



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
"TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA  
DE AMAZONAS"**



## **FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**"NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL  
AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA EN  
MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN - BAGUA, 2011"**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**AUTORA:**

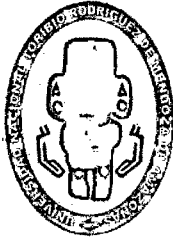
**Bach. Enf. ELSA DÍAZ SÁNCHEZ**

**ASESORA:**

**Lic. Enf. SONIA CELEDONIA HUYHUA GUTIERREZ**

**CHACHAPOYAS - AMAZONAS - PERÚ**

**2 0 1 1**



**UNIVERSIDAD NACIONAL "TORIBIO  
RODRIGUEZ DE MENDOZA DE  
AMAZONAS"**



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**"NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL  
AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA EN  
MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011"**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE: LICENCIADA EN ENFERMERÍA.**

**Autora: Bach. Enf. ELSA DÍAZ SÁNCHEZ**

**Asesora: Lic. Enf. SONIA CELEDONIA HUYHUA GUTIERREZ**

**CHACHAPOYAS – AMAZONAS – PERÚ**

**2011**

## **DEDICATORIA**

A mis padres y hermanos, por su apoyo incondicional, sin cuya ayuda hubiera sido imposible realizar mi formación profesional. Al realizar esta investigación quiero, más que dedicarles este trabajo, aprovechar la ocasión para destacar el cariño, el afecto, el amor y la ternura que contiene esta sencilla dedicatoria, lástima que las palabras sean tan áridas e insuficientes para expresar la dimensión de ciertos sentimientos.

A Dios por fortalecer mi fe, esperanza y sabiduría, para salir adelante y alumbrar mis pasos y no dejarme caer en la penumbra.

## **AGRADECIMIENTO**

En el desarrollo de esta investigación han colaborado muchas personas, a quienes deseo expresar mi gratitud; en primer lugar a la mujeres de 35 a 60 años de edad de la comunidad de Copallin, por desarrollar las preguntas del formulario de conocimientos, durante la etapa de recolección de datos.

A la Lic. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez por su apoyo incondicional, su asesoramiento, sugerencias e ideas brindadas durante la elaboración y ejecución del proyecto de investigación, así como para la tabulación de los datos y la presentación de los mismos; a otros miembros del profesorado de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, por su guía, ayuda y útiles sugerencias en cada etapa de la investigación para armonizar el nivel y la claridad del contenido, durante la formulación y elaboración del proyecto de investigación; de igual manera a los profesionales médicos y enfermeras quienes participaron en la validación del instrumento, a todas aquellas personas que ayudaron y colaboraron de diferentes formas para mejorar el contenido y enriquecer la investigación.

Finalmente a los compañeros que apoyaron en la recolección de los datos, también agradecemos y apreciamos la ayuda económica y moral de todos mis familiares quienes estuvieron en todo momento sin condición alguna.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “TORIBIO RODRÍGUEZ  
DE MENDOZA” DE AMAZONAS**

**Ph. D. Dr. Hab. Vicente Castañeda Chávez.**

Rector

**Ms C. José Roberto Nervi Chacón.**

Vice Rector administrativo (e)

**Ms C. Zoila Rosa Guevara Muñoz**

Vice Rector académico

**Dr. Enf. Edwin Gonzáles Paco**

Decano de la facultad de enfermería

## **VISTO BUENO DE LA ASESORA**

Yo, Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez, identificada con DNI. N° 40623694, con domicilio legal en el Jr. Cuarto Centenario N° 364. Licenciada en Enfermería, Colegio de enfermeros del Perú N° 41016, actual docente asociada a la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional “Toribio Rodríguez de Mendoza” de Amazonas.

**DOY VISTO BUENO**, a la tesis titulado “**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN -BAGUA, 2011**”, que estuvo conducido por la bachiller en Enfermería Elsa Díaz Sánchez, para optar el título de Licenciada en Enfermería en la Universidad Nacional “Toribio Rodríguez de Mendoza” de Amazonas.

**Por lo tanto**

Firmo la presente para mayor constancia

Chachapoyas, Noviembre del 2011.

  
\_\_\_\_\_  
**Lic. Enf. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez**

**DNI: N° 40623694**

# JURADO EVALUADOR



---

**Mg. Enf. Zola Roxana Pineda Castillo**  
Presidenta



---

**Ms. C. Sonia Tejada Muñoz**  
Secretaria



---

**Ms. María del Pilar Rodríguez Quezada**  
Vocal

# ÍNDICE

	Pag.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Autoridades universitarias	v
Visto bueno de la asesora	vi
Jurado evaluador	vii
Índice de tablas	ix
Índice de gráficos	x
Índice de anexos	xi
Resumen	xii
Summary	xiii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II. MATERIAL Y METODOS</b>	
2.1. Tipo de investigación.	4
2.2. Diseño de investigación.	4
2.3. Población y muestra.	4
2.4. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.	5
2.5. Procedimiento y recolección de datos.	6
2.5. Análisis y presentación de los datos.	7
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>8</b>
<b>IV. DISCUSIÓN:</b>	<b>17</b>
<b>V. CONCLUSIONES:</b>	<b>23</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES:</b>	<b>24</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b>	<b>26</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>29</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1:</b> Nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin - Bagua, 2011.	9
<b>Tabla N° 2:</b> Nivel de conocimiento sobre la menopausia en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin - Bagua, 2011.	11
<b>Tabla N° 3:</b> Nivel de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión biológica, en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin-Bagua, 2011	13
<b>Tabla N° 4:</b> Nivel de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión psicosocial, en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin-Bagua, 2011.	15

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

- Gráfico N° 1:** Nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin - Bagua, 2011. 10
- Gráfico N° 2:** Nivel de conocimiento sobre la menopausia en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin - Bagua, 2011. 12
- Gráfico N° 3:** Nivel de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión biológica, en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin-Bagua, 2011. 14
- Gráfico N° 4:** Nivel de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión psicosocial, en mujeres de 35 a 60 años del distrito de Copallin-Bagua, 2011. 16

## ÍNDICE DE ANEXOS.

<b>Anexo N° 1:</b> Validez del instrumento de medición.	30
<b>Anexo N° 2:</b> Confiabilidad del instrumento de medición.	33
<b>Anexo N° 3:</b> Escala dicotómica para evaluar instrumento.	35
<b>Anexo N° 4:</b> Instrumento de recolección de datos.	36
<b>Anexo N° 5:</b> Respuestas correctas del instrumento.	41
<b>Anexo N° 6:</b> Clasificación y puntaje del instrumento.	42
<b>Anexo N° 7:</b> Tabla n° 5. Edades de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin.	43
<b>Anexo N°8:</b> Tabla n° 5. Grado de instrucción de las mujeres del Distrito de Copallin.	44

## RESUMEN

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, no experimental, prospectivo, de corte trasversal y descriptivo simple, cuyo objetivo general fue: Determinar el nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia en mujeres del Distrito de Copallin - Bagua, 2011. La muestra estuvo conformada por 82 mujeres entre las edades de 35 a 60 años del distrito de Copallin, y se trabajó mediante la técnica de muestreo probabilístico de forma aleatoria simple; en la recolección de datos se utilizó el método de la encuesta, técnica del cuestionario y como instrumento un formulario de conocimientos, elaborado por la autora, cuya validez se determinó mediante juicio de expertos (7) y se utilizó prueba Binomial y Z de Gauss ( $VC = 7.6190 > VT = 1.6449$ ) y la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach: 0.75 y la confiabilidad de consistencia interna mediante la fórmula de Spearman Brown: 0.86, considerándolo fuertemente confiable. Cuyos resultados fueron: que el nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia, prevalece el nivel medio con un 76.8%, seguido del nivel bajo con un 19.5% y el nivel alto un 3.7%; en el nivel de conocimiento sobre la menopausia, predomina el nivel medio con un 46.3%; en la dimensión biológica predomina el nivel medio con un 65.9%, y según la dimensión psicosocial prevalece el nivel medio con un 45.1%; concluyendo así que existe un nivel medio de conocimiento sobre el autocuidado durante la etapa de la menopausia en las mujeres del distrito de Copallin-Bagua, 2011.

**Palabras clave:** nivel de conocimiento, autocuidado, menopausia, mujeres.

## SUMMARY

The present investigation was of quantitative type, not experimental, prospective, of court transversal and descriptive simple whose general objective was: To determine the level of knowledge on the autocuidado during the menopause in women of the District of Copallin - Bagua, 2011. The sample was conformed by 82 women among the ages from 35 to 60 years of the district of Copallin, and you work by means of the technique of sampling probabilistic in a simple random way; in the gathering of data the method of the survey, technique of the questionnaire was used and like instrument a form of knowledge, elaborated by the author whose validity was determined by means of experts' trial (7) and it was used Binomial test and Z of Gauss ( $VC = 7.6190 > VT = 1.6449$ ) and the dependability by means of the coefficient alpha of Cronbach: 0.75 and the dependability of internal consistency by means of the formula of Spearman Brown: 0.86, considering it strongly reliable. Whose results were: that the level of knowledge on the autocuidado during the menopause, the half level prevails with 76.8%, followed by the low level with 19.5% and the high level 3.7%; in the level of knowledge on the menopause, the half level prevails with 46.3%; in the biological dimension the half level prevails with 65.9%, and according to the dimension psychosocial the half level prevails with 45.1%; concluding a half level of knowledge so exists on the autocuidado during the stage of the menopause in the women of the district of Copallin-Bagua, 2011.

**Key words:** level of knowledge, autocuidado, menopause, women.

## I. INTRODUCCIÓN ✕

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2005 calculó 467 millones de mujeres post menopáusicas, por lo que cabe suponer que para el año 2030 la cifra habrá aumentado a 1200 millones, siendo así que en España se estima que más del 50% de las mujeres sufre un empeoramiento de su calidad de vida tras la menopausia, “variando según las sociedades y diferentes culturas y se relaciona con la salud, el bienestar, las relaciones sociales y las posibilidades económicas”, explica Francisco Vázquez, presidente del IX Congreso Nacional de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) y según datos presentados en el Congreso en el 2005, el 70% de las mujeres menopáusicas en España padece sofocos y sudoraciones, en segundo lugar, cambios de humor, irritabilidad y sudoración (Media S. 2005).

Actualmente, cerca de 4,5 millones de españolas se encuentran entre los 45 y 65 años de edad, las mujeres están poco concientizadas de los riesgos a largo plazo que pueden presentarse a partir de la menopausia y de la importancia de adoptar cuanto antes medidas preventivas. El presidente del Centro de Información de la Menopausia (CIM), Vicente Beneito, reveló los principales datos estadísticos sobre este trastorno entre las mujeres españolas e informa de la necesidad de hablar de la menopausia sin prejuicios y procurando desechar las informaciones sesgadas que circulan entre amplios sectores de la población femenina. (Beneito V. 2001).

A nivel Latinoamericano, como en México contando tan solo a las mujeres en climaterio peri menopáusico y post menopáusico, o sea entre los 45 y 65 años de edad, se reportó en el año 2000, un número de 5' 521,393 mujeres, donde el 50% están en la edad en la que la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares son causa importante de incapacidad y mortalidad, secundarios a los problemas menopáusicos, por lo que las autoridades de Salud estiman que para el año 2025 las mujeres climatéricas mayores de 45 años sumarán 20 millones, a la espera de recibir la atención médica y orientación de primera calidad para prevenir estas enfermedades y mejorar la calidad de vida, en esta etapa (Copènhague, 1997).

En el Perú se encontró una población en incremento del adulto y adulto mayor y sobre todo mujeres y que cada vez son más las que entran en el periodo menopáusico y sus consecuencias, pues son muchas las que están en esta etapa y muy poco conocen sobre la menopausia y como autocuidarse, siendo de suma importancia que las entidades y los profesionales de salud enfoquen también sus actividades preventivo promocionales a este grupo de mujeres para mejorar la calidad de vida de la mujer peruana y que gocen de una vida plena. (Pacheco R., Salvador P. 1998).

El Instituto Especializado Materno Perinatal de Lima, considerada una institución de IV nivel de atención especializada de salud de la mujer, en la unidad de climaterio el año 2000 se ha efectuado 2678 atenciones de las cuales el 37% son pacientes nuevas. La gran mayoría de mujeres en periodo menopáusico que acuden es de estrato social económico bajo, procedentes de los diferentes distritos de Lima y Callao, identificándose mayores problemas en los estratos socioeconómicos bajos, siendo esta población la que mayor información y atención necesitan. (Ayala, 2000)

La menopausia es un punto crítico de la vida, la cual se refiere a la interrupción de las menstruaciones, pero por lo general se utiliza para definir el periodo de climaterio femenino, en donde las menstruaciones se detienen de forma natural al ir declinando la producción hormonal cíclica, este proceso no es continuo, si no ondulante como reflejo de las fluctuaciones en los niveles decrecientes de hormonas circulantes (Mosby. 2000), todo este proceso inicia a los 35 y termina a los 65 años aproximadamente (Collantes. 2010). La menopausia no sólo se caracteriza por el cortejo sintomático de la peri menopausia, entre los que destacan las manifestaciones vasomotoras, sino también por el aumento en el riesgo cardiovascular y de osteoporosis que disminuyen la calidad de vida de la mujer.

Existe escasa información descriptiva y analítica acerca de la distribución de la edad de menopausia natural en diversas poblaciones y en particular, poco se conoce acerca de este importante evento biológico. (Pacheco A., 2000), siendo así de suma importancia realizar investigaciones en torno a este tema de salud de la mujer en este país, para conocer más de cerca el problema y poder encaminar actividades de salud que ayuden a mejorar la calidad de vida de las mujeres peruanas y a disminuir sus riesgos, fortaleciendo la salud pública para el desarrollo de la sociedad peruana.

A nivel del Departamento de Amazonas no se cuentan con datos estadísticos, ni mucho menos con trabajos de investigación relacionados a la menopausia y tomando estos datos encontrados y conociendo que en el distrito de Copallin las mujeres adultas y que están en la etapa de la menopausia son muy productivas ya sea como amas de casa o agriculturas, pero disminuye su desempeño y su rol a medida que aparece y avanza la sintomatología de esta etapa y muchas de ellas desconocen sobre la menopausia y las medidas para realizar un buen autocuidado durante esta etapa y sobre llevar su estilo de vida de manera adecuada; pues conociendo esta problemática y preocupada por esta realidad se plantea realizar el siguiente trabajo de investigación titulado “Nivel de conocimientos sobre el autocuidado durante la menopausia en mujeres del Distrito de Copallin - Bagua, 2011”; cuyos objetivo general fue: determinar el nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia en mujeres del Distrito de Copallin-Bagua y cuyos objetivos específicos fueron: determinar el nivel de conocimiento sobre la menopausia, determinar el nivel de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión biológica y psicosocial, en mujeres del Distrito de Copallin-Bagua, 2011.

El presente estudio constituye un aporte a las entidades y profesionales de salud para implementar estrategias de promoción y prevención en este grupo etario ya que en la actualidad no existe programas enfocados a las mujeres en edad menopáusica, a su vez contribuye científicamente a la Facultad de Enfermería, fortaleciendo el área de investigación e incentivar a sus integrantes a profundizar sobre el tema ayudando a la formación académica, la prevención y la promoción de la menopausia en las mujeres de nuestros pueblos.



## II. MATERIAL Y MÉTODOS

### 2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN: Cuantitativa.

El presente estudio correspondió a una investigación no experimental, prospectiva, de corte transversal y descriptivo simple. (Sampieri R. Et al. 2003)

### 2.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: El diagrama de este tipo de estudio fue el siguiente:

ESQUEMA:

$M_1 \longrightarrow O_1$

**Donde:**

$M_1$ = Mujeres comprendidas entre las edades de 35 a 60 años

$O_1$ = Nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopáusia.

### 2.3. POBLACIÓN Y MUESTRA:

**A. Población:** La población de estudio estuvo constituida por mujeres de las edades de 35 - 60 años del distrito de Copallin, que fue un total de 618. (INEI, 2010)

**B. Muestra:** estuvo constituida por 82 mujeres, lo cual fue realizado según la siguiente fórmula para poblaciones:

$$n = \frac{Z^2 pq N}{S^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$
$$n = \frac{3.8(0.8)(0.2)(618)}{(0.08)^2(617) + (3.8)(0.8)(0.2)}$$
$$n = 82 \text{ mujeres}$$

**DONDE:**

**n**= Número de Muestra

**N**= Población (618 mujeres)

**S**= Error máximo 0.08

$p$ = Probabilidad de éxito 0.8 (80%)

$q$ = Probabilidad de falta 0.2 (20%)

$Z^2$ = Intervalo de confianza 95% (se trabaja con valor de 3.8)

**C. Muestreo:** se utilizó un muestreo de tipo probabilístico de forma aleatoria simple.

**Criterios de inclusión:**

- Mujeres que aceptaron participar voluntariamente de la investigación.
- Sólo mujeres de 35 a 60 años de la comunidad de Copallin.

**Criterios de exclusión:**

- Mujeres que presentaron alguna discapacidad que no les permitió responder adecuadamente como los trastornos del pensamiento o sordomudez.
- Mujeres con problemas cancerígenos.
- Mujeres ooforectomizadas.
- Mujeres que han recibiendo tratamiento hormonal.

## **2.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

- A. Método:** En el trabajo de investigación el método utilizado fue la encuesta. (Canales, F. 2006)
- B. Técnica:** en el trabajo de investigación la técnica utilizada fue el cuestionario. (Canales, F. 2006)
- C. Instrumento:** El instrumento que se ha utilizado para la recolección de los datos fue un formulario elaborado por la autora, el que se aplicó a las mujeres, de 35 a 60 años, del distrito de Copallin – Bagua. El formulario consto de un título: “Formulario de conocimientos”, introducción, instrucciones y preguntas relacionadas a la menopausia y el autocuidado durante esta etapa, la cual estuvo dividido en tres partes, una primera sobre los

X

conocimientos de la menopausia (10 preguntas), una segunda parte de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia según la dimensión biológica (5 preguntas) y un tercera parte de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia según la dimensión psicosocial (5 preguntas), sumando un total de 20 preguntas (Anexo nº04) el cual tuvo la siguiente clasificación: sobre el nivel de conocimientos sobre autocuidado durante la menopausia fue: alto de 14 a 20 puntos, medio de 7 a 13 puntos y bajo  $\leq$  a 6 puntos; a su vez estuvo dividido en tres partes uno sobre el nivel de conocimientos de la menopausia el cual fue: alto de 7 a 10 puntos, medio de 4 a 6 puntos y bajo  $\leq$  a 3 puntos; segundo sobre el nivel de conocimientos sobre el autocuidado según dimensión biológica el cual fue: alto de 4 a 5 puntos, medio de 2 a 3 puntos y bajo  $\leq$  a 1 punto y el tercero sobre el nivel de conocimientos sobre el autocuidado según dimensión psicosocial el cual fue: alto de 4 a 5 puntos, medio 2 a 3 puntos y bajo  $\leq$  a 1 punto. (Anexo nº06)

La validez de contenido del instrumento se realizó mediante juicio de expertos (7) y para la validez de constructo se utilizó la prueba Binomial y Z de Gauss cuyo valor fue:  $VC = 7.6190 > VT = 1.6449$ , considerándolo válido para su aplicación (Anexo nº01) y para hallar la confiabilidad, se realizó una prueba piloto al 15% de la muestra, con características similares, tomando a las mujeres de 35 a 60 años del distrito la Peca y se utilizó el coeficiente alfa Cronbach obteniendo un valor de 0.75 y para confiabilidad de consistencia interna se aplicó la fórmula de Spearman-Brown, obteniendo un valor de 0.86, lo que indicó una fuerte confiabilidad.(Anexo nº02)

#### **D. Procedimiento de recolección de datos:**

Para el procedimiento de recolección de datos se tomó en cuenta las siguientes etapas:

1. Se seleccionó y elaboró el instrumento de medición teniendo en cuenta la operacionalización de variables, se procedió a validar a través de juicio de expertos (7) y se aplicó la prueba piloto para su confiabilidad.

2. Luego se solicitó el permiso a la Municipalidad Distrital de Copallin para la aplicación del instrumento, siendo aceptado.
3. Después de la aceptación y permiso concedido, se aplicó el instrumento con el apoyo de 2 personas, a las diferentes mujeres de 35 a 60 años, visitando a cada una de ellas casa por casa para aplicar el instrumento hasta completar la muestra, teniendo en cuenta los criterios de exclusión.
4. Como última etapa del proceso se elaboró la tabulación de los datos obtenidos para su respectivo análisis estadístico.

## **2.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS:**

Los datos obtenidos se analizaron estadísticamente con ayuda del software SPSS. 15.0, la hoja de cálculo Excel 2010; se elaboraron tablas de frecuencias simples con sus respectivas frecuencias absolutas y frecuencias relativas con una significancia de  $\alpha= 0.05$  (95% de confianza y 5% de margen de error) y para la presentación de los datos se utilizaron las tablas de frecuencias simples y la representación gráfica mediante barras.

### **III. RESULTADOS**

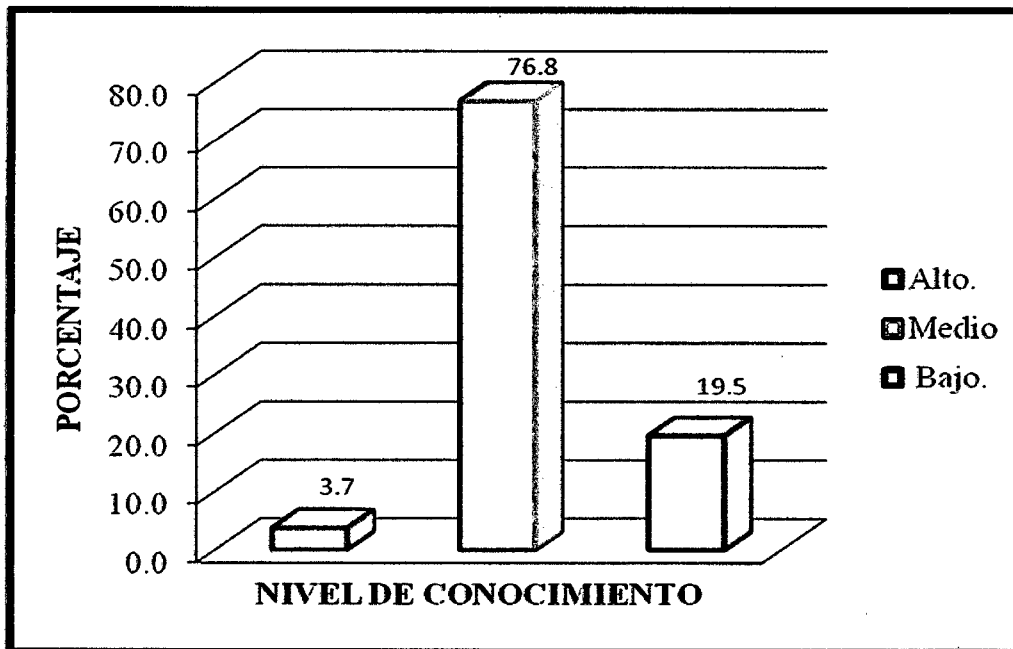
Para la presentación de los resultados se utilizaron las tablas de frecuencias simples con sus respectivas frecuencias absolutas y relativas, la representación gráfica mediante barras. En primer lugar se presentan datos sobre el nivel de conocimientos del autocuidado durante la etapa de la menopausia en mujeres de 35 a 60 años y luego se presentan datos sobre el nivel de conocimientos sobre la menopausia, nivel de conocimientos sobre el autocuidado durante la menopausia según dimensión biológica y psicosocial.

**TABLA N° 01: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	Fi	%
Alto.	3	3.7
Medio	63	76.8
Bajo.	16	19.5
TOTAL	82	100

*Fuente: Formulario de conocimientos, 2011.*

**GRÁFICO N° 01: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTO-CUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**



*Fuente: tabla n° 01.*

En el presente gráfico se observa que del 100% (82 mujeres) de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin, el nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia predomina el nivel medio con un 76.8% (63 mujeres) seguido del nivel de conocimientos bajo con un 19.5% (16 mujeres) y el nivel de conocimiento alto presenta un menor porcentaje de 3.7% (3 mujeres).

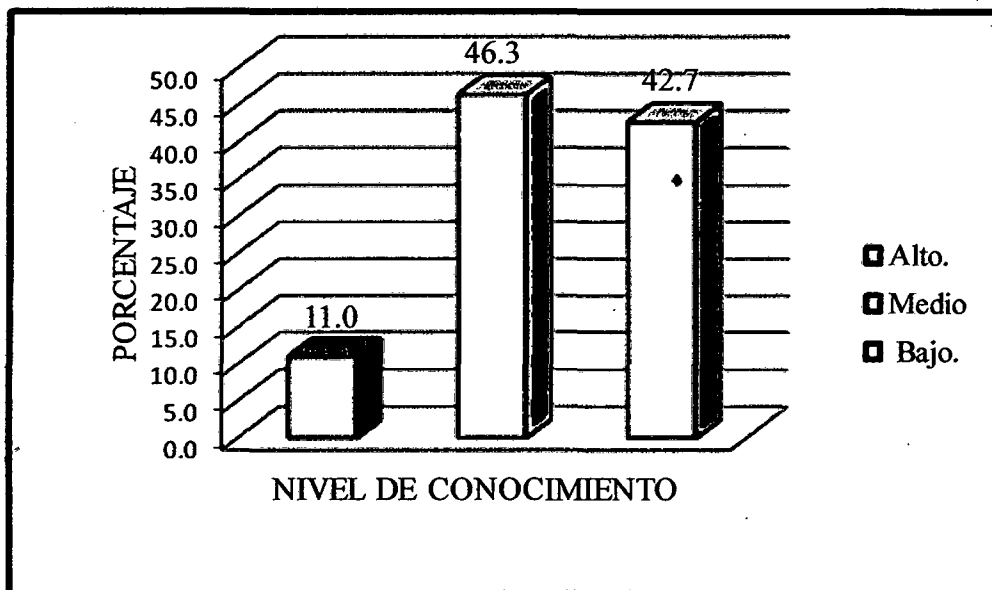
**TABLA N° 02: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	Fi	%
Alto.	9	11.0
Medio	38	46.3
Bajo.	35	42.7
<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Formulario de conocimientos, 2011.*



**GRÁFICO N° 02: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**



*Fuente: tabla n° 02*

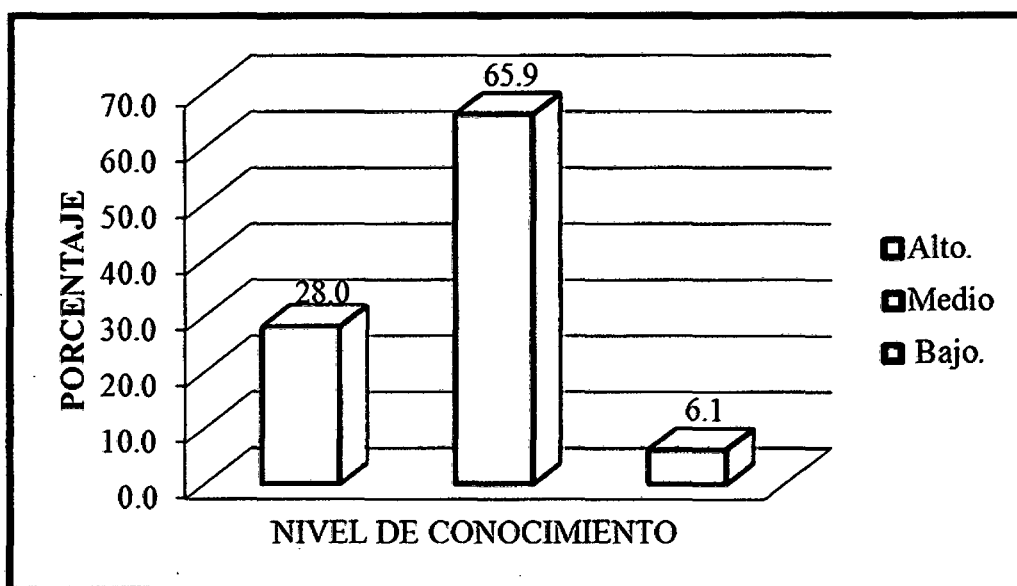
En el presente gráfico se observa que del 100% (82 mujeres) de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin, el nivel de conocimiento sobre la menopausia, el que predomina es el nivel medio con un 46.3% (38 mujeres) en segundo lugar está el nivel de conocimiento bajo con un 42.7% (35 mujeres); en el último lugar se encuentra el nivel de conocimiento alto presentando un menor porcentaje 11.0 % (9 mujeres).

**TABLA N° 03: NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA, SEGÚN LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA, EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	Fi	%
Alto.	23	28.0
Medio	54	65.9
Bajo.	5	6.1
<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Formulario de conocimientos, 2011.*

**GRÁFICO N° 03: NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA, SEGÚN LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA, EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**



*Fuente: tabla n° 03*

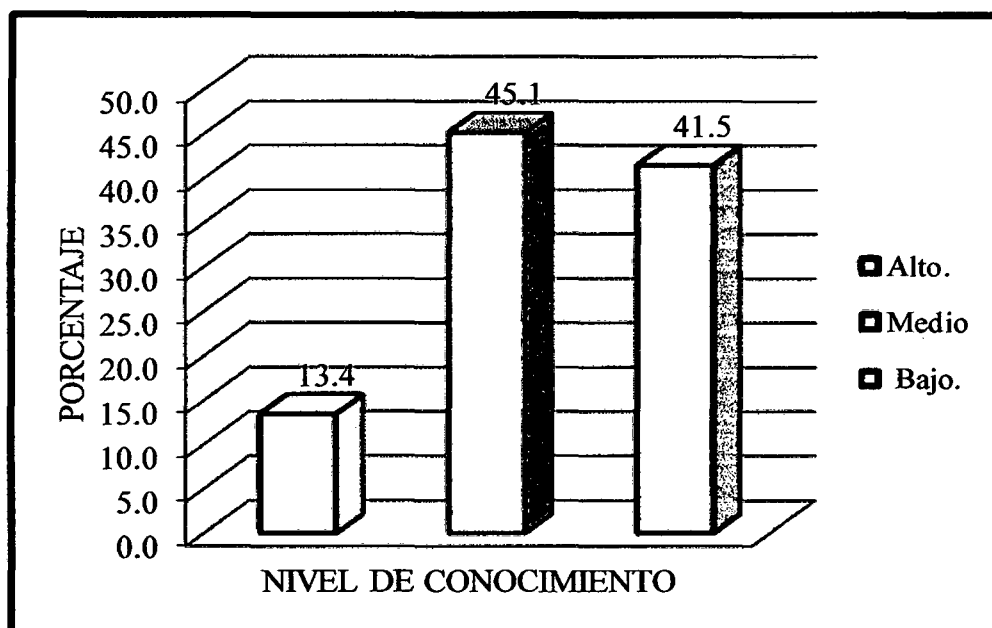
En el presente gráfico se observa que del 100% (82 mujeres) de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin, el nivel de conocimiento sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión biológica, el que predomina es el nivel medio con un 65.9% (54 mujeres) en segundo lugar está el nivel de conocimientos alto con un 28.0% (23 mujeres) y en tercer lugar se encuentra el nivel de conocimiento bajo presentando un menor porcentaje de 6.1 % (9 mujeres).

**GRÁFICO N° 04: NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA, SEGÚN LA DIMENSIÓN PSICOSOCIAL, EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	F <sub>i</sub>	%
Alto.	11	13.4
Medio	37	45.1
Bajo.	34	41.5
TOTAL	82	100

*Fuente: Formulario de conocimientos, 2011.*

**GRÁFICO N° 04: NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA, SEGÚN LA DIMENSIÓN PSICOSOCIAL, EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**



*Fuente: tabla n° 04.*

En el presente gráfico se observa que del 100% (82 mujeres) de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin, el nivel de conocimiento sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión psicosocial, el que predomina es el nivel medio con un 45.1% (37 mujeres) seguido del nivel de conocimiento bajo con un 41.5% (34 mujeres) y en tercer lugar se encuentra el nivel de conocimiento alto presentando un menor porcentaje de 13.4 % (11 mujeres).

#### **IV. DISCUSIÓN:**

- 1. En la tabla y gráfico N° 01, se puede observar que el nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia en mujeres del Distrito de Copallin – Bagua, 2011, del 100% (82) de las mujeres encuestadas el 76.8% (63) presenta nivel de conocimiento medio, seguido de un 19.5% (16) que presenta un nivel de conocimientos bajo, lo que nos indica que estas mujeres en su mayoría desconocen sobre la menopausia: que es, su sintomatología, porque se produce y los cambios que se presentan en su organismo, así también desconocen los alimentos que deben consumir y/o dieta que deben seguir, como deben ser sus estilos de vida durante esta etapa para poder sobrellevarlo y minimizar sus efectos, a donde deben acudir para ser tratadas e informadas y qué hacer o cómo afrontar los cambios psicosociales que se presentan en ellas y siendo solo un 3.7 % (3) las mujeres que presentan nivel de conocimientos alto, lo que indica es un porcentaje mínimo de las mujeres que conocen sobre la menopausia y como autocuidarse durante esta etapa de la vida.**

Según Gómez M.; et al. (2007), Chile. Similares resultados encontró en el trabajo de investigación donde 72% tiene un nivel de conocimientos medio y un 2% nivel bajo de conocimiento, siendo el 60% con educación media incompleta; el 11% de la población encuestada refirió haber asistido a talleres del tema, y un 40% refirió haber recibido información de médicos y/o personal de salud y en relación al conocimiento general de la población sobre la etapa climática o menopáusica y como autocuidarse; estos resultados son corroborados con los resultados obtenidos, donde el mayor porcentaje es para el nivel de conocimientos medio.

Los resultados obtenidos en el trabajo de investigación realizado por García Padilla M. (2000) España, en donde obtuvo que el 57,9% de las encuestadas tenían valores de nivel bajo o muy bajo de conocimiento sobre la menopausia y las medidas de autocuidado, en donde el perfil de las mujeres estudiadas que más sabía era alguien con media o alta formación académica, llegando a las conclusiones, que la falta de conocimiento del autocuidado durante la menopausia mostrado por la población estudiada demuestra la necesidad de Educación para la Salud en esta etapa de la vida; similares resultados se

encontró en el presente estudio ya que existe un nivel de conocimientos medio a bajo lo cual puede deberse a muchos factores como pueden ser el grado de instrucción, ya que el 28.04% de la muestra estudiada cuenta con primaria incompleta, el 24.39% son analfabetas y un 23,17% a terminado la primaria (ver anexo n° 08), esto implica poca preparación educativa para conocer o buscar ayuda e informarse sobre los cuidados que hay que tener durante la etapa de la menopausia, además de estas mujeres encuestadas el 21.9% pertenecen a los grupos atareos de 40-44 y 55-60 años respectivamente (ver anexo n° 07), teniendo así que las mujeres de 55-60 años han tenido poco o nulo acceso a la educación, siendo en su mayoría de estas analfabetas y las que menos conocen como autocuidarse durante la etapa de la menopausia; entre otros factores también influye el económico (Tobón, 2002), ya que muchas de las familias de la región viven en la pobreza y extrema pobreza (INEI, 2007), lo que impide que estas mujeres por no contar con dinero suficiente, no acudan a un profesional de la salud, accedan a alimentos balanceados lo que implica que tienen que trabajar en diferentes labores para poder obtener dinero para su sustentación diaria y así disponen de poco o nada de tiempo para visitar un establecimiento de salud, informarse o recibir educación, descuidando así muchas veces su estado de salud y olvidándose de ellas mismas por cumplir con sus deberes en el hogar; afirmando así que es urgente la educación para la salud, fortaleciendo y creando otras medidas para la ejecución de las actividades preventivo promocionales en esta etapa de la menopausia.

2. En la tabla y gráfico N° 02, se presenta el nivel de conocimiento sobre la menopausia, de las mujeres del Distrito de Copallin, del 100% (82) de las encuestadas el 46.3% (38) tienen un nivel de conocimientos medio, seguido el nivel de conocimientos bajo con un 42.7% (35), lo que indica que son un gran número de mujeres que desconocen que es en si la menopausia, cómo y por qué se produce, cuáles son los signos y síntomas, si existe tratamiento y cuál es, cómo se diagnostica, a que profesional acudir, cuales son los efectos y cómo prevenirlos y solo un 11.0 % (9) presenta un nivel de conocimiento alto sobre la menopausia, lo que indica que este porcentaje mínimo conoce sobre la menopausia, su causas, efectos y tratamiento.

En el trabajo de investigación realizado por Pacheco Romero, J. Salvador Pichilingue, J. (2004), tiene como resultados una población con grado bajo de instrucción, donde el 54 % define la edad crítica por ausencia de regla, el 51.8 % por presencia de síntomas, el 47.3 % no identifica la causa, además que el 86 % conoce los síntomas, siendo los más conocidos el bochorno y los síntomas neuropsiquiátricos, el 70.5 % conoce que existe tratamiento, sólo 14.9 % lo recibe, el 38.2 % refiere temor al uso de hormonas y 68.7 % desea saber más sobre el tratamiento y los beneficios de la terapia hormonal. Similares resultados se encontró en el trabajo de investigación donde el 28.04% de la muestra estudiada cuenta con primaria incompleta, el 24.39% son analfabetas y un 23,17% a terminado la primaria (ver anexo n° 08), confirmando así que las mujeres encuestadas tienen un nivel medio de conocimientos, seguido del nivel de conocimientos bajo en la menopausia, pues comparando estos resultados con los resultados de la presente investigación podemos reafirmar que se necesita dar mayor información a la mujer peruana sobre la menopausia para mejorar su autocuidado y se considera importante la participación del estado; llegando a la conclusión que la mujer peruana y de nuestra región no conoce o conoce muy poco sobre la menopausia, lo que conlleva a que exista un deficiente del conocimiento sobre el autocuidado o un déficit del autocuidado durante esta etapa.

Según Tobón Correa Ofelia (2002) el conocer el problema o la enfermedad determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, le permite a las personas tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo, frente al cuidado de su salud; siendo así es necesario que las entidades y los profesionales de salud brinden mayor información sobre la menopausia para lograr un autocuidado eficaz en estas mujeres, pues allí el papel importante del profesional de enfermería como propone Dorotea Orem en su teoría del autocuidado y déficit del autocuidado (Marriner, 2005) donde afirma que la enfermería es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado según sus requerimientos, lo que implica brindar información sobre la enfermedad, educar, enseñar y ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener, por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la Salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de esta, por todo esto



y con los resultados obtenidos es necesario la intervención del profesional de enfermería en coordinación con todo el equipo y las entidades de salud para planificar y promover actividades preventivo promocionales y brindar una mejor información sobre la menopausia en mujeres de nuestra región, según resultados encontrados se recata que se enfoca poco en este tema; si queremos lograr que las mujeres tengan un buen autocuidado durante esta etapa, se tiene que tomar medidas educativas sobre el tema ya que el autocuidado empieza por conocer el problema, como prevenirlo o minimizar sus efectos.

3. En la tabla y gráfico N° 03, se observa que del 100% (82) de las encuestadas del Distrito de Copallin, el nivel de conocimiento, sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión biológica el 65.9% (54) presenta un nivel medio, seguido de un 28.0% (23) que presenta un nivel alto; esto indica que las mujeres encuestadas en un regular porcentaje conocen que alimentos ingerir, cual evitarlos o minimizar su ingesta y que se debe realizar actividad física durante esta etapa para minimizar sus efectos, mantener y sobre llevar una vida saludable, pues el conocer todo esto ayuda que las mujeres tengan un adecuado autocuidado durante esta etapa y sólo un 6.1 % (9) presenta un nivel de conocimiento bajo en esta dimensión, siendo mínimo el porcentaje que desconoce que alimentos, minimizar su ingesta o evitarlos y la importancia de la actividad física.

Según Pacheco Romero, Salvador Pichilingue. (2004), titulado conocimiento y actitudes de la mujer peruana sobre climaterio y menopausia, en mujeres peruanas mayores de 39 años, teniendo como resultados que la mayoría piensa que son importantes los ejercicios físicos, la ingesta baja de sal, de grasa y de consumo de cigarro y sólo el 17.5 % ingiere leche en forma ocasional; se encontró en el trabajo de investigación, similares resultados en esta dimensión, el nivel de conocimiento fue de medio a alto, observados y comparados podemos afirmar que las mujeres encuestadas conocen como autocuidarse, esto implica saber que alimentos ingerir en mayor cantidad, cual evitarlos o minimizar su consumo y que es de suma importancia realizar actividad física para minimizar los efectos y mantener un vida saludable; esto puede deberse a que la información sobre la alimentación saludable está siendo muy difundida

por las diferentes entidades de salud y medios de comunicación, favoreciendo así a que exista estilos alimenticios adecuados y fortalecer las prácticas de autocuidado de la mujeres durante esta etapa, conociendo así las mujeres sobre la alimentación adecuada durante esta etapa de la menopausia y tener un nivel de conocimiento de autocuidado adecuado.

4. En la tabla y gráfico N° 04, se observa que del 100% (82) de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin, el nivel de conocimiento, sobre autocuidado durante la menopausia, según la dimensión psicosocial el 45.1% (37) presenta un nivel de conocimientos medio seguido de un 41.5% (34) que presenta un nivel de conocimientos bajo; pues esto implica que las mujeres encuestadas no conocen como autocuidarse, como prevenir o como sobre llevar su vida entorno a los cambios psicosociales que presentan durante esta etapa, pues esto implica que existe una falta de información y conocimiento entorno a las actividades de autocuidado para los cambios psicosociales durante esta etapa de la vida y solo un 13.4 % (11) presenta un nivel de conocimiento alto en esta dimisión, pues lo que quiere decir que el porcentaje de mujeres que conoce como autocuidarse en esta dimensión durante esta etapa, es mínimo.

Según Rojas Cabana Angélica (2001) las distintas actividades sirve para mejorar el autoestima, sentirse útiles y mantener su cuerpo sano; compartiendo experiencias con otras mujeres, volver a conocer el cuerpo y entender lo que este quiere comunicar con sus cambios, plantearse nuevos proyectos de vida y amarse a sí mismas; mejorar su estado de ánimo y mejorar las relaciones personales asistiendo a reuniones sociales, disponer de más tiempo para disfrutar aficiones y cultivar nuevas amistades; pues todo esto las mujeres de nuestra región lo desconocen, lo que implica que existe un deficiente conocimiento para autocuidarse durante esta etapa, por lo que se vuelve a ver la gran importancia y el que hacer del profesional de enfermería en la salud pública y la gran necesidad de planificar y promover las actividades preventivo promocionales entorno a este tema y las medidas de autocuidado para esta etapa de la vida de la mujer por parte de las entidades y profesionales de la salud para

**mantenerlas informadas logrando así un mejor autocuidado y una mejor calidad de vida de las mujeres de la región.**

**Por lo expuesto, en la mayoría de las investigaciones realizadas y lo encontrado en la presente investigación, se concluye que existe un nivel de conocimientos medio a bajo sobre el autocuidado durante la menopausia; esto implica que se debe tomar medidas de promoción y prevención urgentes, para poder intervenir en este grupo etáreo de mujeres con menopausia, lo cual implica la integración y el trabajo de los actores sociales sobre todo los de salud.**

## **V. CONCLUSIONES:**

Se arribó a las siguientes conclusiones:

1. El mayor porcentaje de mujeres de 35 a 60 años del Distrito de Copallin – Bagua, presentaron un nivel medio de conocimientos sobre el autocuidado durante la menopausia, seguido de un nivel bajo y un nivel alto.
2. En el nivel de conocimientos sobre la menopausia en las mujeres de 35 a 60 años del Distrito de Copallin – Bagua, en un mayor porcentaje presentaron un nivel medio, seguido de un nivel bajo y un nivel alto.
3. En el nivel de conocimientos sobre el autocuidado durante la menopausia, según la dimensión biológica en las mujeres de 35 a 60 años del Distrito de Copallin – Bagua, en un mayor porcentaje presentaron un nivel medio, seguido de un nivel alto y un nivel bajo.
4. En el nivel de conocimientos sobre el autocuidado durante la menopausia, según la dimensión psicosocial en las mujeres de 35 a 60 años del Distrito de Copallin – Bagua, en un mayor porcentaje presentaron un nivel medio, seguido de un nivel bajo y un nivel bajo.

## **VI. RECOMENDACIONES:**

Las recomendaciones que se derivan del presente trabajo son:

### **6.1. A LA DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD DE AMAZONAS:**

Fomentar la organización, planificación y capacitación a todo el personal de salud encargado de la atención primaria en los distintos Puestos y Centros de Salud sobre la menopausia y como autocuidarse durante esta etapa, para garantizar un mayor número de acciones que identifiquen, controlen y reduzcan los efectos de la menopausia y lograr evitar que las enfermedades asociadas a este problema aparezcan, se prolongue u ocasione consecuencias mayores, de igual manera asegurar una mayor información sobre este tema a las diferentes mujeres para poder sobrellevar esta etapa y mejorar así su calidad de vida de las familias y comunidades de nuestra región.

### **6.2. A LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNTRM-A:**

Se recomienda a los docentes que durante las prácticas en la comunidad realicen talleres y programas educativos que ayuden a las mujeres y a los miembros de la familia de la región Amazonas a conocer más sobre la menopausia, qué es, como y porque se produce, cuáles son sus signos y síntomas, su tratamiento que actividades de autocuidado practicar durante esta etapa y así estar preparadas para poder enfrentar esta etapa de su vida, minimizar sus efectos a fin de mejorar su calidad de vida de las mujeres y su familia.

### **6.3. A LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNTRM:**

Continuar realizando trabajos de investigaciones relacionados a la menopausia y su incidencia en la región con el propósito de tener mayor conocimiento y estadísticas de la realidad de la mujer en esta etapa de la vida y así fortalecer la investigación y poder brindar mayores alternativas de solución para minimizar los efectos de la menopausia, ya que es un tema muy poco tratado en la región de Amazonas.

A los estudiantes que realizan el internado comunitario incluir el tema de la menopausia y el autocuidado durante esta etapa en las mujeres de las diferentes comunidades con las que trabajan y de esta forma contribuir a la prevención y promoción de la salud de las mujeres, logrando que sean más productivas en las diferentes labores que realizan y mejorar la calidad de vida de las mujeres amazonenses.

#### **6.4. AL CENTRO DE SALUD DEL DISTRITO DE COPALLIN:**

Al personal de salud realizar programas de capacitación en las diferentes organizaciones sociales que existen en el distrito de Copallin, como el vaso de leche, club de madres y comedores populares, donde se encuentran una mayor concentración de mujeres y poder brindar información sobre la menopausia y las medidas de autocuidado durante esta etapa de la vida y poder mejorar el nivel de conocimiento sobre este tema en las distintas mujeres de este distrito de nuestra región.

#### **6.5. A LAS MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLIN:**

Se recomienda a las distintas mujeres que estén en esta etapa, visitar a los profesionales de la salud para recibir mayor información sobre la menopausia y actividades de autocuidado durante esta etapa, además que es necesario realizarse un control médico por lo menos una vez al año para identificar y recibir tratamiento oportuno y evitar complicaciones de la menopausia o la aparición de las enfermedades asociadas.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### 7.1. LIBROS

- Diccionario de Medicina Océano Mosby (2006). Menopausia. Editorial océano. España. Pág; 1867.
- Marriner Tomey, Ann. Raile Martha. Alligood (2005). Modelos y teorías de enfermería; la teoría de enfermería del déficit de autocuidado. 5° edición. Editorial Elsevier Science- Madrid – España. Pág: 191, 193,195 y 196.
- Pineda, E. B. De Alvarado, E. L. De Canales. (2006). Metodología de la investigación. Método, técnica e instrumento de recolección de datos. 2° edición. Editorial organización mundial de la salud. España. Pág.: 124, 129 y 133.
- Sampieri R. Et al. 2003. “Metodología de la investigación” ¿Qué es la ji cuadrada o  $\chi^2$ ? Cálculo del coeficiente de confiabilidad alfa Cronbach. 3° edición. Editorial Mc Graw Hill. México. Pg. 558-567, 567-569.

### 7.2. MONOGRAFÍA

- Collantes Salazar, Jacqueline Virginia. (2010). Cuidados de enfermería a una mujer en el periodo de climaterio. Chachapoyas, para optar el título de Lic. Enf. Facultad de enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas. Pág.1 al 5.

### 7.3. SITIOS EN RED

- Ayala Peralta Félix (2000). Instituto Materno Perinatal de Lima. Disponible en: [sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/rojas\\_ca/Introd.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/rojas_ca/Introd.pdf). Acceso el 02/12/10.
- Copenhague Cáceres A. (1997) Esperanza de Vida en México. Disponible en: <http://www.atmim.com/climaterio.htm> Acceso el 13/10/10.
- García Padilla FM. (2000). Evaluación de los conocimientos sobre el climaterio en las mujeres de Andalucía. Disponible en: <http://translate.google.com.pe/translate?hl=es&langpair=en%7Ces&u=http> Acceso el 13/10/10

- Gómez Claudia M. Carolina Carmi K. Victoria Espinosa F. (2007). "Conocimiento que tienen sobre el climaterio, mujeres entre 40-64 años usuarias de atención primaria Santiago de Chile" Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rhog/v72n5/art08.pdf>. Acceso el 29/11/10.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (INEI 2008). Salud Productiva, Pobreza y Condición de Vida en el Perú. Disponible en: <http://www.inei.gob.pe/biblioineipub/bancopub/Est/Lib0078/S04-2.htm>
- Media Planner S.L. (2005) El 70% de las mujeres menopáusicas en España padece sofocos y sudoraciones. Disponible en: [http://www.accesomedia.com/display\\_release.html?id=29910](http://www.accesomedia.com/display_release.html?id=29910) Acceso el 13/10/10
- OMS 2005. Investigaciones sobre la menopausia en los años noventa. Disponible en: <http://publications.paho.org/product.php?productid=574> Acceso el 13/11/10.
- Pacheco Romero J; Salvador Pichilingue J. (1998). Conocimiento y actitudes de la mujer peruana sobre climaterio y menopausia. Disponible en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=270850&indexSearch=ID> Acceso: 11/04/11.
- Rojas Cabana Angélica (2001). Prácticas de autocuidado que realizan las mujeres pre menopáusicas del asentamiento humano cerro del sauce alto del distrito de Sanjuán de Lurigancho. Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salu/rojas\\_ca/t\\_completo.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salu/rojas_ca/t_completo.pdf). Acceso: 21/10/10.
- Tobón Correa, Ofelia (2002). El autocuidado una habilidad para vivir. Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208\\_5.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf). Acceso el 7/12/10.
- Villena Pacheco Arturo (2000). Factores asociados a la edad de menopausia y estudios sobre la menopausia en el Perú. Disponible en: <http://www.fihu-diagnostico.org.pe/revista/numeros/2001/marabr01/65-69.html> Acceso: 11/04/11



- Vicente Beneito G. (2001) La calidad de vida del resto de mujeres europeas pos menopáusicas es mejor que la de las españolas. Disponible en: [http://www.dfarmacia.com/farma/ctl\\_servlet?\\_f=37&id=12004006](http://www.dfarmacia.com/farma/ctl_servlet?_f=37&id=12004006)  
Acceso: 11/04/11.

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1.

### EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN MEDIANTE PRUEBA BINOMIAL Y Z DE GAUSS

#### A. APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Ítem evaluado.	Jueces expertos (7)				P valor ≤ $\alpha$ .	Significancia Estadística.
	Adecuado		Inadecuado			
	N°	%	N°	%		
1	7	100	0	0	0.0078	**
2	6	86	1	14	0.0546	
3	7	100	0	0	0.0078	**
4	7	100	0	0	0.0546	**
5	7	100	0	0	0.0078	**
6	7	100	0	0	0.0078	**
7	7	100	0	0	0.0078	**
8	7	100	0	0	0.0078	**
9	7	100	0	0	0.0078	**
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>98.4</b>	<b>1</b>	<b>1.6</b>	<b>2.1174</b>	

Fuente: Apreciación de los expertos

\* : Significativa ( $P < 0.05$ )

\*\* : Altamente significativa ( $P < 0.01$ )

#### PROFESIONALES CONSULTADOS

01. Mg. Est. Elías Torres Armas.
02. Ginecólogo Marcelino Villegas Hernández.
03. Ginecólogo Alfredo Llenque Teque
04. Ginecólogo Huberto Hernández Fernández.
05. Ginecólogo Fidel Perales Aliaga.
06. Lic. Enf. Jacqueline Santa cruz Fernández
07. Lic. Obs. Damaris Ticlla cruzado

## B. PRUEBA DE LA Z GAUSS PARA PROPORCIONES

### 1) Hipótesis estadística

Ho:  $P = 50\%$  versus Ha:  $P > 50\%$

**Dónde:**

P es el porcentaje de respuestas de los jueces que consideran los ítems del instrumento de medición como adecuados.

La Hipótesis alternativa (Ha) indica que el instrumento de medición es válido, entonces se espera que el porcentaje de respuestas de los jueces que califican a los ítems como adecuados debe ser mayor que el 50%.

### 2) Nivel de significancia ( $\alpha$ ) y nivel de confianza ( $\gamma$ )

$\alpha = 0.05$  (5%);                       $(1 - \alpha) = \gamma = 0.95$  (95%)

### 3) Función de prueba

En vista que la variable a evaluar "validez del instrumento de medición" es nominal (cuantitativa), cuyas categorías posibles son "válido" y "no válido" y únicamente se puede calcular porcentajes o proporciones para cada categoría, y como la muestra (respuestas) es 62, la estadística para probar la hipótesis nula es la función normal o Z de Gauss para porcentajes:

**Fórmula**

$$Z = \frac{\bar{P} - P_0}{\sigma_p}, \quad \sigma_p = \sqrt{\frac{P_0(1 - P_0)}{n}}$$

**Dónde:**

Z: se distribuye como una distribución normal estandarizada con media 0 y varianza 1

$\bar{P}$ : es el porcentaje de respuestas de los jueces que califican a cada ítem como adecuado (éxito).

$\sigma_p$ : es la desviación estándar

$P_0$ : es el porcentaje de aceptación o rechazo a favor de la hipótesis nula ( $H_0$ )

$n$ : es el número de repuestas de los jueces que califican a los ítems como adecuadas.

#### 4) Regla de decisión

Para 95% de confianza estadística y una prueba unilateral de cola a la derecha, se tiene el valor teórico de la distribución normal  $VT = 1.6449$

Con estos indicadores, la región de rechazo (RR/ $H_0$ ) y aceptación (RA/ $H_0$ ) de la hipótesis nula es:

Al 5%:                    RR/ $H_0$ :  $VC > 1.6449$ ;                    RA/ $H_0$ :  $VC < 1.6449$ .

#### 5) Valor calculado (VC)

El valor calculado de la función Z se obtiene reemplazando los valores de:

$n = 62$ ,  $\bar{P} = 98.4\%$  y  $P_0 = 50\%$ . De donde resulta que:  $VC = 7.6190$

#### 6) Decisión estadística

Comparando el valor calculado ( $VC = 7.6190$ ) con el valor teórico ( $VT = 1.6449$ ) y en base a la regla de decisión, se acepta la hipótesis alterna al 95% de confianza estadística; con este resultado, se acepta la validez del instrumento de medición.

## ANEXO N° 2.

### A. EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN MEDIANTE COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH

La confiabilidad del instrumento de medición (formulario de conocimientos) se estableció mediante la siguiente fórmula:

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} * \frac{S_t^2 - \sum S_i^2}{S^2}$$

Dónde:

$r_{tt}$  = es el coeficiente alfa de Cronbach

$S_t^2$  = es la varianza de total de la prueba.

$\sum S_i^2$  = es la suma de las varianzas individuales de los ítems,

$n$  = es el número de ítems.

Remplazando los valores de  $n = 20$  ítems,  $S_t^2 = 11.33$  y  $\sum S_i^2 = 3.2$  remplazando en la fórmula anterior, resulta que  $r_{tt} = 0,75$  (75%).

### B. CÁLCULO DEL COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD DE CONSISTENCIA INTERNA POR LA FÓRMULA DE SPEARMAN-BROWN

$$r_{tt} = \frac{2r_{bb}}{1+r_{bb}}$$

En donde:

$r_{tt}$  = coeficiente de confiabilidad

$r_{bb}$  = correlación entre las dos mitades.

Sustituyendo los valores correspondientes en la fórmula tenemos:

$$r_{tt} = \frac{2(0.75)}{1+0.75} = \frac{1.5}{1.75} = 0.86$$

Este coeficiente de confiabilidad indica una fuerte confiabilidad.

**TABULACIÓN PARA CÁLCULO DE CONFIABILIDAD**

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	I	P
En1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	15	16
En2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	13	17
En3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14	15
En4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	16	16
En5	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	12	16
En6	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	17	15
En7	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	14	13
En8	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	11	17
En9	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	16	15
En10	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	16	16
En11	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	14	14
En12	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	11	16
total	18	16	19	24	19	23	21	21	12	12	19	22	19	24	15	14	15	14	12	16	169	186
X	1.5	1.3	1.6	2.0	1.6	1.9	1.8	1.8	1.0	1.0	1.6	1.8	1.6	2.0	1.3	1.2	1.3	1.2	1.0	1.3	14.1	15.5
S <sup>2</sup>	0.27	0.24	0.27	0	0.27	0.08	0.21	0.21	0	0	0.27	0.15	0.27	0	0.21	0.15	0.21	0.15	0	0.24	5.36	5.97

$n = 20$ ,  $\sum S_i^2 = 0.27+0.24+0.27+0+0.27+0.08+0.21+0.21+0+0+0.27+0.15+0.27+0+0.21+0.15+0.21+0.15+0+0.24$   
 $\sum S_i^2 = 3.2$

$S_i^2 = 5.36+5.97$   
 $S_i^2 = 11.33$

**ANEXO N° 3.**

**ESCALA DICOTÓMICA PARA EVALUAR INSTRUMENTO DE MEDICIÓN  
POR JUICIO DE EXPERTOS**

Solicito a Usted tenga a bien revisar y opinar sobre el instrumento adjunto.

Marque con una X en SI o NO, en cada criterio, según su opinión.

<b>N°</b>	<b>ITEMS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	El instrumento tiene estructura lógica		
2	La secuencia de presentación de ítems es óptima		
3	El grado de dificultad o complejidad de los ítems es aceptable		
4	Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles		
5	Los ítems reflejan el problema de investigación		
6	Los instrumentos abarcan en su totalidad el problema de investigación		
7	Los ítems permiten medir el problema de investigación		
8	Los ítems permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación		
9	El instrumento abarca las variables e indicadores		

**SUGERENCIAS:**

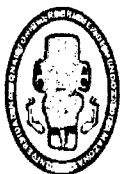
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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

---

**Nombre y Firma del Experto**





ANEXO N° 04.

UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA  
DE AMAZONAS

Ley de creación N° 27347 Resolución de funcionamiento N° 114-2001-

CONAFU

FACULTAD DE ENFERMERÍA



**FORMULARIO DE CONOCIMIENTOS.**

Código:.....

**I. INTRODUCCIÓN:**

Soy estudiante de Enfermería, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza-Amazonas. Estoy realizando un estudio de investigación titulado **“NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA, EN MUJERES DEL DISTRITO DE COPALLINBAGUA, 2011”** Que tiene como objetivo de determinar el nivel de conocimiento sobre el autocuidado durante la menopausia en mujeres del Distrito de Copallin-Bagua. Agradezco por anticipado su colaboración esperando que responda con la verdad y sin temor a las preguntas planteadas. Cabe mencionar que este formulario es de carácter anónimo.

**II. INSTRUCCIONES:**

A continuación se presenta las siguientes preguntas, de las cuales Ud. deberá marcar con un aspa (x) solo uno o responder lo que crea conveniente en base a las alternativas siguientes:

**III. DATOS GENERALES:**

EDAD

- A. De 35 - 39 ( )
- B. De 40 - 44 ( )
- C. De 45 - 49 ( )
- D. De 50 - 54 ( )
- F. De 55 - 60 ( )

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

- A. Analfabeta ( ) B. Primaria incompleta ( ) C. Primaria completa ( )
- D. Secundaria incompleta ( ) E. Secundaria completa ( )
- F. Superior incompleta ( ) G. Superior completa ( )

OCUPACIÓN:

- A. Ama de casa..... ( )
- B. Trabajo eventual..... ( )
- C. Trabajo estable: ..... ( )

**ESTADO CIVIL:**

- A. Soltera ( )
- B. Conviviente, casada ( )
- C. Separada, divorciada ( )
- D. Viuda ( )

¿CUÁNTOS (A) HIJOS (A) TIENE?: .....

**IV. CONOCIMIENTOS SOBRE LA MENOPAUSIA:**

1. ¿Qué es menopausia o climaterio?
  - a) Trastorno hormonal. ( )
  - b) No se puede tener hijos. ( )
  - c) Fin de la menstruación. ( )
  - d) No recuerda concepto de climaterio o menopausia. ( )
2. ¿Desde qué edad empieza la etapa de la menopausia?
  - a) De 35 años ( )
  - b) De 40 años ( )
  - c) De 45 años ( )
  - d) De 50 años ( )
3. ¿Por qué cree que se produce esta etapa en la mujer?
  - a) Castigo de Dios por el pecado de Eva. ( )
  - b) Fin natural de la función ovárica ( )
  - c) Debido a alguna enfermedad. ( )
  - d) Por usar métodos de planificación familiar. ( )
4. ¿Quiénes padecen más tempranamente la menopausia?
  - a) Mujeres que tienen hijos a temprana edad. ( )
  - b) Mujer que no se cuidan y no se alimentan bien. ( )
  - c) Mujeres que trabajan en el campo. ( )
  - d) Mujeres que usan métodos de planificación familiar. ( )
5. ¿Cuáles son los signos y síntomas de la menopausia?
  - a) Olvido, escapes de orina, dolores articulares ( )
  - b) Dolor durante la menstruación. Sangrado con mal olor y poco. ( )
  - c) Sudoración por las noches, bochornos, cambios en el carácter. ( )
  - d) Dolor de mamas, dolor del vientre y dolor al orinar. ( )

6. ¿Qué cambios existen en la menopausia?
- a) Disminución del útero. ( )
  - b) Aumento de la producción de hormonas. ( )
  - c) Irregularidades menstruales. ( )
  - d) Disminución de las mamas. ( )
7. ¿Cuáles son los cambios en la circulación sanguínea?
- a) Los bochornos, palpitaciones, irritabilidad, aumenta la presión. ( )
  - b) Dolor vaginal, disminución del deseo sexual, aumento del flujo vaginal. ( )
  - c) Dificultad para orinar, disminución del deseo sexual. ( )
  - d) Hinchazón dolor de cara, piernas y pies, ( )
8. ¿Cómo sabría que presenta la menopausia?
- a) Está en la edad de la menopausia. ( )
  - b) Consultando al médico. ( )
  - c) Porque padece alguna enfermedad diferente. ( )
  - d) Preguntando a alguien que presento la menopausia. ( )
9. ¿Cuál cree que es el tratamiento de la menopausia?
- a) No existe tratamiento. ( )
  - b) Tratamiento hormonal. ( )
  - c) Retiro del útero. ( )
  - d) Tratamiento a base de plantas. ( )
10. ¿A qué cree que conlleva la menopausia?
- a) No conlleva a nada. ( )
  - b) Solo a dolores de cabeza, irritabilidad y bochornos. ( )
  - c) Problemas óseos, osteoporosis y enfermedades del corazón. ( )
  - d) A pérdida de la memoria y concentración. ( )

**V. CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOCUIDADO DUARANTE LA MENOPAUSIA. DIMENSION BIOLÓGICA.**

11. ¿Qué alimentos se deben consumir en esta etapa?
- a) Café, gaseosas, chocolates, pollo frito. ( )
  - b) Carne de pollo y pellejo, mantequilla, chanco. ( )
  - c) Leche, huevos, frutas y verduras. ( )

12. ¿Qué cree Ud. que sería bueno consumir para mejorar la etapa de la menopausia?
- a) Tomar café, chocolates.
  - b) Tomar pastillas para la presión.
  - c) Tomar pastillas de calcio y vitaminas.
13. ¿Por qué es bueno realizar ejercicio durante esta etapa?
- a) Porque le mantiene activa, mantiene la piel lisa y suave
  - b) Regula la presión arterial, reduce el riesgo de enfermarse del corazón.
  - c) Porque aumenta el apetito.
14. ¿Para qué acude al médico?
- a) No acudo al médico.
  - b) Para exploración vaginal, toma de papa Nicolau, exámenes de sangre.
  - c) Porque sufro una enfermedad.
15. ¿Que exámenes de sangre cree que debe realizarse durante esta etapa?
- a) Para la anemia y hemoglobina.
  - b) Para el control de hormonas, colesterol.
  - c) Para ver mi tipo de sangre.

#### VI. CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA. DIMENSION PSICOSOCIAL.

16. ¿Qué actividades se deben realizar para que se siente bien durante esta etapa?
- a) Trabajar pocas horas.
  - b) Cuidar su apariencia y mantener buena higiene.
  - c) Realizar el trabajo de otros.
17. ¿Qué cree que debe realizar para mejorar su estado de ánimo durante esta etapa?
- a) Evitar situaciones que la entristezcan y salir para distraerse.
  - b) Estar constantemente en el trabajo o casa.
  - c) Dejar de visitar a familiares o amigos.
18. ¿Qué actividades de recreación se debe realizar en esta etapa?
- a) Salir al trabajo y entretenerse.
  - b) Sentarse a mirar televisión o escuchar música.
  - c) Asistir a reuniones con amigos y familiares.

19. ¿Qué cree usted que es bueno para mantener la mente activa?
- a) Aprender algo cada día y memorizarlo, programarse actividades. ( )
  - b) Mirar televisión. ( )
  - c) Practicar deporte. ( )
20. ¿Cuáles son los cambios psicológicos que ocurren durante esta etapa?
- a) Disminución del flujo y el deseo sexual, los bochornos. ( )
  - b) Ser más alegre, sudoración nocturna, disminución del apetito. ( )
  - c) Nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, desgano. ( )

MUCHAS GRACIAS.

**ANEXO N° 05**

**RESPUESTAS CORRECTAS DEL INSTRUMENTO.**

1. C
2. A
3. B
4. B
5. C
6. C
7. A
8. B
9. B
10. C
11. C
12. C
13. B
14. B
15. B
16. B
17. A
18. C
19. A
20. C

## ANEXO N° 06

### CLASIFICACIÓN Y PUNTAJE DEL INSTRUMENTO

- **NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA**

Nivel de conocimientos alto.	14 a 20 puntos
Nivel de conocimientos medio	7 a 13 puntos
Nivel de conocimientos bajo.	≤ a 6 puntos

- **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA MENOPAUSIA.**

Nivel de conocimientos alto.	7 a 10 puntos
Nivel de conocimientos medio.	4 a 6 puntos
Nivel de conocimientos bajo.	≤ a 3 puntos

- **NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA: DIMENSIÓN BIOLÓGICA.**

Nivel de conocimientos alto.	4 a 5 puntos
Nivel de conocimientos medio.	2 a 3 puntos
Nivel de conocimientos bajo.	≤ a 1 puntos

- **NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA: DIMENSIÓN PSICOSOCIAL.**

Nivel de conocimientos alto.	4 a 5 puntos
Nivel de conocimientos medio.	2 a 3 puntos
Nivel de conocimientos bajo.	≤ a 1 puntos

**ANEXO N° 07****TABLA N° 5. RANGO DE EDADES DE LAS MUJERES DE 35 A 60 AÑOS DEL DISTRITO DE COPALLIN- BAGUA, 2011.**

EDADES	Fi	%
35-39 Años	15	18.3
40-44 Años	18	22.0
45-49 Años	14	17.1
50-54 Años	17	20.7
55-60 Años	18	22.0
<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Formulario de conocimientos, 2011.*

En la presente tabla se observa que del 100% (82) de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin, el mayor porcentaje se encuentran entre las edades de 40 a 44 y de 50 a 54 con un 22% (18) cada uno, seguido del 20.7% (17) que se encuentran en la edades de 50 a 54 años, también se puede observar que el menor porcentaje se encuentra entre las edades de 45 a 49 años con un 17.1% (14).



**ANEXO N° 08****TABLA N° 6. GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MUJERES DE 35 A 60 AÑOS DEL DISTRITO DE COPALLIN-BAGUA, 2011.**

GRADO DE INSTRUCCIÓN	Fi.	%
Analfabeta	20	24.4
Primaria incompleta	23	28.0
Primaria completa	19	23.2
Secundaria incompleta	11	13.4
Secundaria completa	5	6.1
Superior incompleta	2	2.4
Superior completa	2	2.4
<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Formulario de conocimientos, 2011.*

En la presente tabla se observa que del 100% (82) de las mujeres encuestadas del Distrito de Copallin, el grado de instrucción que más predomina es la primaria incompleta con un 28% (23), seguido del analfabetismo con un 24.4% (20); también se puede observar que el grado de instrucción con menor porcentaje fueron superior incompleta y completa con un 2.4% (2) cada uno.