



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DE AUTOCUIDADO
EN LAS MUJERES MENOPAÚSICAS EN NUEVO TRIUNFO PROVINCIA DE
MORONA SANTIAGO, 2017**

Proyecto de investigación previo a la
obtención del título de Licenciado en
Enfermería

AUTORAS

Jenniffer Daniela Díaz Orrala CI: 0705986909

Nube Eugenia López Merchán CI: 1400993554

DIRECTORA

Lic. Ruth Ximena Altamirano Cárdenas. Mgt CI: 0301732152

ASESORA

Lic. Adriana Elizabeth Verdugo Sánchez. Mgt. PHD. CI: 0300819257

CUENCA - ECUADOR

2018

RESUMEN

ANTECEDENTES: La menopausia es una etapa natural del proceso de envejecimiento de la mujer. Se la define como la interrupción natural de la menstruación por más de doce meses consecutivos.

En el Ecuador la mayoría de las mujeres desconocen los síntomas, complicaciones, tratamiento y prácticas de autocuidado durante esta nueva etapa. (1)

El autocuidado durante este período es una parte fundamental en cada mujer para su propio bienestar y evitar posibles complicaciones durante la misma. En nuestro país no se han realizado estudios sobre los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopaúsicas en el Oriente Ecuatoriano.

OBJETIVO: Determinar conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopaúsicas de la Comunidad Nuevo Triunfo Provincia de Morona Santiago 2017.

METODOLOGÍA: Se realizó un estudio con enfoque cualitativo el diseño fue de tipo fenomenológico nos permitió conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, intentan ver las cosas desde el punto de vista de otras personas describiéndolas e interpretándolas. La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la entrevista semiestructurada que se aplicó a 9 mujeres de la comunidad de Nuevo Triunfo la misma que se elaboró con base a las categorías. La información obtenida fue registrada por medio de grabaciones, las cuales fueron transcritas al programa Atlas.ti para la adecuada codificación, categorización y análisis.

RESULTADOS: Los resultados obtenidos de nuestra investigación nos ayudaron a identificar los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado que tienen las mujeres menopaúsicas en la comunidad de Nuevo Triunfo.

PALABRAS CLAVES: MENOPAUSIA, AUTOCUIDADO, CONOCIMIENTOS, PRACTICAS INTERCULTURALES.

ABSTRACT

BACKGROUND: Menopause is a natural stage of the aging process of women. In Ecuador, most women are unaware of the symptoms, complications, treatment and self-care practices during this new stage. (1) Self-care during this period is a fundamental part in each woman own well-being and to avoid possible complications during it. In our country there have been no studies on intercultural knowledge and practices of self-care in menopausal women in the Ecuadorian East.

GENERAL PURPOSE: To determine the knowledge and intercultural practices of self-care in menopausal women of the Nuevo Triunfo Community of Morona Province, Santiago, 2017.

METHODOLOGY: A qualitative, phenomenological study was carry out, this allowed us to know the meanings that individuals give to their experience, they try to see things from the point of view of other people describing them and interpreting them. The technique that was used for the data collection was the semi-structured interview that was applied to 9 women of the community of Nuevo Triunfo, the same one that was elaborated based on the categories. The information obtained was recorded by means of recordings, which were transcribed to the Atlas.ti program for proper coding, categorization and analysis.

RESULTS: The results obtained from our research helped us to identify the intercultural knowledge and practices of self-care that menopausal women have in the community of Nuevo Triunfo.

KEYWORDS: MENOPAUSE, SELF-CARE, KNOWLEDGE, INTERCULTURAL PRACTICES OF SELF-CARE.

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
CAPÍTULO I	12
1.1 INTRODUCCIÓN	12
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.3 JUSTIFICACIÓN	14
CAPÍTULO II	15
2.1 MARCO REFERENCIAL	15
2.2.1 MENOPAUSIA	18
2.2.2 CLIMATERIO	18
2.2.3 PERIMENOPAUSIA	18
2.2.6 SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	19
2.2.8 CONOCIMIENTOS Y CREENCIAS EN LA MENOPAUSIA	19
CAPÍTULO III	21
3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
3.1 OBJETIVO GENERAL	21
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21
CAPÍTULO IV	22
4. DISEÑO METODOLÓGICO	22
4.1 TIPO DE ESTUDIO	22
4.3 MUESTRA	22
4.4 CRITERIOS DE LA INVESTIGACIÓN	22
4.4.1 CRITERIO DE INCLUSIÓN	22
4.4.2 CRITERIO DE EXCLUSIÓN	22
4.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ESTUDIO	26
4.8 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS O INFORMACIÓN	27



4.9 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS	28
4. 10 ASPECTOS ÉTICOS.....	28
4.11.2 RECURSOS MATERIALES	29
CAPÍTULO V.....	30
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	30
5.1 CATEGORÍA SOCIODEMOGRÁFICAS	30
5.2 CATEGORÍA CONOCIMIENTOS DE LA MENOPAUSIA.....	31
5.3 CATEGORÍA PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DE LA MENOPAUSIA	34
CAPITULO VI.....	46
DISCUSIÓN.....	46
CAPITULO VII.....	50
7.1 CONCLUSIONES	50
7.2 RECOMENDACIONES.....	51
ANEXOS	57
Anexo 1 Consentimiento Informado	57
Anexo 2 Formulario de recolección de datos	58
Anexo 3. Datos Personales de las mujeres entrevistadas.	61

Índice de Tablas

Tabla 1: Categorías.....	23
Tabla 2. Presupuesto	29
Tabla 3 Plantas Medicinales.....	40

Índice de Imágenes

Imagen 1: Red Semántica Categoría Sociodemográfica	30
Imagen 2: Red Semántica Categoría Conocimiento	31
Imagen 3. Red Semántica Categoría Prácticas de autocuidado	34
Imagen 4: Red Semántica Integral Entrevistas Mujeres Menopáusicas.....	45

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

JENNIFFER DANIELA DÍAZ ORRALA, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DE AUTOCUIDADO EN LAS MUJERES MENOPAÚSICAS EN NUEVO TRIUNFO PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO, 2017**, de conformidad con el Art. 114 del **CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN** reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación del proyecto de investigación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 1 de octubre del 2018



Jenniffer Daniela Díaz Orrala

C.I 0705986909

CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

JENNIFFER DANIELA DÍAZ ORRALA, autora del proyecto de investigación **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DE AUTOCUIDADO EN LAS MUJERES MENOPAÚSICAS EN NUEVO TRIUNFO PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO 2017**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Cuenca, 1 de octubre del 2018



Jenniffer Daniela Díaz Orrala

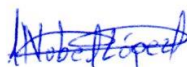
C.I 0705986909

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

NUBE EUGENIA LÓPEZ MERCHÁN, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DE AUTOCUIDADO EN LAS MUJERES MENOPAÚSICAS EN NUEVO TRIUNFO PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO, 2017**, de conformidad con el Art. 114 del **CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN** reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación del proyecto de investigación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 1 de octubre del 2018



Nube Eugenia López Merchán

C.I 1400993554

CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

NUBE EUGENIA LÓPEZ MERCHÁN, autora del proyecto de investigación **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DE AUTOCUIDADO EN LAS MUJERES MENOPAÚSICAS EN NUEVO TRIUNFO PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO 2017**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Cuenca, 1 de octubre del 2018



Nube Eugenia López Merchán

C.I 1400993554

DEDICATORIA

Nuestra tesis la dedicamos primeramente a Dios que nos ha permitido haber llegado hasta este momento tan importante de nuestra formación profesional. Luego a nuestros queridos padres y hermanos que con su esfuerzo, amor y sacrificio nos han apoyado siempre en todo momento, por brindarnos los recursos necesarios para poder terminar nuestra carrera y por las palabras de aliento que nos permitieron seguir adelante y terminar nuestra carrera.

Jenniffer y Nube

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a:

- ✓ Dios por habernos dado la vida, sabiduría, inteligencia y fuerzas para poder terminar nuestro trabajo investigativo y poder culminar nuestros estudios.
- ✓ Nuestros padres y hermanos por habernos brindado su apoyo incondicional día a día por cada una de sus palabras de aliento que nos permitieron seguir adelante para culminar nuestra carrera de enfermería.
- ✓ Nuestra directora Mgt. Ruth Altamirano y asesora Mgt. Adriana Verdugo quienes nos dedicaron su tiempo, esfuerzo y conocimientos para poder finalizar nuestro proyecto de investigación con éxito.
- ✓ Las 9 mujeres de la Comunidad Nuevo Triunfo por colaborarnos en nuestra investigación y compartir sus conocimientos y prácticas sobre la menopausia.

Jennifer y Nube

CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

Toda mujer durante su ciclo de vida experimenta diferentes períodos en su sexualidad, estas son la menarquía, primera relación sexual, embarazo, parto y climaterio, las mismas que estarán relacionadas a los factores hereditarios, alimentación, modo de vida, medio social y actitudes culturales.

De acuerdo al Comité de Nomenclatura de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia, la menopausia forma parte del climaterio, donde la mujer empieza un proceso de envejecimiento y termina su proceso reproductivo. (2) El climaterio abarca 3 períodos que son la perimenopausia, menopausia y posmenopausia en el cual existen una serie de cambios que pueden llegar a afectar negativamente las diferentes actividades que lleva a cabo una mujer. (3)

Según estudios realizados a mujeres peruanas que cursan el climaterio indican que los síntomas más frecuentes se relacionan a cambios vasomotores. (1) Existen productos naturales que se utilizan para aliviar o disminuir los síntomas de la menopausia de manera que ya no afecte ni cause malestar a las mujeres que se encuentran en el período de la menopausia. (4)

Para “Colliere” y “Orem” el autocuidado es un conjunto de prácticas y actividades que realiza cada individuo en un determinado tiempo con el propósito de mantenerse sano. (5) (6) Las tradiciones y costumbres obtienen un significado diferente para cada mujer porque tienen diferentes creencias y costumbre, inclusive va a depender de la localidad en la que se encuentre.

El propósito del presente estudio es determinar cuáles son los conocimientos y diferentes prácticas interculturales de autocuidado durante la menopausia en las mujeres de 45 a 60 años de edad.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de personas mayores de 65 años está creciendo notoriamente en los últimos años. (7) Según estudios realizados en el año 2015 la esperanza de vida en las mujeres de la provincia Morona Santiago fue de 77,1 años y para el 2020 será de 78,2 años. (8) Siendo evidente el incremento de vida de las mujeres en esta provincia nos obliga a investigar sobre la problemática relacionada con la menopausia. La menopausia ha sido y todavía sigue siendo objeto de mitos y creencias mal entendidas. La falta de conocimiento sobre esta etapa da un resultado de ideas y actitudes negativas que pueden afectar la autoestima de la mujer. (9)

Los conocimientos, creencias y prácticas de autocuidado de cada mujer influyen de gran manera en el entorno de ellas, los familiares amigos o vecinos son los que recomiendan los cuidados, en varias ocasiones las recomendaciones dadas por el personal de salud son contrariadas por los familiares porque son conocimientos que han ido adquiriendo de sus propias experiencias y sobre todo de sus tradiciones heredadas. (9)

Debemos tener en cuenta las creencias y prácticas de autocuidado que tienen las mujeres y de esta manera fortalecer práctica de autocuidado segura y además impedir el riesgo de muertes de las mujeres menopaúsicas en las comunidades rurales. (10)

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopaúsicas de la Comunidad Nuevo Triunfo Provincia de Morona Santiago?

1.3 JUSTIFICACIÓN

Actualmente el estudio y manejo de la menopausia es de gran importancia debido al aumento de esperanza de vida de las mujeres que superará los 60 años de edad hasta el 2020. (11) (12)

Al tener conocimiento de que hay mayor esperanza de vida para el 2020 en la población femenina de la Provincia de Morona Santiago, por lo tanto, debemos determinar que saben, piensan y hacen las mujeres durante esta etapa que es muy importante en su vida; también nos permitirá conocer el panorama en cuanto a las prácticas de autocuidado que ellas realizan para tratar los síntomas que se producen durante la etapa de la menopausia.

Las mujeres que se encuentran en la etapa de la menopausia desarrollan su propio autocuidado basado en creencias y conocimientos que son el resultado de las experiencias de su entorno, en ciertas comunidades se encuentra el enfoque en la medicina tradicional, para tratar los síntomas y las posibles complicaciones de manera natural con las propiedades de las plantas medicinales y sin ningún tipo de tratamiento hormonal. (13)

Enseñar a las mujeres que la menopausia es una de los períodos más relevantes de su vida nos permitirá realizar promoción en cuanto a bienestar y prevención enfermedades que pueden aparecer en este período, de esta manera se garantizará una vejez saludable y una buena calidad de vida a la mujer menopaúsica. La finalidad del presente estudio trata de determinar cuáles son los conocimientos y las prácticas interculturales de autocuidado en la menopausia que tienen las mujeres en la Comunidad Nuevo Triunfo para el adecuado manejo por los profesionales de la salud.

CAPÍTULO II

2.1 MARCO REFERENCIAL

Según el estudio realizado por Gómez, Carmi, Espinosa, Sepúlveda y López (2007) quienes señalan que de 150 mujeres encuestadas entre 40-64 años, solo el 11% de la población refirió conocer el proceso de la menopausia. (12)

En Venezuela y México la edad promedio de la aparición de la menopausia es de 48,7 años al igual que en Cuba y en la mayoría de los países de América Latina. (14) Según estudios en Ecuador y Perú es a partir de los 50 años de edad.

Para Molina et al., (2014) en su estudio realizado a 220 pacientes atendidas en el servicio Ginecología del Dispensario Central del IESS. El 25% de las mujeres indico que la información que obtuvieron acerca de la menopausia fue a través de los medios de comunicación, consultas médicas y conferencias médicas, mientras que el 16% señalo que se informó mediante conversaciones con amigos y familiares. (15)

En Loja, Ecuador en el año 2012, Guerrero D., realizó una investigación sobre conocimientos y autocuidado en la menopausia en mujeres de la Parroquia Paquisha. El universo y muestra lo constituyeron 93 mujeres. Los resultados del estudio señalaron que esta población se encontraba entre 46-55 años de edad. Las mujeres del estudio realizado no tenían conocimiento sobre la menopausia: la mayoría manifestó definiciones incorrectas de la misma, no conocían que alimentos debían consumir durante esta etapa, más de la mitad de las mujeres no señalaron que ejercicios o que actividades debían realizar y en cuanto al control médico conocían que deben ir al control cada tres y seis meses. (16)

En un estudio clínico que se realizó a 97 mujeres de 40 a 50 años de edad en Perú sobre conocimiento, actitudes y sintomatología de la menopausia, se pudo evidenciar que el (90.72%) definieron a la menopausia como un proceso natural, el (85.56%) expresaron sentir alivio de culminar el ciclo menstrual y el (69.07%) indicó frustración, la sintomatología prioritaria fue de cambios vasomotores

(44.36%). El 38.14% refirió cambios negativos en el estilo de vida por los síntomas propios de la menopausia (17)

Para Carrobbles A., et al, la menopausia es una etapa de la mujer que aparece entre los 45 y 55 años de edad, debido a que existe mayor esperanza de vida en las mujeres; es por esta razón que habrá un mayor número de mujeres en el climaterio. Según una investigación que se realizó en el año 2015 a las mujeres venezolanas se reportó que la edad de la menopausia se encuentra entre los 45,8 años de edad. (18)

Según una investigación realizada en el 2008 en Perú, los datos estadísticos de la OMS señalan que en pocos años existirá una cifra mundial de 750 millones de mujeres que ya cursaron la etapa del climaterio, Por esta razón, es importante que la población femenina sea el centro de atención para los diferentes profesionales de la salud. (19)

Según una investigación cualitativa realizada en la ciudad Toledo - España en el año 2015 en las mujeres de la población urbana y rural. El 29% de las mujeres reconocieron que durante esta etapa experimentan cambios en su estado de ánimo, el 30% reconocieron tener molestias osteoarticulares espacialmente en las noches, un 35% manifestaron padecer de sofocos y sudoración excesiva especialmente durante la noche esto les ocasiona insomnio. Un 37% de las mujeres indican que existe disminución de libido, un 42% de la población estudiada manifestó sufrir depresión debido a esto recurren a ayuda farmacológica para evitar que los síntomas que se producen durante el climaterio no afecten su vida cotidiana. (20)

En Chile en el 2014, González, A., realizó un estudio con el objetivo de relacionar “El nivel de funcionamiento familiar con la sintomatología presente en la mujer climatérica sintomática, usuarias de un promedio de salud familiar de la comuna de Talcahuano. De acuerdo a este estudio el autor encontró como resultado en la manifestaciones somática que la mayoría tuvo molestias moderadas a severas en cuanto a los bochorno y sudoración, mientras que la mitad presentó molestias moderadas en cuanto al corazón, la mayoría presentó molestias referente a los músculos y articulaciones dificultades en el sueño moderadas, así como el estado de ánimo depresivo, la irritabilidad el cansancio físico y mental,

problemas sexuales, con la micción y en la sequedad vaginal, llegando a la conclusión que los síntomas son más frecuentes en las mujeres climatérica.(21)

En Perú en el 2016 Huamaní et al, realizó un estudio en el Hospital de Huaycán a 50 mujeres que acudían a consulta y se encontraban en la etapa del climaterio donde se pudo evidenciar que la mayoría de las mujeres realizaban una práctica inadecuada de autocuidado en esta etapa, esto se debía a que las mujeres tenían un déficit de conocimiento del climaterio y menopausia. (22)

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1 MENOPAUSIA

Cuando en una mujer se terminan los períodos menstruales 12 meses consecutivos, ella ha alcanzado la menopausia. (23). A la etapa de transición anterior a la menopausia se la define como:

2.2.2 CLIMATERIO

Es un periodo que dura varios años, comienza a partir de una disminución de la producción de los estrógenos y la pérdida de la función ovárica. (24) En el período climatérico existen algunas fases o etapas:

2.2.3 PERIMENOPAUSIA

Es la etapa que antecede a la menopausia. Es el inicio de los síntomas climatéricos, caracterizada por alteraciones en el ciclo, inicia a partir de los 38 años, la duración oscila entre 2 a 10 años. (25)

2.2.4 POSTMENOPAUSIA

Fase que comienza a partir de la menopausia hasta que ocurra la muerte. En esta etapa pueden aparecer varias alteraciones y complicaciones a nivel de los diferentes órganos y sistemas de cuerpo por el déficit estrogénico. (26)

2.2.5 MENOPAUSIA NATURAL

Es reconocida cuando han transcurrido doce meses consecutivos de amenorrea desde la última menstruación sin que existan otras causas patológicas. (27) Esta suele presentarse entre los 45 a 55 años. También existe la menopausia artificial que es la interrupción definitiva de la menstruación por causas quirúrgicas, radioterapia o quimioterapia. (28)

2.2.6 SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

La escasez de estrógenos y progesterona durante la menopausia son los principales responsables de los síntomas a corto y largo plazo. Los bochornos son un aumento de temperatura y sensación de calor, que se producen normalmente por la noche o en momentos de estrés. (29) En los síntomas psicológicos se encuentran la depresión, irritabilidad, ansiedad y la tristeza por la pérdida de la capacidad reproductiva. (30) Según un estudio realizado en México se reportó que el 51% de 477 mujeres presentaron síntomas de depresión. (31)

Algunos de los síntomas genitourinarios son la sequedad vaginal y menor elasticidad en los tejidos, esto es por causa de la disminución de los niveles de estrógeno. (32) Al disminuir los niveles de estrógenos, se eleva el colesterol, esto favorece la formación de las placas de ateroma y la progresión de la aterosclerosis coronaria. También pueden aparecer cambios en la piel por la disminución de colágeno.

2.2.7 TRATAMIENTO

Existen varios tratamientos dirigidos a mejorar la calidad de vida de la mujer, el más común es la terapia hormonal sustitutiva, consiste en la administración de hormonas que intentan sustituir la pérdida de estrógenos.

La fitoterapia según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es aquella que contiene sustancias que son utilizadas con finalidad terapéutica debido a sus principios activos puede ser la hoja, la flor o raíz. (33) Dentro de algunos tratamientos alternativos, se utilizan algunas plantas medicinales como la salvia, la valeriana, el ciprés, la ortiga, la verbena, el perejil, la maca, el trébol, la alfalfa, el aceite de sándalo y especialmente las isoflavonas de la soja. (34)

2.2.8 CONOCIMIENTOS Y CREENCIAS EN LA MENOPAUSIA

El conocimiento de la menopausia en las mujeres nos permite conocer lo que ellas saben, piensan y realizan en esta etapa. (35) A la mayoría de las mujeres

les aterroriza llegar a los 50 años porque saben que es el inicio de la menopausia, sin embargo, todos estos miedos son ocasionados por la desinformación y las falsas creencias que la sociedad comparte.

2.2.9 PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DURANTE LA MENOPAUSIA

El autocuidado es parte fundamental del ser humano cuidarse y ser cuidado son funciones indispensables para la vida de las personas y la sociedad. (36) Realizar actividad física durante esta etapa previene la osteoporosis. Es importante ingerir una cantidad adecuada de nutrientes esenciales como los alimentos que contienen calcio que es de vital importancia para evitar la descalcificación de los huesos y por ende enfermedades osteoarticulares (37).

Las mujeres menopaúsicas que tienen una adecuada nutrición y realizan algún tipo de actividad física tienen más probabilidad de llevar una vida sana porque esto les permite estar más relajadas y optimistas lo que favorece al sistema circulatorio, músculo esquelético y al fortalecimiento de los huesos. (16) (38)

Para algunas culturas, el sexo termina junto con las menstruaciones, los cambios hormonales provocan alteraciones en la respuesta sexual. (39) Los calores y sofocos se combaten con infusiones de plantas como la salvia, ciprés, el zumo de limón. Para un efecto analgésico local como las cefaleas y las molestias osteoarticulares: romero, baños o cataplasmas de arcilla, frotar con aceite de sándalo. Para mejorar el estado anímico, y buscando un efecto indirecto sobre el insomnio, se utiliza verbena, valeriana, lúpulo, alfalfa. Para detener las hemorragias y el sangrado: zumo de ortiga e infusión de hojas secas de trébol y también infusiones de hojas secas de vid roja. (40)

Las mujeres en la etapa de la menopausia utilizan la fitoterapia con la finalidad de prevenir, curar y atenuar las molestias y enfermedades. La terapia con plantas medicinales es menos agresiva, tiene menos efectos secundarios, contraindicaciones e interacciones y es mejor tolerada.

CAPÍTULO III

3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopaúsicas de la Comunidad Nuevo Triunfo Provincia de Morona Santiago 2017.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar las diferentes categorías demográficas: (estado civil, nivel de instrucción, ocupación, etnia, residencia y procedencia) de cada una de las mujeres
2. Establecer los conocimientos sobre la menopausia en el grupo de estudio
3. Determinar las prácticas interculturales de autocuidado durante la menopausia en las mujeres encuestadas.

CAPÍTULO IV

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 TIPO DE ESTUDIO

Es una investigación cualitativa de tipo fenomenológico que permitió el estudio de los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado, a partir del análisis de significados y experiencias personales en las mujeres menopaúsicas de la Comunidad Nuevo Triunfo Provincia de Morona Santiago 2017.

4.2 ÁREA DE ESTUDIO

La investigación se realizó en la Comunidad Nuevo Triunfo perteneciente a la Provincia de Morona Santiago.

4.3 MUESTRA

Se trabajó con un muestreo intencional. En este tipo de toma de muestras, las personas investigadas son elegidas por las investigadoras considerando los aportes que van a dar a la investigación.

4.4 CRITERIOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.4.1 CRITERIO DE INCLUSIÓN

- Mujeres de 48 a 60 años de edad
- Mujeres que residan en la Comunidad Nuevo Triunfo

4.4.2 CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Mujeres que se encuentre en la adultez temprana (20-40 años)
- Mujeres con una discapacidad severa

- Mujeres que han consumido alcohol o drogas

4.5 CATEGORÍAS

Tabla 1: Categorías

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	PREGUNTAS	CÓDIGO
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS			
ESTADO CIVIL	Condición particular donde indica si una persona tiene vínculos personales con otro individuo del sexo opuesto o del mismo.	¿Cuál es su estado civil actual?	EST
OCUPACIÓN	Conjunto de actividades diarias que realiza una persona con o sin remuneración	¿En que trabaja actualmente?	OCU
NIVEL DE INSTRUCCIÓN	Indica el nivel de estudios realizados o en curso de un individuo.	¿Cuál es su nivel de instrucción?	NIV
ETNIA	Conjunto de personas que pertenece a una misma raza y generalmente a una misma comunidad lingüística y cultural.	¿Cuál es su etnia?	ETN

Elaborado por: Las autoras



PROCEDENCIA	Indica el lugar de nacimiento de una persona.	¿Dónde nació Ud?	PRO
RESIDENCIA	Indica en qué lugar vive actualmente una persona.	¿Dónde vive Ud actualmente?	RES
CONOCIMIENTO	Es toda información adquirida por medio de la experiencia o aprendizajes a lo largo de la vida.	<p>¿Con sus propias palabras explique qué significa para Ud la menopausia?</p> <p>¿Dónde obtuvo Ud información acerca de la menopausia?</p> <p>¿Mencione cuáles fueron las molestias o síntomas que presentó o presenta durante la menopausia?</p> <p>¿Cuáles son las complicaciones o enfermedades que pueden ocurrir durante la menopausia?</p> <p>¿Ud a quien recurre cuando presenta algún síntoma durante la menopausia?</p>	CON

PRÁCTICAS AUTOCUIDADO	DE	Se consideraron como prácticas de autocuidado, aquellas acciones referentes a cuidados específicos para la etapa menopaúsica.	<p>¿Qué hizo o hace frente a los síntomas que tuvo o tiene durante la menopausia?</p> <p>¿Ud se realiza controles médicos durante la menopausia?</p> <p>¿Ud recibe terapia hormonal o algún tipo de terapia de forma natural? Describa el tratamiento que Ud hace para aliviar los síntomas en la menopausia.</p> <p>¿Indique los alimentos que incluyo a su dieta durante la menopausia?</p> <p>¿Ud realiza actividad física y con qué frecuencia lo realiza?</p> <p>¿Ud toma algún medicamento u otro tipo de remedio</p>	PRA
----------------------------------	-----------	---	---	------------

		<p>natural para poder conciliar el sueño?</p> <p>¿Ud consume café, alcohol, cigarrillo u otras sustancias periódicamente?</p> <p>¿Cómo es su higiene personal durante la menopausia?</p> <p>Durante la etapa de la menopausia se ven afectadas las relaciones sexuales con su pareja. ¿Porque?</p>	
--	--	--	--

4.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ESTUDIO

MÉTODO:

- Cualitativo: fenomenológico

TÉCNICAS

- Para la recolección de la información se utilizó una entrevista semiestructurada.

4.7 INSTRUMENTO

Se realizó una entrevista semiestructurada con preguntas claves para el desarrollo de la investigación, la misma que fue elaborada por las autoras. El registro de la información se realizó mediante una grabadora. Se validó la entrevista por medio de una prueba piloto a 8 mujeres de la comunidad de Nuevo Triunfo de la Provincia Morona Santiago.

4.8 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS O INFORMACIÓN

Se realizó una prueba piloto a 8 mujeres de la comunidad de Nuevo Triunfo para verificar la eficacia y validez del cuestionario, valorar el área donde se realizarían las entrevistas y si la duración del cuestionario era adecuada.

Para evaluar los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado que adoptan las mujeres en la menopausia, se seleccionó a mujeres entre edades de 48 a 60 años residentes de la Comunidad Nuevo Triunfo que cumplieron los criterios de inclusión. Antes de iniciar con la entrevista, se dio una breve explicación en donde las autoras dieron sus nombres, universidad a la que pertenecen, el ciclo en el que se encuentran, finalidad de la investigación y cuán importante es su colaboración para el éxito de la misma.

Para la recolección de datos se procedió a solicitar la autorización por medio del consentimiento informado, en el cual se garantiza que la información obtenida fue confidencial y anónima, además de que el participante aceptó ser parte de esta investigación de forma voluntaria.

Durante la entrevista se solicitó a la mujer entrevistada que opine o de sus comentarios acerca de los temas planteados en el cuestionario; de manera que el entrevistado exprese sus opiniones libre y espontáneamente.

La entrevista se llevó a cabo en un tiempo de 30 a 40 minutos, basándonos en el tiempo disponible de las participantes, el lugar donde se desarrolló las entrevistas fue en el domicilio de ellas.

4.9 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Una vez obtenida la información de las entrevistas en las grabaciones digitales, se procedió a transcribir a Word literalmente cada una de las respuestas, las mismas también fueron transcritas al programa Atlas.ti, para el análisis cualitativo, el cual nos permitió seleccionar las palabras claves de cada párrafo o frase para identificar las citas, categorías y memos, con los cuales se construyeron y se identificaron los conceptos y teorías que permitieron comprender el problema planteado en la investigación y los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado que tiene cada mujer en la etapa de la menopausia.

4. 10 ASPECTOS ÉTICOS

Para iniciar con la investigación se contó con la aprobación del protocolo por el Director, Asesor, Comisión de investigación y el Comité de ética de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca.

Todas las participantes fueron previamente informadas sobre el propósito de nuestra investigación, de igual manera fueron aclaradas sus dudas y accedieron a firmar el consentimiento informado, libre y voluntariamente para la participación de nuestro estudio.

La presente investigación no implicó riesgos ni daños y ningún costo económico para las participantes. Los datos personales de las mujeres no se publicarán y la información obtenida será estrictamente utilizada para alcanzar los objetivos de la investigación.

4.11 RECURSOS

4.11.1 RECURSOS HUMANOS

- **Estudiantes responsables:** Jenniffer Daniela Díaz Orrala
Nube Eugenia López Merchán
- **Director de Tesis:** Lic. Ruth Ximena Altamirano Cárdenas. Mgt
- **Asesora de Tesis:** Lic. Adriana Elizabeth Verdugo Sánchez. Mgt
- **Mujeres Menopáusicas**

4.11.2 RECURSOS MATERIALES

Tabla 2. Presupuesto

Descripción	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Transporte	8,00	8,00	64,00
Impresiones	100,00	0,10	10,00
Copias	100,00	0,05	5,00
Empastado	1,00	8,00	8,00
Anillado del informe final	1,00	5,00	5,00
Alimentación	40,00	2,00	80,00
Mujeres de la Comunidad	10,00		
Ayudantes	2,00	200,00	400,00
Refrigerio	8,00	4,00	32,00
Gastos Varios			100,00
Total			\$704,00

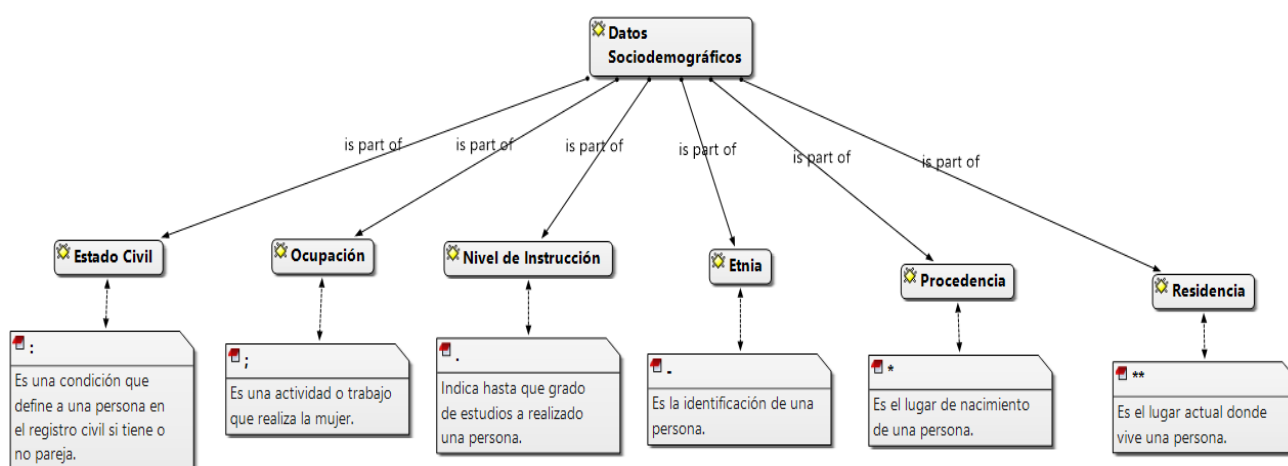
Elaborado por: Las autoras

CAPÍTULO V

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 CATEGORÍA SOCIODEMOGRÁFICAS

Imagen 1: Red Semántica Categoría Sociodemográfica



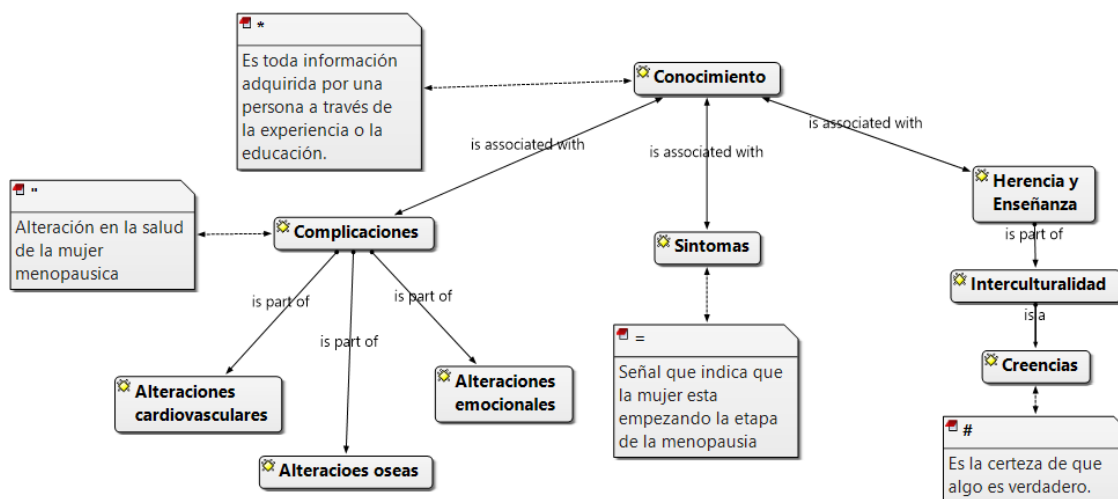
Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Las autoras

La muestra estuvo conformada por 9 mujeres de la Comunidad Nuevo Triunfo en la Provincia de Morona Santiago, con edades entre 48 y 60 años, prevalece el estado civil casado, la mayoría se dedica a quehaceres domésticos, predomina el nivel de instrucción básico y una mujer ha culminado el colegio. Todas las participantes se identificaron como mestizas, y tienen una procedencia y residencia rural. (Ver Anexo3)

5.2 CATEGORÍA CONOCIMIENTOS DE LA MENOPAUSIA

Imagen 2: Red Semántica Categoría Conocimiento



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Las autoras

➤ Herencia y enseñanza

"Yo he escuchado hablar sobre eso de la menopausia donde mis abuelitas y mi mamá, también a veces cuando voy al doctor él me explicaba y lo que yo sé de la menopausia ya no te baja la regla cada mes" (M1)

"...bueno a mí me han hablado de la menopausia mis padres y mis vecinas, también algunas señoras que saben de medicina natural, bueno yo sé que la menopausia es cuando la regla ya no baja tan seguido y no se puede tener hijos" (M4)

"A mí me hablaron acerca de la menopausia cuando estaba en el colegio y me explicaron que la menopausia me iba a dar entre los 45

a 55 años y cuando ya me de esa etapa iba a sentir calores, desmayos” (M7)

Las mujeres que participaron en nuestra investigación afirman haber adquirido sus conocimientos acerca de la menopausia a través de la información brindada por sus padres, familias, doctores y agentes de medicina natural y solamente una mujer indico que obtuvo información de esta etapa en el colegio.

➤ Síntomas

“A mí en la menopausia me dio mucho dolor de cabeza y mareo” (M1)

“Yo en esa etapa tenía dolor de hueso más era en los huesitos de los dedos como si me andarán unos gusanitos esto sentía más en las noches, también recuerdo que tenía bastante sangrado” (M2)

“...yo durante esa etapa tuve muchos cambios de humor, peleaba con mi marido y mis hijos me hacían tener iras por cualquier cosa” (M5)

“Yo recuerdo que a veces tenía decaimiento del cuerpo no tenía fuerzas de hacer las cosas en mi casa, me daba mucho sueño en el día” (M6)

“...ah esa etapa es dura, a mí me daba unos sofocos y sudaba bastante en la noche y eso no me dejaba dormir” (M8)

“En esa etapa me empezó a cambiar mi genio, a veces estaba triste no quería que me hagan tener iras, también sangraba mucho y me daban unos cólicos bien fuertes” (M9)

Las mujeres entrevistadas mencionaron los principales síntomas que presentaron durante la etapa de la menopausia, entre los cuáles son los sofocos, calores nocturnos, dolor de cabeza, dolor de los huesos, cambios de humor, sangrados, debilidad y sueño. Esto es similar al estudio realizado por Roca donde menciona que los síntomas más comunes de la menopausia son

calor con enrojecimiento (bochorno) y la sudoración nocturna, también aparece cansancio insomnio y cambios de humor. (27)

➤ **Complicaciones**

“...vera a mí me han dicho mis vecinas que puede doler bastante los huesos y no deja hacer bonito las cosas” (M1).

“ah ah yo he escuchado que puede aparecer enfermedades al corazón” (M3)

“...las enfermedades que aparece en la menopausia puede ser la artrosis que te da en las rodillas y en los huesitos de los dedos y enfermedades al corazón” (M4)

“Bueno lo que a mí me ha dado es que estoy gordita porque no me cuide mucho en las comidas cuando era joven y también el doctor me dijo que si no bajo de peso puedo tener diabetes” (M5)

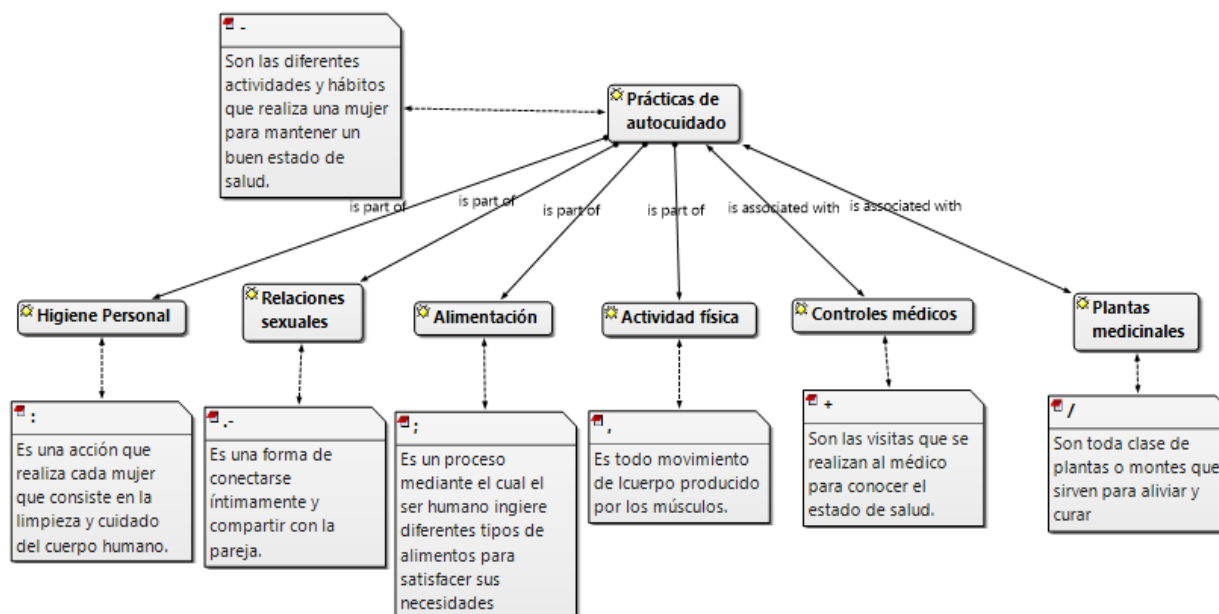
“... lo que yo sabía era que en la menopausia me puede dar estrés por la preocupación por estar pensando que los hijos ya están grandes y me van a dejar solo eso” (M6)

“Yo he escuchado que en eso de la menopausia algunas mujeres tienen ganas de orinar a cada ratito, pero vera a mí solo se me reseco la piel y siento que me andan unos bichitos en la cara” (M7)

La mayoría de las mujeres que participaron en nuestro estudio conocen ciertas complicaciones que pueden presentarse durante la menopausia entre las cuales mencionaron las enfermedades osteoarticulares, cardiovasculares, obesidad, estrés, sequedad de la piel y frecuente deseo de orinar. También existió una minoría de mujeres que desconocía las complicaciones que se podían presentar en esta etapa.

5.3 CATEGORÍA PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DE LA MENOPAUSIA

Imagen 3. Red Semántica Categoría Prácticas de autocuidado



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Las Autoras

El autocuidado se define como el conjunto de acciones que realiza cada persona con el propósito de mejorar y mantener un buen estado de salud. (34)

➤ **Controles médicos**

Todas las mujeres de la comunidad de Nuevo Triunfo aseguraron que durante la etapa de la menopausia no se realizaban controles médicos con frecuencia porque ellas aliviaban los síntomas solamente con plantas medicinales de la

zona que les recomendaban los agentes de medicina natural, familiares y amigos, ellas solamente acudían al doctor cuando realmente no se mejoraban de las molestias que presentaban.

➤ Higiene Personal

Las entrevistadas señalaron que durante el sangrado ellas no se bañaban, pero si se realizaban un aseo de la zona genital a base de plantas de flor de malva, matico, teatina y cambio de ropas respectivo (M1, M3, M6 y M9)

“...en cuanto a mi higiene personal en esta etapa cuando estaba con sangrado me aseaba mi parte íntima con agüita de santa maría y a veces también hacia agüita de manzanilla yo hacía estas agüitas porque me había dicho que esto ayuda a mejorar el dolor que se tiene cuando hay bastante sangrado” (M5)

“...vera yo cuando estoy sangrando no me baño solamente me lavo de los hombros para abajo porque mi abuelita y mi mama me han dicho que si estas así y te lavas la cabeza te puedes volver loca y yo para lavarme hago hervir el agua con el montecito de teatina porque esto me ayuda aliviar el dolor del cólico y luego me coloco aceite de romero o de borraja en el cuerpo para que no se me arrugue mi piel y aliviar mis dolores” (M2)

Las entrevistadas manifestaron que para realizar su baño hacían hervir el agua con montes que hay en la zona como es la flor de malva, pétalos de rosa y luego utilizaban el aceite de romero para colocarse en la piel y en el cabello, también realizaban el cambio de ropa diariamente.

(M4, M7 y M8)

En los hábitos de higiene personal durante la menopausia la mayoría de las mujeres estudiadas no refieren bañarse diariamente, sino que realizan un aseo diario de la zona genital a base de agüitas de las diferentes plantas de la zona,

pero con el correspondiente cambio de ropas. Las demás mujeres aseguraron que realizaban un baño completo a excepción de la cabeza, ellas utilizaban agua tibia de igual manera con las plantas de la zona para aliviar las molestias y disminuir los dolores abdominales y relajarse.

➤ Relaciones sexuales

Las entrevistadas señalaron que se va perdiendo la secreción vaginal por causa de esto ya no hay deseo sexual y ya no quieren estar en la intimidad con su pareja. (M1, M3, M4, M5, M6, M8, M9)

“...hasta el momento gracias a Diosito no se han visto afectadas las relaciones sexuales con mi marido porque el si me comprende y sabe que estoy pasando por esa etapa” (M7)

“no las relaciones sexuales no se han visto afectadas con mi esposo, mis amigas si me han dicho que veces tú no tienes ganas de estar con el esposo, pero a mí no me ha pasado eso” (M2)

La mayoría de las mujeres entrevistadas aseguraron que, durante esta etapa las relaciones sexuales se ven afectadas porque existe disminución de libido y perdida de secreción vaginal, mientras tanto una minoría afirmo que hasta el momento no se habían visto alteradas sus relaciones sexuales.

➤ Alimentación.

“...bueno yo en esta etapa estoy consumiendo más vegetales bueno las hojas verdes como el nabo, acelga, apio porque me han dicho que esto tiene bastante hierro y esto me ayuda a que no me de anemia, tampoco consumo alcohol, drogas, ni cigarrillo” (M1)

“en esa etapa yo consumía más el caldo de gallina porque mi mami y abuelita me decían que tiene bastante proteína y vitaminas y como a mí me daba bastantes hemorragias y me quedaba débil, también me hacía mis jugos de remolacha, a veces también jugos de naranja con huevo y yo nunca consumía alcohol, ni fumaba” (M4)

Las entrevistadas señalaron que en su dieta incluyeron una variedad de frutas como naranja, mandarina, limón, toronja debido a que esto les ayuda a disminuir el dolor de cabeza, también consumían más alimentos ricos en calcio como la leche el queso, la soya el palmito porque les ayudaba a disminuir el dolor de los huesos. ellas indicaron que no utilizaban sustancias nocivas que dañen su salud. (M2, M8 y M9)

“... yo en la etapa de la menopausia deje de comer las comidas con mucha sal, ya no utilizaba azúcar blanca sino mis amigas me dijeron que mejor utilice la panela o miel de caña porque esto es más sano, también comía la naranja, la lima y para aliviar los cólicos que me daba cuando tenía fuertes hemorragias una vecina me dijo que agregue la cúrcuma que es una raíz, así como el jengibre y esto ayuda disminuir los cólicos que me daban, no señorita yo nunca he tomado trago peor fumar eso hace daño” (M5)

Las entrevistadas indicaron que en su dieta incluyeron jugos, leche de soya y agüitas de infusión de los montes de la zona como la cola de caballo, el trébol y uña de gato debido a que esto les ayudaba a disminuir los sofocos y disminuir la incontinencia urinaria. Además, dijeron que no toman alcohol, ni fuman ni consumen drogas.

(M3, M6 y M7)

Todas las mujeres que fueron entrevistadas en nuestra investigación manifestaron que en general en su dieta diaria agregaron más el consumo de frutas también incluyeron vegetales y alimentos ricos en calcio; disminuyeron el consumo de sal, grasas. Además, ellas en esta etapa no consumían sustancias nocivas que perjudiquen su salud.

➤ Actividad física

Las entrevistadas supieron indicar que para ellas realizar actividad física es hacer los quehaceres domésticos, como cocinar lavar la ropa, cuidar a los nietos, alimentas a sus animales como cuyes, pollos, vacas y cerdos. Por lo tanto, ellas no pueden hacer otro tipo de ejercicio físico porque estas actividades para ellas ocupan todo su tiempo. (M1, M2, M4, M7, M8 y M9)

Las entrevistadas señalaron que solamente realizaban actividad física como caminar dos días a la semana por 30 minutos. De igual manera ellas dijeron que no pueden realizar otra actividad física porque no tienen la disponibilidad de tiempo porque se dedican a la agricultura y ganadería. (M3 y M6)

La actividad física para las mujeres menopaúsicas de Nuevo Triunfo era secundario debido a que refirieron que no disponen del tiempo necesario para realizar algún tipo de ejercicio porque ellas tenían muchas ocupaciones y obligaciones durante todo el día. Esto no es igual al estudio de Huamaní et al., (2016) donde indica que realizar actividad física durante la etapa de la menopausia ayuda a las mujeres a mejorar el sistema cardiovascular, musculo esquelético y así llevar un estilo de vida saludable. (41)

➤ Plantas medicinales

Las plantas medicinales son aquellas que debido a sus propiedades ejercen una acción farmacológica, beneficiosa, sobre el organismo vivo. Su utilidad primordial es servir como droga o medicamento que alivie las enfermedades o restablezca la salud perdida. (33)

“yo para aliviar mis dolencias del vientre durante la etapa de la menopausia me hacía agüitas de infusión con los montecitos de toronjil, manzanilla y flor de malva” (M1)

“...a mí una señora que sabe de eso de la medicina natural me recomendó que para los sofocos y calores que me daban tenía que tomar agüitas de cola de caballo, esta agüita tenía que dejarla reposar durante unos 30 minutos y también me recomendó hacer un novenario como la agüita de uña de gato para mejorar el dolor de las rodillas, para poder dormir yo tomaba agüita de una flor que se llama flor de pasión, era muy buena porque dormía mejor en las noches.” (M3)

Las entrevistadas indicaron que se realizaban baños de asiento por la media tarde con diferentes tipos de plantas como la flor de malva, la teatina y a veces también utilizaban el matico para aliviar los síntomas de la menopausia en especial los dolores abdominales y relajarse. (M2 y M6)

“... yo tomaba agüita de la hoja de higo para aliviar mis cólicos durante el sangrada que tenía porque en esa etapa me daban unos cólicos bien fuertes, también mi vecina me indico que debo tomar batidos de la fruta de la sidra porque esta tiene bastantes vitaminas y ayuda en la debilidad, vera yo recuerdo que también a veces me tomaba agüita de la flor de ruda porque me dijeron que ayudaba a aliviar el dolor de cabeza y los cólicos fuertes” (M7)

Las entrevistadas señalaron que para aliviar el estrés y los nervios debían consumir agüitas de infusión de las plantas de la hierba luisa y valeriana, también para la fatiga se debe tomar agua de guayusa tostada. (M4, M5 y M8)

“... yo me hacía varias aguas de plantas medicinales que se encuentran aquí en mi patio, tomaba el zumo de la ortiga para detener las hemorragias porque yo en esa etapa tenía bastante sangrado por casi una semana, también me recomendaron hacer un novenario de té de hierba buena para aliviar los fuertes cólicos que me daban, ah cierto también incluí a mi dieta la cúrcuma esto ponía en el arroz en mis


ensaladas, jugos y menestras también me dijeron que ayudaba a disminuir los fuerte cólicos” (M9)






En nuestra investigación todas las mujeres de la comunidad de Nuevo Triunfo tenían conocimientos acerca de las plantas medicinales y sus propiedades porque esta comunidad tiene una gran variedad de plantas curativas es por esta razón que las mujeres de este lugar las utilizan para aliviar y mejorar su salud y la de sus familias.

Las plantas comúnmente utilizadas en la etapa de la menopausia para aliviar los síntomas según las mujeres entrevistadas son: manzanilla, toronjil, uña de gato, cola de caballo, teatina, mático, flor de malva, hoja de higo, cúrcuma, zumo de ortiga, valeriana, hierba luisa, guayusa, hierba buena, sidra. Observando que el uso de estas plantas se fundamenta en sus creencias, sentir y el saber que tienen un lazo con las personas. Estos datos se asemejan al estudio realizado por Sánchez et al., (2012) en donde encontró que la cúrcuma, el zumo de la ortiga, trébol, lúpulo y salvia se utilizan para tratamiento natural de la menopausia. (40)






De acuerdo con las entrevistas realizadas nosotras elaboramos la siguiente tabla; donde se indica las plantas medicinales más utilizadas y el uso que le dan las mujeres menopáusicas de la comunidad de Nuevo Triunfo.





Tabla 3 Plantas Medicinales

Nombre de la planta	Usos	Imagen
Ortiga	✓ Detiene la hemorragia y el sangrado ✓ Disminuye el dolor de los huesos	
Flor de malva	✓ Antiinflamatorias	

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayuda a relajarse ✓ Alivia los cólicos 	
Flor de pasión	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejora los nervios ✓ Insomnio ✓ Mejora el estrés 	
Manzanilla	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dolores de cabeza ✓ Ayuda a relajarse ✓ Trata el insomnio 	
Toronjil	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayuda a controlar los nervios ✓ Mejorar la intranquilidad 	
Hierba luisa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trata el insomnio ✓ Mejora los nervios ✓ Ayuda al decaimiento del cuerpo 	
Teatina	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antiinflamatorio ✓ Relaja el cuerpo 	

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alivia los fuertes cólicos ocasionados por el abundante sangrado 	
Cúrcuma	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alivia el dolor de cabeza ✓ Alivia el dolor muscular y articular ✓ Alivia los sofocos ✓ Anti bactericida natural 	
Hoja de higo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aporta gran cantidad de calcio ✓ Disminuye los cólicos y dolores abdominales ocasionados por el sangrado 	
Mático	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antiinflamatorio ✓ Alivia el dolor del vientre ✓ Antibiótico natural 	
Santa María	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antiinflamatorio ✓ Alivia el dolor del vientre ✓ Ayuda a relajarse 	
Ruda	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antirreumático 	

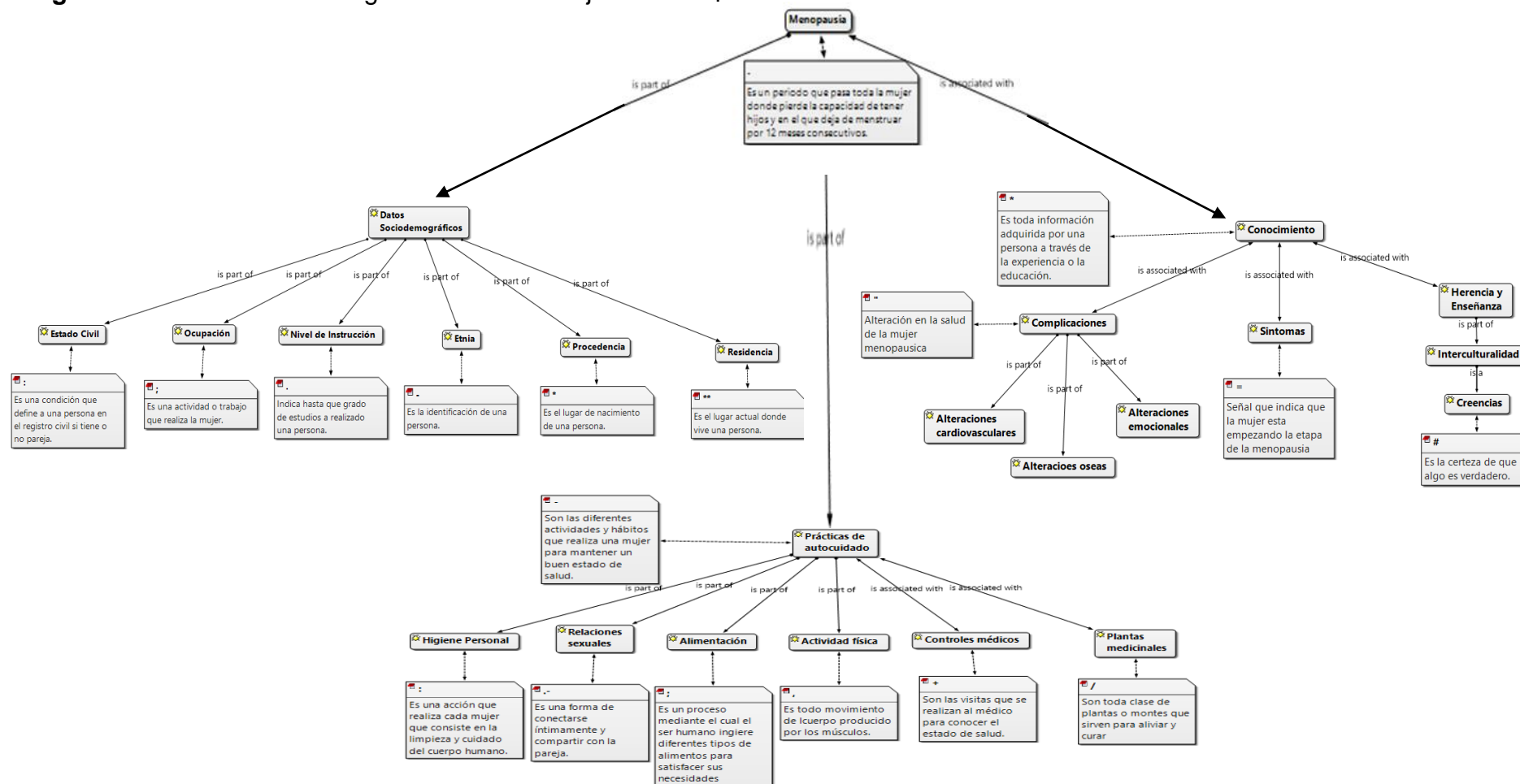
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alivia el dolor de los huesos ✓ Mejora el dolor de cabeza 	
Sidra	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antiinflamatorio ✓ Ayuda al decaimiento del cuerpo 	
Guayusa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reduce la fatiga ✓ Combate el estrés. 	
Uña de gato	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dolores articulares en la artritis reumatoide 	
Cola de caballo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Previene las infecciones urinarias ✓ Antiinflamatorio ✓ Muy útil para controlar y curar hemorragias 	

Hierba buena	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayuda a relajar el cuerpo y la mente ✓ Ayuda a mejorar los dolores musculares y de cabeza 	
Valeriana	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Para tratar el insomnio ✓ Para calmar los nervios 	
Soya	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prevención de la descalcificación ósea ✓ Reduce y alivia los sofocos y sudores ✓ 	
Trébol	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reduce los sofocos, sudores nocturnos, insomnio y el estrés emocional 	

Fuente: Entrevista

Elaborado por: Las Autoras

Imagen 4: Red Semántica Integral Entrevistas Mujeres Menopáusicas



Fuente: Entrevistas
Elaborado por: Las Autoras

CAPITULO VI

DISCUSIÓN

Según el Comité de Nomenclatura de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia plantea que la menopausia es una fase del climaterio, donde la mujer inicia el proceso de envejecimiento y pasa del proceso reproductivo al no reproductivo (42), siendo una etapa donde terminan los períodos menstruales (23)

De igual manera se pudo evidenciar que las mujeres que participaron en nuestra investigación no están tan alejadas del conocimiento sobre la definición de la menopausia porque ellas la definieron como un período donde termina la etapa reproductiva y se terminan los ciclos menstruales.

Las mujeres del presente estudio señalaron que la mayoría de los conocimientos que tienen, los adquirieron a través de los Centros de Salud, familiares, amigos y agentes de medicina natural, solamente una en los centros docentes de sus profesores. Este resultado difiere por Molina et al., (2014) en la cual la cuarta parte de las entrevistadas indicó que la información sobre la menopausia la recibió a través de los medios de comunicación, y en menor grado indicaron que la consulta médica y foros y conferencias médicas. Un número pequeño señaló que se informó mediante conversaciones con amigos y familiares y otras refirieron tener poco conocimiento. (15)

Los resultados de nuestra investigación en cuanto a los síntomas que presentaron en la etapa de la menopausia son similares a los encontrados en Chile en el 2014 por Gonzales A, acerca de los síntomas frecuentes, sobre los cuales las mujeres señalaron abundante sangrado, sudoraciones, calores, cansancio físico y mental molestias musculares y articulares e irritabilidad dificultad para dormir, cambios en los estados de ánimo, molestias al corazón y los síntomas menos frecuentes fueron problemas sexuales y problemas con la micción. (35)

En cuanto a los conocimientos acerca de cuáles son las complicaciones o enfermedades que pueden ocurrir durante la menopausia en la mayoría de las mujeres estuvieron las relacionadas con alteraciones de tipo osteoarticulares,

cardiovasculares, emocionales, piel y genitourinarias. Este resultado es similar al encontrado por Molina et al., (2014) en su estudio las mujeres consideraron que en este período se producen alteraciones en la esfera sexual, hay un mayor riesgo de infarto y osteoporosis y un pequeño número de mujeres señaló que no afecta a la salud de la mujer o que no existen efectos negativos. (15)

Respecto a las prácticas de autocuidado que realizaban las mujeres de nuestro estudio durante la menopausia están ligadas a las tradiciones y costumbres de sus familias y antepasados; donde utilizaban las plantas medicinales como una alternativa medicinal para atenuar y aliviar los síntomas y complicaciones que se presentaron durante esta etapa. Esto queda evidenciado con lo que menciona Baulies., et al (2012), donde señala que las plantas medicinales durante mucho tiempo ha sido la principal fuente de productos terapéuticos para mantener, prevenir, mejorar, sanar el cuerpo y el espíritu. (33) De igual manera coincide con lo que dice Alonso M, que las mujeres en esta etapa encuentran una gran ayuda con la fitoterapia, pues existe una variedad de fitoestrógenos que ayudan a aliviar y reducir los sofocos y sudores. (43)

En cuanto a los hábitos de higiene personal durante la menopausia la mayoría de las mujeres entrevistadas refirieron que cuando presentaban abundante sangrado solo se realizaban un aseo del cuerpo, pero incompleto porque ellas únicamente se lavaban la zona genital utilizando agua de plantas medicinales. La razón por la cual ellas utilizaban estas plantas era debido a que tienen propiedades antiinflamatorias, analgésicas y relajantes. De el mismo modo existió una minoría de mujeres que si realizaban un baño desde los hombros hacia abajo sin mojarse la cabeza, ellas para este baño utilizaba diversas plantas de la zona como es la teatina, flor de malva, pétalos de rosas, matico y santa maría después del baño las mujeres se frotaban aceites esenciales en el cuerpo como el aceite de borraja y de romero. Por lo tanto, nuestra investigación se asemeja a lo que dice García., et al (2012) los remedios florales logran recuperar el desequilibrio energético y ayudan a aliviar y disminuir los síntomas sin producir reacciones adversas. (18)

El término sexualidad hace referencia a un conjunto de valores y prácticas corporales. No solamente incluye la actividad sexual y su dimensión biológica, también se refiere a la dimensión íntima y de relaciones que tienen las personas con sus parejas y con el mundo. También tiene que ver con la percepción y control del cuerpo, el ejercicio

del placer y la falta de él, así como los valores y comportamientos en procesos afectivos y sexuales. (44)

Las relaciones sexuales para la mayoría de las mujeres entrevistadas se ven afectadas en el momento de la copulación debido a que existe una disminución en la lubricación vaginal y ellas en ese momento van a sentir dolor. Esto se debe a una alteración hormonal, en el cual los ovarios dejan de ovular y de producir las hormonas femeninas que son el estrógeno y la progesterona. Como consecuencia de esto se produce una sensación repentina de calor (sofoco o “los calores”) sequedad en el tejido vaginal y huesos quebradizos. (45)

Por lo tanto, nuestro estudio se asemeja a la investigación realizada por Sánchez., et al (2015), quien entrevistó a 102 mujeres menopáusicas que acudían al Hospital de Mérida y al Centro de Salud Urbano en el cual se manifiesta que, del total de mujeres, el 40.4% afirmó que después de la menopausia si siente incomodidad al tener relaciones sexuales como consecuencia de la falta de lubricación, de deseo y apetencia sexual, así como la falta de satisfacción. (46)

Con respecto a la alimentación la mayoría de las mujeres de nuestro estudio indicaron cuán importante es consumir verduras y frutas para aliviar los síntomas y evitar enfermedades que están relacionadas con la menopausia.

Entre los alimentos inadecuados para el consumo diario son los alimentos grasos y el alto consumo de azúcar y sal. Es así como Coope J., et al (2010), recomiendan un consumo diario de frutas y hortalizas en el período menopaúsico porque son ricas en vitaminas y antioxidantes ayudándonos a mantener sanos. (47)

La soya es la fuente primordial naturalmente producida y nutricionalmente relevante de isoflavonas, esta se recomienda consumir con frecuencia en la etapa del climaterio porque son un grupo de sustancias que poseen una estructura similar a los estrógenos humanos, por eso actúan como tales sobre el organismo, proporcionando beneficios a la mujer en los síntomas de la menopausia (48). Sin embargo, una minoría de las mujeres entrevistadas aseguraron que incluyeron a su dieta la soya consumiéndola principalmente en leche. por lo tanto, nuestro estudio es similar a Martínez., et al (2011), en el cual se entrevistó a un total de 274 mujeres

menopaúsicas en Medellín-Colombia, en donde un 10,6% de las mujeres utilizaban hormonas naturales y un 46,0% empleaban productos a base de soya. (49)

Una de las prácticas de autocuidado que no realizan las mujeres menopaúsicas de esta comunidad es la actividad física por el motivo de sus ocupaciones diarias. Estos resultados coinciden con Barrientos., et al (2013) donde la mayoría de las mujeres no realiza habitualmente ejercicios ni caminatas. (38)

Finalmente, se pudo evidenciar que las mujeres de Nuevo Triunfo no utilizaban medidas farmacológicas durante el período de la menopausia, optaban por el consumo de alimentos saludables, plantas medicinales para aliviar los síntomas y complicaciones que se presentan en este período y evitaban hábitos nocivos para proteger su salud. En concordancia con el estudio de Ortega R, durante la menopausia se puede utilizar algunos tratamientos alternativos que no involucra el consumo de fármacos. Para el alivio y recuperación de los síntomas se puede utilizar la fitoterapia para evitar futuras complicaciones se debe llevar un estilo de vida saludable que implica una alimentación equilibrada, actividad física, controles médicos frecuentes, evitar hábitos nocivos y una adecuada higiene personal. (50)

CAPITULO VII

7.1 CONCLUSIONES

- ✓ Las mujeres de la Comunidad Nuevo Triunfo en la Provincia de Morona Santiago tienen edades entre 48 y 60 años, prevalece el estado civil casado, la mayoría tienen nivel de instrucción básico y una posee nivel de bachillerato, la etnia es mestiza y todas tienen una procedencia y residencia rural.
- ✓ La mayoría de las mujeres aseveran haber adquirido sus conocimientos acerca de la menopausia a través de los Centros de Salud, familiares y amigos, aun cuando refieren pocos controles médicos, muy pocas en los centros docentes de sus profesores, indicativo de que la mayor parte de mujeres estudiadas no tiene una fuente de información veraz o confiable.
- ✓ Dentro de los síntomas que presentan en la etapa de la menopausia las mujeres entrevistadas describieron los siguientes: sofocos, molestias osteoarticulares, cefaleas, problemas emocionales, hemorragia.
- ✓ Las complicaciones de las que tenían conocimientos la mayoría de mujeres son las enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares y genitourinarias, ellas indicaron que conocían estas complicaciones por amigos y médicos de la zona.
- ✓ Existen prácticas de autocuidado que las mujeres de esta comunidad realizaban con mayor frecuencia estas son la higiene personal, alimentación saludable, evitar el consumo de sustancias nocivas y la utilización de las plantas medicinales para aliviar sus síntomas.
- ✓ Una de las prácticas de autocuidado que no acostumbran a realizar con frecuencia las mujeres en esta etapa son los controles médicos, actividad física y no tienen relaciones sexuales con su pareja debido a la disminución de libido.

7.2 RECOMENDACIONES

- ✓ A nivel Académico, fomentar las investigaciones cualitativas y rescatar el conocimiento ancestral respeto hacia las creencias, costumbres, tradiciones y prácticas de autocuidado de las mujeres menopaúsicas.
- ✓ A nivel de la comunidad, fortalecer los conocimientos sobre el tema de la menopausia a las mujeres que se encuentran o están por pasar esta etapa por medio de charlas educativas, socio dramas y talleres donde se indicara el concepto, síntomas y complicaciones que se puede presentar.
- ✓ A nivel de la comunidad impulsar la promoción de las diferentes prácticas de autocuidado a través de talleres, charlas educativas y visitas domiciliarias que englobe la higiene personal, una alimentación saludable, realización de actividad física diaria, controles médicos frecuentes y evitar sustancias nocivas para la salud.
- ✓ A nivel de los centros de salud, realizar ferias sobre temas de la medicina natural y ancestral, utilizando un lenguaje sencillo de acuerdo al nivel de instrucción de las comunidades.
- ✓ A nivel de centros de salud orientar a las usuarias sobre el uso de las plantas medicinales a utilizar durante los síntomas de la menopausia con el fin de mejorar y aliviar los mismos, a través de talleres y demostraciones. Indicándole a las usuarias el manejo, dosificación y aplicación de las plantas medicinales.

7.3 BIBLIOGRAFÍA

1. Tejada L, Konrad F. Conocimientos, actitudes y sintomatología referida a la menopausia en mujeres de un distrito rural de la sierra peruana. *Rev Medica Hered.* 2004 Jan;15(1):24–9.
2. Moya DCR, Bayona SY. Climaterio y función sexual: un abordaje integral a la sexualidad femenina. *Rev CES Salud Pública.* 2014;5(1):70.
3. Sariol Corrales Y, Navarro Despaigne D, Álvarez Plasencia R, de Armas Águila Y, Domínguez Alonso E, Dopazo Alonso M. Etapas del climaterio y función endotelial en mujeres de edad mediana. *Rev Cuba Endocrinol.* 2015 Aug;26(2):138–46.
4. de Cuba CM de S, de Cuba S. Eficacia de la terapia floral en trastornos de climaterio y menopausia. Effectiveness of flower essence therapy in climaterium and menopausia disorders. [cited 2017 Apr 14]; Available from: <http://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2012/muls121h.pdf>
5. Despaigne N, A D. Fitoestrógenos Y su utilidad para el tratamiento del síndrome climatérico. *Rev Cuba Endocrinol.* 2001 Aug;12(2):0–0.
6. Salazar Molina A, Valenzuela Suazo S. Applications of Orem's Theory in addressing interventions during pregnancy and climateric. *Rev Bras Enferm.* 2009 Aug;62(4):613–9.
7. Mayagoitia SB. La edad de la menopausia en México. *Rev Medigraphic.* 2006 Sep; 14(3):133-136.
8. Censos IN de E y. La mujer ecuatoriana en números [Internet]. Instituto Nacional de Estadística y Censos. [cited 2018 Sep 7]. Available from: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/la-mujer-ecuatoriana-en-numeros/>
9. Gerónimo-Carrillo R, Arriaga-Zamora RM, Cerino-Yzquierdo CI, Ovilla-Cruz KY. CONOCIMIENTO SOBRE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN MUJERES INDÍGENAS DE 40 a 50 AÑOS, DE OSTUACAN, CHIAPAS. [cited 2017 Apr 23]; Available from:

http://web.uaemex.mx/revistahorizontes/docs/revistas/Vol6/1_CONOCIMIENTO.pdf

10. Capote Bueno MI, Segredo Pérez AM, Gómez Zayas O. Climaterio y menopausia. *Rev Cuba Med Gen Integral*. 2011;27(4):543–557.
11. Rigue de Souza Soares G, Faria Simoes SM, Silveira Fazoli KL, Halász Coutinho F, Antunes Cortez E. El vivir de las mujeres en el climaterio: revisión sistemática de la literatura. *Enferm Glob*. 2012;11(25):440–450.
12. Gómez M C, Carmi K C, Espinosa F V, Sepúlveda B S, López A F. CONOCIMIENTO QUE TIENEN SOBRE EL CLIMATERIO MUJERES ENTRE 40-64 AÑOS USUARIAS DE ATENCIÓN PRIMARIA. *Rev Chil Obstet Ginecol*. 2007;72(5):321–8.
13. Lugones Botell M. El climaterio y el síndrome del nido vacío en el contexto sociocultural. *Rev Cuba Med Gen Integral*. 2001 Apr;17(2):206–8.
14. Urdaneta M J, Cepeda de V M, Guerra V M, Baabel Z N, Contreras B A. CALIDAD DE VIDA EN MUJERES MENOPAUSICAS CON Y SIN TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL. *Rev Chil Obstet Ginecol* [Internet]. 2010 [cited 2018 Sep 7];75(1). Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262010000100004&lng=en&nrm=iso&tlng=en
15. Molina A, Moreno A. CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICAS EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA EN MUJERES DE CONSULTA EXTERNA DEL DISPENSARIO CENTRAL DEL IESS. CUENCA. 2014.102
16. GUERRERO NARVÁEZ DANIELA CORINA.pdf [Internet]. [cited 2018 Sep 7]. Available from: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4042/1/GUERRERO%20NARV%C3%81EZ%20DANIELA%20CORINA.pdf>
17. Salvador J. Climaterio y menopausia: Epidemiología y fisiopatología. *Rev Peru Ginecol Obstet*. 2008;54(2):71–8.

18. García AMC, Abellán MV, Cantarino SG. El concepto social de climaterio en población rural y urbana. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2015;5(2):145–151.
19. Prior Pellicer R, Pina Roche F. El logro de la madurez femenina: la experiencia del climaterio en un grupo de mujeres. *Enferm Glob*. 2011;10(23):330–345.
20. Couto Núñez D, Nápoles Méndez D. Síndrome climatérico en mujeres de edad mediana desde un enfoque médico social. *MEDISAN*. 2012 Dec;16(8):2-11.
21. Contreras-García YS, González Ayamante A. Funcionamiento familiar en mujeres climatéricas sintomáticas usuarias del nivel primario de atención en Chile. *Rev Cuba Obstet Ginecol*. 2015 Dec;41(4):0–0.
22. Mendoza DAH, Auccapiña KLY. NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN LAS MUJERES PRE-MENOPAÚSICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL DE HUAYCÁN FEBRERO 2016. 2016;105.
23. Arenas JMB. Fundamentos de ginecología. Ed. Médica Panamericana; 2009. 564 p.
24. Ortiz SIM, Romero NR. Índice aterogénico y su relación con los niveles de estradiol en mujeres pre- y postmenopáusicas. :7.
25. Couto Núñez D, Nápoles Méndez D, Ferrer M, Luis H. Menopausia inducida quirúrgicamente. *MEDISAN*. 2012 Dec;16(12):1906–14.
26. Climaterio.pdf [Internet]. [cited 2018 Sep 7]. Available from: <http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/7079cc99-f6a5-11dd-958f-c50709d677ea/Climaterio.pdf>
27. Roca AJ. El climaterio. ¿Cambio fisiológico o enfermedad? *Rev Colomb Obstet Ginecol*. 1991 Sep 30;42(3):187–96.
28. Lugones Botell M, Valdés Sánchez S, Pérez Piñero J. Climaterio, familia y sexualidad. *Rev Cuba Med Gen Integral*. 1999 Apr;15(2):134–9.
29. Cantos TC. Los síntomas en la menopausia. *Rev Medigraphic* .2006;14(3):141-148.

30. López F, Soares De Lorenzi DR, d'Andretta Tanaka AC. Calidad de vida de mujeres en fase de transición menopáusica evaluado por la Menopause Rating Scale (MRS). *Rev Chil Obstet Ginecol*. 2010;75(6):375–382.
31. Salvador J. Climaterio y menopausia: Epidemiología y fisiopatología. *Rev Peru Ginecol Obstet*. 2015;54(2):71–78.
32. Menopausia y piel - ScienceDirect [Internet]. [cited 2018 Sep 7]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001731001765349>
33. Baulies Romero G, Torres Castella RM. Actualización en fitoterapia y plantas medicinales. *FMC - Form Médica Contin En Aten Primaria*. 2012 Mar;19(3):149–60.
34. Luengo L, Tránsito M. El papel de las plantas medicinales en el tratamiento de la menopausia. *Offarm*. :112–6.
35. González DL, González JLL, Guerrero MJL. ESTEREOTIPO PSICO-SOCIO-CULTURAL DE LA MENOPAUSIA EN MUJERES RURALES. *Enferm Glob* [Internet]. 2006 [cited 2018 Sep 8];5(2). Available from: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/296>
36. Uribe T. El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investig Educ En Enferm*. 2013;17(2).
37. Fuentes Berrio L, Universidad de Cartagena. M.Sc. Ciencia y Tecnología de Alimentos., Acevedo Correa D, Universidad del Cauca, Facultad de Ciencias Agrarias. Ingeniera Agroindustrial, Chantré CA, Universidad de Cartagena. Ph.D. Ingeniería de Alimentos, Grupo de Investigación NUSCA, et al. ALIMENTOS FUNCIONALES: IMPACTO Y RETOS PARA EL DESARROLLO Y BIENESTAR DE LA SOCIEDAD COLOMBIANA. *Biotechnología En El Sect Agropecu Agroindustrial*. 2015;13(2):140.
38. Carrasco CFB, Pérez KAC-C. PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN SALUD Y CONOCIMIENTO QUE TIENEN MUJERES DE 40 A 44 AÑOS PARA ENFRENTAR EL PERIODO PERIMENOPAÚSICO, COMUNA DE LA UNIÓN, 2013. :93.

39. Simbaña R, Felix E, Arteaga X. Sexualidad en la menopausia. Rev. FAC. CIEN. MED. 2010;22(1):1-3
40. Accame - Sandra Angoitia del Campo.pdf [Internet]. [cited 2018 Sep 8]. Available from: <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca/article/viewFile/1179/1192>
41. Mendoza DAH, Auccapiña KLY. NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN LAS MUJERES PRE-MENOPAÚSICAS QUE ACUDEN AL HOSPITAL DE HUAYCÁN FEBRERO 2016. 2016;105.
42. Moya DCR, Bayona SY. Climaterio y función sexual: un abordaje integral a la sexualidad femenina. Rev CES Salud Pública. 2014;5(1):70.
43. COFB. Menopausia y plantas medicinales | FarmaceuticOnline - Web público del COFB [Internet]. [cited 2018 Sep 11]. Available from: <https://www.farmaceuticonline.com/es/mujeres/581-menopausia-y-plantas-medicinales?start=3/>
44. Gonçalves R, Merighi MAB. Reflections on sexuality during the climacteric. Rev Lat Am Enfermagem. 2009 Apr;17(2):160–6.
45. Menopausia - DoctoresRD.com - Tecnología en salud - República Dominicana. [Internet]. [cited 2018 Sep 11]. Available from: <http://www.doctoresrd.com/Articulo.aspx?idArticulo=106>.
46. Sánchez I, Hernández G. Climaterio y Sexualidad. Rev Enfermería Global. 2015;40(1):73-83.
47. Coope J, Coope C. La menopausia. Ed. HISPANO EUROPEA; 2010.106 p.
48. Pérez A, Mach N. Efecto del consumo de soja en relación con los síntomas de la menopausia. 2012; 16(2):69-76.
49. Martínez G., et al. ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS Y USO DE TERAPIAS ALTERNAS A LA HORMONAL EN MUJERES MENOPÁUSICAS DE MEDELLÍN (COLOMBIA).2011;62(1):51-56.
50. Ortega R. Actualización en el manejo de la menopausia. Rev.HN.2011;1(1):3-24.

ANEXOS

Anexo 1 Consentimiento Informado

Estimada Señora

Por medio de la presente nosotras Jenniffer Daniela Díaz Orrala con CI: 0705986909 y Nube Eugenia López Merchán con CI: 1400993554; estudiantes de la Universidad de Cuenca, Carrera de Enfermería, estamos llevando un proyecto de investigación titulada “Conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopáusicas en la Comunidad Nuevo Triunfo, Provincia de Morona Santiago 2017” Dirigido a las mujeres que están pasando o han pasado esta etapa.

El objetivo del estudio es determinar los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en la menopausia en mujeres de 48 a 60 años en la Comunidad Nuevo Triunfo.

El estudio consiste en llenar una encuesta que tendrá una duración de 45 minutos; el mismo que no tendrá ningún valor económico, es preciso recalcar que los resultados recolectados serán manejados con completa confidencialidad, además este estudio no conlleva ningún riesgo y el participante no recibe ningún beneficio.

Usted es libre de participar en esta investigación y puede abandonarlo cuando lo desee. Si tiene alguna pregunta se puede comunicar con las autoras de la investigación Jenniffer Díaz y Nube López.

AUTORIZACIÓN

Yo..... identificada con el número de cédula Acepto voluntariamente mi participación. Al firmar este documento doy mi consentimiento de participar en este estudio.

.....

FIRMA

Anexo 2 Formulario de recolección de datos

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERIA

MENOPAUSIA: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DE AUTOCUIDADO

ENCUESTA

La presente encuesta forma parte de un estudio acerca de los conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopaúsicas.

FECHA: (día/mes/año) ____/____/____

DATOS DEMOGRÁFICOS

¿Cuál es su estado civil actual?

¿En que trabaja actualmente?

¿Cuál es su nivel de instrucción?

¿Cuál es su etnia o raza?

¿Dónde nació Ud?

¿Dónde vive usted actualmente?

CONOCIMIENTOS

¿Con sus propias palabras explique qué significa para Ud la menopausia?

¿Dónde obtuvo Usted información acerca de la menopausia?

¿Mencione cuáles fueron las molestias o síntomas que presentó o presenta durante la menopausia?

¿Cuáles son las complicaciones o enfermedades que pueden ocurrir durante la menopausia?

¿Usted a quien recurre cuando presenta algún síntoma durante la menopausia?

¿Qué hizo o hace frente a los síntomas que tuvo o tiene durante la menopausia?

¿Usted se realiza controles médicos durante la menopausia?

¿Usted recibe terapia hormonal o algún tipo de terapia de forma natural? Describa el tratamiento que Usted hace para aliviar los síntomas en la menopausia.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

¿Indique los alimentos que incluyo a su dieta durante la menopausia?

¿Usted realiza actividad física, que tipo de actividad hace y con qué frecuencia lo realiza?

¿Usted toma algún medicamento u otro tipo de remedio natural para poder conciliar el sueño?

¿Usted consume café, alcohol, cigarrillo u otras sustancias periódicamente?

¿Cómo es su higiene personal durante la menopausia?

Durante la etapa de la menopausia se ven afectadas las relaciones sexuales con su pareja.

¿Porque?

Anexo 3. Datos Personales de las mujeres entrevistadas.

Número	Estado civil	Ocupación	Nivel de instrucción	Etnia	Procedencia	Residencia
M1	Casada	Quehaceres domesticos	Básico	Mestizo	La Merced-Azuay	Nuevo Triunfo
M2	Soltera	Quehaceres domesticos	Básico	Mestizo	Palmas-Azuay	Nuevo Triunfo
M3	Casada	Empleada domestica	Básico	Mestizo	Méndez	Nuevo Triunfo
M4	Casada	Quehaceres domesticos	Bachillerato	Mestizo	Méndez	Nuevo Triunfo
M5	Casada	Auxiliar de limpieza	Básico	Mestizo	Cuenca	Nuevo Triunfo
M6	Casada	Quehaceres domesticos	Básico	Mestizo	Chordeleg-Azuay	Nuevo Triunfo
M7	Casada	Quehaceres domesticos	Básico	Mestizo	Méndez	Nuevo Triunfo
M8	Casada	Auxiliar de limpieza	Básico	Mestizo	Limón Indanza	Nuevo Triunfo
M9	Casada	Quehaceres domesticos	Básico	Mestizo	Chordeleg-Azuay	Nuevo Triunfo