



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE  
HIDALGO

ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

TESIS

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL CLIMATERIO EN  
MUJERES DE ZUMPANGO ESTADO DE MEXICO**

Para obtener el título de

Licenciada en Enfermería

PRESENTA

PLESS: Grisel Zayago Guzmán

**Directora**

Dra. Edith Araceli Cano Estrada

**Codirectora**

D.C.S. Gabriela Maldonado Muñiz

**Comité tutorial**

M.C.E. Ariana Maya Sánchez

M.C.E. Claudia Atala Trejo García

Dra. Edith Araceli Cano Estrada

D.C.S. Gabriela Maldonado Muñiz

Tlahuelilpan Hidalgo a 10 de enero de 2024



10 de enero 2024

**Asunto: Autorización de impresión formal.**

**M.C. MIGUEL ÁNGEL DE LA FUENTE LÓPEZ**

Director de la Escuela Superior de Tlahuelilpan

Manifestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación de la pasante Grisel Zayago Guzmán, bajo la modalidad de Tesis individual cuyo título es: NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE ZUMPANGO ESTADO DE MEXICO debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

Nombre de integrantes del Jurado	Cargo	Firma
M.C.E. Ariana Maya Sánchez	Presidente	
M.C.E. Claudia Atala Trejo García	Secretaria	
Dra. Edith Araceli Cano Estrada	Vocal	
D.C.S. Gabriela Maldonado Muñiz	Suplente	

"AMOR, ORDEN Y PROGRESO" ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN  
Tlahuelilpan Hidalgo a 10 de enero de 2024



## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la oportunidad de tener una familia que me ha apoyado en todo momento y nos ha dado salud y sabiduría para poder llegar hasta este momento y poder compartirlo con las personas que amo.

A mis padres, Socorro Guzmán Alvarado y Luis Zayago García quienes supieron guiarme por el buen camino y gracias a su esfuerzo y trabajo he podido continuar con mis estudios y realizarme como una profesional de la salud.

A mis hermanos, Michelle Zayago Guzmán y Erik Zayago Guzmán quienes me han apoyado moralmente en todo momento y me han brindado de su cariño y sus consejos y sin ellos esto no habría sido posible.

A mi esposo Eduardo Enciso García quien me ha apoyado moralmente y económicamente, por estar conmigo en todo momento formando parte de las personas que han hecho que este gran logro sea posible.

A mi bebé quien ha sido motivo para seguir adelante y poder lograr llegar hasta este momento para así poder brindarle una buena calidad de vida.

A mis amigos y compañeros que hicieron que la estancia en la Universidad fuera muy agradable.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Superior de Tlahuelilpan por brindarnos un lugar para poder formarme profesionalmente.

A la Dra. Edith Araceli Cano Estrada quien me ha guiado en todo este proceso, me ha brindado de su valioso tiempo y de sus conocimientos para poder llevar a cabo este trabajo.

A la D.C.S Gabriela Maldonado Muñiz quien también ha sido parte de este proyecto, por brindarme de su tiempo y conocimiento.

A mis maestros en general por brindarme su conocimiento y su disposición para formarme académicamente

## **RESUMEN**

**Introducción:** El climaterio es el periodo de transición desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva y se manifiesta un año antes aproximadamente, cuando inician cambios hormonales y síntomas, hasta 1 mes después de la menopausia.

**Objetivo:** analizar el nivel de conocimiento del climaterio en mujeres de Zumpango

Estado de México. **Métodos:** se llevó a cabo un estudio cuantitativo con un diseño de tipo no experimental observacional, transversal y retrospectivo, la población estudiada fueron mujeres de entre 40 a 47 años del municipio de Zumpango Estado

de México, la muestra estudiada fue no probabilística por disposición con un total de 75 mujeres, se realizó el análisis con estadística descriptiva e inferencial, la participación de las mujeres fue anónima, voluntaria y los datos confidenciales, el nivel de conocimientos se midió con el cuestionario de conocimientos sobre el

climaterio con una confiabilidad de 0.83. **Resultados:** En el estudio predominaron las mujeres de 40 años con 23.7% así como las mujeres con nivel de estudios

universitarios 38.2%. Se obtuvo que el conocimiento sobre el climaterio se encontró en un nivel medio en el 90.6% de la muestra.

**Discusión y Conclusión:** se obtuvo que las mujeres de Zumpango Edo. De México tienen en general un nivel de conocimientos medio con un 90.6% por lo que se concluye que los resultados coinciden con investigaciones previas realizadas en Lima y Cajamarca Perú.

**Palabras claves:** climaterio, conocimiento, mujeres, menopausia

## **ABSTRACT**

The climacteric is the transition period from the reproductive to the non-reproductive stage and manifests itself approximately one year before, when hormonal changes and symptoms begin, until 1 month after menopause. Objective: to analyze the level of knowledge of the climacteric in women from Zumpango, State of Mexico. Methods: a quantitative study was carried out with a non-experimental, observational, cross-sectional and prospective design, the population studied were women between 40 and 47 years of age from the municipality of Zumpango, State of Mexico, the sample studied was non-probabilistic by arrangement with a total of 75 women, the analysis was carried out with descriptive and inferential statistics, the participation of the women was anonymous, voluntary and the data was confidential. Results: In the study, 40-year-old women predominated with 23.7% as well as women with a university level of studies 38.2%. It was obtained that knowledge about the climacteric was found at a medium level in 90.6% of the sample. Discussion and Conclusion: the results coincide with previous studies, since it was obtained that the women of Zumpango Edo. In general, they have a medium level of knowledge about Mexico.

Keywords: climacteric, knowledge, women, menopause

**“NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL CLIMATERIO EN MUJERES DE ZUMPANGO  
ESTADO DE MÉXICO”**

## INDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	i
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	ii
<b>RESUMEN</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
I. INTRODUCCION.....	1
II. JUSTIFICACIÓN.....	2
2.1 Antecedentes del estudio .....	3
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
IV. MARCO TEÓRICO.....	7
4.1 Mujeres.....	7
4.2 Nivel de conocimiento .....	7
4.3 Climaterio .....	8
4.4 Teoría de déficit del autocuidado .....	9
4.5 Relación de los conocimientos del climaterio de las mujeres con la teoría autocuidado de Dorothea Orem.....	13
V. HIPOTESIS.....	15
VI. OBJETIVOS .....	15
6.1 Objetivo general .....	15
6.2 Objetivos Específicos .....	15
VII. METODOLOGIA.....	16
7.1 Tipo de investigación.....	16
7.2 Diseño de la investigación.....	16
7.3 Limites de tiempo y espacio .....	16
7.4 Universo .....	16
7.5 Muestra.....	16
7.5.1 Criterios de selección.....	16
7.5.1.1 Criterios de inclusión .....	16
7.5.1.2 Criterios de exclusión .....	16
7.6 Variables .....	16
7.6.1 Definición conceptual.....	17

7.6.2 Definición operacional.....	17
7.7 Instrumento de medición .....	17
7.8 Procedimientos.....	17
7.9 Análisis Estadístico.....	18
7.9.1 Análisis estadístico descriptivo.....	18
7.9.2 Análisis estadístico inferencial.....	18
7.10 Recursos .....	18
7.11 Cronograma de actividades .....	19
7.12 Difusión .....	19
VIII. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES .....	19
X. DISCUSION.....	26
XI. CONCLUSIONES.....	27
XII. RECOMENDACIONES .....	27
XIII.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	28
XIV. ANEXOS .....	32
ANEXO 1: Cuestionario de conocimientos sobre el climaterio .....	32
ANEXO 2: Constancia de presentación en el seminario.....	38
ANEXO 3: constancia de presentación en congreso.....	39
ANEXO 4: Dictamen de aprobación.....	40
XV. APENDICES .....	41
APENDICE 1: tabla de operacionalización de las variables.....	41
APENDICE 2: Cronograma de actividades.....	42
APENDICE 3: Carta de consentimiento informado.....	43
APENDICE 4: recursos humanos, materiales y financieros.....	44

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Datos sociodemográficos de las mujeres de 40 a 47 años.....	22
Tabla 2: Porcentajes y frecuencias del instrumento nivel de conocimiento del climaterio .....	23
Tabla 3: Relación de las variables sociodemográficas con el instrumento del nivel del climaterio .....	24
Tabla 4: Puntaje del instrumento del nivel de conocimientos del climaterio.....	37

## I. INTRODUCCIÓN

El climaterio o perimenopausia se refiere al periodo previo concomitante y posterior a la menopausia en el cual se establece los cambios endocrinos, biológicos y clínicos. Se caracteriza por la transición de la vida reproductiva a la no reproductiva de la mujer

El presente trabajo tuvo como objetivo analizar el nivel de conocimiento del climaterio en mujeres de Zumpango Estado de México. La investigación fue de tipo básica, cuantitativa y con un alcance descriptivo y explicativo con un diseño no experimental, observacional, transversal y retrospectivo. La muestra estuvo conformada por mujeres del municipio de Zumpango Edo. De México al cual se aplicó un instrumento que mide el nivel de conocimientos sobre la etapa del climaterio, como pruebas estadísticas se utilizaron frecuencia y porcentaje para describir los resultados.

Se utilizó la teoría de Enfermería del déficit del Autocuidado de Dorothea Orem la cual se compone de las teorías: Autocuidado, Déficit de autocuidado y Sistemas de enfermería, Se obtuvo que las mujeres de Zumpango Estado de México tienen en general un nivel de conocimientos medio.

Como resultado se obtuvo que el nivel de conocimientos fue medio en las mujeres del municipio de Zumpango por lo que es necesario que el personal de salud diseñe estrategias futuras que permitan a las mujeres conocer más sobre el climaterio. Este resultado coincide con otros estudios realizados a nivel internacional.

## II. JUSTIFICACIÓN

El climaterio es el periodo de transición desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva y se manifiesta un año antes aproximadamente, cuando inician cambios hormonales y síntomas, hasta 1 mes después de la menopausia.<sup>1</sup>

El climaterio se inicia aproximadamente cinco años antes de la menopausia y su duración es de 10 a 15 años<sup>2</sup>.

México cierra el 2018 con una población de 124.9 millones de personas; de las cuales 51.1% son mujeres y 48.9% hombres; de estos las mujeres de 40 a 47 años representan el 13.9% la cual equivale a 8879 mujeres. Por tal motivo, es necesario comprender los cambios en esta etapa de la vida de la mujer, de manera de propiciar las mejores estrategias de prevención y tratamiento de las manifestaciones clínicas para este grupo de personas<sup>3</sup>.

El envejecimiento progresivo de la población conlleva que el número de mujeres climatéricas esté creciendo de forma exponencial, convirtiendo el mismo en un foco de interés y de atención prioritaria en los diferentes sistemas de salud. Las intervenciones educativas y sanitarias en este grupo poblacional han demostrado ser eficaces para la prevención de numerosas patologías como el cáncer de mama, cáncer ginecológico, lesiones osteoarticulares, trastornos psiquiátricos entre otros, con resultados prometedores, por lo que las acciones y estrategias encaminadas a mejorar la salud de las mujeres climatéricas representan una gran oportunidad y un medio eficaz y eficiente para mejorar la salud de las mujeres<sup>4</sup>.

En esta etapa, la mujer puede presentar diversos cambios físicos (sofocos, bochornos, alteraciones menstruales); que pueden conllevar a patologías como enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, entre otros, y presentar cambios psicosociales (ansiedad, depresión, irritabilidad); que pueden influir en las relaciones interpersonales, familiares, de pareja, sexuales y laborales<sup>4</sup>.

La importancia del cuidado de la salud en esta etapa de la vida de la mujer radica en tres aspectos fundamentales:

1. En aproximadamente 70 a 80 % de los casos se presenta el síndrome climatérico, y en la mitad con una intensidad suficiente para alterar en forma significativa la calidad de vida.

2. La deprivación estrogénica consecuente al cese de la función ovárica favorece el inicio de una pérdida generalizada de masa ósea, más acelerada que en los varones

3. Las mujeres afectadas se encuentran entre los 45 y 55 años, periodo en el cual es frecuente la coexistencia de enfermedades crónico-degenerativas<sup>4</sup>.

El climaterio es un problema de salud y social, donde prevalece la variabilidad en su vivencia y la vulnerabilidad por suponer una etapa crítica en el ciclo vital de la mujer, donde las estrategias de afrontamiento y de auto cuidado que posean determinarán si pueden afrontarla de forma más positiva o negativa<sup>5</sup>.

Debido a lo antes ya mencionado y partiendo de la idea de que un conocimiento profundo sobre esta etapa ayudará a identificar puntos de actuación a través de los cuales se puedan desmitificar conceptos erróneos y dar una educación para la salud que les ofrezca estrategias de afrontamiento y conocimientos para tener una vida saludable que disminuya los riesgos posteriores para la salud.

Los **beneficiarios** de esta investigación fueron las mujeres, ya que tuvieron acceso a la información proporcionada en la investigación y pudieron adquirir conocimientos para cuando cursen la etapa del climaterio y las que ya se encontraban cursando la etapa del climaterio pudieron informarse y ver si lo que estaban realizando era correcto; igual manera el sector salud se verá beneficiado y mediante los resultados puedan crear intervenciones para el apoyo de las mujeres que cursan la etapa del climaterio.

La investigación fue viable y factible ya que se contó con la participación de las mujeres del municipio de Zumpango y se contó con el instrumento necesario para recabar el nivel de conocimientos sobre el climaterio.

### 2.1 Antecedentes del estudio

Heredia Zúñiga en el 2018 en su estudio titulado “Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al hospital referencial de Ferreñafe”,

se encontró que el nivel de conocimiento del climaterio el 46% es alto, el 54% es medio y el 0% es bajo<sup>6</sup>.

Por otra parte, Sotomayor Sánchez en el año 2020 en su estudio “Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana” menciona que del total de mujeres el 58.5% (31) tuvieron un nivel de conocimiento alto sobre el climaterio; en aspectos generales el 45.3% (24) presentaron nivel de conocimientos medio<sup>7</sup>.

Mestanza Cerna en 2020 en su investigación “Conocimiento y calidad de vida en mujeres climatéricas P.S. Otuzco- Cajamarca”, las mujeres obtuvieron un nivel de conocimiento medio 60,7%, bajo nivel de conocimiento 35,3%, alto nivel de conocimiento 4,1%<sup>8</sup>.

### III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la vida de toda mujer existe un periodo normal donde la función hormonal ovárica comienza a declinar, marcando el final de su vida reproductiva. Esta etapa es conocida como el climaterio. La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) lo define como “la fase del proceso del envejecimiento durante la cual, la mujer pasa de su etapa reproductiva a la que ya no lo es”. El climaterio comprende un periodo largo que comprende la premenopausia y se caracteriza por una serie de signos y síntomas debidos fundamentalmente a la carencia hormonal<sup>9</sup>. Los conocimientos anatómicos, fisiopatológicos, clínico y epidemiológicos sobre el climaterio femenino son de suma importancia para el personal de salud y también para la población en general. En especial para profesionales de la salud mujeres; quien formarán parte de la población que requerirá atención sanitaria <sup>10</sup>.

Por tanto, es importante conocer el nivel de conocimiento del climaterio en mujeres, ya que se considera que hay un alto índice de mujeres que no conocen acerca del concepto, sus signos y síntomas ya que existe muy poco interés en cuanto a los temas educativos y medicina preventiva de esta etapa. Si no se obtienen conocimientos suficientes sobre el tema las mujeres no saben como manejar esta etapa viéndose afectada su calidad de vida. Por otra parte, no se le puede otorgar una atención integral de calidad enfocada a superar especialmente las debilidades que se detecten en las mujeres climatéricas<sup>11</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) a nivel mundial, el climaterio es una etapa natural de la vida de la mujer en la cual se produce cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, pero los problemas que provoca esta etapa no deberían ser aceptados como un fenómeno normal. Sin embargo, los sistemas de salud de los países en vías de desarrollo, muy preocupados con cuestiones como las enfermedades contagiosas, las deficiencias nutricionales, la mortalidad materna entre otros, prestan escasa atención a los síntomas menopáusicos y a los problemas que estos conllevan. La falta de información sobre el climaterio es un factor por la cual las mujeres que cursan esta etapa suelen experimentar cambios emocionales y les es muy difícil poder adaptarse a la situación.

La atención de la mujer centrada en un modelo holístico, y basado en el concepto de salud de la OMS, se caracteriza por una visión amplia, biológica y psicosocial, de los procesos que ocurren durante la transición climatérica. Por ende, es imprescindible conocer, cual es la información que, sobre este tema, tienen las mujeres que se encuentran en esta etapa, para poder brindar una atención integral de calidad y enfocada a superar, especialmente las debilidades que se detecten en las mujeres climatéricas <sup>11</sup>.

Por lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el nivel de conocimiento del climaterio en mujeres de Zumpango Estado de México?

## IV. MARCO TEÓRICO

### 4.1 Mujeres

La edad de la mujer es uno de los factores descrito como determinante en la manifestación de síntomas climatéricos y en como la mujer vive esta etapa. En esta etapa la mujer pasa de la edad reproductiva a la no reproductiva, los síntomas que las mujeres pueden presentar son sudoraciones, bochornos, mareos artralgias, cefalea, mialgias, taquicardias, cambios emocionales, depresión, angustia, miedos, y debido a que algunas mujeres desconocen estos síntomas, pueden asustarse y que pueden asociar estos síntomas a alguna enfermedad<sup>12</sup>.

Para que las mujeres puedan llegar a tener autocuidado en esta etapa es necesario que tenga conocimiento de los síntomas y que también pueden prevenir para disminuir el riesgo de alguna complicación debe tener una alimentación saludable, suprimir hábitos nocivos para la salud<sup>12</sup>.

También es importante mencionar que la sexualidad se deteriora significativamente en las mujeres durante el climaterio. Las alteraciones más frecuentes son la disminución al deseo sexual, trastornos de la excitación, dispareunia y la incapacidad de alcanzar el orgasmo. Se estima que más de la mitad de las mujeres presenta disfunciones sexuales lo que aumentaría con la edad<sup>12</sup>.

La disminución de estrógenos produce una disminución de la lubricación vaginal, alteraciones en la dinámica del piso pélvico, cambios en la contextura corporal y alteraciones del ánimo, lo cual se puede traducir en una disminución de la autoestima y del deseo sexual. Por otro lado, coincidentemente con la disminución de la libido, se observa una declinación de los andrógenos circulantes en la edad reproductiva tardía, siendo las mujeres que presentan variaciones en los niveles de testosterona las que más reportan disminución de la libido<sup>12</sup>.

### 4.2 Nivel de conocimiento

El conocimiento es una actividad esencial de los seres humanos para obtener nueva información, desarrollar su vida y obtener certeza de la realidad. Todo discernimiento requiere forzosamente de una relación en la cual aparecen dos elementos vinculados entre sí: el sujeto y el objeto; esta relación implica una actividad cuyo objetivo es establecer un enlace recíproco entre ambos<sup>13</sup>.

El conocimiento es un conjunto de información que posee el ser humano, tanto sobre el escenario que lo rodea, como de sí mismo, valiéndose de los sentidos y de la reflexión para obtenerlo; luego lo utiliza como material para divisar las características de los objetos que se encuentren en su entorno, empleando, generalmente, la observación<sup>13</sup>.

Se entiende por conocimiento el proceso mental que transforma el material sensible recibido del entorno, que codifica, almacena y recupera en circunstancias o momentos posteriores; no surge de forma repentina, implica un proceso histórico biopsicosocial, individual y colectivo. El tener conocimiento sobre un determinado hecho o situación, permite a quien lo posee ser menos susceptibles a tener percepciones erróneas sobre el propio cuidado de la salud<sup>13</sup>.

Martin Gramcko cita: “el conocimiento como el conjunto de razonamientos ideados para explicar provisionalmente un determinado orden de fenómenos, pudiendo ser empírico o científicos”<sup>13</sup>.

El conocimiento proporciona a los seres humanos la base que les permite desarrollar una concepción o teoría acerca de sí mismo y del mundo, y les proporciona también un medio para racionalizar y justificar su forma de percibir, pensar y actuar, sobre lo cual orienta y apoyan sus decisiones, es además un elemento motivador del comportamiento<sup>13</sup>.

#### 4.3 Climaterio

El climaterio es el momento que marca el final de los ciclos menstruales. Se diagnostica después de que transcurren doce meses sin que tengas un periodo menstrual. El climaterio puede producirse entre los 40 y 50 años, pero la edad promedio es a los 51 años en los Estados Unidos.

El climaterio es un proceso biológico natural. Sin embargo, los síntomas físicos, como los sofocos y los síntomas emocionales de la menopausia, pueden alterar el sueño, disminuir la energía o afectar la salud emocional.

#### Síntomas

En los meses o años conducentes al climaterio es posible que las mujeres experimenten algunos signos y síntomas como: periodos menstruales irregulares, sequedad vaginal, sofocos, escalofríos, sudores nocturnos, problemas de sueño,

cambios en el estado de ánimo, aumento de peso y metabolismo lento, piel seca y pérdida de volumen en los senos.

Los signos y síntomas, incluidos los cambios en la menstruación, pueden variar entre mujeres. Lo más probable es que experimentes algunas irregularidades en los periodos menstruales antes de que finalice <sup>13</sup>.

#### 4.4 Teoría de déficit del autocuidado

Dorothea Orem presenta su "Teoría de enfermería del déficit de autocuidado" como una teoría general compuesta por tres teorías relacionadas: la teoría de autocuidado, que describe el porqué y el cómo las personas cuidan de sí mismas; la teoría de déficit de autocuidado, que describe y explica cómo la enfermería puede ayudar a la gente, y la teoría de sistemas de enfermería, que describe y explica las relaciones que hay que mantener. Para aplicar el Modelo de Orem es necesario conocer cómo este define los conceptos paradigmáticos de persona, enfermería, entorno y salud<sup>14</sup>.

Dorothea Orem concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante; los seres humanos tienen la capacidad de reflexionar sobre sí mismos y su entorno, capacidad para simbolizar lo que experimentan y usar creaciones simbólicas (ideas, palabras) para pensar, comunicarse y guiar los esfuerzos para hacer cosas que son beneficiosas para sí mismos y para otros, define los cuidados de enfermería como el ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de ésta. El entorno es entendido en este modelo como todos aquellos factores, físicos, químicos, biológicos y sociales, ya sean estos familiares o comunitarios, que pueden influir e interactuar en la persona, finalmente el concepto de salud es definido como un estado que, para la persona, significa cosas diferentes en sus distintos componentes y cambia a medida que cambian las características humanas y biológicas de la persona<sup>14</sup>.

Para aplicar el modelo de Orem a través del proceso de enfermería, es necesario también definir los conceptos manejados en esta teoría, para asegurar así su comprensión y correcta utilización, conceptos como el de autocuidado, requisitos de

autocuidado, demanda terapéutica de autocuidado, agencia de autocuidado, déficit de autocuidado, agencia de enfermería y sistemas de enfermería, los cuales se encuentran definidos en la cuarta edición de su modelo publicada en 1991 de la siguiente forma:

**Autocuidado:** Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia su entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar. Es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo.

**Requisitos de autocuidado universal:** son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.

**Requisitos de autocuidado del desarrollo:** promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adultez y vejez<sup>14</sup>.

**Requisitos de autocuidado de desviación de la salud,** que surgen o están vinculados a los estados de salud.

**Requisitos de Autocuidado:** Son reflexiones formuladas y expresadas sobre acciones que se sabe que son necesarias o que se supone que tienen validez en la regulación de aspectos del funcionamiento y desarrollo humano, son expresiones de los objetivos a lograr al ocuparse intencionalmente del autocuidado. Se identificaron tres tipos de requisitos de autocuidado: universales, del desarrollo, y de desviación de la salud.

**Demanda terapéutica de autocuidado:** Es una entidad construida por las personas. Representa la suma de actividades de autocuidado requeridas por los individuos, en un lugar y en un momento determinado y durante un cierto tiempo, para cubrir los requisitos de autocuidado especificados por los individuos en relación con sus condiciones y circunstancias<sup>14</sup>.

Orem en la teoría de autocuidado menciona unas algunas proposiciones de las cuales las primeras dos nos habla del porque es importante que las mujeres tengan conocimientos sobre la etapa del climaterio:

1. El autocuidado es intelectualizado como una función reguladora humana ejecutada deliberadamente con cierto grado de complejidad y efectividad.
2. El autocuidado, en concreto, es la acción intencionada y dirigida que es sensible al conocimiento de las personas sobre cómo el funcionamiento humano y el desarrollo humano puede y debería mantenerse dentro de una gama compatible con la vida humana y la salud y bienestar en las condiciones y circunstancias existentes<sup>15</sup>.

Agencia de autocuidado: Es la compleja capacidad desarrollada que permite, a los adultos y adolescentes en proceso de maduración, discernir los factores que deben ser controlados o tratados para regular su propio funcionamiento y desarrollo, para decidir lo que puede y debería hacerse con respecto a la regulación, para exponer los componentes de su demanda de autocuidado terapéutico y finalmente para realizar las actividades de cuidado determinadas para cubrir sus requisitos de autocuidado a lo largo del tiempo<sup>14</sup>.

La agencia de cuidado dependiente es la compleja capacidad desarrollada por los adultos responsables de hacer todo lo anteriormente señalado por las personas que de ellos dependen, principalmente infantes, adultos y adultos mayores dependientes.

Déficit de autocuidado: se produce cuando las habilidades del individuo para ejercer el autocuidado requerido son menores que las que se necesitan para satisfacer una demanda de autocuidado conocida.

Agencia de enfermería: Es una compleja propiedad y atributo de las personas educadas y entrenadas como enfermeras, tiene que ver con las capacidades para conocer y ayudar a otros a conocer sus demandas de autocuidado terapéutico, para cubrir las demandas de autocuidado terapéutico de otros o ayudarles a cubrirlas por sí mismos, y para ayudar a otros a regular el ejercicio o desarrollo de su agencia de autocuidado o su agencia de cuidados dependientes<sup>14</sup>.

Sistema de enfermería: La teoría de los sistemas de enfermería articula las teorías porque señala la manera como la enfermería contribuirá para superar el déficit y que el individuo recupere el autocuidado. El profesional de enfermería, al activar alguno de estos sistemas, considera los componentes de poder que la persona, comunidad o grupo posee. Los componentes de poder están constituidos por la capacidad para mantener la atención; para razonar; para tomar decisiones; para adquirir conocimiento y hacerlo operativo; para ordenar acciones de autocuidado tendientes a conseguir objetivos; para realizar e integrar operaciones de autocuidado en las actividades de la vida diaria; para utilizar habilidades en las actividades de la vida diaria y el nivel de motivación. Sistemas de enfermería totalmente compensadores: La enfermera suplente al individuo en sus actividades de autocuidado. Los sistemas de enfermería que se proponen son:

Sistemas de enfermería totalmente compensadores: La enfermera suplente al individuo.

Sistemas de enfermería parcialmente compensadores: El personal de enfermería proporciona aquellas actividades de autocuidado que el paciente no puede realizar, por limitaciones del estado de salud u otras causas y la persona realiza las actividades de autocuidado que están al alcance de sus capacidades.

Sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado.

Para Orem el objetivo de la enfermería radica en: "Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad". Además, afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda, actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo<sup>14</sup>.

#### 4.5 Relación de los conocimientos del climaterio de las mujeres con la teoría autocuidado de Dorothea Orem.

Durante el climaterio las mujeres presentan varios síntomas y manifestaciones derivadas del declinamiento de la función ovárica y del cese de la función folicular, muchas veces las mujeres desconocen la etapa del climaterio, por lo tanto, no reconocen los síntomas que en esta se presentan.

En los requisitos de autocuidado del desarrollo, Orem sugiere promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adultez y vejez <sup>14</sup>. Para que las mujeres puedan llevar a cabo un correcto autocuidado es importante considerar si existe apoyo familiar o social, ocupación, si existe alguna limitación para poder realizar alguna actividad física, también es importante si tiene alguna enfermedad o adicción, así como el tipo de alimentación que tiene.

Dorothea Orem en su teoría de autocuidado da algunas proposiciones relacionadas con la idea central de la teoría, en algunas de ellas menciona que:

- El autocuidado es intelectualizado como una función reguladora humana ejecutada deliberadamente con cierto grado de complejidad y efectividad
- El autocuidado, en concreto, es la acción intencionada y dirigida que es sensible al conocimiento de las personas sobre cómo el funcionamiento humano y el desarrollo humano puede y debería mantenerse dentro de una gama compatible con la vida humana y la salud y bienestar en las condiciones y circunstancias existentes

Es por ello que es importante que las mujeres que cursan la etapa del climaterio tengan los conocimientos necesarios, comenzando por saber que es el climaterio, ya que algunas mujeres pueden llegar a desconocer el termino climaterio, de igual manera es muy importante que sepan que es una etapa normal que se presenta en todas las mujeres a cierta edad, deben de conocer cuáles son los síntomas y manifestaciones que se presentan en esta etapa ya que al no tener conocimiento

de ellos pueden llegar asustarse y pensar que se trata de alguna enfermedad, también deben tener en cuenta que durante el climaterio existen algunas acciones de autocuidado para sobrellevar esta etapa como puede ser una alimentación adecuada, realizar actividad física, realizar chequeos de manera periódica, también pueden acudir con algún especialista en salud mental ya que también se suelen presentar cambios emocionales<sup>15</sup>.

Todos estos conocimientos son importantes que las mujeres los obtengan ya que de esta manera les ayudara a realizar acciones de autocuidado y adoptar hábitos saludables para hacer que esta etapa no sea complicada para ellas.

## V. HIPOTESIS

**Hi:** El nivel de conocimiento del climaterio de las mujeres de Zumpango Estado de México es medio

## VI. OBJETIVOS

### 6.1 Objetivo general

Analizar el nivel de conocimiento del climaterio en mujeres de Zumpango Estado de México

### 6.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar a las mujeres de 40 a 47 años del municipio de Zumpango Edo. De México
- Medir el nivel de conocimiento del climaterio en mujeres de Zumpango Estado de México
- Categorizar la escolaridad de las mujeres de Zumpango Estado de México

## VII. METODOLOGIA

### 7.1 Tipo de investigación

Es un estudio básico, cuantitativo, con un alcance descriptivo <sup>16,17</sup>.

### 7.2 Diseño de la investigación

No experimental, observacional, transversal y retrospectivo <sup>16,17</sup>.

### 7.3 Limites de tiempo y espacio

Se desarrollo en el periodo de enero-mayo 2021 en el municipio de Zumpango Estado de México con mujeres de 40 a 47 años.

### 7.4 Universo

La población estuvo conformada por mujeres de 40 a 47 años, del municipio de Zumpango estado de México.

### 7.5 Muestra

Muestra no probabilística por disposición, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, conformada por 75 mujeres del Municipio de Zumpango estado de México

#### 7.5.1 Criterios de selección

##### 7.5.1.1 Criterios de inclusión

Mujeres que sepan leer y escribir.

Mujeres que lleven radicando más de 5 años en Zumpango

Mujeres cuya edad comprenda entre los 40-47 años

Mujeres que cuenten con un teléfono celular

Mujeres con acceso a internet

##### 7.5.1.2 Criterios de exclusión

Mujeres que padecieran algún trastorno mental

Mujeres menores de 40 años

Mujeres que llevaban menos de 5 años viviendo en Zumpango

### 7.6 Variables

Variable de estudio: conocimiento del climaterio

Variables sociodemográficas: edad y escolaridad

#### 7.6.1 Definición conceptual

**Nivel de conocimientos:** Es el conjunto de información que posee el ser humano obtenidos mediante el aprendizaje o la experiencia<sup>19</sup>. (ver apéndice 1)

#### 7.6.2 Definición operacional

**Nivel de conocimientos:** Es el nivel en que se encuentra una persona en cada una de las dimensiones alimenticias, socialización, conceptos generales que pueden ser: alto, medio o bajo. (ver apéndice 1)

#### 7.7 Instrumento de medición

##### **Descripción**

El cuestionario de conocimientos sobre el climaterio está conformado por 22 preguntas, las cuales tienen como finalidad medir el nivel de conocimientos del climaterio, se establece el valor de 1 a la respuesta correcta y 0 a la incorrecta, dicho instrumento está constituido de cuatro dimensiones las cuales son: conceptos generales, alimentación, ejercicio y socialización. Utilizando la escala vigesimal se establecen los siguientes niveles: alto de 18 a 22. Medio de 12 a 17 y bajo de 0 a 11. Este instrumento fue sometido a validez por la prueba binomial dando como resultado  $p: 0.0156$  y su confiabilidad con un Alpha de Cronbach de  $0.71$ ; teniendo como resultado que el instrumento es válido y confiable.<sup>22</sup> (ver anexo 1).

#### 7.8 Procedimientos

El protocolo de investigación fue presentado ante el grupo de investigación respuestas humanas a la salud y la enfermedad de la Escuela Superior de Tlahuelilpan, en el XVI seminario de investigación efectuado el día 30 de noviembre del año 2020 en modalidad virtual, posterior a ello fue evaluado por el comité de ética de la Escuela Superior de Tlahuelilpan para obtener el dictamen de aprobación.

Una vez que fue aprobado el protocolo de investigación, se realizaron los formularios en la aplicación de Google forms para la obtención de datos, además de contactar a los grupos de Facebook conformados por mujeres adultas, invitándolas a responder los formularios.

Teniendo la aceptación se procedió a compartirles el consentimiento informado y explicarles su participación durante la investigación. Después de obtener su aceptación se procedió a compartirles el enlace del formulario en las diferentes paginas informativas de la red social Facebook.

Se estableció un periodo de 3 semanas en el mes de febrero del 2021 para la recolección de datos.

Después de haber recabado los datos obtenidos de los formularios, se generó la base de datos mediante el programa estadístico SPSS 26 donde se analizó la variable de nivel de conocimientos cuyos resultados fueron interpretados mediante tablas, así mismo el análisis estadístico utilizado fueron la frecuencia y el porcentaje.

## 7.9 Análisis Estadístico

### 7.9.1 Análisis estadístico descriptivo

Este se llevó a cabo por medio de una base de datos elaborada con el programa SPSS para Windows 10 donde se analizaron los resultados obtenidos de los instrumentos una vez aplicados estos. Se utilizó estadística descriptiva de frecuencia y porcentaje para analizar las variables sociodemográficas como edad y escolaridad.

### 7.9.2 Análisis estadístico inferencial

Para la estadística inferencial se utilizó  $\chi^2$  para obtener diferencias de la edad y la escolaridad con el nivel de conocimientos.

## 7.10 Recursos

### **Recursos humanos**

- E.L.E Grisel Zayago Guzmán
- Asesores: Dra. Edith Araceli Cano Estrada, Dra. Gabriela Maldonado Muñiz
- Población de estudio: Mujeres de 40 a 47 años del municipio de Zumpango Edo. De México

## **Recursos materiales y financieros**

TOTAL: 19,550

### 7.11 Cronograma de actividades

Las actividades realizadas durante la elaboración del presente trabajo de investigación se iniciaron en enero de 2020 estableciendo el tema de investigación para posteriormente hacer la revisión de artículos de investigación y literatura referente al tema de interés, en el mes de febrero se estructuro la justificación y planteamiento del problema.

En el periodo de enero- junio de 2021 se realizaron actividades como lo son: selección de la muestra, firma de consentimiento informado, aplicación del instrumento, análisis de datos en el programa SPSS, redacción de resultados, discusión, conclusión y aprobación del protocolo. Ver apéndice 2

### 7.12 Difusión

El presente trabajo de investigación se presentó en el XVI seminario de investigación de la Escuela Superior de Tlahuelilpan que se llevó a cabo de manera virtual el 30 de noviembre del 2020.

Posteriormente se participó en el IV CONGRESO INTERDISCIPLINARIO DE LA SALUD con sede en la Ciudad de México, celebrado los días 20 a 22 de octubre del 2021.

## VIII. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES

De acuerdo con las disposiciones contenidas en la Ley General de Salud, Titulo Quinto “Investigación para la Salud”, Capitulo Único ARTÍCULO 100. La investigación en seres humanos se desarrollará conforme a las siguientes bases: Deberá adaptarse a los principios científicos y éticos que justifican la investigación médica, especialmente en lo que se refiere a su posible contribución a la solución de problemas de salud y al desarrollo de nuevos campos de la ciencia médica. Podrá realizarse sólo cuando el conocimiento que se pretenda producir no pueda obtenerse por otro método idóneo.

Podrá efectuarse sólo cuando exista una razonable seguridad de que no expone a riesgos ni daños innecesarios al sujeto en experimentación.

Se deberá contar con el consentimiento por escrito del sujeto en quien se realizará la investigación, o de su representante legal en caso de incapacidad legal de aquél, una vez enterado de los objetivos de la experimentación y de las posibles consecuencias positivas o negativas para su salud.

El profesional responsable suspenderá la investigación en cualquier momento, si sobreviene el riesgo de lesiones graves, invalidez o muerte del sujeto en quien se realice la investigación<sup>18</sup>.

Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, Título Segundo “De los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos” Capítulo I, Disposiciones Comunes, artículo 13 que señala En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberán prevalecer y de igual manera el artículo 14 el cual menciona que Contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal, el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar.

ARTÍCULO 20.- Se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos y riesgos a los que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

ARTÍCULO 21.- para que el consentimiento informado se considere existente, el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal deberá recibir una explicación clara y completa, de tal forma que pueda comprenderla, por lo menos, sobre los siguientes aspectos:

La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio, sin que por ello se creen prejuicios para continuar su cuidado y tratamiento.

La seguridad de que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad.

ARTÍCULO 22.- El consentimiento informado deberá formularse por escrito y deberá formularse por escrito y deberá reunir los siguientes requisitos:

Será elaborado por el investigador principal, indicando la información señalada en el artículo anterior y de acuerdo con la norma técnica que emita la Secretaría.

Será revisado y, en su caso, aprobado por la Comisión de Ética de la institución de atención a la salud.

Indicará los nombres y direcciones de dos testigos y la relación que éstos tengan con el sujeto de investigación.

Deberá ser firmado por dos testigos y por el sujeto de investigación o su representante legal, en su caso. Si el sujeto de investigación no supiere firmar, imprimirá su huella digital y a su nombre firmará otra persona que él designe.

Se extenderá por duplicado, quedando un ejemplar en poder del sujeto de investigación o de su representante legal<sup>19</sup>.

Así como los principios éticos contenidos en la Declaración de Helsinki.

La investigación biomédica que implica a personas debe concordar con los principios científicos aceptados universalmente y debe basarse en una experimentación animal y de laboratorio suficiente y en un conocimiento minucioso de la literatura científica.

El diseño y la realización de cualquier procedimiento experimental que implique a personas debe formularse claramente en un protocolo experimental que debe presentarse a la consideración, comentario y guía de un comité nombrado especialmente, independientemente del investigador y del promotor, siempre que este comité independiente actúe conforme a las leyes y ordenamientos del país en el que se realice el estudio experimental.

La investigación biomédica que implica a personas no puede llevarse a cabo lícitamente a menos que la importancia del objetivo guarde proporción con el riesgo inherente para las personas.

Todo proyecto de investigación biomédica que implique a personas debe basarse en una evaluación minuciosa de los riesgos y beneficios previsibles tanto para las personas como para terceros. La salvaguardia de los intereses de las personas deberá prevalecer siempre sobre los intereses de la ciencia y la sociedad.

Debe respetarse siempre el derecho de las personas a salvaguardar su integridad<sup>20</sup>.

## IX. RESULTADOS

Tabla 1: Datos sociodemográficos de las mujeres de 40 a 47 años

---

<b>Edad</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
40	18	23.7
41	3	3.9
42	3	3.9
43	5	6.6
44	7	9.2
45	14	18.4
46	6	7.9
47	20	26.3
Total	75	100
<b>Escolaridad</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Primaria	4	5.3
Secundaria	17	22.4
Preparatoria	25	34.2
Universidad	29	38.2
Total	75	100

---

Fuente: elaboración propia

n=75

En la tabla 1 se puede observar con base a la variable sociodemográfica de escolaridad, predomina la universidad con un 38.2% y posterior a ella la preparatoria con un 34.2%; con respecto a la variable edad el dato con mayor incidencia de nuestra muestra son las personas con edad de 47 años.

Tabla 2. Porcentajes y Frecuencias del instrumento nivel de conocimiento del climaterio.

Nivel de conocimientos	<i>F</i>	%
Alto	4	5.3%
Medio	68	90.6%
Bajo	3	4%
Total	75	100%

FUENTE: Elaboración propia

**n=75**

De acuerdo a la tabla 2 se obtuvo que el 5.3% de las mujeres tiene un nivel de conocimiento alto, 4% tienen conocimiento bajo y el mayor porcentaje se encuentra en el nivel de conocimiento medio teniendo un 90.6%.

Tabla 3. Relación de las variables sociodemográficas con el nivel de conocimientos del climaterio

Nivel de conocimientos		Alto		Medio		Bajo	
		<b>F</b>	%	<b>f</b>	%	<b>f</b>	%
Edad	40	3	4%	15	20%	3	4%
	41	0	0%	3	4%	0	0%
	42	0	0%	4	5.3%	0	0%
	43	0	0%	6	8%	0	0%
	44	0	0%	8	10.6%	0	0%
	45	1	1.3%	14	18.6%	1	1.3%
	46	0	0%	5	6.6%	0	0%
	47	1	1.3%	10	13.3%	1	1.3%
Escolaridad	Primaria	0	0%	7	9.3%	0	0%
	Secundaria	1	1.3%	22	29.3%	0	0%
	Preparatoria	2	2.6%	23	30.6%	2	2.6%
	Universidad	1	1.3%	14	18.6%	3	4%

FUENTE: Elaboración propia

**n=75**

Los resultados obtenidos en la tabla 3, en cuanto a la variable de edad la que más predomina en el nivel de conocimientos alto, medio y bajo fueron las mujeres de 40 años obteniendo nivel alto con un porcentaje de 4%, un nivel medio con un 20% y con nivel bajo un 4%.

De acuerdo a la variable sociodemográfica de escolaridad predomina la preparatoria obteniendo un nivel de conocimientos alto un 2.6%, el nivel de conocimientos medio un 30.6% y en el nivel de conocimientos bajo 2.6%.

No se encontraron diferencias significativas del nivel de conocimientos con la edad y la escolaridad ( $p>0.05$ )

## X. DISCUSION

En el presente estudio se observó en cuanto al perfil sociodemográfico de las participantes, que la mayoría de las mujeres tenían la edad de 47 años teniendo un porcentaje de 26.3%, seguidas las mujeres con edad de 40 años con un porcentaje de 23.7%, observamos que fue similar al estudio de Martínez Garduño y colaboradores (2022), “Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense”, obtuvo que un 68.8% de las mujeres se encuentran en un rango de edad de 45 a 50 años, <sup>21</sup>.

Con base a su escolaridad la mayor incidencia estuvo en las mujeres de nivel universitario con un 38.2%, diferenciando en nuestros resultados Heredia Zúñiga (2018), obtuvo que la mayoría de las mujeres de su estudio tuvieron una escolaridad de secundaria con un porcentaje de 79%<sup>6</sup>.

Respecto al nivel de conocimiento en la presente investigación se encontró que las mujeres tienen un nivel de conocimiento medio con un porcentaje del 90.6%, similar al estudio de Mestanza Cerna (2020), “conocimiento y calidad de vida en mujeres climatéricas P.S Otuzco- Cajamarca”, en el que se dio a conocer que el 60.7% de las mujeres tuvieron un nivel medio de conocimientos<sup>8</sup>.

Así mismo Sotomayor Sánchez, (2020) en su estudio “Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana” menciona que el 45.3% de las mujeres tuvieron un nivel de conocimiento medio<sup>7</sup>. Comparando con los resultados que obtuvimos, lo que reportan estos autores coinciden con el nivel de conocimientos que tuvo nuestra población de estudio.

Existen pocos estudios recientes que aborden el tema del nivel de conocimientos sobre el climaterio, por lo que esta investigación es relevante ya que no se había realizado un estudio similar en mujeres del estado de México, donde se ha evidenciado que es necesario intervenir a las mujeres en esta etapa de la vida para que puedan tener un cuidado holístico y de calidad tal como menciona Heredia Zúñiga en su estudio del año 2018 titulado conocimientos sobre el climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al hospital referencial de Ferreñafe. Se obtuvo que entre las participantes de esta investigación predominó el nivel medio.<sup>6</sup>

Lo anterior muestra que la falta de conocimiento sobre el climaterio es un problema no solo a nivel nacional sino se presenta de manera internacional en países de tercer mundo.

## XI. CONCLUSIONES

Con base en lo anterior, el estudio muestra una población con un nivel medio de conocimiento, esto se encuentra reflejado en los resultados obtenidos, la falta de información es evidente en la población de mujeres de entre 40 a 47 años de Zumpango, Estado de México. Por lo cual se acepta la hipótesis de trabajo la cual menciona que el nivel de conocimiento del climaterio de las mujeres de Zumpango Estado de México es medio, En este contexto resulta importante identificar los temas que la población desconoce para priorizar estrategias de conocimientos en materia del climaterio.

## XII. RECOMENDACIONES

Al realizar la presente investigación surgieron algunas limitaciones por lo que se hacen las siguientes recomendaciones:

- Realizar una intervención educativa relacionada con temas propios del climaterio.
- Seleccionar una muestra de mayor número de mujeres a la ocupada por los investigadores para obtener resultados con mayor validez interna.
- Ampliar los tiempos para la recolección de datos y de ser posible llevarlo a cabo de manera presencial para la interacción con las mujeres y disipar cualquier duda.

### XIII.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Torres Jiménez AP, Torres Rincón JM. Climaterio y menopausia. Rev. Fac. Med. (Méx.) [revista en la Internet]. 2018 abr [citado 2023 mayo 11]; 61(2):51-58. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000200051&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051&lng=es).
2. Instituto Nacional de Estadística y Geografía [Internet] Aguascalientes 2019 [consultado 2019 sep. 18] Disponible en: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/MHM\\_2019.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2019.pdf)
3. Instituto de Salud del Estado de México. Climaterio y Menopausia. 2018. Recuperado de: [Climaterio y Menopausia | Instituto de Salud del Estado de México \(edomex.gob.mx\)](http://www.edomex.gob.mx)
4. Jiménez A, Rincón J. Climaterio y menopausia. Rev. Fac. Med. UNAM. [Internet]. 2018 [citado 10 Sept 2018]; 61 (2):51. Disponible en: [http://revistafacmed.com/index.php?option=com\\_phocadownload&view=file&id=1010:climaterio-y-menopausia&Itemid=1](http://revistafacmed.com/index.php?option=com_phocadownload&view=file&id=1010:climaterio-y-menopausia&Itemid=1)
5. Prior-Pellicer R, Gómez S. El logro de la madurez femenina: la experiencia del climaterio en un grupo de mujeres. Enfermería Global [Internet]. 2011, [consultado 2020 ago.25]; 20(4): 330-345. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834769022>
6. Heredia Zúñiga CR. Conocimiento sobre el climaterio y menopausia en mujeres adultas que acuden al hospital referencial Ferreñafe, 2018. Tesis de Licenciatura. Universidad Señor de Sipán. Perú [consultado 10 de febrero 2023]. Disponible en: [Heredia Zúñiga Ceyly del Rocio.pdf \(uss.edu.pe\)](http://uss.edu.pe)
7. Sotomayor Sánchez JC. Relación entre el nivel de conocimiento sobre el climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana, 2021. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de San Marcos. Universidad del Perú. Decana América. [Consultado 10 de febrero 2023]. Disponible en:

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16650/Sotomayor\\_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16650/Sotomayor_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

8. Mestanza Cerna MJ. Conocimiento y calidad de vida en mujeres climatéricas P.S. Otuzco- Cajamarca, 2021. Tesis de especialidad. Universidad Nacional de Cajamarca. Facultad de Ciencias de la Salud. Perú. [Consultado 10 de febrero 2023]. Disponible en: [Milagros Mestanza.pdf \(unc.edu.pe\)](#)
9. Álvarez-Gómez R. Conocimiento y actitud sobre el climaterio en mujeres entre 40 y 50 años. Rev. Obstet Ginecol Venezuela [Internet]. 2008 [consultado 2020 ago. 27]; 68(1): 32-40. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S004877322008000100007&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004877322008000100007&lng=es).
10. Gómez MC, López E. Conocimiento que tienen sobre el climaterio mujeres entre 40-64 años usuarias de atención primaria. rev. chilena. obstet. ginecol. [internet]. 2007 [consultado 2020 ago. 27]; 72(5): 321-328. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-7526200700050000>
11. Bedón-Cortés N. Conocimientos sobre el climaterio y sus consecuencias en Obstetras que acuden a capacitarse en Psicoprofilaxis del Climaterio. Horiz Méd [Internet]. 2014 [consultado 2020 feb. 13]; 14(1):49-53. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371637133009>
12. Araya Gutiérrez A., Urrutia Soto MT, Cabieses Valdés B. Climaterio y postmenopausia: aspectos educativos a considerar Según la etapa del periodo. Cienc. enferm. [Internet]. 2006 jun [citado 2023 mayo 24]; 12(1): 19-27. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071795532006000100003&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795532006000100003&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532006000100003>.
13. Mendoza Velazco DJ. Influencias cognoscitivas de la tecnología de la información y comunicación en el aprendizaje de la matemática. Rev. Uide [Internet]. 2018 [consultado 2023 feb. 12]; 3 (5) 1-17. Disponible en: [Vista de Influencias cognoscitivas de la tecnología de información y](#)

14. Prado-Solar A. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev. Scielo [Internet]. 2014 [consultado 2020 dic. 01]; 3(1) 614- 700. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>
15. Orem D.E. Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica. 5ta. Edición. Barcelona. Masson. Italia. 1993.
16. Cazau P. Introducción a la Investigación en Ciencias Sociales. [Internet]. Buenos Aires: Ed. Buenos Aires; 2006 [consultado 2020 jun. 20]. Disponible en: <https://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>
17. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio M. Metodología de la investigación. [Internet]. Interamericana editores; 2014 [consultado 2020 jun. 18]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
18. Secretaria General de Gobernación. Ley general de salud. (2006) [citado 2020 oct. 26]. Disponible en: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=4652777&fecha=07/02/1984](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4652777&fecha=07/02/1984)
19. Secretaria de salud. Diario Oficial de la Federación. Nuevo Reglamento de la ley generalde salud en materia de investigación para la salud. 1987. Ultima reforma publicada DOF02-04-2014.
20. Asociación médica mundial AMM. 2008. Declaración de Helsinki [consultado 2020 sep.15]; Disponible en: <http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/helsinki.pdf>
21. Martínez-Garduño María Dolores, Cruz-Bello Patricia, Martínez-González Eduardo, Ríos-Becerril Jenyfer, Gómez-Torres Danelia. Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense.

Enferm. glob. [Internet]. 2022 [citado 2023 mayo 25]; 21(68): 418-438.  
Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S169561412022000400013&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412022000400013&lng=es). Epub 28-Nov-2022. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.516611>.

22. Albornoz Leandro FB., Paucar Ramos F., Quispe Tucto PY., Conocimiento y prácticas del autocuidado en mujeres pre menopaúsicas de 35 a 49 años de edad del asentamiento humano Santa Rosa Alta, Huánuco.2018. Tesis de Licenciatura Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco, Perú. [consultado 10 de febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/4224/TE N01124A36.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## XIV. ANEXOS

### ANEXO 1: Cuestionario de conocimientos sobre el climaterio



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO  
ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN**



**INSTRUCCIONES:** lee detenidamente cada pregunta y luego marque con una (x), la respuesta correcta según crea conveniente

#### DATOS GENERALES

Edad:

- 40
- 41
- 42
- 43
- 44
- 45
- 46
- 47

#### GRADO DE ESCOLARIDAD

- Primaria ( )
- Secundaria ( )
- Preparatoria ( )
- Universidad ( )

#### . DATOS ESPECÍFICOS

1.- ¿CUAL ES EL CONCEPTO DE CLIMATERIO?

- a) Fin de todas las menstruaciones
- b) Cambio del estado reproductivo al no reproductivo.
- c) Ausencia de la menstruación desde hace 2 años.
- d) Etapa donde se terminan los síntomas menopaúsicos.

2.- ¿POR QUE ES IMPORTANTE REALIZAR EL AUTOCUIDADO EN EL CLIMATERIO?

- a) Porque permite adquirir hábitos saludables.
- b) Porque nos ayuda a relajarnos diariamente.
- c) Porque nos permite aumentar el número amigos.
- d) Porque nos permite crecer profesionalmente.

3.- LA DENSITOMETRIA OSEA, SE REALIZA PARA DIAGNOSTICAR:

- a) Diabetes
- b) Osteoporosis.
- c) Obesidad
- d) Anemia

4.- ¿QUE EXAMEN MEDICO SE UTILIZA PARA PREVENIR EL CANCER DE CUELLO UTERINO?

- a) Examen de sangre
- b) Papanicolaou
- c) Rayos X
- d) Ecografía

5.- ¿CADA QUE TIEMPO SE DEBE REALIZAR EL AUTOEXAMEN DE MAMA?

- a) Una vez al año
- b) Cada 6 meses
- c) una vez al mes
- d) una vez a la semana

6.- ¿POR QUE ES IMPORTANTE LA ALIMENTACION EN LA ETAPA DE CLIMATERIO?

- a) Porque nos hace ganar peso.
- b) Porque nos hace engordar.
- c) Porque nos previene de enfermedades.
- d) Porque nos hace ver más delgadas

7.- ¿QUE ALIMENTOS SE DEBE CONSUMIR PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS HUESOS?

- a) Leche y queso
- b) Hamburguesas y pollo
- c) Frutas y verduras
- d) Berenjenas y apio

8.- ¿CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE NO SE DEBEN CONSUMIR EN ESTA ETAPA?

- a) Frutas y verduras.
- b) Hamburguesas y café
- c) Menestras y lácteos
- d) Legumbres y arroz

9.- ¿PORQUE ES IMPORTANTE EL CONSUMO DE LA VITAMINA D?

- a) Ayuda a mejorar la circulación sanguínea
- b) Ayuda al organismo a absorber el calcio.
- c) Ayuda a mejorar la visión
- d) Mejora la apariencia física

10.- ¿QUE SÍNTOMA DEL CLIMATERIO SE INCREMENTA CON EL CONSUMO DE TABACO?

- a) Cansancio
- b) Dolores de cabeza

- c) Sofocos o bochornos
- d) Problemas para dormir

11.- ¿QUE ENFERMEDAD PRODUCE LA INGESTA DE ALCOHOL?

- a) Hepatitis B
- b) Osteoporosis
- c) Neumonía
- d) Mioma uterino

12.- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO FISICO DURANTE ESTA ETAPA?

- a) Para prevenir la artrosis
- b) Para sacar más musculo.
- c) Para hacer desgaste físico
- d) Para prevenir un accidente

13.- ¿CUAL ES EL EJERCICIO FISICO RECOMENDADO EN ESTA ETAPA?

- a) Acostarse de espalda con las piernas dobladas
- b) Boca abajo y que otra persona se suba encima de su espalda
- c) Dar vueltas con su cuerpo dos veces al día en su cama
- d) Hacer diez veces planchas al día después de la cena

14.-EL TIEMPO DE DURACION DE UNA CAMINATA EN EL CLIMATERIO DEBE SER:

- a) 200 minutos
- b) 60 minutos
- c) 30 minutos
- d) 40 minutos

15.- DURANTE EL CLIMATERIO UNO DE LOS CAMBIOS MENTALES Y EMOCIONALES MAS FRECUENTES SON:

- a) Olvidarse las cosas e irritabilidad
- b) Problemas de autoestima, alegría
- c) Recordar mes las cosas, fatiga
- d) Concentrarse, cambios humor

16.- ¿QUE ACTIVIDADES SE DEBE REALIZAR PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL?

- a) Ver televisión y comer comida chatarra.
- b) Ejercicios de memoria (crucigramas)
- c) Dormir más de 10 horas continuas.
- d) Realizar adivinanzas y preguntas capciosas.

17. ¿CUAL ES LA TECNICA DE RELAJACION QUE INFLUYE EN EL CUERPO, MENTE Y EMOCIONES?

- A) Humor
- B) Música
- C) Acupuntura
- D) Meditación

18. ¿CUANTO TIEMPO DEBE DURAR LAS RESPIRACIONES PROFUNDAS?

- A) 30 minutos
- B) 60 minutos
- C) 20 minutos
- D) 10 minutos

19. ¿CUALES LOS TEMAS RECOMENDABLES PARA DIALOGAR EN LAS REUNIONES CON AMISTADES?

- a) Anécdotas positivas e inquietudes
- b) Problemas con la pareja
- c) Chismes de las vecinas
- d) Salidas al parque.

20. ¿CON QUE GRUPO DE PERSONAS ES RECOMENDABLE REUNIRSE?

- a) Mujeres más jóvenes
- b) Mujeres que atraviesan la misma etapa.
- c) Mujeres salen a estas y reuniones.
- d) Mujeres con problemas familiares

21. ¿CUAL ES EL GRUPO SOCIAL RECOMENDABLE FRECUENTAR PARA SENTIRSE MAS ANIMADA?

- a) Comedores populares
- b) Centro de rehabilitación
- c) Centro recreativo
- d) centro de juegos

22. PARA TENER UNA BUENA RELACION CON SU FAMILIA ES RECOMENDABLE.

- a) Ver televisión en familia y dormir
- b) Realizar reuniones donde expresen sus sentimientos
- c) imponer reglas para la realización de tareas
- d) No comunicarse cuando tengan discusiones

TABLA 4. Puntaje del nivel de conocimiento del climaterio

Nivel	Puntaje
Alto	18-22
Medio	12-17
Bajo	0-11

## ANEXO 2: Constancia de presentación en el seminario



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO  
ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN  
ÁREA ACADEMICA DE ENFERMERÍA  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN RESPUESTAS HUMANAS A LA  
SALUD Y LA ENFERMEDAD

Extiende la presente

### CONSTANCIA

A

E.L.E. Nicole Bravo Reyna, E.L.E. Ronaldo Enrique Chan Chan,  
E.L.E. Grisel Zayago Guzmán, Dra. Edith Araceli Cano Estrada,  
D.C.S. Gabriela Maldonado Muñiz.

por su participación como ponentes del proyecto de investigación  
titulado "Relación entre el nivel de conocimiento del climaterio y  
acciones de autocuidado en mujeres de Zumpango Estado de  
México" en el XVI Seminario de Investigación, efectuado el día treinta  
de noviembre del año 2020, en modalidad virtual.

**"AMOR, ORDEN Y PROGRESO"**

Tlahuelilpan Hidalgo; a 30 de noviembre de 2020.

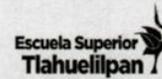
**L.A. Rosalva Meneses Noeggerath**

**Directora de la Escuela Superior de Tlahuelilpan**





## ANEXO 4: Dictamen de aprobación



Tlahuelilpan, Hidalgo; a 01 de diciembre de 2020.

**ASUNTO: dictamen del comité de ética en investigación**

**Aprobación**

**EST. NICOLE BRAVO REYNA.**

**INVESTIGADOR**

**PRESENTE**

Título del proyecto

**Relación entre el nivel de conocimiento del climaterio y acciones de autocuidado en mujeres de Zumpango Estado de México.**

Código asignado por el Comité: 2020-II-26XVI.

Le informamos que su proyecto de referencia ha sido evaluado por el Comité de Ética en Investigación y las opiniones acerca de los documentos presentados se encuentran a continuación:

	N° de la versión	Decisión
Protocolo	2	Aprobado
Consentimiento informado	2	Aprobado

Este protocolo tiene vigencia del 01 de enero de 2021 al 31 de diciembre de 2021 y se autoriza su ejecución por parte de los estudiantes de la licenciatura en enfermería Bravo Reyna Nicole, Chan Chan Ronaldo Enrique y Zayago Guzmán Grisel; bajo la asesoría de Dra. Edith Araceli Cano Estrada, D.C.S. Gabriela Maldonado Muñiz.

**ATENTAMENTE**

D.C.E. Benjamín López Nolasco

Responsable del Comité de Ética e Investigación

Escuela Superior de Tlahuelilpan

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo



## XV. APENDICES

### APENDICE 1: tabla de operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones / Indicador	Escala de medición	Prueba estadística
<b>Nivel de conocimiento</b>	Es el conjunto de información que posee el ser humano obtenidos mediante el aprendizaje o la experiencia. (cortes 2003)	Es el nivel en el que se encuentra una persona en cada una de las dimensiones alimenticias, socialización, conceptos generales que pueden ser: alto, medio o bajo.	Alto: 18-22 Medio: 12-17 Bajo: 0-11	Ordinal	Frecuencia

APENDICE 2: Cronograma de actividades

<b>Año</b>	<b>2020</b>								<b>2021</b>															
<b>Mes</b>	<b>Noviembre</b>				<b>Diciembre</b>				<b>Enero</b>				<b>Febrero</b>				<b>Marzo</b>				<b>Abril</b>			
<b>Actividades</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del protocolo		■																						
Aceptación del trabajo									■															
Diseño del formulario											■	■												
Identificar grupos en redes Sociales												■												
Levantar encuestas													■	■	■									
Elaboración de resultados																	■	■						
Análisis de datos																			■	■				

APENDICE 3: Carta de consentimiento informado



UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE HIDALGO  
ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN  
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



**ASUNTO: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio de la cual hago constar que estoy informada de la realización del trabajo de investigación titulado “**Nivel de conocimiento del climaterio en mujeres de Zumpango Edo. de México**” el cual se encuentra a cargo de la alumna Grisela Zayago Guzmán; en el cual mi participación es absolutamente voluntaria, además de que puedo negarme o declinar mi participación en el momento que lo desee.

Estoy consciente de que toda información obtenida por parte de la investigación, así como mi nombre y aspectos que me identifiquen se mantendrán de manera confidencial. De igual forma se me ha explicado el propósito de dicha investigación, así mismo que es de riesgo mínimo y que consistirán en la aplicación y de dos cuestionarios sobre el climaterio.

Con fecha del \_\_\_\_\_

Habiendo comprendido lo anterior y una vez aclaradas las dudas que me surgieron respecto a mi participación, acepto participar en el estudio, en el que mi participación consiste responder algunos cuestionarios sobre el conocimiento que tengo sobre la etapa del climaterio.

Firma o huella de la participante

Firma del primer testigo

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del segundo testigo

\_\_\_\_\_

APENDICE 4: recursos humanos, materiales y financieros

<b>RECURSOS HUMANOS</b>		
<b>Estudiantes</b>	<b>E.L.E Grisel Zayago Guzmán</b>	
<b>Asesores</b>	<b>Dra. Edith Araceli Cano Estrada D.C.S Gabriela Maldonado Muñiz</b>	
<b>Población de estudio</b>	<b>Mujeres de 40.47 años de la población de Zumpango Edo. México</b>	
<b>RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS</b>		
<b>Material</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio</b>
<b>Laptop</b>	<b>1</b>	<b>\$12,000.00</b>
<b>Teléfono celular</b>	<b>1</b>	<b>\$2,200.00</b>
<b>Internet</b>	<b>1</b>	<b>\$850.00</b>
<b>Impresora</b>	<b>1</b>	<b>\$4500.00</b>
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>\$19,550.00</b>