejiga, en la uretra y en la musculatura del suelo pélvico. Sin embargo, la mayor parte de los cambios pasan inadvertidos para la mujer. Únicamente son perceptibles los síntomas que afectan a la vulva y la uretra.

Así pues, se presentan síntomas de sequedad vaginal, prurito y dispareunia (coito doloroso), que indican una atrofia vaginal y, síntomas de incontinencia urinaria, uretritis y cistitis no bacterianas producto de la atrofia genitourinaria

- **Inestabilidad vasomotora:** En esta etapa se producen cambios en todo el sistema endocrino, pero el cambio más importante es en el metabolismo de las catecolaminas, por el exceso de la noradrenalina, responsable de los sofocos, comunes en la transición menopáusica tardía y en el período postmenopáusico temprano.

Cuando los sofocos son intensos, de larga duración, y se acompañan de otros síntomas (fatiga, irritabilidad, sensación de ansiedad y palpitaciones, escalofríos, dificultad para concentrarse y cambios de humor), pueden interrumpir las actividades habituales diurnas de la mujer. Cuando tienen lugar durante la noche y son intensos pueden provocar alteraciones del sueño. En ausencia de tratamiento, los sofocos suelen cesar espontáneamente a los pocos años, pero en algunos casos persisten durante más tiempo. La prevalencia de los sofocos depende de la raza, y se incrementa con la obesidad, la menopausia quirúrgica, la inactividad física y el hábito tabáquico.

- **Cambios psicológicos:** La transición hacia la menopausia supone un cambio biológico en la mujer, y suele llevar asociados, una serie de efectos psicológicos no siempre comprendidos por la sociedad en general ni en muchos casos, por las propias mujeres. La forma en que estos se



presentan varía dependiendo de múltiples factores aun insuficientemente investigados.²²

DURACIÓN VARIABLE DE LA PRE MENOPAUSIA

Síntomas

- Sin síntomas vasomotores o muy leves.
- Posibles problemas de fertilidad
- Posible síndrome premenstrual

Ciclo menstrual

- Normal y regular

Hormonas

- Sin cambios o cambios muy leves.²³

La perimenopausia significa "alrededor de la menopausia" y se refiere al tiempo durante el cual el cuerpo produce la natural transición a la menopausia marca el final de los años reproductivos. La perimenopausia también se llama la transición menopáusica.

Las mujeres desde la perimenopausia diferentes edades. Usted puede notar signos de progresión hacia la menopausia, tales como irregularidad menstrual, en algún momento en su 40s. Pero algunas mujeres notan cambios tan pronto como mediados de los años 30.

El nivel de estrógeno, la hormona femenina principal — en su cuerpo sube y baja irregularmente durante la perimenopausia. Sus ciclos menstruales pueden alargar o acortar, y podrás empezar a tener ciclos menstruales, en el que los ovarios no liberan un huevo (ovulo). También puede experimentar síntomas parecidos a la menopausia, como sofocos, problemas de sueño y sequedad vaginal. Existen tratamientos y ayudar a aliviar estos síntomas.

²² M, Mendoza. Efectos psicológicos de la menopausia. [online], [Consultado el 26/11/2019]. Disponible en: <http://dramendezaburgos.com/blog/efectos-psicologicos-de-la-menopausia/>

²³ Flavia. Cuidado integral en la Menopausia. Todo sobre la menopausia. [Rev. Online], 2015 [Consultado el 12/05/2019]. Disponible en: <http://www.flaviamenopausia.com/premenopausia>



Una vez que ha pasado por 12 meses consecutivos sin un período menstrual, oficialmente ha llegado a la menopausia, y el período de la Perimenopausia.²⁴ Los primeros síntomas de la pre menopausia aparecen en la mujer en torno a los 40-45 años, pero qué es exactamente la pre menopausia.

Se considera que existe menopausia cuando la mujer tiene 12 meses continuados sin el período y aparece, de media, en torno a los 50 años. Esto significa que, para la mayoría de las mujeres, la menopausia se alcanza entre los 45 y los 55 años. Sin embargo, la llegada de la menopausia no es repentina, y puede que experimentes distintos cambios durante algunos años antes de que tu ciclo menstrual se detenga definitivamente: es lo que se conoce como pre menopausia.

CLIMATERIO

El climaterio es una etapa normal o fisiológica en la mujer que se caracteriza por una serie de cambios morfológicos, funcionales y psicológicos causados por el cese de la función ovárica. Es el paso del periodo fértil a la situación de reposo ovárico. Comprende lo que denominamos pre menopausia y menopausia, su duración puede ser de 5 a 15 años.

Algunas mujeres viven el climaterio con cierta ansiedad, preocupación y dificultad para llevar a cabo su vida profesional y social. En estos casos es especialmente importante acudir al ginecólogo para que a través de un completo chequeo le oriente sobre cómo mejorar su calidad de vida durante esta etapa.

Es difícil saber cuándo empiezan los cambios debidos al envejecimiento del ovario puesto que es un proceso que se realiza gradualmente; pueden pasar años hasta que pequeñas alteraciones hormonales den una sintomatología clínica.²⁵

PRIMEROS SINTOMAS DE LA PRE MENOPAUSIA

²⁴ Mayo clínica. Perimenopausia. [En línea], 2015 [consultado el 22/03/2019]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc-20354666>

²⁵ Instituto Marques. Ginecología. Climaterio y síntomas. [Rev. online], 2015 [Consultado el 23/05/2019]. Disponible en: <https://institutomarques.com/ginecologia/unidad-de-menopausia/climaterio/>



La pre menopausia está ocasionada por la disminución en la producción de ciertas hormonas, principalmente los estrógenos y la progesterona. En este período los niveles hormonales comienzan a variar, y pueden producir cambios en tus ciclos menstruales, haciéndolos más suaves y cortos o más fuertes y prolongados, pero en general, distintos a cómo eran hasta ese momento. Durante la pre menopausia puedes empezar a notar distintos cambios a nivel físico, fisiológico y emocional. Los principales síntomas de la pre menopausia son:

- Sofocos.
- Dificultades para dormir.
- Problemas para mantener relaciones sexuales debido a una disminución de la lubricación vaginal.
- Mayor propensión a infecciones vaginales.
- Pérdida de masa ósea.
- Problemas cardiovasculares debidos a un incremento del colesterol malo, disminución de la elasticidad de las arterias o mayor acumulación de grasa.
- Inestabilidad emocional, generalmente derivados del estrés o la falta de sueño: cambios de humor, irritabilidad, depresión.
- Mayor acumulación de grasa abdominal, que genera problemas a nivel estético, pero también aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer.
- Síntomas estéticos, como la caída de los pechos o la acumulación de grasa abdominal.

Además de estos síntomas asociados con la pre menopausia, tienes que tener en cuenta que a partir de los 40 existen otros riesgos para la salud general de las mujeres, como pueden ser:

- Osteoartritis.
- Mayor riesgo de cáncer de útero, ovarios o mamas.
- Incontinencia urinaria.



- Aparición de pólipos, fibromas o miomas.²⁶

DETERMINACION DE MENOPAUSIA PRECOZ

Cuando se produce el cese permanente de la menstruación antes de los 40 años se considera menopausia precoz. La misma puede producirse de manera natural o tener lugar por una intervención quirúrgica.

La menopausia precoz puede provocar diferentes síntomas que en algunos casos duran sólo meses y en otros años. Y es que los cambios físicos y emocionales que provoca la menopausia no afectan de la misma manera a todas las mujeres. Algunas tendréis pocos o casi ningún síntoma, mientras que para otras mujeres serán más intensos e incómodos. Pero con la atención médica adecuada pueden evitarse o aliviarse.²⁷

LAS CONSECUENCIAS DE LA PRE MENOPAUSIA SUELEN SER LAS SIGUIENTES:

Deterioro cognitivo: los bochornos disminuyen el flujo cerebral y provocan problemas de memoria y cognición. Lo que se nota en una disminución de la claridad mental y la memoria a corto plazo.

Trastornos afectivos e inestabilidad emocional: en esta etapa los trastornos depresivos se asocian al miedo al envejecimiento, sentimiento de inutilidad, carencia afectiva, dificultades sociales, profesionales y maritales.

Irritabilidad: este es un problema del estado de ánimo, presente hasta en el 70% de las mujeres y a veces suele acompañarse con síntomas depresivos, afectando a las relaciones sociales.²⁸

²⁶ Afemefa. Salud femenina. Primeros síntomas de la premenopausia. [Rev. online], 2017 [Consultado el 21/05/2019]. Disponible en: <https://afemefa.com/primeros-sintomas-de-la-premenopausia/>

²⁷ MSD Salud. Menopausia. [En línea], 2015 [Consultado el 21/05/2019]. Disponible en: https://www.msdsalud.es/Assets/docs/recursos/menopausia_20180802_151546.pdf

²⁸ Comendador M. Consecuencias psicológicas de la menopausia. España. [Online], 2017 [Consultado el 19/11/2019]. Disponible en: Blastingnews. 2015. <https://es.blastingnews.com/salud-belleza/2015/05/consecuencias-psicologicas-de-la-menopausia-00373453.html>



2.2.2. PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos. “Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento, bien sea porque surjan o cambien los comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras en la persona”.

BENEFICIOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Mejora la resistencia física
- Regula la presión arterial
- Ayuda a mantener el peso corporal
- mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones
- Reduce la sensación de fatiga.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular
- Contribuye al metabolismo de la glucosa.²⁹

²⁹ Ministerio de Salud. Dirección de enfermedades no transmisibles. Autocuidado de la Salud. [en línea] [Consultado el 07/02/2019]. Disponible en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2018_presentaciones/presentacion09102018/AUTOCUIDADO-DE-LA-SALUD.pdf



AUTOCUIDADO EN LA PRE MENOPAUSIA

1. Desarrollar en las personas autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento, como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización personal y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen el desarrollo integral.
2. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la enfermedad y de la salud que se traduzca en comportamientos saludables.
3. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.
4. Los agentes de salud deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud viva con bienestar se estará en condiciones de promocionar la salud de los demás.
5. Contextualizar el autocuidado, es decir una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.
6. Generar procesos participativos; la promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado



de control y compromiso mutuo sobre su propia salud de las personas que ofrecen los servicios de salud y quienes lo reciben.

7. El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.
8. El agente de salud debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas y promover, mediante un proceso educativo de reflexión acción, un regreso a la práctica para transformarla.³⁰

ATENCIÓN PRIMARIA INTEGRAL DE LA MUJER EN LA PRE MENOPAUSIA

La Atención Primaria constituye el primer y en ocasiones el único contacto con la mujer, por tal motivo, el manejo y seguimiento de la mujer climatérica es necesario plantearlo desde una perspectiva bio-psico-social.

El climaterio es una etapa rica en vivencias y en experiencias, si la mujer adquiere el conocimiento y el dominio relacionado con los cambios que experimenta. Es una oportunidad para la reflexión sobre los hábitos vividos, con una mirada crítica que oriente a la necesidad de efectuar cambios o no en el estilo de vida, para su mejor adaptación a esta nueva etapa.

IMPORTANCIA DEL ROL DEL ESTILO DE VIDA EN LOS CUIDADOS PREVENTIVOS DE LA SALUD EN LA MUJER EN EL CLIMATERIO.

El estilo de vida influye en la salud y en la adquisición de enfermedades crónicas, incapacidad prematura o mortalidad. Este es el justificativo para efectuar

³⁰ Uribe, T. El autocuidado y su papel en la procedencia de la salud. [En línea] [Consultado el 15/03/2019]. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf>



intervenciones tendientes a mejorar los diferentes estilos de vida, con especial énfasis en:

- hábitos dietéticos, los cuales influyen en las 3 principales causas de morbilidad, en las mujeres de este grupo etario: cáncer, ECV y osteoporosis
- hábitos tóxicos:
 - El tabaquismo se vincula tanto con la ECV, como con neoplasias y osteoporosis, sin dejar de lado la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). También aumenta la eliminación metabólica de los estrógenos.
 - El abuso de alcohol parece incrementar el riesgo de cáncer de mama y la osteoporosis.
 - El abuso de fármacos. Es importante recordar que la mayoría de las mujeres mayores de 50 años ingieren en forma habitual medicaciones que no siempre han sido indicadas profesionalmente, ni controladas en su evolución.
 - Actividad física, un ejercicio aeróbico moderado se relaciona con una reducción del número de fracturas, tanto por el aumento de densidad mineral ósea, como por el efecto a nivel del tono muscular, así como la prevención de caídas a través de mayor agilidad. También el aumento de HDL con la disminución subsecuente de eventos cardiovasculares.
 - Salud sexual, no existe evidencia científica que pueda vincular exclusivamente el hipoestrogenismo como causa de las disfunciones sexuales que ocurren en esta etapa. Una correcta educación sanitaria al respecto, unida a la administración de estrógenos locales o lubricantes íntimos contribuye a prevenir estos problemas.
 - Salud oral, cuando esta se afecta, la salud global y presumiblemente la calidad de vida pueden verse mermadas.



- Control ponderal.
- Inmunización activa.
- Prevención de lesiones.³¹

2.2.3. MENOPAUSIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la menopausia natural o fisiológica como el “cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas”. Se presenta en mujeres entre los 45 y 55 años; en México se ha visto que en promedio aparece a los 48 años.

En la pre menopausia, la mujer visita con mayor frecuencia al ginecólogo por trastornos menstruales y patología ginecológica dependientes de anovulación y persistencia de la influencia estrogénica. Además, tiende a hacerse más frecuente la aparición del cáncer, especialmente del cáncer ginecológico. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia Los bochornos, la sudoración, la irritabilidad y el nerviosismo, entre otros, requerirán del apoyo del médico, así como el empleo de medicación. Si es que creemos que todo el armamentarium hormonal de reemplazo puede ser empleado en esta etapa puntual, podemos estar equivocados, pues existe la posibilidad de exacerbar y volver más irregulares los sangrados uterinos, así como hacer manifiesta o acrecentar la patología ginecológica.

FISIOLOGIA DE LA MENOPAUSIA

Al inicio de la menopausia se produce una disminución de los niveles de inhibina, hormona que regula a la baja la síntesis de FSH, con niveles de estradiol normales o ligeramente bajos. Estos primeros cambios hormonales dan lugar a un acortamiento de la fase folicular dependiente de estrógenos y, por ende, a ciclos menstruales de menor duración.

³¹ Organización mundial de la salud. Guías de salud sexual y reproductiva. Atención integral de la mujer en climaterio. Para el primer nivel de atención. [Rev, online], 2010 [Consultado el 13/11/2019]. Disponible en: <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s18712es/s18712es.pdf>



Los niveles séricos de FSH empiezan a aumentar debido a la atresia de folículos ováricos y por esto descende la producción de estrógenos. Es una retroalimentación negativa, ya que al encontrarse disminuida la cantidad de estrógenos en el torrente sanguíneo (principalmente estradiol), el hipotálamo libera más hormona liberadora de gonadotropina (GnRh) para que la adenohipófisis reciba la señal de liberar más FSH, pero el problema radica en que ya no hay folículos suficientes para la producción. En una mujer en edad reproductiva el estrógeno predominante es el 17 beta estradiol (E2), y en la menopausia el predominante es la estrona, esto se debe a la deficiencia de células de la granulosa con capacidad para producir aromatasa para transformar la testosterona en estradiol y al aumento de conversión periférica (adipocitos) de la androstenediona (producida por la capa reticular de la corteza suprarrenal), para su transformación en estrona. El descenso de los niveles de estradiol produce una maduración folicular irregular con ciclos ovulatorios y anovulatorios. Cuando se presentan ciclos anovulatorios no se producirá progesterona, por lo que existe un estado de hiperestrogenismo relativo que puede ocasionar hipermenorrea.³²

ETAPAS DE LA MENOPAUSIA

Comienza cuando baja el nivel de hormonas. La menopausia es un cambio natural en la vida de la mujer que se caracteriza por la paulatina disminución de la función ovárica y de los niveles de estrógenos, representando el paso de la edad fértil a la vejez. Dados estos cambios, este periodo se divide en diferentes fases:

- Pre menopausia
- Perimenopausia
- Menopausia
- Postmenopausia

³² Revista peruana de Ginecología y Obstetricia. Ginecóloga y obstetricia; Salud pública, registro nacional de climaterio y menopausia. [En línea] [consultado el 16/05/2019]. Disponible en: <http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view/975/937>



2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Prácticas.** - Conjunto de acciones o actividades intencionadas o actividades intencionadas que realiza la mujer pre menopáusica (35 a 45 años) para disminuir los cambios derivados de la pre menopausia en su dimensión biológica y psicosocial.
- **Autocuidado.** - El autocuidado o cuidado personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del individuo, realiza de forma deliberada y por iniciativa propia.
- **Pre menopausia.** - De inicio poco sintomático, comprende los años anteriores y próximos a la menopausia (35-45 años) también se le denomina climaterio temprano, se caracteriza por la aparición de irregularidades del ciclo menstrual y trastornos vasomotores.



CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es de naturaleza Cuantitativa y de tipo Descriptivo, Transversal.

3.1.1 DESCRIPTIVO:

Debido a que permitió describir el comportamiento de la variable en estudio tal y como se encuentra en la realidad, sobre las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas del centro poblado de Pavayoc La Convención, Cusco 2019

3.1.2. TRANSVERSAL:

Porque permitió medir la variable en estudio “prácticas de autocuidado de mujeres pre menopaúsicas” tal como se encuentra en la realidad, un corte en tiempo y espacio determinado.

3.2. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

La línea de investigación corresponde al área de enfermería y salud familiar comunitaria.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por 423 mujeres entre 35 y 50 años del Centro Poblado de Pavayoc, según los datos del padrón poblacional de la Municipalidad del Centro Poblado de Pavayoc, Santa Ana – La Convención, 2017

3.3.2 MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO

La muestra fue obtenida mediante la fórmula para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95% (1.96) y un margen de error del 5% (0.05) siendo un total de 423 mujeres de entre 30 – 45 años.



La que se obtuvo mediante la siguiente formula.

Dónde:

n= Tamaño de la muestra

N= Población de 423.

Z= Nivel de confianza (1.96)

p= Probabilidad de éxito acerca de las preguntas y respuestas representada por el 60% es decir el 0.6

q= Probabilidad de fracaso representada por el 40% es decir el 0.5

ε = Margen de error (+/- 5%=0.05)

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 p * q}{\varepsilon^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Remplazando:

$$n = \frac{(423) * (1.96)^2 (0.6) * (0.4)}{(0.05)^2 * (423 - 1) + (1.96)^2 (0.6) * (0.4)}$$

$$= \frac{423 * 0.92}{0.0025 * 422 + 0.92} = 74.25 \sim 74$$

$$= \frac{389.16}{2.895} = 134.4 \sim 134$$

El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia.

3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Mujeres que tuvieron entre 35 – 50 años de edad y que acepten participar en el estudio y aún no hayan llegado a la menopausia.

3.3.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Mujeres que tengan edades fuera del rango de 35 – 50 años.
- No acepten firmar el consentimiento informado.
- No vivan en la zona y que estas como transeúntes.



3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

3.4.1. TÉCNICA

En la recolección de datos se utilizó como técnica la Entrevista.

3.4.2. INSTRUMENTO

El instrumento planteado para la investigación fue una encuesta estructurada que constó de dos partes; la primera parte designada para obtener datos generales de las mujeres pre menopáusicas considerando 04 ítems. La segunda parte estuvo constituida por 30 ítems sobre las prácticas de autocuidado en la dimensión Biológica, psicológica y social con una escala de medición del 0 – 4, donde Nunca (0), Casi Nunca (1), A veces (2), Casi Siempre (3), Siempre (4). Con un resultado final de:

- Prácticas de autocuidado Adecuada
 - De 61 a – 120 Puntos
- Prácticas de autocuidado Inadecuada
 - De 00 a– 60 puntos

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Fue validada mediante juicio de expertos para lo cual el instrumento fue revisado por profesionales con experiencia en medicina, enfermería quienes hicieron llegar sus apreciaciones críticas sobre el instrumento. De acuerdo a las observaciones recibidas se realizaron las correcciones en el instrumento.

3.6. RECOLECCIÓN DE DATOS

Para realizar la recolección de datos en la comunidad de Pavayoc, se solicitó el permiso para la aplicación del instrumento a la municipalidad de Pavayoc, área padrón posterior a ello se realizó visitas a las viviendas de las mujeres de entre 35 y 50 años manera sistémica de acuerdo al padrón poblacional de la Municipalidad hasta llegar a la cantidad requerida en el muestreo.



3.7. ANÁLISIS DE DATOS

El procesamiento de la información fue a través de la estadística descriptiva y el análisis inferencial, así como el uso del instrumento; que nos permite arribar a las conclusiones. Todo este procedimiento en concordancia con, la descripción del problema, los objetivos, las variables.

CAPITULO IV

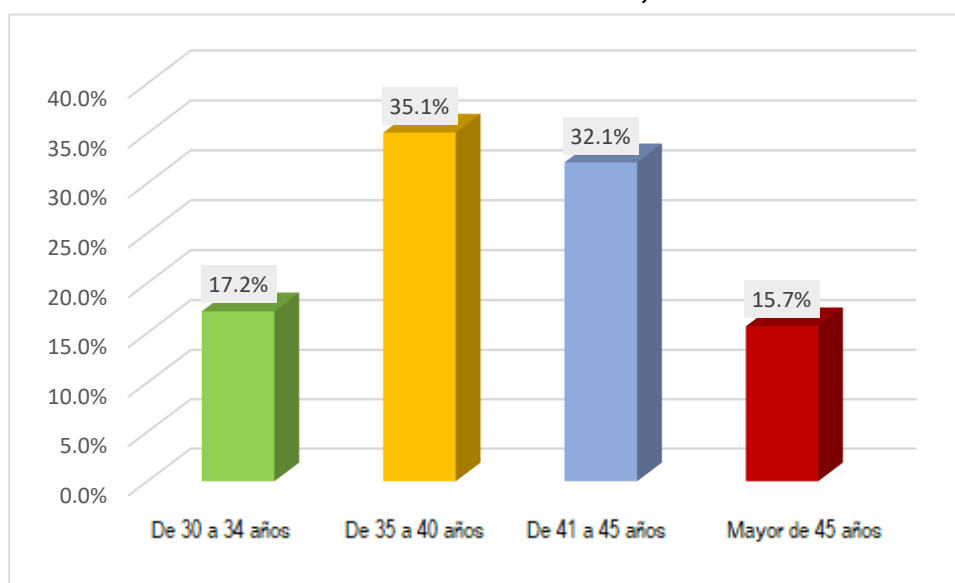
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, detallamos la interpretación y el análisis de los resultados obtenidos.

I.- DATOS GENERALES

GRÁFICO N° 01

EDAD DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora – 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

De la población de estudio el 35.1% corresponde a las mujeres premenopáusicas entre los 35 a 40 años; el 32.1 está distribuido en la población entre los 41 a 45 años siendo los menores índices el 17.2% que corresponde a mujeres premenopáusicas entre los 30 a 34 años; por último, el 15.7% representa a las mujeres mayores de 45 años.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **TORRES, A.** En Su estudio “CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LA PREMENOPAUSIA EN LAS USUARIAS DE UN CENTRO DE SALUD DE LIMA,

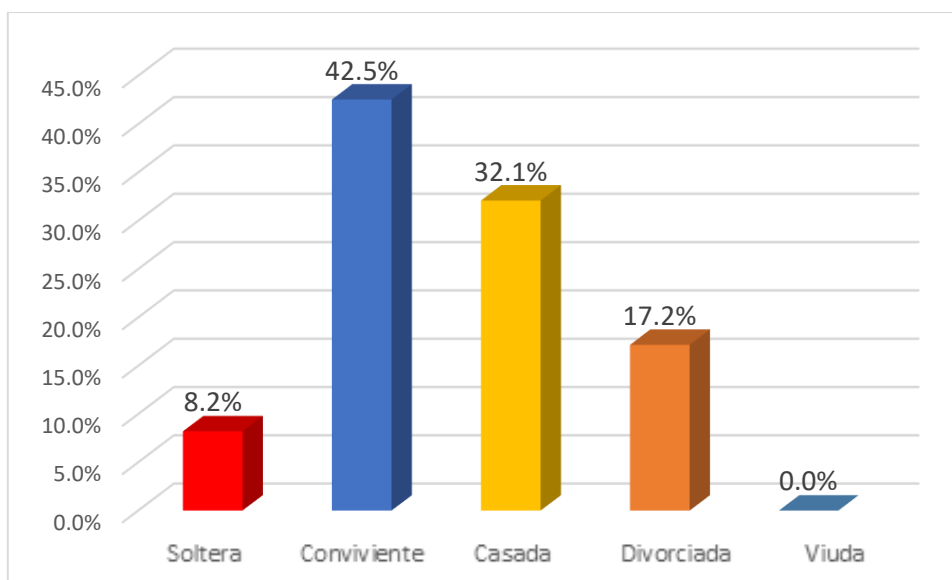


2017", donde el 73% tiene entre 35-39 años y el 27% tiene entre los 40-45 años de edad.

La edad de las mujeres pre menopaúsicas se ubica dentro de los parámetros establecidos y esperados. En el que se percibe que las mujeres entre los 35 a 45 años, conforman los índices de mayor prevalencia. Se observa que algunas mujeres son mayores a 45 años quienes posiblemente tienen mayor sintomatología de pre menopausia.

GRÁFICO N° 02

ESTADO CIVIL DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

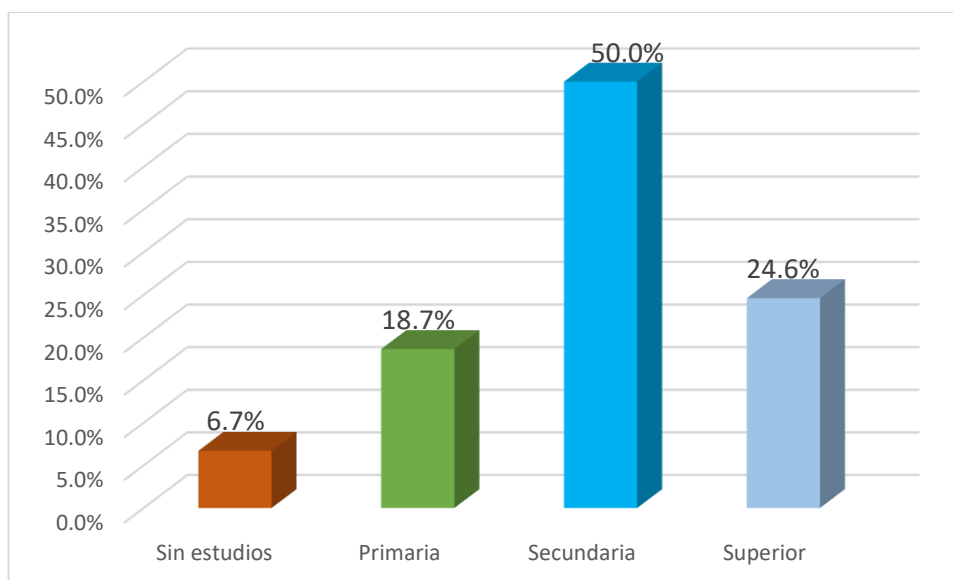
En el presente grafico se observa que el 42,5% de las mujeres pre menopaúsicas son convivientes y el 8,2% son solteras.

Los resultados se asemejan a lo hallado por **TORRES, A.** En Su estudio "CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LA PREMENOPAUSIA EN LAS USUARIAS DE UN CENTRO DE SALUD DE LIMA, 2017", donde el 53% son convivientes, el 23% son solteras, 20% son casadas y el 2% son viudas.

Se infiere que gran parte de las encuestadas tienen pareja y que posiblemente tienen una familia conformada, lo cual favorece a reducir el estrés, reduce los riesgos de depresión y ayuda a un buen estilo de vida saludable. Por otra parte, se observa que algunas mujeres son solteras lo cual podría deberse a que optaron de forma voluntaria este estado civil.

GRÁFICO N° 03

GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

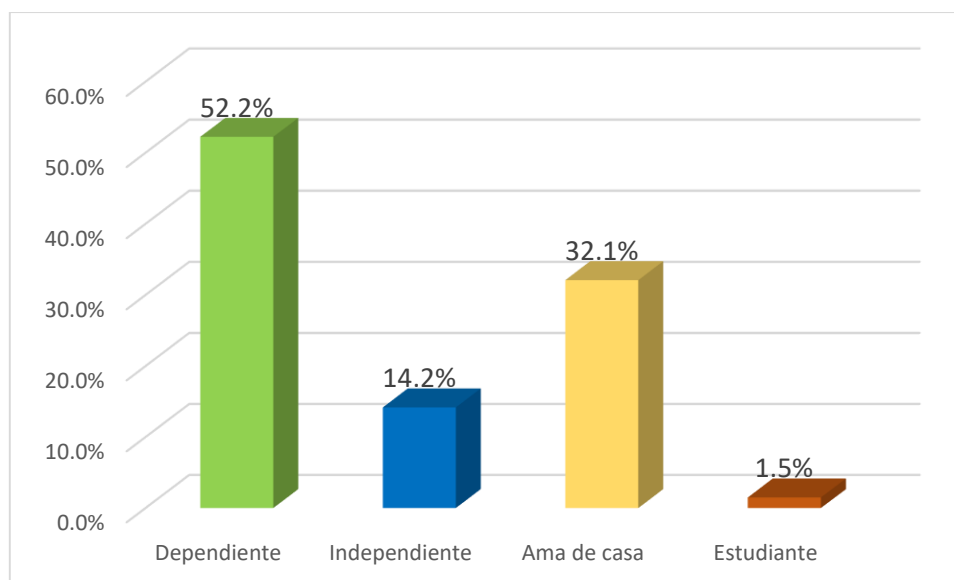
En el presente grafico se observa que el 50,0% de las mujeres pre menopaúsicas refieren tener estudios secundarios y 6,7% no tiene estudios

Los hallazgos encontrados se asemejan con **TORRES, A.** En Su estudio "CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LA PREMENOPAUSIA EN LAS USUARIAS DE UN CENTRO DE SALUD DE LIMA, 2017", donde el 53% tienen estudios secundarios, 25% primaria y 22% superior.

Del total de encuestadas se infiere que la mayoría tuvo acceso a la instrucciones, en distintas niveles de estudio, cabe resaltar que aún persiste el analfabetismo, pese a la universalización de la educación en la actualidad aun existe rezagos del pasado, donde el acceso a la instrucción debido a la ausencia de posibilidades socioculturales y económicas.

GRÁFICO N° 04

OCUPACIÓN DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO
PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que el 52,2% de las mujeres pre menopaúsicas tienen ocupación dependiente y 1,5% son estudiantes.

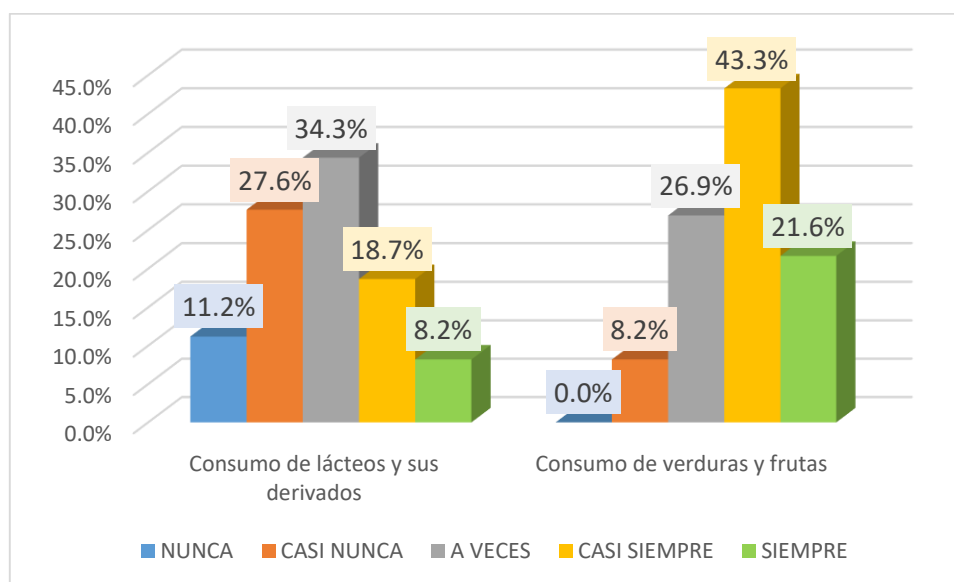
Estos resultados se asemejan a lo hallado por **GUAZHIMA, K.** En su estudio "PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN EN LA ETAPA PRE MENOPAÚSICA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA TIMBARA. AÑO 2015". UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA DE ECUADOR, donde 76,47% se dedican al que hacer domésticos, 20,58% son trabajadores de sector público y privado "dependientes", 2,95% son agricultores "independientes".

De la mayor cantidad de las encuestadas producen ingresos económicos, por lo cual se infiere que asumen la responsabilidades económicas y laborales, sea de manera dependiente o independiente a fin abastecer o sustentar sus necesidades y/o de sus familiares, cabe resaltar que algunas de las encuestadas realizan actividades académicas mejorando su estado sociocultural.

II. PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS

GRÁFICO N° 05

CONSUMO DE LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS Y VERDURAS, FRUTAS EN LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que 34,3% a veces consume lácteos y sus derivados y 11,2% nunca lo hace; respecto al consumo de verduras y frutas el 43,3% casi siempre lo consume y 8,2% casi nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **GUAZHIMA, K.** En su estudio “PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN EN LA ETAPA PRE MENOPAÚSICA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA TIMBARA. AÑO 2015”. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA DE ECUADOR, donde 32,35% si consume lácteos y 67,65% nunca lo hace, en cuanto al consumo de frutas y verduras 23,53% consume frutas, verduras y 76,47% no consume.

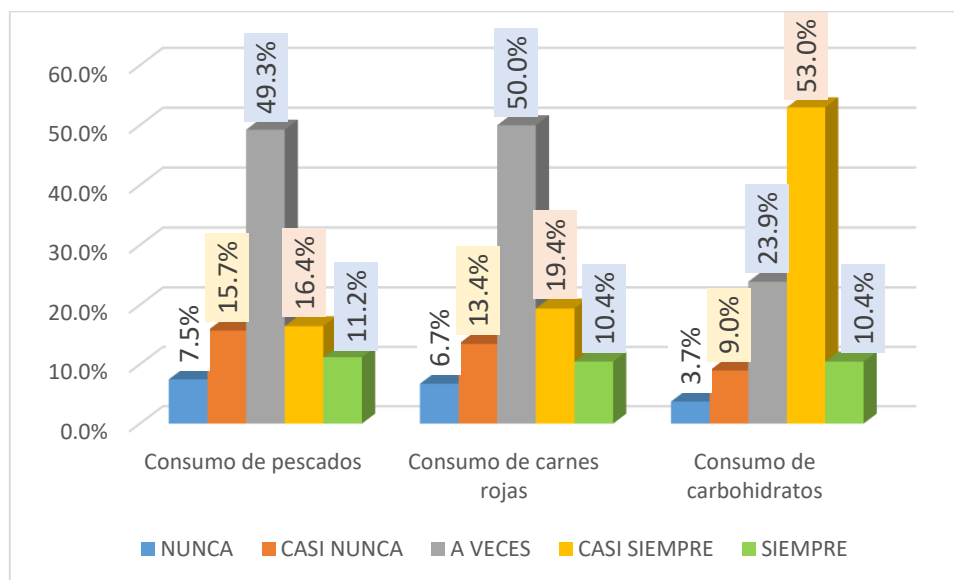
la menopausia es una situación fisiológica normal en la mujer, en la que disminuye progresivamente la función ovárica. Esto supone el cese de la producción hormonal, principalmente de estrógenos, que a su vez da lugar a la pérdida de la función reproductora. Por lo cual se infiere que a mayoría de las



mujeres en premenopausia les ayuda una buena alimentación con lácteos y verduras ayudando a mejorar la calidad de vida durante su periodo de adaptación, ello debido a que los lácteos y verduras ayudan a reducir la pérdida de minerales y reducir el riesgo de fracturas.

GRÁFICO N° 06

CONSUMO DE PESCADOS, CARNES ROJAS Y CARBOHIDRATOS EN LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCIÓN, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que 49,3% a veces consume pescado y 7,5% nunca lo hace; el 50,0% a veces consume carnes rojas y 6,7% nunca consume carnes y finalmente el 53,0% casi siempre consume carbohidratos y 3,7% nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **GUAZHIMA, K.** En su estudio "PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN EN LA ETAPA PRE MENOPAÚSICA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA TIMBARA. AÑO 2015". UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA DE ECUADOR, donde 32,35% si consume lácteos y 67,65% nunca lo hace, en cuanto al consumo de frutas y verduras 23,53% consume frutas, verduras y 76,47% no consume.

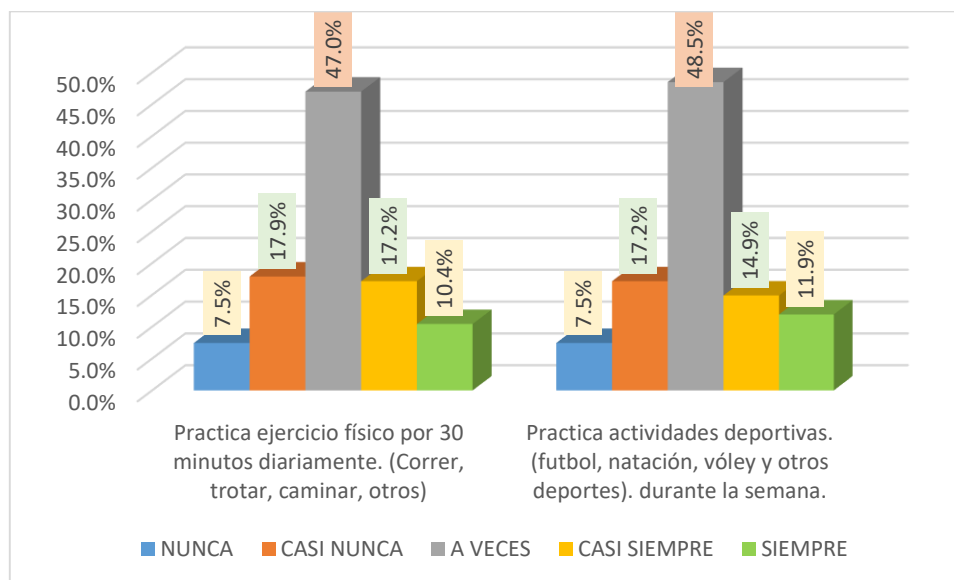
Del grafico se infiere que algunas mujeres en premenopausia mantienen un consumo de carnes rojas lo cual hace que la ingesta excesiva reduzca en mayor cantidad los estrógenos, que son los que precisamente disminuyen en la menopausia.



cabe resaltar que la mayoría de las mujeres consume carbohidratos casi siempre ó siempre lo cual puede referirse a diariamente, ello podría ser un riesgo para mantener un adecuado estado nutricional.

GRÁFICO N° 07

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA SEMANA EN LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora – 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

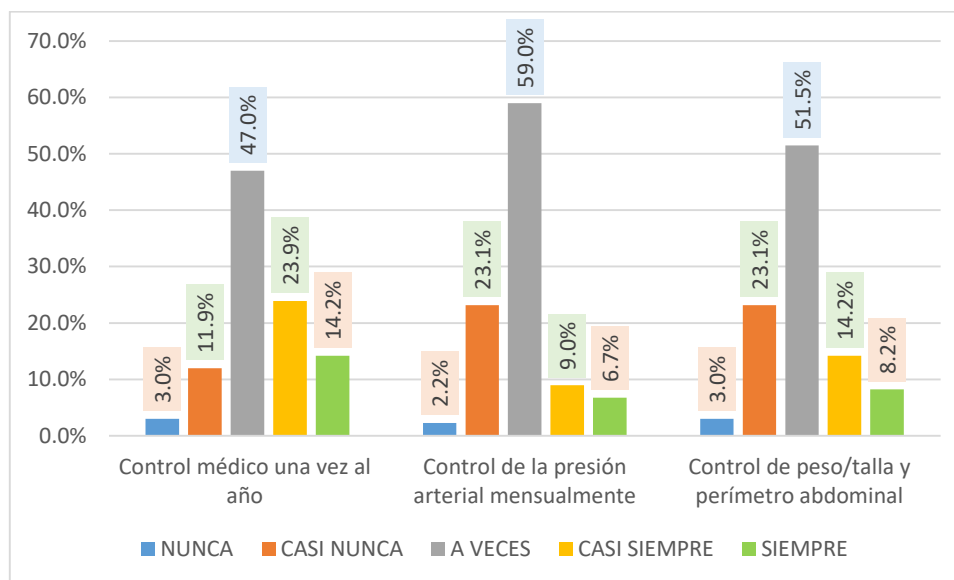
En el presente grafico se observa que el 47,0% de las mujeres pre menopaúsicas a veces práctica ejercicio físico por 30 minutos diariamente y 7,5% nunca lo hace. El 48,5% a veces practica actividades deportivas durante la semana y 7,5% nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados se asemejan con **LÓPEZ, Y. y SALAZAR, D.** En su estudio “PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS EN EL CASERÍO DE CARDALITOS DE PAMPAS DE HOSPITAL - TUMBES 2016” UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, donde el 44% casi nunca realizar actividad física y 33% nunca lo hace.

Se infiere que algunas mujeres en pre menopausia no realizan actividades deportivas ni ejercicio físico por lo menos durante 30 minutos lo cual podría ser perjudicial para la salud, debido a que en la etapa de premenopausia se tiene a perder masa muscular y aumente la grasa abdominal, promoviendo el sedentarismo, la falta de practica del deporte y actividad física podría deberse al estrés laboral diario y un estilo de vida poco saludable.

GRÁFICO N° 08

CONTROL MÉDICO ANUAL, CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL, CONTROL DE PESO/TALLA Y PERÍMETRO ABDOMINAL DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que 47,0% de las mujeres pre menopaúsicas a veces tiene control médico una vez al año y 3,0% nunca lo hace. El 59,0% a veces tiene control de la presión arterial mensualmente y 2,2% nunca lo hace y finalmente el 51,5% a veces se realiza control de peso/talla y perímetro abdominal y 3,0% nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **LÓPEZ, Y. y SALAZAR, D.** En su estudio "PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS EN EL CASERÍO DE CARDALITOS DE PAMPAS DE HOSPITAL - TUMBES 2016" UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, donde el 49% casi nunca asisten al control médico, el 52% casi nunca se realiza control de la presión arterial y 52% casi nunca se realiza control de peso/talla de las mujeres pre menopaúsicas.

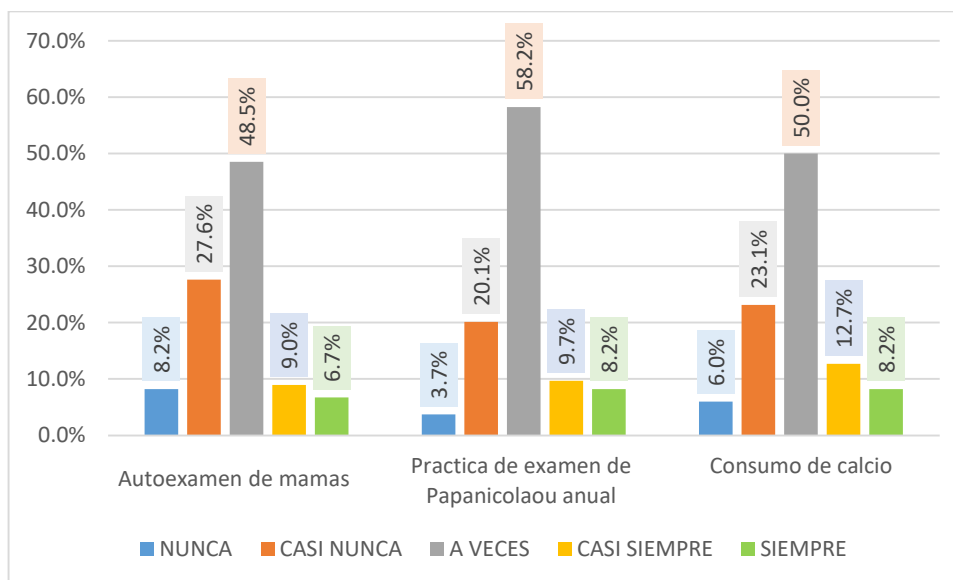
Se infiere que algunas mujeres en pre menopausia no tienen como costumbre realizarse con frecuencia el control médico anual y exámenes propios de la edad



lo cual podría deberse de la escasa cultura preventiva. La práctica comunes acudir a un establecimiento de salud solo cuando existe un problema de salud; el control médico periódico es fundamental para la mujer en edad pre menopaúsica entre los 40 y años a más.

GRÁFICO N° 09

AUTOEXAMEN DE MAMAS, EXAMEN DE PAPANICOLAOU ANUAL Y CONSUMO DE CALCIO DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

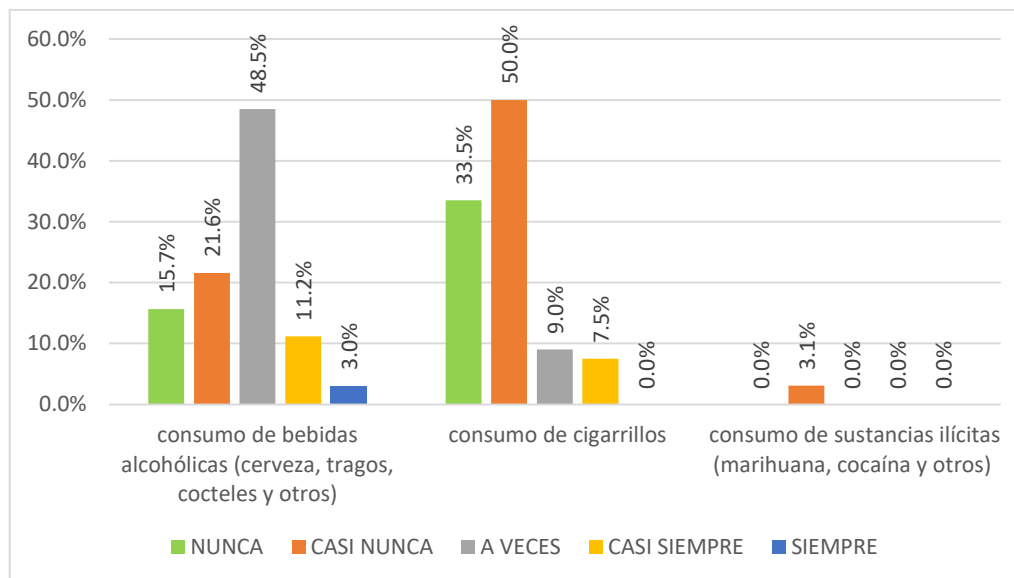
En el presente grafico se observa que 48,5% de las mujeres pre menopaúsicas a veces se realiza el autoexamen de mamas y el 8,2% nuca lo hace. El 58,2% a veces práctica el examen de Papanicolau anual y el 3,7% nunca lo hace. El 50,0% a veces consume calcio y 6,0% nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **LÓPEZ, Y. y SALAZAR, D.** En su estudio “PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS EN EL CASERÍO DE CARDALITOS DE PAMPAS DE HOSPITAL - TUMBES 2016” UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, donde el 42% nunca se realiza autoexamen de mama; el 62% nunca consume pastillas de calcio.

Se analiza que algunas mujeres pre menopáusicas desconocen la técnica del auto examen ello podría deberse al desconocimiento de su importancia, esto refleja la escasa cultura preventiva y al poco interés de la atención de salud de control. Lo cual conlleve un riesgo para su salud. Por otra parte, solo algunos consumen calcio ya sea por tabletas o en su dieta diaria calcio lo cual previene la osteoporosis.

GRÁFICO N° 10

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, CIGARRILLOS SUSTANCIAS ILÍCITAS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que el 48.5% a veces consume bebidas alcohólicas y 3.0% siempre lo hace, respecto al consumo de cigarrillos el 50.0% casi nunca lo hace y 7.5% casi siempre lo hace, en cuanto al consumo de sustancias ilícitas el 3.1% casi nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **GUAZHIMA, K.** En su estudio "PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN EN LA ETAPA PRE MENOPAÚSICA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA TIMBARA. AÑO 2015". UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA DE ECUADOR, donde el 2.95% consume alcohol frecuentemente y 5.88 consume cigarrillos y 91.17% no consume ninguna sustancia.

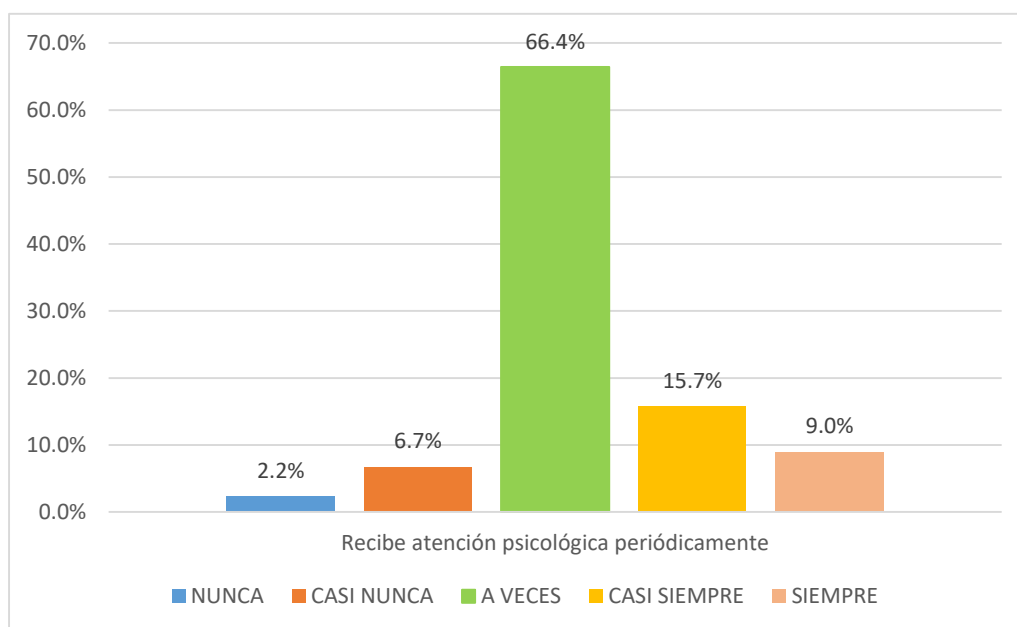
Se infiere que mayor parte de las mujeres en premenopausia no tienen ningún habito toxico como son el consumo de alcohol, el cigarrillo y consumo de sustancias ilícitas, este porcentaje se debe a que las mujeres están en edad madura y plena donde estos hábitos tóxicos ya están de lado mas bien realizan sus labores cotidianas, conviven en familia, influyendo también el nivel



sociocultural. por otra parte, cabe mencionar que algunas mujeres premenopáusicas consumen bebidas alcohólicas siempre lo cual podría ser un habito perjudicial para su salud.

GRÁFICO N° 11

ATENCIÓN PSICOLÓGICA PERIÓDICAMENTE DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que 66,4 % a veces recibe atención psicológica y 2,2% nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **GUAZHIMA, K.** En su estudio “PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN EN LA ETAPA PRE MENOPAÚSICA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA TIMBARA. AÑO 2015”. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA DE ECUADOR, donde 32,35% si consume lácteos y 67,65% nunca lo hace, en cuanto al consumo de frutas y verduras 23,53% consume frutas, verduras y 76,47% no consume.

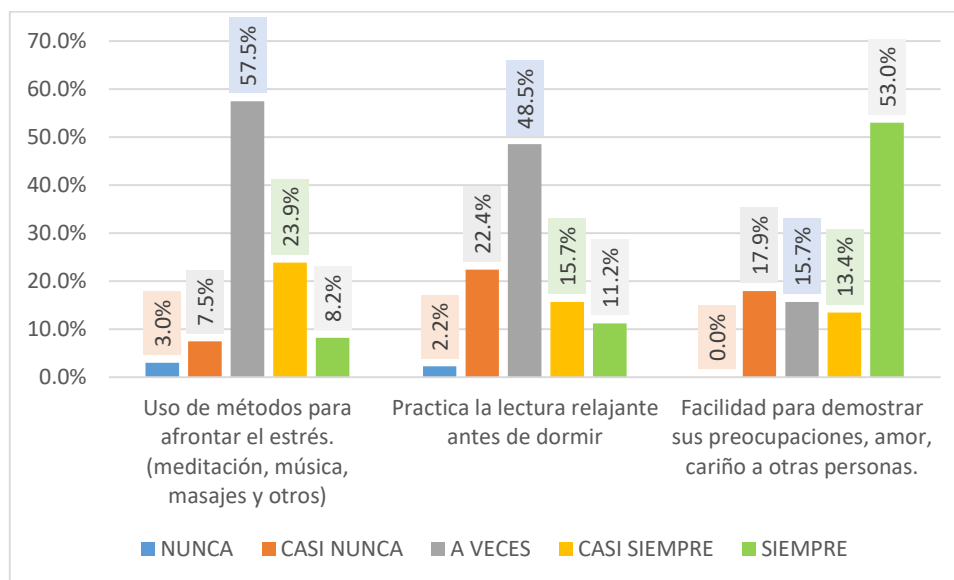
Se infiere que esporádicamente se realizan consultas psicológicas para afrontar problemas emocionales y por lo tanto estas situaciones podrían tener consecuencias propias de la etapa pre menopaúsica. La atención psicológica ayuda a procesar los cambios propios de la edad, a nivel psicológico la mujer presenta síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo,



desconfianza cambios de memoria sentimientos de inferioridad y el insomnio, que es el síntoma más negativo que tiene en la vida de la mujer.

GRÁFICO N° 12

MANEJO DEL ESTRÉS, LECTURA RELAJANTE ANTES DE DORMIR, FACILIDAD PARA DEMOSTRAR SUS PREOCUPACIONES, AMOR, CARIÑO A OTRAS PERSONAS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que el 57,5% de las mujeres pre menopaúsicas a veces usan métodos para afrontar el estrés y 3,0% nunca lo hace. El 48,5% a veces práctica la lectura relajante antes de dormir y 2,2% nunca lo hace y finalmente el 53,0% siempre tiene facilidades para demostrar sus preocupaciones, amor, cariño a otras personas y 13,4% casi siempre muestra facilidades.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **GUAZHIMA, K.** En su estudio "PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN EN LA ETAPA PRE MENOPAÚSICA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA TIMBARA. AÑO 2015". UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA DE ECUADOR, donde el 79,4% si tiene buenas relaciones interpersonales y 20,5% no tiene adecuadas relaciones interpersonales. El 67,6% no tiene buen estado de ánimo y no afronta el estrés y el 32,3% si afronta el estrés.

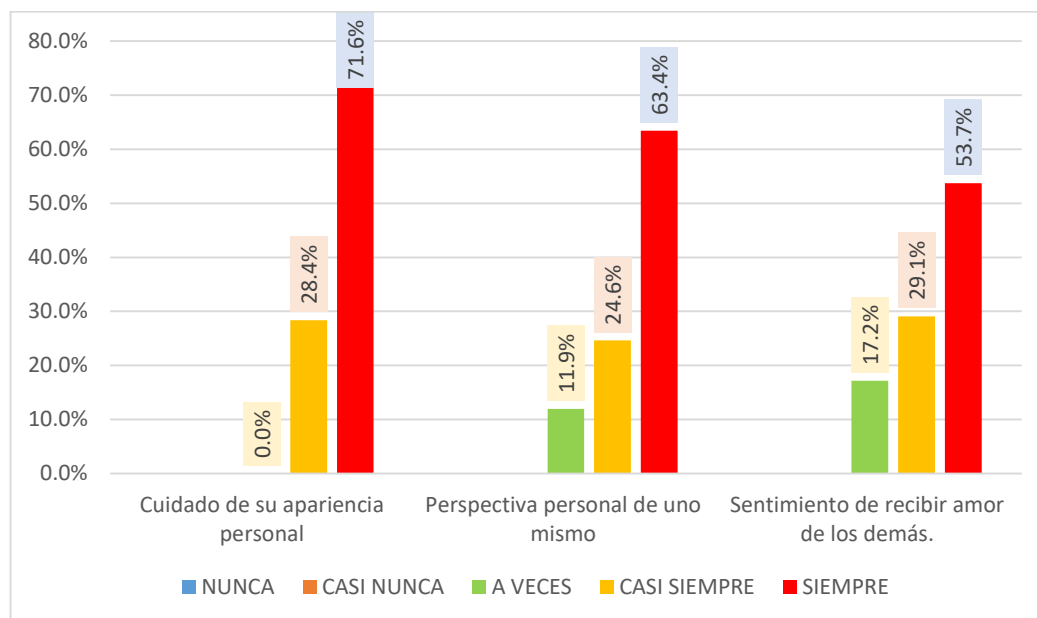
Se analiza que las mujeres en premenopausia en su mayoría utilizan diferentes métodos para afrontar el estrés, practica de la lectura como parte del manejo del estrés y las formas para canalizar sus preocupaciones, buscan espacios para,



mirar telenovelas, conversar con sus amigas, vecinas, asistir a fiestas costumbristas, escuchar música paseo a piscinas, ríos, comer.

GRÁFICO N° 13

CUIDADO DE SU APARIENCIA PERSONAL, PERSPECTIVA PERSONAL DE UNO MISMO Y SENTIMIENTO DE RECIBIR AMOR DE LOS DEMÁS DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

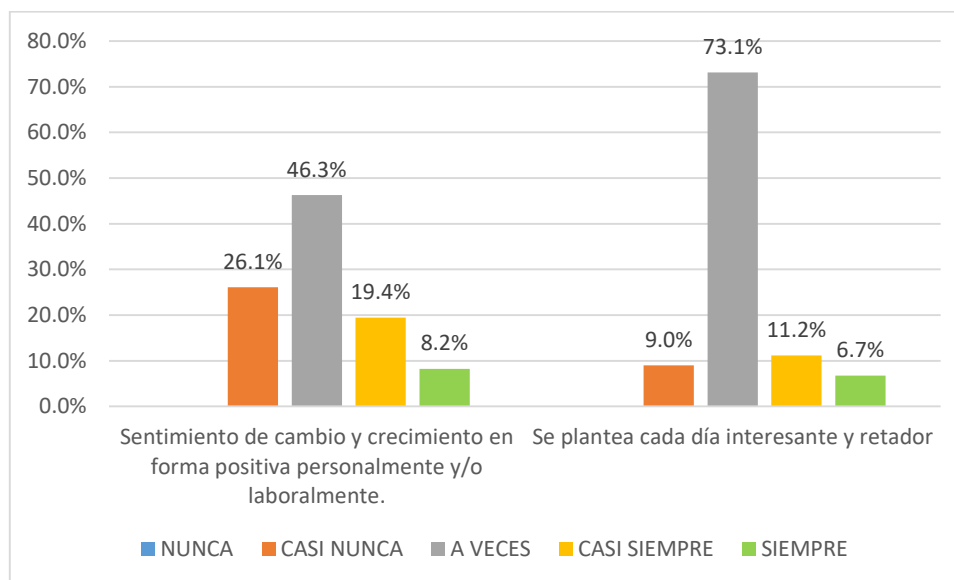
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que 71,6% de las mujeres pre menopaúsicas siempre cuida de su apariencia personal y 28,4% casi siempre lo hace. El 63,4% siempre tiene perspectiva personal de uno mismo y 11,9% a veces lo hace. Finalmente 53,7% siempre siente recibir amor de los demás y 17,2% a veces lo siente.

Se infiere que la gran mayoría de las mujeres en premenopausia cuida su apariencia, siempre tiene el sentimiento de recibir amor de los demás, ello demuestra seguridad psicología, estabilidad emocional y confianza en si mismo.

GRÁFICO N° 14

SENTIMIENTO DE CAMBIO Y CRECIMIENTO EN FORMA POSITIVA PERSONALMENTE Y/O LABORALMENTE Y SE PLANTEA CADA DÍA INTERESANTE Y RETADOR. EN LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

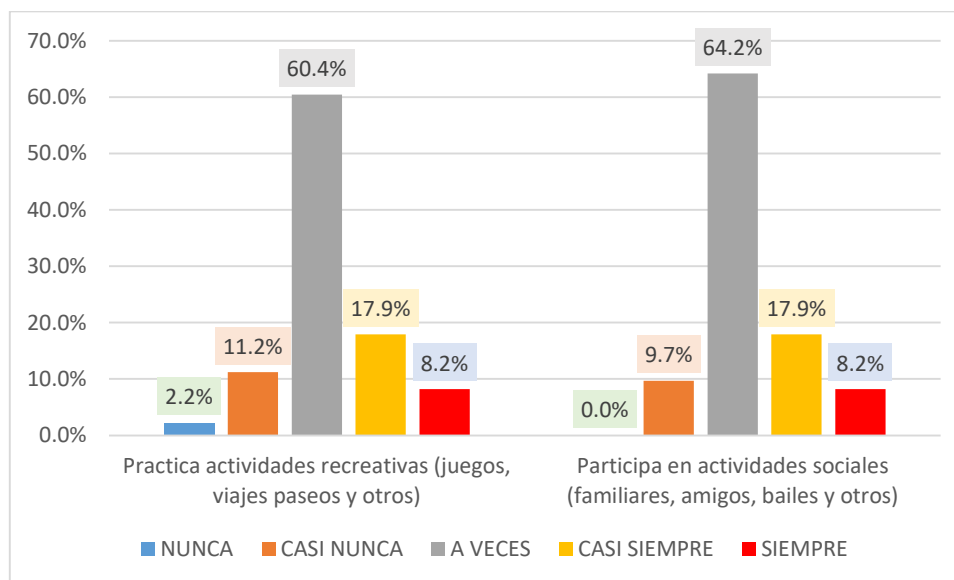
En el presente grafico se observa que 46,3% de las mujeres pre menopaúsicas a veces tiene sentimientos de cambio y crecimiento en forma positiva personalmente y/o laboralmente y 8,2% siempre no lo hace. El 73,1% a veces se plantea cada día interesante y retador y 6,7% siempre lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **LÓPEZ, Y. y SALAZAR, D.** En su estudio “PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS EN EL CASERÍO DE CARDALITOS DE PAMPAS DE HOSPITAL - TUMBES 2016” UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, donde el 44% casi siempre se siente importante y crecimiento positivo, 11% siempre lo hace

Se analiza que las mujeres que sienten cambios positivos y logro de objetivos, son más productivas es decir trabajan más y con más entusiasmo, planean mayores metas y muestran buenos resultados, lo cual ayuda a que aminoren los síntomas del proceso propio de la vida femenina.

GRÁFICO N° 15

**ACTIVIDADES RECREATIVAS, SOCIALES DE LAS MUJERES PRE
MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA
CONVENCIÓN, CUSCO 2019.**



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

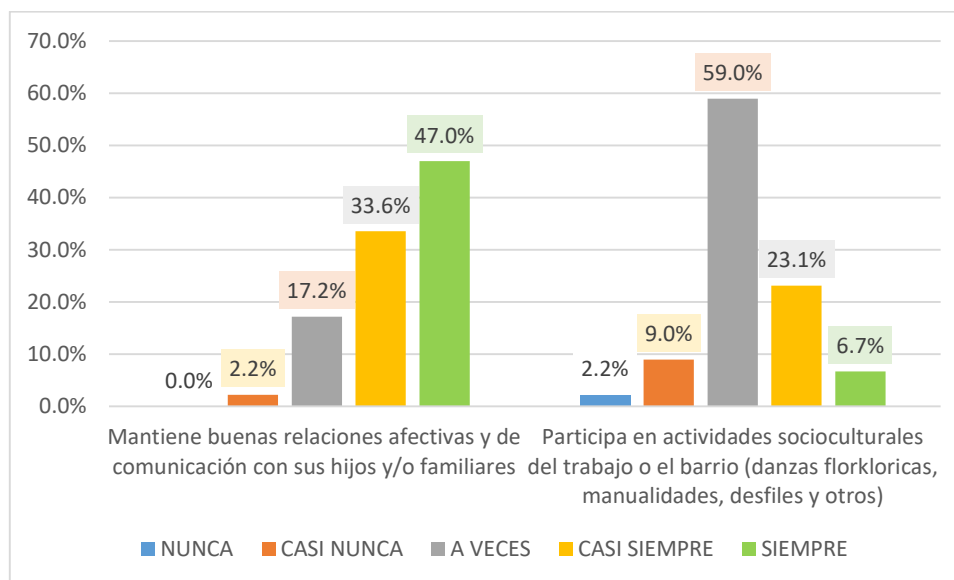
En el presente grafico se observa que 60,4% de las mujeres pre menopaúsicas a veces realiza actividades recreativas y 2,2% nunca lo hace. El 64,2% a veces participa en actividades sociales y 8,2% siempre lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **TORRES, A.** En Su estudio “CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LA PREMENOPAUSIA EN LAS USUARIAS DE UN CENTRO DE SALUD DE LIMA, 2017”, donde el 57% tiene practicas inadecuadas con respecto a actividades recreativas y el 55% de mujeres tienen practicas adecuadas en cuanto a recreación.

Se infiere que la mayoría de las mujeres en premenopausia a veces aprovecha el tiempo para realizar actividades recreativas y sociales donde refuerza sus lazos interpersonales. La recreación contribuye al desarrollo humano y ayuda a la mujer pre menopáusica a distraerse de las cargas laborales, a desestresar la mente para ser más funcionales día con día.

GRÁFICO N° 16

RELACIONES AFECTIVAS Y DE COMUNICACIÓN CON SUS HIJOS Y/O FAMILIARES, PARTICIPACION EN ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES DEL TRABAJO O EL BARRIO DE LAS MUJERES PRE MENOPAUSICAS DE CENTRO PÓBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora - 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que 47,0% de las mujeres pre menopaúsicas siempre mantiene buenas relaciones afectivas y de comunicación con sus hijos y/o familiares y 2,2% casi nunca lo hace. El 59,0% a veces participa en actividades socioculturales del trabajo o el barrio y 2,2% nunca lo hace.

Los hallazgos encontrados no se asemejan con **LÓPEZ, Y. y SALAZAR, D.** En su estudio "PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS EN EL CASERÍO DE CARDALITOS DE PAMPAS DE HOSPITAL - TUMBES 2016" UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, donde 36% casi siempre tiene relaciones afectivas, 22% siempre lo hace.

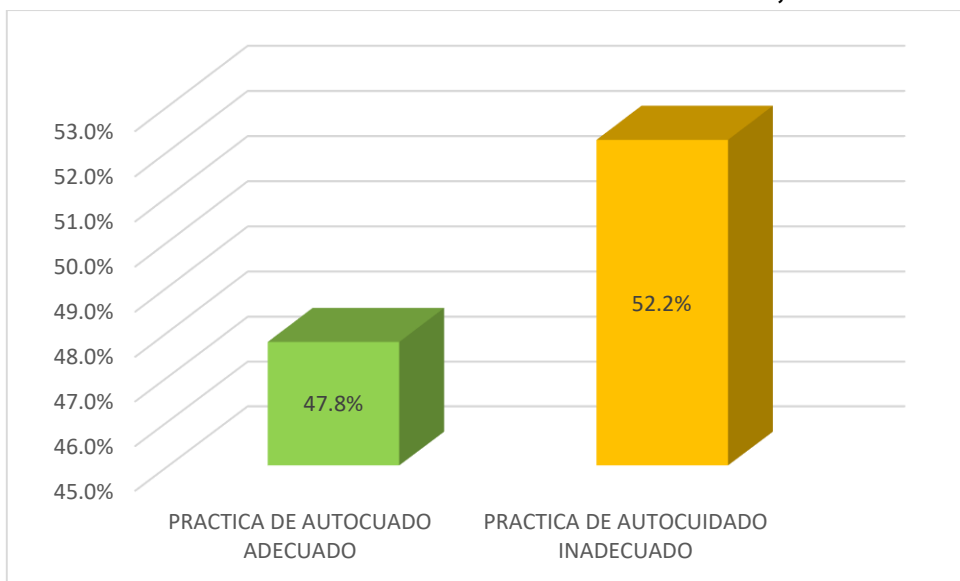
Las mujeres del centro poblado de Pavayoc en edad pre menopaúsicas es cierto que en la pre menopausia se realizar cambios importantes en la mujer, como es descenso de la producción hormonal, que es el que ayuda a los procesos biológicos y emocionales del ser humano, en esta atapa se ve frustrado paulatinamente lo cual hace cambios importantes en el humor, conllevando en



riñas, malentendidos y otros en la familia, pudiéndose sobrellevar con la participación en actividades distractoras y/o socioculturales, físicas y de relajación.

GRÁFICO N° 17

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES PRE MENOPÁUSICAS DEL CENTRO POBLADO DE PAVAYOC LA CONVENCION, CUSCO 2019.



FUENTE Encuesta estructurada aplicada por la investigadora – 2019

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente grafico se observa que el 52,2% de las mujeres pre menopaúsicas tiene practicas inadecuado y 47,8% adecuada.

Los hallazgos encontrados se asemejan con **TORRES, A.** En Su estudio “CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LA PREMENOPAUSIA EN LAS USUARIAS DE UN CENTRO DE SALUD DE LIMA, 2017”, donde el 62,0% tiene practicas inadecuadas y 38,0% tiene practicas adecuadas.

Las mujeres del centro poblado de Pavayoc en edad pre menopaúsicas en su mayoría tienen prácticas de autocuidado inadecuado por lo que no desfavorable para su desarrollo físico, psicológico y social. Puesto que el autocuidado contribuye al desarrollo humano y ayuda a la mujer pre menopáusica en las decisiones sobre ellas, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos,



seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos.



CONCLUSIONES

1. Respecto a las características generales de las mujeres pre menopaúsicas del centro poblado Pavayoc se obtuvo que 35,1% tiene de 41 a 45 años de; 42.5% son convivientes; 50,0% tienen estudios secundarios; El 52,2% tiene como ocupación dependiente.
2. En cuanto a las prácticas de autocuidado en mujeres pre menopaúsicas se obtuvo que 34,3% a veces consumen lácteos y sus derivados. 3,3% casi siempre consumen verduras y frutas, 49,3% a veces consume pescado, 50,0% a veces consume carnes rojas, 53.0% casi siempre consume carbohidratos, 47,0% a veces practica ejercicio físico por 30 minutos diariamente, 48,5% a veces practica actividades deportivas durante la semana, 47,0% a veces se realiza controles médicos una vez al año, 59,0% a veces se hace los control de la presión arterial mensualmente, 51,5% se realiza control de peso/talla y perímetro abdominal, 48,5% a veces se realiza el autoexamen de mamas; 58,2% a veces acude a un EESS para realizarse el examen de Papanicolaou anual; 50,0% a veces consume calcio, 48,5% a veces consume bebidas alcohólicas, 50,0% casi siempre evitan el consumo de cigarrillos, 56,0% siempre evita consumir sustancias ilícitas, 66,4% a veces recibe atención psicológica periódicamente, 57,5% a veces usa métodos para afrontar el estrés, 48,5% a veces practica la lectura relajante antes de dormir, 53,0% siempre tiene facilidad para demostrar sus preocupaciones, amor, cariño a otras personas; 71,6% siempre tiene cuidado de su apariencia, 63,4% siempre tiene perspectiva personal de uno mismo, 53,7% siempre tiene sentimiento de recibir amor de los demás, 46,3% a veces tiene sentimiento de cambio y crecimiento en forma positiva personalmente y/o laboralmente, 73,1% a veces se plantea cada día interesante y retador, 60,4% a veces practica actividades recreativas, 64,2% participa en actividades sociales, 47,0% siempre mantiene buenas relaciones afectivas y de comunicación con sus hijos y/o familiares; 59,0% participa en actividades socioculturales del trabajo o del barrio. En conclusión, se



obtuvo que 52,2% tiene una práctica de autocuidado inadecuado y 47,8% adecuado.



SUGERENCIAS

1. A LA MUNICIPALIDAD DEL CENTRO POBLADO DE PAVAYOC

- a. El responsable de los programas sociales debe impulsar el incremento de programas educativos en diversas poblaciones con sesiones demostrativas de la buena alimentación y cómo podemos obtener un adecuado estilo de vida (la realización de la práctica de diversos deportes).

2. AL DIRECTOR DEL CENTRO DE SALUD DEL CENTRO POBLADO DE PAVAYOC

- a. Poner mayor énfasis en el autocuidado en la pre menopausia el climaterio, y sus síntomas más resaltantes realizando un trabajo multidisciplinario Enfermería. Psicología y Medicina preventivo promocional.
- b. Realizar sesiones educativas sobre pre menopausia, inicio síntomas y como sobrellevarla y menopausia en la edad adulta
- c. El personal de la salud debe de tener muy en cuenta acerca de este tema brindar más información a la población, brindando prevención y promoción de estas etapas con cambios fisiológicos que se presentan en cada una de las mujeres.

3. A LAS MUJERES DEL CENTRO POBLADO DE PAVAYOC

- a. Activa Participación en los programas que ofrece la municipalidad y/u otras entidades para aprovechamiento de tiempo libre como yoga, taichí, lectura y otros.

4. A LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

- a. Realizar investigaciones profundizadas sobre las prácticas de autocuidado, estilos de vida en las mujeres y sus implicancias.
- b. Promover a la práctica de autocuidado en las mujeres en la etapa pre menopáusica especialmente la atención médica, casas abiertas sobre alimentación saludable y ejercicio físicos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Investigaciones sobre menopausia. Menopausia y el climaterio [En línea] [Consultado el 14/06/2019]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41316/WHO_TRS_670_spa.pdf;jsessionid=632D7372068E5A110550A1D1A13A4340?sequence=1
2. EcuRed. Día mundial de la menopausia. [En línea] [Consultado el 16/03/2019]. Disponible en: https://www.ecured.cu/D%C3%ADa_Mundial_de_la_Menopausia
3. Enfermería. Programas de educación para la salud en el climaterio para disminuir los riesgos asociados a la menopausia. [Revista online], 2017 [Consultado el 22/11/2019]. 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/>
4. Instituto mexicano del seguro social. Dirección de prestaciones médicas. Diagnóstico y tratamiento de a perimenopausia y postmenopausia. [En línea], [Consultado el 19/06/2019]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/019GER.pdf>
5. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar INEI. [revista de internet]. Perú 2017. [Consultado el 16/03/2019]. Disponible en: https://webinei.inei.gob.pe/anda_inei/index.php/catalog/563/variable/V49
6. Encuesta Nacional Demográfica y de Salud Familiar - ENDES [En línea], 2018 [Consultado el 16/03/2019]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1525/index.html
7. Gonzales, G. y Carrillo, C. Estudio sobre la menopausia en el Perú. [En línea] [Consultado el 22/05/2019]. Disponible en: http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Acta_Andina/v03_n1/menopausia.htm
8. Organización panamericana de la Salud. (OPS). Salud en las Américas. Envejecimiento y cambios demográficos. [En línea], 2017 [Consultado el



22/05/2019]. Disponible en: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=envejecimiento-y-cambios-demograficos&lang=es

9. Revista peruana de Ginecología y Obstetricia. Ginecóloga y obstetricia; Salud pública, registro nacional de climaterio y menopausia. [En línea] [consultado el 16/05/2019]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/pdf/cap005.pdf
10. Guazhima, k. “prácticas de autocuidado que realizan en la etapa pre menopáusica las mujeres de la parroquia Timbara. año 2015”. Universidad Nacional de Loja. [Tesis post grado online]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/13686>
11. Díaz O. y López M. realizaron el estudio “Conocimientos Y Prácticas Interculturales De Autocuidado En Las Mujeres Menopáusicas En Nuevo Triunfo Provincia De Morona Santiago, 2017”, Universidad De Cuenca, Ecuador 2018. [Consultado el 22/11/2019]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31297/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
12. Martínez, m y escobar, t. “Autocuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, México”. Universidad de Toluca, México. [Rev. online], [Consultado el 22/11/2019]. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v12n1/v12n1a10.pdf>
13. Torres A; Torres J. Climaterio y menopausia. [En línea], 2018 [Consultado el 22/06/2019]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182j.pdf>
14. Quispe, P y Hancoco, M. “Prácticas de autocuidado y calidad de vida en mujeres pre menopáusicas beneficiarias del programa Vaso de Leche, Juliaca 2015”, Universidad Peruana Unión, 2015. [Tesis pregrado online]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/214>
15. López, Y. y Salazar, D. “Prácticas de autocuidado en mujeres pre menopáusicas en el caserío de Cardalitos de pampas de Hospital - Tumbes 2016” Universidad Nacional de Tumbes. [Tesis pregrado online]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/57>



16. Huamani, D y Yactayo K. "Nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado que realizan las mujeres pre menopáusicas que acuden al hospital de Huaycán febrero 2016". Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza [Tesis pregrado online] disponible en: https://ziladoc.com/download/nivel-de-conocimiento-y-practicas-de-autocuidado_pdf
17. Villegas, M. y Quispe, S. "Prácticas de autocuidado y su relación con la calidad de vida en mujeres premenopáusicas, servicio de gineco obstetricia del hospital Ernesto German Guzmán Gonzales – Oxapampa, 2015". Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. [Tesis Pregrado Online]. Disponible en: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/246>
18. Tarqui, I. "conocimientos y prácticas de autocuidado en mujeres climatéricas que acuden al establecimiento de salud de belemppampa cusco, 2015" [Tesis pregrado]. Universidad Andina del Cusco.
19. Loayza, R. "Prácticas de autocuidado en mujeres menopausias en el pueblo joven general Ollanta del Distrito de Santiago – Cusco 2013". [Tesis pregrado]. Universidad Andina del Cusco.
20. Álvarez-García E, Labandeira A. Estudio bioquímico de la menopausia y la perimenopausia. España. Cont Lab Clín. 2009- 2010. Vol. 13, N0 1: 76-93.
21. Enfemenino. Antes de la menopausia, la premenopausia. [Online], 2017 [Consultado el 16/09/2019]. Disponible en: <https://www.enfemenino.com/bienestar/premenopausias454985.html> 7
22. M, Mendoza. Efectos psicológicos de la menopausia. [online], [Consultado el 26/11/2019]. Disponible en: <http://dramendozaburgos.com/blog/efectos-psicologicos-de-la-menopausia/>
23. Flavia. Cuidado integral en la Menopausia. Todo sobre la menopausia. [Rev. Online], 2015 [Consultado el 12/05/2019]. Disponible en: <http://www.flaviamenopausia.com/premenopausia>
24. Mayo clínica. Perimenopausia. [En línea], 2015 [consultado el 22/03/2019]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc-20354666>



25. Instituto Marques. Ginecología. Climaterio y síntomas. [Rev. online], 2015 [Consultado el 23/05/2019]. Disponible en: <https://institutomarques.com/ginecologia/unidad-de-menopausia/climaterio/>
26. Afemefa. Salud femenina. Primeros síntomas de la premenopausia. [Rev. online], 2017 [Consultado el 21/05/2019]. Disponible en: <https://afemefa.com/primeros-sintomas-de-la-premenopausia/>
27. MSD Salud. Menopausia. [En línea], 2015 [Consultado el 21/05/2019]. Disponible en: https://www.msdsalud.es/Assets/docs/recursos/menopausia_20180802_151546.pdf
28. Comendador M. Consecuencias psicológicas de la menopausia. España. [Online], 2017 [Consultado el 19/11/2019]. Disponible en: Blastingnews. 2015. <https://es.blastingnews.com/salud-belleza/2015/05/consecuencias-psicologicas-de-la-menopausia-00373453.html>
29. Ministerio de Salud. Dirección de enfermedades no transmisibles. Autocuidado de la Salud. [en línea] [Consultado el 07/02/2019]. Disponible en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2018_presentaciones/presentacion09102018/AUTOCAUIDADO-DE-LA-SALUD.pdf
30. Uribe, T. El autocuidado y su papel en la procedencia de la salud. [En línea] [Consultado el 15/03/2019]. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf>
31. Organización mundial de la salud. Guías de salud sexual y reproductiva. Atención integral de la mujer en climaterio. Para el primer nivel de atención. [Rev, online], 2010 [Consultado el 13/11/2019]. Disponible en: <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s18712es/s18712es.pdf>
32. Revista peruana de Ginecología y Obstetricia. Ginecóloga y obstetricia; Salud pública, registro nacional de climaterio y menopausia. [En línea] [consultado el 16/05/2019]. Disponible en: <http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view/975/937>



Anexos