

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**FILIAL - JAÉN**



**TESIS**

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CLIMATERIO EN  
MUJERES MAYORES DE 35 AÑOS DE EDAD ATENDIDAS  
EN LA ZONA SANITARIA MORRO SOLAR JAÉN,  
CAJAMARCA, 2024**

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

**AUTOR:**

**NEYBER ZELADA PAREDES**

**ASESORA:**

**FRANCISCA EDITA DÍAZ VILLANUEVA**

**CAJAMARCA – PERÚ**

**2025**

## **CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD**

1. Investigador: **NEYBER ZELADA PAREDES**  
DNI: 75739624  
Escuela Profesional/Unidad UNC: **ENFERMERÍA FILIAL JAÉN**
2. Asesora: **Dra. FRANCISCA EDITA DÍAZ VILLANUEVA**  
Facultad/Unidad UNC: **CIENCIAS DE LA SALUD / ENFERMERIA FILIAL JAEN**
3. Grado académico o título profesional al que accede:  
 Bachiller     Título profesional     Segunda especialidad  
 Maestro     Doctor
4. Tipo de Investigación:  
 Tesis     Trabajo de investigación     Trabajo de suficiencia profesional  
 Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación: **"NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CLIMATERIO EN MUJERES MAYORES DE 35 AÑOS DE EDAD ATENDIDAS EN LA ZONA SANITARIA MORRO SOLAR JAÉN, CAJAMARCA, 2024"**.
6. Fecha de evaluación del antiplagio: 30 may 2025, 8:22 a.m. GMT-5
7. Software antiplagio:  **TURNITIN**     **URKUND (OURIGINAL) (\*)**
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 6%
9. Código Documento: OID: 3117:463330357
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:  
 **X APROBADO**     **PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO**

Fecha Emisión: 05/06/2025



---

**Dr. PhD. Emiliano Vera Luna**  
DNI 27740444  
Delegado Unidad Investigación  
Enfermería Jaén

\* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

COPYRIGHT © 2025 by  
**NEYBER ZELADA PAREDES**  
Todos los derechos reservados

Zelada N. 2025. **Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024/** Neyber Zelada Paredes. 84 páginas.

Asesora: Francisca Edita Díaz Villanueva

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería – UNC, 2025.

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CLIMATERIO EN MUJERES  
MAYORES DE 35 AÑOS DE EDAD ATENDIDAS EN LA ZONA  
SANITARIA MORRO SOLAR JAÉN, CAJAMARCA, 2024**

**AUTOR:** Neyber Zelada Paredes

**ASESORA:** Francisca Edita Díaz Villanueva

Tesis evaluada y aprobada para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería en la Universidad Nacional de Cajamarca por los siguientes jurados:

JURADO EVALUADOR



.....  
M.Cs. Insolina Raquel Díaz Rivadeneira

PRESIDENTA



.....  
M.Cs. Doris Elizabeth Bringas Abanto

SECRETARIA



.....  
M.Cs. Wilmer Vicente Abad

VOCAL

CAJAMARCA – PERÚ

2025

Se dedica este trabajo a:

Mis padres cuyo esfuerzo incansable y apoyo económico han sido los pilares que sostuvieron este sueño, para que pudiera alcanzar mis metas, por nunca dudar de mi capacidad y estar siempre a mi lado; sin su presencia, este logro no habría sido alcanzado.

Se agradece a:

Dios, fuente de toda sabiduría y fortaleza gracias por guiarme en todo momento, otorgarme la paciencia y la perseverancia necesaria para superar los desafíos y por iluminar mi camino con tu amor y gracia.

Mis padres, quienes con su apoyo incondicional me enseñaron los valores que me han guiado en cada paso de mi vida con mucha honestidad y humildad.

La Universidad Nacional de Cajamarca, por brindarme un entorno enriquecedor que ha sido fundamental para mi desarrollo personal y profesional.

Mi asesora Dra. Francisca Edita Diaz Villanueva, comprometida y generosa, gracias por su tiempo, por su esfuerzo y por creer en mí.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CONTENIDO .....	v
LISTA DE TABLAS .....	vii
LISTA DE ANEXOS .....	viii
GLOSARIO .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	3
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN .....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Formulación del problema .....	5
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1 Objetivo general.....	5
1.3.2 Objetivos específicos .....	5
1.4. Justificación .....	6
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Antecedentes de la investigación .....	8
2.2 Bases teóricas.....	10
2.3 Bases conceptuales.....	11
2.4 Variable del estudio.....	22
2.5 Operacionalización de las variables.....	23
CAPÍTULO III.....	24
MARCO METODOLÓGICO.....	24
3.1 Diseño y tipo de estudio.....	24
3.2 Población de estudio .....	24
3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	24
3.4 Unidad de análisis .....	25
3.5 Marco muestral .....	25
3.6 Muestra .....	25
3.7 Técnica e instrumento de recolección de datos.....	26
3.8 Validez y confiabilidad del instrumento .....	26

3.9	Proceso de recolección de datos .....	27
3.10	Procesamiento y análisis de datos.....	27
3.11	Consideraciones éticas .....	27
CAPÍTULO IV.....		29
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....		29
4.1.	Resultados .....	29
4.2.	Discusión.....	32
CONCLUSIONES .....		37
RECOMENDACIONES.....		38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		39
ANEXOS .....		47

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de conocimientos sobre climaterio.....	29
Tabla 2. Nivel de conocimientos en la dimensión definición. ....	29
Tabla 3. Nivel de conocimientos en la dimensión factores asociados. ....	30
Tabla 4. Nivel de conocimientos en la dimensión sintomatología.....	30
Tabla 5. Nivel de conocimientos en la dimensión complicaciones. ....	31
Tabla 6. Nivel de conocimientos en la dimensión sexualidad .....	31
Tabla 7. Nivel de conocimientos en la dimensión tratamiento. ....	31
Tabla 8. Características sociodemográficas .....	69

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia.....	49
Anexo 2. Cuestionario .....	50
Anexo 3. Solicitud para recolección de la información.....	54
Anexo 4. Autorización para aplicación del instrumento.....	55
Anexo 5. Consentimiento informado.....	56
Anexo 6. Validez del instrumento por juicio de expertos .....	57
Anexo 7. Prueba binomial de validez .....	67
Anexo 8. Fiabilidad del instrumento.....	68
Anexo 9. Datos complementarios .....	69
Anexo 10. Repositorio institucional digital .....	70

## GLOSARIO

**Conocimientos:** Es la acción y efecto de conocer, es decir, de adquirir información valiosa para comprender la realidad por medio de la razón, el entendimiento y la inteligencia (1).

**Climaterio:** Es una etapa en la vida de la mujer que suele comenzar alrededor de los 35 años, marcando la transición entre la edad adulta y la vejez. Durante este período, se producen cambios físicos, hormonales y emocionales que afectan la salud y bienestar general (2).

**Definición:** Es el término que describe con claridad y precisión las características generales y distintivas de un tema (3).

**Factores asociados:** Es el motivo que provoca una o más afecciones o enfermedades (4).

**Sintomatología:** Es el conjunto de síntomas que presenta una persona en relación con una enfermedad o condición clínica específica. Cada síntoma es una manifestación subjetiva u objetiva que indica una alteración en la salud o una enfermedad (5).

**Consecuencias:** Es el agravamiento de una enfermedad que surge espontáneamente y tiene una relación causal, directa o indirecta, con el diagnóstico original (6).

**Sexualidad:** Es un aspecto fundamental que abarca todos los elementos de la vida en el desarrollo de las personas, y se manifiesta a través del comportamiento (7).

**Tratamiento:** Son métodos y acciones cuyo propósito principal es curar, aliviar o prevenir la aparición de síntomas, afecciones o enfermedades en un paciente (8).

## RESUMEN

Título: Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024.

Autor: Neyber Zelada Paredes<sup>1</sup>

Asesora: Francisca Edita Díaz Villanueva<sup>2</sup>

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca. Metodología: Descriptivo aplicado en usuarias que acuden a la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén (n = 155). Se aplicó un cuestionario elaborado por el investigador, validado por cinco expertos y con una consistencia interna de 0,76 por alfa de Cronbach. El SPSS V27 procesó los datos en tablas simples. Resultados: El nivel de conocimientos sobre el climaterio fue bajo (63,2 %). En sus dimensiones, se presentó un nivel bajo de conocimientos en definición (58,7 %), factores asociados (53,3 %), sintomatología (54,8 %), y tratamiento (49,7 %). Un nivel medio en complicaciones (54,8 %) y en sexualidad (43,3 %). Conclusión: Las mujeres mayores de 35 años desconocen de forma significativa sobre el climaterio, particularmente sobre su definición, factores asociados, sintomatología y tratamiento.

**Palabras clave:** Conocimientos, Climaterio, Mujeres mayores de 35 años, Atención primaria.

---

<sup>1</sup> Aspirante a Licenciado de Enfermería (Bach. Neyber Zelada Paredes, UNC- Filial Jaén)

<sup>2</sup> Francisca Edita Díaz Villanueva, Doctora en Salud. Profesora principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNC- Filial Jaén.

## ABSTRACT

Title: Level of knowledge about menopause in women over 35 years of age treated in the Morro Solar Jaén Health Zone, Cajamarca, 2024.

Author: Neyber Zelada Paredes<sup>1</sup>

Adviser: Francisca Edita Díaz Villanueva<sup>2</sup>

Objective: To determine the level of knowledge about menopause in women over 35 years of age who are treated in the Morro Solar Jaén Health Zone, Cajamarca. Methodology: Descriptive method applied to users who attend the Morro Solar Jaén Health Zone (n = 155). A questionnaire created, validated by five experts and with an internal consistency of 0.76 by Cronbach's alpha. The SPSS V27 processed the data in simple tables. Results: The level of knowledge about climate was low (63.2%). In its dimensions, there was a low level of knowledge in definition (58.7%), causes (53.3%), symptoms (54.8%), and treatment (49.7%). A medium level in complications (54.8%) and sexuality (43.3%). Conclusion: Women over 35 years of age are significantly unaware of climateric, particularly its definition, symptoms, and treatment.

Keywords: Knowledge, Menopause, Women over 35 years, Primary care.

---

<sup>1</sup> Aspiring Bachelor of Nursing (Bach. Enf. Neyber Zelada Paredes, UNC- Jaén Branch)

<sup>2</sup> Francisca Edita Díaz Villanueva, Doctor of Health. Principal professor of the Faculty of Health Sciences of the UNC - Jaén Branch.

## INTRODUCCIÓN

El climaterio es una fase natural en la vida de las mujeres que se caracteriza por la transición de la fase reproductiva a la no reproductiva. Está acompañada de una serie de manifestaciones clínicas que varían en intensidad y duración. En primer lugar, este proceso generalmente comienza con un cese gradual de la fertilidad alrededor de los 35 años. Posteriormente se observa una declinación progresiva de la actividad folicular, lo que finalmente culmina en la menopausia, que típicamente ocurre entre los 50 y 52 años de edad (9).

En el contexto peruano, se ha reportado que 8 de cada 10 mujeres experimentan al menos uno de los síntomas clásicos del climaterio, ya sea en el ámbito físico o emocional, durante o después de esta transición. Por otro lado, aproximadamente 45% de estas mujeres considera que estos síntomas afectan negativamente su calidad de vida (9). Asimismo, este período no solo implica cambios fisiológicos, sino también conlleva un proceso de redescubrimiento personal, en el cual la mujer reevalúa su percepción corporal, reconsidera su trayectoria vital y ajusta sus proyecciones hacia el futuro (10).

Sin embargo, a pesar de la importancia de esta etapa, muchas personas presentan un conocimiento limitado sobre el climaterio y sus manifestaciones, lo cual dificulta la adopción de conductas apropiadas para manejar sus efectos. Además, el déficit de información, sumada al estigma social y a la frustración por la escasa atención y asesoramiento recibidos, evidencia la desconexión entre las necesidades reales de las mujeres y la respuesta del sistema sanitario (11). Por lo tanto, los profesionales de la salud tienen la responsabilidad de reconocer esta etapa como un período que requiere un enfoque integral, orientado a identificar las necesidades individuales de cuidado, promover medidas de soporte tanto emocional como educativo que contribuyan al bienestar de la mujer en esta etapa (10).

La escasa comprensión sobre este período no solo acentúa la vulnerabilidad de la mujer durante esta etapa, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones a largo plazo, como osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y deterioro de la salud mental (12). Además, es esencial estudiar el nivel de conocimiento sobre el climaterio en las mujeres, de manera que las instituciones públicas diseñen estrategias de intervención que promuevan un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida. Por esta razón se planteó como objetivo: Determinar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

El presente estudio descriptivo, pretende aportar a la comunidad científica los conocimientos que tienen las mujeres sobre el climaterio, así como ofrecer sugerencias basadas en los datos obtenidos. Al hacerlo, se espera contribuir a la ciencia proporcionando un marco de referencia para investigaciones futuras. La muestra estuvo conformada por 155 mujeres de 35 años o más atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar, Jaén.

La investigación está estructurada por capítulos, en el capítulo I, se abarca la problemática, objetivos y justificación. En el capítulo II presenta los estudios previos, teorías o modelos, los conceptos y operacionalización de la variable. En el capítulo III detalla el marco metodológico, señalando el diseño, tipo de estudio, población, muestra, criterios de selección, instrumento y proceso estadístico. En el capítulo IV, los resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía en estilo Vancouver y los anexos a modo de complemento del estudio.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema

Durante el climaterio, la mujer experimenta alteraciones fisiológicas, físicas, sexuales, anímicas y sociales que pueden impactar su calidad de vida. En este sentido, resulta fundamental conocer este proceso, puesto que esto permite el reconocimiento de los signos y síntomas, la comprensión de lo que está viviendo y la anticipación de posibles consecuencias corporales, así como trastornos emocionales (13).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (14) recomienda que las mujeres en esta etapa de sus vidas busquen un acercamiento a la sociedad y sistemas que puedan asistirles en cuanto a la calidad de los servicios de salud. Sin embargo, debido a que la mayoría de las personas no están familiarizadas con el climaterio, el acceso a la información y los servicios se convierte en un tema que se silencia en los hogares, las comunidades, los lugares de trabajo e incluso en las instituciones públicas.

A nivel internacional, el 70% de las mujeres desconocen sobre el climaterio, lo que genera problemas en su salud a nivel físico como psicológico, ya que el 80% experimenta algún tipo de sintomatología (15). Además, la prevalencia del climaterio varía según cada continente, registrándose tasas del 74 % en Europa, entre el 36 % y el 50 % en América del Norte, del 45 % al 69 % en América Latina, y del 22 % al 63 % en Asia (16). Se estima que para el 2025, 1 000 000 000 estarán viviendo la etapa del climaterio, y el 75% de ellas llegará a este proceso sin conocer su impacto biopsicosocial (15).

En Latinoamérica, el 40% de las mujeres desconoce el significado del climaterio, mientras que el 40,9% no está familiarizado con su sintomatología, el 80% con las complicaciones y el 72% en las repercusiones sexuales (17). Además, se estima que 37 000 000 de mujeres se encuentran atravesando esta etapa; sin embargo, muchas de ellas son desatendidas debido a la escasa importancia que se le otorga a este proceso (14).

En consecuencia, no existen medidas de prevención ni terapéutica, lo que provoca una disminución en la calidad y perspectiva de vida de las mujeres, así como un aumento en las enfermedades crónicas. Por ello, es fundamental hacer seguimiento a los cambios que ocurren en esta etapa de la vida de la mujer y proporcionar asesoramiento, con el fin de propiciar mejores estrategias de prevención y tratamiento sobre las manifestaciones clínicas a este grupo de personas (17).

En el Perú, el inicio del climaterio se registra a partir de los 35 años de edad, en comparación con otros países donde el promedio es a partir de los 45 años. Por lo tanto, se ha convertido en un problema de salud pública, lo que ha generado mayores gastos y mayores necesidades en el sistema de servicios. De esta manera, las complicaciones para su bienestar de las mujeres aumentan debido a las dificultades físicas y psicológicas que presentan por el déficit estrogénico (18). Como resultado, para mejorar la calidad de vida de una mujer durante el climaterio, es esencial proporcionar información adecuada. Por ende, es fundamental que las personas comprendan la duración y las características de este período (19).

A nivel regional, muchas mujeres carecen de conocimiento sobre el climaterio, un ejemplo de ello es Lambayeque, donde el 78,9% tiene escasos conocimientos debido a su grado de instrucción y la zona donde viven. Por esta razón, no son diagnosticadas y tratadas por los síntomas que presentan (20). Asimismo, en Ayacucho, el 50% de las usuarias desconocía sobre el climaterio, lo que resultó en que el 58% no empleaba medidas de autocuidado, provocando problemas biopsicosociales. (21). De igual manera, en Ancash, el 71,8% desconocía esta etapa de la vida, por lo que presentaban actitudes inapropiadas para su salud (22).

En Cajamarca, el 86,1 % de las mujeres en etapa de climaterio presenta un nivel bajo de conocimiento sobre este proceso, lo que se atribuye, en parte, a factores sociodemográficos como su lugar de procedencia y nivel de instrucción. Asimismo, la falta de interés en informarse y aprender cosas nuevas, junto con la escasa información proporcionada por el personal de salud, agrava esta situación (23). Por lo tanto, esta disparidad complica la condición clínica de las usuarias, ya que desconocen cómo cuidarse y tratarse adecuadamente.

El Ministerio de Salud creó en 2004 la Guía Nacional de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva, cuyo propósito es educar, dando a conocer los derechos y la importancia de las medidas preventivas y promocionales durante las diferentes etapas de vida de la mujer. Uno de sus objetivos es el cuidado durante el climaterio, promoviendo su diagnóstico y manejo, así como brindar consejería, orientación, identificación de riesgos o problemas biopsicosociales, atendiendo las molestias o inquietudes de las usuarias (24). No obstante, a pesar de la existencia de este manual que define las actividades que deben realizar los profesionales de salud, estas no se aplican correctamente, lo que contribuye al desconocimiento de las mujeres sobre el climaterio (25).

A nivel local, en la Zona Sanitaria Morro Solar de Jaén, las mujeres adultas de entre 30 y 50 años acuden con mayor frecuencia por complicaciones, y no por medidas preventivas. Como

consecuencia, no disponen de un plan preventivo personal ni de información adecuada sobre el climaterio. Esto ocurre a pesar de que dicha institución es de nivel I-4, la cual estará enfocada en la promoción de la salud y en la prevención.

Las usuarias que acuden a los consultorios y a las Estrategias Sanitarias de Salud Sexual y Reproductiva refieren que la atención recibida se centra en la indicación de tratamientos en base a estrógenos y progestágenos, sin proporcionarles información detallada sobre medidas preventivas ni una orientación clara acerca de los cambios asociados al climaterio. Además, ellas indican que desconocen lo que significa el climaterio, cuando comienza, qué signos y síntomas aparecen. Únicamente, han escuchado sobre la menopausia y las manifestaciones, pero no acerca del climaterio. Por estas razones, amerita investigar el nivel de conocimientos de las mujeres sobre esta etapa, formulándose la siguiente interrogante.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar, Jaén, Cajamarca, 2024?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar, Jaén, Cajamarca.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, en la dimensión definición.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, en la dimensión factores asociados
- Identificar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, en la dimensión sintomatología.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35

años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, en la dimensión complicaciones.

- Identificar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, en la dimensión sexualidad.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, en la dimensión tratamiento.

#### **1.4. Justificación**

Cada año, las mujeres atraviesan y afrontan el climaterio, una etapa natural de la vida que genera una serie de complicaciones con repercusiones biopsicosociales (2). Este proceso no solo afecta la salud física de la mujer, sino que también impacta su bienestar emocional y social, influyendo en su calidad de vida y en su capacidad para mantener un equilibrio en sus roles diarios. Por lo tanto, resulta esencial identificar el nivel de conocimientos sobre el climaterio en mujeres de 35 años en adelante, edad promedio de inicio de esta fase en el Perú, de modo que se pueda conocer la problemática y así desarrollar estrategias de intervención que aborden de manera integral sus necesidades.

Desde un enfoque teórico, esta investigación se justifica porque permite establecer una referencia para futuras investigaciones relacionadas con el conocimiento del climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad. Además, este marco proporcionará una base sólida que los investigadores podrán utilizar para desarrollar sus propias problemáticas, antecedentes y discusiones, contribuyendo así a enriquecer el cuerpo de conocimientos existente sobre este tema.

A nivel práctico, los resultados obtenidos serán de gran relevancia para el personal de enfermería, ya que les permitirán comprender mejor la situación de las beneficiarias de la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén y, en consecuencia, brindar un apoyo más adecuado a este grupo etario. Además, contar con conocimientos actualizados y basados en evidencia científica es fundamental para que se aborden de manera efectiva las necesidades específicas de las mujeres en el climaterio, asegurando así que se mantengan altos estándares de calidad en la atención de salud durante esta etapa. Asimismo, ante la problemática identificada, es ideal que se implementen planes educativos y de capacitación, con el objetivo de informar a las usuarias

sobre la sintomatología, las complicaciones y las medidas de prevención y tratamiento, permitiéndoles actuar de forma informada y consciente.

A nivel social, esta investigación es vital porque al dar a conocer la problemática contribuye a la reducción de las desigualdades en el acceso a la información y al cuidado de la salud durante el climaterio. Además, es importante porque al conocer el climaterio se identifica falencias en las mujeres adultas. De esta forma, se promueve un envejecimiento saludable en la comunidad.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

##### **Internacional**

En Reino Unido, Harper et al. (26), realizaron una investigación en el 2022 con el objetivo de determinar los conocimientos de las mujeres mayores de 40 años sobre el climaterio. Se aplicó a 3150 participantes mediante un estudio observacional mixto. Como resultados, un 60% obtuvo un nivel bajo de entendimiento, esto debido a que durante todo su ciclo de vida no han recibido nada de información (90,2%). En conclusión, más de la mitad de las participantes desconocían este periodo.

Souza et al. (27), en Brasil en el 2022 investigaron sobre conocimientos en el climaterio a mujeres entre 46 a 59 años. Se aplicó mediante un estudio cualitativo a 10 participantes. Se obtuvo que el 100% desconocía la importancia, significado y síntomas de esta etapa, por lo que los sofocos, depresión, somnolencia e irritabilidad que padecían lo relacionaban con otra enfermedad. En conclusión, existe un conocimiento bajo sobre el climaterio debido a que nunca se informaron y escucharon por este periodo.

En Ecuador, durante el 2021, Sacoto et al. (28), realizaron una investigación sobre conocimientos del climaterio en mujeres de 40 a 64 años del Hospital Básico de Paute. Se aplicó en 247 participantes mediante un estudio descriptivo. Como resultado, el 73,2% de las mujeres tiene un nivel de conocimiento medio. En conclusión, las participantes demostraron que en su mayoría conocían algo de esta etapa de vida.

Ramírez et al. (29), en el Salvador realizaron una investigación en el 2020 sobre conocimientos ante el climaterio. Se aplicó en 75 mujeres mediante un estudio descriptivo. Como resultado, demostraron que las mujeres no conocían en un 100% sobre el climaterio, por lo que no acudieron con el médico para su atención de salud. En conclusión, las participantes desconocían esta etapa y sus consecuencias.

##### **Nacional**

Condori (30), en 2022, investigó en Puno sobre el nivel de conocimientos en mujeres en la etapa de climaterio que acuden al Centro de Salud Santa Catalina. Se aplicó en 125 participantes mediante un estudio no experimental. Como resultado, el 75,2% tiene un nivel de

conocimientos medio y el 16,8% presentan un nivel de conocimientos bajo, mientras el 8,0% tienen un nivel de conocimientos alto. En conclusión, las participantes cuentan con nociones teóricas en el climaterio, por lo que amerita dar a conocer más del tema para el propio autocuidado.

En Ica, Reyes (31), en 2022, realizó una investigación que tiene como objetivo identificar el nivel de conocimientos sobre el climaterio en las mujeres de 40 a 50 años atendidas en el Centro de Salud de Pueblo Nuevo. Se aplicó a 128 participantes mediante un estudio descriptivo. Se obtuvo un nivel alto en conocimientos de conceptos básicos del climaterio (51%). Un nivel bajo de entendimiento en sintomatología del climaterio (50%). Un nivel bajo en conocimientos de enfermedades relacionadas con el climaterio (50%). Un nivel bajo de conocimientos en la sexualidad durante el climaterio (58%). Por último, el manejo del climaterio consiguió un nivel alto (42%). En conclusión, las usuarias desconocían esta etapa de vida.

Alfaro et al. (32) en La Libertad durante el 2021, realizaron una investigación sobre el nivel de conocimientos en el climaterio en mujeres de 40 a 50 años. Se aplicó en 127 participantes mediante un estudio no experimental y de corte transversal correlacional. Como resultados, el 12% de las mujeres tiene un nivel bajo de conocimientos, el 68% tiene un nivel de conocimientos medio y el 20% posee un nivel de conocimientos alto. En conclusión, las participantes presentan un entendimiento sobre el climaterio, lo que les permite realizar prácticas de autocuidado.

Sotomayor (33) en 2021 investigó en Lima el nivel de conocimientos de mujeres durante el climaterio. Se aplicó en 118 participantes mediante un estudio cuantitativo descriptivo. Como resultados, el 58,5% tiene un nivel de conocimiento alto, el 45,3% teniendo un nivel de conocimientos medio sobre la dimensión de aspectos conceptuales generales del climaterio y mientras que el 54,7% posee un nivel de conocimientos alto en la dimensión de medidas de autocuidado. En conclusión, el nivel de conocimiento es alto, por lo que les favorece afrontar esta etapa de su vida.

Mestanza (34) en Cajamarca el 2021, realizó una investigación sobre conocimientos en mujeres climatéricas. Se aplicó a 175 participantes mediante un estudio no experimental, descriptivo. Como resultado, el 60,7% posee un conocimiento medio, el 35,2% tiene el conocimiento bajo y mientras el 4,1% tiene un conocimiento alto. En conclusión, el nivel de conocimiento es medio en la mayoría de las participantes.

Cruz et al. (35) en el Callao, durante el 2020, realizaron una investigación sobre conocimientos en el climaterio en mujeres mayores de 45 años que laboran en el mercado Playa Rímac. Se aplicó en 40 participantes mediante un estudio cuantitativo-deductivo. Se obtuvo que el nivel de conocimiento es moderado (55%) y bajo (45%). En conclusión, el personal de salud debe brindar consejería a la mujer climatérica para que pueda afrontar esta etapa de vida.

---

## **2.2 Bases teóricas**

### **Teoría del Déficit de Autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem**

El concepto de "autocuidado" fue introducido por primera vez por Dorothea E. Orem en 1969, refiriéndose a la práctica de atender las propias necesidades con el fin de alcanzar objetivos personales. Esta praxis implica comportamientos específicos en diversas situaciones de la vida, con el objetivo de mejorar el bienestar personal mediante la influencia en las condiciones internas y externas que impactan la salud de los individuos (36).

La teoría de Dorothea O. ofrece a las enfermeras estrategias esenciales para brindar una atención óptima tanto a pacientes en diferentes estados de bienestar y dolencia, así como a sus familiares, cubriendo todas las circunstancias relacionadas con el binomio salud-enfermedad. La teoría general Orem se compone de tres partes fundamentales: la teoría del autocuidado, la teoría del déficit de autocuidado y la teoría de los sistemas de enfermería (36).

El autocuidado es una función reguladora inherente a los seres humanos, que debe ser comprendida y aplicada conscientemente para sostener la vida, la salud, el crecimiento y el bienestar. Conocer los principios de autocuidado, la necesidad de autocuidado y las actividades relacionadas proporciona una base sólida para entender los problemas, necesidades y desafíos de aquellos que pueden beneficiarse del cuidado enfermero (36).

La enfermería, como ciencia, se enfoca en ayudar a las personas a satisfacer sus necesidades básicas cuando no pueden hacerlo por sí mismas, ya sea por enfermedad o por falta de entendimiento, habilidad o motivo (36). Este enfoque es relevante en el cuidado de mujeres que atraviesan el climaterio, etapa que presenta síntomas físicos y psicológicos. En este contexto, esta teoría fue utilizada para explicar los resultados en la discusión de la investigación.

## **Modelo de Promoción de la Salud: Nola Pender**

El modelo de promoción de la salud (MPS), desarrollado por Nola Pender, se basa en la premisa de que la búsqueda del bienestar y del máximo potencial impulsa las acciones humanas. Pender buscaba desarrollar una teoría de enfermería que explicara los factores que influyen en las decisiones de los pacientes en relación con su atención sanitaria (37).

El MPS destaca la conexión entre características y experiencias individuales, conocimientos, creencias y aspectos situacionales que influyen en los comportamientos de salud que se desean alcanzar. Este modelo ilustra cómo las personas interactúan con su entorno para lograr sus objetivos de bienestar (38).

El MPS proporciona una descripción exhaustiva de los factores que afectan la disposición de las personas para participar en conductas que promuevan la salud, así como de sus actitudes y motivos subyacentes. Se fundamenta en dos teorías principales: la teoría del aprendizaje de Bandura y el modelo de valoración de expectativas de Feather sobre la motivación humana (39).

En suma, el MPS describe cómo la interacción de una persona con su entorno afecta su comportamiento de salud, enfatizando la conexión entre experiencias, creencias, conocimientos, circunstancias. Este enfoque es especialmente relevante para comprender el comportamiento de las mujeres en el climaterio y desarrollar estrategias de salud adaptadas a sus necesidades específicas. Pender no buscaba prevenir enfermedades, sino promover la salud a través de la adquisición y transmisión de conocimientos que favorezcan cambios positivos en el comportamiento. Este modelo resulta fundamental para analizar el nivel de conocimientos sobre el climaterio, ya que permite desarrollar estrategias educativas y de promoción de la salud adaptadas a sus necesidades y experiencias específicas.

## **2.3 Bases conceptuales**

### **2.3.1. Conocimientos sobre el climaterio**

El término conocimiento se refiere al resultado de un proceso de aprendizaje, donde se adquiere información valiosa que mejora la capacidad de razonar y actuar. Este concepto permite interpretarse de diversas maneras. En su sentido más amplio, el entendimiento es simplemente el conjunto de información acumulada sobre un tema específico. Sin embargo, también puede

entenderse como el repertorio acumulado de capacidades y habilidades del individuo, el cual guía su percepción, aborda desafíos y facilita la toma de decisiones (40).

La acumulación de conocimientos es un proceso continuo a lo largo de la vida que influye en la conducta y en la capacidad para resolver problemas. Este curso comienza con la percepción, avanza hacia la comprensión y culmina en el análisis y la clasificación lógica (40).

Según Ramírez (40), los tipos de conocimiento se clasifican en:

- Conocimiento filosófico: Se basa en el pensamiento personal y el análisis de eventos y condiciones externas, así como en la observación de fenómenos sociales y naturales. Este tipo de entendimiento puede surgir de la reflexión y el razonamiento abstracto, y a menudo va más allá de lo racional.
- Conocimiento empírico: Derivado de la observación directa, este conocimiento se adquiere a través de la experiencia personal. Aunque se basa en la percepción directa, siempre está influenciado por creencias, percepciones y teorías preexistentes, lo que significa que el conocimiento puramente empírico no existe.
- Conocimiento científico: Caracterizado por un análisis crítico basado en la verificación y corroboración de datos para extraer conclusiones sólidas. Los supuestos y resultados de la ciencia están sujetos a crítica, reflexión y revisión constantes.
- Conocimiento intuitivo: Surge del subconsciente y está relacionado con las experiencias vividas y la forma en que el cerebro almacena y procesa la información.
- Conocimiento religioso: Se basa en la interiorización de dogmas religiosos y se acepta como verdadero sin necesidad de demostración o refutación empírica.

Malca et al. (41) identificaron en su estudio tres niveles de conocimiento:

- Alto: Permite una comprensión profunda de las situaciones vividas y dirige el comportamiento, los procesos de pensamiento y la toma de decisiones de manera efectiva. En esta investigación, implica un conocimiento sólido sobre los cambios fisiológicos, emocionales y sociales del climaterio, lo que favorece la toma de decisiones informadas, la adopción de estrategias de autocuidado y la búsqueda de atención médica oportuna.
- Medio: Se refiere a una comprensión general que facilita la interpretación de algunos aspectos de la realidad, aunque no necesariamente resuelve problemas complejos. En el caso del climaterio, este nivel de conocimiento permite reconocer ciertos síntomas y

modificaciones en el organismo, aunque puede no ser suficiente para gestionar de manera integral sus implicaciones en la salud y el bienestar.

- Bajo: Se caracteriza por una comprensión limitada, lo que puede generar dificultades en la vida diaria debido a la falta de información y entendimiento. En el contexto del climaterio, esto puede traducirse en desconocimiento sobre los síntomas, falta de preparación para afrontar los cambios y escasa adopción de medidas preventivas, lo que incrementa el riesgo de complicaciones.

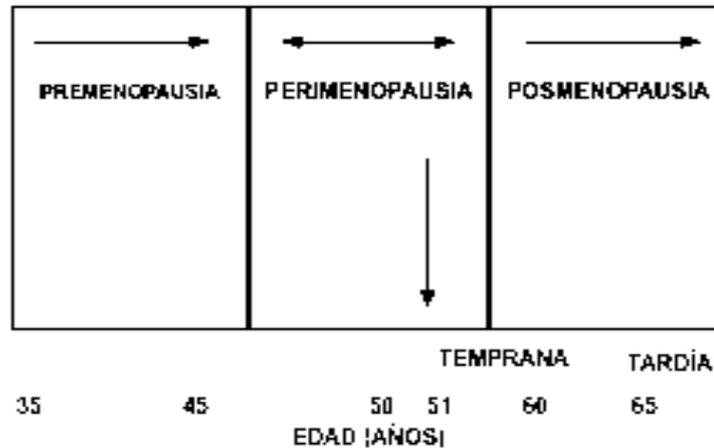
### **2.3.2. Climaterio**

#### **Definición**

El climaterio es el periodo de transición entre la etapa reproductiva y la inactividad ovárica en la mujer, que comienza aproximadamente un año antes de la aparición de los cambios hormonales y otros síntomas asociados. Este término abarca un conjunto de síntomas que pueden desarrollarse antes, durante o poco después de la menopausia (42).

El climaterio marca el intervalo entre la fase de madurez y la etapa de la vejez. Durante este tiempo, se produce la pérdida de la menstruación y la reducción de la fertilidad, lo que conlleva a una serie de cambios fisiológicos y psicológicos notables (43).

Dentro del climaterio, la menopausia y el período de transición conocido como perimenopausia son fases cruciales porque marcan el tránsito de la función reproductiva a la no reproductiva y tienen un impacto duradero en la salud física y emocional de la mujer. El climaterio es el término general que describe el tiempo previo a la menopausia, cuando la función hormonal de la mujer comienza a declinar gradualmente. La duración del climaterio varía de una mujer a otra (44). Según Ayala (9), la edad de inicio del climaterio suele situarse entre los 35 y 40 años, un rango que se refleja en el contexto peruano de la siguiente manera:



En primer lugar, la premenopausia abarca cinco años previos, los cuales incluyen todos los ciclos menstruales por lo general irregulares, aunque existen algunos casos aislados de regularidad hasta el inicio de la menopausia. Sin embargo, la palabra también hace referencia cuando se acercan las mujeres a la menopausia. En esta etapa se presenta un conjunto de síntomas nuevos que va a experimentar la mujer. Se debe a la disminución hormonal (45).

En segundo lugar, la perimenopausia conduce y está más cerca de la menopausia; es la fase donde las manifestaciones se hacen notorias y está marcada por la aparición de cambios a nivel hormonal y fisiológico. Durante la segunda, se produce una disminución gradual en la producción de estrógenos por parte de los ovarios, lo que resulta en diversos síntomas como la irregularidad de la menstruación (46). El inicio de la perimenopausia no se ajusta a una edad fija, sino que normalmente los primeros indicios surgen alrededor de los 40 años. La duración de la etapa es de aproximadamente cuatro a cinco años, aunque para ciertas mujeres puede perdurar hasta una década (47).

En tercer lugar, la menopausia es un evento biológico reconocido que marca la culminación del período reproductivo y su ocurrencia se establece cuando transcurren doce meses consecutivos sin que se presente la menstruación. La edad de inicio varía según las personas, siendo más frecuente alrededor de los 50 años. Durante esta fase, conocida como descenso folicular ovárico, la producción de estrógeno por parte de los ovarios disminuye hasta tal punto que ya no se inhibe la liberación de óvulos (47).

La posmenopausia, como una fase que sigue a la menopausia y marca el final definitivo de la capacidad reproductiva de la mujer. En esta etapa, se caracteriza por la continuidad de síntomas o incluso intensificación tales como sofocaciones, cambios en el estado de ánimo, aumento de

peso, disminuye el libido y sequedad vaginal. De hecho, estas manifestaciones pueden no solo continuar, sino también intensificarse, y, en algunos casos, incluso durar más de 10 años después del inicio de la menopausia. Por esta razón, es conveniente mantener un estilo de vida equilibrado durante este periodo, ya que está vinculado a problemas de salud, como la osteoporosis, la cual es causada por la disminución del estrógeno (48).

### **Factores asociados**

El climaterio se debe a la declinación gradual de la función ovárica, la cual conlleva a una disminución en la producción de hormonas, principalmente estrógenos. Según el MINSA (24), este proceso comienza con la reducción de la actividad folicular en los ovarios y finalmente culmina con la cesación total de la secreción estrogénica. Dicha disminución hormonal es la causa subyacente de los cambios fisiológicos y síntomas que pueden acompañar al climaterio (16).

También existen condiciones que aumentan la probabilidad de que ocurra precozmente el climaterio. Ayala (9), señala una serie de factores que ponen en riesgo a una mujer de presenciar antes de tiempo esta etapa. Por ejemplo:

- Edad avanzada, puesto que al pasar los años las mujeres inician la etapa del climaterio como parte del ciclo de vida.
- El lugar donde se encuentra la mujer, si está ubicada a >2000 msnm tiene mayor probabilidad de que prematuramente inicie la etapa del climaterio.
- Los malos estilos de vida generan un inicio precoz del climaterio como es el sedentarismo, el alcohol, tabaco y obesidad.
- Nivel socioeconómico bajo.
- Que la persona padezca de Diabetes mellitus tipo 1.
- Que durante la juventud o adolescencia se haya presentado ciclos cortos de la menstruación.
- Que haya recibido tratamiento para la fertilidad.
- La historia natural de la familia está relacionada con los antecedentes hereditarios; por ello, si una mujer conoce que su madre inició el climaterio a una edad temprana, es probable que ella también experimente esta etapa a una edad similar.
- Si la mujer no ha tenido hijos, y no ha tenido una vida sexual activa.

- Si la persona ha usado en toda su vida antidepresivos o ha recibido tratamiento oncológico.
- Un índice de masa corporal (IMC), bajo.
- Aquella persona que ha seguido exclusivamente una dieta vegana.

En la evaluación de la disminución de estrógenos, se destaca que esta se basa principalmente en la observación clínica y, además, en algunos casos, en la medición de hormonas específicas mediante análisis de laboratorio. De manera inicial, el diagnóstico se enfoca en la identificación de síntomas característicos, tales como alteraciones en el ciclo menstrual, sofocaciones, sudores nocturnos y cambios en el estado de ánimo, los cuales se asocian con la reducción de estrógenos. Asimismo, estos síntomas, junto con la edad de la paciente, constituyen elementos esenciales que permiten sospechar la presencia del climaterio (16).

En situaciones donde se sospecha de un climaterio precoz o en contextos clínicos específicos, es posible emplear pruebas de laboratorio para evaluar los niveles hormonales. En particular, se miden los niveles de estradiol y de la hormona folículo estimulante (FSH). Un nivel elevado de FSH, acompañado de una reducción en el estradiol, sugiere una disminución en la función ovárica, lo cual indica el inicio del climaterio. Sin embargo, la medición rutinaria de estas hormonas no es necesaria en todas las mujeres, puesto que generalmente se reserva para casos en los que el diagnóstico no es claro o cuando se sospecha climaterio en mujeres más jóvenes (16).

### **Sintomatología**

Durante el climaterio, se observan varios cambios en la salud física y emocional de la mujer, reflejando la complejidad del proceso de envejecimiento y la disminución de los niveles hormonales (49).

El envejecimiento cutáneo es un proceso natural marcado por la reducción de colágeno, lo cual afecta la piel y el tejido conectivo. Como resultado, este deterioro se manifiesta en una disminución de la turgencia y flexibilidad del cutis, provocando así adelgazamiento, sequedad y picazón. Del mismo modo, la pérdida de colágeno impacta la densidad capilar, lo que contribuye a la caída del cabello. Además, las uñas se debilitan, volviéndose más frágiles, y las mucosas experimentan una delgadez y deshidratación. En consecuencia, algunas mujeres,

necesitan utilizar lubricantes oculares para aliviar la sequedad del tejido conjuntival, y también es común que aparezcan sequedad bucal y ronquera (49).

A nivel cardiovascular, la disminución de estrógenos ejerce un impacto negativo en el perfil lipídico y la salud del corazón. Tal consecuencia, la reducción de estas hormonas en el hígado provoca una reducción de las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o colesterol "bueno", mientras que incrementa las lipoproteínas de baja concentración (LDL), conocido como colesterol "malo". Debido a esto, la alteración del equilibrio lipídico incrementa la susceptibilidad a enfermedades cardiovasculares. Asimismo, la resistencia a la insulina y la presión arterial se vuelven más frecuentes, ya que los estrógenos ya no proporcionan la protección cardiovascular que ofrecían anteriormente (50).

El papel crucial de los estrógenos en la salud ósea radica en que inhiben la resorción esquelética y promueven la producción del factor de crecimiento, lo cual ayuda a mantener los niveles de calcio en sangre. Con el inicio de la menopausia, la disminución de estrógenos provoca una rápida pérdida de masa ósea, lo que incrementa el riesgo de desarrollar osteoporosis. En este sentido, el tratamiento hormonal sustitutivo puede frenar este deterioro y recuperar parte de la masa ósea perdida, reduciendo así el riesgo de fracturas. Particularmente, la fractura de cadera es una de las más graves, ya que presenta una alta tasa de mortalidad y puede causar discapacidades significativas (51).

El envejecimiento urogenital constituye un aspecto crucial del climaterio, ya que está caracterizado por la atrofia y sequedad de la mucosa vaginal, prurito y dispareunia. Estas condiciones afectan el bienestar urogenital y se manifiestan como urgencia urinaria, incontinencia, nicturia y una mayor vulnerabilidad a infecciones urinarias. Además, estos síntomas persisten a lo largo de la vida impactando negativamente la intimidad y la calidad de las relaciones sexuales. Las dificultades para orinar y problemas en la actividad sexual son comunes, lo que refleja el impacto de la disminución de estrógenos en la salud urogenital (45).

El déficit de estrógenos durante el climaterio está estrechamente relacionado con una disminución de serotonina, un neurotransmisor esencial para regular el estado de ánimo y la función del centro termorregulador en el hipotálamo. Como consecuencia, este desequilibrio provoca una vasodilatación periférica inadecuada, lo que resulta en bochornos y fluctuaciones en la temperatura corporal. Asimismo, los niveles bajos de serotonina también se asocian con cambios emocionales, como irritabilidad, ansiedad, depresión y dificultad para concentrarse.

Además, estos factores, junto con problemas de sueño y la reducción del deseo sexual, reflejan el impacto profundo que el climaterio tiene en la salud emocional y psicológica de la mujer (43).

### **Consecuencias**

Durante el climaterio, pueden presentarse complicaciones a largo plazo, principalmente debido a la disminución en los niveles de estrógenos. Este descenso hormonal incrementa de manera significativa el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, las cuales constituyen la principal causa de mortalidad en mujeres posmenopáusicas. Por lo tanto, para mitigar esto, es esencial adoptar un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular, así como mantener una dieta balanceada y un peso adecuado. Además, es crucial consultar a un médico para controlar el colesterol y la presión arterial. Esto es clave para proteger la salud cardiovascular (51).

La osteoporosis es una condición vinculada al climaterio, lo cual se caracteriza por una disminución de la densidad esquelética y el aumento de la fragilidad de los huesos. Como resultado, esta reducción en la masa ósea eleva el riesgo de fisuras. En particular, la pérdida ósea tiende a ser rápida durante los primeros años de la menopausia, lo que hace que las mujeres postmenopáusicas sean especialmente vulnerables a fracturas. Estas, a su vez, pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las afectadas (52).

La hipertensión arterial puede representar un problema durante la menopausia debido a los cambios hormonales característicos de esta etapa. En particular, dichas alteraciones pueden favorecer el aumento de peso y aumentar la sensibilidad de la presión arterial al consumo de sal en la dieta. Además, ciertas terapias hormonales empleadas durante el climaterio pueden contribuir a la elevación de la presión arterial. Por lo tanto, es crucial monitorear estos niveles y tomar medidas para mantener la presión arterial bajo control (50).

Los cambios cerebrales asociados con el climaterio incluyen una disminución en la cantidad de materia gris y blanca. Además, se observa un incremento en los depósitos de proteínas amiloides beta, las cuales están asociadas con el desarrollo de la demencia (53). Asimismo, se registra una reducción en los niveles de glucosa, lo que puede impactar negativamente la función cognitiva.

Durante el climaterio, el metabolismo puede sufrir alteraciones, lo cual disminuye la capacidad del cuerpo para producir insulina, aumentando así el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (54). Por lo tanto, es fundamental monitorear los niveles de azúcar en sangre y realizar ajustes y cambios en el estilo de vida para gestionar este riesgo.

Adicionalmente, algunas mujeres experimentan deterioro en la memoria, manifestando confusión, reducción de la agudeza mental y dificultades para recordar y concentrarse (55).

La incontinencia urinaria puede convertirse en un problema durante el climaterio, debido a la pérdida de elasticidad en los tejidos vaginales y uretrales. Como consecuencia, este debilitamiento puede provocar una necesidad frecuente de orinar y así también fugas involuntarias al estornudar, toser o reír. Asimismo, las infecciones del tracto urinario tienden a aumentar en frecuencia (56).

Durante la menopausia y la postmenopausia muchas mujeres experimentan un aumento de peso como resultado de la desaceleración del metabolismo. Para contrarrestar este efecto, es esencial disminuir la ingesta calórica y aumentar la actividad física, lo que ayuda a mantener un peso saludable (56).

En el período posmenopáusico, aumenta el riesgo de desarrollar cáncer, particularmente el de endometrio, el cual puede ser más frecuente en la mujer que usa estrógeno sin progestina. De igual manera, el cáncer de mama, que tiene una alta incidencia, puede estar asociado a una dieta rica en grasas o antecedentes familiares. Por lo tanto, en caso de las mujeres con predisposición genética, deben considerar alternativas a la terapia hormonal, aunque no se ha demostrado que el tratamiento con estrógenos incremente la mortalidad en estos casos (57).

## **Sexualidad**

La sexualidad es una dimensión fundamental de la naturaleza humana, que abarca no solo el acto erótico, sino también sentimientos como el amor, el deseo y la afectividad. Además, está influenciada por factores culturales, religiosos y étnicos. En el contexto del climaterio, las mujeres tradicionalmente no solían reflexionar sobre su vida sexual durante esta etapa; sin embargo, la globalización ha modificado su percepción, vivencia y comprensión, permitiéndoles abordarla con mayor apertura y conciencia (58).

Asimismo, en la actualidad, los problemas sexuales que se presentan durante el climaterio se catalogan como trastornos y/o disfunciones sexuales. Estos pueden estar relacionados a condiciones médicas específicas o al uso de ciertos medicamentos y pueden manifestarse en cualquier etapa de la vida. Además, las disfunciones sexuales, como la anorgasmia, pueden tener múltiples determinantes y no se limitan a un solo factor. En particular, la anorgasmia se considera como un trastorno psicossomático que impide alcanzar el orgasmo y disfrutar del placer durante las relaciones sexuales (59).

Es crucial que las mujeres comprendan que la menopausia marca el fin de la etapa reproductiva; no implica el término de su libido. A menudo, este proceso se malinterpreta como una condición patológica, lo cual es un error. Sin embargo, a pesar de las ideas equivocadas que sugieren que la menopausia reduce el placer sexual, la realidad es que la sexualidad sigue siendo una parte activa y significativa de la actividad de las mujeres, incluso frente a cambios hormonales. Además, es importante que las mujeres reconozcan y acepten su sexualidad, entendiendo que esta abarca mucho más que las relaciones íntimas. Del mismo modo, es un mito que el deseo sexual disminuya con la edad, ya que, aunque puede acortarse la duración de la fase orgásmica, la capacidad de disfrutar del placer permanece intacta (60).

### **Tratamiento**

Para las pacientes que experimentan síntomas relacionados con el climaterio, se recomienda el abordaje terapéutico mediante terapia hormonal sustitutiva (THS) o alternativas no hormonales, con el propósito de mitigar los síntomas y mejorar su calidad de vida. Es crucial que la medicación se personalice, considerando las características particulares de cada paciente. En lo que respecta al proceso hormonal, las opciones incluyen la administración de estrógenos, progestágenos, o una combinación de ambos, dependiendo de las necesidades específicas. Por otro lado, las alternativas no hormonales abarcan el uso de inhibidores de la recaptura de serotonina, los cuales resultan eficaces en el manejo de las manifestaciones vasomotoras y emocionales características de esta etapa (61). A continuación, se explican detalladamente estas opciones:

El tratamiento hormonal sustitutivo (THS) se debe considerar como una opción más viable cuando se determina que es la mejor alternativa para aliviar los síntomas del climaterio. No obstante, su uso prolongado no es recomendable. Mientras que las manifestaciones del climaterio son comunes en mujeres entre 40 y 50 años, el riesgo asociado al THS aumenta en

aquellas mujeres de 60 años o más. Por otro lado, las señoras que atraviesan la menopausia temprana y reciben la medicación durante un período de 5 años tienen un menor riesgo de sufrir efectos adversos (62).

La terapia con estrógenos y progestágenos actúa de manera similar a otros esteroides, uniéndose a receptores específicos. Además, la madurez sexual de la paciente influye notablemente en la eficacia de los estrógenos, mientras que síntomas como los sofocos y los sudores nocturnos suelen reducirse con su uso. Por otro lado, la administración de estrógenos mediante métodos transdérmicos y tópicos ha demostrado ser efectiva; sin embargo, la elección del método de guía debe basarse en las necesidades específicas de la paciente y en los síntomas predominantes. Por ejemplo, en caso de las manifestaciones genitourinarias, se prefiere la administración tópica, ya que ofrece mejores resultados que la vía oral (62).

La dosificación del THS varía según la vía de administración, el tipo de estrógeno y progestágeno utilizado, además de las estrategias terapéuticas en curso. Se recomienda comenzar con dosis bajas, incrementándolas progresivamente si los síntomas persisten. Este enfoque no solo ayuda a minimizar las consecuencias, como el sangrado vaginal, sino que también reduce el riesgo de otros posibles efectos secundarios (57,62).

Según Torres (62), clasifica la terapéutica sustitutiva de la siguiente manera:

<b>Estrógenos</b>	<b>Progestágenos</b>
<b>Naturales</b>	<b>Natural</b>
Estradiol	Progesterona
Estriol	Sintético
<b>Sintéticos</b>	<b>Relacionados con la progesterona</b>
Etinilestradiol	Hidroxiprogesterona
Dietilestilbestrol	Medroxiprogesterona
Mestranol	Ciproterona
<b>Estrógenos conjugados</b>	<b>Relacionados con la testosterona</b>
	Norentindrona
	Levonogestrel y derivados.

Este tratamiento con THS está contraindicado en pacientes con antecedentes de cáncer de mama, afecciones dependientes de estrógenos, cardiopatía isquémica, sangrado uterino anormal, hiperplasia endometrial, tromboembolismo, hipertensión arterial, enfermedad hepática grave o hipersensibilidad a cualquiera de los componentes del tratamiento (62).

El inicio de la terapia hormonal debe ajustarse a las necesidades particulares de cada paciente. Sin embargo, se recomienda que la duración de la terapia combinada no exceda los tres años, mientras que la terapia con estrógenos debe limitarse a un máximo de siete años. Asimismo, es crucial realizar una evaluación de seguimiento entre los tres a seis meses después de comenzar la terapia de reemplazo hormonal, con el objetivo de supervisar su eficacia y tolerancia, asegurando una respuesta adecuada al tratamiento (62).

Los inhibidores de la recaptura de serotonina (IRS) han demostrado ser efectivos en la reducción de los síntomas del climaterio, especialmente los bochornos. Además, los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) han mostrado beneficios adicionales al mejorar los síntomas de depresión y la inestabilidad emocional asociada con esta etapa (62).

El tratamiento no farmacológico implica modificaciones en el estilo de vida, incluyendo una dieta balanceada que reduzca el consumo de grasas saturadas y azúcares refinados, y que incremente la alimentación de fibra dietética y agua. Es crucial asegurar una ingesta adecuada de calcio y vitamina D. Además, el control del peso y el mantenimiento de un índice de masa corporal (IMC) saludable son fundamentales para el bienestar general. Mantener un equilibrio adecuado entre la ingesta calórica y el gasto energético es esencial para evitar el sobrepeso. Asimismo, se recomienda la realización de actividad física regular, especialmente ejercicios aeróbicos, y la abstención de alcohol, tabaco y bebidas con cafeína (57,62).

## **2.4 Variable del estudio**

Variable 1: Nivel de conocimientos sobre el climaterio

## 2.5 Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor Final	Tipo de variable	Escala de medición
Nivel de conocimientos sobre climaterio	Es el grado de conocimientos que posee una mujer en relación al climaterio, lo cual le permite orientar su percepción, enfrentar desafíos y tomar decisiones (41).	El nivel de conocimientos sobre el climaterio tiene como dimensiones: Definición, factores asociados, sintomatología, complicaciones, sexualidad y tratamiento. Medido a través de un cuestionario	Definición	Generalidades (ítems 1,2,3)	Alto: 13-18 Medio: 7-12 Bajo: < 6	Cualitativo	Ordinal
			Factores asociados	Determinantes biológicos (ítems 4,5) Factores de riesgo (ítem 6)			
			Sintomatología	Física (ítems 7,8) Psicológica (ítem 9)			
			Consecuencias	Complicaciones (ítems 10,11,12)			
			Sexualidad	Características (ítems 13,14,15)			
			Tratamiento	Terapéutica (ítems 16,17,18)			

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Diseño y tipo de estudio

No experimental, descriptivo de corte transversal.

Según, Hernández et al. (63), es no experimental, puesto que, el estudio no incluye manipulación experimental o alteración del objeto de investigación. En cambio, el objeto es observado y definido. En este caso, el investigador solo analizó los datos de acuerdo con los objetivos de la investigación.

Es de tipo descriptivo porque se limita a la descripción de la variable en cuestión y sus respectivas dimensiones. En el presente estudio, se examinó el nivel de conocimiento sobre el climaterio en mujeres mayores de 35 años.

Finalmente, se adoptó un diseño transversal ya que la información recolectada se obtuvo en un tiempo determinado, por lo que el investigador únicamente aplicó el cuestionario en un momento específico, sin realizar un seguimiento a lo largo del tiempo. Presenta el siguiente esquema:

$$n \text{ -----} O \text{ -----} x$$

Dónde:

n = Muestra.

X = Conocimientos sobre climaterio

O = Observación.

#### 3.2 Población de estudio

La población estuvo conformada por 260 mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén. Cantidad determinada según la casuística de los meses anteriores.

#### 3.3 Criterios de inclusión y exclusión

##### Criterios de inclusión:

- Mujeres mayores de 35 años y menores de 60 años de edad aseguradas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.
- Usuaris que acudan al servicio Gineco Obstetricia de la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.
- Usuaris que cuenten con facultades cognitivas.

- Usuarías que deseen y acepten ser parte de la investigación.

### **Criterios de exclusión:**

- Mujeres de 60 años a más.
- Mujeres menores de 35 años de edad.
- Usuarías que tenga alguna discapacidad mental.

### **3.4 Unidad de análisis**

Cada una de las mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

### **3.5 Marco muestral**

El marco muestral se construyó a partir del registro atención diaria (RAD) de mujeres mayores de 35 años atendidas en el servicio de Ginecología y Obstetricia durante el cuarto trimestre del año 2023 (octubre a diciembre). Este registro incluyó datos detallados de todas las usuarias que cumplen con los criterios de inclusión para el estudio.

### **3.6 Muestra**

La muestra se seleccionó utilizando una fórmula estadística para poblaciones finitas. Se estableció un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, lo que garantiza que los resultados sean representativos y, por ende, permitan inferencias precisas sobre la población objetivo.

$$\frac{Z^2 PQN}{E^2 (N - 1) + Z^2 PQ} = n$$

$$\frac{(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 260}{(0,05)^2 (260 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5} = n$$

$$\frac{249,7}{1,61} = n$$

$$155 = n$$

De esta manera, la muestra estuvo constituida por 155 mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

### **3.7 Técnica e instrumento de recolección de datos**

La técnica utilizada en el estudio fue la encuesta, mientras que el instrumento empleado fue un cuestionario diseñado por el investigador, el cual se basa en las sugerencias y recomendaciones de expertos. En cuanto a su estructura, este cuestionario consta de 6 dimensiones, 8 indicadores y finalmente, 18 ítems.

En primer lugar, la primera dimensión, Definición, incluye el indicador de Generalidades (ítems 1, 2 y 3). La segunda dimensión, Factores asociados, comprende dos indicadores: Factores biológicos (ítems 4 y 5) y Factores de riesgo (ítem 6). La tercera dimensión, Sintomatología, se divide en dos indicadores: Física (ítems 7 y 8) y Psicológica (ítem 9). La cuarta dimensión, Consecuencias, se centra en las complicaciones (ítems 10, 11 y 12). Además, la quinta dimensión, Sexualidad, abarca el indicador Características (ítems 13, 14 y 15). Finalmente, la sexta dimensión, Tratamiento, presenta el indicador Terapéutica (ítems 16, 17 y 18).

El instrumento evalúa el conocimiento mediante una escala de estacionones, clasificándolo en tres niveles. Un nivel alto corresponde a una puntuación de 13 a 18 puntos; un nivel medio de 7 a 12 puntos; y un nivel bajo cuando la puntuación es menor o igual a 6 puntos. Cada respuesta correcta suma 1 punto, mientras que las respuestas incorrectas tienen un valor de 0 puntos, con un máximo de 18 puntos en total. Finalmente, la categorización por dimensiones se establece con valores de alto (3 puntos), medio (2 puntos) y bajo (1 punto).

### **3.8 Validez y confiabilidad del instrumento**

El cuestionario fue evaluado por un panel de cinco expertos, todos con grado de maestría y doctorado, quienes utilizaron una ficha de cotejo para analizar la pertinencia de las preguntas en relación con los objetivos de la investigación. Como resultado de este proceso, las sugerencias y recomendaciones de estos expertos se incorporaron para mejorar el instrumento. A continuación, se aplicó una prueba binomial en Excel en función del puntaje de cada criterio evaluado, obteniéndose un valor inferior a 0,05, lo cual confirmó la validez del cuestionario.

Adicionalmente, se llevó a cabo una prueba piloto con 25 participantes, la cual demostró una consistencia interna del constructo con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,76. Estos

resultados, por lo tanto, evidencian la confiabilidad del cuestionario, lo que lo hace apto para su uso y, a su vez, replicación en investigaciones similares.

### **3.9 Proceso de recolección de datos**

En primer lugar, se solicitó autorización al gerente de la Zona Sanitaria Morro Solar de Jaén para realizar el estudio con las usuarias de 35 años. Posteriormente, se coordinó la fecha y la hora para la aplicación del cuestionario.

Una vez obtenido el permiso, se coordinó con la enfermera encargada del servicio a fin de proceder con la recolección de la información. En este sentido, se identificó a las usuarias dentro del rango de edad de 35 a menos de 60 años. Aquellas que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión participaron de manera voluntaria en el estudio.

Primero, se explicó a las participantes los objetivos del estudio y los principios éticos relacionados con su participación. Luego, cada una de ellas firmó el consentimiento informado, confirmando su disposición a participar. Posteriormente, se entregó el cuestionario junto con las instrucciones detalladas.

Se solicitó a las participantes que respondan el cuestionario con sinceridad y honestidad, y se les indicó que disponían de 10 minutos para responder las preguntas. Una vez que finalizaron, se expresó el agradecimiento a cada una por su colaboración.

### **3.10 Procesamiento y análisis de datos**

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante la aplicación del instrumento y los datos obtenidos fueron tabulados utilizando el software Microsoft Excel en su versión 2021. Una vez que los datos fueron organizados en el programa, se procedió a su análisis con el software SPSS versión 26.0. En este análisis, se empleó estadística descriptiva y se crearon tablas de frecuencia. Finalmente, los resultados se interpretaron mediante tablas de frecuencia.

### **3.11 Consideraciones éticas**

**El principio de respeto hacia las personas:** Implica proteger a los individuos y reconocer y valorar su autonomía personal (65). En este contexto, durante el estudio, las mujeres que decidieron participar lo hicieron de manera voluntaria. Por lo tanto, el investigador se comprometió a respetar sus decisiones y dignidad en todo momento durante el desarrollo del estudio.

**El principio de beneficencia:** Implica la obligación de actuar en beneficio de los demás y promover su bienestar (65). En este sentido, los datos recopilados en el estudio fueron utilizados exclusivamente con fines investigativos, garantizando que la identidad de las participantes no fuera expuesta.

**El principio de justicia:** Es un concepto fundamental en la ética y la filosofía. Busca garantizar un trato equitativo y honesto. En el contexto de la investigación, esto implicó velar por los derechos de las integrantes, asegurando un acuerdo justo y la protección de su privacidad y anonimato (65). De esta manera, se garantizó que las mujeres participantes recibieran un trato cuidadoso y respetuoso, evitando cualquier forma de prejuicio.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultados

##### 4.1.1. Conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

**Tabla 1.** Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Nivel	n	%
Medio	57	36,8
Bajo	98	63,2
Total	155	100,0

En la tabla 1, se observa que las mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén presentaron un nivel bajo (63,2 %) y medio (36,8 %) de conocimientos sobre el climaterio.

##### 4.1.2. Conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, según dimensiones.

**Tabla 2.** Nivel de conocimientos en la dimensión definición en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Nivel	n	%
Alto	15	9,7
Medio	49	31,6
Bajo	91	58,7
Total	155	100,0

En la Tabla 2, respecto a la dimensión definición del climaterio, se observa un nivel de conocimiento bajo (58,7 %), medio (31,6 %) y alto (9,7 %) en mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar de Jaén.

**Tabla 3.** Nivel de conocimientos en la dimensión factores asociados en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Nivel	n	%
Alto	31	20,0
Medio	41	26,7
Bajo	83	53,3
Total	155	100,0

En la tabla 3, se muestra en la dimensión factores asociados del climaterio un nivel bajo (53,3 %), medio (26,7 %) y alto (20,0 %) de conocimientos en mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

**Tabla 4.** Nivel de conocimientos en la dimensión sintomatología en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Nivel	n	%
Alto	26	16,8
Medio	44	28,4
Bajo	85	54,8
Total	155	100,0

En la tabla 4, concerniente a la dimensión sintomatología del climaterio, se observó un nivel bajo (54,8 %), medio (28,4 %) y alto (16,8 %) de conocimientos en mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

**Tabla 5.** Nivel de conocimientos en la dimensión complicaciones en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Nivel	n	%
Alto	47	30,4
Medio	85	54,8
Bajo	23	14,8
Total	155	100,0

En la tabla 5, en la dimensión de complicaciones del climaterio se identificó un nivel medio (54,8 %), alto (30,4 %) y bajo (14,8 %) de conocimientos en mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

**Tabla 6.** Nivel de conocimientos en la dimensión sexualidad en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Nivel	n	%
Alto	45	29,0
Medio	67	43,3
Bajo	43	27,7
Total	155	100,0

En la tabla 6, respecto a la dimensión sexualidad durante el climaterio en mujeres mayores de 35 años, se observa que presentaron, con mayor preponderancia un nivel medio de conocimientos (43,3 %), en contraste con el nivel bajo (27,7 %) y el nivel alto (29,0) de conocimientos.

**Tabla 7.** Nivel de conocimientos en la dimensión tratamiento en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Nivel	n	%
-------	---	---

Alto	25	16,1
Medio	53	34,2
Bajo	77	49,7
<b>Total</b>	<b>155</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 7, en la dimensión tratamiento del climaterio se evidenció un nivel bajo (49,7 %), medio (34,2 %) y alto (16,1 %) de conocimientos en mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén.

#### **4.2. Discusión**

Los resultados obtenidos en este estudio revelan un bajo nivel de conocimiento del climaterio en esta población. Asimismo, tales hallazgos coinciden con investigaciones anteriores que destacan la carencia de educación y acceso a información adecuada referente a la salud reproductiva en este grupo. Por lo tanto, resulta alarmante que más de la mitad de las participantes no presenten un entendimiento básico del tema, lo cual podría repercutir de manera adversa en su capacidad para manejar y entender los cambios asociados al climaterio.

Según Ramírez et al. (29), las participantes no tenían una comprensión clara de qué es el climaterio, aunque poseían una idea vaga acerca de la menopausia; además, determinaron que las mujeres no recibieron cuidado médico durante el climaterio, lo que las llevó a enfrentar el proceso de manera solitaria. Por otro lado, Harper et al. (26) encontraron que el 68,2% de las mujeres encuestadas carece significativamente de conocimientos, revelando una brecha considerable en el conocimiento general del climaterio. En consecuencia, los investigadores concluyeron que la falta de educación está llevando a que las mujeres atraviesen esta etapa crucial de sus vidas sin el conocimiento adecuado ni la atención médica oportuna. De este modo, sugieren que la enseñanza sobre esta fase debería iniciarse desde la trayectoria escolar, así como incluir una formación adecuada para los profesionales de la salud en sus planes de estudio.

Souza et al. (27) señala que, a pesar de avances, todavía existe poca información sólida sobre los conocimientos, percepciones y cambios que experimentan las mujeres en el climaterio. En su estudio, todas las participantes carecen de entendimientos y presentaron quejas relacionadas con esta fase; sin embargo, debido al desconocimiento, no lograron relacionar estos cambios con el climaterio, lo que generó dudas y confusión. En consecuencia, determinaron que esta situación se convierte en una barrera que impide a las mujeres entender, asociar y verbalizar los cambios que atraviesan. Además, parte de las inquietudes y temores de las mujeres están vinculados al miedo a lo desconocido, así como al futuro y al presente en relación con el climaterio. Por lo tanto, sugieren que los profesionales de enfermería involucrados en la promoción de la salud deberían trabajar estrechamente con las mujeres en esta etapa, con el fin de ayudarlas a comprender mejor su situación y sus síntomas.

En su estudio, Condori (30) y Cruz et al. (34) descubrieron que la mayoría de las participantes presentaban un nivel medio de conocimiento sobre el climaterio. Resaltaron que poseer algún entendimiento sobre este tema podría facilitarles la adaptación a los síntomas y los cambios asociados con el período. Sin embargo, aunque este conocimiento puede ser útil, no asegura una comprensión completa ni una toma de decisiones informadas. Además, identificaron las áreas en las que existe una falta de conocimiento que no solo revela las lagunas en educación y promoción de la salud, sino que también proporciona una base para diseñar intervenciones específicas que mejoren la experiencia de las mujeres en esta etapa crucial de sus vidas.

Asimismo, Alfaro et al. (32) y Sacoto et al. (28) determinaron que más de la mitad de las mujeres que participaron en su estudio poseían un nivel de conocimiento medio, lo que indica que tienen una comprensión básica del climaterio. En consecuencia, sugieren que es esencial intensificar los esfuerzos educativos y mejorar el acceso a información necesaria para optimizar su bienestar de las mujeres durante este período. Explican además que un conocimiento adecuado sobre el climaterio es crucial para que las mujeres puedan gestionar eficazmente los síntomas asociados y tomar decisiones informadas respecto a su salud.

Mestanza (35) aporta un análisis sobre las razones que explican a los niveles medio y bajo de conocimiento observados en algunas mujeres. De acuerdo con su investigación, aquellas que residen en zonas rurales están más predispuestas a tener un bajo logro académico, lo cual se refleja en un grado de instrucción de primaria incompleta. Como resultado, esta falta de educación formal se traduce en un entendimiento limitado. Además, las mujeres que se dedican

a labores del hogar también muestran un nivel bajo de conocimiento, posiblemente debido a un menor acceso a recursos educativos y de salud.

Este contexto pone de manifiesto la necesidad de enfoques diferenciados en la educación y promoción de la salud, los cuales deben tomar en cuenta factores socioeconómicos y demográficos. La mejor enseñanza y el acceso a la información no solo beneficiarán a las mujeres en la gestión de vitalidad durante el climaterio, sino que también puede contribuir a reducir las disparidades en la calidad de vida entre las mujeres de diferentes contextos sociales y geográficos (35).

Sotomayor (33), por su parte, en su estudio encontró que el 58,5% de los participantes demostraron un nivel alto de conocimientos sobre el climaterio. Además, destacó la importancia de contar con un nivel de conocimiento adecuado para adoptar hábitos saludables que fomenten el bienestar general, ya que la falta de información puede perjudicar la calidad de vida de las mujeres. En este sentido, la carencia de entendimiento puede tener consecuencias graves, como un aumento en el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y osteoporosis, que son los principales determinantes de la enfermedad y muerte en mujeres durante esta etapa.

Por lo tanto, los resultados de todos los estudios subrayan la necesidad de desarrollar estrategias educativas y de promoción de la salud que aborden las brechas de conocimiento sobre el climaterio en mujeres mayores de 35 años. En este sentido, es fundamental que los programas de salud pública incluyan información integral y accesible que permita a esta población comprender mejor el climaterio con el objetivo de empoderar a las mujeres para que tomen decisiones favorables para su salud.

Con respecto a sus dimensiones, este estudio encontró un nivel bajo de conocimientos, particularmente en las áreas de definición, factores asociados, sintomatología y tratamiento. En primer lugar, el bajo nivel de conocimiento en la definición y factores asociados del climaterio constata que existe una brecha importante en la comprensión de esta etapa. Como resultado, este desconocimiento puede llevar a una subvaloración de los síntomas y a una falta de preparación para afrontar las transiciones que ocurren durante esta etapa. Asimismo, la insuficiente información sobre lo que se encuentra asociado el climaterio puede resultar en la percepción errónea de los síntomas como normales o inevitables, sin considerar la posibilidad de intervención médica o de estilos de vida que puedan mitigar sus efectos (63).

Asimismo, la escasa comprensión de las opciones de tratamiento eficaz limita la capacidad de las mujeres para buscar y adherirse a tratamientos eficaces, lo que podría impactar

negativamente en su bienestar durante esta etapa. Esto puede estar relacionado con una falta de acceso a información médica actualizada o con barreras en la comunicación entre las mujeres y los profesionales de la salud. De acuerdo con Matzumura et al. (19), prestar atención durante este período del climaterio es fundamental, ya que se debe considerar como una oportunidad ideal para brindar cuidados preventivos con el fin de mantener su fortaleza y permitir a las mujeres planificar un estilo de vida saludable, especialmente teniendo en cuenta el aumento en la esperanza de vida.

Por otro lado, el hecho de que las participantes presenten un nivel medio de conocimiento en complicaciones y sexualidad refleja una conciencia parcial acerca de los efectos secundarios y las repercusiones del climaterio en la vida sexual. No obstante, este entendimiento intermedio podría ser insuficiente para que las mujeres tomen decisiones informadas referentes a su salud sexual y reproductiva durante esta etapa. Esto resalta la necesidad de intervenciones educativas que profundicen en estos aspectos, al considerar un enfoque integral que tome en cuenta tanto al individuo como a su entorno (50).

Para fundamentar la importancia del nivel de conocimientos en el contexto de la salud femenina durante el climaterio, se puede abordar desde varias perspectivas teóricas que subrayan el impacto del conocimiento en la promoción de un estilo de vida saludable y en la adopción de comportamientos preventivos.

Sotomayor destaca que la información adecuada sobre el climaterio es crucial para que las mujeres participen activamente en actividades de salud preventiva y promocional. En este sentido, el conocimiento no solo influye en la toma de decisiones de vitalidad, sino que también es una herramienta que empodera a las mujeres para adoptar hábitos saludables. A estas se incluyen una dieta equilibrada, ejercicio regular, consultas médicas periódicas, descanso adecuado, y participación en acciones recreativas. Todos estos aspectos son fundamentales para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

En la atención primaria de salud, los enfermeros desempeñan un papel esencial al educar a las mujeres sobre el autocuidado durante el climaterio. En ese contexto, la teoría del autocuidado proporciona un marco teórico que las enfermeras puedan utilizar de manera efectiva para enseñar a las mujeres a manejar los síntomas de esta fase y mejorar su bienestar general. De hecho, la teoría sugiere que el autocuidado es un componente vital en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades, especialmente en una etapa de vida tan crítica como el

climaterio, donde las manifestaciones físicas y psicológicas pueden afectar significativamente la calidad de vida (36).

El Modelo de Promoción de la Salud adquiere una importancia al explicar cómo los conocimientos impactan en las decisiones individuales relacionadas con su salud. Según este modelo, un mayor nivel de comprensión sobre el climaterio permite a las mujeres tomar decisiones informadas para favorezcan su bienestar. Al comprender mejor el climaterio, las mujeres no solo identifican los beneficios de adoptar conductas saludables, como mantener una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico regular, sino que también se sienten más impulsadas a integrar estos hábitos en su vida cotidiana, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones asociadas a esta etapa (38).

Finalmente, el Modelo de Conducta sostiene que el comportamiento humano es un proceso lógico y está motivada por la voluntad, lo que implica que las mujeres tienen más probabilidad de adoptar hábitos saludables en el momento que poseen una comprensión clara de sus metas de salud. De acuerdo con este enfoque, el éxito en la implementación de comportamientos beneficiosos durante el climaterio se relaciona directamente con una conciencia profunda de las ventajas que estos estilos pueden aportar. La "intencionalidad", es decir, el compromiso fortalece cuando las mujeres están plenamente informadas sobre los desafíos y las oportunidades que pueden aprovechar durante esta etapa crucial de la vida (37).

Por lo tanto, conocer el nivel de conocimientos sobre el climaterio es fundamental para diseñar e implementar estrategias de educación y promoción de la salud que sean efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de las mujeres. Esto permite identificar las áreas donde existe desinformación o conceptos erróneos, facilitando la creación de programas educativos que mejoren la comprensión del climaterio, promuevan el autocuidado y empoderen a las mujeres.

## CONCLUSIONES

- Los hallazgos del estudio revelaron que las mujeres mayores de 35 años atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar de Jaén presentaron un nivel bajo de conocimientos sobre el climaterio.
- Las participantes mostraron un nivel bajo de conocimiento en cuanto a la definición, factores asociados, sintomatología y tratamiento del climaterio. Sin embargo, en las dimensiones de complicaciones y sexualidad, el nivel de conocimiento alcanzó un nivel medio.

## **RECOMENDACIONES**

A la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, implementar programas educativos sobre el climaterio dirigidos a mujeres mayores de 35 años en el que se incluyan talleres interactivos, sesiones educativas y material informativo, con un enfoque especial en las dimensiones donde se ha identificado un bajo nivel de conocimiento, como la definición, factores asociados, síntomas y tratamiento del climaterio.

A los profesionales de enfermería, durante la atención a la usuaria, aclarar dudas y brindar información sobre la definición, factores asociados, síntomas y tratamiento del climaterio. Además, incentivar a las usuarias a adoptar prácticas de autocuidado que ayuden a mitigar los síntomas asociados al climaterio, ofreciendo pautas concretas sobre nutrición, ejercicio y manejo del estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Coelho F. Conocimiento. [Internet] España: Enciclopedia Significados; 2024 [Citado el 8 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.significados.com/conocimiento/>
2. Liliana M. Climaterio: Actualización. Salud de la mujer. [Internet] 2020 [Citado el 8 de junio de 2024]; 12(2):729-757. Disponible en: [https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/147826/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/147826/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. Real Academia Española. Enciclopedia: Definición [Internet] España: RAE; 2024 [Citado el 8 de junio de 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/definici%C3%B3n?m=form>
4. Real Academia Española. Enciclopedia: Causas [Internet] España: RAE; 2024 [Citado el 8 de junio de 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/causa#80Ipenf>
5. Clínica Universidad de Navarra. Diccionario Médico: Sintomatología. [Internet] España: CUN; 2024 [Citado el 8 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sintomatologia>
6. Clínica Universidad de Navarra. Diccionario Médico: Complicación. [Internet] España: CUN; 2024 [Citado el 8 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/complicacion>
7. Ministerio de Sanidad de España. Glosario de términos sobre diversidad afectivo sexual. [Internet] España: MSE; 2018. [Citado el 8 de junio de 2024] <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/GlosarioDiversidad.pdf>
8. Clínica Universidad de Navarra. Diccionario Médico: Tratamiento. [Internet] España: CUN; 2024 [Citado el 8 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/tratamiento>
9. Ayala F. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Rev Peru Investig Matern Perinat. [Internet] 2020 [Citado el 9 de junio de 2024]; 9(2): 52-66. Disponible en: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/52-66-estrategias-manejo-climaterio>
10. Bisognin P, Alves C, Wilhelm L, Prates L, Scarton J, Resse L. El climaterio en la perspectiva de las mujeres. Enferm. glob. [Internet]. 2015 [Citado el 9 de junio de 2024]; 14(39): 155-167. Disponible en:

- [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412015000300008&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000300008&lng=es).
11. Begum T. Yo y mi menopausia”: la visión de mujeres de todo el mundo. [Internet] España: Guardian News y Media; 2024 [Citado el 9 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.theguardian.com/global-development/2024/feb/07/menopause-reproductive-health-stigma-medical-treatment-information-mood-anxiety-support>
  12. Cruzat L. Enfrenta la menopausia, síntomas y efectos a corto y largo plazo. [Internet] España: INDISA; 2024 [Citado el 8 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.indisa.cl/blog/menopausia>
  13. Martínez M, Cruz P, Martínez E, Rios J, Gómez D. Clima relacionado con el estilo de vida en mujeres de una población mexicana. Enfermo. globo [Internet]. 2022 [Citado el 8 de agosto de 2023]; 21 (68): 418-438. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412022000400013&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000400013&lng=es).
  14. Organización Mundial de la Salud. Menopausia. [Internet] Ginebra: OMS; 2022 [Citado el 20 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
  15. Bermúdez D. Climaterio y trabajo: su impacto y cómo las organizaciones pueden abordarlo. [Internet] Alemania: Great Place to Work; 2022 [Citado el 8 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://blog.greatplacetowork.com.ar/blog/climaterio-y-trabajo-su-impacto-y-c%C3%B3mo-las-organizaciones-pueden-abordarlo>
  16. Reyes AJ. Problemas de mujeres: La menopausia y el climaterio a la luz de la Bioantropología. Revista Venezolana de Estudios de la Mujer. [Internet] 2008 [Citado el 8 de agosto del 2023]; 13(30):77-87. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-37012008000100005&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000100005&lng=es&tlng=es).
  17. Freire S. Lo que no se habla: mil millones de personas atravesarán la menopausia en los próximos años. [Internet] Argentina: Pagina12; 2022 [Citado el 8 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://www.pagina12.com.ar/435389-lo-que-no-se-habla-mil-millones-de-personas-atravesaran-la-m>
  18. Salgado L. Influencia del climaterio sobre la sexualidad femenina. Jornadas Científicas de residentes y profesionales de la APS. [Internet] 2022 [Citado el 20 de agosto del 2023]; 25(30): 1-11. Disponible en: <https://jorcienciapdcl.sld.cu/index.php/jorcienciapdcl22/2022/paper/view/197/165>

19. Matzumura J, Gutiérrez H, Wong J, Alamo I. Instrumento para la evaluación del climaterio y la menopausia en el primer nivel de atención. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* [Internet] 2020 [Citado el 20 de agosto del 2023]; 20(4): 260-267. Disponible en: <https://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1232&context=rfmh>
20. Tarrillo A. Nivel de conocimiento sobre menopausia y la calidad de vida en mujeres adultas maduras del asentamiento humano Tupac Amaru, Ferreñafe, 2018. [Tesis de grado] Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022.
21. Mendoza J. Relación entre nivel de conocimiento y el cumplimiento de la menopausia en las mujeres premenopáusicas que acuden al Hospital tipo II ESSALUD Carlos García Godos de Ayacucho 2018. [Tesis de grado] Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2023.
22. Maguiña S. Nivel de conocimiento y actitudes sobre el climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el centro de salud de Huarupampa, Huaraz, 2018. [Tesis de grado] Áncash: Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2019.
23. Cotrina E, Terrones P. Conocimiento sobre climaterio y menopausia en mujeres, Micro Red de Salud Magna Vallejo – Cajamarca – Perú. 2022. [Tesis de grado] Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2022.
24. Ministerio de Salud. Guías Nacionales de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva. [Internet] Perú: MINSA; 2004. [Citado el 20 de agosto del 2023]. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/dgsp/63\\_guiasnac.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/dgsp/63_guiasnac.pdf)
25. Organización Mundial de la Salud. Atención primaria de salud. [Internet] Ginebra: OMS; 2021. [Citado el 20 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care#:~:text=La%20atenci%C3%B3n%20primaria%20de%20salud%20garantiza%20a%20las%20personas%20una, posible%20de%20sus%20lugares%20habituales>
26. Harper JC, Phillips S, Biswakarma R, et al. Una encuesta en línea de mujeres perimenopáusicas para determinar sus actitudes y conocimientos sobre la menopausia. *Salud de la Mujer*. [Internet] 2022 [Citado el 4 de agosto del 2023]; 18(1):1-12. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/17455057221106890>
27. Souza J, Rodrigues S, Souza G, Pinto R, Viana K. Percepción de las mujeres sobre el período climático y la menopausia. *Investigación, Sociedad y Desarrollo* [Internet] 2022 [Citado el 4 de agosto del 2023]; 11(17):1-9. Disponible en: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39225/32254>

28. Sacoto M, Vicuña V. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 64 años del hospital Básico de Paute. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2021.
29. Ramírez E, Martínez R, Martínez L. Conocimientos, actitudes y prácticas de mujeres salvadoreñas ante el climaterio y la menopausia. *Revista Salud y Desarrollo* [Internet] 2020 [Citado el 31 de julio del 2023]; 3(2): 2791-2799. Disponible en: <https://revista.ieproes.edu.sv/index.php/Investiga/article/view/64/37>
30. Condori M. Nivel de conocimiento y autoestima en mujeres en etapa de climaterio que acuden al Centro de Salud Santa Catalina, Juliaca. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2022.
31. Reyes P. Nivel de conocimientos sobre climaterio en las mujeres de 40 a 50 años atendidas en el centro de salud de pueblo nuevo enero-abril del 2021. [Tesis de grado]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2022.
32. Alfaro M, Arias B. Nivel de conocimientos y afrontamiento en el climaterio en mujeres de 40 a 50 años. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional de Trujillo; 2021.
33. Sotomayor S. Relación entre el nivel de conocimientos sobre climaterio y calidad de vida en las mujeres de Lima Metropolitana. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina; 2021
34. Mestanza C. Conocimiento y calidad de vida en mujeres climatéricas P.S. Otuzco. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021.
35. Cruz V, Leoncio Q, Valdivia D. conocimientos y autocuidado sobre el síndrome climaterio en mujeres mayores de 45 años que laboran en el mercado playa Rímac. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional del Callao; 2020.
36. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Méd Espirit* [Internet] 2017. [Citado el 23 de agosto del 2023]; 19(3): 89-100. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n3/GME09317.pdf>
37. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostigüín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2011 [Citado 23 de agosto del 2023]; 8(4): 16-23. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es).
38. Martínez M, Cruz P, Martínez E, Rios J, Gómez D. Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense. *Enferm. glob.* [Internet]. 2022 [Citado 23 de

- agosto del 2023]; 21(68): 418-438. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412022000400013](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000400013)
39. Peraza X, Benítez F, Galeano Y. Modelo de promoción de salud en la Universidad Metropolitana de Ecuador. *Medisur* [Internet]. 2019 [Citado 23 de agosto del 2023]; 17(6): 903-906. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2019000600903&%3A~%3Atext=El%20modelo%20de%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20de%20Pender%205%2CSocial%2DCognitiva%2C%20de%20Bandura](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2019000600903&%3A~%3Atext=El%20modelo%20de%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20de%20Pender%205%2CSocial%2DCognitiva%2C%20de%20Bandura)
40. Ramírez A. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. *An. Fac. med.* [Internet]. 2009 [Citado el 1 de setiembre del 2023]; 70(3): 217-224. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832009000300011#:~:text=El%20conocimiento%20es%20el%20acto,la%20evoluci%C3%B3n%20del%20pensamiento%20humano.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832009000300011#:~:text=El%20conocimiento%20es%20el%20acto,la%20evoluci%C3%B3n%20del%20pensamiento%20humano.)
41. Malca M, Díaz E, Leiva E. Relación entre nivel de conocimientos y actitud sobre primeros auxilios en docentes de una institución educativa, San Martín. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2023; 7(2): 3465-3481.
42. Esparza R, Rubio J. La pregunta por el conocimiento. *Saber* [Internet]. 2016 [Citado el 1 de setiembre del 2023]; 28(4): 813-818. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-01622016000400016&lng=es.](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01622016000400016&lng=es.)
43. Torres A, Tapia J. Climaterio y menopausia en la mujer. *Rev. Fac. Med.* [Internet]. 2018 [citado el 08 de agosto del 2023]; 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)
44. Ñañez M. Climaterio: actualización. *Salud de la mujer* [Internet] 2020 [Citado el 2 de setiembre del 2023]; 1(1): 729-757. Disponible en: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/147826/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/147826/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
45. Yabur A. La menopausia puesta al día. *Gac Méd Caracas* [Internet]. 2006 [Citado el 2 de setiembre del 2023]; 114(1): 1-12. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0367-47622006000100001&lng=es.](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0367-47622006000100001&lng=es.)
46. Vargas M, Agüero Y, Soberón M. Homocisteína en mujeres menopáusicas de Lima. *An. Fac. med.* [Internet]. 2012 [Citado el 2 de setiembre del 2023]; 73(3): 211-214. Disponible

- en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832012000300007&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832012000300007&lng=es).
47. Kevenoll. Las tres etapas de la menopausia. [Internet] 2023 [Citado el 2 de setiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.kevenoll.com.br/es/las-tres-etapas-de-la-menopausia/>
  48. López R, Chacón W. Sintomatología más frecuente en mujeres durante su climaterio mediante la Menopause Rating Scale. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet] 2021 [Citado el 2 de setiembre del 2023]; 24(3):1-12. Disponible en: <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/80676>
  49. Turiño M, Colomé T, Fuentes E, Palmas S. síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. Medicentro electrónica [Internet] 2019 [Citado el 8 de agosto del 2023]; 23(2): 1029-1043. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432019000200116&script=sci\\_arttext&lng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432019000200116&script=sci_arttext&lng=en)
  50. Lugones M, Fernández J, Ramírez M. Síndrome climatérico relacionado con la hipertensión arterial y otros factores en la mujer climatérica y menopáusica. Rev Cubana Obstet Ginecol [Internet]. 2008 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 33(1):1-9. Disponible en: <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=53335>
  51. Hurtado L, Saldarriaga CI, Jaramillo L, Hormaza M. Riesgo cardiovascular durante la menopausia: una visión del cardiólogo y del ginecólogo. Rev. Colomb. Cardiol. [Internet]. 2022 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 29(1): 7-15. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-56332022000100007&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332022000100007&lng=en).
  52. Contreras F, Fouillioux C, Bolívar A, Jiménez S, Rodríguez S, García M, et al. Osteoporosis: Factores de Riesgo, Prevención y Tratamiento. AVFT [Internet]. 2001 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 20(1): 27-37. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-02642001000100003&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-02642001000100003&lng=es).
  53. Narbona R. ¿Qué relación existe entre la menopausia y el riesgo de padecer Alzheimer? [Internet] España: Diario de Sevilla; 2024 [Citado el 5 de setiembre de Disponible en: [https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/relacion-menopausia-Alzheimer\\_0\\_1781222682.html#:~:text=Diversos%20estudios%20han%20observado%20que,despu%C3%A9s%20de%20los%2045%20a%C3%B1os](https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/relacion-menopausia-Alzheimer_0_1781222682.html#:~:text=Diversos%20estudios%20han%20observado%20que,despu%C3%A9s%20de%20los%2045%20a%C3%B1os).
  54. Valdés E, Castillo Y, Valdés E. Etapas del climaterio y enfermedad cardiovascular en mujeres diabéticas de edad mediana. Rev Cubana Endocrinol [Internet]. 2020 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 31(2): 200-228. Disponible en:

- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-29532020000200005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532020000200005&lng=es).
55. Carranza S, Carpio P. Tiempo transcurrido a partir de la menopausia y su repercusión en el deterioro cognitivo. *Ginecol. obstet. Méx.* [Internet]. 2018 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 86(5): 289-296. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0300-90412018000500289&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0300-90412018000500289&lng=es).
  56. Bravo E, Aguila N, Benitez C, Rodriguez D, Delgado A, Centeno A. Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia. *Medisur.* [Internet] 2019 [Citado el 8 de agosto del 2023]; 17(5): 1726-1742. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X20190005000719&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X20190005000719&script=sci_arttext)
  57. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guía de atención clínica y la menopausia. [Internet] El Salvador: UNFPA; 2008. [Citado el 8 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/CLIMANTERIO%20FINAL1.pdf>
  58. Capitini M, Grasso P. Adultos en etapa de climaterio: relación entre actitudes hacia la sexualidad y evitación experiencial. *Revista con ciencia EPG* [Internet] 2023 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 8(2): 161-178. Disponible en: <http://www.revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/270/263>
  59. Aldana E. Cervantes G. Disfunciones y trastornos sexuales en mujeres en climaterio: Pacientes del Instituto Nacional de Perinatología. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales.* [Internet] 2021 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 12(2): 563-587. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4978/497870463007/html/>
  60. Vásquez A, Escobar P, Valverde N. La sexualidad en el climaterio. *SANUM* [Internet] 2020 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 4(3): 60-69. Disponible en: [https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum\\_v4\\_n3\\_a7.pdf](https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a7.pdf)
  61. Ruiz M. García J, Luna R, Ochoa F, Sánchez V. Evaluación del tratamiento Homeopático de mujeres en climaterio entre los 45 y 60 años con la Menopause Rating Scale (MRS). *La homeopatía de México.* [Internet] 2019 [Citado el 4 de setiembre del 2023]; 88(716): 28-35. Disponible en: <https://homeopatiamex.similia.com.mx/index.php/Revista/article/view/94/82>
  62. Araya A, Urrutia M, Cabieses B. Climaterio y postmenopausia: aspectos educativos a considerar según la etapa del periodo. *Ciencia. enferm.* [Internet]. 2006 [Citado el 30 de agosto del 2023]; 12(1): 19-27. Disponible en:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532006000100003&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532006000100003&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532006000100003>.

63. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. [Internet]. 6ª. ed. México: Mc. Graw Hill; 2014.
64. Castillo M. Relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes frente al climaterio en mujeres de 40 a 59 años atendidas en el Hospital San Juan de Lurigancho, junio – julio 2016. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016.
65. Acevedo I. Aspectos éticos en la investigación científica. Ciencias enfermo. 2002; 8(1): 15-18.

# **ANEXOS**

**Anexo 1. Matriz de consistencia**

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>Instrumentos</b>
¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024?	<b>Objetivo general</b> Determinar el nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca.	No se ha considerado hipótesis porque el estudio es descriptivo.	Variable 1: Nivel de conocimientos sobre climaterio	Diseño y tipo: Enfoque cuantitativo Descriptivo Transversal
	<b>Objetivos específicos</b> Medir el nivel general de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca.			Población: 260 Muestra: 155 mujeres mayores de 35 años
	Medir el nivel de conocimientos sobre climaterio según dimensiones en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca.			Muestreo: Censal  Técnica: Encuesta  Instrumento: Cuestionario

## **Anexo 2. Cuestionario**

### **Conocimientos sobre el climaterio**

#### **1. ¿Qué es el climaterio?**

- a) Es la última menstruación de la mujer.
- b) Es el inicio del proceso de envejecimiento en la mujer.
- c) Es un periodo de transición en la vida de la mujer entre la etapa reproductiva y la no reproductiva.
- d) Es la menopausia en la mujer.

#### **2. El climaterio es una etapa que inicia entre las edades de:**

- a) 30 – 35 años
- b) 35 – 40 años
- c) 40 – 55 años
- d) 45 – 50 años

#### **3. ¿Cuál de las siguientes es la etapa inicial del climaterio?**

- a) Menopausia
- b) Postmenopausia
- c) Perimenopausia
- d) Premenopausia

#### **4. El climaterio se produce por**

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

**5. ¿Qué hormona disminuye principalmente durante el climaterio?**

- a) Testosterona
- b) Estrógeno
- c) Insulina
- d) Cortisol

**6. ¿Cuál de los siguientes factores no precipita el climaterio?**

- a) Envejecimiento natural
- b) Extirpación quirúrgica de los ovarios
- c) Aumento en la producción hormonal ovárica
- d) Reducción en la reserva folicular ovárica

**7. No es un síntoma del climaterio**

- a) Sofocos o bochornos.
- b) Mareos y/o desmayos.
- c) Sequedad en la piel.
- d) Dolores musculares y de las articulaciones.

**8. ¿Cuál de los siguientes síntomas físicos es comúnmente asociado con el climaterio?**

- a) Dolor en las articulaciones
- b) Sofocaciones
- c) Náuseas matutinas
- d) Dolores de cabeza frecuentes

**9. ¿Qué aspecto psicológico puede verse afectado durante el climaterio?**

- a) Aumento de la agresividad
- b) Mejora en la memoria
- c) Cambios en el estado de ánimo

d) Mayor motivación para realizar actividades

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

a) Osteoporosis, cáncer de colon, problemas de memoria

b) Osteoporosis, enfermedades del corazón, presión alta, y diabetes.

c) Gastritis, cáncer de endometrio.

d) Anemia, gastritis.

**11. ¿Qué problema relacionado con el sistema urinario es frecuente durante el climaterio y puede durar mucho tiempo?**

a) Infección urinaria

b) Problemas para controlar la orina

c) Dolor al orinar

d) Dolor pélvico

**12. ¿Cómo afecta al corazón durante el climaterio?**

a) Reduce el riesgo de problemas cardíacos

b) Aumenta el colesterol

c) Aumenta el riesgo de presión alta y problemas del corazón

d) Hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles

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

a. Mayor placer sexual.

b. Disminución del deseo sexual.

c. No hay cambios en la sexualidad.

d. Alteraciones en la calidad de vida sexual

**14. Acerca de la sexualidad de la mujer en el climaterio, es cierto que:**

a. La menor lubricación vaginal puede causar molestias durante las relaciones sexuales.

b. La satisfacción sexual depende del tiempo que ha pasado sin menstruar.

- c. La ausencia de menstruación implica una pérdida total de satisfacción sexual.
- d. Las mujeres en esta etapa no tienen relaciones sexuales.

**15. En relación con la sexualidad durante el climaterio, es correcto afirmar que:**

- a. Los cambios hormonales no afectan el deseo sexual.
- b. La menopausia siempre causa una pérdida total de interés en la actividad sexual.
- c. Las alteraciones en la sexualidad durante el climaterio pueden ser manejadas con apoyo y tratamiento adecuado.
- d. No es necesario hablar sobre problemas sexuales durante el climaterio, ya que son inevitables.

**16. ¿Cuál es el tratamiento recomendado para los síntomas del climaterio?**

- a. No existe tratamiento.
- b. Mantener una vida saludable
- c. Utilizar tratamiento hormonal.
- d. Tomar abundante leche.

**17. ¿Qué tipo de tratamiento puede ayudar a aliviar los síntomas del climaterio?**

- a. Solo cambios en la dieta.
- b. Terapias hormonales y cambios en el estilo de vida, como ejercicio y una dieta equilibrada.
- c. Uso de suplementos vitamínicos.
- d. Ninguna intervención es efectiva para tratar los síntomas del climaterio.

**18. Para manejar los síntomas del climaterio, ¿Cuál de las siguientes prácticas es recomendada?**

- a. Evitar la consulta con un médico para no preocuparse.
- b. Realizar ejercicio regularmente y seguir una dieta balanceada.
- c. Seguir tratamientos caseros.
- d. Aumentar el consumo de cafeína.

### Anexo 3. Solicitud para recolección de la información



#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"  
Fundada por Ley N. 11015 del 13 de Febrero de 1962  
Bolívar N. 1368 - Plaza de Armas - Telf. 431900  
JAEN - PERU

Universidad Nacional de Cajamarca, en su calidad de institución autónoma, y de la conmemoración de las  
"Fuerzas Armadas de Liberación"

Jaén, 04 de abril del 2024

OFICIO N° 0208 -2024-SJE-UNC

Señor  
DR. FELIPE CABELLOS ALTAMIRANO  
JEFE DE LA ZONA SANITARIA DE MORRO SOLAR

CIUDAD



ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA  
APLICACIÓN DE CUESTIONARIO DE  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para hacerle llegar mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que, el ex alumno NEYBER ZELADA PAREDES, realizará el trabajo de investigación: "NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CLIMATERIO EN MUJERES DE 35 AÑOS DE ATENDIDAS EN LA ZONA SANITARIA MORRO SOLAR JAÉN, CAJAMARCA 2024", con fines de optar el título de Licenciado en Enfermería.

Encontrándose en la etapa de ejecución del Proyecto y teniendo necesidad de aplicar el instrumento de investigación, solicito a usted, la autorización correspondiente para que el mencionado ex alumno pueda efectuar la aplicación de un cuestionario, dirigido a las mujeres que se atienden en el establecimiento de salud bajo su Dirección, a partir de la fecha y/o durante el periodo que se requiera para la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

  
M. Cs. Maria Amelia Valdebarra Soriano  
Docente (e) EAPE - F.J.

C.C. -Archivo  
MAVS/rm

### Anexo 3. Autorización para aplicación del instrumento



**A-CLAS  
MORRO SOLAR**

*'Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho'.*

Jaén, 17 de abril del 2024

**CARTA N° 022-2024-GRC/DSRSJ/DG/CLASMS/G.**

**TESISTA:**

ZELADA PAREDES NEYBER

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN  
DE CUESTIONARIO DE TRABAJO DE  
INVESTIGACIÓN.**

Es grato dirigirme, saludarlo cordialmente y comunicarle que, se le concede la autorización para la realización de proyecto de investigación, denominado: **"NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CLIMATERIO EN MUJERES DE 35 AÑOS DE ATENDIDAS EN LA ZONA SANITARIA MORRO SOLAR JAÉN, CAJAMARCA 2024"**, el cual deberá realizarse bajo responsabilidad, respetando la normativa institucional, la reserva y confidencialidad del caso.

Por tal cumplimiento, la presente investigación tiene vigencia a partir de la fecha.

FJCAIGERENTE  
CG.Archivo.

Atentamente,

  
**Felipe Javier Cabellos Altamirano**  
MEDICO CIRUJANO  
CMP: 66564

**Anexo 4. Consentimiento informado**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
FILIAL – JAÉN**

Yo ..... con DNI N° .....

Acepto participar en la investigación científica: **NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CLIMATERIO EN MUJERES MAYORES DE 35 AÑOS DE EDAD ATENDIDAS EN LA ZONA SANITARIA MORRO SOLAR JAÉN, CAJAMARCA, 2024** realizado por el bachiller en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén: Neyber Zelada Paredes

El investigador ha explicado claramente la finalidad del estudio y la anonimidad del mismo, teniendo en cuenta los principios éticos de la investigación. Además, soy consciente de que se publicará mi investigación en el repositorio de la Universidad Nacional de Cajamarca. Concluyo, que después de recibir las orientaciones necesarias, considero formar parte de la investigación:

Fecha: .../.../.....

.....

Firma del investigador

.....

Firma de la participante

## Anexo 5. Validez del instrumento por juicio de expertos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



### ESCALA DICOTÓMICA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

**ESTUDIO:** Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024.

#### I. DATOS GENERALES

- Apellidos y nombres del profesional experto:

SILVA FERNÁNDEZ NELY YOLANDA

- Cargo e institución donde labora:

DOCENTE - UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	x	
		El lenguaje es apropiado para el nivel de los participantes de investigación.	x	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	x	
2	Organización	Las preguntas tienen organización lógica.	x	
3	Pertinencia	Las preguntas permiten resolver el problema de investigación.		
		Las preguntas permitirán contrastar la hipótesis.		
4	Coherencia	Las preguntas permitirán recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación.		
5	Objetividad	El instrumento abarca el objeto de investigación de manera clara y precisa.		
6	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.		

#### III. SUGERENCIAS y OPINIONES (recomendaciones, críticas, modificaciones o añadiduras en el instrumento)

---

---

---

FECHA : JAÉN, 25 DE MARZO DEL 2024

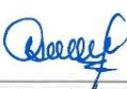
  
FIRMA



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento es aplicable: Si (✓) No ( )

Aplicable atendiendo las observaciones:

<b>Validado por:</b> NELY YOLANDA SILVA FERNÁNDEZ	<b>DNI:</b> 27740091	<b>Fecha:</b> 25-03-24
<b>Firma:</b> 	<b>Teléfono:</b> 968-691534	<b>E-mail:</b> nsilva-f@unc.edu.pe
Fuente: Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		



**ESCALA DICOTÓMICA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE  
 EXPERTOS**

**ESTUDIO:** Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024.

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:  
 ..... Obst. MELVA ROSA QUISPE ALVERCA .....
- Cargo e institución donde labora:  
 ..... OBSTETRA - CENTRO DE SALUD POCARA .....

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		El lenguaje es apropiado para el nivel de los participantes de investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Organización	Las preguntas tienen organización lógica.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Pertinencia	Las preguntas permiten resolver el problema de investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Las preguntas permitirán contrastar la hipótesis.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Coherencia	Las preguntas permitirán recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Objetividad	El instrumento abarca el objeto de investigación de manera clara y precisa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**III. SUGERENCIAS y OPINIONES** (recomendaciones, críticas, modificaciones o añadidas en el instrumento)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA : 10-04-24

GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA  
 DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD CAJAMARCA  
 RED INVESTIGACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
 Meiva Rosa Quispe Alverca  
 OBSTETRA  
 COP. 11667 RNE. 2622

FIRMA



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

El instrumento es aplicable: Si (X) No ( )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> Obst. MELVA ROSA QUISEP ALVERCA 	<b>DNI:</b> 26702824.	<b>Fecha:</b> 10-04-24
<b>Firma:</b> 	<b>Teléfono:</b> 95 8719 808	<b>E-mail:</b> melros_74@hotmail.com
Fuente: Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		



**ESCALA DICOTÓMICA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**ESTUDIO:** Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024.

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:  
 ..... concepcion chacon de torres ADRIANA SOLEDAD .....
- Cargo e institución donde labora:  
 ..... OBSTETRA .....

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	X	
		El lenguaje es apropiado para el nivel de los participantes de investigación.	X	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	X	
2	Organización	Las preguntas tienen organización lógica.	X	
3	Pertinencia	Las preguntas permiten resolver el problema de investigación.	X	
		Las preguntas permitirán contrastar la hipótesis.	X	
4	Coherencia	Las preguntas permitirán recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación.	X	
5	Objetividad	El instrumento abarca el objeto de investigación de manera clara y precisa.	X	
6	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	X	

**III. SUGERENCIAS y OPINIONES** (recomendaciones, críticas, modificaciones o añadiduras en el instrumento)

.....  
 .....

FECHA : 07-04-24

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
 Adriana Soledad Concepción Chacón de Torres  
 OBSTETRA  
 D.O.P. 97283

**FIRMA**



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento es aplicable: Si (x)      No ( )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> CONCEPCION CHACON DE TORRES ADRIANA SOLEDAD	<b>DNI:</b> 418047543	<b>Fecha:</b> 07-04-24
<b>Firma:</b>  Adriana Soledad Chacon de Torres	<b>Teléfono:</b>	<b>E-mail:</b> adrix.concepcionch@gmail.com
Fuente: Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		



ESCALA DICOTÓMICA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE  
 EXPERTOS

**ESTUDIO:** Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024.

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:  
 ..... Rojas Cabrera July Amelia .....
- Cargo e institución donde labora:  
 ..... Enfermera Asistencial .....

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	✓	
		El lenguaje es apropiado para el nivel de los participantes de investigación.	✓	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	✓	
2	Organización	Las preguntas tienen organización lógica.	✓	
3	Pertinencia	Las preguntas permiten resolver el problema de investigación.	✓	
		Las preguntas permitirán contrastar la hipótesis.	✓	
4	Coherencia	Las preguntas permitirán recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación.	✓	
5	Objetividad	El instrumento abarca el objeto de investigación de manera clara y precisa.	✓	
6	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	✓	

**III. SUGERENCIAS y OPINIONES** (recomendaciones, críticas, modificaciones o añadiduras en el instrumento)

..... Bien redactado y con secuencia clara .....

FECHA : 01/04/2024

MINISTERIO DE SALUD  
 GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA  
 HOSPITAL MORRO SOLAR JAÉN  
 Dr. July Rojas Cabrera  
 ENFERMERA ASISTENCIAL  
 CEP 2075 - ALL 2084  
**FIRMA**



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

El instrumento es aplicable: Si (x) No ( )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> Judy Amelia Rojas Cabrera	<b>DNI:</b> 42472105	<b>Fecha:</b> 01/04/2024
<b>Firma:</b>  Lic. Judy Amelia Rojas Cabrera ENFERMERA 35245	<b>Teléfono:</b> 990045370	<b>E-mail:</b> JRojasc@unc.edu.pe
Fuente: Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		



**ESCALA DICOTÓMICA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**ESTUDIO:** Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024.

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:  
 Alex Ivan Gonzales Guzman
- Cargo e institución donde labora:  
 Ginecólogo

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	✓	
		El lenguaje es apropiado para el nivel de los participantes de investigación.	✓	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	✓	
2	Organización	Las preguntas tienen organización lógica.	✓	
3	Pertinencia	Las preguntas permiten resolver el problema de investigación.	✓	
		Las preguntas permitirán contrastar la hipótesis.	✓	
4	Coherencia	Las preguntas permitirán recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación.	✓	
5	Objetividad	El instrumento abarca el objeto de investigación de manera clara y precisa.	✓	
6	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	✓	

**III. SUGERENCIAS y OPINIONES** (recomendaciones, críticas, modificaciones o añadidas en el instrumento)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA: 15-04-24

Dr. Alex Gonzales Guzman  
 MEDICO ESPECIALISTA GINECOLOGIA  
 C.M.P.I. 70078 N.º 044007

**FIRMA Y SELLO**



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

El instrumento es aplicable: Si (  ) No (  )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> Alex Ivon Gonzales Guzman	<b>DNI:</b> 44685840	<b>Fecha:</b> 15-04-24
<b>Firma:</b>  Dr. Alex Gonzalez Guzman MEDICO ESPECIALISTA EN GINECOLOGIA CMP: 70973 RNE 044957	<b>Teléfono:</b> 920186625	<b>E-mail:</b> alexiz89-7@hotmail.com
Fuente: Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		

### Anexo 6. Prueba binomial de validez

Criterios	Jueces					Total	Valor binomial
	J1	J2	J3	J4	J5		
1. Claridad en la redacción.	1	1	1	1	1	5	0,03125
2. Organización	1	1	1	1	1	5	0,03125
3. Inducción a la respuesta	1	1	1	1	1	5	0,03125
4. Lenguaje adecuado	1	1	1	1	1	5	0,03125
5. Mide lo que se pretende.	1	1	1	1	1	5	0,03125
Total	5	5	5	5	5	5	0,03125

#### Se ha considerado

1: Si la respuesta es positiva

0: si la respuesta es negativa

Si  $p < 0,05$ , el grado de concordancia es significativo. De acuerdo a los resultados obtenidos para cada ítem, los resultados son menores a 0,05 por lo tanto el grado de concordancia es significativo.

## Anexo 7. Fiabilidad del instrumento

### Puntaje global

Alfa de Cronbach	IC 95%	Nº de elementos	n
0,76*	0,693 – 0,918	18	25

\* Buena fiabilidad.

### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	18	100,0
	Excluidos <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	18	100,0

<sup>a</sup>. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Cálculo de la fiabilidad del instrumento

<i>Rango</i>	<i>Confiabilidad</i>	<i>Alfa de Cronbach</i>
<i>0.53 a menos</i>	<i>Nula fiabilidad</i>	
<i>0.54 a 0.59</i>	<i>Escasa fiabilidad</i>	
<i>0.60 a 0.65</i>	<i>Baja fiabilidad</i>	
<i>0.66 a 0.71</i>	<i>Regular fiabilidad</i>	
<i>0.72 a 0.99</i>	<i>Buena fiabilidad</i>	<b>0,76</b>
<i>1</i>	<i>Fiabilidad perfecta</i>	

## Anexo 8. Datos complementarios

**Tabla 8. Características sociodemográficas**

Muestra	
Total (n = 155)	
Edad (años)	
Mediana	47
Rango	35 - 59
Zona Geográfica	
Urbano (%)	67 %
Rural (%)	33 %
Grado formativo	
Escuela primaria (%)	34 %
Escuela secundaria (%)	54 %
Superior (%)	12 %
Estado civil	
Soltera	43 %
Casada	7 %
Conviviente	50 %
Ocupación	
Tiempo completo (%)	23 %
Tiempo parcial (%)	31 %
Ama de casa (%)	24 %
Desempleadas (%)	22 %

Se observa, que la edad media entre las participantes es de 47 años. El 67 % son provenientes de la zona urbana y el 33 % de la zona rural. En cuanto al grado formativo son de escuela primaria (34 %), secundaria (54 %) y superior (12 %). En el estado civil respondieron ser soltera (43 %), casada (7 %) y conviviente (50 %). En ocupación señalaron que trabajan en tiempo completo (23 %), parcial (31 %), y son ama de casa (24 %), en cambio un grupo pequeño respondieron estar desempleadas (22 %).

## Anexo 9. Repositorio institucional digital

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”

*Av. Atahualpa N° 1050*

1 Datos del autor:

Nombres y apellidos: Neyber Zelada Paredes

DNI: 75739624

Correo electrónico: nzeladap18\_2@unc.edu.pe

Teléfono: 956529981

2 Grado, título o especialidad

Bachiller

Título

Magister

Doctor

Segunda especialidad profesional

3 Tipo de investigación<sup>1</sup>:

Tesis

Trabajo académico

Trabajo de investigación

Trabajo de suficiencia profesional

Título: Nivel de conocimientos sobre climaterio en mujeres mayores de 35 años de edad atendidas en la Zona Sanitaria Morro Solar Jaén, Cajamarca, 2024

Asesora: Dra. Francisca Edita Díaz Villanueva

DNI: 26677054

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7410-5564>

Escuela Académica/Unidad: Facultad de Enfermería

---

<sup>1</sup> Tipos de investigación

Tesis: para título profesional, Maestría, Doctorado y programas de segunda especialidad.

Trabajo Académico: Para programas de Segunda Especialidad.

Trabajo de Investigación: para Bachiller y Maestría.

Trabajo de Suficiencia Profesional: Proyecto Profesional, Informe de Experiencia Profesional.

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el repositorio digital institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca. Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mente su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido por conocer, a través de los diversos servicios provistos de la universidad, creados o por crearse, tales como el repositorio digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad y respaldo y preservación. Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo, garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre del/los autores/re del trabajo de investigación, y no lo hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

Si, autorizo que se deposite inmediatamente.

Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa)

No autorizo

Licencias Creative Commons<sup>2</sup>

Autorizo el depósito (marque con un X)

Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

  
Firma

30 / 05 / 2025  
Fecha

---

<sup>1</sup> Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

## SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1,962  
Bolivar N° 1368. Plaza de Armas - Telf. 431907  
JAEN - PERU

"Año del Fortalecimiento de la Subregión Nacional"

### MODALIDAD "A"

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA

En Jaén, siendo las 11 a.m. del 22 de mayo del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente auditorio de la Escuela Académico Profesional de Enfermería – Sede Jaén, de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

### NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CLIMATERIO EN MUJERES MAYORES DE 35 AÑOS DE EDAD ATENDIDAS EN LA ZONA SANITARIA MORRO SOLAR JAÉN, CAJAMARCA, 2024.

Presentado por el Bachiller: NEYBER ZELADA PAREDES.

Siendo las 12.45 p.m. del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: bueno, con el calificativo de: dieciséis, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra apto para la obtención del Título Profesional de: LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>Jesoliva Raquel Díaz Rivadeneira</u>	<u>[Firma]</u>
Secretario(a):	<u>Doris Elizabeth Brinquez Abanto</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal:	<u>Wilmer Vicente Abad</u>	<u>[Firma]</u>
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>Francisca Edite Diaz Villanueva</u>	<u>[Firma]</u>
Asesor (a):		

Términos de Calificación:  
EXCELENTE (19-20)  
REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)  
REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)  
DESAPROBADO (10 a menos)