

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE PREGRADO



TESIS

**Estilo de vida durante la etapa de premenopausia en las madres de estudiantes de
una universidad de Lambayeque 2022**

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

INVESTIGADORAS:

Bach. Enf. Adrianzén Ayala Yomira Morayma

Bach. Enf. Saldaña Silva Claudia Melizza

ASESORA:

Dra. María Margarita Fanning Balarezo

Lambayeque, Perú

2023

TESIS APROBADA POR LOS MIEMBROS DEL JURADO:



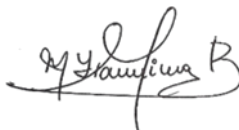
Dra. Efigenia Rosalía Santa Cruz Revilla
Presidenta de jurado



Mg. Gricelda Jesús Uceda Senmache
Secretaria de jurado



Mg. María Isabel Romero Sipión
Vocal de jurado



Dra. María Margarita Fanning Balarezo
Asesora

ACTA DE SUSTENTACIÓN

00028



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO FACULTAD DE ENFERMERÍA

Acreditada con Resolución N° 110-2017-SINEACE/CDAH-P

DECANATO



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Libro de Actas N° 01 Expediente N° 1347-2023-D-FE Folio N° 00028
Graduado: Adrián Azale Jarama Morayma - Saldana Silva Claudia Melissa

En la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque, a los 02 días del mes de agosto de 2023 a horas 11:30am se reunieron los señores Miembros del Jurado designados mediante Decreto N° 012-V-2022-D-FE

Presidente: Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla
Secretario: Mg. Griselda Jesús Uceda Semmiche
Vocal: Mg. Isabel Romero Sipien

Encargados de recepcionar y dictaminar el trabajo de Tesis titulado: "Estilo de vida durante la etapa de pre menopausia en las madres de estudiantes de una universidad de Lambayeque 2022"

Dra. María Margarita Fanning Belarzo patrocinado por la profesora-
la (s) bachiller (es) en enfermería: Adrián Azale Jarama Morayma
y Saldana Silva Claudia Melissa

optar el TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA.

Sustentado el trabajo de tesis, formuladas las preguntas por parte de los señores Miembros del Jurado, dadas las respuestas y aclaraciones por el (los) sustentante(s) y el patrocinador, el jurado, después de deliberar declaró aprobado por unanimidad la tesis con el calificativo de Muy Bueno (19) debiendo consignarse en las copias definitivas las sugerencias hechas en la sustentación.

Terminado el acto levantó la presente Acta y para mayor constancia firman los que en ella intervinieron.

Santa Cruz
PRESIDENTE
Revilla
VOCAL

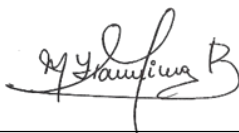
Uceda
SECRETARIO

Morayma
PATROCINADOR

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

La asesora Dra. María Margarita Fanning Balarezo, Bach. Enf. Yomira Morayma Adrianzén Ayala y Bach. Enf. Claudia Melizza Saldaña Silva, autoras del trabajo de investigación titulado “Estilo de vida durante la etapa de premenopausia en las madres de estudiantes de una AUniversidad de Lambayeque 2022”, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. El reporte de turnitin refleja 16% de similitud. En caso se demuestre lo contrario asumimos responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar.

Lambayeque, 15 de julio del 2023



Dra. María Margarita Fanning Balarezo
ORCID: 0000-0000-0002-2666-4935
Asesora



Adrianzén Ayala Yomira Morayma

Investigadora



Saldaña Silva Claudia Melizza

Investigadora

DEDICATORIA

A Dios todopoderoso por guiar mi camino, por mantenerme firme en cada meta trazada y dejarme vivir esta linda etapa de mi vida.

A mi mamá Joba en el cielo, por ser mi claro ejemplo de perseverancia, amor y lucha cuando la vida nos pone limitaciones.

Y a todas las personas que en este largo camino me brindaron sus enseñanzas, una palabra de aliento, un abrazo y todo su amor para llegar a donde estoy.

Yomira Morayma Adrianzén Ayala

A Dios, que es y será mi luz y mi fortaleza de vida, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarme y me han permitido llegar hasta este momento tan especial.

A mí misma, porque desde el primer día que tracé este sueño de ser enfermera, no he decaído y me he mantenido fiel a mis metas y proyectos, solo Dios y yo sabemos lo que me ha tocado para llegar hasta aquí y sé que seguiré triunfando.

A mis padres Miguel y María, por ser mi fuente de inspiración y motivación para poder superarme cada día más, por incentivar me a ser perseverante y así poder cumplir con mis ideales.

A mi hermana Carmen, quien a pesar de las adversidades ha estado junto a mí en todo momento dándome fuerzas y mostrándome su anhelo por verme ser mejor persona.

Y en general a todas las personas que de alguna manera supieron darme palabras de aliento para llegar hasta esta parte culminante de mi carrera. A todos ellos muchas gracias.

Saldaña Silva Claudia Melizza

AGRADECIMIENTO

Primero a Dios, por brindarnos salud y fortaleza en el caminar de nuestras vidas.

A nuestros padres, por ser los principales promotores en cada uno de nuestros objetivos, sueños y metas; gracias a ellos por cada día confiar en nosotras y en nuestros sueños; gracias por siempre desear y anhelar lo mejor para nuestras vidas.

Nuestro más sincero agradecimiento a la Dra. María Margarita Fanning Balarezo; asesora, docente y amiga, quien con su amplio conocimiento y dedicación ha guiado el desarrollo de esta investigación.

Asimismo, a los miembros del jurado, por su tiempo y conocimientos compartidos con nosotras para fortalecer nuestro trabajo.

A las madres de familia que participaron en este estudio, por contribuir voluntariamente al desarrollo del conocimiento sobre el tema.

Y finalmente, nuestra gratitud con la vida misma, por cada momento vivido durante estos años; por la oportunidad de cada amanecer y por la satisfacción de haber culminado nuestra meta.

Yomira y Claudia.

ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN.....	iii
DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
INDICE	vii
RESUMEN Y ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: DISEÑO TEORICO.....	10
1.1. Antecedentes de la investigación.....	4
1.2. Bases Teóricas.....	6
1.3. Bases conceptuales	7
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLOGICO.....	10
2.1. Diseño Metodológico	10
2.2. Poblacion, muestra y muestreo	10
2.3. Técnicas instrumentos, equipos y materiales.....	11
2.4. Método de procesamiento de la información.....	12
2.5. Principios éticos	12
CAPÍTULO III: RESULTADOS	13
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....	15
CONCLUSIONES	23
RECOMENDACIONES	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXOS	35
ANEXO 1: Consentimiento informado	35
ANEXO 2: Cuestionario sobre estilo de vida.....	36
ANEXO 3: Validación según Alfa de Cronbach.....	39
ANEXO 3: Estilo de vida en la D. Física de las madres en etapa de premenopausia.....	40
ANEXO 5: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a alimentación.....	41
ANEXO 6: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a actividad y ejercicio	41
ANEXO 7: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a responsabilidad en salud.	41
ANEXO 8: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a manejo del estrés.....	41
ANEXO 9: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a autorrealización.....	42
ANEXO 10: Estilo de vida las madres en etapa de pre menopausia respecto a la Dimensión... psicológica	42
ANEXO 11: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a relaciones..... interpersonales	42

Resumen

Objetivo: describir el estilo de vida durante la etapa de premenopausia, de las madres de los estudiantes de una universidad de Lambayeque en febrero del 2022. **Método:** investigación cuantitativa, descriptiva y transversal no experimental. Se trabajó con todas las unidades de análisis de la población que fueron 86 madres que cumplieron los criterios de inclusión. Se utilizó la encuesta aplicándose el cuestionario “Estilo de vida” (confiabilidad 0.82 alfa de Cronbach) de manera virtual, respetando los principios éticos. **Resultados:** el 76% de las madres en la etapa premenopáusica tienen un estilo de vida no saludable: en la dimensión física (77%), psicológica (67%) y social (40%). Las madres practican un estilo de vida no saludable con respecto a la alimentación (57%), actividad y ejercicio (65%), responsabilidad en salud (70%), manejo del estrés (57%), autorrealización (55%) y apoyo interpersonal (40%). **Conclusión:** la mayoría de las madres tienen un estilo de vida no saludable.

Palabras claves: estilo de vida, premenopausia, madres (DeCS)

Abstract

Objective: to describe the lifestyle during the premenopausal stage, the mothers of students of a university in Lambayeque in February 2022. **Method:** quantitative, descriptive non-experimental cross-sectional research. It worked with all the units of analysis of the population, which were 86 mothers who fulfilled the inclusion criteria. The survey was used, applying the "Lifestyle" questionnaire in a virtual manner, respecting ethical principles (reliability 0.82 Cronbach's alpha). **Results:** 76% of premenopausal mothers have an unhealthy lifestyle: in the physical (77%), psychological (67%) and social (40%) dimensions. Mothers practice an unhealthy lifestyle with respect to nutrition (57%), activity and exercise (65%), health responsibility (70%), stress management (57%), self-actualization (55%) and interpersonal support (40%). **Conclusion:** most mothers have an unhealthy lifestyle.

Keywords: lifestyle, premenopause, mothers (DeCS)

INTRODUCCIÓN

Toda persona muestra una serie de comportamientos que comprende y se vincula con factores sociales, ambientales, culturales, económicos, entre otros. Estos comportamientos delinean un estilo de vida, definido como el conjunto de patrones de conducta elegidos voluntaria o involuntariamente, el cual estimula el desarrollo de una vida activa de calidad (1), que beneficiará la salud de la persona en su curso de vida, entre ellos la etapa del climaterio en cada una de sus fases.

El climaterio es un proceso que representa en las mujeres un periodo de adaptación que las dirige desde la vida reproductiva hacia la pérdida definitiva de esta capacidad. De las distintas fases que forman el climaterio, existe una muy importante, la premenopausia, que antecede a la menopausia e indica el paso a esta (2).

La premenopausia, es un hecho fisiológico del cese gradual de la fertilidad, con una duración de aproximadamente 10 años que culmina con la pérdida total de la actividad folicular, presentándose así la menopausia, que marca el inicio del fin del período reproductivo en el organismo de la mujer (3-4). Se encuentra ligada a un grupo de cambios tanto físicos como emocionales que para algunas mujeres pueden pasar inadvertidos mientras que para otras no (5). Además, es una transición biológica muy difícil de describir temporalmente pues tiene límites y duración imprecisos; diversos autores refieren que suele asentarse entre los 35 y 45 años de edad (3-6).

A nivel mundial, el incremento poblacional muestra importantes cifras respecto a este grupo femenino. El número de mujeres en el mundo es de 3650 millones, de las cuales el 49% de la población total representa a aquellas que se encuentran en edades de 25 a 54 años (4). Por su parte, Perú en el año 2021, informó que su población total está conformada por 16 millones 641 mil 100 mujeres, donde el 21,9% están entrando a la fase de premenopausia, siendo esta una de las estadísticas más altas en Latinoamérica (7).

A lo largo del tiempo, se ha indicado que el estilo de vida de las mujeres que atraviesan la premenopausia no es saludable, por los cambios en diferentes aspectos de su vida, debido a las variaciones fisiológicas que evidencian deterioro a nivel biológico, social y sexual por el cese menstrual y reproductivo (8-9).

Carballo-González et al (9) enfatiza que el estilo de vida no saludable en esta etapa de vida natural de las mujeres, es mundialmente un problema en la atención de la salud pública, por los modos y condiciones en las que se presentan hábitos tales como: alimentación, higiene personal, ejercicio físico, ocio, mecanismos de afrontamiento, relación social, vida relacional y familia, así como también la vivencia de la sexualidad, entre otras conductas.

Dorador-González et al (10) informa que la dimensión psicológica de las mujeres también se afecta, mostrando en muchas de ellas depresión, irritabilidad, baja autoestima, ansiedad, así como disminución de la libido; interfiriendo directamente en las relaciones interpersonales.

Esta problemática fue observada por las investigadoras en las prácticas pre profesionales de la comunidad y centros de salud, donde las mujeres refieren no llevar un estilo de vida adecuado que les permitan afrontar saludablemente esta etapa; manifestado por alimentación no balanceada, disminución de ejercicio físico, sueño, actividades recreativas y de desarrollo personal, consumo de sustancias nocivas, atribuyendo estos estilos a la falta de información, recarga de actividades y responsabilidades domésticas y/o laborales.

Además, al interactuar con las mujeres de 35 a 45 años que acudían por molestias propias de la premenopausia a los centros de salud, se les preguntaba “¿Sabe usted qué es la premenopausia?”, “¿Sabe cuál es el estilo de vida que debe llevar para evitar que los síntomas que presentan sean mayores o se compliquen?”. Muchas de ellas respondían “creo que es cuando una mujer ya envejece y no puede tener hijos”, “es cuando se retira la regla por completo”, “una etapa en que da bochornos y sangrados” y a la segunda pregunta dieron respuestas como “debo comer bien y cuidarme”, “debo hacer ejercicio, pero con todo el quehacer de la casa no se puede señorita”, “debo tomar hormonas”, entre otras respuestas que revelan que las mujeres no conocen los beneficios de un estilo de vida saludable, trayendo como consecuencia la alta incidencia de mujeres que padecen una o más enfermedades no transmisibles tales como: obesidad, trastornos hipertensivos, diabetes, depresión, entre otras; que afectan tanto su salud física como emocional.

Esto sucede en la mayoría de ellas por desconocimiento, falta de interés en su salud, debido a la carga familiar que asumen llevándolas a tener una vida más acelerada y en otros casos por ausencia de educación en salud por parte de los profesionales (11).

Asimismo, esta etapa es vista como equivalente de desgaste, mas no como un proceso de adaptación y cambio que experimentan todas las mujeres, el cual influenciará en el proceso de envejecimiento (8).

Enfocándonos en el acceso a la información, se espera que las madres en fase premenopáusica de las estudiantes de enfermería, tengan estilos de vida saludables, porque su hija, le orientará y brindará información apropiada y oportuna para que muestren tales estilos. Lo planteado generó el siguiente problema ¿Cuál es el estilo de vida que adoptan en la etapa de premenopausia, las madres de los estudiantes de una universidad de Lambayeque en febrero del 2022? El objetivo que guio este estudio fue describir el estilo de vida durante la etapa de premenopausia, en las madres de los estudiantes de una universidad de Lambayeque en febrero del 2022.

Esta investigación se justifica porque las mujeres pasan un importante tiempo de su vida en la fase premenopáusica, donde experimentan una serie de cambios, algunos de los cuales les genera molestias e incluso alteran su bienestar. Por lo tanto, para los profesionales de enfermería es indispensable contar con evidencias científicas que le permitan reorientar las actividades preventivo-promocionales para mejorar su salud y si se requiere paliar las crisis que ocurren en esta etapa de vida natural y fisiológico por el que todas las mujeres atravesarán.

Además, el profesional de enfermería, que atiende la problemática de este segmento poblacional, pueda intervenir para fortalecer los estilos de vida de las mujeres en edad premenopáusica y en las demás fases del climaterio, activando su potencial individual para que logren un estilo de vida saludable, que les ayude a asumir la premenopausia como una nueva etapa y no como una experiencia desagradable. Del mismo modo fomentará el interés de estudio en este grupo poblacional.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de investigación:

Antecedente internacional:

Martínez-Garduño et al. (12) en su investigación “Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense” en el 2022 en México, analizó la relación entre el climaterio y el estilo de vida de esa población. Estudio correlacional-transversal, trabajado con una muestra de 143 mujeres de 45 a 59 años, utilizando el muestreo por conveniencia para seleccionarlas. El instrumento aplicado fue: “Perfil de Estilo de Vida de Nola Pender”. Los resultados indican que el 91,2% tienen un estilo de vida considerado regular y 10% posee un estilo de vida aceptable; se obtuvo un puntaje por encima del promedio en las dimensiones referidas a alimentación, soporte interpersonal y autoactualización. En las dimensiones de responsabilidad social, estrés y ejercicio, el puntaje está por debajo del promedio obtenido. Se concluyó que la mayoría cuidan su alimentación, buscan interactuar con otras personas, son optimistas y solo algunas realizan ejercicio físico; sin embargo, no tienen comunicación con el profesional médico, no buscan métodos para disminuir el estrés ni tienen una visualización del futuro e importancia de la vida.

Antecedente nacional:

Cárdenas - Cerna (13), en el 2018 desarrolló su investigación “Estilos de vida en mujeres en etapa menopáusica. Consultorio de obstetricia del Puesto de Salud Los Quechuas – Independencia 2018” en Lima. Mediante un enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. El objetivo fue determinar los estilos de vida en mujeres en etapa mediana que asisten al consultorio de obstetricia del Puesto de Salud Los Quechuas. La población estuvo conformada por 100 mujeres que atraviesan esta etapa y la muestra por 80 mujeres de 45 y 55 años. Los resultados muestran que el 68,8%, mantienen una alimentación balanceada, evitan el consumo de alcohol y realizan al menos 30 minutos de caminatas al día, lo cual evidencia que tienen un estilo de vida saludable en cuanto a la dimensión biológica. Con respecto a las dimensiones psicológicas y social presentan un estilo de vida no saludable en un 95% y 70% respectivamente, ya que dichas mujeres no se preocupan por aprender cosas nuevas en su día a día, descuidan su apariencia física, retraen sus sentimientos con los demás miembros de su familia y no realizan actividades recreativas. Concluyendo que la mitad de mujeres en esta etapa de

vida presentan un estilo de vida saludable, mostrando un equilibrio entre las tres dimensiones.

Huillcapaz-Reyes et al (14), en su investigación cuantitativa titulada “Estilos de vida en el climaterio en mujeres atendidas en el Centro de Salud de Wanchaq 2018”, realizada en Cusco, determinaron los estilos de vida en el climaterio en mujeres atendidas en dicho establecimiento. Los resultados indican que la nutrición de las mujeres no es balanceada, pues el 6% consumen comida chatarra, solo el 3% siempre consume frutas y verduras; el 4% consume proteínas y el 20% siempre consume carbohidratos. Realizan actividad física con poca frecuencia. El 63% solo se dedica a su casa, el 21% realizan actividades laborales que requieren esfuerzo físico y solo el 16% trabaja en oficina. Con respecto al cuidado de su imagen corporal, el 53% refiere sentirse bien con lo que son y no necesitan cambio alguno, para el 44% es de gran importancia cuidarse y el 3% se sienten queridas por su entorno familiar, tal como son. En cuanto a las actividades sociales, el 74% manifiesta no tener ganas de hacer nada y solo el 42% realiza actividades en familia. Además, el 46% dan a conocer que tienen una mala relación con sus hijos y esposo. En cuanto al consumo de sustancias tóxicas, el 8% consume tabaco, el 20% consume alcohol habitualmente, y el 100% de mujeres no consume drogas ilegales.

Villalobos-Girón (15), en su investigación correlacional – transversal “Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores, en el 2022; participaron 50 mujeres menopaúsicas, con el objetivo de determinar la relación entre estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos. Se usó la escala cubana de Pérez Piñero que clasificó la intensidad de los síntomas del climaterio y el cuestionario de estilo de vida en mujeres menopaúsicas. Los resultados revelaron que de manera global el 60% tienen un estilo de vida no saludable, las dimensiones biológica, psicológica y social, predomina el estilo no saludable (33%, 53% y 43% respectivamente).

Antecedente local:

Bazán-Burga y Orihuela-Bances (16) realizaron el estudio “Estilo de vida de las mujeres en la etapa del climaterio de la comunidad las Dunas de Lambayeque -2014”, para comprender los estilos de vida de mujeres en la etapa del climaterio. El estudio cualitativo se ejecutó a través del estudio de caso. La muestra definida por saturación y redundancia quedó conformada por siete mujeres, a quienes se les entrevistó, develándose

que presenta una alimentación no saludable, ya que su distribución de macronutrientes no cumple con los requerimientos diarios, asimismo es baja en micronutrientes, fibra y consumo de líquidos. En cuanto a la actividad física, la mayoría no consideran una rutina de ejercicios diarios. El descanso y sueño suele ser interrumpido y su conducta es carente de acciones preventivas de salud, priorizando la automedicación y medicina alternativa para aliviar sus malestares. Además, no consume alcohol y tabaco.

1.2. Bases teóricas:

Esta investigación se apoya en el Modelo de Promoción de la Salud planteado por Pender, el cual describe las facetas de la persona en su interrelación con el entorno para alcanzar un estado de salud óptimo. Destaca la conexión entre experiencia, características personales, creencias, conocimientos y situaciones vinculadas con conductas o comportamientos de salud que se intentan alcanzar (12).

Este modelo se apoya en los planteamientos de Albert Bandura con su teoría del aprendizaje social, donde reconoce que los comportamientos de las personas son influidos por factores psicológicos, incorpora aspectos del aprendizaje conductual y cognitivo para destacar la importancia de estos en el cambio de conducta de las personas. Indica cuatro requerimientos para que las persona aprendan y moldeen son comportamiento: atención, retención, reproducción y motivación. El segundo sustento teórico es Feather con su modelo de evaluación de expectativas de la motivación humana, quien señala que la conducta es racional, y el elemento motivacional clave para lograr algo es la intencionalidad (17).

Se tomó este modelo para entender el comportamiento que toman las mujeres en etapa de pre menopausia, lo cual trae consigo la adopción de un compromiso para crear estrategias de conductas promotoras de salud adecuándolas a su necesidades y preferencias. Pender con su teoría no buscaba la prevención de enfermedades, al contrario, fomentaba la salud de las personas en todas sus etapas de vida.

Vista de esa manera, la promoción de la salud es una acción fundamental en las distintas áreas que se desempeña el profesional de enfermería. Por ello, es importante conocer cómo son los estilos de vida de estas mujeres, en sus dimensiones biológica, física y social, para así elaborar estrategias que les ayuden a adquirir un comportamiento

favorable para su calidad de vida, lo que ayudará a llevar la premenopausia como un proceso natural y no como una enfermedad.

1.3. Bases conceptuales:

La premenopausia es definida como la etapa de transición hacia el fin de la capacidad reproductiva de la mujer, donde se manifiestan síntomas provocados por la disminución de estrógenos y una variación de hipo e hiperactividad del ovario (18-19).

Para llegar a la última menstruación, se generan variaciones en la producción hormonal dando lugar a estímulos intermitentes que afectan al endometrio, lo cual hará que la menstruación sea escasa e irregular, con periodos alejados y cortos a causa de la fase folicular reducida, asimismo existe aumento de la hormona foliculoestimulante (FSH) y hormona luteinizante (LH); disminuyendo la producción de progesterona y estradiol (20).

A causa de la disminución del estradiol, la maduración folicular será irregular, trayendo consigo ciclos menstruales ovulatorios y anovulatorios. En ciclos anovulatorios, la producción de progesterona será limitada generando hiperestrogenismo relativo, el cual es la principal causa de hipermenorreas (21).

Los cambios que provoca el hipoestrogenismo, pueden apreciarse a corto, mediano y largo plazo. A corto plazo, existen alteraciones neurovegetativas, manifestadas a través de parestesias, bochornos, insomnio y sudoración. Asimismo, se manifiestan cambios a nivel psicológico, dando lugar a depresión con estado de ánimo deteriorado y susceptible a la pérdida de memoria. A mediano plazo; se evidencia disminución de la resistencia a la tracción y la turgencia tisular, ya que al verse afectada la función del ovario disminuye el estradiol, responsable de la formación de colágeno y la función del tejido óseo, conectivo y mucoso. Con respecto al aparato genitourinario, los síntomas se manifestarán a través de urgencia miccional, infección urinaria, dispareunias, e incontinencia urinaria. A largo plazo, aparece osteoporosis; por la disminución de la acción de los estrógenos sobre el hueso (22).

Estas y otras manifestaciones varían en cada mujer de acuerdo al estilo de vida que ellas practican y están asociados a percepciones de comportamiento personal y patrones de conducta, aspectos impregnables que dependen de los sistemas socioeducativos (23).

El estilo de vida, alude a la forma de vivir, serie de hábitos o rutinas cotidianas, forma de alimentarse de la persona ya sea en su cantidad y calidad, a las horas que le dedica al sueño y a la actividad física, al consumo de sustancias y bebidas alcohólicas, así como el afrontamiento al estrés, entre otras actividades que condicionarán la calidad de vida de cada ser humano. El conjunto de estas prácticas aterrizará en dos condiciones: los que alargan la vida a través de la conservación de la salud y aquellos que la limitan o resultan dañinos reduciendo la esperanza de vida e incrementando el riesgo a enfermar (23).

Para las investigadoras el estilo vida es aquella practica o rutina diaria de acciones que realizan la persona con la intención de sobrevivir, la cual influye directamente en su salud ya sea positiva o negativamente de acuerdo al contexto en el que se encuentran.

Se conceptualiza al estilo de vida saludable, como la consecuencia de realizar el conjunto de acciones que fomentan un estado de completo bienestar físico, mental y social que implican temas como actividad física, alimentación, promoción de la salud, prevención de la enfermedad, relación con el entorno, descanso adecuado, recreación, actividad social, entre otras (23).

La mujer en edad premenopáusica para mantener un equilibrio en su dimensión física; debe incorporar en su dieta, una alimentación nutritiva, completa y variada, controlando a la vez el consumo de carbohidratos y grasas para generar un gastoenergético adecuado. Para tal fin, es importante conocer el requerimiento calórico diario, el cual se encuentra en el rango de 1.400 a 2.000 calorías, repartidas en forma de proteínas en un 10 a 15%, de 25 a 30% en grasas y 60% en forma de carbohidratos (16-18).

Evidenciándose así la importancia de la nutrición y alimentación; estimada como instrumento primordial en la prevención de enfermedades, entre las cuales tenemos, la hipertensión arterial, la osteoporosis, los trastornos cardiovasculares e incluso la diabetes (24). De igual manera es indispensable que se efectúe un ejercicio aeróbico, como natación, saltos, caminatas, entre otros, para conservar habilidades motoras y alcanzar un bienestar físico y mental. Ya que, conduce a un adecuado estado de salud y favorece el tratamiento de enfermedades crónicas que generalmente son desapercibidas por las mujeres en esta etapa de vida (25).

Asimismo, la mujer en edad premenopáusica debe priorizar alternativas saludables sobre aquellas que generen riesgos para la salud. Además, debe reconocer las habilidades que tienen para cambiar riesgos inherentes en la genética y entorno a través de cambios en su comportamiento (15).

Por otro lado, en la dimensión psicológica, debe controlar el estrés y fortalecer su autorrealización. La primera es definida como aquel esfuerzo cognitivo y conductual, que se da mediante procesos fisiológicos para generar mecanismos de defensa con la finalidad de afrontar diversas situaciones que la persona percibe como amenazantes; la segunda, es el proceso en la que todo ser humano desea estar, llegando a ella a través de actividades que elevan el potencial al máximo, mediante el desarrollo de habilidades, ideas propias, conocimientos, logros personales y profesionales, entre otros que hacen que una persona destaque de las demás (15).

Finalmente, la dimensión social de la mujer se dice que es saludable cuando tiene familia, amigos y un entorno disponible en momentos que pasa necesidad, siendo esta situación de mutua disponibilidad. El apoyo de un familiar, un amigo o el entorno está relacionado con una mejor calidad de vida (26), además representa en la mujer un respaldo frente a problemas difíciles y ayuda a seguir creciendo de manera grupal para lograr determinados objetivos, favoreciendo de esta manera a las mujeres ya que aquellas que se sienten apoyadas presentan menos alteraciones psíquicas que aquellas que se encierran en su mundo (10, 24).

Para las investigadoras, es indispensable conocer estos hábitos para así tener en cuenta las acciones y medios necesarios para hacer de la mujer en edad premenopáusica un ser que genere bienestar y viva esta etapa de una manera óptima, siendo portadora de hábitos saludables lo cuales motiven a sus semejantes y a sí mismas.

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de la investigación

Para concretar el objetivo del presente trabajo, se realizó una investigación cuantitativo, no experimental, descriptivo y de corte transversal (27).

Diseño:



Donde:

M: Mujeres en la etapa de pre menopausia que cumplan con los criterios de inclusión.

O: Estilo de vida que practican.

2.2. Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por 97 madres de las estudiantes de una universidad de Lambayeque, de las cuales 86 cumplieron con los siguientes criterios de inclusión: madres entre los 45- 55 años de las estudiantes de la facultad de Enfermería que presentaron tres o más síntomas relacionados a la pre menopausia y estuvieron dispuestas a participar en la investigación aceptando el consentimiento informado (anexo 1). Se excluyeron a dos madres por presentar problemas de salud que limitaron el acceso a la información, dos madres de las investigadoras y siete de ellas no se encontraban en el rango de edad considerado. Finalmente, la muestra quedó conformada por 86 madres.

El muestreo fue de tipo probabilístico por estratos, considerando cada ciclo académico, la selección de las mujeres en estudio dependió de ciertas características y parámetros que se reflejan en los criterios de inclusión y exclusión (28).

CICLOS	MADRES QUE PARTICIPARON
V	12
VI	22
VII	21
VIII	26
IX	2
X	3

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.

La técnica utilizada fue la encuesta, que permitió obtener datos de manera rápida y eficaz mediante la aplicación del cuestionario, documento que recogió de forma organizada información respecto a la variable en estudio mediante preguntas cerradas (29).

El cuestionario de estilo de vida (anexo 2), fue aplicado virtualmente mediante el aplicativo WhatsApp. El cual fue validado por Walker, Sechrist y Pender (1996), modificado en el año 2008 por Díaz Ceclén, Reyna Márquez y Delgado Zavaleta (30). El mismo que fue aplicado en investigaciones nacionales e internacionales tales como: Ojeda-García KF - 2022 (31), Quispe-Juarez KI – 2021 (32), Sandoval-Siesquen EA – 2018 (33), Arias-Gárate AC, Celleri-Tamayo TD – 2018 (34), Iglesias-Flores YO – 2017 (35), Moncada-Ramos ER y Mogollón-Rodríguez MJ – 2017 (36). En la presente investigación se hicieron modificaciones en su redacción y estructura, sin hacer perder la esencia del mismo.

El instrumento constó de 25 preguntas, distribuidas de la siguiente manera: Alimentación (1–6), actividad y ejercicio (7-8), responsabilidades en salud (9-14), manejo del estrés (15-18), autorrealización (19-21) y apoyo interpersonal (22-25). Según Alfa de Cronbach, se obtuvo un valor de 0. 826 para su confiabilidad (anexo 3), lo que indica que la escala para medir el estilo de vida es confiable.

Para la evaluación se usó la escala Likert, con cuatro opciones de respuesta; NUNCA: N = 1; A VECES: V = 2; FRECUENTEMENTE: F= 3 y SIEMPRE: S = 4, en el ítem 14 el criterio de calificación del puntaje fue N=4; V=3; F=2; S=1 (Los ítems sin

respuesta obtuvieron un valor igual a 0). La calificación considerada para evaluar los estilos de vida fue: 75 a 100 puntos = saludable y 25 a 74 puntos no saludable (37).

2.4. Método de procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información se usó el Microsoft Excel, donde se organizaron los datos de acuerdo a las dimensiones de la variable en estudio para su respectivo análisis que se realizó en relación a los objetivos de la investigación, presentando los resultados en tablas y figuras con su respectivo porcentaje.

2.5. Principios éticos

Se consideraron los siguientes principios éticos según Belmont citado por Fernández (38):

Autonomía

Se les brindó la información necesaria a las mujeres en todo momento, ellas decidieron de manera voluntaria su participación y aceptación del consentimiento informado.

Justicia

Este principio se respetó mediante el trato igual a cada una de las participantes de esta investigación, a las que se les permitió cooperar libremente, evitándose en todo momento cualquier tipo de discriminación.

Beneficencia y No Maleficencia

Los resultados permitirán diseñar estrategias de mejora en su estilo de vida. Asimismo, durante el proceso de su participación no se expusieron a ningún riesgo de su integridad o salud a la vez que el consentimiento informado fue confidencial y el acceso de la información solo lo tuvieron las investigadoras.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

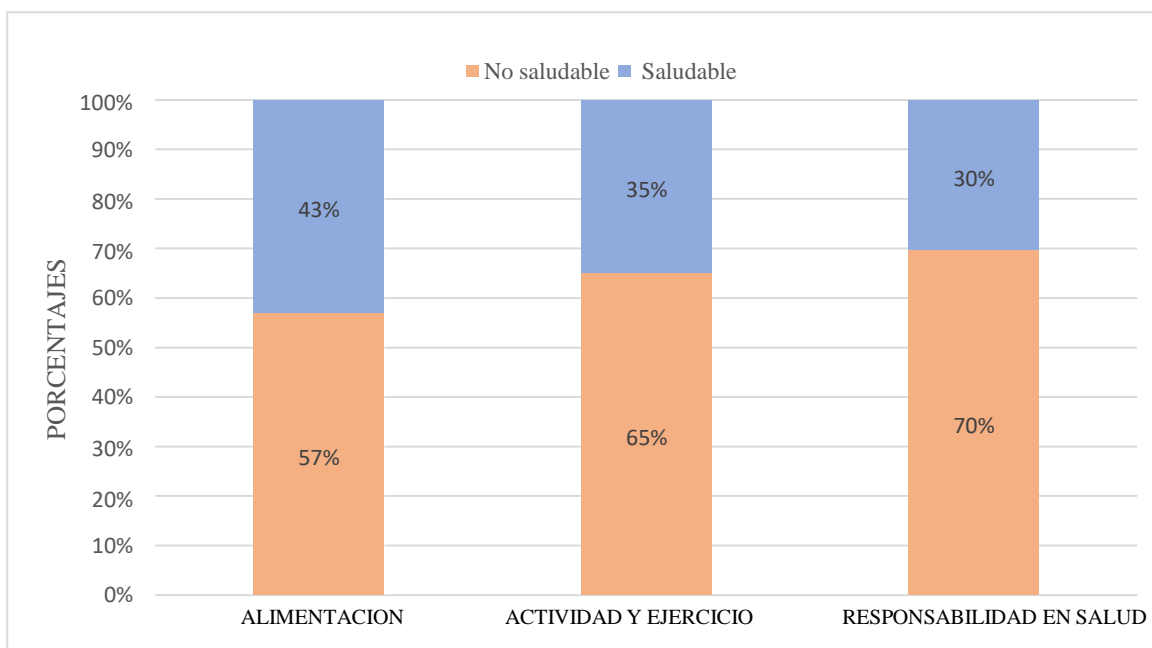


Figura 1: Estilo de vida de las madres en etapa de pre menopausia respecto a la dimensión física.

Se evidencia que la mayoría de las mujeres tiene un estilo de vida no saludable: 57% en la alimentación, 65% en actividad y ejercicio, 70% en responsabilidad en salud. En síntesis, el 77 % de mujeres tiene un estilo de vida no saludable en su dimensión física (anexo 4).

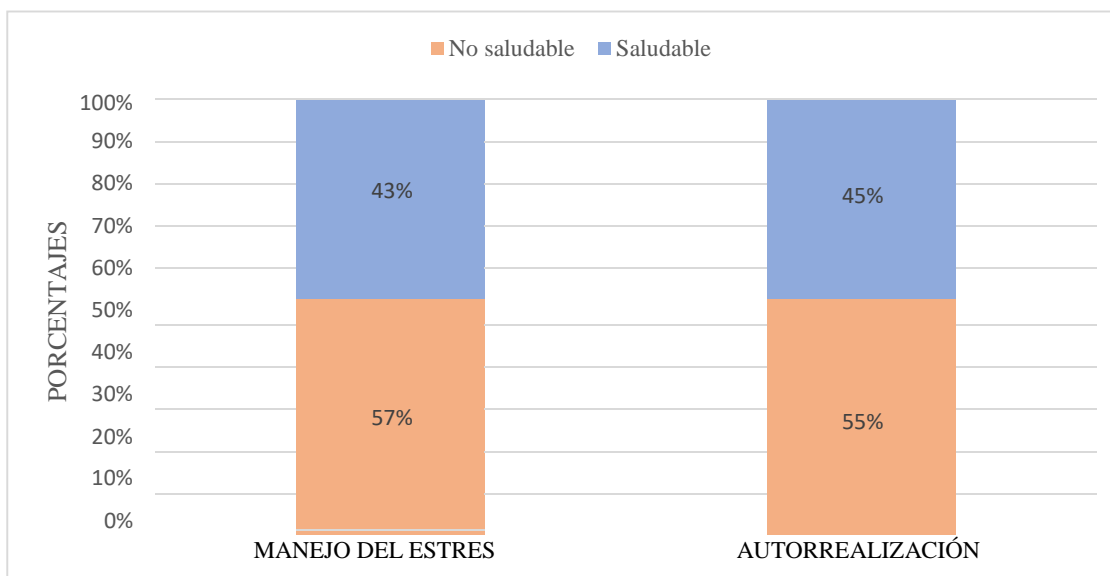


Figura 2: Estilo de vida de las madres en etapa de pre menopausia respecto a la dimensión psicológica.

Los resultados muestran que el 57% y 55% de mujeres lleva un estilo de vida no saludable en cuanto al manejo del estrés y autorrealización respectivamente.

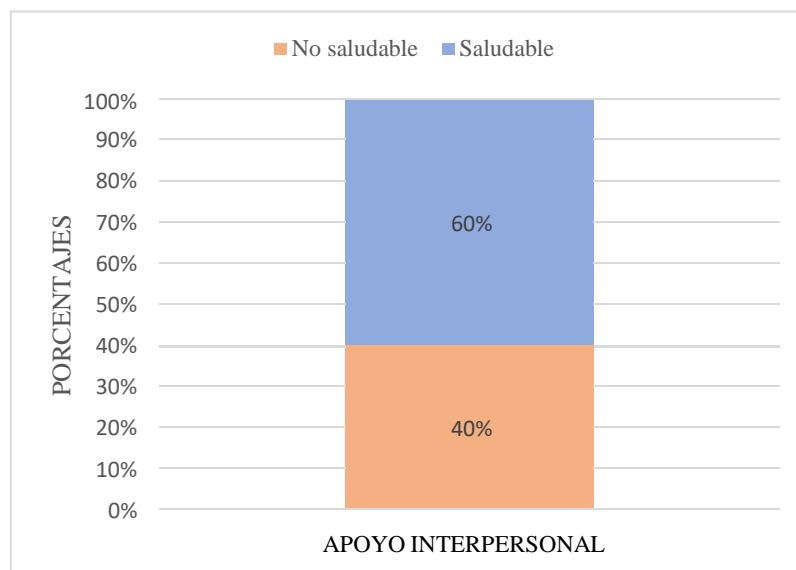


Figura 3: Estilo de vida de las madres en etapa de pre menopausia respecto a la dimensión social.

En la figura 3, se muestra que el 60% de mujeres lleva un estilo de vida saludable en cuanto al apoyo interpersonal.

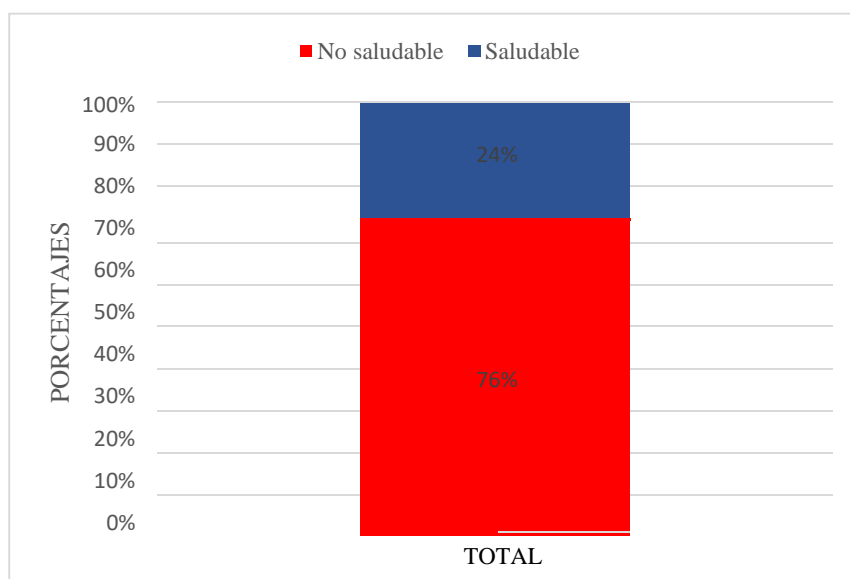


Figura 4: Estilo de vida de las madres en etapa de pre menopausia.

En la figura 4, se evidencia que el 76% de madres en etapa de pre menopausia llevan un estilo de vida no saludable.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Se identificó el estilo de vida referido a la dimensión física de las madres, involucrando a la alimentación, actividad física y responsabilidad en salud.

En salud, entendemos por dimensión, al grupo de potencialidades con el cual se relaciona el desarrollo integral del ser humano, referida a la relación de armonía que tiene el interior del cuerpo con el ambiente externo, que favorece los procesos de convivencia, laborales, de aprendizaje, entre otros. Forma la base corporal de la existencia, donde se incluyen hábitos que son necesarios para evitar situaciones perjudiciales o el desarrollo de enfermedades. La dimensión física, es aquella que se refiere a la corporeidad y condición física de cada persona (39, 40).

En la dimensión física, se considera la alimentación, que debe variarse con alimentos de preferencia naturales o con un mínimo procesamiento industrial. La alimentación en la pre menopausia juega un papel muy importante, ya que permite afrontar de manera adecuada los cambios fisiológicos que se manifiestan y evitan enfermedades prevalentes en esta etapa tales como el hipercolesterolemia, diabetes, hipertensión, entre otros. Para ello se necesitan requerimientos nutricionales específicos, estimándose entre 1.400 a 2.000 calorías diarias, distribuidas en proteínas (10-15%), grasas (25-30%) y carbohidratos (45-60%) (41).

En la figura 1, se evidencia que el 57% de mujeres lleva un estilo de vida no saludable con respecto a la alimentación. Refieren algunas veces (22%) no ingerir sus tres comidas al día y no consumen (26%) frutas, verduras, carnes, cereales, legumbres y granos (Ver anexo 5). Igualmente, Quispe-Machaca (20) en su estudio, señala que a veces solo el 34.52% de mujeres consumen sus tres comidas al día y el 46,43% de ellas no consumen frutas en su dieta. La ingesta inadecuada de alimentos ricos en vitaminas, minerales y ácidos grasos expondrán a las mujeres pre menopáusicas a osteoporosis, y enfermedades cardiovasculares, así como también de padecer diabetes, sobrepeso y obesidad (41-42).

Posiblemente los resultados encontrados se deben al alto porcentaje de mujeres que realizan diversas funciones en su quehacer diario, ya sea con los hijos, la pareja, el hogar y/o el trabajo; enfocando su atención en dichas actividades y dejando de lado la importancia de llevar una alimentación adecuada. Además, manifiestan escoger comidas

que contienen ingredientes artificiales o químicos (94%) y al hacerlo, nunca leen las etiquetas del envase (19%) (Ver anexo 5). El consumo excesivo de estos alimentos y el desconocimiento de su composición lleva a las mujeres a aumentar el nivel de colesterol malo, triglicéridos e impiden al organismo la absorción de calcio, causando la muerte de tejidos y células del cuerpo que se verá reflejado en el desgaste físico y progresivo del organismo (43).

Lo anteriormente expuesto muestra similitud con la investigación realizada por Carballo (9), donde indica que solo el 29% de las investigadas presenta comportamientos saludables con respecto a la alimentación. Por su parte, Martínez-Garduño et al. (12), da a conocer que el 81%, presenta un estilo de vida no saludable con respecto a la alimentación y Bazán (16) refiere que las mujeres en la etapa de climaterio presentan una alimentación no saludable, ya que su distribución de macronutrientes no cumple con los requerimientos diarios, asimismo es baja en micronutrientes, fibra y consumo de líquidos.

Por el contrario, el estudio de Cárdenas (13) señala que el 68.8% de las mujeres participantes presentó una alimentación saludable; posiblemente porque asisten al establecimiento de salud, donde se sensibiliza sobre las prácticas de estilos de vida saludable.

La actividad física definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulta en gasto energético, debe ser proyectado, organizado y repetitivo con la finalidad de proporcionar bienestar, para que los beneficios sean mayores que los posibles riesgos a los que conlleven su práctica (20). Esta actividad es determinante del equilibrio energético y por ende de la adiposidad, siendo este factor de riesgo de la enfermedad vascular. Otro beneficio importante es el mantenimiento de valores normales de glucosa en sangre para prevenir la diabetes tipo 2. Asimismo, se conoce que en las mujeres que realizan actividad física existe una reducción del 25% del riesgo a padecer cáncer de mama (44).

La figura 1, con respecto a la actividad y ejercicio muestra que el 65% lleva un estilo de vida no saludable, ya que solo el 9% siempre realiza ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana (Ver anexo 6). Dichos resultados concuerdan con Andrés - Piño (45), quien indica que las mujeres tienen disminución de la actividad física diaria ya que solo el 25.1% tiene un nivel alto de actividad. De igual manera Quispe-Machaca (20) evidencia que el 77.38% de ellas presenta ausencia de ejercicio físico. Sin

embargo, los resultados presentados por otros investigadores, difieren de los nuestros; Carballo (9) reporta que la mayoría de mujeres practicaba ejercicio regularmente y Cárdenas (13), indica que el 68,8 % camina 30 minutos o más a diario.

La inactividad en las mujeres pre menopáusicas, posiblemente se deba al trabajo doméstico, el cuidado infantil, el rol social, el estado socioeconómico, el lugar de residencia y el limitado acceso a espacios de recreación. Las consecuencias de este comportamiento inactivo en la mujer pre menopáusica, representan mayor probabilidad para desarrollar enfermedades cardiovascular y sensibilización a la insulina además del aumento de peso, debido al bajo nivel de oxidación de carbohidratos y grasas que se puede llevar a cabo con el ejercicio físico (24).

Finalmente, para evaluar la dimensión física se tuvo en cuenta la responsabilidad en salud, el cual es el ejercicio de la libertad para cuidarnos de la mejor manera posible, cada uno según sus capacidades y situación personal (20). El estudio revela que el 70% de este grupo poblacional tiene un comportamiento no saludable en cuanto a responsabilidad en salud (Figura 1), evidenciado en que cuando presentan alguna molestia el 43% algunas veces asiste al establecimiento de salud y el 92% toman medicamentos así sea sin receta médica. Además, el 9% nunca toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud (Ver anexo 7). Esto puede deberse al hecho de ser las mujeres cuidadoras, donde la sobrecarga de tareas domésticas desigualmente compartidas hace que las actividades que fomenten la salud queden postergadas (46).

Dichos resultados concuerdan con Quispe-Machaca (20), quien señala que solo el 29,76% de mujeres en etapa de premenopausia asiste anualmente a un establecimiento de salud, el 61,9% se automedica y a veces el 48,81% tiene presente lo que le indican los profesionales de la salud. Del mismo modo, Bazán (16) refiere que las mujeres carecen de conductas preventivas de salud.

Es importante que las mujeres asistan al ginecólogo previa aparición de síntomas menopáusicos, para prevenir la aparición de trastornos como: obesidad, osteoporosis, disfunciones urogenitales, entre otras alteraciones que están asociados a la disminución de los estrógenos en esta etapa de vida (47). Es fundamental conocer que el desarrollo de actividades preventivas en salud será según las necesidades y características individuales de cada mujer, haciéndose los exámenes rutinarios respectivos y considerando la evaluación de riesgos (48).

Asimismo, el estudio da a conocer que en un 91% las madres en etapa de premenopausia suelen automedicarse (Ver anexo 7), lo cual es perjudicial para la salud, pues trae consigo consecuencias como tener falta de efectividad por parte del medicamento, ya que se hace uso de estos en situaciones que no son necesarias; además, puede empeorar o acrecentar los síntomas propios de la premenopausia y crear una dependencia a los medicamentos que en mucho de los casos desencadenan efectos colaterales e intoxicación (49-50). Dichos resultados pueden ser el reflejo de la falta de información en salud, las falencias del sistema de salud para facilitar el acceso de las mujeres al mismo, la condición económica como obstáculo en la búsqueda de opciones y el factor miedo a saber que algo no anda bien en su cuerpo (46).

Por otro lado, la participación de la promoción de hábitos y comportamientos responsables promovidos por parte del personal de salud evita dudas y mitos acerca de la premenopausia, fortalece los conocimientos para afrontar cada etapa de vida y mejora la calidad de vida de cada persona (20); sin embargo, los resultados muestran que solo el 17% siempre toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud (Ver anexo 7).

En síntesis, el 77 % (Ver anexo 4) de las madres en etapa de premenopausia no tienen un estilo de vida saludable con respecto a la dimensión física. Por ello se recomienda al profesional de enfermería identificar los principales factores que conllevan a estas conductas para fomentar estrategias que ayuden a las mujeres y su familia a mejorar en su actuar y promover un estilo de vida que garantice una mejor calidad de vida y por ende gozar de salud.

De igual manera, se identificó el estilo de vida referido a la dimensión psicológica de las madres, incluyendo el manejo del estrés y la autorrealización. Esta dimensión enfatiza que la persona es un ser dirigido a cumplir metas y guía su conducta a través de distintos procesos, tales como los cognitivos que llevan a que la persona perciba, comprenda, comunique, resuelva problemas, actúe, se represente así mismo y a los demás. Y los afectivos que incluyen las emociones y otros aspectos que fomentan confianza, estima y esperanza (51).

En los resultados se evidencia que el 57% de mujeres lleva un estilo de vida no saludable en cuanto al manejo del estrés (figura 2), ya que solo el 27% a veces plantean alternativas de solución frente a la tensión o preocupación (Ver anexo 8). Del mismo

modo, el 55 % presenta un estilo de vida no saludable con respecto a la autorrealización, pues el 78% se sienten insatisfechas con lo que ha realizado durante su vida y las actividades que actualmente realizan (Ver anexo 9).

Ambos resultados dan a conocer que la dimensión psicológica de la mujer en la etapa de pre menopausia no es saludable, de igual manera Cárdenas (13) indica que el 95% de mujeres presentan un estilo de vida no saludable con respecto a esta dimensión. De igual manera, Bazán (16) señala que la mayoría de mujeres refieren sentirse no importantes.

Probablemente estos resultados son el reflejo del desconocimiento por parte de las mujeres en esta etapa de vida, la carga laboral y/o doméstica que llevan y los cambios en el estilo de vida al verse influenciados por la familia, la maternidad, el atractivo físico y la fertilidad. Además, se ha demostrado que los malos hábitos que afectan a la dimensión psicológica están relacionados con el cambio hormonal que experimenta cada mujer, acelerando los estados depresivos en aquellas que presentan factores de riesgo (24).

Para que esta dimensión de la mujer en el periodo premenopáusico sea saludable, es necesario un adecuado manejo del estrés. Si bien, no existe una lista consensuada de las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas en situaciones de estrés, es relevante identificar la manera en que reaccionamos y a qué nivel de estrés llegamos para buscar afrontarlo oportunamente (20).

Para tal fin se pueden usar alternativas para manejar situaciones que causan tensión y preocupación tales como: utilizar técnicas de relajación, masajes para aliviar la tensión muscular, ejercicios físicos y de respiración, pensar cosas agradables, descansar lo suficiente y sobre todo mantener una vida saludable. Por el contrario, un mal manejo del estrés puede provocar o acentuar en la mujer pre menopáusica trastornos coronarios, respiratorios, inmunológicos, sexuales, entre otros propios de esta etapa (52).

En esta dimensión también se consideró la autorrealización, es decir, el crecimiento personal interno que propicia que la persona sea dueña del goce que le provoca estar y ser desarrollado potencialmente. Sin embargo, la fuente de autorrealización y satisfacción de las necesidades de las mujeres muchas veces vienen de otras personas, al considerar que mantener un hogar limpio, ser una esposa impecable y una madre ejemplar lo es todo en su vida, ya que ha sido idealizada como esposa, madre

y ama de casa, que si bien, no es incorrecto, no engloba el potencial y las capacidades superiores de una mujer (53).

En tal sentido, la estima, el reconocimiento y lo que le hará feliz no están siendo cumplidas ni reconocidas, y se ve obligada a buscar la identidad que ha perdido en alguien más. Todo ello, traen consigo sentimientos de frustración, inferioridad, debilidad e impotencia, que las detiene en su crecimiento personal manifestándolo en la insatisfacción de lo realizado durante toda su vida y/o diariamente (15), tal como lo muestran los resultados del presente estudio donde el 70% de mujeres no lleva un estilo de vida saludable con respecto a la autorrealización.

En síntesis, el 67% (Ver anexo 10) de mujeres tiene un estilo de vida no saludable respecto a la dimensión psicológica, por lo que se debe promover el refuerzo de estrategias dirigidas al aspecto psicológico de las mujeres en esta etapa de vida, también informar sobre los programas de ayuda que ofrecen las instituciones de salud y empoderarlas para generar un cambio en su accionar diario, incluyendo a su entorno.

Asimismo, al evaluar el estilo de vida de las mujeres en etapa de premenopausia, se tuvo en cuenta la dimensión social, que se ordena en relación a la interacción con otras personas, lo cual incluye atender a otra persona estando presente e interactuar afectivamente con nuestros semejantes para fomentar la participación grupal y fomentar vivencias sociales. Además, esta dimensión es un componente esencial para la vida y el desarrollo humano (54).

En esta dimensión se consideró el apoyo interpersonal, que es el conjunto de habilidades que tiene el ser humano para establecer comunicación con otras personas y compartir sus experiencias, de tal modo que el receptor atienda, comprenda, acepte y aprecie sus contenidos contribuyendo a la construcción de estrategias para la toma de decisiones ante diferentes situaciones (55). Todo esto, condiciona el proceso de relación, lo que favorece en la mujer pre menopáusica una percepción positiva de los efectos del tiempo durante su vida, mejora el sentimiento de aislamiento y aumenta las conductas saludables (56).

En la figura 3 se da a conocer que el 40% de mujeres lleva un estilo de vida no saludable en cuanto al apoyo interpersonal, ya que solo 23% siempre mantiene buenas relaciones interpersonales y cuando enfrentan situaciones difíciles reciben apoyo de las

personas de su entorno y un 5% nunca comenta sus deseos e inquietudes (Ver anexo 11). De igual manera Quispe-Machaca (20) señala que las mujeres no presentan adecuadas relaciones interpersonales ya que solo el 30.95% se relaciona con los demás y solo el 22,62% recibe apoyo ante una situación difícil. Por su parte Cárdenas (13), en un mayor porcentaje indica que las mujeres en su dimensión social no llevan un estilo de vida saludable en un 70%.

Estos resultados pueden ser porque en esta etapa, las mujeres mayores de 45 años, tienen un aumento de actividades domésticas, se incrementan las responsabilidades familiares, sociales y generalmente la dinámica familiar es inadecuada. Además, en esta etapa las mujeres suelen sentirse irritables y ansiosas, haciendo que las relaciones con los demás que se vean perjudicadas (15).

Al no contar con un proporcionado apoyo interpersonal se impide enfrentar las pruebas que surgen en la vida laboral, social y personal; a diferencia cuando se posee, la mujer actúa en busca de soluciones a estos problemas, es frente a las adversidades de la vida y está mejor preparada para poder realizar sus actividades (55).

Frente a estos resultados es importante dar a conocer estrategias que permitan fortalecer la dimensión social y fomentar ayuda por parte del personal de salud para que las mujeres reconozcan el impacto que genera en su salud el mal manejo de esta dimensión.

Todas estas dimensiones forman parte del estilo de vida de las mujeres, que hace referencia a la forma de vivir de cada una de ellas, así como el conjunto de hábitos y rutinas que realizan en su día a día, de los cuales podemos distinguir dos formas: en primer lugar, aquellos dirigidos a conservar la salud y promover la longevidad y en segundo lugar aquellos encaminados a incrementar el riesgo a contraer enfermedades, reduciendo así la esperanza de vida (23).

Para las investigadoras el estilo vida es aquella practica o rutina diaria de acciones que realizan las personas con la intención de sobrevivir, la cual influye directamente en su salud ya sea positiva o negativamente de acuerdo al contexto en el que se encuentran, que involucra indicadores tales como la alimentación, el ejercicio físico, la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social.

Este estudio señala que el 76% de madres en etapa de pre menopausia practican un estilo de vida no saludable, de igual manera Carballo (9) indica que el 71% de las investigadas presenta comportamientos no saludables. Por su parte, Quispe-Machaca (20) muestra que el 59,33% tienen comportamientos saludables, Cárdenas (13) refiere que el 50% de mujeres realizan hábitos saludables y para Tapia-Ramos (57) un 87,5% tiene una vida saludable.

Los resultados pueden deberse a que la mujer en esta etapa de vida se transforma en la protagonista de la función familiar y de distribuir los ingresos económicos del hogar; asimismo, acrecienta su responsabilidad para brindar cuidado a sus padres o suegros y en algunos casos a los nietos. Todo ello, sumado a los cambios fisiológicos propios de esta etapa, sobrecargan física y mentalmente a la mujer evitando que sea promotora de un estilo de vida saludable (15-51).

Si bien se conoce, acentuarse en la práctica de estilos de vida saludables, que ayudará a la mujer a llegar preparada a esta etapa, la más larga de la vida. Por ello, es importante frente a estas cifras, sensibilizar a las mujeres en esta etapa de vida sobre la práctica de hábitos que les ayuden a afrontar esta y todas sus etapas de vida de manera correcta.

CONCLUSIONES:

1. El 57 % de las mujeres en etapa de premenopausia presentan un estilo de vida no saludable respecto a la alimentación.
2. El 65 % de las mujeres en etapa de premenopausia presentan un estilo de vida inadecuado referido a actividad y ejercicio físico.
3. El 70 % de las mujeres en etapa de premenopausia con respecto a responsabilidad presentan un estilo de vida inadecuado en salud.
4. El 77 % de las madres en etapa de premenopausia no tienen un estilo de vida saludable con respecto a la dimensión física.
5. El 57% de mujeres lleva un estilo de vida no saludable en cuanto al manejo del estrés.
6. El 55 % presenta un estilo de vida no saludable con respecto a la autorrealización.
7. El 67 % de mujeres tiene un estilo de vida no saludable respecto a la dimensión psicológica.
8. El 40% de mujeres practican un estilo de vida no saludable respecto a la dimensión social.
9. El 76% de madres en etapa de premenopausia practican un estilo de vida no saludable.

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

A las madres:

1. Reconocer la importancia de una alimentación saludable y los beneficios de esta, buscar alternativas para consumir alimentos saludables que les proporcionen los requerimientos diarios necesarios. Elegir alimentos nutritivos en vez de alimentos costosos, el precio no garantiza la presencia de los nutrientes que necesitan.
2. Realizar actividad física por lo menos 20 minutos al día a través de estrategias que son ayuda y no una obligación impuesta parte del personal de salud. Buscar alternativas en el hogar para mantener su cuerpo en movimiento y disminuir el sedentarismo.
3. Buscar ayuda e información en sus hijas, como estudiantes de Enfermería son una fuente confiable de conocimiento y apoyo para comenzar a practicar un estilo de vida saludable, empezando de a poco y reconociendo que es en beneficio para su salud.

A las estudiantes de Enfermería:

1. Informar a sus madres acerca de los riesgos de no llevar un control médico anual adecuado y de la automedicación.
2. Hacer partícipes a las madres en actividades preventivas desarrolladas en la universidad y fuera de ella.
3. Mostrar la existencia de los programas de ayuda que ofrece el estado para fortalecer la dimensión psicológica de la mujer, fomentar el uso de estrategias que ayuden a afrontar el estrés y dar a conocer los beneficios que trae consigo.
4. Motivar a las mujeres al cumplimiento de metas y no postergar su proyecto de vida mediante la búsqueda de estrategias. Brindar acompañamiento en las dificultades presentes en el intento de mejorar el estilo de vida.
5. Estudiar el estilo de vida de las madres en etapa de premenopausia, teniendo en cuenta los factores socioeducativos y culturales haciendo modificaciones en el cuestionario utilizado en esta investigación. De igual manera, incluir en el

instrumento aquellos ítems que permitan evaluar qué hace la mujer en su vida cotidiana para atravesar los cambios fisiológicos que atraviesan en esta etapa.

A la institución formadora de las estudiantes:

1. Elaborar un proyecto social dirigido al cambio de estilos de vida, donde participen todos los grupos etarios, estos proyectos deberán ser de manera constante y permanente.
2. Facilitar a las estudiantes los recursos necesarios para ser portadoras de información y puedan promover el cambio que se necesita para ejercer un estilo de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Montenegro-Goenaga AN, Ruiz-Marín A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. Rev. Dig. [Internet] 2019. [Consultado 2023 Febr. 4]; 6 (1): 87-108. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1432/1861>
2. Heredia-Zuñiga CR. Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al Hospital Referencial de Ferreñafe – 2018. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Señor de Sipán; 2018. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5033/Heredia%20Zu%c3%bliga%20Ceyly%20del%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Crisol-Martínez MM. Hábitos de educación sanitaria en el bienestar de las mujeres durante el climaterio. [Tesis doctoral] España: Universidad de Almería; 2022. Disponible en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/13960/01.Tesis.pdf?sequence=1>
4. Torres-Leguía A. Conocimientos y prácticas sobre el autocuidado en la premenopausia en las usuarias de un centro de salud de Lima, 2017 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7685>
5. Reyes-Cedeño GA. Factores de riesgo asociados al estilo de vida y hábitos alimentarios en mujeres menopáusicas de la Ciudadela Colinas del Maestro durante el periodo marzo - agosto 2021. [Tesis para optar el grado de Licenciada en nutrición, dietética y estética]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/16916/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-454.pdf>
6. Calvache-Villamar LM. Complicaciones del embarazo en etapa de premenopausia atendidas en el Hospital Universitario de agosto a enero del 2018-2019. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Obstetricia] Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2019. Disponible en:

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/42271/1/CD-546-CALVACHE%20VILLAMAR.pdf>

7. INEI. Perú: Estado de la Población en el año del Bicentenario, 2021. [Internet] Perú; 2021. [Consultado 2023 May. 4]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1803/libro.pdf
8. Sulca-Carbajal F. Calidad de vida en mujeres menopáusicas participantes comedor Estrella 1 AAHH Cahuide Payet- abril 2022. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/3996>
9. Carballo-González Y, Rodríguez-Rocha C, Miranda-Barrero E. Hábitos de salud y calidad de vida durante el climaterio de las mujeres residentes en El Hierro [Trabajo de fin de Grado]. España: Universidad de La Laguna; 2017. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5320/Habitos%20de%20salud%20y%20calidad%20de%20vida%20durante%20el%20climaterio%20de%20las%20mujeres%20en%20El%20Hierro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Dorador-González ML, Orozco Calderón G. Síntomas psicológicos en la transición menopáusica. Rev. Chil. Obstet. Ginecol. [Internet]. 2018 [Consultado 2023 Jun. 13]; 83 (3): 228-239. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchog/v83n3/0048-766X-rchog-83-03-0228.pdf>
11. Larrea-Romero JE. Calidad de vida durante el climaterio en la población del Centro de Salud N° 1, Azogues 2020. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2020. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/328376516.pdf>
12. Martínez-Garduño MD, Cruz-Bello P, Martínez-González E, Ríos-Becerril J y Gómez-Torres D. Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense. Enferm. glob. [Internet] 2022 [consultado 2023 Jul. 14]; 21 (68): 429-438. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000400013

13. Cárdenas-Cerna P. Estilos de vida en mujeres en etapa menopáusica. Consultorio de obstetricia del Puesto de Salud los quechuas – Independencia 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18132>
14. Huillcapaz-Reyes LK, Arrieta-Castillo Y. Estilos de vida en el climaterio en mujeres atendidas en el centro de salud de Wanchaq 2018. [Tesis para optar título profesional de Licenciado en Obstetricia]. Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2021. Disponible en: https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4173/Luz_Yo_yhes_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Villalobos-Girón JM. Estilos de vida e intensidad de los síntomas climatéricos en mujeres en etapa de la menopausia que trabajan en el Centro Comercial Plataforma 3, San Juan de Miraflores – 2022. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103939>
16. Bazán-Burga KN, Orihuela-Bances LA. Estilo de vida de las mujeres en la etapa del climaterio de la comunidad las Dunas de Lambayeque -2014 [Tesis para optar el grado de Licenciada en enfermería]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2014. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/32/BC-TES3647.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Peraza-Aparicio CX, Benítez-Hernández FJ, Galeano-Tamayo Y. Modelo de promoción de salud en la Universidad Metropolitana de Ecuador. Rev. Medisur. [Internet] 2019 [Consultado 2023 Jun. 30]; 17(6): 903-906. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2019000600903#:~:text=El%20modelo%20de%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20de%20Pender%205,Social%2DCognitiva%2C%20de%20Bandura

18. Tarrillo-Pérez AM. Nivel de conocimiento sobre menopausia y la calidad de vida en mujeres adultas maduras del asentamiento humano Túpac Amaru, Ferreñafe, 2018. [Tesis para optar el grado de Licenciada en enfermería]. Lambayeque: Universidad Señor de Sipán; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9361/Tarrillo%20P%C3%A9rez%20Angela%20Malu.pdf?sequence=1>
19. Chávez-Picón TB. _Nivel de conocimiento y prácticas del autocuidado en las mujeres menopaúsicas del Comedor Popular de Flor de Amancaes, 2018. [Tesis para optar el grado de Licenciada en enfermería]. Lambayeque: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25550/Chavez%20PT..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Quispe-Machaca L. Estilo de vida y la composición corporal de las mujeres menopaúsicas, que residen en los barrios urbano marginales de la Ciudad de Puno, 2018. [Tesis para optar el título profesional de Nutrición Humana], Perú: Universidad Nacional Del Altiplano De Puno; 2021 Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/15572/Quispe_Machaca_Lourdes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Ayala-Peralta FD. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Rev. Perú Investig. Matern. Perinat. [Internet] 2020 [Consultado 2022 Nov. 27]; 9 (2): 52-66. Disponible en: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/52-66-estrategias-manejo-climaterio>
22. Torres-Jiménez AP, Torres-Roncón JM. Climaterio y menopausia. Rev. Fac. de Med. UNAM [Internet] 2018 [Consultado 2022 Nov. 27]; 61 (2): 51-58. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182j.pdf>
23. Rico-Davey LE. Cuidados para mujeres en la etapa del climaterio: Proyecto de educación para la salud. [Trabajo de fin de grado] España: Universidad Autónoma de Madrid; 2021. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/698293/rico_davey_laura%20elizabethftg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Bravo-Polanco E, Águila-Rodríguez N, Benites-Cabrera C, Rodríguez-Soto D, Delgado-Guerra J, Centeno-Díaz A. Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. Rev. Medisur

- [Internet] 2019 [Consultado 2022 Nov. 27]; 14 (2): 10-16. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v17n5/1727-897X-ms-17-05-719.pdf>
25. Sersaludables.org [Internet]. Colombia: En busca de un estilo de vida saludable. 2020 [Consultado 2023 Mar. 13]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/#:~:text=Es%20importante%20consumir%20de%20todos,verduras%2C%20grasas%20saludables%2C%20etc.>
26. Acuña-Samaritano JM. Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al Club del Adulto Mayor en el distrito de Surco. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2019. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7213>
27. Hurtado F. Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento. Rev Scientific. [Internet] 2020 [Consultado 2023 Febr. 3]; 5 (16): 99-119. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5636/563662985006/html/>
28. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Rev. Int. J. Morpho. [Internet] 2017 [Consultado 2021 Mar. 22]; 35 (1): 227-232. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
29. Mardones L. Uso de cuestionarios online para evaluaciones formativas. Rev Fun Edu Méd. [Internet] 2020 [Consultado 2023 Febr. 3]; 23 (5): 297-298. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322020000600012
30. Aparico-Linares PL, Delgado-Zavaleta RD. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Urbanización Casuarinas, Nuevo Chimbote, 2011. Rev. In Crescendo. [Internet] 2011 [Consultado 2023 Jul. 13]; 2(1): 131-146. Disponible en: http://repebis.upch.edu.pe/articulos/in_crescendo/v2n1/a8.pdf
31. Ojeda-García KF. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor que acuden al Centro de Salud Manuel Sánchez Villegas - Chiclayo, 2022. [Trabajo académico para optar el título de especialista en Cuidado Enfermero en Geriátrica]

- y Gerontología] Perú: Universidad Norbert Wiener. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8185/T061_46985908_S.pdf?sequence=1
32. Quispe-Juarez KI. Factores condicionantes básicos asociados al estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública en el contexto de pandemia - Lima; 2021. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11626/Factores_QuispeJuarez_Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Sandoval-Siesquen EA. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo - Morrope 2017. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Señor de Sipán. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval%20Siesquen%2c%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Arias-Gárate AC, Celleri-Tamayo TD. Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores que asisten al Hogar de los abuelos Cuenca 2017. [Tesis para optar el Título Profesional en Nutrición y Dietética] Ecuador: Universidad de Cuenca. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30569/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
35. Iglesias-Flores YO. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor EsSalud - Cajamarca 2017. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Nacional de Cajamarca. Disponible en: https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/955/T016_70205150_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Moncada-Ramos ER, Mogollón-Rodríguez MJ. Deterioro cognitivo y estilo de vida del adulto mayor del Hospital Walter Cruz Vilca de Miramar - 2017. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en enfermería] Perú: Universidad Privada Antenor Orrego. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3749/1/RE_ENFE_ELI

37. Hammond M. Escala de Likert: qué es y cómo utilizarla (incluye ejemplos) [Internet]. EE.UU: HubSpot, Inc. 2021 [Consultado 2021 Mar. 14]. Disponible en: <https://blog.hubspot.es/service/escala-likert>
38. Fernández-Rodríguez N. El informe Belmont y los principios éticos fundamentales. Rev. Dig. Inesem. [Internet] 2020 [Consultado 2021 Mar. 22]; Disponible en: <https://revistadigital.inesem.es/juridico/informe-belmont/>
39. Guía de aprendizaje virtual. Las dimensiones del ser humano. [Internet] Dinamarca: Institución Educativa de Dinamarca; 2020 [Consultado 2023 Jun. 30]; 8 (1): 1-4 Disponible en: https://www.dinamarca.edu.co/dinamarcaVirtual/rel_06_DIMENSIONES%20DEL%20SER%20HUMANO.pdf
40. Vera-Juarez. Las 8 dimensiones del ser humano que habitan en ti. Pág. Colabor. Bioguia. [Internet] 2019. [Consultado 2022 Ene. 14]. Disponible en: https://www.bioguia.com/tendencias/dimensiones-ser-humano_47462979.html
41. Ministerio de Salud (MINSA). Guías Alimentarias para la Población Peruana. [Internet] Lima [Consultado 2022 Ene. 16] 2019. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
42. Alonso J, Castells M. ¿Cuál es la alimentación más adecuada durante la menopausia? Farmaceuticonline [Internet] 2019. [Consultado 2023 Jun. 16] Disponible en: <https://www.farmaceuticonline.com/es/alimentacion-y-menopausia/#:~:text=Durante%20la%20menopausia%20es%20importante,prevenci%C3%B3n%20de%20algunas%20enfermedades%20cardiovasculares>
43. Sánchez-Monge M. Alimentación para una menopausia más saludable. Rev. Cuidate. [Internet] Actualizado 2021 Febr 25. [Consultado 2023 Ene. 16] Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2018/11/09/alimentacion-menopausia-saludable-168018.html>
44. González N, Rivas A. Actividad física y ejercicio en la mujer. Rev. Colomb. Cardiol. [Internet] 2017. [Consultado 2023 Ene. 16] 25 (1): 125-131. Colombia

- Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cardiologia-203-pdf-S0120563317302735>
45. Andrés-Piño CZ. Relación de los hábitos alimenticios y actividad física con la sintomatología en el climaterio en mujeres de 45 a 55 años del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra en el año 2018. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en obstetricia] Perú: Universidad Alas Peruanas. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/6089/TESIS_Relaci%C3%B3n_Habitos%20Alimenticios_Sistomatolog%C3%ada_Climaterio_Mujeres.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Blanco E. La responsabilidad de paciente y terapeuta. Fundación Vivo Sano. [Internet] 2020. Disponible en: <https://psicologosoviedo.com/la-responsabilidad-de-paciente-y-terapeuta/>
47. Pardo S. ¿Por qué las mujeres no se realizan exámenes ginecológicos? Infobae. [Internet] 2019 [Consultado 2023 Jun. 30] Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/2019/11/21/por-que-las-mujeres-no-se-realizan-examenes-ginecologicos/>
48. Expertos en menopausia dicen que la mujer debe acudir al ginecólogo para prevenir trastornos. El médico interactivo. [Internet] 2022. [Consultado 2023 Ene. 16] España. Disponible: <https://elmedicointeractivo.com/expertos-menopausia-dicen-mujer-debe-acudir-ginecologo-prevenir-trastornos-20110824143601072972/>
49. Osvaldo-Siseles N. Climaterio y Menopausia. [Internet] Comité Directivo de la Federación Latinoamericana de Obstetricia y Ginecología. [Consultado 2023 Jun. 30] México. Disponible en: <https://www.flasog.org/static/libros/.Libro-Climaterio-y-Menopausia-FLASOG.pdf>
50. Peligros de Automedicarse. Clínica de Especialidades Médicas. [Internet] 2020. [Consultado 2023 Jun. 30] Disponible en: <https://www.especialidadesmedicas.org/blog/wordpress/index.php/2020/06/26/peligros-de-automedicarse/>
51. Quintana-Sánchez I. La dimensión psicológica. [Internet] Enfermera Virtual. [Consultado 2023 Jun. 30] 2021. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_psicologica

52. Regueiro AM. ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? [Internet] España: Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. 2020 [Consultado 2023 Ene. 20] Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
53. Dalgo-Ruales DA. Autorrealización de la mujer y su relación con la Percepción de la publicidad. [Tesis para optar el título de Psicóloga clínica] Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2020. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17951/Disertaci%C3%B3n%20Daniela%20Alejandra%20Dalgo%20Ruales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. López C. Dimensión Social [Internet]. España; 2017 [Consultado 2023 Ene. 26]. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_social
55. Juantá-Güinac RF. Relaciones Interpersonales y atención al usuario. [Tesis para optar el grado de Psicóloga Industrial / Organizacional] Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2018. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/43/Juanta-Rosaura.pdf>
56. Garza-Sánchez RI, González-Tovar J. El apoyo social en la vejez: diferencias por sexo en una muestra del norte de México. Rev. Avanc. Psic. [Internet] 2018 [Consultado 2022 Ene. 25]; 4 (3): 191-198. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5605/560558982004/html/>
57. Tapia-Ramos V. Intensidad De los Síntomas Climatéricos y Estilos de Vida. Centro de Salud Pachacútec - Cajamarca, 2020 [Tesis para optar el título de obstetra] Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5202/Tesis%20Intensidad%20de%20los%20sintomas%20climatericos%20y%20estilos%20de%20vida.%20Centro%20de%20salud%20Pachacutec.%20Cajamarca%202020..pdf?sequence=1>

Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Yo, Con N° de DNI.....
a través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: “Estilo de vida durante la pre menopausia en las madres de los estudiantes de una universidad nacional, Lambayeque – 2021”. Habiendo sido informada del propósito de la misma y teniendo la confianza plena que la información obtenida en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confío en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información.

Las preguntas del cuestionario están diseñadas para reunir información sobre los estilos de vida que usted lleva en el vivir y en el proceso de cambio en esta etapa de su vida como lo es el climaterio. Para un posterior análisis riguroso de los datos que usted proporcione, se hará una base de datos computacional, a la que solo tendrán acceso las investigadoras del proyecto.

Por lo anterior: declaro que las investigadoras me han explicado en forma clara el proyecto de investigación por lo que proporciono los datos participando de manera libre, sin sentirme obligada, con la seguridad del resguardo de mi identificación. También declaro haber sido informado de que, en este acto libre y consciente, puedo retirarme en cualquier momento de la investigación, sin tener que dar explicación y sin que ello signifique algún perjuicio para mí.

Firma de la participante

Firma de las investigadoras

Adrianzén A., Saldaña S.

Anexo 2: Cuestionario



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA *



Buenos días/tardes madre de familia, estamos trabajando en un estudio titulado “Estilo de vida de las madres en la etapa de pre menopausia de los estudiantes de una universidad nacional, Lambayeque en el año 2022”. El cual servirá para contribuir en la adopción de estilos de vida saludables en las mujeres, a la vez que favorece la implementación de estrategias que permitan mejorar su salud en este proceso natural. Para tal fin pedimos su colaboración en el llenado del presente cuestionario con la mayor sinceridad posible.

No existen respuestas correctas e incorrectas, por favor leer las instrucciones cuidadosamente.

Edad: _____ **Fecha de última menstruación:** _____

Si presenta una o más de las siguientes manifestaciones, marque con un aspa (X):

- ☐ Bochornos ☐ Dolor de cabeza constante ☐ Ciclos menstruales irregulares
- ☐ Sangrado abundante ☐ Cambios de humor ☐ Disminución del deseo sexual

Instrucciones: Con un aspa (X) elegir una respuesta única de acuerdo a cada ítem presentado.

Se considera: N: NUNCA V: A VECES F: FRECUENTE S: SIEMPRE

N	ÍTEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Usted diariamente desayuna, almuerza y cena	N	V	F	S
2	Consume alimentos balanceados que incluyan: 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 las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Usted realiza ejercicios (caminar, baile, aeróbicos, entre otros) por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Dentro de sus actividades diarias se incluyen barrer, ir al mercador, cocinar, lavar, entre otras que requieren el movimiento de su cuerpo.	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
9	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
10	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
11	Toma medicamentos solo con receta médica.	N	V	F	S
12	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
13	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
14	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
15	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
16	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S

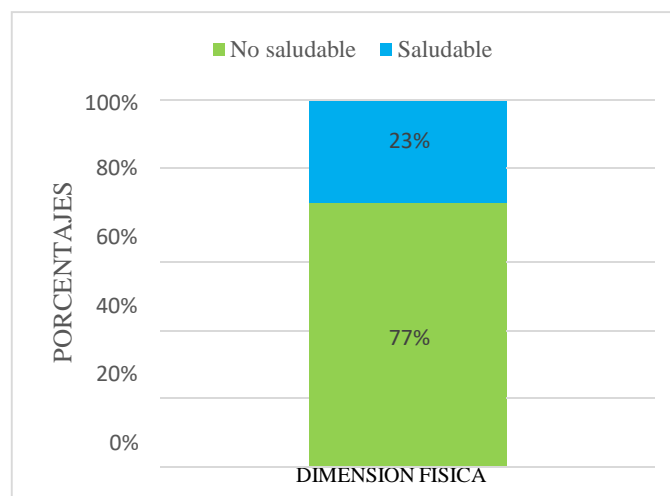
17	Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
18	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, salir a pasear, hacer ejercicios de respiración.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
19	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
20	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
21	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
22	Se relaciona con las personas de su entorno.	N	V	F	S
23	Mantiene buenas relaciones interpersonales con las personas de su entorno.	N	V	F	S
24	Comenta sus deseos e inquietudes con las personas de su entorno.	N	V	F	S
25	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de las personas de su entorno.	N	V	F	S

*Tomado de: Walker, Sechrist y Pender (1996) modificado por: Por: Lic. Enf. Raquel Díaz Ceclén, Lic. Enf. Elena Reyna Márquez y Lic. Enf. Rocío Delgado Zavaleta (2008).

Anexo 3: Validación según Alfa de Cronbach

PREGUNTAS	VALOR
Ítem 1	0.898
Ítem 2	0.571
Ítem 3	0.889
Ítem 4	0.757
Ítem 5	0.578
Ítem 6	0.839
Ítem 7	0.643
Ítem 8	0.909
Ítem 9	0.996
Ítem 10	0.779
Ítem 11	0.296
Ítem 12	0.704
Ítem 13	0.578
Ítem 14	0.836
Ítem 15	0.349
Ítem 16	0.684
Ítem 17	0.557
Ítem 18	0.504
Ítem 19	0.655
Ítem 20	0.624
Ítem 21	1.153
Ítem 22	0.368
Ítem 23	0.368
Ítem 24	0.786
Ítem 25	0.509
CUESTIONARIO	0.826

Anexo 04: Estilo de vida en la dimensión física de las madres en etapa de premenopausia.



Anexo 5: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a alimentación.

Ítem	N	V	F	S	Nulo
Usted diariamente desayuna, almuerza y cena	1%	22%	30%	47%	0%
Consume alimentos balanceados que incluyan: vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	1%	26%	40%	33%	0%
Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida	6%	34%	42%	18%	0%
Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	19%	26%	38%	17%	0%

Anexo 6: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a actividad y ejercicio.

Ítem	N	V	F	S	Nulo
Usted realiza ejercicios (caminar, baile, aeróbicos, entre otros) por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	18%	35%	38%	9%	0%

Anexo 7: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a responsabilidad en salud.

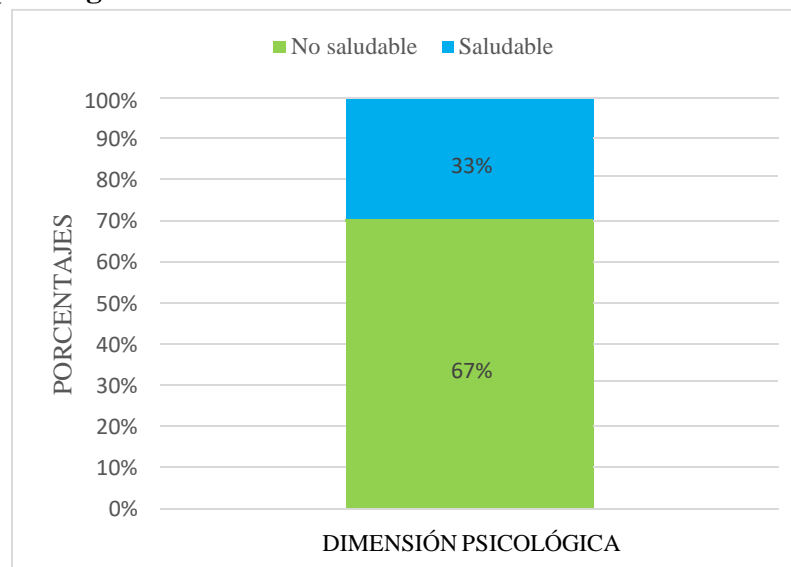
Ítem	N	V	F	S	Nulo
Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	10%	43%	36%	10%	1%
Toma medicamentos solo con receta médica.	8%	55%	28%	9%	0%
Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	9%	36%	38%	17%	0%

Anexo 8: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a manejo del estrés.

Ítem	N	V	F	S	Nulo
Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	7%	27%	49%	17%	0%

Anexo 9: Frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a autorrealización.

Ítem	N	V	F	S	Nulo
Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	4%	34%	40%	22%	0%

Anexo 10: Estilo de vida las madres en etapa de pre menopausia respecto a la dimensión psicológica.**Anexo 11: Tabla 6 frecuencia de respuestas del cuestionario respecto a relaciones interpersonales.**

Ítem	N	V	F	S	Nulo
Mantiene buenas relaciones interpersonales con las personas de su entorno.	0%	15%	62%	23%	0%
Comenta sus deseos e inquietudes con las personas de su entorno.	5%	37%	38%	19%	1%
Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de las personas de su entorno.	0%	20%	50%	30%	0%



Recibo digital


Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Yomira Adrianzen Ayala
Título del ejercicio: Informe Yomira y Claudia
Título de la entrega: ESTILO DE VIDA DURANTE LA ETAPA DE PREMENOPAUSIA EN ...
Nombre del archivo: TESIS_YOMIRA_Y_CLAUDIA_15_de_julio.docx
Tamaño del archivo: 356.19K
Total páginas: 49
Total de palabras: 11,614
Total de caracteres: 67,750
Fecha de entrega: 15-jul.-2023 12:05p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2131503019


Dra. Maria Margarita Fanning Balarezo
Asesora
Código ORCID: 0000-0002-2666-4935
DNI: 16450150

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE ENFERMERÍA



INFORME DE TESIS

ESTILO DE VIDA DURANTE LA ETAPA DE PREMENOPAUSIA
EN LAS MADRES DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE
LAMBAYEQUE 2022

Para obtener el título de Licenciada en Enfermería

Investigadoras:
Bach. Enf. Adrianzen Ayala Yomira Morayna
Bach. Enf. Sakkaia Silva Claudia Meliza

Asesora:
Dra. Maria Margarita Fanning Balarezo

Lambayeque, Perú
2023

ESTILO DE VIDA DURANTE LA ETAPA DE PREMENOPAUSIA EN LAS MADRES DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LAMBAYEQUE 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	2%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net	6%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.uladech.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
3	scielo.isciii.es	1%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.unab.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.unesum.edu.ec	<1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.unprg.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
7	eprints.uanl.mx	<1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.upsjb.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	

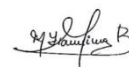
Dra. María Margarita Fanning Balarezo

Asesora

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935

DNI: 16450150

9	Submitted to Universidad Autónoma de Ica	Trabajo del estudiante	<1 %
10	www.infobae.com	Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.upch.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca	Trabajo del estudiante	<1 %
13	dspace.ucuenca.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.unap.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru	Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.uss.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
17	revistas.ujat.mx	Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad de Guadalajara	Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositorio.uch.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.ucv.edu.pe		



Dra. Maria Margarita Fanning Balarezo

Asesora

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935

DNI: 16450150

<1 %

21

www.iztacala.unam.mx

Fuente de Internet

<1 %

22

www.repositorio.usac.edu.gt

Fuente de Internet

<1 %

23

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

24

tesis.ucsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

25

repositorio.pucsa.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

26

Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Trabajo del estudiante

<1 %

27

unividafulp.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

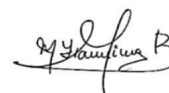
Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dra. María Margarita Fanning Balarezo

Asesora

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935

DNI: 16450150

CONSTANCIA DE APROBACION DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, **Dra. Fanning Balarezo María Margarita**, Asesora del trabajo de investigación de las estudiantes:


Adrianzén Ayala Yomira Morayma y Saldaña Silva Claudia Melizza

Titulada:

“Estilo de vida durante la etapa de premenopausia en las madres de estudiantes de una universidad de Lambayeque 2022”, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de **16%** verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias destacadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 15 de julio del 2023.



Dra. María Margarita Fanning Balarezo

Asesora

Código ORCID: 0000-0002-2666-4935

DNI: 16450150