

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

ESCUELA DE POSGRADO



T E S I S

Relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2022

**Para optar el grado académico de Maestro en:
Salud Pública y Comunitaria
Mención: Gerencia en Salud**

Autora:

Bach. Cinthya Magaly IZQUIERDO CORONEL

Asesor:

Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA

Cerro de Pasco - Perú - 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

ESCUELA DE POSGRADO



T E S I S

Relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2022

Mag. Flor Marlene SACHUN GARCIA
PRESIDENTE

Mag. Cesar Ivón TARAZONA MEJORADA
MIEMBRO

Mag. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Escuela de Posgrado
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 0151-2024- DI-EPG-UNDAC

La Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:
Cintha Magaly IZQUIERDO CORONEL

Escuela de Posgrado:
MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA
MENCIÓN: GERENCIA EN SALUD

Tipo de trabajo:
TESIS

TÍTULO DEL TRABAJO:
**RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE MUJERES DE 40 A 50 AÑOS,
CON LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA MENOPAUSIA -
CENTRO POBLADO PUERTO YURINAKI - PERENÉ - ENERO A MARZO
DEL 2022**

ASESOR (A): Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA

Índice de Similitud:
8%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 09 de agosto del 2024



Firmado digitalmente por:
BALDEON DIEGO Jheysen
Luis FAU 20154005046 soft
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 09/08/2024 10:23:18-0500

DOCUMENTO FIRMADO DIGITALMENTE
Dr. Jheysen Luis BALDEON DIEGO
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mis familiares y todas las personas que me apoyaron en la formación como Maestra en la Escuela de Posgrado de la U.N.D.A.C.

AGRADECIMIENTO

A Dios, a los Docentes de la Escuela de Posgrado de la U.N.D.A.C y a Mi Asesor por su Asesoría.

RESUMEN

El objetivo general fue: determinar la relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki, Perené, Chanchamayo. La hipótesis de investigación es: “Existe relación significativa entre los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con la presencia de los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki, Perené, Chanchamayo”. El tipo de investigación fue básica, y el diseño utilizado fue el descriptivo correlacional, así mismo, la muestra estuvo constituido por 52 mujeres de 40 a 50 años. Las conclusiones más importantes fueron los siguientes: El 44.3% de las mujeres de 40 a 50 años, tienen más de 5 hijos, el 36.5% entre 3 a 4 hijos y el 19.2% entre 1 a 2 hijos, del mismo modo, el 67.3% manifestaron que la edad que cesó la menstruación fue de 40 a 41 años, el 21.2% manifestaron que fue entre 42 a 43 años y el 11.5% de 44 a más años, así mismo, el 53.8% tienen grado de instrucción primaria, el 36.6% secundaria y el 9.6% superior, de igual manera, de acuerdo a los cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, el 42.3% presentan un nivel de conocimiento adecuado, el 30.8% medianamente adecuado y el 26.9% inadecuados. En el 57.7% de las mujeres de 40 a 50 años, los cambios físicos psicológicos en la menopausia fueron poco notorias, el 23.1 % notorias y el 19.2% muy notorias. De acuerdo a los cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, el 53.9% presentan estilo de vida saludable, el 28.8% sedentario y el 17.3% poco saludable.

Palabras clave: Estilos de vida en mujeres, menopausia

ABSTRACT

The general objective was: to determine the relationship of the lifestyles of women between 40 and 50 years old, with the physical and psychological changes in menopause in the Puerto Yurinaki Population Center, Perené, Chanchamayo. The research hypothesis is: "There is a significant relationship between the lifestyles of women between 40 and 50 years old, with the presence of physical and psychological changes in menopause in the Puerto Yurinaki Population Center, Perené, Chanchamayo." The type of research was basic, and the design used was descriptive correlational; likewise, the sample consisted of 52 women between 40 and 50 years old. The most important conclusions were the following: 44.3% of women between 40 and 50 years old have more than 5 children, 36.5% between 3 to 4 children and 19.2% between 1 to 2 children, similarly, 67.3% % stated that the age at which menstruation ceased was 40 to 41 years, 21.2% stated that it was between 42 to 43 years and 11.5% stated that it was 44 or older, likewise, 53.8% have a degree of primary education, 36.6% secondary and 9.6% higher, likewise, according to the physical and psychological changes presented in menopause, 42.3% present an adequate level of knowledge, 30.8% moderately adequate and 26.9% inadequate. In 57.7% of women aged 40 to 50 years, the physical psychological changes in menopause were little noticeable, 23.1% noticeable, and 19.2% very noticeable. According to the physical and psychological changes presented in menopause, 53.9% have a healthy lifestyle, 28.8% sedentary and 17.3% unhealthy.

Keywords: Lifestyles in women, menopause

INTRODUCCIÓN

El problema de la relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki – Perené, nos permite hacer un análisis en donde las mujeres de este grupo de edad atraviesan un proceso natural que implica importantes ajustes físicos y emocionales. Durante este tiempo, las mujeres experimentan cambios físicos, como una caída en los niveles de estrógeno, que puede provocar síntomas como sofocos, sudores nocturnos, cambios en la piel y el cabello, y cambios en el peso y la distribución de la grasa corporal. Además de los cambios físicos, también pueden enfrentar problemas psicológicos y emocionales durante la menopausia. Las fluctuaciones hormonales pueden provocar síntomas como cambios de humor, irritabilidad, ansiedad, depresión y alteraciones del sueño. El estilo de vida de las mujeres juega un papel crucial en cómo experimentan y gestionan los cambios asociados con la menopausia. Factores como la dieta, la actividad física, el manejo del estrés, el apoyo social y el acceso a la atención médica pueden influir en la forma en que las mujeres afrontan esta etapa de la vida.

La hipótesis de investigación es: “Existe relación significativa entre los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con la presencia de los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki, Perené, Chanchamayo”. El tipo de investigación fue básica, y el diseño utilizado fue el descriptivo correlacional, así mismo, la muestra estuvo constituido por 52 mujeres de 40 a 50 años

La relación entre el estilo de vida de las mujeres y los cambios fisiológicos y psicológicos de la menopausia es un tema complejo que requiere una consideración integral de los aspectos biológicos, sociales y emocionales. etapa de la vida.

El informe incluye: el problema, el marco teórico, la metodología y técnicas de investigación, presentación de resultados, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

INDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
INDICE	

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema	1
1.2. Delimitación de la investigación.	2
1.3. Formulación del problema.....	2
1.3.1. Problema general	2
1.3.2. Problemas específicos	2
1.4. Formulación de objetivos	3
1.4.1. Objetivo general	3
1.4.2. Objetivos específicos.....	3
1.5. Justificación de la investigación	3
1.6. Limitaciones de la investigación.....	4

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio	5
2.2. Bases teóricas – científicas.....	9
2.3. Definición de términos básicos	14
2.4. Formulación de la hipótesis	16
2.4.1. Hipótesis general.....	16
2.4.2. Hipótesis Específicas	16
2.5. Identificación de variables.....	16

2.5.1. Variable Independiente.....	16
2.5.2. Variable Dependiente.....	16
2.6. Definición operacional de variables e indicadores.....	17

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de Investigación	18
3.2. Nivel de investigación. -	18
3.3. Métodos de investigación	18
3.4. Diseño de investigación	18
3.5. Población y muestra	19
3.5.1. Universo Objetivo.....	19
3.5.2. Universo Muestral	19
3.5.3. Muestra.....	19
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	19
3.8. Orientación ética filosófica y epistémica.....	20

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo	21
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	21
4.3. Prueba de hipótesis	27
4.4. Discusión de resultados.....	28

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Mujeres de 40 a 50 años, por edad, según procedencia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.	21
Tabla 2: Mujeres de 40 a 50 años, por ocupación, según estado civil - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022	22
Tabla 3: Mujeres de 40 a 50 años, por ingreso económico mensual, según número de hijos - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.....	23
Tabla 4: Mujeres de 40 a 50 años, por grado de instrucción, según edad que cesó la menstruación - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022. 24	
Tabla 5: Mujeres de 40 a 50 años, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, según nivel de conocimiento - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022	25
Tabla 6: Estilos de vida, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022...	26
Tabla 7: Prueba de chi cuadrado.....	27
Tabla 8: Prueba de chi cuadrado.....	28

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Mujeres de 40 a 50 años, por edad, según procedencia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.....	22
Gráfico 2: Mujeres de 40 a 50 años, por ocupación, según estado civil - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.....	23
Gráfico 3: Mujeres de 40 a 50 años, por ingreso económico mensual, según número de hijos - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.....	24
Gráfico 4: Mujeres de 40 a 50 años, por grado de instrucción, según edad que cesó la menstruación - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022 .	25
Gráfico 5: Mujeres de 40 a 50 años, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, según nivel de conocimiento - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.	26
Gráfico 6: Estilos de vida, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.....	27

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema

El modo de vida o manera de vivir de un individuo y de una comunidad tiene un impacto significativo en la salud. Esto está determinado por el entorno y las elecciones conscientes que las personas hacen con respecto a su forma de vida. Numerosos problemas de salud están directamente relacionados con la falta de las necesidades de la vida, incluida la nutrición y la vivienda adecuadas, el nivel de ingresos, las preferencias alimentarias, los estilos de vida sedentarios, el ejercicio insuficiente, el alcoholismo, la adicción a las drogas, las enfermedades venéreas y los problemas de salud mental. (9).

"El nivel socioeconómico y la educación son los determinantes sociales más importantes de la salud; los ingresos son el principal determinante de la salud de una persona porque están relacionados con el acceso a los servicios de salud. Las personas pobres tienen más probabilidades de tener problemas de salud, independientemente de su origen étnico (10).

La salud posterior de cada persona está directamente influenciada por las elecciones de estilo de vida que hace a lo largo de su vida, por lo que es fundamental que su dieta contenga nutrientes apropiados y equilibrados, al tiempo que controla su ingesta de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y

otros nutrientes. , que se consume todos los días, y el ejercicio, que reduce o elimina situaciones estresantes, contribuyen a una calidad de vida más saludable, especialmente durante esta etapa de la menopausia, cuando las mujeres son más propensas a experimentar una variedad de cambios físicos y psicológicos.

Por lo tanto, se realizó el siguiente trabajo de investigación: ¿Cómo es la Relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022?

1.2. Delimitación de la investigación.

El presente estudio sobre la relación entre el estilo de vida y los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años se realizó de enero a marzo de 2022 en el centro poblado de Puerto Yurinaki - Perene - Chanchamayo.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cómo es la relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuáles son las características generales de las mujeres de 40 a 50 años?
- b) ¿Cómo es el nivel de conocimiento sobre los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años?
- c) ¿Cómo son los cambios físicos y psicológicos que presentan durante la menopausia las mujeres de 40 a 50 años?

- d) ¿Cómo son los estilos de vida que practican las mujeres de 40 a 50 años?
- e) ¿Cómo es la relación de los estilos de vida de las mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené – Chanchamayo?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki, Perené, Chanchamayo.

1.4.2. Objetivos específicos

- a. Identificar las características generales de las mujeres de 40 a 50 años.
- b. Identificar el nivel de conocimiento sobre los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años.
- c. Identificar los cambios físicos y psicológicos que presentan durante la menopausia las mujeres de 40 a 50 años.
- d. Identificar los estilos de vida que practican las mujeres que de 40 a 50 años.
- e. Identificar la relación de los estilos de vida de las mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené – Chanchamayo.

1.5. Justificación de la investigación

La relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia, se justifica porque en la actualidad la salud materna está bastante descuidada y es urgente mejorar los

estilos de vida con la finalidad de reducir los cambios repentinos que ocurre durante la menopausia, de tal manera, que puedan realizar sus actividades de una manera más llevadera y normal.

1.6. Limitaciones de la investigación

Ninguna

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio

ESPINOZA (2,015)

Se reduce a esto: La intensidad del síndrome climatérico es severa (46,7%) y leve (25,6%) en las mujeres que visitan el Hospital Nacional "Hipólito Unánue" durante el primer trimestre de 2015. Tres o más hijos, la menarquia antes de los 12 años, el consumo de alcohol, el tiempo transcurrido desde la última menstruación, fumar un cigarrillo al día y una ausencia de ejercicio de 30 minutos se encuentran entre los factores biológicos relacionados con la gravedad del climatérico. síndrome., tener enfermedades concomitantes y no tener actividad sexual; Se cree que estos son más desfavorables para el síndrome climatérico. Sin embargo, debido a que no fueron estadísticamente significativos, no hubo conexión entre el índice de masa corporal (IMC) y los exámenes físicos anuales. No sentirse en buena forma física, tener miedo a los cambios que trae la menopausia y no sentirse apoyada por la familia son los factores psicológicos vinculados a la mayor intensidad del síndrome climatérico.

Trabajar, estar soltero, tener sólo educación primaria y no realizar actividades recreativas regulares son los factores socioeconómicos vinculados a la gravedad del síndrome climatérico (moderado y severo). Otro factor que no

se cree que tenga una relación significativa con la intensidad del síndrome climatérico es la participación en eventos sociales debido a la frecuencia con la que ocurren. ⁽¹⁾

ESPINOZA & GUTIÉRREZ (2017).

Los hallazgos del estudio son los siguientes: De los 120 climatéricos que participaron en el estudio, el 100%, el 40% (49), tenía mala calidad de vida, seguido por el 39% (47), que tenía calidad de vida regular, y sólo 20 El % (24) tenía buena calidad de vida. Las dimensiones psicológica y urogenital de los síntomas de las mujeres climatéricas tuvieron una intensidad severa (37,5 por ciento y 45,8 por ciento, respectivamente); sin embargo, la dimensión somática tuvo una intensidad moderada (42,5 por ciento). La calidad de vida de las mujeres climatéricas estuvo significativamente influenciada ($p=0,05$) por factores como la edad y el estado climatérico. (2)

CARDENAS (2018)

Según los hallazgos, la mitad de las mujeres menopáusicas llevaban estilos de vida saludables, mientras que la otra mitad llevaban estilos de vida poco saludables. De igual forma, se encontró que el 68,8% de las participantes femeninas de la investigación tenían un estilo de vida saludable; sin embargo, se encontró que las mujeres en etapa menopáusica presentaban estilos de vida poco saludables en el 95% y 70% de los casos, respectivamente, en las dimensiones psicológica y social. Conclusión: Según las dimensiones de la variable, la población femenina tiene una alimentación saludable y hace ejercicio, pero a pesar de ello presentan apatía y no se preocupan por su apariencia. La mitad de la población del estudio demostró un estilo de vida saludable. Luchan social y físicamente para relacionarse con su familia y expresar sus emociones. (3)

GOMERO (2018)

Los resultados revelaron que: la mayoría de las mujeres atendidas en el Hospital de Guardia Víctor Ramos tienen un estilo de vida poco saludable; Tenía síntomas menopáusicos moderadamente graves; hubo relación significativa entre el estilo de vida y los síntomas menopáusicos, ya que una mayor proporción de síntomas menopáusicos moderados se asoció con mala salud en mujeres perimenopáusicas atendidas en el Hospital de Guardia Víctor Ramos, en relación al estilo de vida. (4)

REYES & ARRIETA (2,021).

La transición del climatérico a la menopausia, que es una etapa de crisis para las mujeres y conlleva cierto riesgo de presentar algún tipo de morbilidad, cambios hormonales y una disminución de la autoestima, todavía es tabú en la sociedad actual, los resultados de esta investigación ayudarán a reorientar las políticas de salud en la nación. (5)

QUISPE (2021).

El principal hallazgo de este estudio fue que el estilo de vida afecta a las mujeres menopáusicas que viven en los vecindarios urbanos marginales de Puno porque: el 58.33 por ciento de estas mujeres tienen problemas con su composición corporal como resultado de estilos de vida poco saludables; También carecen de características adecuadas en términos de nutrición. (6)

REYES (2021).

Los resultados muestran que el 78 por ciento de las mujeres se encuentran en el rango de edad de 40 a 50 años, y el 87 por ciento no ha tenido su período durante más de seis meses. Además, la frecuencia del consumo de alimentos indica que el 84 por ciento de las mujeres consume muy pocas verduras, el 66 por ciento de las mujeres consume muy pocas frutas y el 48 por ciento de las mujeres consume muy pocos productos lácteos. Además, el 77 por ciento de las mujeres consume demasiado pan, cereales y derivados, así como

demasiadas carnes y grasas. En cuanto al análisis de la fantástica encuesta sobre estilos de vida, el 79 por ciento se reflejan como “algo bajos”, lo que indica que llevan un estilo de vida errático; en términos de riesgo cardiovascular, el 77 por ciento ha sido diagnosticado con enfermedad cardiovascular. Además de malos hábitos alimentarios y estilos de vida, el 87 por ciento de las mujeres padece obesidad tipos I y II, y el 69 por ciento de las que miden su cintura se consideran de alto riesgo. Estos factores podrían afectar la salud de las mujeres y disminuir su calidad de vida. ⁽⁷⁾

SANISTEBAN (2021).

La calidad de vida de las mujeres varía de pobres (51%) a regulares (35%) a bien (13.3%). Es pobre (52%), promedio (40%) y bueno (7.8) en el área visual-motor; Es pobre (47%), promedio (40%) y bueno (10%) en el área psicosocial; Es pobre (55.6%), promedio (27.2%) y bueno (16.7%) en el área física; y es pobre (51%), promedio (32.2%) y bueno (16.7%). ⁽⁸⁾

QUISPE (2014).

Según los hallazgos, los participantes del estudio estaban en su mayoría casados (44%) y entre 35 y 55 años, el 122 por ciento eran de áreas urbanas, y el 38% eran de las rurales. También tenían al menos una licenciatura. El 83% de las personas en todo el mundo son analfabetas, en comparación con el 56% de los profesionales que trabajan y el 11% de las trabajadoras domésticas. El 75.6 por ciento de los que tienen de tres a cinco hijos y 1.9 por ciento de los que tienen más de 12 niños se identifican como católicos, mientras que el 24.4 por ciento se identifica como evangélico. El 65% y síntomas leves en el 33% de los casos. Destacando el aspecto físico con síntomas leves y el aspecto psicológico con un nivel alto con un 50% cada uno. Del mismo modo, con 63.8%, los estilos de vida saludables regulares son más frecuentes. Según el estudio, existe una conexión entre las opciones de estilo de vida y los síntomas clínicos de la menopausia. ⁽¹¹⁾

2.2. Bases teóricas – científicas

I. Menopausia

Gómez- Calcaterra (2012) cita a: (Sánchez-Cánovas, 1996) La menopausia se define como "el cese permanente de la menstruación debido a una disminución de la actividad de los folículos ováricos". Esta condición suele presentarse entre los 45 y 55 años.

Asimismo (OMS, 1996) señala: "La edad promedio de inicio de la menopausia es de 50 años. La media española es de unos 48 centímetros. Mientras tanto, (Banco Mundial, 1993) La (OMS, 1996) afirma:

En los países en desarrollo, las mujeres posmenopáusicas constituyen una parte relativamente pequeña de la población (5%-8%), mientras que en los países industrializados representan más del 15% de la población. En el mundo, la edad promedio de las mujeres en la menopausia es de unos 62 años. En 2030, se espera que este promedio aumente a 64 años en los países en desarrollo y a 68 años en los países desarrollados..⁽⁹⁾

II. Menopausia Precoz

Según, (Palacios, 1992)

Esta condición ocurre cuando una mujer deja de menstruar antes de los 40 años porque sus ovarios dejan de funcionar prematuramente. Para estar segura si se trata de menopausia prematura se deben tomar una serie de mediciones hormonales de la sangre. Hay varias razones por las que la menopausia puede ocurrir precozmente:

- a. La menopausia prematura suele ocurrir en diferentes mujeres.
- b. Como resultado de cirugía (doble anexectomía) o radioterapia.
- c. Por anomalías genéticas u ováricas. Las anomalías congénitas de los ovarios pueden alterar el equilibrio hormonal y provocar una menopausia prematura.
- b) Otras causas como infección, tumor, etc.⁽¹⁰⁾

Por otro lado (Cano, 1996; Palacios y Menéndez, 1998) dicen:

Los síntomas de la menopausia pueden volverse más pronunciados debido a la pérdida prematura y, a menudo, repentina de hormonas ováricas (principalmente estrógeno). Las mujeres que experimentan una menopausia prematura tienen mayor riesgo de sufrir pérdida de estrógenos.

(12)

III. Menopausia Quirúrgica

La amenorrea quirúrgica ocurre cuando a una mujer se le extirpan ambos ovarios o ambos apéndices. (OMS). "Debido a este procedimiento quirúrgico, la tasa de menopausia prematura en mujeres entre 40 y 45 años ha aumentado en los últimos años. (9)

IV. Climaterio

De acuerdo a (Marín, 1996) indica que:

La menopausia es un período con límites borrosos en el proceso de envejecimiento de la mujer y consta de tres etapas. El primero es el período de premenopausia, que se refiere al período de 1 a 8 años antes de la menopausia. Durante este período, comienzan una serie de cambios progresivos en el sistema endocrino y comienzan los síntomas clínicos que indican el acercamiento de la menopausia (que se analizan en detalle en este capítulo). La segunda etapa es la menopausia, que ocurre un año después del inicio de la amenorrea. Finalmente, el período posmenopáusico va desde la menopausia confirmada hasta la vejez. (13)

V. FISIOLÓGÍA DE LA MENOPAUSIA

(Romeu y Julia, 1996). "El fenómeno fisiológico de la menopausia se traduce en una insuficiencia en la secreción cíclica mensual de los ovarios".

(14)

(Palacios, 1998).

Las hormonas ováricas provocan una serie de estímulos que llegan al sistema nervioso central. Tras su integración en el sistema nervioso central, se transmiten señales periódicas a la glándula pituitaria. A esto se responde mediante la liberación cíclica de hormonas gonadotropinas (GnRH), que incluyen las llamadas "hormonas folículoestimulantes", FSH y la hormona luteinizante (LH)...⁽¹⁵⁾

VI. Fisiología durante la etapa perimenopáusica

(OMS, 1996) dice: "Entre los 40 y los 50 años, la secreción ovárica cíclica mensual comienza a disminuir, provocando desequilibrios hormonales (entre estrógenos y progesterona) y cambios en la función ovulatoria".⁽¹⁵⁾

(Palacios y Menéndez, 1998; Carnicer, Castro y Paublete, 2002) señalan que:

La producción de progesterona en los ovarios comienza a disminuir y se vuelve insuficiente, pero los niveles de estrógeno siguen siendo los mismos, provocando un desequilibrio hormonal. La terapia cognitivo-conductual para la menopausia favorece el estrógeno, lo que se denomina hiperestrogenismo relativo al estrógeno.^{(15) (16)}

VII. Síndrome Premenstrual

(Palacios y Menéndez, 1998) manifiesta que:

Se desconoce la causa del empeoramiento del síndrome premenstrual (SPM) durante la perimenopausia, pero está relacionada con desequilibrios hormonales.⁽¹⁵⁾

(Palacios, 1998). Dice: "El síndrome premenstrual se define como una serie de síntomas de cierta gravedad que ocurren en el período premenstrual, se resuelven con la menstruación y recurren con cada ciclo."⁽¹⁵⁾

VIII. Trastornos del útero y de la mama

(Palacios y Menéndez, 1998; Carnicer y cols., 2002). Manifiesta que: “Un exceso relativo de estrógenos y una disminución de progesterona puede determinar la aparición de alteraciones menstruales, fibromas o miomas uterinos y patologías benignas de la mama”.⁽¹⁵⁾

IX. Trastornos de la piel

(Comino, 1990). Dice que: "La piel es un parte importante para la acción de los estrógenos porque contiene recibidores de estrógenos y metaboliza rápidamente estas hormonas".⁽¹⁷⁾

(Carnicer, Castro y Paublete, 2002) Manifiesta que:

El estrógeno aumenta el espesor de la piel y la mantiene fresca y elástica. Por tanto, su carencia aumenta la deshidratación de la piel y contribuye a la aparición de arrugas. Estos efectos son más pronunciados en mujeres que tienen menopausia precoz.⁽¹⁶⁾

(FERNÁNDEZ y COLS., 2000). Indica que: “La deficiencia de estrógenos provoca diversos cambios en la epidermis y la dermis, que junto con los cambios de edad y factores externos provocan el envejecimiento de la piel.”

⁽¹⁸⁾

X. Cambios fisiológicos y psicológicos en la menopausia

La Organización Mundial de la Salud (1981) "identificó una serie de factores culturales y socioeconómicos que influyen significativamente en los síntomas de la menopausia:

- a. La cultura da importancia a la menstruación y su desaparición.
- b. La importancia que la sociedad otorga a las mujeres infértiles.
- c. Situación social de las mujeres posmenopáusicas.
- d. Consideraciones sociales del proceso de envejecimiento.
- e. Los cambios en el entorno social y familiar y su adaptación.

- f. Durante este período existen servicios especiales de atención médica para las mujeres".⁽¹⁹⁾

XI. Síntomas Vasomotores

(OMS, 1996). Manifiesta que:

Los síntomas vasomotores (a menudo llamados sofocos, sofocos o sudoración) son la presentación más común y la razón por la cual es más probable que las mujeres consulten a especialistas clínicos. Estos síntomas pueden aparecer temprano cuando comienza la perimenopausia.⁽⁹⁾

(Fernández y cols., 2000) Dice que:

Los sofocos son una sensación repentina de calor en la cara y el cuello que se extiende hasta el pecho y dura de 30 segundos a 2 minutos. En ocasiones se acompaña de síntomas como sudoración intensa, dolor de cabeza, mareos y palpitaciones, que pueden presentarse durante el día o incluso durante la noche, dificultando conciliar el sueño.⁽¹⁸⁾

XII. Alteraciones Genitourinarias

12.1. Atrofia vaginal

(Fernández y cols. 2000). Dice que:

La atrofia vaginal no aparece inmediatamente como síntoma vasomotor, sino que ocurre después de un período de deficiencia de estrógenos. Esto incluye una baja del epitelio vaginal, pérdida de flexibilidad y sequedad, lo que conduce a la dispareunia (dispareunia o dispareunia) y un mayor riesgo de infección.⁽¹⁸⁾

(Gordon, 1976). Manifiesta que: "Sin embargo, un estudio de citología vaginal mostró que sólo el 20% de las mujeres posmenopáusicas presentaban atrofia completa del frotis."⁽²⁰⁾

(Coope, 1996). Señala que: "La incidencia de disuria posmenopáusica asociada con atrofia vaginal no está bien establecida. Sin embargo, un estudio estimó que el 10% de las mujeres menopáusicas

experimentan relaciones sexuales dolorosas después de una visita a la clínica.”⁽²¹⁾

(Palacios y Menéndez, 1998). Dice que: “Después de la menopausia, el vello púbico comienza a desaparecer y la piel alrededor de la zona se vuelve más fina.”

(Instituto de la Mujer, 1999). Manifiesta que:

Se reducen los tejidos y la grasa subcutánea, se eliminan los labios mayores y menores, dando como resultado una reducción de la entrada vaginal (apertura de la vulva). Por otro lado, en esta zona también son habituales la irritación, el ardor y el picor. Por otro lado, la membrana mucosa de la vagina cambia, se vuelve más apretada y disminuye la producción de líquido. Esto último hace que la vagina se seque y sea propensa a inflamarse o sangrar, provocando vaginitis. Para las mujeres en edad fértil, la vagina es una fosa séptica, lo que significa que está llena de bacterias en perfecto equilibrio. Este equilibrio se mantiene en una buena salud de las mucosas mediante niveles hormonales adecuados. A medida que se acerca la menopausia y cambia el equilibrio hormonal, algunas especies suelen reproducirse a expensas de otras, lo que provoca infecciones. Por lo tanto, la atrofia y la infección, ya sea solas o juntas, pueden provocar un proceso llamado vaginitis atrófica, una inflamación de la vagina acompañada de aumento de secreción, picazón y malestar.⁽¹⁵⁾

2.3. Definición de términos básicos

Estilos de vida saludable. -Un estilo de vida general que tiene en cuenta y tiene requisitos previos de salud para una vida óptima, atención a una nutrición adecuada, ejercicio y comportamiento basado en factores socioculturales y características personales.

Estilos de vida medianamente saludable. – Forma general de vida que se fundamenta en tener en cuenta y poseer las condiciones saludables de vida en medianamente óptima, cuidando una regular alimentación y práctica de ejercicios con una conducta aceptable.

Estilos de vida no saludable. – Forma general de vida que se fundamenta en no tener en cuenta las condiciones saludables de vida sin cuidar nuestra alimentación y ejercicios con una conducta no aceptable.

Cambios físicos y psicológicos muy notorias. –Ocurre en mujeres menopáusicas y se manifiesta como cambios de personalidad, dolores de cabeza, depresión, tristeza, sofocos, sudoración, etc. Aumento de peso, cambios en la piel, cambios en el cabello, cambios en el sistema reproductivo.

Cambios físicos y psicológicos notorias. – Hay algunos cambios como ligeros cambios de personalidad, dolor de cabeza, tristeza, fiebre, etc. Pequeños cambios en el aumento de peso, cambios en la piel, algunos cambios en el sistema reproductivo.

Cambios físicos y psicológicos poco notorias. –Las mujeres menopáusicas tienen sólo unos pocos síntomas menos obvios, que se manifiestan como algunos de los cambios psicológicos y físicos que suelen ocurrir al inicio de la menopausia.

Centro poblado puerto Yurinaki. – Esta comunidad pertenece al distrito de Perené, provincia de Chanchamayo.

Menopausia. - Este es el momento de la vida de una mujer en el que termina la menstruación. Ocurre con mayor frecuencia después de los 45 años o más. Esto sucede porque los ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona, muy necesarias durante la fase reproductiva.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

“Existe relación significativa entre los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con la presencia de los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki, Perené, Chanchamayo”.

2.4.2. Hipótesis Específicas

- a) “El nivel de conocimiento sobre los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años en su mayoría es adecuado”.
- b) “Los cambios físicos y psicológicos que presentan durante la menopausia las mujeres de 40 a 50 años en su mayoría son muy notorias.
- c) “Los estilos de vida que practican las mujeres que de 40 a 50 años en su mayoría son de manera saludable”.
- d) “Existe relación entre los estilos de vida de las mujeres de 40 a 50 años, con la presencia de cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené – Chanchamayo”.

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable Independiente.

Estilos De Vida.

2.5.2. Variable Dependiente.

Cambios físicos y psicológicos en la menopausia.

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE INDEPENDIENTE. - ESTILOS DE VIDA	PRÁCTICA	USO ADECUADO SALUDABLE MEDIANAMENTE SALUDABLE NO SALUDABLE
VARIABLE DEPENDIENTE. - CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA MENOPAUSIA	PRESENCIA	MUY NOTORIAS NOTORIAS POCO NOTORIAS
VARIABLE INTERVINIENTE: NIVEL DE CONOCIMIENTO	NIVEL	ADECUADO MEDIANAMENTE ADECUADO INADECUADO

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de Investigación

Básica²⁹

3.2. Nivel de investigación. -

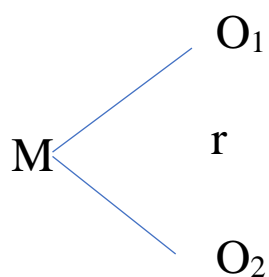
Descriptivo porque describe con mayor precisión cómo se manifiesta el fenómeno.

3.3. Métodos de investigación

Método de análisis de correlación descriptivo para observar la relación entre el estilo de vida y los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años - Centro Poblado Puerto Yurinaki.

3.4. Diseño de investigación

Diseño descriptivo correlacional



Donde:

M= Muestra

O₁ = estilos de vida

r = Relación de Variables

O₁ = Cambios físicos y psicológixcos en la menopausia

3.5. Población y muestra

3.5.1. Universo Objetivo.

Todas las mujeres que viven en el distrito de Perené, provincia de Chanchamayo durante el año 2,022.

3.5.2. Universo Muestral

Todas las mujeres de 40 a 50 años que viven en Centro Poblado Puerto Yurinaki, distrito de Perené, provincia de Chanchamayo durante el año 2,022.

3.5.3. Muestra.

Se utilizó el muestreo no probabilístico, intencionado en donde se consideró a 52 mujeres de 40 a 50 años de edad que presentan signos y síntomas de menopausia y que viven en Centro Poblado Puerto Yurinaki, durante los meses de enero a marzo del 2,022.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

A través de la entrevista se aplicará el cuestionario en donde se incluyeron datos de: la edad, grado de instrucción, procedencia, estado civil, ingreso económico, examen físico y psicológico a las mujeres de 40 a 50 años que con molestias notorias de menopausia.

En el Centro Poblado Puerto Yurinaki se utilizó una guía de seguimiento que contiene datos sobre la relación entre el estilo de vida y los cambios físicos y psicológicos debido a la menopausia en mujeres de 40 a 50 años.

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Dentro de esta parte del proyecto utilizaré la prueba no paramétrica de la Chi-cuadrada porque la mayoría de variables y datos serán netamente cualitativas, y de acuerdo a las normas en el campo de las investigaciones sociales y de salud es una de las más usadas para contrastar la hipótesis para aceptar o rechazarlas los mismos.

Después de la aplicación de los instrumentos, obtendré los datos y los procesaré, organizaré para presentarlos en cuadros de una y dos entradas, los cuales a su vez serán representados en gráficos estadísticos que más se ajustan los datos, histogramas, barras simples, barras superpuestas, etc.

3.8. Orientación ética filosófica y epistémica

Está orientada a incentivar a mejorar los estilos de vida de las mujeres de 40 a 50 años que se enfrentan a los diferentes cambios físicos y psicológicos que ocurre en la menopausia, como son los dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad, etc. en el Centro Poblado Puerto Yurinaki distrito de Perené de Chanchamayo, para tal efecto, contaremos con el consentimiento informado de cada una de las integrantes de la muestra de estudio.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

La recolección de datos sobre los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios en la menopausia, se realizó en el Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené durante los meses de enero a marzo del 2,022, posteriormente se presentó en cuadros y gráficos descriptivos para luego ser analizados y llegar a conclusiones que a continuación presento.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 1:

Mujeres de 40 a 50 años, por edad, según procedencia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.

Procedencia	Edad						TOTAL	
	40 - 43		44- 46		47-50			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
C.P. Puerto Yurinaki	14	26.9	11	21.2	5	9.6	30	57.7
Perené	7	13.5	6	11.5	2	3.8	15	28.8
Otro lugar	3	5.8	3	5.8	1	1.9	7	13.5
50TOTAL	24	46.2	20	38.5	8	15.3	52	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla nos muestra a las mujeres de 40 a 50 años, por edad, según procedencia, en donde el 57.7% proceden del Centro Poblado Puerto Yurinaki, el 28.8% de Perené y el 13.5 % de otro lugar.

El 46.2% tienen las edades de 40 a 43 años, el 38.5% de 44 a 46 años y el 15.3% de 47 a 50 años.

Gráfico 1:

Mujeres de 40 a 50 años, por edad, según procedencia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

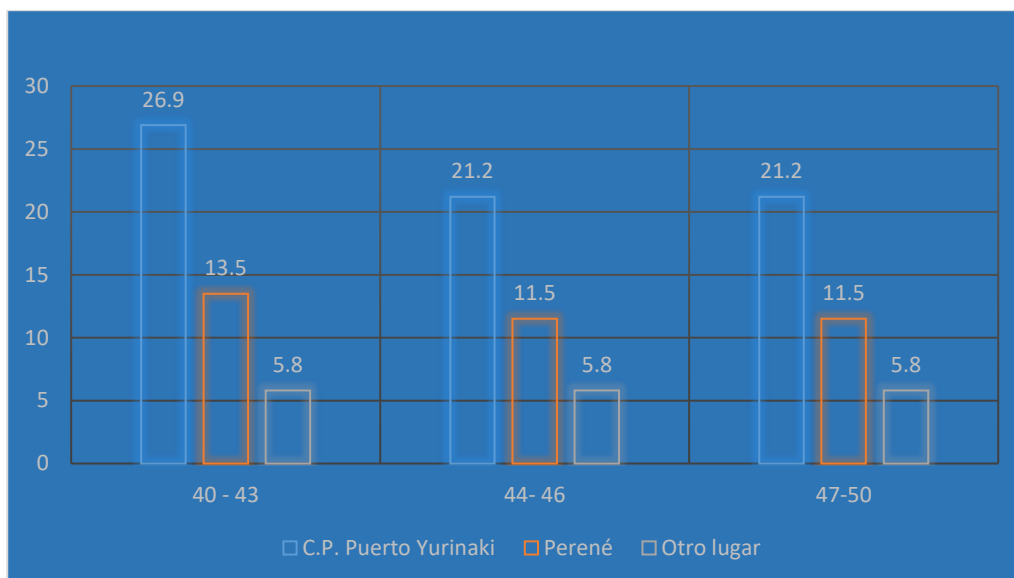


Tabla 2:

Mujeres de 40 a 50 años, por ocupación, según estado civil - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

Estado civil	Ocupación						TOTAL	
	Ama de casa		Comerciante		Otra			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Soltera	6	11.5	4	7.7	2	3.9	12	23.1
Casada	16	30.8	9	17.3	5	9.6	30	57.7
Otra condición	4	7.7	4	7.7	2	3.8	10	19.2
TOTAL	26	50	17	32.7	9	17.3	52	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla nos muestra a las mujeres de 40 a 50 años, por ocupación, según estado civil, en donde el 57.7% son casadas, el 23.1% son solteras y el 19.2% otra condición.

El 50% son amas de casa, el 32.7% son comerciantes y el 17.3% tienen otra ocupación.

Gráfico 2:

Mujeres de 40 a 50 años, por ocupación, según estado civil - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

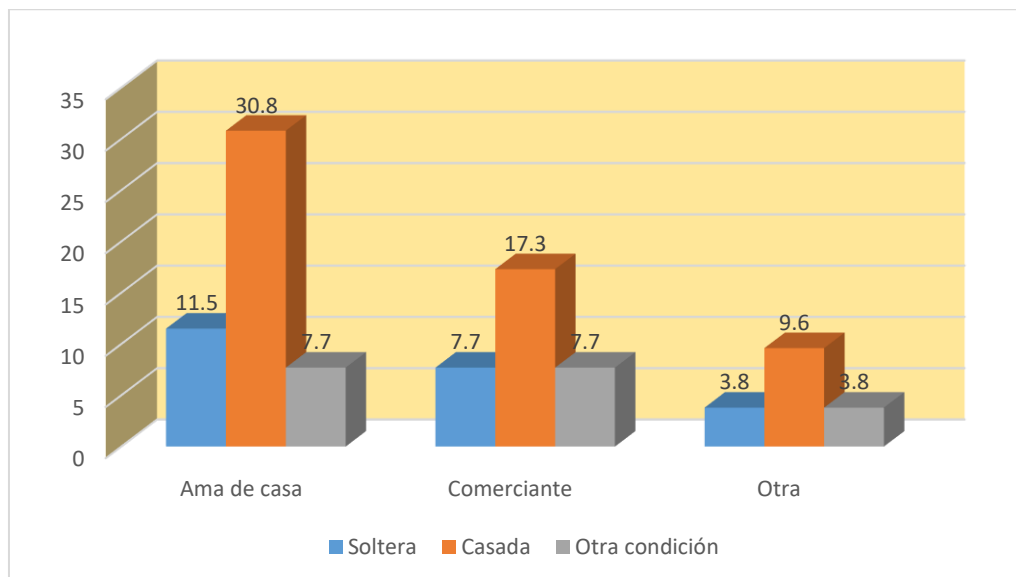


Tabla 3:

Mujeres de 40 a 50 años, por ingreso económico mensual, según número de hijos - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.

Número de hijos	Ingreso económico mensual (soles)						TOTAL	
	Menor a 799 soles		800 - 999		De 1000 a más			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1 – 2	5	9.6	2	3.8	3	5.8	10	19.2
3 – 4	11	21.2	4	7.7	4	7.6	19	36.5
Más de 5	14	26.9	6	11.6	3	5.8	23	44.3
TOTAL	30	57.7	12	23.1	10	19.2	52	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla 03, nos muestra a las mujeres de 40 a 50 años, por ingreso económico mensual, según número de hijos, en donde el 44.3% tienen más de 5 hijos, el 36.5% entre 3 a 4 hijos y el 19.2% entre 1 a 2 hijos.

El 57.7% tienen ingreso económico mensual menor a 799 soles, el 23.1% entre 800 a 899 soles y el 19.2% de 1000 soles a más.

Gráfico 3:

Mujeres de 40 a 50 años, por ingreso económico mensual, según número de hijos - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

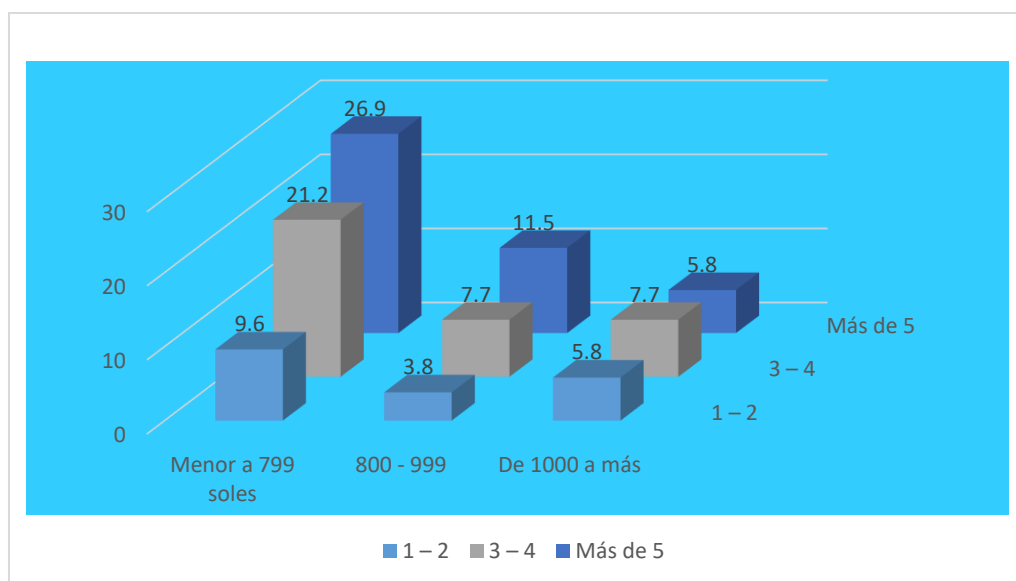


Tabla 4:

Mujeres de 40 a 50 años, por grado de instrucción, según edad que cesó la menstruación - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

Edad que cesó la menstruación	Grado de instrucción						TOTAL	
	Primaria		Secundaria		Superior			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
40 -41	19	36.5	13	25	3	5.8	35	67.3
42 – 43	6	11.5	4	7.8	1	1.9	11	21.2
44 a más	3	5.8	2	3.8	1	1.9	6	11.5
TOTAL	28	53.8	19	36.6	5	9.6	52	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla 04, nos muestra a las mujeres de 40 a 50 años, por grado de instrucción, según edad, en donde el 67.3% manifestaron que la edad que cesó la menstruación fue de 40 a 41 años, el 21.2% manifestaron que fue entre 42 a 43 años y el 11.5% de 44 a más años.

El 53.8% tienen grado de instrucción primaria, el 36.6% secundaria y el 9.6% superior.

Gráfico 4:

Mujeres de 40 a 50 años, por grado de instrucción, según edad que cesó la menstruación - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

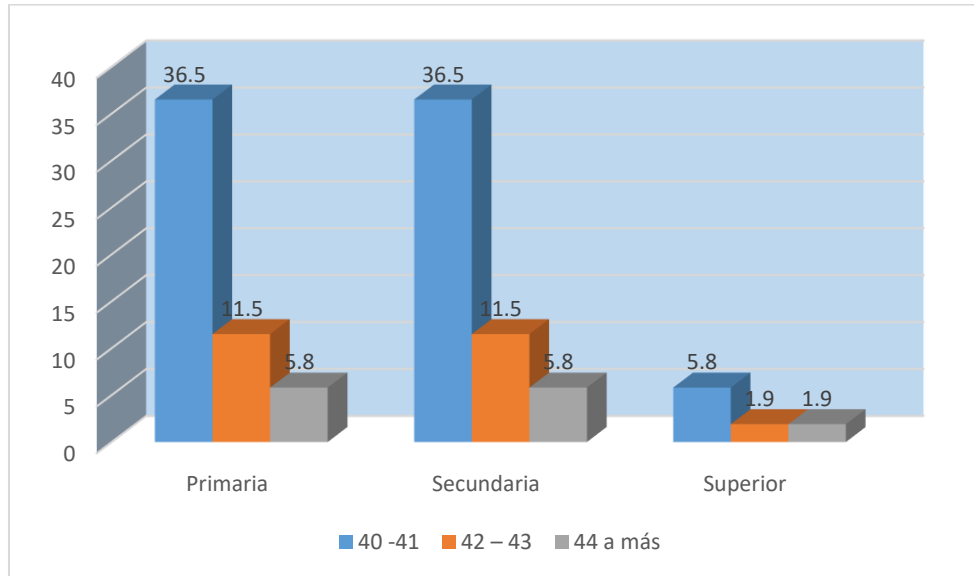


Tabla 5:

Mujeres de 40 a 50 años, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, según nivel de conocimiento - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

Nivel de conocimiento de la menopausia	Cambios físicos psicológicos presentados en la menopausia						TOTAL	
	Muy notorias		Notorias		Poco notorias			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Adecuado	0	0	3	5.8	19	36.5	22	42.3
Medianamente adecuado	2	3.8	5	9.6	9	17.4	16	30.8
Inadecuado	8	15.4	4	7.7	2	3.8	14	26.9
TOTAL	10	19.2	12	23.1	30	57.7	52	100

Fuente: Elaboración propia

$$X^2_c = 24,280 > X^2_t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.4877$$

Por lo tanto: $H_a = \text{Se acepta}$ $H_o = \text{Se rechaza}$

La tabla 05, nos muestra a las mujeres de 40 a 50 años, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, según nivel de conocimiento, en donde el 42.3% presentan un nivel de conocimiento adecuado, el 30.8% medianamente adecuado y el 26.9% inadecuados.

En el 57.7% los cambios físicos psicológicos en la menopausia fueron poco notorias, el 23.1 % notorias y el 19.2% muy notorias.

Gráfico 5:

Mujeres de 40 a 50 años, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, según nivel de conocimiento - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.

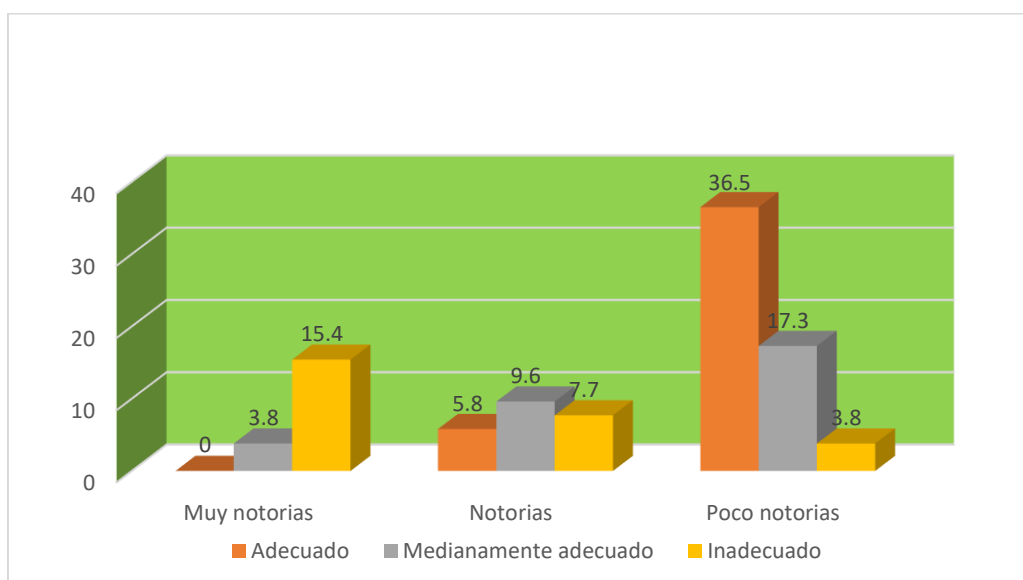


Tabla 6:

Estilos de vida, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022

Estilos de vida	Cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia						TOTAL	
	Muy notorias		Notorias		Poco notorias			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Saludable	0	0	8	15.4	20	38.5	28	53.9
Sedentario	2	3.8	3	5.8	10	19.2	15	28.8
Poco saludable	8	15.4	1	1.9	0	0	9	17.3
TOTAL	10	19.2	12	23.1	30	57.7	52	100

Fuente: Elaboración propia

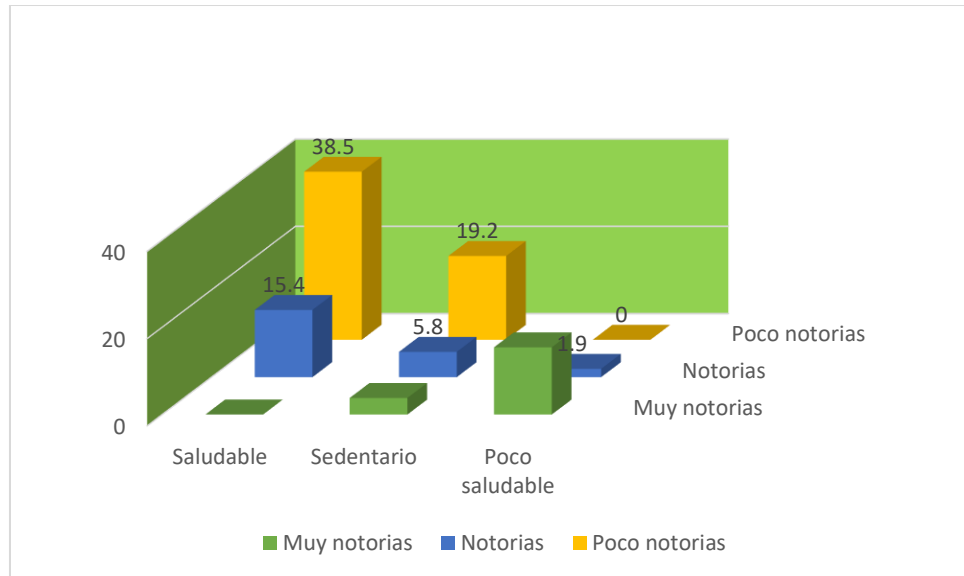
$$X^2_c = 35,668 > X^2_t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.4877$$

Por lo tanto: Ha = Se acepta Ho = Se rechaza

La tabla 06, nos muestra a Estilos de vida, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, en donde el 53.9% presentan estilo de vida saludable, el 28.8% sedentario y el 17.3% poco saludable.

Gráfico 6:

Estilos de vida, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022.



4.3. Prueba de hipótesis

Tabla 7:

Prueba de chi cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	24,280	4	.001
Razón de verosimilitud	13.267	4	.421
Asociación lineal por lineal	11.692	2	.376
N de casos válidos	52		

En la tabla se muestra a las mujeres de 40 a 50 años, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, según nivel de conocimiento, al aplicar la prueba del chi cuadrado se obtuvo $X^2 = 24,280 > X^2_{\alpha} = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.488$ y el valor de probabilidad $p = 0.0001$, es menor que el nivel de

significancia $\alpha = 0,05$; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Tabla 8:
Prueba de chi cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	35,668	4	.000
Razón de verosimilitud	12.132	4	.364
Asociación lineal por lineal	10.975	2	.322
N de casos válidos	52		

En la tabla se muestra a Estilos de vida, por cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, al aplicar la prueba del chi cuadrado se obtuvo $X^2 = 35,668 > X^2_{\alpha} = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.488$ y el valor de probabilidad $p = 0.0000$, es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis, por lo que se afirma que existe relación de ambas variables.

4.4. Discusión de resultados

Según, ESPINOZA & GUTIÉRREZ (2017), refiere que: los hallazgos del estudio son los siguientes: De los 120 climatéricos que participaron en el estudio, el 100%, el 40% (49), tenía mala calidad de vida, seguido por el 39% (47), que tenía calidad de vida regular, y sólo 20 El % (24) tenía buena calidad de vida. Las dimensiones psicológica y urogenital de los síntomas de las mujeres climatéricas tuvieron una intensidad severa (37,5 por ciento y 45,8 por ciento, respectivamente); sin embargo, la dimensión somática tuvo una intensidad moderada (42,5 por ciento). La calidad de vida de las mujeres climatéricas estuvo significativamente influenciada ($p=0,05$) por factores como la edad y el estado climatérico. (2)

La menopausia puede tener un impacto significativo en la salud mental de la mujer, ya que la caída de los niveles hormonales, especialmente de

estrógeno, puede provocar diversos trastornos psicológicos. Los síntomas psicológicos más comunes asociados con la menopausia son irritabilidad, reacción emocional exagerada, falta de motivación, ansiedad, olvidos, confusión y empeoramiento de la depresión existente. La menopausia puede coincidir con otros acontecimientos vitales estresantes, como el envejecimiento o la muerte de los padres, el abandono de los hijos de casa, el estrés y el cansancio acumulados, la ruptura de relaciones o el divorcio, que pueden aumentar el riesgo de sufrir trastornos mentales. Además, la menopausia se asocia con un mayor riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer. Aunque algunas mujeres pueden escapar de los efectos de la menopausia en la salud mental, los estudios no muestran un mayor riesgo general de sufrir afecciones como depresión, ansiedad o estrés. Sin embargo, la confusión mental es un síntoma común de la menopausia que puede asociarse con alteraciones del sueño, y la terapia hormonal puede reducir estos síntomas. Para las mujeres menopáusicas, es importante mantener un peso normal, tratar las afecciones subyacentes y evitar los estimulantes, el alcohol y otras sustancias psicoactivas para reducir el riesgo de malestar psicológico menopáusico. Si aparecen síntomas, también se recomienda consultar a un especialista para descartar otras afecciones y recibir el tratamiento adecuado.

En la presente investigación, se encontró que el 44.3% de las mujeres de 40 a 50 años, tienen más de 5 hijos, el 36.5% entre 3 a 4 hijos y el 19.2% entre 1 a 2 hijos, así mismo, el 67.3% manifestaron que la edad que cesó la menstruación fue de 40 a 41 años, el 21.2% manifestaron que fue entre 42 a 43 años y el 11.5% de 44 a más años, del mismo modo, de acuerdo a los cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, el 42.3% presentan un nivel de conocimiento adecuado, el 30.8% medianamente adecuado y el 26.9% inadecuados. En el 57.7% de las mujeres de 40 a 50 años, los cambios físicos psicológicos en la menopausia fueron poco notorias, el 23.1 % notorias y el

19.2% muy notorias, así mismo, de acuerdo a los cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, el 53.9% presentan estilo de vida saludable, el 28.8% sedentario y el 17.3% poco saludable.

Según, CARDENAS (2018), indica que los hallazgos, la mitad de las mujeres menopáusicas llevaban estilos de vida saludables, mientras que la otra mitad llevaban estilos de vida poco saludables. De igual forma, se encontró que el 68,8% de las participantes femeninas de la investigación tenían un estilo de vida saludable; sin embargo, se encontró que las mujeres en etapa menopáusica presentaban estilos de vida poco saludables en el 95% y 70% de los casos, respectivamente, en las dimensiones psicológica y social.

La mitad de la población del estudio demostró un estilo de vida saludable. Luchan social y físicamente para relacionarse con su familia y expresar sus emociones. (3)

CONCLUSIONES

- 1) El 57.7% de las mujeres de 40 a 50 años, proceden del Centro Poblado Puerto Yurinaki, el 28.8% de Perené y el 13.5 % de otro lugar.
- 2) El 46.2% tienen las edades de 40 a 43 años, el 38.5% de 44 a 46 años y el 15.3% de 47 a 50 años.
- 3) El 57.7% de las mujeres de 40 a 50 años, son casadas, el 23.1% son solteros y el 19.2% otra condición.
- 4) El 50% son amas de casa, el 32.7% son comerciantes y el 17.3% tienen otra ocupación.
- 5) El 44.3% de las mujeres de 40 a 50 años, tienen más de 5 hijos, el 36.5% entre 3 a 4 hijos y el 19.2% entre 1 a 2 hijos.
- 6) El 57.7% tienen ingreso económico mensual menor a 799 soles, el 23.1% entre 800 a 899 soles y el 19.2% de 1000 soles a más.
- 7) El 67.3% manifestaron que la edad que cesó la menstruación fue de 40 a 41 años, el 21.2% manifestaron que fue entre 42 a 43 años y el 11.5% de 44 a más años.
- 8) El 53.8% tienen grado de instrucción primaria, el 36.6% secundaria y el 9.6% superior.
- 9) De acuerdo a los cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, el 42.3% presentan un nivel de conocimiento adecuado, el 30.8% medianamente adecuado y el 26.9% inadecuados.
- 10) En el 57.7% de las mujeres de 40 a 50 años, los cambios físicos psicológicos en la menopausia fueron poco notorias, el 23.1 % notorias y el 19.2% muy notorias.
- 11) De acuerdo a los cambios físicos y psicológicos presentados en la menopausia, el 53.9% presentan estilo de vida saludable, el 28.8% sedentario y el 17.3% poco saludable.

RECOMENDACIONES

1. Consuma una dieta equilibrada: elija una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras para mantener un peso saludable y reducir los síntomas de la menopausia.
2. Actividad física regular: realice ejercicio con regularidad, como caminar, nadar o hacer yoga, para fortalecer los huesos, controlar el peso y mejorar el estado de ánimo.
3. Manténgase hidratado: beba suficiente agua para prevenir la sequedad vaginal y controlar los sofocos que son comunes durante la menopausia.
4. Cuidado de la piel: Utilice crema hidratante y protector solar para mantener su piel sana y prevenir el envejecimiento prematuro.
5. Apoyo emocional: busque apoyo de familiares, amigos o un grupo de apoyo para afrontar los cambios emocionales y psicológicos que pueden ocurrir durante la menopausia.
6. Visitas periódicas al médico: exámenes físicos periódicos para controlar la salud general, comprobar la densidad ósea y analizar las opciones de terapia hormonal si es necesario.

Estos consejos pueden ayudar a las mujeres de entre 40 y 50 años a afrontar los cambios que tiene consigo la menopausia y promover un estilo de vida sano y equilibrado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ESPINOZA MERMA, R. M. (2015). Factores asociados a la intensidad del síndrome climatérico en mujeres que asisten al hospital nacional “Hipolito Unanue” durante el primer trimestre del 2015. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4320/Espinoza_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. ESPINOZA PALOMINO, A. J., & GUTIÉRREZ Llantoy, E. (2017). Calidad de vida en el climaterio, Hospital II Huamanga EsSalud. Noviembre 2015 a febrero 2016. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/1879>
3. CARDENAS CERNA, P. (2018). “Estilos de vida en mujeres en etapa menopáusica. Consultorio de obstetricia del Puesto de Salud los Quechuas – Independencia 2018”.
4. GOMERO Soler, P. K. (2018). Estilo de vida y los síntomas climatéricos en mujeres peri menopáusicas Hospital Víctor Ramos Guardia Huaraz -2017. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/4514>
5. REYES HUILLCAPAZ, L. K., & ARRIETA Castillo, Y. (2021). Estilos de vida en el climaterio en mujeres atendidas en el Centro de Salud de Wanchaq 2018. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4173/Luz_Yoyh_es_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. QUISPE MACHACCA, L. (2021). Estilo de vida y la composición corporal de las mujeres menopaúsicas, que residen en los barrios urbano marginales de la ciudad de Puno, 2018. http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/15572/Quispe_Machacca_Lourdes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. REYES CEDEÑO, G. Á. (2021). Factores de riesgo asociados al estilo de vida y hábitos alimentarios en mujeres menopaúsicas de la Ciudadela Colinas del Maestro durante el periodo marzo-agosto 2021.

<http://201.159.223.180/bitstream/3317/16916/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-454.pdf>

8. SANTIESTEBAN DIAZ, F. D. M., & Villalobos Gonzales, C. R. (2021). Análisis de la calidad de vida en mujeres con diagnóstico de menopausia en el Asentamiento Humano "Nueva Esperanza" del Hospital Regional de Ica, 2021. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1274/1/Carmen%20Rosa%20Villalobos%20Gonzales.pdf>
9. OMS. (1996). Investigaciones sobre la menopausia en los años noventa: Informe de un grupo científico de la OMS. Ginebra: OMS (Serie de informes técnicos n° 866).
10. GAVIDIA, V. Salud Educación y Calidad de vida, Editorial Magisterio, Bogotá 1998
11. PALACIOS, S. (1992). Climaterio y Menopausia. Madrid: Mirpal.
12. QUISPE Oliva, J. E. (2014). Estilos de vida y manifestaciones clínicas del climaterio, distrito Cajamarca, 2012
13. CANO, A. (1996). Aspectos Clínicos de la Menopausia En J. Sánchez- Cánovas, Menopausia y Salud. Barcelona: Ariel.
14. MARÍN, R.M. (1996). Menopausia y Salud. Atención Integral a la Mujer de Mediana Edad. En J. Sánchez- Cánovas, Menopausia y Salud. Barcelona: Ariel.
15. ROMEU, A. & Juliá, M. (1996). Fisiología de la Menopausia. En J. Sánchez- Cánovas (Coord.), Menopausia y Salud. Barcelona: Ariel.
16. PALACIOS, S. & MENÉNDEZ, C. (1998). Guía de la Menopausia. Madrid: Pirámide.
17. CARNICER, C., CASTRO, O. P. & Paublete, M.C. (2002). Aspectos básicos de la fisiología del climaterio. Psiquiatria.com: Interpsiquis 2002.
18. COMINO, R. (1990). La Menopausia. Madrid: CEA.
19. FERNÁNDEZ, E., Magnani, E, FERNÁNDEZ, J.M. & FERNÁNDEZ-Arcilla (2000). Menopausia ¿Qué es?. Madrid: Lilly.

20. OMS. (1981). Investigaciones sobre la menopausia: Informe de un grupo científico de la OMS Ginebra: OMS. (Serie de informes técnicos nº 670).
21. GORDON, H. (1976). The correlation of menopausal symptoms with cytohormonal status: En: S. Campbell (Ed.), The management of the menopause and postmenopausal years. Lancaster: MTP Press.
22. COOPE, J.(1996). Hormonal and non-hormonal interventions for menopausal symptoms. *Maturitas*, 23, 159-168.
23. BACHMAN GA, Leiblum S. R. & Kemmann, E. (1984). Sexual expression and its determinants in the postmenopausal woman. *Maturitas*, 6, 19-29.
24. BANCO MUNDIAL. (1993). Informe sobre el desarrollo mundial: Invertir en salud. Nueva York: N.Y, Oxford University Press.
25. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18132>
26. GUITIERREZ GOMEZ Sonia - CALCERRADA (2012). Tratamiento Cognitivo conductual en la menopausia. Tesis Doctoral. Madrid 2012.
27. INSTITUTO De LA MUJER. (1999). La Menopausia. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y Ministerio de Sanidad y Consumo (Serie Salud, nº5).
28. GAVIDIA, V. Salud Educación y Calidad de vida, Editorial Magisterio, Bogotá 1998
29. MARSH, MS. & Whitehead, MI. (1992). Management of the menopause. En K.T. Khaw (Ed.), *Hormone replacement therapy*. Edinburg: Churchill Livingstone.
30. SÁNCHEZ- CÁNOVAS, J. (Coord.) (1996). Menopausia y Salud. Barcelona: Ariel.
31. VILLAR, M. Factores determinantes de la Salud: Importancia de la prevención. Acta médica Peruana, versión OnLine ISSN. www.scielo.org.pe/scielo.php?.

ANEXOS

Instrumentos de Recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
ESCUELA DE POS GRADO

CUESTIONARIO

Objetivo: Identificar las características y los cambios físicos y psicológicos en la menopausia de las personas de 40 a 50 años con menopausia

- 1.- APELLIDOS Y Nombres:
- 2.- Edad:
3. Procedencia:
4. Ocupación:
5. Estado civil:
6. Ingreso económico:
7. Número de hijos:
- 8.- A qué edad se le presentó el cese de la menstruación?
.....
- 9.- Que cambios físicos presenta durante la menopausia? Señale Ud.
 - a) Aumento de peso ()
 - b) Sudoración ()
 - c) Cambios en el cabello ()
 - d) Cambios en el aparato reproductor ()
 - e) Otro ()
- 10.- Que cambios psicológicos presenta durante la menopausia? Señale Ud.
 - a) Cambios en el carácter ()
 - b) Irritabilidad ()
 - c) Insomnio ()
 - d) Cefalea ()
 - e) Otro ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
 ESCUELA DE POS GRADO
 ENCUESTA SOBRE ESTILO DE VIDA

Nombre: Fecha:

Marque con una X, sola una respuesta a cada una de las preguntas

N: NUNCA V: AVECES F: FRECUENTE S: SIEMPRE

Nº	ITEM	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTOREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S

RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

Fuente: Walker, Sechrist (2008)

Procedimiento de validación y confiabilidad

VALIDACIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del informante:	Mg. ROSELL GARAY YESSSENIA KARINA
Centro Laboral:	UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
Título de la investigación:	RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE MUJERES DE 40 A 50 AÑOS, CON LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA MENOPAUSIA - CENTRO POBLADO PUERTO YURINAKI - PERENÉ - ENERO A MARZO DEL 2022
Nombre del instrumento:	Cuestionario para identificar los cambios físicos y psicológicos en la menopausia de las personas de 40 a 50 años con menopausia
Autor(a) del instrumento:	Obst. Cinthya Magaly IZQUIERDO CORONEL

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Calificación
1. Claridad	Emplea lenguaje apropiado para las unidades muestrales.	10
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.	10
3. Actualidad	Considera conceptos/teorías/modelos actualizados.	8
4. Organización	Presenta un diseño ordenado lo que facilita su comprensión.	9
5. Suficiencia	Considera el número suficiente de ítems para cada dimensión.	10
6. Tamaño	La cantidad de ítems está en función de las unidades muestrales.	9
7. Intencionalidad	Sus ítems están formulados para recoger información requerida.	9
8. Consistencia	Los ítems se basan en aspectos teóricos – científicos.	10
9. Coherencia	Sus ítems derivan de la operacionalización de variables.	10
10. Metodología	El Instrumento corresponde al método y técnica a emplear en el estudio.	9
Suma de calificaciones:		94

Indicaciones: Calificar cada criterio dentro del rango de 0 a 10 puntos.

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Escala de Valoración del Instrumento	Inadecuado	Poco Adecuado	Adecuado	Muy Adecuado	Excelente
	De 0 a 50	De 51 a 69	De 70 a 89	De 90 a 98	De 99 a 100
	No aplicable			Aplicable	

OPINION DE APLICABILIDAD:

Aplicable	X	Aplicable después de corregir	No aplicable	
-----------	---	-------------------------------	--------------	--


Firma de la Experta
DNI: 42357050

VALIDACIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del Informante:	Mg. PALPA INGA VILMA ENEIDA
Centro Laboral:	UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
Título de la investigación:	RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE MUJERES DE 40 A 50 AÑOS, CON LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA MENOPAUSIA - CENTRO POBLADO PUERTO YURINAKI - PERENÉ - ENERO A MARZO DEL 2022
Nombre del instrumento:	Cuestionario para identificar los cambios físicos y psicológicos en la menopausia de las personas de 40 a 50 años con menopausia
Autor(a) del instrumento:	Obst. Cinthya Magaly IZQUIERDO CORONEL

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Calificación
1. Claridad	Emplea lenguaje apropiado para las unidades muestrales.	10
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.	10
3. Actualidad	Considera conceptos/teorías/modelos actualizados.	10
4. Organización	Presenta un diseño ordenado lo que facilita su comprensión.	9
5. Suficiencia	Considera el número suficiente de ítems para cada dimensión.	10
6. Tamaño	La cantidad de ítems está en función de las unidades muestrales.	9
7. Intencionalidad	Sus ítems están formulados para recoger información requerida.	9
8. Consistencia	Los ítems se basan en aspectos teóricos – científicos.	10
9. Coherencia	Sus ítems derivan de la operacionalización de variables.	10
10. Metodología	El instrumento corresponde al método y técnica a emplear en el estudio.	9
Suma de calificaciones:		96

Indicaciones: Calificar cada criterio dentro del rango de 0 a 10 puntos.

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Escala de Valoración del Instrumento	Inadecuado	Poco Adecuado	Adecuado	Muy Adecuado	Excelente
	De 0 a 50	De 51 a 69	De 70 a 89	De 90 a 98	De 99 a 100
	No aplicable		Aplicable		

OPINION DE APLICABILIDAD:

Aplicable	X	Aplicable después de corregir	No aplicable	
-----------	---	-------------------------------	--------------	--

Firma de la Experta
DNI: 40433136

VALIDACIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del Informante:	Dra. Eida Nelly MOYA MÁLAGA
Centro Laboral:	UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
Título de la Investigación:	RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE MUJERES DE 40 A 50 AÑOS, CON LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA MENOPAUSIA - CENTRO POBLADO PUERTO YURINAKI - PERENÉ - ENERO A MARZO DEL 2022
Nombre del instrumento:	Cuestionario para identificar los cambios físicos y psicológicos en la menopausia de las personas de 40 a 50 años con menopausia
Autor(a) del instrumento:	Obst. Cinthya Magaly IZQUIERDO CORONEL

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Calificación
1. Claridad	Emplea lenguaje apropiado para las unidades muestrales.	10
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.	10
3. Actualidad	Considera conceptos/teorías/modelos actualizados.	8
4. Organización	Presenta un diseño ordenado lo que facilita su comprensión.	9
5. Suficiencia	Considera el número suficiente de ítems para cada dimensión.	10
6. Tamaño	La cantidad de ítems está en función de las unidades muestrales.	9
7. Intencionalidad	Sus ítems están formulados para recoger información requerida.	9
8. Consistencia	Los ítems se basan en aspectos teóricos – científicos.	10
9. Coherencia	Sus ítems derivan de la operacionalización de variables.	10
10. Metodología	El Instrumento corresponde al método y técnica a emplear en el estudio.	9
Suma de calificaciones:		94

Indicaciones: Calificar cada criterio dentro del rango de 0 a 10 puntos.

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Escala de Valoración del Instrumento	Inadecuado	Poco Adecuado	Adecuado	Muy Adecuado	Excelente
	De 0 a 50	De 51 a 69	De 70 a 89	De 90 a 98	De 99 a 100
	No aplicable			Aplicable	

OPINION DE APLICABILIDAD:

Aplicable	<input checked="" type="checkbox"/>	Aplicable después de corregir	No aplicable	
-----------	-------------------------------------	-------------------------------	--------------	--


Firma de la Experta
DNI: 20644073

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	MATERIAL Y METODOS																				
<p>PROBLEMA</p> <p>¿Cómo es la relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia - Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - enero a marzo del 2,022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</p> <p>¿Cuáles son las características generales de las mujeres de 40 a 50 años?</p> <p>¿Cómo es el nivel de conocimiento sobre los cambios físicos y</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación de los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki, Perené, Chanchamayo.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <p>Identificar las características generales de las mujeres de 40 a</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida de mujeres de 40 a 50 años, con la presencia de los cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki, Perené, Chanchamayo</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:</p> <p>“El nivel de</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE.-</p> <p>ESTILOS DE VIDA</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE.-</p> <p>CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA MENOPAUSIA</p>	<p>SALUDABLE MEDIANAMENTE SALUDABLE</p> <p>NO SALUDABLE</p> <p>MUY NOTORIAS</p> <p>NOTORIAS</p> <p>POCO NOTORIAS</p>	<p>Tipo de investigación: Sustantiva de nivel descriptivo.</p> <p>Método: Descriptivo</p> <p>Diseño: DISEÑO DESCRIPTIVO CORRELACIONAL</p> <table border="1" data-bbox="1704 810 2013 1015"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="4">VARIABLES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GRU</td> <td>V1</td> <td>V2</td> <td>V3</td> <td>Vn</td> </tr> <tr> <td>PO</td> <td>E1</td> <td>E2</td> <td>E3</td> <td>E1</td> </tr> <tr> <td>G1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		VARIABLES				GRU	V1	V2	V3	Vn	PO	E1	E2	E3	E1	G1	1	1	1	
	VARIABLES																								
GRU	V1	V2	V3	Vn																					
PO	E1	E2	E3	E1																					
G1	1	1	1																						

<p>psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años?</p> <p>¿Cómo son los cambios físicos y psicológicos que presentan durante la menopausia las mujeres de 40 a 50 años?</p> <p>¿Cómo son los estilos de vida que practican las mujeres que de 40 a 50 años?</p> <p>¿Cómo es la relación de los estilos de vida de las mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené – Chanchamayo?</p>	<p>50 años.</p> <p>Identificar el nivel de conocimiento sobre los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años.</p> <p>Identificar los cambios físicos y psicológicos que presentan durante la menopausia las mujeres de 40 a 50 años.</p> <p>Identificar los estilos de vida que practican las mujeres que de 40 a 50 años.</p> <p>Identificar la relación de los</p>	<p>conocimiento sobre los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en mujeres de 40 a 50 años en su mayoría es adecuado”.</p> <p>Los cambios físicos y psicológicos que presentan durante la menopausia las mujeres de 40 a 50 años en su mayoría son muy notorias.</p> <p>“Los estilos de vida que practican las mujeres que de 40 a 50 años en su mayoría son de manera</p>			<p>Muestra: Se utilizó el muestreo no probabilístico, intencionado en donde se consideró a 52 mujeres de 40 a 50 años de edad que presentan signos y síntomas de menopausia y que viven en Centro Poblado Puerto Yurinaki, durante los meses de enero a marzo del 2,022.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>estilos de vida de las mujeres de 40 a 50 años, con los cambios físicos y psicológicos durante la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - Chanchamayo</p>	<p>saludable".</p> <p>"Existe relación entre los estilos de vida de las mujeres de 40 a 50 años, con la presencia de cambios físicos y psicológicos en la menopausia en el Centro Poblado Puerto Yurinaki - Perené - Chanchamayo".</p>			
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Panel Fotográfico





