



Universidad Nacional De Loja

Área de la Salud Humana

CARRERA DE ENFERMERIA

TÍTULO

**CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA
MENOPAUSIA EN MUJERES DEL BARRIO LA
LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA**

TESIS PREVIA A LA OBTENCION
DEL TITULO DE LICENCIADO EN
ENFERMERIA

AUTOR

Henry Eduardo Satama Loarte.

DIRECTORA

Líc. Grace Cambizaca Mora, Mg. Sc

LOJA ECUADOR

2014-2015

Loja, 16 de Noviembre del 2015

Lic. GRACE CAMBIZACA MORA Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

C E R T I F I C A:

Haber brindado la tutoría respectiva y el asesoramiento en desarrollo del informe de la tesis titulada, **“CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA”**, de la autoría del señor Henry Eduardo Satama Loarte, en la cual se puede evidenciar que el tema es coherente con los objetivos; el marco teórico sustenta adecuadamente las variables del problema. La aplicación del instrumento en la investigación de campo, así como los resultados y el proceso seguido, están de acuerdo con la metodología descrita en el proyecto de investigación.

Previa la obtención del título de licenciado en enfermería, la misma que cumple con la reglamentación pertinente, así como lo programado en el plan de tesis y reúne la suficiente validez, quedando autorizada su presentación y sustentación.

Lic. GRACE CAMBIZACA MORA Mg. Sc.
DIRECTORA

AUTORÍA

Yo, **Henry Eduardo Satama Loarte**, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Henry Eduardo Satama Loarte

Firma:.....

Cédula: 1104577869

Fecha: 16 de Noviembre de 2015

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA
CONSULTA REPRODUCTORA PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, **Henry Eduardo Satama Loarte**, declaro ser el autor de la tesis titulada: **“CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA”**. Como requisito para optar el título de Licenciado en Enfermería, autorizó al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Depositario Digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 6 días del mes de octubre del dos mil quince, firma la tutora.

Firma.....

Autor: Henry Eduardo Satama Loarte

Cedula: 1104577869

Dirección: Loja-Jipiro Mirador

Correo electrónico: hesl_10@hotmail.com

Celular: 0982851361

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Lic. Grace Cambizaca Mora, Mgs. Sc

Tribunal de Grado

Presidenta: Lic. Judith Francisco Pérez PhD

Vocal: Lic. Gina Mercedes Monteros Cocios Mg. Sc

Vocal: Lic. Denny Caridad Ayora Apolo Mg. Sc

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico principalmente a Dios todo poderoso, porque él es el pilar principal en mi vida quien me guía y protege, por estar presente en cada uno de mis momentos de estudios, brindándome esa luz necesaria para tener vocación necesaria para asumir retos con organización y amor para hacer las cosas bien y tener el entendimiento de mis conocimientos enseñándome que todo en esta vida se puede lograr con la dedicación, el esfuerzo y amor para hacer el bien a pesar de los golpes y dificultades que se pueden presentar.

A mis maestros, guías, tutores y directivos de la prestigiosa Universidad Nacional de Loja, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

A mi Madre, quien a lo largo de mi vida ha velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento; depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba. Por ella, soy lo que ahora soy. La amo con mi vida.

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

Henry Satama

AGRADECIMIENTO

Es difícil recordar a todas aquellas personas que hicieron posible la realización de este trabajo; sin embargo, quiero expresar mi más profundo agradecimiento.

A Dios todo poderoso y ser supremo el cual me permitió crecer bajo sus bendiciones por darme salud y sabiduría y culminar con éxito mi carrera. A mi Madre, por ser mi guía en mi vida y por estar a mi lado brindándome toda su confianza y la atención para poder seguir adelante y darme su colaboración para lograr mi meta. Mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, en especial a la Escuela de Enfermería, en donde se me dio la oportunidad de estudiar y por haberme formado como profesional e individuo con oportunidad en la vida.

De manera muy especial a mi directora de tesis, a la Lic. Grace Cambizaca Mora, por ofrecerme la orientación y colaboración para realizar mi trabajo de grado y mi meta de ser un profesional, guiándome en su profesionalismo y dedicación hasta el logro del mismo. Al personal docente por ser parte de los que tienen la delicada labor y dedicación de formar los individuos del futuro, además por su colaboración y orientación en este estudio y por estar siempre dispuestos a ayudarme cuando más lo necesite.

A mis amigos y a todas aquellas personas que de una u otra forma colaboraron para lograr esta meta

Henry Satama

a. TÍTULO:

**CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA EN EL BARRIO LA
LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA**

b. RESUMEN

La menopausia es un suceso que marca el inicio de una nueva etapa evolutiva en la vida de la mujer, que se identifica por presentarse cambios fisiológicos, psíquicos, sociales y culturales; es un tiempo de transición que pone término a la capacidad reproductiva de la mujer. Frente a esta problemática, se realizó el presente estudio de tipo descriptivo denominado “CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA EN MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA”, el cual tuvo como objetivo Identificar los conocimientos y mitos sobre menopausia en mujeres en edad fértil del Barrio la Libertad de la ciudad de Loja, durante el periodo Septiembre 2014 a Agosto del 2015, y las formas y medios de comunicación por los que han adquirido los conocimientos. El universo estuvo constituido por 65 mujeres en edad fértil; el instrumento utilizado fue la encuesta y la presentación de los datos se realizó en tablas de frecuencia simple. El análisis se basó en la bibliografía contemplada en el marco teórico y se obtuvieron los siguientes resultados; el mayor número de mujeres participantes se ubicó en edades de 20 a 39 años. En cuanto al conocimiento sobre la menopausia, la población en estudio con grado de escolaridad secundaria y superior conoce sobre el tema. Referente a los mitos sobre menopausia las mujeres en sus diferentes grados de escolaridad manifestaron que en este periodo los órganos reproductores se atrofian, se experimentan dolencias y mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Las fuentes de información para su conocimiento fueron la familia, amigas y mediante la consulta médica.

Palabras clave: conocimientos, mitos, menopausia.

Summary

The Menopause is a process that permit the beginning of a new evolutionary stage in the life of the woman, it is characterized for showing physiological, psychological, social and cultural changes; is a transition time of ending the reproductive capacity of women. According to this problem, this descriptive study titled "KNOWLEDGE AND MYTHS ON MENOPAUSE IN WOMEN OF THE QUARTER THE FREEDOM", the present research work has as aimed to identify the knowledge and myths about menopause whit women in childbearing age of La Libertad neighborhood of the Loja city, during the period September 2014 to August 2015, and ways and media for those they acquired the knowledge. The total was integrated by 65 women of childbearing age; the instrument used was the survey and presentation of the data was presented on simple frequency tables. The analysis was based on the literature according to the theoretical framework obtained the following results; the largest number of women participants was at ages 20-39 years. For other hand the knowledge about menopause, the study population with secondary school, and university students have a good knowledge about it. With reference about myths and menopause women at different levels of education indicated that in this period the reproductive organs atrophy, they experienced pain and increased risk of developing breast cancer. The sources to obtain information to the knowledge were family, friends and through medical appointment.

Keywords: knowledge, myths, menopause.

C. INTRODUCCIÓN

“La menopausia se define como el cese permanente de la menstruación y es un proceso normal en la vida de las mujeres que se presenta generalmente entre los 45 y 55 años de edad y tiene correlaciones fisiológicas, con la declinación de la secreción de estrógenos por pérdida de la función folicular. Durante esta etapa la mujer presenta cambios psíquicos, sociales y culturales; es un periodo de transición que pone término a la capacidad reproductiva de la mujer”.¹

“Según las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 10% de la población mundial está en el período postmenopáusico y cerca de 25 millones de mujeres en el mundo entero entran en este período cada año y para el año 2030 más de un billón de mujeres en el mundo tendrán más de 50 años.”²

“El Dr. Noboa Flores, indica que más del 50% de mujeres tendrán su menopausia alrededor de los 50 años, un 25% la tendrá antes de los 45 y el porcentaje restante se reparte entre las personas que están alrededor de los 40 años o las que pasan los 54 años”³

La menopausia ha sido y sigue siendo objeto de mitos, temores y mal entendidos. “La falta de conocimiento da como resultado actitudes negativas y despiertan ideas y sentimientos desfavorables con diversa intensidad, la sociedad influye mucho, ya que conlleva a que la mujer que atraviesa esta etapa de la menopausia, se sienta menos mujer y pierda su sentido de ser”⁴

“En el Congreso Latinoamericano de Climaterio y Menopausia realizado en Quito - Ecuador se hizo conocer que no existe un programa público de asesoría y tratamiento de la menopausia y que tampoco existen departamentos específicos en las direcciones de salud para tratar la problemática que afecta a más de medio millón de mujeres en el país; situación que debe ser considerada por el personal de salud, para desarrollar programas de educación en la población de mujeres cercanas a la etapa de la menopausia o durante esta”⁵

Considerando la importancia que tiene el tema se decidió investigar los CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE MENOPAUSIA EN MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA. Fue un estudio descriptivo, el instrumento utilizado fue la encuesta, para la presentación de los datos se utilizó tablas de frecuencia simple y cruzadas, el análisis se lo realizó apoyándose en la bibliografía seleccionada. Los resultados de investigación demostraron que las mujeres del barrio la Libertad se encuentran entre 20 a 39 años, encontrándose que las mujeres con grado de escolaridad secundaria y superior conocen sobre el tema. Dentro de los mitos sobre la menopausia las mujeres con grado de escolaridad primaria, secundaria y superior manifiestan que sus órganos reproductores se atrofian; que experimentan múltiples dolencias y que tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. La fuente de información sobre el tema fueron familiares, amigas y mediante de la consulta médica.

El marco teórico que respalda este trabajo fue seleccionado a objeto de contrastar la información con los resultados del estudio.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

1. MENOPAUSIA

“la Organización Mundial de la Salud define a la Menopausia natural como el cese permanente de la menstruación que resulta de la disminución o depleción de la actividad ovárica folicular. La menopausia natural se reconoce una vez que han transcurrido doce meses consecutivos de amenorrea desde la última menstruación, sin que existan causas fisiológicas o patológicas. La menopausia es un evento que sólo puede identificarse en forma retrospectiva una vez que han transcurrido doce meses tras el último sangrado endometrial. La edad de presentación de la menopausia natural se sitúa entre los 45 y 55 años de edad con una media que redonda los 50 años tanto en la población mundial como el el estudio realizado.”⁴

“En la cultura occidental la menopausia ha sido signada con características negativas, que se han ido edificando alrededor de una serie de circunstancias sociales, familiares, etc, que se suman a ésta y, por lo tanto, hacen que su vivencia sea dada con una expectativa negativa y peyorativa sin poder dar cabida a una conceptualización propia. Se dice que ha comenzado la menopausia cuando se ha dado amenorrea por un año completo y sin interrupciones, y es desde aquí que comienzan a darse una serie de características que han sido descritas como generadas por este cambio hormonal pero que a su vez, a través del tiempo, se ha ido comprobando que no se presentan en toda mujer y por ende depende de ésta y su historial.”⁵

1.1 FISIOLÓGÍA DE LA MENOPAUSIA

El fenómeno fisiológico de la menopausia se traduce en una insuficiencia en la secreción cíclica mensual de los ovarios (Romeu y Julia, 1996). Para entender la fisiología de la menopausia es necesario explicar brevemente el ciclo menstrual y la función del ovario.

El ovario produce una serie hormonas desde la pubertad hasta la menopausia (estrógenos, progesterona y testosterona en pequeñas cantidades), que al actuar sobre diversos órganos, darán lugar al ciclo menstrual. Como resultado

de esto se produce mensualmente la liberación de un óvulo fecundable, y si éste no es fecundado se producirá la menstruación.

A medida que van pasando los años, el ovario de una mujer almacena menor número de óvulos y de forma paralela disminuye la producción de hormonas (estrógenos y progesterona).

Así en torno a los 50 años la producción hormonal del ovario es tan baja que ya no puede seguir estimulando al endometrio, por tanto, desaparece la menstruación, dando paso a la menopausia.

La disminución de estrógenos, en sangre produce una serie de modificaciones en todo el organismo, teniendo repercusiones a distintos niveles: Puesto que existen receptores específicos de estrógenos en el sistema nervioso central se sospecha que la falta de éstos puede provocar alteraciones nerviosas y comportamentales durante la menopausia. Del mismo modo, tampoco se conoce el mecanismo exacto por el que la falta de estrógenos provoca modificaciones en la regulación de la temperatura corporal (sofocos), pero con probabilidad esté vinculado a acciones hipotalámicas del estradiol.

Los estrógenos ejercen efectos beneficiosos sobre el aparato circulatorio a través de distintos mecanismos: sobre la musculatura cardíaca, sobre los vasos sanguíneos y sobre el mecanismo del colesterol. Tras la menopausia pueden aparecer alteraciones vinculadas al sistema circulatorio (por ejemplo: hipertensión o aumento de colesterol). El estradiol (un tipo de estrógeno) mejora la remodelación del esqueleto. El déficit estrogénico está relacionado con la reducción de la masa ósea calcificada pudiendo desembocar en uno de los trastornos más prevalentes en las mujeres tras la menopausia, la osteoporosis.

Los estrógenos estimulan la producción de colágeno a nivel de piel, mucosas y tejido conectivo. La falta de éstos contribuiría a una atrofia de los distintos órganos siendo especialmente importante a nivel de vulva y vagina.

Las cápsulas suprarrenales producen un precursor del estrógeno que se convierte en éste en los tejidos grasos del cuerpo. Así, el aumento de peso en algunas mujeres durante la menopausia como consecuencia de la acumulación de células grasas favorecería el almacenamiento de estrógenos ante la pérdida de los mismos por la baja producción ovárica.⁶

1.2 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Toda mujer tiene unos niveles de estrógenos y progestágenos, en esta etapa estos niveles empiezan a disminuir, y es por esto que en algunas mujeres se producen una serie de síntomas que pueden aparecer como:

1.2.1 Un cambio en la menstruación

Uno de los primeros signos puede ser un cambio en los ciclos menstruales de una mujer. La mayoría de las mujeres pierden la regularidad; experimentan cambios en la cantidad y en el número de días de sangrado, así como en la duración de los ciclos (ciclos cortos o largos). El manchado puede ocurrir entre periodos. Las mujeres que han tenido problemas con reglas abundantes y calambres encontrarán alivio de estos síntomas al llegar a la menopausia.

1.2.2 Alteraciones metabólicas

El aumento de peso en exceso ocurre casi en el 40% de las mujeres menopáusicas. En ellas la disminución de la actividad física y la mayor ingesta alimenticia, hacen que los cambios metabólicos incrementen en esta etapa.

1.2.3 Sofocaciones

Las sofocaciones son sensaciones súbitas de intenso calor que ocurre de forma típica en la parte superior del cuerpo. Se enrojece la cara y el cuello y pueden aparecer manchas rojas en el pecho, espalda y brazos. Generalmente, van seguidas de fuerte sudoración y frío estremeciéndose. Los sofocos pueden ser leves o severos y pueden ocurrir por la noche. La mayoría de los sofocos duran entre treinta segundos y cinco minutos.

1.2.4 Vaginales

Los cambios hormonales que se producen en el climaterio van a incidir en aquellos órganos que tienen receptores estrogénicos. Tras la menopausia se produce una pérdida de elasticidad del introito vulvar y una reducción de la actividad de las glándulas vaginales y del grosor del epitelio escamoso vaginal, lo que comporta una disminución de la lubricación y, en algunas mujeres, sequedad vaginal y dispareunia.

“La atrofia vaginal condicional o potencia la sensación de sequedad, ardor, picor o dispareunia, e incrementa la incidencia de infecciones vaginales y urinarias al verse reducida la producción de glucógeno, y con ello la flora lactobacilar, y aumenta el pH vaginal, hechos que favorecen la colonización vaginal por otras bacterias patógenas o potencialmente patógenas.”⁷

1.2.5 Urinarios

La incontinencia urinaria es un problema complejo y multifactorial, cuya prevalencia aumenta con la edad. Aunque la disminución de los estrógenos podría contribuir a la incontinencia urinaria y a la presencia de síntomas urinarios (urgencia miccional), otros factores tienen un papel más relevante (paridad, traumatismos del parto, prolapso uterino y ciertos fármacos).

La asociación entre la incontinencia urinaria y la disminución de estrógenos es controvertida.

No se ha encontrado asociación causal entre la menopausia y las infecciones del tracto urinario recurrentes (ITU). Los cambios fisiológicos (acortamiento de la uretra distal, alcalinización del pH vaginal y desaparición del lactobacillus) podrían aumentar la susceptibilidad de contraer una infección urinaria en algunas mujeres.⁸

1.2.6 Cambios en la piel

La presencia de receptores estrogénicos, así como la concentración de estradiol y de sus metabolitos, son exponentes de que la piel es un órgano

diana para las hormonas sexuales. Existe una correlación entre el grosor cutáneo y su contenido en colágeno, así como una relación inversa entre estos parámetros y la edad. Aparición de manifestaciones clínicas como piel fina y reseca, prurito, facilidad para las magulladuras.⁹

1.2.7 Trastornos del sueño

Algunas mujeres experimentan dificultades en el sueño: no pueden dormirse fácilmente o pueden despertarse demasiado temprano. Las sofocaciones también pueden facilitar a algunas mujeres el despertarse durante la noche.

1.2.8 Cambios de humor

“Puede existir una relación entre los cambios en los niveles de estrógenos y el humor de una mujer. Los cambios en el humor también pueden estar causados por el estrés, cambios familiares por la marcha de casa de los hijos o por la fatiga. La depresión no es un síntoma de la menopausia.”¹⁰

1.2.9 Cambios corporales

Algunas mujeres encuentran que sus cuerpos cambian en el momento de la menopausia. Con la edad, la cintura aumenta, se pierde masa muscular, el tejido adiposo puede aumentar y la piel puede volverse más fina. Otras mujeres pueden experimentar problemas de memoria y de concentración o rigidez de articulaciones y muscular o dolor.

1.2.10 Estado de ánimo

Los principales estudios prospectivos y revisiones sistemáticas (RS) disponibles no han encontrado asociación entre las alteraciones del estado de ánimo (depresión y ansiedad) y la menopausia. Los factores sociales, familiares, laborales y las alteraciones previas del estado de ánimo se han mostrado más determinantes.

1.2.11 Sexualidad

“A medida que aumenta la edad, generalmente existe una pérdida del interés sexual. Las diversas revisiones disponibles concluyen que existe una

asociación entre determinados aspectos de la sexualidad (disminución del interés sexual, la frecuencia del coito y la lubricación vaginal) y la menopausia, pero los factores que influyen en esta pérdida del interés son complejos y múltiples. De estos factores, los más importantes son los psicosociales, y entre ellos, la experiencia sexual previa de cada mujer, su personalidad, el nivel educativo, el nivel de estrés, la situación física y psicológica, los cambios en la relación de pareja y los sentimientos hacia la misma.”¹¹

2 CONOCIMIENTO

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados, que al ser tomados por si solos, poseen un menor valor cualitativo.”¹²

El hombre, a lo largo de su existencia, ha sentido curiosidad por conocer el mundo que le rodea y ha pretendido dar explicaciones a una serie de interrogantes, que le han surgido de su contacto directo o indirecto con las cosas, hechos y fenómenos que la naturaleza le presenta. Gran parte de las explicaciones que ha dado se fundan en supuestos, creencias y generalizaciones que son aceptadas por razones de autoridad, experiencia, o de fe, sin crítica o razonamiento que sustente su veracidad.

Así mismo Valhondo D. lo define como una “mezcla fluida de experiencias, valores, información, las cuales proporcionan un marco para su evaluación e incorporación de nuevas experiencias, se obtiene de los individuos, que pueden transferirlo utilizando medios estructurados, como documentos y libros, o en contactos persona a persona mediante conversaciones y aprendizaje”¹³

Por tanto el conocimiento sobre menopausia se debe al conjunto de información mediante la experiencia el aprendizaje y la adquisición del conocimiento a través de las formas y medios de comunicación.

3 MITOS Y REALIDADES SOBRE LA MENOPAUSIA

“Un mito es una creencia, o conjunto de creencias sostenidas popularmente, con pretensión de verdad.”¹⁴

El término de menopausia tiene connotaciones negativas, se asocia con un lapso de padecimientos que pueden persistir varios años y que terminan con la época reproductiva de las mujeres y que por lo tanto la devalúan dentro de las sociedades patriarcales. Es necesario insistir en que no es una enfermedad. La mayoría de las veces los cambios se sobrellevan sin ninguna ayuda y es muy difícil distinguir entre los que se deben al climaterio y otros inevitables por el paso natural de los años. Está comprobado que los síntomas de la menopausia son de más baja intensidad para quienes están bien integradas, poseen amistades, actividades significativas, gozan de tranquilidad económica y pertenecen a un grupo, nos dice Sylvia Schneider¹⁵

3.1 Mito 1: La mujeres durante la menopausia son vulnerables a padecer de locura

Durante un largo período de tiempo la menopausia fue interpretada como la acumulación de productos peligrosos para la salud, determinantes de cambios de humor o, incluso, de la locura. Sin embargo no existe la locura más bien la mayoría de mujeres asocian los síntomas como cambios de humor, depresión como parte de esta un estudio prospectivo, también anglosajón y posterior a la revisión de Rouillon, demostró que “la menopausia no se acompaña de problemas psiquiátricos, salvo en las mujeres que ya habían manifestado este tipo de alteraciones con anterioridad.”¹⁶

Para algunas mujeres la menopausia es vivida con trastornos psíquicos, es decir cambios emocionales tales como: Depresión, ansiedad, cambios de humor, tristeza o la angustia permanente, pero en si no conlleva a la locura si no que la presencia de estos hace que la mujer interprete estos síntomas como un estado de locura.

Así mismo la menopausia se ha visto influenciada por la cultura occidental contribuyendo en una serie de mitos, en su mayoría peyorativos que describen a las mujeres que atraviesan esta etapa como histéricas, en sí una serie de

falsos supuestos que modifican esta etapa de la vida produciendo trastornos psíquicos o emocionales.

3.2 Mito 2: Durante la menopausia las mujeres tienen sus órganos reproductores atrofiados.

“La atrofia y pérdida de elasticidad de los tejidos de la vulva y vagina, déficit de secreción glandular y reducción del espesor epitelial, lo que comporta sequedad vaginal y dolor en las relaciones sexuales. Afecta al 10-30% de las mujeres menopáusicas. Existe una clara asociación entre los síntomas vaginales y la disminución de estrógenos. A medida que avanza la menopausia, la atrofia vaginal es más importante y los síntomas más manifiestos. Sin embargo, no se ha demostrado una asociación entre déficit estrogénico y pérdida del deseo sexual, que es frecuente en la menopausia.”¹⁷

Si bien durante la menopausia se dan cambios a nivel hormonal y genital estos provocan cambios lo que hace que la mujer adquiera mitos debido a la presencia de estos síntomas que sin ayuda pueden ser traumáticos para la mujer, por lo que existen formas de ayudar a aliviar los problemas durante las relaciones sexuales como la utilización de lubricantes ya que estos ayudan a disminuir molestias en la vulva por la presencia de resequeidad.

3.3 Mito 3: La menopausia es una etapa negativa, es el fin de la plenitud femenina

“Conocemos que la mayoría de las mujeres esperan la menopausia con cierto temor. En las sociedades occidentales esta etapa no es muy bien recibida aunque, con el aumento de la esperanza de vida, una mujer vivirá cerca de la tercera parte de su existencia después de la menopausia. La información y el conocimiento son claves para vivirla con plenitud.”¹⁸

Socialmente en la menopausia se pueden dar cambios negativos e incluso en el estilo de vida de la mujer por la presencia de la misma especialmente cuando hay desconocimiento de esta etapa normal, lo que ocasiona que la mujer enfrente esta etapa con temor y por lo tanto que su plenitud femenina se vea alterada.

3.4 Mito 4: Durante la menopausia se presentan múltiples dolencias.

En lo referente a las dolencias se refiere a los síntomas de la menopausia que en cada mujer es diferente; así mismo la mujer sigue siendo útil ya que la menopausia es una eta normal de la vida que no conlleva cambios drásticos que impidan seguir con su diario vivir.

3.5 Mito 5: Después de la menopausia hay mayor riesgo de cáncer de mama





“Las mujeres que pasan por la menopausia (el momento en el que las menstruaciones regulares dejan de ocurrir) a mayor edad que lo normal tienen un mayor riesgo de tener cáncer de seno. Esto es así porque este retraso hace que el cuerpo se exponga a mayores niveles de estrógeno a lo largo de la vida. El estrógeno es la hormona reproductiva femenina que se libera principalmente durante el ciclo menstrual. Altos niveles de estrógeno causan que las células se transformen en cancerosas. Las mujeres que pasan por la menopausia más tarde en su vida tienen también mayor riesgo de tener cáncer uterino.”¹⁹

4 MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La comunicación es la capacidad que tiene todo ser animado de relacionarse con su entorno, es el intercambio de ideas o pensamientos entre dos o más personas.”²⁰

La comunicación se da cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

Dentro de los elementos de la comunicación tenemos:

-  **Emisor:** La persona (o personas) que emite un mensaje.
-  **Receptor:** La persona (o personas) que recibe el mensaje.
-  **Mensaje:** Contenido de la información que se envía.
-  **Canal:** Medio por el que se envía el mensaje.

4.1 Tipos de comunicación

Existen dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación verbal mediante canales.

La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y expresamos con una o varias personas (conversaciones entre amigos, familiares).

La comunicación verbal mediante un gran número de canales, que el mundo los conoce y reconoce como la televisión, la radio, el periódico, entre otros.

4.2 Clasificación

4.2.1 Medios primarios

Son medios de comunicación elementales que están ligados al ser humano, no necesitan de tecnología ni técnica alguna para la comunicación, esta es asincrónica, por ejemplo narradores, cura, profesor dando clase en si la comunicación es inmediata.

4.2.2 Medios secundarios (máquinas)

Éstos requieren del uso de técnicas (tecnologías) de parte del emisor de contenidos, para la emisión del mensaje. El o los receptores del mensaje no necesitan de ningún tipo de técnica (tecnología) para recibir el mensaje, quiere decir que cuando las personas transitan por la calle no necesitan de ningún aparato especial para poder ver o escuchar los anuncios producidos en esta categoría. Ejemplo: periódicos, revistas, gacetas, folletos, espectaculares, entre otros.

4.2.3 Medios terciarios (medios electrónicos)

Requieren del uso de técnicas (tecnologías) tanto del emisor de contenidos como del receptor de los mismos, es decir, para poder recibir el mensaje enviado necesitamos de un aparato para descifrar el mensaje, cuando las personas quieren ver televisión requieren de un aparato de televisión que muestre los programas transmitidos. Ejemplo: televisión, radio, telégrafo, teléfono, música.

4.2.4 Medios cuaternarios (medios digitales)

Los denominados nuevos medios de comunicación son el producto del avance tecnológico. Permiten que los individuos se comuniquen de manera bilateral y masiva al mismo tiempo, acortan distancias entre individuos y utilizan lo último de la tecnología para facilitar la comunicación con una alta calidad de emisión y recepción de los mensajes, lo cual resulta de menor calidad con medios incluidos en otras clasificaciones. Ejemplo de medios cuaternarios: internet, celulares, televisión satelital, televisión HD, entre otros.”²¹

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.

La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

+ TIPO DE ESTUDIO

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo - transversal; porque se busca especificar propiedades, características y rasgos importantes para diagnosticar y es transversal porque se estudiaron las variables simultáneamente en determinado momento haciendo un corte en el tiempo.

+ ÁREA DE ESTUDIO



La presente investigación se realizó en el Barrio “**LA LIBERTAD**”, ubicado al nor-este de la ciudad de Loja.

+ UNIVERSO

El universo estuvo conformado por 65 mujeres en edad fértil que habitan en el Barrio la Libertad.

+ TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Se aplicó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, el mismo que fue aplicado a las 65 mujeres en edad fértil que habitan en este populoso barrio.

Los resultados fueron procesados en tablas de estadísticas de frecuencia y porcentaje y/o gráficos con sus respectivos análisis, para lo cual se apoyó en los programas Microsoft Word y Microsoft Excel

f. RESULTADOS

TABLA N° 1
EDAD DE LAS MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD

Edad	F	%
15 a 19	12	18.46
20 a 29	21	32.30
30 a 39	24	36.92
40 a 49	8	12.30
Total	65	100.00

Fuente: Encuestas aplicadas a las mujeres del Barrio la libertad, 2015
Elaborado: Henry Eduardo Satama Loarte

Se puede evidenciar el grupo de mujeres que participaron en la investigación se encuentran entre 30 a 39 años con un 36,92%, seguido de las mujeres de 20 a 29 años de edad con el 32.30%.

TABLA N° 2

CONOCIMIENTOS SOBRE MENOPAUSIA EN MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD

CONOCIMIIENTOS	CONOCE		NO CONOCE		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
DEFINICION						
Un alivio por el desaparecimiento de los sangrados menstruales. Es la última menstruación, es algo normal-natural, es la terminación de la vida reproductiva	45	69.23	25	38.46	65	100
SINTOMAS						
Locura	58	89.23	7	10.76	65	100
Sofocos, cambios de humor, depresión, dolor de cabeza, sangrados irregulares, Resequedad vaginal, dolor al tener relaciones sexuales	52	80	13	20	65	100
EDAD PROMEDIO DE INICIO						
Edad promedio de la menopausia de 40-49 años	60	92.30	5	7.69	65	100

Fuente: Encuestas aplicadas a las mujeres del Barrio la libertad, 2015

Elaborado: Henry Eduardo Satama Loarte

En relación a los conocimientos sobre menopausia se determinó que el 69.23% de las mujeres participantes tienen un conocimiento sobre la misma, el 89.23% asevera que entre los síntomas que se presentan esta la locura y pudiendo demostrar que el 92.30% de las mujeres encuestadas conocen la edad promedio de inicio de la menopausia de 40-49 años.

TABLA N° 3

MITOS SOBRE MENOPAUSIA EN RELACIÓN AL GRADO DE ESCOLARIDAD

Mitos \ Grado de escolaridad	Primaria		Secundaria		Superior		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	f	%
La mujeres durante la menopausia son vulnerables a padecer de locura	1	1.53	3	4.61	6	9.23	10	15.37
Durante la menopausia las mujeres tienen sus órganos reproductores atrofiados	2	3.07	14	21.53	5	7.69	21	32.29
La menopausia es una etapa negativa, es el fin de la plenitud femenina	3	4.61	3	4.61	0	0	6	9.22
Durante la menopausia se presentan múltiples dolencias	2	3.07	10	15.38	3	4.61	15	23.06
Después de la menopausia hay mayor riesgo de cáncer de mama	3	4.61	9	13.84	1	1.53	13	19.98

Fuente: Encuestas aplicadas a las mujeres del Barrio la libertad, 2015

Elaborado: Henry Eduardo Satama Loarte

En cuanto a los mitos, el 32.29% de las encuestadas indican que durante la menopausia las mujeres tienen sus órganos reproductores atrofiados; 23.06% manifiesta que se presentan múltiples dolencias y el 19.98% que hay mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, pudiéndose evidenciar que las mujeres con grado de escolaridad secundaria tienen como mitos que durante la menopausia las mujeres tienen sus órganos reproductores atrofiados y que se presentan múltiples dolencias.

TABLA N° 4

FUENTES DE INFORMACIÓN DE LAS MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD

Fuentes	f	%
Conversaciones con amigas y familiares	26	40.00
TV	9	13.84
Radio	6	9.25
Periódicos y revistas	7	10.76
Internet	6	9.23
Consultas medicas	11	16.92
Total	65	100.00

Fuente: Encuestas aplicadas a las mujeres del Barrio la libertad, 2015

Elaborado: Henry Eduardo Satama Loarte

De 65 mujeres encuestadas, el 40% afirma que han adquirido conocimientos sobre menopausia a través de conversaciones con amigas y familiares, seguido del 16,92% por consultas médicas y 13.84% por televisión, mientras que la población restante se informó en periódicos, revistas, radio, internet.

g. DISCUSIÓN

“La menopausia constituye una etapa normal en la vida de la mujer que se presenta cambios los cuales ponen a prueba su capacidad para llevar a cabo los ajustes necesarios que le permitan mantener sus equilibrio personal y continuar su desarrollo.”²³

“Los mitos son ideas preconcebidas que se adquieren durante la vida y sobre todo, cuando no hay conocimiento suficiente acerca del tema, el término menopausia tiene connotaciones negativas.”²⁴

La presente investigación sobre conocimientos y mitos de la menopausia en mujeres del barrio la Libertad, de acuerdo a la distribución según la edad, el 69.22% tiene entre 20 a 39 años. Los resultados descritos tienen relación con el Censo realizado en el 2010, donde el 50.8% de la población de la provincia de Loja, se concentra en edades jóvenes.”²⁵

Entre los resultados de la investigación, se observa que el 69.23% de las mujeres participantes tienen un conocimiento sobre la misma, el 89.23% asevera que entre los síntomas que se presentan esta la locura y pudiendo demostrar que el 92.30% de las mujeres encuestadas conocen la edad promedio de inicio de la menopausia de 40-49 años.

Así mismo, se encontró que entre los síntomas más reconocidos están los sofocos, cambios de humor, depresión, dolor de cabeza, sangrados irregulares, resequedad vaginal, dolor al tener relaciones sexuales, pero supera el porcentaje de mujeres que consideran que un síntoma es la locura.

Un estudio similar realizado en esta misma ciudad, en el Barrio Chinguilanchi en el que, el 66.7% de ellas tuvo conocimiento acerca del tema”²⁶. Otra investigación desarrollada en Perú, muestra datos que difieren con los encontrados en esta investigación, ya que señalan que el “88% de las mujeres identifica por lo menos un síntoma, el 25% señala los sofocos como la principal sintomatología, el 17% manifiesta tristeza; 15% soledad y el 13% insomnio.”²⁷.

Entre los mitos observados, más de la cuarta parte de las mujeres mencionan que en esta etapa se tienen los órganos atrofiados, seguido de la presentación

de múltiples dolencias, mayor riesgo de cáncer de mama y de padecer de locura

Otro estudio realizado en la ciudad de Loja a “143 mujeres de 30 a 45 años de edad, en diferentes barrios demuestran que, el 93% de las mujeres tiene algún tipo de mito, el 57.34% lo asocia con la locura, mientras que un 35.66% restante con cáncer.”²⁸

Pudiéndose demostrar que los resultados obtenidos en las diferentes investigaciones incluida la presente, muestran claramente que la población femenina desconoce lo que es la menopausia y si tiene muchos mitos sobre ella.

La concepción sobre la menopausia que tienen las mujeres puede obedecer a que las principales fuentes de información se constituyen las conversaciones con amigas y familiares, que al igual que ellas muestran un desconocimiento sobre esta etapa fisiológica de las mujeres llegándose a establecer conceptos herrados de la misma.

En relación a las fuentes de información sobre la menopausia un estudio realizado en la “Universidad de Cartagena Colombia donde el 74,1 % recibió información de conversaciones con amigas y familiares y sólo 21,7 % señaló al médico en consulta o a las charlas dictadas en el centro de Salud.”²⁹ Al respecto, se puede indicar que los resultados son similares con la precedente, donde la mayoría ha obtenido información a través de conversaciones familiares, amigas y en mínimos porcentajes en diferentes medios de comunicación y en consultas médicas.

h. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación Conocimientos y Mitos Sobre la Menopausia en Mujeres del Barrio la Libertad de la Ciudad de Loja se llega a las siguientes conclusiones:

- ✚ En el barrio La Libertad un alto porcentaje de mujeres no tienen conocimiento sobre la menopausia, sin embargo, las mujeres con grado de escolaridad secundaria y superior reconocen la edad promedio de inicio de la misma
- ✚ La mayor parte de los mitos presentes en la menopausia indica que las mujeres tienen sus órganos reproductores atrofiados, se experimentan múltiples dolencias y hay mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, existiendo presencia de estos en las mujeres con escolaridad primaria, secundaria y en mínimos porcentajes en las de nivel superior.
- ✚ La mayoría de mujeres obtuvieron información sobre la menopausia a través de conversaciones con familiares y amigas, mientras una pequeña parte mediante los medios de comunicación.

i. RECOMENDACIONES

- ✚ Al Ministerio de Salud Pública a través de la Estrategia Nacional Intersectorial, gestione la participación conjunta con el Ministerio de Educación y la carrera de Enfermería del área de la Salud Humana de la Universidad nacional de Loja, para que incorpore dentro de sus contenidos teóricos, la atención integral a las mujeres menopaúsicas y postmenopáusicas, empezando por sus derechos humanos e información sobre el autocuidado de su salud.

j. BIBLIOGRAFÍA

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS DE LIBROS Y VIRTUALES

1. Leidy, Calderón. La menopausia al inicio del siglo XXI [Internet]. Venezuela: Editorial Glosa, S.L.; 2009. [citado 18 Enero, 2015]. 329 p. Disponible en: <https://books.google.com/books?id=le8YjqpLOq8C&pgis=1>
2. Trejos C. Depresión en Mujeres con Menopausia Entre 50 Y 60 Años de edad del Centro Integral de Atención al Climaterio y la Menopausia [Tesis Psicología]. Quito: Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito; 2011.
3. Gutiérrez. S. Tratamiento cognitivo conductual en la menopausia [Tesis doctoral]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid facultad de Psicología departamento de Psicología clínica; 2012.
4. Cornellana Puigarnau M. La menopausia al inicio del siglo XXI [Internet]. Barcelona España: Editorial Glosa, S.L.; 2009 [citado 03 Junio, 2015]. 329 p. Disponible en: <https://books.google.com/books?id=le8YjqpLOq8C&pgis=1>
5. Blas E, Álvaro J, Huarcaya N. n.d. Envejecimiento y Menopausia: Síntomas de la Menopausia. [Internet Blog]. [citado 03 Julio, 2015]. Disponible en: <http://farmacoestudiantes.blogspot.com/2007/07/sntomas-de-la-menopausia.html>
6. Aguinaga I. Si eres mujer y tienes entre 40-54 años deberás de saber [Tesis doctoral]. Navarra: Universidad Pública de Navarra; 2012.
7. Arenas J. Fundamentos de ginecología [Internet]. España: Ed. Médica Panamericana; 2009 [citado 2015 Oct 3]. 560 p. Disponible en: <https://books.google.com/books?id=lqqaTcTQRLEC&pgis=1>
8. Servicio de Obstetricia y Ginecología Hospital Universitario Virgen de las Nieves Granada. Actualización en el manejo de la Menopausia : [Internet]. España; 2011 [citado 04 Enero, 2015]. 1–18 p. Disponible en:

http://www.hvn.es/servicios_asistenciales/ginecologia_y_obstetricia/ficheros/clase2011_actualizacion_manejo_menopausia.pdf

9. Guerrero Narváez D. Conocimientos y autocuidado en la menopausia en mujeres de la parroquia Paquisha [Tesis Enfermería]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2012.
10. Huanca G, Gerardo J. Más allá de la eternidad y el infinito. El principio y el fin de lo existencial. [Internet]. Lima- Perú: Bubok; 2013. [citado 15 de Diciembre de 2014]. 174 p. Disponible en: <https://books.google.com/books?id=uBNnAgAAQBAJ&pgis=1>
11. VALHONDO DOMINGO. gestión del conocimiento del mito a la realidad. Editorial: Díaz de Santo, PRIMERA1a Edición. Madrid, España. 2010. 50p. Disponible: https://books.google.com.ec/books?idir_esc=y#v=onepage&q=GESTI%0DEL%20CONOCIMIENTO%20DEL%20MITO%%20REALIDAD&f=false. (Consultado Octubre 21, 2014).
12. Kusnetzoff JC. Andropausia [Internet]. Buenos Aires: Primera Ed. Del Nuevo Extremo, editor; 2001. [citado 28 Enero, 2015]. 152 p. Disponible en: <https://books.google.com/books?id=jVpvhQBCJR0C&pgis=1>
13. Ramírez E. La mujer en la menopausia y la Gestalt. Rev. Gestalnet. [Internet]. 2010 [citado 13 Diciembre, 2014]; 78 p. Disponible en: <http://gestaltnet.net/documentos/la-mujer-en-la-menopausia-y-la-gestalt>
14. Delanoe D. La cuestión de los trastornos psíquicos atribuidos a la menopausia. Rev. Redalyc [Internet]. 2002 [citado 23 Diciembre 2014]: (1) 18 p. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/142/14240102.pdf>
15. Infosalus [Internet]. Madrid: Europa Press: 2015 [citado 27 Julio, 2015]. 1p. Disponible en: <http://www.infosalus.com/enfermedades/ginecologia/menopausia/Sintomas-menopausia-27.html>
16. Salud de la Mujer Dexeus. [Internet]. Madrid: Dexeus S.A.P: 2007 [citado 27 Febrero, 2015]; 1p. Disponible en:

<http://www.dexeus.com/informacion-de-salud/enciclopedia-ginecologica/tu-vida-etapa-a-etapa/menopausia>

17. Centro de Prevención del Cáncer de Harvard. [Internet]. Estados Unidos: Your Disease Risk. 2004 [citado 18 Enero, 2015]; 1.p Disponible en:
http://www.diseaseriskindex.harvard.edu/update/hccpquiz.pl?lang=spanish&func=show&quiz=breast&page=risk_list
18. Freijeiro SD. Técnicas de Comunicación [Internet]. España: Ideas Propias Editorial S.L.; 2010 [citado 15 Febrero, 2015]. 136 p. Disponible en: <https://books.google.com/books?id=IW6-sADnRZMC&pgis=1>
19. Dominguez E. Masiva, Medios de Comunicación [Internet]. Primera ed. Eduardo Duran Valdivieso, Editor. Mexico; 2012. p. 1-125 p. Disponible en:
http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/comunicacion/Medios_de_comunicacion_masiva.pdf
20. Hernández Sampieri. Metodología de la Investigación. Quinta. Mc Graw Hill, editor. México; 2010.
21. Cuasapaz V, Espinosa K. Conocimientos, actitudes y prácticas en relación a la menopausia en mujeres mayores de 40 años de la comunidad de Ovalos Natabuela, marzo-septiembre 2007. [Tesis Enfermería]. Ibarra: Universidad Técnica del norte; 2007.
22. INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos), Estructura de población de Loja [Internet]. Loja-Ecuador; 2010. [citado 2015 Jul 15]; p.1. Disponible en:<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/loja.pdf>
23. Salinas M. Creencias y realidades sobre menopausia en mujeres del barrio Chinguilanchi Loja junio 2010-junio 2011 [Tesis Enfermería] Loja: Universidad Nacional de Loja; 2011.
24. Vásquez R, Fernández S, Condori A, Yovera G, Jorge J, Gilbonio J, Coz V. Menopausia ¿Qué conocen las mujeres?. Rev. Horizonte Médico.

[Internet]. 2007 [citado 27 Julio, 2015]; 7 (2) 86-9 .p. Disponible en: <http://www.horizontemedicina.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/articulo/download/215/230>

25. Orellana R. Mitos y creencias sobre menopausia en mujeres de la ciudad de Loja. Loja; 2014 p. 12. Report No.: 1.
26. Álvarez Gómez R, Martín Gramcko E, Bordones de Álvarez M. Conocimiento y actitud sobre el climaterio en mujeres entre 40 y 50 años. Rev. Obstétrica Ginecológica Venezuela [Internet]. 2008 [citado 27 Enero, 2015]; 68(1) 32–40.p Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322008000100007&lng=es&nrm=iso&tlng=

k. ANEXOS

ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento doy mi consentimiento para participar en la presente investigación titulada: Conocimientos y mitos sobre la menopausia en mujeres del barrio la Libertad, considerando que los resultados de este estudio serán de beneficio para mejorar programas de atención a la mujer durante esta etapa.

La participación consiste en responder algunas preguntas que no pongan en riesgo mi integridad física ni emocional. Así mismo se me explico que los datos proporcionados serán confidenciales, sin haber divulgación de los mismos, cuya responsabilidad está a cargo del alumno Henry Eduardo Satama Loarte de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, el mismo que será realizando como requisito para su graduación.

C.I.....

Firma de la participante

ANEXO 2 ENCUESTA APLICADA A LAS MUJERES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA

Como estudiante de la carrera de Enfermería, del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja reciba un cordial y fraterno saludo, a la vez me permito solicitarle se digne a contestar la siguiente encuesta, para recolectar datos importantes y realizar el trabajo de tesis acerca de conocimientos y mitos sobre la menopausia en mujeres del Barrio La Libertad. Dicha información será confidencial.

Sírvase poner una X en las respuestas que usted considere son correctas, no importa si hay más de una respuesta correcta.

1. Estado Civil:

	SI	NO
• Soltera		
• Casada		
• Unión libre		
• Divorciada		
• Viudo(a)		
• Separados		

1. Indique cuantos años tiene?

15 a 19	
20 24	
25 a 29	
30 a 34	
35 a 39	
40 a 44	
45 a 49	

2. Nivel de estudio:

	SI	NO
Primaria incompleta		
Primaria		
Secundaria incompleta		
Secundaria		
Superior		
Ninguno		

3. Ocupación

	SI	NO
Estudiante		
Ama de casa		
Comerciante		
Profesional		
Otras		

4. ¿Qué es para usted la menopausia?

Definición	SI	NO
Una enfermedad del útero		
Es el inicio de la vejez en la mujer		
Es la última menstruación de la mujer		
Un evento de la vida, es normal, algo natural.		
Es una carga que lleva la mujer.		
Un alivio por el desaparecimiento de los sangrados menstruales		
La terminación de su vida reproductiva		

5. Señale los síntomas que usted cree que la mujer siente en la menopausia

Síntomas	SI	NO
Sofocos		
Cambios de humor		
Depresión		
Dolor de cabeza		
Sangrados irregulares		
Pérdida de memoria a corto plazo		
Problemas urinarios, como por ejemplo incontinencia al toser o reírse		
Resequedad vaginal, dolor al tener relaciones sexuales		
Locura		

6. ¿Conoce la edad promedio en la que se presenta la menopausia? Marque con una x

	SI	NO
Menor de 30 a 39 años		
Mayor 40 a 49 años		
De 50 años en adelante.		

7. ¿Qué piensa usted sobre la menopausia. Señale con una x

	<u>SI</u>	<u>NO</u>
• ¿Cree usted que todas las mujeres quienes han pasado por la menopausia no quieren tener relaciones sexuales?		
• Las mujeres que han pasado por la menopausia no necesitan tener exámenes pélvicos anuales o el Papanicolaou.		
• Una vez que la mujer comienza a pasar por la menopausia, ella no puede quedar embarazada.		
• La menopausia es una enfermedad provocada por la falta de hormonas.		
• ¿Cree usted que la menopausia es un cambio repentino que lleva uno o dos años?		
• La mujer tiene que sobrevivir a las sofocaciones.		
• ¿Cree usted que una mujer con menopausia sigue siendo útil para lo sociedad?		
• ¿Piensa usted que el sangrado irregular es indicio de cáncer?		
• Cuanto más tiempo tardó en tener la primera menstruación, más tiempo va a tardar en llegar la menopausia.		
• La menopausia es igual para todas las mujeres.		
• El cuerpo cambia drásticamente de la noche a la mañana e incluso cambia la voz debido a la menopausia		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

PROYECTO DE TESIS

1. TEMA

**CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA EN
MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA**

2. PROBLEMÁTICA

La menopausia es una etapa de la vida de la mujer, que se presenta generalmente entre los 45 y 55 años de edad, en la que existen varios cambios hormonales que culminan con la desaparición de la menstruación. A lo largo de la historia ha sido objeto de mitos víctima de temores y mal entendidos.

La falta de conocimiento de este ciclo de vida, da como resultado actitudes negativas y despiertan ideas y sentimientos desfavorables con diversa intensidad, la sociedad influye mucho ya que esta valora de manera desproporcionada a la mujer y el vigor físico, donde la mujer tiene un mayor valor social mientras tenga la capacidad de engendrar hijos y ejerza las funciones de crianza, lo cual conlleva a que se sienta menos mujer.

La menopausia es un proceso en la que existen varios cambios hormonales que culminan con la desaparición de la menstruación. El proceso normal de envejecimiento altera la función de los ovarios y disminuye la producción de estrógenos.

Alrededor del 10% de la población mundial está en el período postmenopáusico y cerca de 25 millones de mujeres en el mundo entero entran en este período cada año. Según las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2030 más de un billón de mujeres en todo el mundo tendrán más de 50 años .

España, el 13 por ciento de la población femenina, conoce la menopausia pero considera insuficiente la información existente al respecto. Es interesante saber que la mayoría de información sobre menopausia que llega a las mujeres españolas lo hace a través de los medios de comunicación (29%), seguida del ginecólogo (27%) y los grupos de amigas (24%).

El 55% de las latinoamericanas señalan sufrir efectos moderados o severos durante la menopausia. Las mujeres chilenas lideran la medición, con un 81% de las encuestadas, le siguen las mujeres uruguayas con un 67%; de

Venezuela, con un 62%, y Ecuador con 60%, mientras que al final se situó Colombia, por debajo del promedio regional, con un 48%.

En Toluca, México la comunicación familiar de las mujeres en etapa de menopausia el 40% correspondió ser buena, el 60% de regular a mala. El 85% han tenido sangrados irregulares durante el último año y el resto no. El 85% de la población femenina ha tenido sofocos y el 15% no ha presentado. Referente al estado de ánimo melancólicas 10%; depresivas 20%. El 80% de las mujeres no sabe que significa menopausia.

En Colombia un estudio realizado a 129 mujeres mayores de 40 años de edad, donde el 55% informaron tener algún grado de conocimiento sobre menopausia, y de ellas el 69% comunicaron haberla obtenido a través de las amigas y un 26.8% en conversaciones familiares. El 36.6% consideró a la educación impartida por el Médico, la fuente del conocimiento. Los medios masivos de comunicación (televisión, radio, prensa) obtuvieron una calificación ínfima, medios que estas mujeres no utilizan. El 72% no sabían la causa de dicho evento el 55% creen que la menopausia es una enfermedad, el 41% informaron no saber si debe darse tratamiento en la menopausia, el 31% informaron creer que la menopausia disminuye la libido y 55% comunicaron seguir con actividad coital activa.

Un estudio realizado en la sierra rural de Perú revela que el 84 % de la población encuestada tiene conocimiento sobre la menopausia, sin embargo el 16% no saben cómo definirla. El 21% no tiene definida una causa atribuible del retiro de las menstruaciones, en cambio un 5% lo asocia a lo divino, el 38% presenta cambios en la forma de vida durante esta etapa. El 70% no recibió ningún tipo de información referente a menopausia, el 86% desearía recibir información con una frecuencia de por lo menos una vez por mes. El 16.87% presenta síntomas de tristeza, irritabilidad, insomnio un 13.25%, seguido de dispareunia y temblor, llama la atención el 1.20% que tiene intención suicida durante esta etapa.

La revisión bibliográfica emite aseverar que existe insuficiente bibliografía ubicada en el Ecuador acerca del tema.

En el cantón Paquisha de la provincia de Zamora Chinchipe, Ecuador un estudio realizado demuestra que las mujeres encuestadas no tienen conocimiento sobre la menopausia, es así que el 69,89% manifiesta definiciones incorrectas de la misma. Un 86,02% del grupo no conoce que alimentos deben consumir durante esta etapa; más de la mitad (51,61%) de las mujeres no señalan que ejercicios o que actividades deben realizar; en cuanto al control médico conocen que deben ir al control cada tres y seis meses.

En la ciudad de Loja, luego de una investigación rápida desarrollada en diversos barrios, con un total de 143 mujeres de 30 a 45 años, se pudo evidenciar con respecto al conocimiento sobre la menopausia, que el 20.98% respondieron que la menopausia es un proceso normal, el 16.78% refirió que es la última menstruación de la mujer, el 20.98% manifestó que era una enfermedad, y el 26.57% tiene desconocimiento del tema. El 77.62% refirió sentirse "no útil" ante la sociedad. Mientras, el 48.95% piensa que tiene mayor probabilidad de enfermarse durante esta etapa (osteoporosis, hipertensión arterial, locura, cáncer, anemia, diabetes mellitus). Respecto a los pensamientos que tienen las mujeres sobre la menopausia el 93% de las mujeres tiene algún tipo de mito, así el 57.34% lo asocia con la locura, mientras que el 35.66% restante lo hace con cáncer.

Las mujeres entrevistadas manifestaron haber obtenido la información acerca de la menopausia, a través de conversaciones con familiares (34.96%), conversaciones con amigas (18.29%), consultas con el ginecólogo (5.68%), mientras que el 7.32% restante no recibió ninguna información acerca del tema, situación que difiere con lo que ocurre en el vecino país del Perú en donde el 29% de mujeres aseguran conocer sobre la menopausia a través de los medios de comunicación, en un 27% con el ginecólogo y el 24% con grupo de amigas.

La menopausia es una etapa en la que se presentan cambios fisiológicos son normales y deben considerarse como parte del desarrollo de su envejecimiento; sin embargo, ha sido y sigue siendo objeto de mitos, creencias y víctimas de temores y mal entendidos, este se debe a la falta de conocimientos y a la presencia de mecanismos socioculturales que conforman mitos y estereotipos opresores y discriminatorios, lo cual conlleva a que la

mujer a que en esta etapa de la vida se enfrente y viva un proceso amenazador en donde prevalece la inseguridad, el miedo, la angustia, la preocupación por el futuro, por el estado de salud, entonces habría depresión, tristeza, desánimo, falta de interés en lo cotidiano, aspectos todos negativos que le van a afectar su calidad de vida, ya que las mujeres en periodo de menopausia son consideradas eminentemente pasivas, tanto en lo social, como en lo personal.

La existencia de mujeres que desconocen o no saben definir este proceso o período y los escasos estudios previos sobre conocimientos y mitos con relación al tema menopausia llama la atención e incentiva, a desarrollar investigaciones que lleven a incursionar en campos poco estudiados y que requieren ser intervenidos para ayudar a mejorar la calidad de vida de los sujetos en investigación.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuáles son los principales conocimientos que tienen las mujeres sobre menopausia?
2. ¿Cuáles son los mitos más comunes identificados en las mujeres sobre menopausia?
3. ¿Cómo los mitos predisponen a la mujer a pasar su etapa de menopausia?

Las interrogantes antes descritas permiten plantear el siguiente problema de investigación y que consiste en: Determinar los conocimientos y mitos sobre menopausia en mujeres del barrio la Libertad.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente estudio de investigación tiene como finalidad obtener información sobre los conocimientos que tienen las mujeres sobre menopausia ya que a nivel mundial de acuerdo a varios estudios realizados, data un problema relevante acerca de conocimientos y mitos que tienen las mujeres sobre menopausia ya que la escasa información sobre el mismo predispone a la mujer a disminuir su calidad de vida en este proceso natural y fisiológico propio de la mujer. Se estima que a nivel mundial en el 2030 este grupo etareo aumentará a más de un billón por lo que es muy importante abordar este campo de estudio.

Las investigaciones revelan que existen escasos conocimientos acerca del tema y consideran insuficiente la información existente al respecto, donde la quinta parte manifiestan obtener información sobre la menopausia a través de los medios de comunicación, ginecólogos y grupos de amigas.

Similar situación sucede en Toluca, México en la que la cuarta parte de la población estudiada manifiesta no poder definir la menopausia y las tres cuartas partes refieren que la comunicación familiar en esta etapa es regular a mala.

En Perú la mayoría de mujeres no conoce respecto al tema, una minoría refirió tener ideas suicidas durante esta etapa, esto se debe a los mitos que la sociedad construye generación tras generación, al no recibir información de fuentes confiables.

Con lo anteriormente expresado podemos afirmar que no existe divulgación científica sobre el tema en Ecuador y por ende en Loja, por lo tanto el tema revela la importancia de trabajar en estrategias de promoción de salud que tiendan a educar a la población sobre temas que mejoren la calidad de vida de sus habitantes, por lo que se realizó un estudio rápido en el que participaron 143 mujeres de 30 a 45 años, en el que se pudo evidenciar que una quinta parte respondieron que la menopausia era un proceso normal, una minoría refirió que es la última menstruación de la mujer, una cuarta parte manifestó

que era una enfermedad, así como también tienen desconocimiento del tema. La mayoría manifestó sentirse "no útil" ante la sociedad. Mientras, la mitad de mujeres participantes piensa que tiene mayor probabilidad de enfermarse durante esta etapa (osteoporosis, hipertensión arterial, locura, cáncer, anemia, diabetes mellitus).

Por consiguiente es primordial realizar estudios de esta naturaleza para involucrarnos en temas que se proyectan a la promoción de la salud y prevención de falsos supuestos que interfieren de diferente manera en la expectativa que tiene cada mujer sobre esta etapa, de caracterizar los conocimientos y mitos que tienen las mujeres sobre la menopausia, así como las formas de comunicación a través de los cuales obtuvieron la información.

Por ello la importancia de realizar el presente trabajo investigativo titulado **Conocimientos y mitos sobre menopausia que tienen las mujeres del Barrio la Libertad**, para contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres que cursan esta etapa vital.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL:

- ✚ CARACTERIZAR LOS CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA EN MUJERES EN EDAD FERTIL DEL BARRIO LA LIBERTAD DE LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO SEPTIEMBRE 2014 A AGOSTO DEL 2015

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✚ Determinar los conocimientos que tienen sobre la menopausia las mujeres en edad fértil.
- ✚ Identificar los mitos que tienen las mujeres en edad fértil con relación al grado de escolaridad.
- ✚ Identificar las formas y medios de comunicación por los que han adquirido sus conocimientos sobre menopausia las mujeres en edad fértil.

5. ESQUEMA CONCEPTUAL

1 MENOPAUSIA

1.1 FISIOLOGÍA DE LA MENOPAUSIA

1.2 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

1.2.1 Un cambio en la menstruación

1.2.2 Alteraciones metabólicas

1.2.3 Sofocaciones

1.2.4 Vaginales

1.2.5 Urinarios

1.2.6 Cambios en la piel

1.2.7 Trastornos del sueño

1.2.8 Cambios de humor

1.2.9 Cambios corporales

1.2.10 Estado de ánimo

1.2.11 Sexualidad

2 CONOCIMIENTO

3 MITOS Y REALIDADES SOBRE LA MENOPAUSIA

3.1 Mito 1: Las mujeres durante la menopausia son vulnerables a padecer de locura

3.2 Mito 2: Durante la menopausia las mujeres tienen sus órganos reproductores atrofiados

3.3 Mito 3: La menopausia es una etapa negativa, es el fin de la plenitud femenina

3.4 Mito 4: Durante la menopausia se presentan múltiples dolencias

3.5 Mito 5: Después de la menopausia hay mayor riesgo de cáncer de mama

4 MEDIOS DE COMUNICACIÓN

4.1 Tipos de comunicación

4.2 Clasificación

4.2.1 Medios primarios

4.2.2 Medios secundarios (máquinas)

4.2.3 Medios terciarios (medios electrónicos)

4.2.4 Medios cuaternarios (medios digitales)

METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

La investigación tiene un enfoque cuantitativo y descriptivo; Es descriptivo, porque busca especificar propiedades, características y rasgos importantes para diagnosticar de un modo general los conocimientos y mitos que encierran a la menopausia y que las mujeres del barrio La Libertad de la ciudad de Loja han ido configurado a lo largo de su existencia, sin embargo permitirá incursionar en un campo poco investigado y que contradictoriamente es un proceso fisiológico por el que todas las mujeres que llegan a esta fase evolutiva presentan diversidad de sintomatología, además que es un campo de intervención familiar.

ÁREA DE ESTUDIO

El Barrio la Libertad fue, creado en el año 2006 este nombre porque pertenecía a una hacienda en un lugar apartado del régimen urbano; en este lugar es



frecuente ver eucaliptos, La vía principal de acceso es la vía que conlleva al Barrio Jipiro Mirador y al barrio Bellavista.

El Barrio la Libertad se encuentra ubicado al nor-este de la ciudad de Loja.

Límites:

El Barrio la Libertad limita:

Norte: Barrio “Jipiro Alto”

Sur: Barrio “El Paraiso”

Este: Rio Zamora

Oeste: Barrio “Jipiro Mirador”

Número de familias del barrio: 200 Familias.

UNIVERSO

El universo está conformado por todas las mujeres del barrio La Libertad; es decir por 65 mujeres que habitan en el sector.

MUESTRA

Criterios de inclusión:

- Mujeres del barrio La Libertad que deseen participar de la investigación y para ello se hará firmar un consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Las mujeres que no están dentro del grupo y aquellas que no deseen participar.

TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

En la investigación para caracterizar los conocimientos y mitos sobre menopausia en mujeres del barrio La Libertad. Se aplicará como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario que contendrá ítems con preguntas cerradas.

PLAN DE LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN, PROCESAMIENTO, ANÁLISIS DE PROCESAMIENTO, ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.

- La recolección de la información se obtendrá de la encuesta dirigida a las mujeres del barrio La Libertad, para caracterizar los conocimientos y mitos sobre la menopausia.
- El análisis se lo realizará en base de la revisión de la bibliografía mientras que los resultados serán procesados en tablas de estadísticas de frecuencia y porcentaje y/o gráficos con sus respectivos análisis con apoyo del programa Excel y SPSS versión 2000, el texto será digitalizado en el programa Microsoft Word.

PROCESAMIENTO

- Se realizará un acercamiento con el presidente del Barrio La Libertad para indicar las acciones de la investigación a emprender.
- Posteriormente se solicitara autorización para la aplicación de las encuestas.
- Previamente a la aplicación de la encuesta y para cumplir con los objetivos propuestos se solicitará a los participantes el consentimiento informativo.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Variable dependiente (conocimiento sobre menopausia)	El conocimiento sobre menopausia es el conjunto de información recibida mediante la experiencia el aprendizaje y la adquisición del conocimiento a través de las diferentes formas y medios de comunicación (observación, memoria, capacidad de juicio, a través de amigos, radio, televisión, internet, médicos, etc.)	<u>Conocimiento respecto a:</u>		
		Edad	<ul style="list-style-type: none"> • Años cumplidos 	15 a 19 20 a 24 25 a 29 30 a 34 35 a 39 40 a 44 45 a 49
		Estado civil	<ul style="list-style-type: none"> • Soltera • Casada • Unión libre • Divorciada • Separados 	Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No()
		Grado de escolaridad	<ul style="list-style-type: none"> • Primaria incompleta • Primaria • Secundaria incompleta • Secundaria • Superior incompleta • Superior • Ninguno 	Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No()
		Ocupación	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiante • Ama de casa • Comerciante • Profesional • Otros 	Si() No() Si() No() Si() No() Si() No()

		<p style="text-align: center;"><u>Definición de la menopausia</u></p>	<p>Que es para usted la menopausia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una enfermedad del útero. Si() No() • Es el inicio de la vejez en la mujer Si() No() • Es la última menstruación de la mujer. Si() No() • Un evento de la vida, es normal, algo natural. Si() No() • Es una carga que lleva la mujer. Si() No() • Un alivio por el desaparecimiento de los sangrados menstruales. Si() No() • La terminación de su vida reproductiva Si() No() <p>¿Conoce la edad promedio en la que se presenta la menopausia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menor de 35 a 45 años Si() No() • Entre 45 a 55 años Si() No() • De 56 a 65 años en adelante. Si() No() <p>Señale los síntomas que usted cree que la mujer siente en la menopausia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sofocos Si() No() • Cambios de humor Si() No() • Depresión Si() No() • Dolor de cabeza Si() No() • Sangrados irregulares Si() No() • Pérdida de memoria a corto plazo Si() No() • Problemas urinarios, como por ejemplo incontinencia al toser o reírse Si() No() • Resequedad vaginal, dolor al tener relaciones sexuales Si() No() • Locura Si() No() <p>Su fuente de información sobre</p>	
--	--	--	--	--

		<p><u>Formas y medios por los que han configurado su conocimiento</u></p>	<p>menopausia ha sido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conversaciones con amigas • Conversaciones con familiares • TV • Radio • Periódicos y revistas • Internet • Consulta médica • Ninguno. • Otras 	<p>Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No() Si() No()</p>
<p>Variable Independiente (Mitos sobre Menopausia)</p>	<p>Un mito es un relato tradicional basado en antiguas creencias de diferentes comunidades y que presenta explicaciones sobrenaturales de hechos o fenómenos naturales. El relato mítico está relacionado con creencias religiosas, por lo que es asociado con un carácter ritual; es decir, presenta elementos invariables (que se repiten) y se distingue por su</p>	<p><u>Mitos</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cree usted que todas las mujeres quienes han pasado por la menopausia no quieren tener relaciones sexuales? • Las mujeres que han pasado por la menopausia no necesitan tener exámenes pélvicos anuales o el Papanicolaou. • Una vez que la mujer comienza a pasar por la menopausia, ella no puede quedar embarazada. • La menopausia es una enfermedad provocada por la falta de hormonas. • ¿Cree usted que la menopausia es un cambio repentino que lleva uno o dos años? 	<p>Si() No() Si() No() Si() No() Si() No()</p>

	<p>perdurabilidad a través del tiempo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • La mujer tiene que sobrevivir a las sofocaciones. • ¿Cree usted que una mujer con menopausia sigue siendo útil para lo sociedad? • ¿Piensa usted que el sangrado irregular es indicio de cáncer? • Cuanto más tiempo tardó en tener la primera menstruación, más tiempo va a tardar en llegar la menopausia. • La menopausia es igual para todas las mujeres. • El cuerpo cambia drásticamente de la noche a la mañana e incluso cambia la voz debido a la menopausia 	<p>Si() No()</p> <p>Si() No()</p> <p>Si() No()</p> <p>Si() No()</p> <p>Si() No()</p> <p>Si() No()</p> <p>Si() No()</p>
--	--	--	--	--

6. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

El presupuesto y financiamiento será de autofinanciamiento en lo que se refiere a los insumos y materiales que se utilizaran en el proyecto, se incluye también la movilización.

PRESUPUESTO:

<u>DETALLE</u>	<u>COSTO UNITARIO</u>	<u>COSTO TOTAL</u>
• Cámara Fotográfica	\$95,00	\$ 95,00
• Flash Memory	\$10,00	\$ 10,00
• Esferos	\$ 0,60	\$ 4.80
• Lápices	\$ 0,30	\$ 6.00
• Borrador	\$ 0,20	\$ 1.00
• Alimentación	\$ 30,00	\$ 30,00
• Computadora	\$ 500, 00	\$ 500,00
• Libros y copias	\$ 30,00	\$ 30,00
• Internet	\$ 10,00	\$ 10,00
• Impresiones	\$ 60,00	\$ 60,00
• Elaboración del informe final	\$ 200,00	\$ 200,00

OTROS		
Vehículo (taxi)	\$50.00	\$ 50.00
Varios	\$50.00	\$20,00
IMPREVISTOS	\$25.00	\$25,00
TOTAL.....		\$1041.80

7. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	AÑO 2014																AÑO 2015																															
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elaboración del proyecto	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																																			
Presentación del proyecto de investigación													■	■	■																																	
Aprobación del proyecto																	■	■	■	■	■	■	■	■																								
Asignación de Director de Tesis																					■	■	■	■	■	■	■																					
Recolección de datos																									■	■	■																					
Tabulación de datos																													■	■																		
Análisis de los datos																																	■	■														
Elaboración del reporte final																																					■	■	■									
Presentación del informe																																									■	■						
Artículo Científico																																													■	■		

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGS.
PRELIMINARES	
PORTADA.....	I
CERTIFICACIÓN.....	II
AUTORÍA.....	III
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
5 MENOPAUSIA.....	6
1.3 FISIOLÓGÍA DE LA MENOPAUSIA.....	6
1.4 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA.....	8
1.2.1 Un cambio en la menstruación	8
1.2.2 Alteraciones metabólicas.....	8
1.2.3 Sofocaciones.....	8
1.2.4 Vaginales.....	9
1.2.5 Urinarios.....	9
1.2.6 Cambios en la piel.....	10
1.2.7 Trastornos del sueño.....	10
1.2.8 Cambios de humor.....	10
1.2.9 Cambios corporales.....	10
1.2.10 Estado de ánimo.....	10
1.2.11 Sexualidad.....	11
6 CONOCIMIENTO.....	11
7 MITOS Y REALIDADES SOBRE LA MENOPAUISA.....	12
3.1 Mito 1: La mujeres durante la menopausia son vulnerables a padecer de locura.....	12

3.2 Mito 2: Durante la menopausia las mujeres tienen sus órganos reproductores atrofiados.....	13
3.3 Mito 3: La menopausia es una etapa negativa, es el fin de la plenitud femenina.....	13
3.4 Mito 4: Durante la menopausia se presentan múltiples dolencias.....	14
3.5 Mito 5: Después de la menopausia hay mayor riesgo de cáncer de mama.....	14
8 MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....	14
4.1 Tipos de comunicación.....	15
4.2 Clasificación.....	15
4.2.1 Medios primarios.....	15
4.2.2 Medios secundarios (máquinas).....	15
4.2.3 Medios terciarios (medios electrónicos).....	15
4.2.4 Medios cuaternarios (medios digitales).....	14
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
f. RESULTADOS.....	18
TABLA N° 1: EDAD DE LAS MUJERES DEL BARRIO LA LIBERTAD.....	18
TABLA N° 2: CONOCIMIENTOS SOBRE MENOPAUSIA.....	19
TABLA N° 3: MITOS SOBRE MENOPAUSIA EN RELACIÓN AL GRADO DE ESCOLARIDAD.....	20
TABLA N° 4: FUENTES DE INFORMACIÓN.....	21
g. DISCUSIÓN.....	22
h. CONCLUSIONES.....	24
i. RECOMENDACIONES.....	25
j. BIBLIOGRAFÍA.....	26
k. ANEXOS.....	30
ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	31
ANEXO 2: INSTRUMENTO DE APLICACIÓN.....	32
ANEXO 3: PROYECTO DE TESIS.....	33
ÍNDICE.....	59