

**Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”**

**Facultad Ciencias de la Salud**

**Carrera Enfermería**

Previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**Tema:**

Rol de enfermería en el autocuidado de mujeres menopáusicas

**Autora:** Damaris Bonilla

**Tutora:** Lcda. Galina Orlandovna González Kadashinskaia.Mg

Manta- Manabí- Ecuador

2025 (1)

|                                                                                   |                                                                                               |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  | NOMBRE DEL DOCUMENTO:                                                                         | CÓDIGO: PAT-04-F-010         |
|                                                                                   | CERTIFICADO DE TUTOR(A).                                                                      |                              |
|                                                                                   | PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO<br>BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR | REVISIÓN: 1<br>Página 1 de 1 |

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud de la Carrera de Enfermería de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

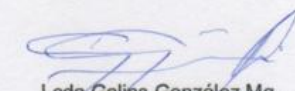
Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante Bonilla Betancourt Damaris Dailyn, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2023(2)-2024(1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es **"Rol de enfermería en el autocuidado de mujeres menopáusicas"**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 25 de Julio de 2024.

Lo certifico,

  
 Lcda Galina González Mg.  
 Docente Tutor(a)  
 Área: Salud y Bienestar



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

*FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
Carrera de Enfermería*

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA.**

**CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN**

**TÍTULO:**

**“Rol de enfermería en el autocuidado de mujeres menopáusicas”.**

**TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN**

Sometido a consideración del tribunal de seguimiento y evaluación, legalizada por el  
Honorable Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA.**

**APROBADO POR:**

Lic. Miriam Santos, PhD.

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

Esp. Marilín García Peña.

**MIEMBRO 1**

Dr. Xavier Basurto Zambrano.

**MIEMBRO 2**

Lic. Lastenia Cedeño Cobeña.

**LO CERTIFICA  
SECRETARÍA DE LA CARRERA**

## **CARRERA DE ENFERMERÍA**

### **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Yo, **Damaris Dailyn Bonilla Betancourt**, con cedula de identidad **080514945-7** declaro ser la autora y responsable del trabajo que se presenta en este documento.

Así mismo expreso que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto son de exclusiva responsabilidad del autor, por lo tanto, asumo las responsabilidades que la ley señala para el efecto, las consecuencias procedentes de mis actos no afectaran al tutor del proyecto, ni a la Universidad así mismo a la carrera de Enfermería.

Manta, 01 Octubre del 2025



---

**DAMARIS DAILYN BONILLA BETANCOURT.**  
**C.I. 080514945-7**

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, le agradezco a Dios por ser guía constante, por darme fortaleza en los momentos difíciles y por iluminar mi camino con su luz. Sin su amor infinito, nada de esto hubiera sido posible.

A mis padres, Rober Bonilla Jaramillo y Nancy Betancourt Cagua, gracias por su amor incondicional, por sus sacrificios silenciosos y por enseñarme con su ejemplo que la verdadera grandeza se construye con humildad, esfuerzo y fe. Son mi mayor inspiración.

A mis hermanos, Renny Bonilla y Danna Bonilla, por ser mi compañía en los momentos difíciles, por darme fuerzas cuando sentí flaquear y por recordarme siempre que la unión familiar es la mayor fortaleza.

A ustedes, mi familia, dedico este trabajo con gratitud y cariño, porque son mi mayor inspiración y motor para seguir adelante.

A mis compañeros eternos, mis mascotas, Maximiliano, Nano, Danger, Tom y Rómulo por su compañía constante en cada día, los amo.

## AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar este camino.

A mis padres, por su apoyo incondicional, por enseñarme el valor del esfuerzo y ser mi guía constante en cada etapa de la vida.

A mis hermanos, por su compañía, paciencia y palabras de aliento que me impulsaron a no rendirme.

A mis docentes, quienes con sus conocimientos, orientación y exigencia contribuyeron a mi formación profesional, a mi tutora de tesis Lic. Galina González por guiarme y ser parte de la realización de este trabajo.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| RESUMEN .....                                                                                                                                                 | 9  |
| ABSTRACT .....                                                                                                                                                | 10 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....                                                                                                                               | 11 |
| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:.....                                                                                                                                | 12 |
| Objeto de estudio: .....                                                                                                                                      | 12 |
| Campo de acción. ....                                                                                                                                         | 12 |
| ➤ Fomentar la cultura del autocuidado en la mujer en la etapa de menopausia. ....                                                                             | 12 |
| Objetivo general: .....                                                                                                                                       | 12 |
| ➤ Elaborar un manual educativo preventivo dirigido a las mujeres en la etapa de la menopausia para mejorar el nivel de autocuidado y la calidad de vida. .... | 12 |
| Preguntas científicas: .....                                                                                                                                  | 12 |
| Justificación .....                                                                                                                                           | 13 |
| CAPÍTULO I. BASES TEÓRICOS -REFERENCIALES.....                                                                                                                | 14 |
| I.1 Referentes Teóricos que respaldan la investigación.....                                                                                                   | 14 |
| Antecedentes internacionales y nacionales.....                                                                                                                | 14 |
| Menopausia.....                                                                                                                                               | 17 |
| Sintomatología de la menopausia .....                                                                                                                         | 17 |
| Síntomas vasomotores.....                                                                                                                                     | 18 |
| Tratamiento de la menopausia .....                                                                                                                            | 19 |
| El cuidado.....                                                                                                                                               | 20 |
| Cuidados profesionales de enfermería .....                                                                                                                    | 20 |
| Teorías de enfermería.....                                                                                                                                    | 22 |
| Teoría del déficit de autocuidado en enfermería .....                                                                                                         | 22 |
| La enfermería y su manejo en la menopausia .....                                                                                                              | 23 |
| CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....                                                                                                                        | 24 |
| Tipo de estudio.....                                                                                                                                          | 24 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Métodos de estudio .....                          | 24 |
| Método teórico .....                              | 24 |
| Instrumento empleado: .....                       | 24 |
| Criterios para las búsquedas bibliográficas ..... | 24 |
| Criterios para la inclusión de artículos.....     | 25 |
| Criterios para la exclusión de artículos .....    | 25 |
| Análisis de los datos.....                        | 25 |
| CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....        | 26 |
| DISCUSIÓN .....                                   | 38 |
| CAPÍTULO IV. DISEÑO DE LA PROPUESTA .....         | 40 |
| CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....  | 46 |
| Conclusiones.....                                 | 46 |
| Recomendaciones .....                             | 47 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                   | 48 |

## RESUMEN

La menopausia se produce como consecuencia de la pérdida de la actividad folicular ovárica y significa el cese de la menstruación. Se produce alrededor de los 50 años y es un proceso que involucra varias etapas. El propósito de este estudio fue elaborar un manual educativo preventivo dirigido a las mujeres en la etapa de la menopausia para mejorar el nivel de autocuidado. Se realizó una revisión sistemática en la que se revisaron diversas bases de datos confiables y se incluyeron 19 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión. Los datos obtenidos se incluyeron en tablas previamente diseñados por la autora. Los principales resultados fueron: el autocuidado de la mujer durante la menopausia involucra la necesidad de mejorar la calidad de vida, el manejo del estrés con técnicas de mindfulness, que contribuyen a aumentar la calidad del sueño, el apoyo social que tiene un efecto positivo. También la dieta y el ejercicio son factores que contribuyen a un mejor afrontamiento de los síntomas asociados a la menopausia. El manual educativo contiene información general sobre la menopausia y sus fases, sus síntomas, así como estrategias de autocuidado divididas en autocuidado físico, que involucra aspectos como la nutrición, el ejercicio, el manejo del peso, la salud ósea y el sueño; autocuidado emocional y mental, que toca aspectos del manejo de estrés, la salud mental y el apoyo social; y el autocuidado sexual, que reconoce la importancia de reconocer los cambios a nivel sexual y promueve la comunicación dentro de la pareja.

**Palabras clave:** menopausia, autocuidado, salud de la mujer, transición menopáusica.

## ABSTRACT

Menopause occurs as a consequence of the loss of ovarian follicular activity and means the cessation of menstruation. It occurs around the age of 50 and is a process that involves several stages. The purpose of this study was to develop a preventive educational manual aimed at women in the menopause stage to improve the level of self-care. A systematic review was conducted in which various reliable databases were reviewed and 19 articles that met the inclusion criteria were included. The data obtained was included in tables previously designed by the author. The main results were: women's self-care during menopause involves the need to improve quality of life, stress management with mindfulness techniques, which contribute to increasing the quality of sleep, and social support that has a positive effect. Diet and exercise are also factors that contribute to better coping with the symptoms associated with menopause. The educational manual contains general information about menopause and its phases, its symptoms, as well as self-care strategies divided into physical self-care, which involves aspects such as nutrition, exercise, weight management, bone health and sleep; emotional and mental self-care, which touches on aspects of stress management, mental health and social support; and sexual self-care, which recognizes the importance of recognizing changes at a sexual level and promotes communication within the couple.

Keywords: menopause, self-care, women's health, menopausal transition.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La esperanza de vida de las mujeres va en aumento lo que implica la necesidad de comprender la fisiopatología y la gravedad de los síntomas de la menopausia. La llamada transición menopáusica implica una gran cantidad de cambios físicos, endocrinos y psicológicos que están influenciados por factores étnicos, psicológicos y socioculturales (Talaulikar, 2022).

La menopausia se produce cuando los estímulos del eje hipotálamo-hipofisario no provocan la respuesta ovárica típica de la edad fértil, es decir, la segregación de progesterona y estrógenos. Como consecuencia se produce un déficit estrogénico que provoca a su vez una ausencia de respuesta del útero, que deja de menstruar (Fernández et al., 2015).

Según lo reportado por Ayala-Peralta (2020), la edad promedio en la que ocurre la menopausia varía según los distintos continentes. Por ejemplo, en Europa suele ocurrir en el rango comprendido entre 50,1 y 52,8 años; en América del Norte en el rango entre 50,5 y 51,4 años; en América Latina el rango es más amplio y abarca edades entre 43,8 y 53 años; mientras que en Asia se produce entre los 42,1 y los 49,5 años.

Ahora bien, Martínez-Garduño et al. (2016), señalan que en todas las etapas de la vida, implementar acciones de autocuidado resulta fundamental para conservar y mantener una buena salud. En el caso de la mujer, esta desempeña diversos roles bien sea como madre, como esposa o como hija y es común que anteponga dichos roles al cuidado de sí misma, lo que posiblemente puede influir en sus hábitos de salud.

Como el inicio de la menopausia se caracteriza por una transición, en este proceso el papel del profesional de enfermería debe orientarse hacia la promoción de la salud, la facilitación de la transición y el apoyo en la búsqueda de soluciones a las necesidades que se presentan, de allí la importancia de conocer los aspectos relacionados con la experiencia de esta transición que varían de una mujer a otra (Fernández-Rincón et al., 2023).

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

En virtud de lo antes expuesto surge la inquietud a formular el siguiente problema de estudio:

¿Qué acciones de enfermería contribuyen a mejorar el nivel de autocuidado en pacientes en la etapa de menopausia?

### **Objeto de estudio:**

- El nivel de autocuidado en mujeres en la etapa de menopausia.

### **Campo de acción.**

- Fomentar la cultura del autocuidado en la mujer en la etapa de menopausia.

### **Objetivo general:**

- Elaborar un manual educativo dirigido a las mujeres en la etapa de la menopausia para mejorar el nivel de autocuidado y la calidad de vida.

### **Preguntas científicas:**

- **Pregunta 1.** ¿Cuáles son las bases teóricas de enfermería que fundamentan el autocuidado en la mujer durante la etapa de la menopausia?
- **Pregunta 2.** ¿Qué plantea la literatura científica actual en relación con el autocuidado de la mujer durante la menopausia?
- **Pregunta 3.** ¿Cuáles son los contenidos y la estructura que conformarán la propuesta como resultado de la investigación?

### **Justificación**

La menopausia constituye un desafío para muchas mujeres debido a los síntomas físicos y emocionales que experimentan. Realizar una investigación sobre intervenciones de enfermería dirigidas al autocuidado puede ayudar a mejorar la calidad de vida de estas mujeres al proporcionarles las herramientas y el apoyo necesarios para manejar estos síntomas de manera efectiva.

Además, el autocuidado de estas mujeres respecto a la menopausia hace posible que se involucren activamente en su propia salud y bienestar, es decir, promueve su empoderamiento. Las intervenciones de enfermería pueden ayudar a la capacitación de las mujeres para que tomen decisiones informadas sobre su salud y adopten hábitos de vida saludables que mejoren su calidad de vida.

Otro aspecto importante de realizar un estudio sobre esta variable de estudio es que al proporcionar a las mujeres las herramientas y el conocimiento necesarios para cuidar de sí mismas durante la menopausia, puede ayudar a reducir la carga en el sistema de salud porque disminuye la necesidad de consultas médicas frecuentes para el manejo de síntomas menores que pueden manejarse desde el autocuidado.

Así mismo, con esta investigación se pueden identificar las mejores prácticas en el cuidado de enfermería para mujeres menopáusicas. Esto incluye, por ejemplo, la evaluación de la eficacia de distintas intervenciones, identificar las mejores estrategias de educación y herramientas de apoyo que puedan ser implementadas en diferentes contextos de atención de salud a esta población de mujeres.

## **CAPÍTULO I. BASES TEÓRICOS -REFERENCIALES**

### **I.1 Referentes Teóricos que respaldan la investigación**

#### **Antecedentes internacionales y nacionales**

Los autores, Ilankoon et al. (2021), desarrollaron una investigación titulada La menopausia es una etapa natural del envejecimiento: un estudio cualitativo. Tuvo como objetivo explorar y describir las experiencias menopáusicas entre mujeres en Sri Lanka. Se llevó a cabo un estudio exploratorio cualitativo entre mujeres posmenopáusicas de 46 a 55 años. Se realizaron entrevistas individuales con una muestra intencional de 20 participantes que cumplieran con los criterios de inclusión.

Se pudo evidenciar que las mujeres manejaron el problema de la menopausia principalmente por sí mismas, ya que veían la menopausia como una etapa natural del envejecimiento que corría el riesgo de un sufrimiento innecesario y no detectar complicaciones prevenibles. Habilitar grupos de apoyo para mujeres menopáusicas y mejorar su comportamiento de búsqueda de atención médica animándolas a participar en pruebas de detección de cáncer de cuello uterino y de mama mejoraría su condición. Más información sobre la terapia hormonal adicional con un posterior seguimiento y evaluación por parte de enfermeras y/o parteras de salud comunitaria facilitaría la transición de las mujeres a la menopausia (Ilankoon et al., 2021).

Afshari et al. (2020), publicaron un artículo llamado Incertidumbre de la menopausia: el impacto de dos intervenciones educativas entre mujeres durante la transición menopáusica y más allá. El estudio se realizó para comparar el impacto de los métodos educativos multimedia y de folletos de la incertidumbre sobre la menopausia durante este período de transición. Un total de 68 mujeres de entre 45 y 55 años fueron asignadas aleatoriamente a dos grupos: multimedia y folleto. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios de conocimiento e incertidumbre sobre la menopausia en tres etapas, es decir, antes de la intervención, inmediatamente después de la intervención (dos semanas después) y un mes después.

Los resultados del estudio indicaron un alto nivel de incertidumbre en ambos grupos antes de la implementación del programa educativo. No hubo diferencias significativas entre los grupos en términos de conocimiento e incertidumbre sobre la menopausia a lo largo

del tiempo. Sin embargo, se encontró un aumento significativo en el conocimiento y una disminución significativa en las puntuaciones de incertidumbre en ambos grupos después de las intervenciones. Después de la implementación de los programas educativos se evidenció la importancia de la educación a lo largo de este período (Afshari et al., 2020).

Por su parte, Yazdkhasti et al. (2019), publicaron una investigación llamada Un modelo de empoderamiento de las mujeres iraníes para el manejo de la menopausia: un estudio de teoría fundamentada. El objetivo fue diseñar un modelo para el empoderamiento de las mujeres iraníes en el manejo de la menopausia. Este estudio cualitativo se realizó utilizando la teoría fundamentada en mujeres de 40 a 60 años. Los datos se recolectaron mediante 33 encuestas exhaustivas. Entrevistas individuales semiestructuradas con 30 participantes.

El análisis de los datos condujo al surgimiento del "enfrentamiento activo de la menopausia" como variable central. Dentro del contexto social, el fenómeno de la menopausia es una moneda con dos caras y su experiencia se apoya más en la amenaza a la identidad femenina y menos en la oportunidad latente. El modelo de empoderamiento de las mujeres posmenopáusicas para gestionar la menopausia podría ofrecer a los responsables de las políticas de salud una comprensión realista y divergente de los desafíos del empoderamiento de las mujeres al explicar conceptos clave (Yazdkhasti et al., 2019).

Bahri et al. (2017), realizaron un estudio denominado "Adoptar el autosacrificio": ¿cómo afrontan las mujeres iraníes los problemas sexuales durante la transición menopáusica? Un estudio cualitativo exploratorio. Su objetivo fue explorar las formas de manejar las disfunciones sexuales durante la transición menopáusica entre las mujeres iraníes. Se seleccionaron intencionalmente veintiún mujeres en tres etapas de transición menopáusica, con edades entre 42 y 55 años, de centros de salud urbanos en Mashhad y Gonabad, Irán. Se realizaron entrevistas en profundidad semiestructuradas para la recolección de datos.

El análisis de los datos demostró un tema general titulado "Adoptar el autosacrificio" que consta de tres categorías y siete subcategorías. Las categorías principales incluyeron: (1) Enfrentar la disminución de la libido con dos subcategorías de disminución de la libido de las mujeres y la incapacidad de satisfacer las necesidades sexuales de los maridos, (2)

Buscar estrategias para afrontar dos subcategorías de buscar experiencias de mujeres menopáusicas de sus pares y elegir cómo interactuar con el marido y (3) Lograr estrategias de resolución de problemas con tres subcategorías de obediencia en las relaciones sexuales, emplear el afecto basado en consejos religiosos y renunciar al propio derecho a alcanzar el entendimiento mutuo (Bahri et al., 2017).

El principal hallazgo de este estudio fue “Adoptar el autosacrificio” en el proceso de manejo de las disfunciones sexuales durante la transición menopáusica. La razón por la que la mayoría de las mujeres elige este enfoque pasivo tiene profundas raíces en sus creencias culturales y tradicionales (Bahri et al., 2017).

Por su lado, Lisboa et al. (2015), desarrollaron su estudio titulado Traducción, adaptación y validación de la versión brasileña del cuestionario Utian Quality of Life para evaluar la calidad de vida durante la menopausia. Tuvo como objetivo traducir, realizar equivalencias y validar el cuestionario Utiano de Calidad de Vida (UQOL) para la población brasileña. Participaron del estudio mujeres seleccionadas al azar, en la fase climática, residentes en la ciudad de Natal, Rio Grande do Norte, ubicada en la región noreste de Brasil. Se aplicó el cuestionario a 35 mujeres.

La versión brasileña fue plenamente reconocida por la población objetivo, compuesta por 151 mujeres, ya que ninguna pregunta tuvo un porcentaje de “incomprensión” igual o superior al 20%. Los resultados obtenidos para la reproducibilidad intra e interobservador demostraron una concordancia significativa en todos los ítems del cuestionario. Esta versión presentó consistencia por encima de los criterios requeridos ( $>70$ ), demostrando su precisión (Lisboa et al., 2015).

Silveira et al. (2007), publicaron un estudio denominado Prevalencia de síntomas climáticos en mujeres que viven en áreas rurales y urbanas de Rio Grande do Norte, Brasil. El objetivo fue evaluar síntomas climáticos y factores relacionados entre mujeres de áreas urbanas y rurales de Rio Grande do Norte. La muestra estuvo representada por 261 mujeres climáticas residentes en Natal y Mossoró (grupo urbano;  $n=130$ ) y Uruaçu, en São Gonçalo do Amarante (grupo rural;  $n=131$ ).

El grupo urbano presentó puntuaciones significativamente mayores que el grupo rural. En la muestra total se evidenció que el 56% ( $n=147$ ) de las mujeres fueron clasificadas

como “muy sintomáticas”. En la comparación intergrupar, esta prevalencia fue significativamente mayor en las mujeres urbanas en comparación con las rurales (79 y 34%, respectivamente). La edad mayor de 60 años se asoció con una menor probabilidad de síntomas significativos. la prevalencia de síntomas climatéricos significativos es menor en mujeres de zonas rurales, lo que demuestra que factores socioculturales y ambientales están fuertemente relacionados con la aparición de síntomas climatéricos en la población (Silveira et al., 2007).

## **Bases teóricas**

### **Menopausia**

La menopausia se define retrospectivamente como el cese de meses espontáneos de la menstruación. En todo el mundo, la mayoría de las mujeres entran en la menopausia entre las edades de 49 y 52 años. Los factores asociados con una menopausia más temprana incluyen el tabaquismo, un índice de masa corporal más bajo, la multiparidad y un menor nivel educativo. Aunque la menopausia a menudo se considera un momento único en el tiempo, que se correlaciona con el cese de la producción ovárica de ovocitos, la transición menopáusica en realidad ocurre durante varios años y es un período dinámico en el que las mujeres experimentan cambios predecibles en su ciclo menstrual (Takahashi y Johnson, 2015).

En relación a lo anterior, Blümel et al. (2014), añaden que la menopausia ocurre con el período menstrual final (PMF), que sólo se conoce con certeza en retrospectiva al menos 1 año después del evento. No existe un marcador biológico adecuado para el evento. Después de pasar 12 meses consecutivos sin período es cuando se marca el fin permanente de la menstruación y la fertilidad. Es un evento natural normal asociado con la progresiva reducción del funcionamiento de los ovarios; esto dará como resultado niveles más bajos de hormonas ováricas circulantes (principalmente estrógeno).

### **Sintomatología de la menopausia**

Uno de los mayores desafíos para los médicos es que, aunque existen “síntomas de menopausia” clásicos, no existe un paciente clásico. En la transición a la menopausia, también se envejece y existe una superposición significativa entre los síntomas que ocurren con el envejecimiento y los síntomas relacionados con la pérdida de estrógeno.

Varios estudios importantes han examinado y están examinando los componentes. A partir de estos estudios, se ha aceptado generalmente que los síntomas vasomotores (sofocos y sudores nocturnos), la interrupción del sueño y la sequedad vaginal están relacionados principalmente con la pérdida de estrógeno. La mayoría de los demás síntomas tienen al menos un componente importante relacionado con el envejecimiento (Minkin, 2019).

Los otros componentes que deben abordarse son los problemas psicosociales que enfrentan las mujeres entre 40 y 50 años. Muchos se enfrentan a niños que salen de casa o regresan; desafíos en la fuerza laboral para las mujeres que envejecen; cuestiones de pareja, relacionadas con el trabajo y con la relación misma; y la carga cada vez mayor que supone cuidar de parientes mayores, incluidos padres y suegros. Por ejemplo, una mujer que se queja de depresión puede ser una mujer con antecedentes de depresión, lo que aumenta su probabilidad de recurrencia de la menopausia. Sin embargo, muchos factores estresantes de la vida pueden presentarse concomitantemente y puede surgir un panorama confuso (Takahashi y Johnson, 2015).

El período posmenopáusico se caracteriza hormonalmente por una hormona foliculo estimulante (FSH) elevada y niveles bajos de estradiol, dando paso a los siguientes signos y síntomas (Geraty, 2022):

- Transición menopáusica: irregularidad menstrual, sofocos, sudores nocturnos, interrupción del sueño, síntomas psicológicos y cognitivos.
- Post menopausia: sequedad vaginal, atrofia vulvovaginal, síntomas del tracto urinario inferior, dispareunia, pérdida de libido.

### **Síntomas vasomotores**

Los sofocos y los sudores nocturnos son comunes y afectan al 65% de las mujeres. Las mujeres experimentan como sensaciones espontáneas de calor, que generalmente se sienten en el pecho, el cuello y la cara, a menudo asociadas con transpiración y luego escalofríos y, a veces, con palpitaciones y ansiedad. Suelen durar menos de 5 minutos, pero a veces duran hasta 30 minutos. Los sudores nocturnos son sofocos que ocurren durante la noche y que a menudo interfieren con el sueño. Se desconoce la causa precisa

de los síntomas vasomotores, pero se cree que está relacionada con niveles bajos de estrógeno (y posiblemente cambios en FSH e inhibina B), que afectan las concentraciones de endorfinas en el hipotálamo (Holloway, 2019).

El rango de temperatura central dentro del cual una persona puede mantener su temperatura sin recurrir a vasodilatación o sudoración sintomática en el hipotálamo parece estrecharse en la menopausia, de modo que la vasodilatación y la sudoración se desencadenan a una temperatura más baja. Los síntomas vasomotores típicamente persisten durante 4 años, pero esto es variable. De hecho, el 29% de las mujeres de 60 años tienen sofocos persistentes. Un metanálisis de dos estudios longitudinales y varios estudios transversales concluyó que los síntomas vasomotores generalmente comienzan 2 años antes de la menopausia, alcanza su punto máximo 1 año después de la menopausia y luego disminuye durante los siguientes 10 años (Minkin, 2019).

### **Tratamiento de la menopausia**

A continuación, Holloway (2019), explica las diferentes opciones de tratamiento para la menopausia:

- **Cambios en el estilo de vida:** muchas mujeres se benefician de los cambios en el estilo de vida para aliviar los síntomas de la menopausia. Se debe asesorar a las mujeres sobre factores del estilo de vida como la dieta, el ejercicio, el tabaquismo y el peso. Se deben realizar y actualizar exámenes de salud de rutina, como el examen cervical, la mamografía de mama y el examen de cáncer de cuello uterino.
- **Terapia de reemplazo de hormonas:** la base para el uso de la TRH en la menopausia es que al reemplazar el déficit de estrógeno que está causando los síntomas, se debe observar una mejoría. En la actualidad, es un tratamiento comúnmente utilizado para los síntomas moderados a graves de la menopausia. En general, los beneficios de la TRH superan los riesgos en mujeres sintomáticas de 50 a 59 años, o menos de 10 años después del inicio de la menopausia, cuando no existen contraindicaciones. Al prescribir TRH, hay varios factores que deben considerarse antes de decidir qué tipo y preparación de TRH prescribir. Si una mujer ha tenido una histerectomía, sólo necesita estrógeno para controlar los síntomas.

- **Tratamientos no hormonales:** hay varios medicamentos no hormonales disponibles para mujeres en quienes la TRH está contraindicada o que deciden no tomarla.

### **El cuidado**

El cuidado es una dimensión de las relaciones humanas y a menudo se lo conoce como el arte de la enfermería. Es fundamental para todas las profesiones de ayuda y permite a las personas crear significado en sus vidas. Cuidar es compartir una preocupación profunda y genuina por el bienestar de otro individuo. La práctica del cuidado implica conexión, reconocimiento mutuo e implicación entre enfermera y paciente (Reyes, 2019).

Berman et al. (2022), mencionan los siguientes ejemplos de cuidado que surgen de situaciones de enfermería:

- A un paciente que experimenta dolor posoperatorio se le administran medicamentos para controlar sus síntomas y luego la enfermera habla en voz baja y le toma la mano durante unos minutos a medida que el dolor disminuye. La presencia de la enfermera proporciona comodidad al paciente.
- Después de que la estudiante de enfermería le lava el cabello a una mujer mayor que está inmovilizada y le aplica el maquillaje, ayuda a la mujer a sentarse en una silla de ruedas para saludar a su hija y sus nietos. La mujer está muy agradecida y su sentido de dignidad se ve reforzado por este cuidado personal.

Así como los pacientes se benefician de las prácticas de cuidado, las enfermeras involucradas en estas situaciones experimentan el cuidado al saber que han marcado una diferencia en la vida de sus pacientes. La capacidad de brindar a los pacientes una atención centrada significa dejar atrás el yo egocéntrico. Los estudiantes de enfermería pueden desarrollar esta capacidad estudiando el significado del cuidado en enfermería (Berman et al., 2022).

### **Cuidados profesionales de enfermería**

Son todas aquellas formas humanísticas y científicas, aprendidas en forma cognitiva, de ayudar o capacitar a individuos, familias o comunidades para recibir servicios

personalizados a través de modalidades culturalmente determinadas, técnicas y procesos orientados al mantenimiento y desarrollo de condiciones favorables de vida y muerte. Esta diferenciación permite entender que los cuidados profesionales enfermeros son actividades distintas, complejas, diversas, intencionadas, sistematizadas, reflexionadas y anticipadas, características que no poseen los otros dos tipos de cuidado (Reyes, 2019).

Los principios que pretenden clarificarse a través de la aplicación del cuidado de enfermería y son los siguientes (Sotomayor, 2015):

- La enfermera demuestra un compromiso personal y profesional en el acto de cuidado.
- La enfermera acompaña a la persona, familia, grupo o comunidad en sus experiencias de salud, manteniendo la dignidad de ellos y respetando sus diferencias.
- Con su presencia, atención y disponibilidad, la enfermera favorece el desarrollo del potencial de la persona que vive experiencias de salud.
- Se inspira en conocimientos específicos de la disciplina enfermera y aplica los principios específicos que guían el arte de cuidar.
- Además de los conocimientos específicos de la disciplina, la enfermera integra conocimientos de otras ciencias en la comprensión de la experiencia humana de salud.
- Aprovecha recursos y conocimientos con el fin de facilitar diversas transiciones vividas por la persona, familia o grupo y promover su salud.
- Se compromete en los procesos interactivos con el fin de promover la salud y favorecer la curación.
- Da los cuidados individualizados en colaboración con la persona, familia, grupo o comunidad, a través de un proceso heurístico llamado gestión clínica.
- Reconoce su propia competencia y de sus colegas, que pueden proceder de otras disciplinas, y con ellas contribuye al valor de los cuidados prodigados.

## **Teorías de enfermería**

En una disciplina práctica y de ciencia humana como lo es la disciplina de enfermería, el desarrollo de la teoría, como una meta, es secundario al pensamiento teórico entre los miembros de la comunidad de desarrollo del conocimiento enfermero (Reyes, 2019).

Las teorías y modelos conceptuales no son nuevas para la enfermería, han existido desde que Nightingale en 1859 propuso por primera vez sus ideas acerca de la enfermería; a partir de esta fecha, han sido grandes los alcances logrados en su desarrollo, socialización y aplicación. Ya que, así como Nightingale tuvo sus propias ideas de la enfermería, muchos teóricos y profesionales de enfermería tienen una idea o conceptualización particular de la práctica de enfermería, la cual influye de manera determinante en la toma de decisiones y guía las acciones que se toman en la práctica (Sotomayor, 2015).

### **Teoría del déficit de autocuidado en enfermería**

La teoría del déficit de autocuidado fue desarrollada por la enfermera Dorothea Orem, se trata de una teoría general compuesta por las siguientes cuatro teorías relacionadas (Alligood, 2018):

1. La teoría de autocuidado, que describe el porqué y el cómo las personas cuidan de sí mismas.
2. La teoría del cuidado dependiente, que explica de qué modo los miembros de la familia y/o los amigos proporcionan cuidados dependientes para una persona que es socialmente dependiente.
3. La teoría del déficit de autocuidado, que describe y explica cómo la enfermería puede ayudar a las personas.
4. La teoría de sistemas enfermeros, que describe y explica las relaciones que hay que generar y mantener para que se produzca el cuidado enfermero.

Los autores, Berbiglia y Banfield (2018), describen a continuación algunos conceptos relacionados con la teoría del déficit de autocuidado:

- **Autocuidado:** consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, y continuar con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo.
- **Cuidado dependiente:** se refiere al cuidado que se ofrece a una persona que, debido a la edad o a factores relacionados, no puede realizar el autocuidado necesario para mantener la vida, un funcionamiento saludable, un desarrollo personal continuado y el bienestar.
- **Requisitos de autocuidado:** un requisito de autocuidado formulado comprende dos elementos: 1. El factor que se debe controlar o administrar para que se mantenga un cierto aspecto del funcionamiento y desarrollo humanos en las normas compatibles con la vida, la salud y el bienestar personales. 2. La naturaleza de la acción requerida.

### **La enfermería y su manejo en la menopausia**

La medicina integral ofrece algunas opciones para que las mujeres mitiguen los molestos síntomas de la menopausia y apoyen su bienestar a medida que avanzan por esta fase de la vida. Aquí es interesante lo que se denomina medicina integrativa la cual enfatiza la importancia de la relación entre los profesionales de la salud y el paciente, se centra en la persona como un todo, se basa en evidencia y hace uso de todos los enfoques terapéuticos y de estilo de vida apropiados, la atención de los profesionales de la salud y disciplinas para lograr una sanación óptima. Las enfermeras están en una posición privilegiada para atender y asesorar a las mujeres durante la menopausia (Pal y Sayeg, 2017).

Las mujeres deben ser remitidas a atención secundaria/especializada en menopausia cuando hay un control deficiente de los síntomas, efectos secundarios persistentes o antecedentes médicos complejos como tromboembolismo venoso o cáncer hormono dependiente. Dependiendo de los acuerdos locales, las mujeres deben ser remitidas para evaluación ecográfica y/o ginecológica con los siguientes problemas de sangrado: si hay un aumento en la intensidad o la duración del sangrado, o si el sangrado es irregular con la terapia de reemplazo hormonal (TRH) secuencial. Si sangra durante más de 6 meses

después de comenzar inicialmente la TRH o si sangra después de un período de amenorrea cuando toma TRH combinada continua (Noble y Holloway, 2019).

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **Tipo de estudio**

Se realizó una revisión bibliográfica siguiendo la metodología de las revisiones sistemáticas. Según Page et al. (2021), este diseño de estudio puede proporcionar una síntesis del estado del conocimiento en un campo, a partir de las cuales se pueden identificar futuras prioridades de investigación; pueden abordar preguntas que de otro modo no podrían responderse mediante estudios individuales; pueden identificar problemas en la investigación primaria que deberían rectificarse en estudios futuros; y pueden generar o evaluar teorías sobre cómo o por qué ocurren los fenómenos. Por lo tanto, las revisiones sistemáticas generan varios tipos de conocimiento para diferentes usuarios de las revisiones (como pacientes, proveedores de atención médica, investigadores y formuladores de políticas). En ese sentido se realiza la búsqueda de publicaciones relacionadas con el rol de enfermería en el autocuidado de mujeres menopáusicas.

### **Métodos de estudio**

Se aplicaron los siguientes métodos:

#### **Método teórico**

- Analítico-sintético
- Inductivo-deductivo

#### **Instrumento empleado:**

Ficha de recolección de datos para síntesis de los artículos.

#### **Criterios para las búsquedas bibliográficas**

Para localizar los artículos que permitieron enriquecer este trabajo se revisaron bases de datos como LILACS, PubMed, EMBASE, Biblioteca Cochrane, ScienceDirect,

SCOPUS, TripDataBase y SciELO.

Las búsquedas se realizaron en fuentes en español, en inglés y en portugués.

Las palabras clave de búsqueda fueron:

En español: “menopausia”, “climaterio”, “rol de enfermería”, “autocuidado”, “rol de enfermería” Y “menopausia”, “autocuidado” Y “menopausia”.

En inglés: “menopause”, “climacteric”, “nursing role”, “self-care”, “nursing role” AND “menopause”, “self-care” AND “menopause”.

En português: “menopausa”, “climatério”, “papel de enfermagem”, “autocuidado”, “papel de enfermagem” AND “menopausa”, “autocuidado” AND “menopausa”.

### **Criterios para la inclusión de artículos**

- a. De acuerdo con su diseño: revisiones sistemáticas, metaanálisis, ensayos clínicos, estudios de cohorte, estudios de casos y controles, estudios transversales y revisiones de alcance (scoping reviews) relacionados con la temática de investigación.
- b. De acuerdo con el año de su publicación: se incluyen artículos publicados desde el año 2015 hasta la actualidad.

### **Criterios para la exclusión de artículos**

- a. De acuerdo con su diseño: series de casos y casos clínicos individuales. También se excluyen cartas al editor o editoriales
- b. De acuerdo con el año de su publicación: artículos publicados antes del año 2015.
- c. Artículos relacionados con la temática, pero en idiomas diferentes a los considerados.

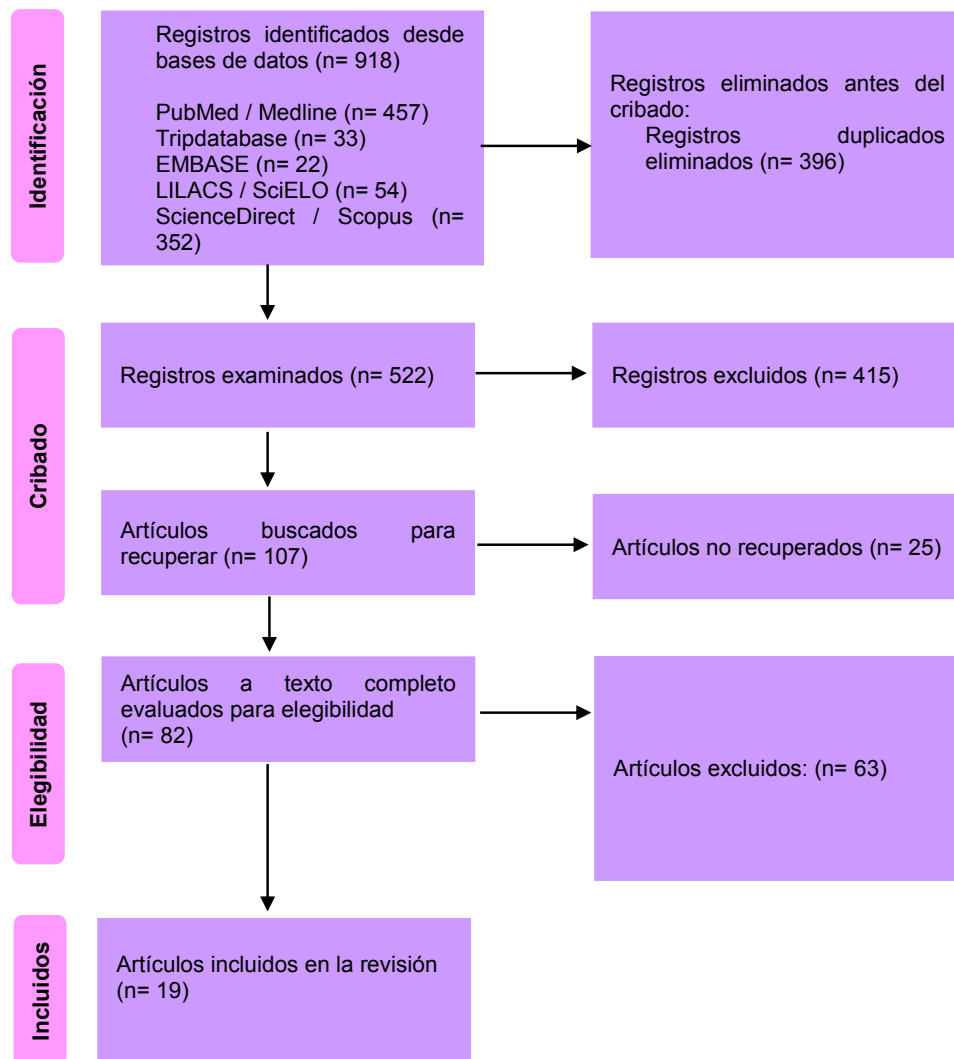
### **Análisis de los datos**

Se analizó el contenido de los artículos que cumplieron con los criterios de inclusión y se

presentaron los hallazgos más importantes en tablas de resumen que contienen los siguientes aspectos: título, año, tipo de estudio, objetivo y conclusión.

### CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se presenta el proceso de selección de los artículos que fueron considerados para la investigación dando como resultado un total de 19 artículos.



*Figura 1. Proceso para la selección de los artículos de la revisión sistemática.*

Tabla 1. Artículos sobre el Rol de enfermería en el autocuidado de mujeres menopáusicas.

| Nro. | Base de datos | Autor (Año)            | Título                                                                                                                                  | Objetivo                                                                                                                                              | Diseño                      | Hallazgos y conclusiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | PubMed        | Ilankoon et al. (2021) | La menopausia es una etapa natural del envejecimiento: un estudio cualitativo.                                                          | Explorar y describir las experiencias menopáusicas entre mujeres en Sri Lanka.                                                                        | Estudio exploratorio        | <p>Habilitar grupos de apoyo para mujeres menopáusicas y mejorar su comportamiento de búsqueda de atención médica animándolas a participar en pruebas de detección de cáncer de cuello uterino y de mama mejoraría su condición.</p> <p>Más información sobre la terapia hormonal adicional con un posterior seguimiento y evaluación por parte de enfermeras y/o parteras de salud comunitaria facilitarían la transición de las mujeres a la menopausia.</p> |
| 2    | PubMed        | Afshari et al. (2020)  | Incertidumbre de la menopausia: el impacto de dos intervenciones educativas entre mujeres durante la transición menopáusica y más allá. | Comparar el impacto de los métodos educativos multimedia y de folletos sobre la incertidumbre sobre la menopausia durante este período de transición. | Ensayo clínico aleatorizado | <p>Los resultados indicaron un alto nivel de incertidumbre en ambos grupos antes de la implementación del programa.</p> <p>No hubo diferencias significativas entre los grupos en términos de conocimiento e incertidumbre sobre la menopausia a lo largo del tiempo. Sin embargo, se encontró un aumento significativo en el conocimiento y una disminución significativa en las</p>                                                                          |

|   |                |                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|----------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                |                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                  | puntuaciones de incertidumbre en ambos grupos después de las intervenciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3 | Scopus         | Yazdkhasti et al. (2019) | Un modelo de empoderamiento de las mujeres iraníes para el manejo de la menopausia: un estudio de teoría fundamentada.                                         | Diseñar un modelo para el empoderamiento de las mujeres iraníes en la gestión de la menopausia                         | Estudio cualitativo              | <p>En el contexto social, el fenómeno de la menopausia es una moneda con dos caras y su experiencia se apoya más en la amenaza a la identidad femenina y menos en la oportunidad latente.</p> <p>El modelo de empoderamiento de las mujeres posmenopáusicas para gestionar la menopausia podría ofrecer a los responsables de las políticas de salud una comprensión realista y divergente de los desafíos que plantea el empoderamiento de las mujeres al explicar conceptos clave.</p> |
| 4 | PubMed         | Bahri et al. (2017)      | “Adoptar el autosacrificio”: ¿cómo afrontan las mujeres iraníes los problemas sexuales durante la transición menopáusica? Un estudio cualitativo exploratorio. | Explorar las formas de gestionar las disfunciones sexuales durante la transición menopáusica entre las mujeres iraníes | Estudio cualitativo exploratorio | El principal hallazgo de este estudio fue "Adoptar el autosacrificio" en el proceso de manejo de las disfunciones sexuales durante la transición menopáusica. La razón por la que la mayoría de las mujeres elige este enfoque pasivo tiene profundas raíces en sus creencias culturales y tradicionales.                                                                                                                                                                                |
| 5 | Science Direct | Lisboa et al. (2015)     | Traducción, adaptación y                                                                                                                                       | Traducir, realizar equivalencias y validar                                                                             | Estudio cualitativo              | Esta versión presentó consistencia por encima de los criterios requeridos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|   |        |                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|--------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |        |                         | validación de la versión brasileña del cuestionario Utian Quality of Life para evaluar la calidad de vida durante la menopausia. | el cuestionario Utian Quality of Life (UQOL) para evaluar a mujeres durante la perimenopausia en la población brasileña                 | exploratorio                          | (>70), demostrando su precisión y validez. Por lo tanto, puede ser incluida y utilizada en estudios brasileños que tengan como objetivo evaluar la calidad de vida durante la peri y posmenopausia.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6 | PubMed | Nazarpour et al. (2021) | La asociación entre la función sexual y la imagen corporal entre mujeres posmenopáusicas: un estudio transversal.                | Evaluar la relación entre la imagen corporal y la función sexual durante el período posmenopáusico.                                     | Estudio transversal                   | Según el índice de función sexual femenina (IFSF), se reportó el 63 % de las disfunciones sexuales femeninas (DSF).<br><br>Hubo correlaciones significativas entre las puntuaciones del total y de todos los dominios de IFSF con las puntuaciones del total y de todas las dimensiones de la imagen corporal (IC). Por lo tanto, es necesario considerar la imagen corporal en futuros programas de promoción de la salud posmenopáusica. |
| 7 | Scopus | Vincent et al. (2023)   | Asociaciones entre menopausia e imagen corporal: una revisión sistemática.                                                       | Resumir la evidencia sobre las asociaciones entre la menopausia y la percepción de la imagen corporal en mujeres sanas de mediana edad. | Revisión sistemática sin metaanálisis | Todos los estudios que investigaron los síntomas de la menopausia y la imagen corporal encontraron alguna asociación significativa entre ellos, con una mayor frecuencia, intensidad o número de síntomas asociados con mayores preocupaciones sobre la                                                                                                                                                                                    |

|   |                |                          |                                                                                                                     |                                                                                                                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|----------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                |                          |                                                                                                                     |                                                                                                                           |                     | <p>imagen corporal.</p> <p>Las diferencias en la percepción de la imagen corporal entre las etapas de la menopausia fueron inconsistentes entre los estudios, mientras que la evidencia de posibles asociaciones entre las hormonas reproductivas y la imagen corporal fue mínima.</p>                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8 | PubMed         | Nazarpour et al. (2021b) | La relación entre la imagen corporal de las mujeres posmenopáusicas y la gravedad de los síntomas de la menopausia. | Evaluar la relación entre la imagen corporal de las mujeres posmenopáusicas con la gravedad de los síntomas menopáusicos. | Estudio transversal | <p>Alrededor del 50% de las mujeres tenían síntomas graves de menopausia. Hubo una correlación negativa entre la puntuación total y la puntuación de todas las dimensiones de la imagen corporal con la puntuación total y todas las dimensiones de la escala de calificación de la menopausia.</p> <p>También hubo relaciones significativas entre la imagen corporal de las mujeres con: su educación, la educación del cónyuge, la adecuación del ingreso mensual del hogar, estado civil, ocupación y situación de vivienda.</p> |
| 9 | Science Direct | Polat et al. (2022)      | ¿El apoyo social afecta los síntomas                                                                                | Determinar el efecto del apoyo social percibido                                                                           | Estudio transversal | En el estudio, se encontró que había una relación positiva y significativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |        |                  |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                  | de la menopausia en mujeres menopáusicas?                                                                                                                                  | de las mujeres menopáusicas sobre sus síntomas menopáusicos.                                                                                                                                                                  |                     | <p>entre los síntomas de la menopausia y el apoyo social, y los síntomas de la menopausia disminuyeron a medida que aumentó el apoyo social.</p> <p>Las enfermeras deben brindar asesoramiento a las mujeres para aumentar sus sistemas de apoyo social y disminuir sus quejas menopáusicas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10 | PubMed | Du et al. (2020) | Síntomas menopáusicos y comportamiento perimenopáusico de búsqueda de atención médica en mujeres de 40 a 60 años: una encuesta transversal comunitaria en Shanghai, China. | Especificar la prevalencia y la gravedad de los síntomas de la menopausia entre mujeres de mediana edad y comprender los factores asociados con la búsqueda de atención médica de mujeres perimenopáusicas en Shanghai, China | Estudio transversal | <p>El 33 % de las participantes eran premenopáusicas, el 15 % eran perimenopáusicas y el 52 % eran posmenopáusicas. La prevalencia total de síntomas menopáusicos fue del 74 %, mientras que entre las mujeres perimenopáusicas los síntomas fueron los más comunes (82 %). Los tres síntomas principales reportados fueron fatiga (38 %), sofocos y sudoración (34 %) y dolor en las articulaciones (29 %).</p> <p>Se llegó a la conclusión de que la prevalencia de los síntomas de la menopausia era relativamente alta entre las mujeres de mediana edad, siendo las mujeres perimenopáusicas las que mostraban el nivel más alto. Sin embargo, sólo un pequeño</p> |

|    |        |                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                     | porcentaje de los participantes buscó atención médica. Llevar a cabo educación sanitaria puede ser una medida para mejorar el comportamiento de búsqueda de atención sanitaria.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11 | EMBASE | Rautenberg et al. (2023) | Un estudio transversal de los síntomas y la calidad de vida relacionada con la salud en mujeres en edad menopáusica en China. | Medir los síntomas y la calidad de vida relacionada con la salud en una cohorte transversal de mujeres en edad menopáusica en China. | Estudio transversal | <p>En una cohorte de 2000 mujeres, 732 (37 %) eran premenopáusicas, 798 (40 %) eran perimenopáusicas y 470 (23%) eran posmenopáusicas. Las mujeres perimenopáusicas informaron significativamente más síntomas (91%) en comparación con las mujeres premenopáusicas (77 %) y posmenopáusicas (81 %).</p> <p>La calidad de vida relacionada con la salud fue significativamente menor en las mujeres perimenopáusicas sintomáticas en comparación con las mujeres premenopáusicas y posmenopáusicas. Dentro de cada grupo hubo una diferencia estadísticamente significativa entre la calidad de vida relacionada con la salud de las mujeres con síntomas en comparación con las que no tenían síntomas.</p> |

|    |        |                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|--------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | PubMed | Shokri-Ghadikolaie et al. (2022) | Efectos del asesoramiento en salud sobre los síntomas de la menopausia en mujeres posmenopáusicas y perimenopáusicas. | Determinar los efectos del asesoramiento en salud en la reducción de los síntomas de la menopausia en mujeres posmenopáusicas y perimenopáusicas. | Ensayo clínico aleatorizado | <p>Con base en los resultados presentes, la intervención de asesoramiento es un método adecuado para mejorar la calidad de vida al reducir el peso, la circunferencia de la cintura, el índice de masa corporal, la depresión y los síntomas menopáusicos en mujeres posmenopáusicas y perimenopáusicas.</p> <p>El asesoramiento puede tener efectos importantes en el desarrollo de programas de promoción de la salud para reducir los síntomas de la menopausia en las clínicas de menopausia.</p> |
| 13 | PubMed | Abdelaziz et al. (2022)          | Salud que promueven comportamientos de estilo de vida y calidad del sueño entre mujeres posmenopáusicas saudíes.      | Investigar la relación entre las conductas que promueven la salud y la calidad del sueño entre una muestra de mujeres menopáusicas saudíes.       | Estudio transversal         | <p>El perfil de estilo de vida que promueve la salud fue más obvio en las personas que dormían bien en forma de responsabilidad por la salud y manejo del estrés.</p> <p>Tener sobrepeso u obesidad, tener una enfermedad crónica y tener una mala calidad del sueño fueron los factores importantes que influyeron en las conductas que promueven la salud.</p> <p>Diseñar y realizar planes de</p>                                                                                                  |

|    |        |                       |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                       |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                     | intervención educativos es crucial para crear motivación hacia un estilo de vida saludable y mejorar la calidad de su sueño.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 14 | PubMed | Chen et al. (2021)    | Efectividad de las intervenciones basadas en la atención plena sobre la calidad de vida y los síntomas de la menopausia en mujeres menopáusicas: un metaanálisis. | Evaluar la efectividad de las intervenciones basadas en la atención plena sobre la calidad de vida y los síntomas de la menopausia mediante el examen de ensayos controlados aleatorios. | Metaanálisis        | <p>Los resultados indicaron que los grupos de intervención basados en mindfulness mostraron mejoras significativas en la calidad de vida total y en la calidad de vida vasomotora y física, en comparación con los grupos de control.</p> <p>Para las mujeres menopáusicas, las intervenciones basadas en mindfulness pueden mejorar la calidad de vida (excepto las subescalas psicológicas y sexuales).</p> |
| 15 | Scopus | Koçoğlu et al. (2022) | Relación entre los síntomas de la menopausia y la calidad del sueño en mujeres durante el periodo climatérico: un estudio transversal.                            | Evaluar la relación entre los síntomas de la menopausia y la calidad del sueño en mujeres en el período climatérico                                                                      | Estudio transversal | La calidad del sueño fue mala en el 78 % de las mujeres del estudio. Se encontró una relación significativa entre las puntuaciones del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP) y las puntuaciones de las subescalas somática y psicológica de la escala de calificación de la menopausia (ECM) en presencia de otras variables que podrían afectar el sueño según el análisis de regresión           |

|    |        |                          |                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                          |                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                     | <p>lineal múltiple.</p> <p>Se recomiendan servicios de capacitación y consultoría brindados por profesionales de la salud y más estudios experimentales sobre el tema para disminuir los efectos negativos de los síntomas somáticos y psicológicos que empeoran la calidad del sueño en mujeres en el período climatérico.</p>                                            |
| 16 | PubMed | Abdelaziz et al. (2022b) | La relación entre la calidad del sueño y los síntomas de la menopausia entre mujeres posmenopáusicas en Arabia Saudita. | Evaluar la calidad del sueño y examinar su relación con los síntomas de la menopausia entre las mujeres posmenopáusicas sauditas.                 | Estudio transversal | <p>La puntuación media total del índice de calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP) fue clasificada en buenos versus malos durmientes. El 65 % obtuvo una puntuación <math>\leq 5</math> y el 35 % una puntuación <math>&gt; 5</math>.</p> <p>Los hallazgos del estudio revelaron que más de un tercio de las mujeres posmenopáusicas del tenían mala calidad del sueño.</p> |
| 17 | SciELO | Karimi et al. (2022)     | El efecto del programa de educación del autocuidado sobre la gravedad de los síntomas de la menopausia y la             | Evaluar el efecto del programa de educación sobre el autocuidado sobre la gravedad de los síntomas de la menopausia y la satisfacción conyugal en | Ensayo clínico      | <p>Los hallazgos indican que el entrenamiento en autocuidado tiene un efecto positivo sobre la gravedad de los síntomas de la menopausia y también mejora la satisfacción conyugal en mujeres posmenopáusicas.</p>                                                                                                                                                         |

|    |        |                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                           | satisfacción conyugal en mujeres posmenopáusicas: un ensayo clínico controlado aleatorio.                                                          | mujeres posmenopáusicas                                                                                                                                   |                     | Se recomienda que se preste más atención a proporcionar contenidos educativos sobre autocuidado para mejorar la satisfacción conyugal en mujeres posmenopáusicas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18 | PubMed | Aloufi y Hassanien (2022) | La asociación de síntomas de la menopausia y apoyo social entre mujeres sauditas en centros de atención primaria de salud en Taif, Arabia Saudita. | Investigar si la gravedad de los síntomas de la menopausia está asociada con el apoyo social y los factores de estilo de vida entre las mujeres sauditas. | Estudio transversal | <p>El agotamiento físico y mental (80 %), las molestias articulares y musculares (79 %) y la irritabilidad (76 %) fueron los síntomas menopáusicos más prevalentes para todas las mujeres. El apoyo social percibido y los factores del estilo de vida fueron predictores significativos de los síntomas de la menopausia.</p> <p>Las mujeres sauditas posmenopáusicas se quejaron de una variedad de síntomas físicos y psicológicos. El estudio muestra que el apoyo social, dejar de fumar, perder peso y aumentar el ejercicio físico pueden ayudar a aliviar o reducir muchos de los síntomas desagradables de la menopausia.</p> |
| 19 | SciELO | Rafati et al. (2023)      | El efecto de la capacitación en autocuidado basada                                                                                                 | Investigar el efecto del entrenamiento en autocuidado mediante                                                                                            | Ensayo clínico      | Los resultados mostraron que el uso de la aplicación de autocuidado de la menopausia disminuyó la gravedad de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>en aplicaciones móviles sobre la calidad de las relaciones matrimoniales y la gravedad de los síntomas de la menopausia en mujeres posmenopáusicas: un estudio de ensayo clínico en Irán.</p> | <p>una aplicación sobre la calidad de las relaciones maritales y la gravedad de los síntomas de la menopausia en mujeres posmenopáusicas en Irán</p> |  | <p>los síntomas de la menopausia de los participantes y mejoró la calidad de sus relaciones matrimoniales.</p> <p>La implementación de un programa de capacitación en autocuidado a través de la aplicación ayudó a mejorar la calidad de las relaciones matrimoniales y reducir la gravedad de los síntomas de las mujeres posmenopáusicas, por lo que puede usarse como un método eficaz para prevenir las desagradables consecuencias de la menopausia.</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Elaborado por: Bonilla (2024).*

## DISCUSIÓN

La menopausia se refiere al fin de la menstruación como consecuencia de la pérdida de la actividad folicular ovárica. Esta disminuye a medida que las mujeres se acercan a los 40 años y desaparece por completo a principios de los 50 años en la mayoría de ellas. De hecho, como cada día hay un mayor número de mujeres posmenopáusicas en todo el mundo esto requiere la atención del personal sanitario (Ilankoon et al., 2021)

Los estudios incluidos permiten tener una idea de las situaciones por las cuales atraviesan las mujeres que transitan por el período de menopausia y posmenopausia. Por ejemplo, Aloufi y Hassanien (2022), en su estudio identificaron como principales síntomas menopáusicos al agotamiento físico y mental, las molestias musculoesqueléticas y la irritabilidad.

Por su parte, Du et al. (2020), reportaron que los tres síntomas más comunes entre las mujeres menopáusicas que participaron en su estudio fueron la fatiga con un 38 %, los sofocos y la sudoración con 34 % y el dolor en las articulaciones que obtuvo un 29 %.

Tanto Koçoğlu et al. (2022) como Abdelaziz et al. (2022b), coinciden en que otro de los síntomas que viven las mujeres en la menopausia tiene que ver con una deficiente calidad del sueño. Los hallazgos del estudio de Abdelaziz et al. (2022b), revelaron que más de un tercio de las mujeres posmenopáusicas del tenían mala calidad del sueño. Mientras que, Koçoğlu et al. (2022), encontró que casi 80 % de su muestra tenía problemas con el sueño.

Para Rautenberg et al. (2023), no se puede hablar en los mismos términos de todas las etapas de menopausia. Según sus resultados la calidad de vida relacionada con la salud fue significativamente menor en las mujeres perimenopáusicas sintomáticas en comparación con las mujeres premenopáusicas y posmenopáusicas. Además, dentro de cada grupo hubo una diferencia estadísticamente significativa entre la calidad de vida relacionada con la salud de las mujeres con síntomas en comparación con las que no tenían síntomas.

Ahora bien, también se identificaron algunas intervenciones que se proponían mejorar la calidad de vida de las mujeres que viven en la etapa de la menopausia o de la posmenopausia. Al respecto, Karimi et al. (2022), refieren que es fundamental promover el entrenamiento en autocuidado porque tiene un efecto positivo sobre la gravedad de los

síntomas de la menopausia y mejora la satisfacción conyugal en mujeres posmenopáusicas. Por lo tanto, recomiendan que se preste más atención a proporcionar contenidos educativos sobre autocuidado para mejorar la satisfacción conyugal en mujeres posmenopáusicas.

Otra intervención interesante es la que mencionan Chen et al. (2021), que promueve el uso de dinámicas de mindfulness. Los resultados de su estudio indicaron que los grupos de intervención basados en mindfulness mostraron mejoras significativas en la calidad de vida total y en la calidad de vida vasomotora y física, en comparación con los grupos de control.

Rafati et al. (2023), propusieron el uso de una aplicación móvil sobre el autocuidado durante la menopausia. Los autores reportaron una disminución de la gravedad de los síntomas de la menopausia de las participantes y una mejora en la calidad de sus relaciones matrimoniales. Por lo tanto, la implementación de un programa de capacitación en autocuidado a través de la aplicación ayudó a mejorar la calidad de las relaciones matrimoniales y reducir la gravedad de los síntomas de las mujeres posmenopáusicas, por lo que puede usarse como un método eficaz para prevenir las desagradables consecuencias de la menopausia.

El apoyo social también es fundamental para superar los síntomas de la menopausia. Polat et al. (2022), evidenció que los síntomas de la menopausia disminuyeron a medida que aumentó el apoyo social y consideran que las enfermeras deben brindar asesoramiento a las mujeres para aumentar sus sistemas de apoyo social y disminuir sus quejas menopáusicas. Así también, Aloufi y Hassanien (2022), refieren que el apoyo social, dejar de fumar, perder peso y aumentar el ejercicio físico pueden ayudar a aliviar o reducir muchos de los síntomas desagradables de la menopausia.

## **CAPÍTULO IV. DISEÑO DE LA PROPUESTA**

### **Título**

Manual educativo preventivo dirigido a las mujeres en la etapa de la menopausia para mejorar el nivel de autocuidado.

### **Introducción**

La menopausia se define como la ausencia de menstruación durante al menos 12 meses sin que haya otras explicaciones, lo que significa el fin de la capacidad reproductiva de la mujer. Se produce alrededor de los 50 años y para muchas mujeres, este cambio es liberador, ya que las libera de la ansiedad por tener hijos y del dolor o malestar relacionado con sus órganos reproductivos. No obstante, algunas mujeres pueden verla de manera negativa, asociándola con el envejecimiento (Minkin, 2019).

Aunque es biológicamente inevitable, las experiencias relacionadas con la menopausia varían considerablemente de una mujer a otra. Estas pueden estar determinadas por factores que incluyen síntomas, raza y etnia, significados sociales, expectativas, autoestima, adversidades de la vida y salud general (Hickey et al., 2024).

Es necesario que se promuevan comportamientos saludables en las mujeres que atraviesan por el proceso de la menopausia y tanto las instituciones como el personal de salud deben tener un rol importante. Y las enfermeras deben ser promotoras del autocuidado para que la calidad de vida de las mujeres no se vea comprometida por la menopausia.

### **Objetivos de la propuesta**

#### **Objetivo general de la propuesta**

- Proponer estrategias educativas y preventivas dirigidas a las mujeres en la etapa de la menopausia para mejorar el nivel de autocuidado.

#### **Objetivos específicos de la propuesta**

- Proporcionar información sobre los cambios fisiológicos y emocionales que

ocurren durante la menopausia.

- Explicar los síntomas más comunes que se presentan en la menopausia.
- Educar sobre las estrategias para el manejo de los síntomas de la menopausia.

### **Beneficiarios**

Este manual tendrá como beneficiarias directas a las mujeres que están viviendo la transición menopáusica para que puedan afrontar de una manera práctica y positiva los síntomas asociados a ella. Por otro lado, también son beneficiarios indirectos el personal de enfermería que puede utilizar este manual en sus campañas de educación para la salud en las comunidades y los familiares cercanos de mujeres que están viviendo los cambios asociados a la menopausia.

### **Ubicación**

La propuesta está dirigida para ser ejecutada en los centros de salud del Ministerio de Salud Pública.

### **Tiempo**

Para la implementación de la propuesta el tiempo de aplicación puede iniciar en un período no mayor a un mes. Sin embargo, la ejecución debe ser permanente para ayudar a empoderar a las mujeres que viven esta transición y que posean las herramientas necesarias para afrontarlo con dignidad.

### **Responsable**

Damaris Bonilla Betancourt

### **Desarrollo de la propuesta**

### **Contenido del manual**



*Fuente: Canva Pro.*

### **Definición y fases de la menopausia:**

La menopausia implica la pérdida de la actividad folicular ovárica y la consecuencia de esto es el cese de la menstruación (Ilankoon et al., 2021).

Según Santoro (2016), la mujer vive la llamada transición menopáusica que involucra tres etapas: una transición menopáusica temprana, la transición menopáusica tardía y la posmenopausia temprana. Todo esto puede incluirse dentro del término perimenopausia que es el período antes, durante y después de la menopausia.

### **Síntomas comunes y su impacto en la vida diaria.**



*Fuente: Canva Pro.*

Los principales síntomas según el momento de la transición menopáusica que atraviesa la mujer serían la irregularidad menstrual, los sofocos, los sudores nocturnos, la interrupción del sueño, los síntomas psicológicos y cognitivos. Y los síntomas de durante la posmenopausia son la sequedad vaginal, atrofia vulvovaginal, síntomas del tracto urinario inferior, dispareunia y pérdida de libido (Geraty, 2022).

Mención especial merecen los síntomas vasomotores, sobre todo los sofocos y los sudores nocturnos ya que son de los más comunes y afectan a dos terceras partes de las mujeres. Ellas experimentan sensaciones espontáneas de calor, que generalmente se sienten en el pecho, el cuello y la cara, a menudo asociadas con transpiración y luego escalofríos y, a veces, con palpitaciones y ansiedad. Suelen durar menos de cinco minutos, pero a veces duran hasta 30. Los sudores nocturnos son sofocos que ocurren durante la noche y que a menudo interfieren con el sueño. Se desconoce la causa precisa de los síntomas vasomotores, pero se cree que está relacionada con niveles bajos de estrógeno (y posiblemente cambios en FSH e inhibina B), que afectan las concentraciones de endorfinas en el hipotálamo (Holloway, 2019).



*Figura 2. Algunos síntomas de la menopausia. Elaboración propia.*

### **Autocuidado Físico**

Para el autocuidado físico existen varias categorías a considerar:

- a. Nutrición: aquí se pueden proporcionar consejos sobre una dieta equilibrada rica en calcio y vitamina D, y alimentos que pueden ayudar a manejar los síntomas.
- b. Ejercicio: el ejercicio regular es importante, esto incluye diversos tipos como ejercicios de fuerza, aeróbicos, resistencia, flexibilidad. Su objetivo es evitar la sarcopenia y la pérdida de densidad ósea.
- c. Sueño: implementar estrategias para mejorar la calidad del sueño es necesario ya que muchas mujeres refieren alteraciones en este aspecto que también puede tener consecuencias negativas para la salud.
- d. Manejo de peso: la educación para la salud de las mujeres que atraviesan la transición menopáusica requiere que se proporcionen consejos para mantener un peso saludable.
- e. Salud ósea: también es fundamental que se brinde información sobre la prevención de la osteoporosis.

### **Autocuidado Emocional y Mental**

Aquí también es fundamental considerar varios aspectos:

- El manejo del estrés: técnicas de relajación y mindfulness han demostrado ser efectivas para manejar el estrés que se produce durante la transición menopáusica.
- Salud mental: detectar de manera temprana situaciones que pueden hacer sospechar sobre un aumento del riesgo de caer en depresión y / o ansiedad.
- Apoyo social: este es fundamental y varios estudios han demostrado que las mujeres que tienen mayor apoyo de sus familiares afrontan mejor la transición menopáusica. Por eso es importante mantener relaciones sociales y buscar apoyo cuando sea necesario.

### **Autocuidado Sexual**

Durante este período se producen cambios en la libido y la salud vaginal. Por ello es importante proporcionar información sobre cómo manejar estos cambios. En ese sentido, es muy importante contar con una buena comunicación con la pareja, aquí son relevantes los consejos que puedan darse sobre cómo hablar abiertamente con la pareja sobre los cambios y necesidades.



## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

Para entender mejor la necesidad del autocuidado en las mujeres es importante tomar en cuenta las distintas etapas que implica la llamada transición menopáusica que abarca un período de transición temprano, uno tardío y, por último, un período posmenopáusico temprano.

En la actualidad el autocuidado de la mujer durante la menopausia involucra la necesidad de mejorar la calidad de vida. Aquí es importante el manejo del estrés con técnicas de mindfulness que también pueden contribuir a aumentar la calidad del sueño; el apoyo social que tiene un efecto positivo, y la educación de la paciente para ejercer su responsabilidad en el autocuidado. También la dieta y el ejercicio son factores que contribuyen a un mejor afrontamiento de los síntomas asociados a la menopausia.

El manual educativo contiene información general sobre la menopausia y sus fases, sus síntomas, así como estrategias de autocuidado divididas en autocuidado físico, que involucra aspectos como la nutrición, el ejercicio, el manejo del peso, la salud ósea y el sueño; autocuidado emocional y mental, que toca aspectos del manejo de estrés, la salud mental y el apoyo social; y el autocuidado sexual, que reconoce la importancia de reconocer los cambios a nivel sexual y promueve la comunicación dentro de la pareja.

### **Recomendaciones**

- Realizar campañas de entrenamiento a las enfermeras de los centros de salud para que puedan difundir la información contenida en el manual.
- Promover experiencias de educación para la salud de las mujeres que están viviendo la transición menopáusica.
- Proponer a nivel distrital la creación de los clubes de mujeres en transición menopáusica para que sea un espacio de educación permanente y de intercambio de experiencias.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdelaziz, Enas M, Elsharkawy, N. B., & Mohamed, S. M. (2022). The relationship between sleep quality and menopausal symptoms among postmenopausal women in Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 43(4), 401–407. <https://doi.org/10.15537/smj.2022.43.4.20210682>
- Abdelaziz, Enas Mahrous, Elsharkawy, N. B., & Mohamed, S. M. (2022). Health Promoting Lifestyle Behaviors and Sleep Quality Among Saudi Postmenopausal Women. *Frontiers in Public Health*, 10, 859819. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.859819>
- Afshari, F., Bahri, N., Sajjadi, M., Mansoorian, M. R., & Tohidinik, H. R. (2020). Menopause uncertainty: The impact of two educational interventions among women during menopausal transition and beyond. *Przegląd Menopauzalny*, 19(1), 18–24. <https://doi.org/10.5114/pm.2020.95305>
- Alligood, M. (2018). *Modelos y teorías en enfermería* (9na ed.). Elsevier España.
- Aloufi, B., & Hassanien, N. S. (2022). The Association of Menopausal Symptoms and Social Support Among Saudi Women at Primary Health Care Centers in Taif, Saudi Arabia. *Cureus*, 14(6), e26122. <https://doi.org/10.7759/cureus.26122>
- Ayala-Peralta, F. D. (2020). Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. *Revista peruana de investigación materno perinatal*, 9(2), 34–41.
- Bahri, N., Latifnejad Roudsari, R., & Azimi Hashemi, M. (2017). “Adopting self-sacrifice”: how Iranian women cope with the sexual problems during the menopausal transition? An exploratory qualitative study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38(3), 180–188.
- Berbiglia, V., & Banfield, B. (2018). Teoría del déficit de autocuidado. En M. Alligood (Ed.), *Modelos y teorías en enfermería* (9na ed., pp. 540–578). Elsevier España.
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2022). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing. Concepts, Process, and Practice* (11th ed.). Pearson Education Limited.

- Blümel, J. E., Lavín, P., Vallejo, M. S., & Sarrá, S. (2014). Menopause or climacteric, just a semantic discussion or has it clinical implications? *Climacteric*, 17(3), 235–241. <https://doi.org/10.3109/13697137.2013.838948>
- Chen, T.-L., Chang, S.-C., Huang, C.-Y., & Wang, H.-H. (2021). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and menopausal symptoms in menopausal women: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 147, 110515. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110515>
- Du, L., Xu, B., Huang, C., Zhu, L., & He, N. (2020). Menopausal Symptoms and Perimenopausal Healthcare-Seeking Behavior in Women Aged 40-60 Years: A Community-Based Cross-Sectional Survey in Shanghai, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082640>
- Fernández-Rincón, C. A., Henao-Buritica, A., García, N., Ruiz-Hoyos, B. M., & Escobar-Escobar, M. B. (2023). Los significados de la menopausia, una mirada desde la teoría de las transiciones. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 55.
- Fernández, J., Gestal, J., Delgado, M., Bolúmar, F., Herruzo, R., Serra, L., & Rodríguez, F. (2015). *Piédrola Gil Medicina preventiva y salud pública* (12va ed.). Elsevier Masson.
- Geraty, P. (2022). *Each Woman's Menopause: An Evidence Based Resource* (P. Geraghty (ed.); First). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-85484-3>
- Hickey, M., LaCroix, A. Z., Doust, J., Mishra, G. D., Sivakami, M., Garlick, D., & Hunter, M. S. (2024). An empowerment model for managing menopause. *The Lancet*, 403(10430), 947–957. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02799-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02799-X)
- Holloway, D. (2019). *Nursing Management of Women's Health* (D. Holloway (ed.); First). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-16115-6>
- Hosseini Mirzaee Beni, Z., Maasoumi, R., Pashaeypoor, S., & Haghani, S. (2022). The

- effects of self-care education based on the health literacy index on self-care and quality of life among menopausal women: a randomized clinical trial. *BMC Women's Health*, 22(1), 452. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02007-2>
- Ilankoon, I. M. P. S., Samarasinghe, K., & Elgán, C. (2021). Menopause is a natural stage of aging: a qualitative study. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01164-6>
- Karimi, L., Mokhtari Seghaleh, M., Khalili, R., & Vahedian-Azimi, A. (2022). The effect of self-care education program on the severity of menopause symptoms and marital satisfaction in postmenopausal women: a randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health*, 22(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01653-w>
- Koçoğlu, F., Kocaöz, S., Kara, P., & Aşçı, Ö. (2022). Relationship between menopausal symptoms and sleep quality in women during the climacteric period: a cross-sectional study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology : The Journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology*, 42(6), 2393–2398. <https://doi.org/10.1080/01443615.2022.2062224>
- Lisboa, L. L., Utian, W., Da Fonseca Filho, G. G., & De Azevedo, G. D. (2015). Tradução, adaptação e validação da versão brasileira do questionário Utian Quality of Life para avaliação da qualidade de vida no climatério. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 37(11), 520–525. <https://doi.org/10.1590/SO100-720320150005438>
- Martínez-Garduño, M. D., Olivos-Rubio, M., Gómez-Torres, D., & Cruz-Bello, P. (2016). Intervenção educativa de enfermagem para o autocuidado em mulheres durante o climatério. *Enfermería universitaria*, 13(3), 142–150.
- Minkin, M. J. (2019). Menopause: Hormones, Lifestyle, and Optimizing Aging. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 46(3), 501–514. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2019.04.008>
- Mohamad Ishak, N. N., Jamani, N. A., Mohd Arifin, S. R., Abdul Hadi, A., & Abd Aziz, K. H. (2021). Exploring women's perceptions and experiences of menopause among East Coast Malaysian women. *Malaysian Family Physician*, 16(1), 84–92.

<https://doi.org/10.51866/oa1098>

Nazarpour, S., Simbar, M., Khorrami, M., Jafari Torkamani, Z., Saghafi, R., & Alavi-Majd, H. (2021). The association between sexual function and body image among postmenopausal women: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 403. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01549-1>

Nazarpour, S., Simbar, M., Majd, H. A., Torkamani, Z. J., Andarvar, K. D., & Rahnemaei, F. (2021). The relationship between postmenopausal women's body image and the severity of menopausal symptoms. *BMC Public Health*, 21(1), 1599. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11643-6>

Noble, N., & Holloway, D. (2019). The Menopause. En D. Holloway (Ed.), *Nursing Management of Women's Health* (First, pp. 193–214). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-16115-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-16115-6_10)

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Pal, L., & Sayeg, R. A. (2017). *Essentials of Menopause Management* (Lubna Pal & R. A. Sayegh (eds.); First). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-42451-4>

Polat, F., Orhan, I., & Şimşek Küçükkeleşçe, D. (2022). Does social support affect menopausal symptoms in menopausal women? *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 1062–1070. <https://doi.org/10.1111/ppc.12899>

Rafati, F., Pourshahrokhi, N., Bahador, R. S., Dastyar, N., & Mehralizadeh, A. (2023). The effect of mobile app-based self-care training on the quality of marital relations and the severity of menopausal symptoms in postmenopausal women: a clinical trial study in Iran. *BMC Women's Health*, 23(1), 306. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02463-4>



# DaylinBonillaBeta tesis corregida

9%  
Textos  
sospechosos



9% Similitudes  
0% similitudes entre comillas  
1% entre las fuentes  
mencionadas  
< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: DaylinBonillaBeta tesis corregida.docx  
ID del documento: dc331a5d10ffbc59294bd61718b3d537cf64e1a3  
Tamaño del documento original: 5,06 MB

Depositante: GALINA GONZALEZ KADASHINSKAIA  
Fecha de depósito: 25/7/2024  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 25/7/2024

Número de palabras: 11.340  
Número de caracteres: 76.331

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

| Nº | Descripciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Similitudes | Ubicaciones | Datos adicionales                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------------|
| 1  | <b>evidencia.org</b>   La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para reportar re...<br><a href="https://evidencia.org/index.php/Evidencia/article/view/6960">https://evidencia.org/index.php/Evidencia/article/view/6960</a><br>11 fuentes similares                                                                                | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (101 palabras) |
| 2  | <b>encuentrobibliotecario.com</b>   Declaración PRISMA 2020 para la publicación de rev...<br><a href="https://encuentrobibliotecario.com/ya-conoces-la-declaracion-prisma-2020-para-la-publicacion-de-r...">https://encuentrobibliotecario.com/ya-conoces-la-declaracion-prisma-2020-para-la-publicacion-de-r...</a><br>9 fuentes similares | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (109 palabras) |
| 3  | <b>doi.org</b>   The effect of mobile app-based self-care training on the quality of marita...<br><a href="https://doi.org/10.1186/s12905-023-02463-4">https://doi.org/10.1186/s12905-023-02463-4</a><br>7 fuentes similares                                                                                                                | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (79 palabras)  |
| 4  | <b>Documento de otro usuario</b> #cbd890<br>El documento proviene de otro grupo<br>7 fuentes similares                                                                                                                                                                                                                                      | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (71 palabras)  |
| 5  | <b>pubmed.ncbi.nlm.nih.gov</b>   The effect of mobile app-based self-care training on t...<br><a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37308866/#:~:text=The ANCOVA results showed that the use of,qu...">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37308866/#:~:text=The ANCOVA results showed that the use of,qu...</a><br>1 fuente similar         | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (63 palabras)  |

## Fuentes con similitudes fortuitas

| Nº | Descripciones                                                                                                                                                                                                                                        | Similitudes | Ubicaciones | Datos adicionales                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------------|
| 1  | <b>Documento de otro usuario</b> #ac2231<br>El documento proviene de otro grupo                                                                                                                                                                      | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (40 palabras) |
| 2  | <b>FACTORES ASOCIADOS A ERRORES DE LA ADMINISTRACION DE MEDICAM...</b> #ae98fd<br>El documento proviene de mi grupo                                                                                                                                  | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (38 palabras) |
| 3  | <b>www.frontiersin.org</b>   Frontiers   Health Promoting Lifestyle Behaviors and Sleep ...<br><a href="https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.859819/full">https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.859819/full</a> | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (29 palabras) |
| 4  | <b>ru.dgb.unam.mx</b><br><a href="https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000788841/3/0788841.pdf">https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000788841/3/0788841.pdf</a>                                                         | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (28 palabras) |
| 5  | <b>www.termidia.pl</b><br><a href="https://www.termidia.pl/journal/-/4/pdf-40649-10?filename=Menopause%20uncertainty.pdf">https://www.termidia.pl/journal/-/4/pdf-40649-10?filename=Menopause uncertainty.pdf</a>                                    | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (30 palabras) |

**Fuentes ignoradas** Estas fuentes han sido retiradas del cálculo del porcentaje de similitud por el propietario del documento.

| Nº | Descripciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Similitudes | Ubicaciones | Datos adicionales                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------------|
| 1  | <b>aelfundacion.blogspot.com</b>   AELA- NURSE: EL CUIDADO<br><a href="https://aelfundacion.blogspot.com/2014/08/el-cuidado.html">https://aelfundacion.blogspot.com/2014/08/el-cuidado.html</a>                                                                                                                   | 3%          |             | Palabras idénticas: 3% (285 palabras)   |
| 2  | <b>ejemplius.com</b>   Unidad Académica De Salud Y Bienestar: Ejemplo de redacción e...<br><a href="https://ejemplius.com/muestras-de-ensayos/unidad-academica-de-salud-y-bienestar/">https://ejemplius.com/muestras-de-ensayos/unidad-academica-de-salud-y-bienestar/</a>                                        | 2%          |             | Palabras idénticas: 2% (182 palabras)   |
| 3  | <b>epistemologiadelcuidado.blogspot.com</b>   EPISTEMOLOGIA DEL CUIDADO: EL CUID...<br><a href="https://epistemologiadelcuidado.blogspot.com/2010/03/el-cuidado.html">https://epistemologiadelcuidado.blogspot.com/2010/03/el-cuidado.html</a>                                                                    | 1%          |             | Palabras idénticas: 1% (169 palabras)   |
| 4  | <b>Documento de otro usuario</b> #5b6b74<br>El documento proviene de otro grupo                                                                                                                                                                                                                                   | 1%          |             | Palabras idénticas: 1% (145 palabras)   |
| 5  | <b>es.studenta.com</b>   Intervenciones-de-enfermera-especialista-en-rehabilitacion-a-p...<br><a href="https://es.studenta.com/content/113182978/intervenciones-de-enfermera-especialista-en-rehabilit...">https://es.studenta.com/content/113182978/intervenciones-de-enfermera-especialista-en-rehabilit...</a> | 1%          |             | Palabras idénticas: 1% (131 palabras)   |
| 6  | <b>www.evidencia.org.ar</b>   La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para re...<br><a href="https://www.evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/article/view/6960">https://www.evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/article/view/6960</a>                                                                  | < 1%        |             | Palabras idénticas: < 1% (101 palabras) |

| N° | Descripciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Similitudes | Ubicaciones            | Datos adicionales                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|-------------------------------------------|
| 7  |  <b>evidencia.org.ar</b>   La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para reportar...<br><a href="https://evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/article/view/6960">https://evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/article/view/6960</a>                                            | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (101 palabras) |
| 8  |  <b>www.scielo.br</b><br><a href="http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n4/21.pdf">http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n4/21.pdf</a>                                                                                                                                                         | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (113 palabras) |
| 9  |  <b>www.redalyc.org</b><br><a href="https://www.redalyc.org/pdf/2670/267019598021.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/2670/267019598021.pdf</a>                                                                                                                                           | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (113 palabras) |
| 10 |  <b>www.doi.org</b><br><a href="https://www.doi.org/10.1590/S0034-71672009000400021">https://www.doi.org/10.1590/S0034-71672009000400021</a>                                                                                                                                           | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (113 palabras) |
| 11 |  <b>www.scielo.br</b>   SciELO - Brasil - Teoria de Orem aplicada a intervenciones durant...<br><a href="https://www.scielo.br/j/reben/a/y6G8WHBK4N3LsBbTFnr35v/">https://www.scielo.br/j/reben/a/y6G8WHBK4N3LsBbTFnr35v/</a>                                                          | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (113 palabras) |
| 12 |  <b>Documento de otro usuario</b> #a583fd<br>🔍 El documento proviene de otro grupo                                                                                                                                                                                                     | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (103 palabras) |
| 13 |  <b>dx.doi.org</b>   The effect of mobile app-based self-care training on the quality of ma...<br><a href="http://dx.doi.org/10.1186/s12905-023-02463-4">http://dx.doi.org/10.1186/s12905-023-02463-4</a>                                                                              | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (79 palabras)  |
| 14 |  <b>repositorio.unc.edu.pe</b><br><a href="http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/20.500.14074/137/1/IT_610.73_C186_2013.pdf">http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/20.500.14074/137/1/IT_610.73_C186_2013.pdf</a>                                                                  | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (78 palabras)  |
| 15 |  <b>doi.org</b>   Healthcare   Free Full-Text   Physical Activity, Self-Care, and Menopausal ...<br><a href="https://doi.org/10.3390/healthcare12090886">https://doi.org/10.3390/healthcare12090886</a>                                                                                | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (69 palabras)  |
| 16 |  <b>Documento de otro usuario</b> #6ff08d<br>🔍 El documento proviene de otro grupo                                                                                                                                                                                                     | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (71 palabras)  |
| 17 |  <b>view.genial.ly</b>   TEORIA DEL AUTOCUIDADO - DOROTHEA OREM<br><a href="https://view.genial.ly/6267fe20b57b8e0013a5329a/presentation-teoria-del-autocuidado-dorothea-o-...">https://view.genial.ly/6267fe20b57b8e0013a5329a/presentation-teoria-del-autocuidado-dorothea-o-...</a> | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (46 palabras)  |
| 18 |  <b>www.academia.edu</b>   (PDF) Case Study Research - Yin R. (2009)   Luis Romero Unti...<br><a href="https://www.academia.edu/39342923/Case_Study_Research_Yin_R_2009_">https://www.academia.edu/39342923/Case_Study_Research_Yin_R_2009_</a>                                        | < 1%        | <div><div></div></div> | 🔍 Palabras idénticas: < 1% (22 palabras)  |

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

|   |                                                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  <a href="https://doi.org/10.7759/cureus.26122">https://doi.org/10.7759/cureus.26122</a>                          |
| 2 |  <a href="https://doi.org/10.3109/13697137.2013.838948">https://doi.org/10.3109/13697137.2013.838948</a>         |
| 3 |  <a href="https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110515">https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110515</a> |
| 4 |  <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph17082640">https://doi.org/10.3390/ijerph17082640</a>                     |
| 5 |  <a href="https://doi.org/10.1007/978-3-030-85484-3">https://doi.org/10.1007/978-3-030-85484-3</a>               |