



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería

CONOCIMIENTOS, CREENCIAS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DEL AUTOCUIDADO QUE POSEEN LAS MUJERES CLIMATÉRICAS Y MENOPÁUSICAS DE LA PARROQUIA TARQUI DEL CANTÓN CUENCA 2022

Trabajo de titulación previo a la obtención
del título de Licenciado en Enfermería
Modalidad: Proyecto de investigación.

Autoras:

Zara Margarita Berrezueta Inga

C.I. 0350318143

Correo electrónico: berrezuetazara19@gmail.com

Dayanna Estefania Cabrera Cabrera

C.I. 0150056869

Correo electrónico: dayanacabrera311@gmail.com

Directora:

Lcda. Carmen Mercedes Villa Plaza., Mgt.

C.I. 0103843132

Cuenca – Ecuador
21-abril-2022



RESUMEN

Antecedentes: El climaterio y menopausia son procesos morfo fisiológicos naturales de las mujeres que se experimentan de manera única. Estas etapas suelen presentarse entre los 45 hasta los 55 años de edad. En nuestro país hay una escasez de conocimiento con respecto a las prácticas de autocuidado que son fundamentales para ayudar a sobrellevar estos procesos sin que sea afectada su calidad de vida.

Objetivos: Describir los conocimientos, creencias y prácticas interculturales de autocuidado de las mujeres en el climaterio y menopausia en la parroquia Tarqui 2022.

Métodos: Se realizó un estudio con un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico. La técnica utilizada para la recolección de datos, fueron entrevistas a profundidad aplicadas a 8 mujeres de las comunidades de Morascale y Tañiloma. La información fue grabada, transcrita a Word y analizada con ayuda del programa Atlas.ti para una adecuada categorización y codificación de datos.

Resultados: Las entrevistas a profundidad permitieron identificar el conocimiento que poseen las mujeres climatéricas y menopáusicas de la parroquia Tarqui, en el caso del climaterio para algunas era desconocido, por otra parte poseían un amplio conocimiento sobre la menopausia, conocían la sintomatología y las posibles complicaciones que pueden generarse al tener un autocuidado deficiente. Para tratar los signos y síntomas entre sus prácticas se destacan una alimentación saludable, actividad física, baños a vapor o con montes específicos. También podemos destacar que existe una gran influencia de la sociedad, cultura, recursos económicos y la educación con respecto al autocuidado, practicado por las mujeres de la parroquia Tarqui.

Palabras clave: Conocimiento. Creencias. Interculturalidad. Climaterio. Menopausia.



ABSTRACT

Background: Climacteric and menopause are natural morph physiological processes of women that are experienced in a unique way. These stages usually occur between 45 and 55 years of age. In our country, there is a lack of knowledge regarding self-care practices that are essential to help cope with these processes without affecting their quality of life.

Objectives: To describe the knowledge, beliefs and intercultural practices of self-care of women in climacteric and menopause the Tarqui region in 2022.

Methods: A study was carried out with a qualitative approach of a phenomenological type that allowed us to know the meanings that individuals give to their experience from their perspective, describing them. The technique used for data collection was an in-depth interviews that were applied to 8 women from the communities of Morascale and Tañiloma, the same one that was elaborated based on the categories. The information was recorded, transcribed into words and analyzed with the Atlas.ti program for proper categorization and data coding.

Results: The in-depth interviews allowed to identify the knowledge that the climacteric and menopausal women of the Tarqui parish possess, in the case of the climacteric for some it was unknown, on the other hand they had a wide knowledge about the menopause, they knew the symptomatology and the possible complications that can be caused by poor self-care. To treat the signs and symptoms among its practices, healthy eating, physical activity, steam baths or specific mounts stand out. We can also highlight that there is a great influence of society, culture, economic resources and education regarding self-care, practiced by the women of the Tarqui parish.

Keywords: Knowledge. Beliefs. Interculturality. Climacteric. Menopause.

**ÍNDICE**

RESUMEN	2
DEDICATORIA.....	10
AGRADECIMIENTOS	11
CAPITULO I	12
1.1 INTRODUCCIÓN	12
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.3 JUSTIFICACION.....	14
CAPITULO II	16
2. ENFOQUE TEORICO	16
2. 1 MARCO TEÓRICO	16
2. 2 MARCO REFERENCIAL	22
CAPITULO III	25
3. OBJETIVO DEL ESTUDIO	25
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	25
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	25
CAPITULO IV.....	26
4. DISEÑO METODOLOGICO.....	26
4.1 TIPO DE ESTUDIO	26
4.2 ÁREA DE ESTUDIO	26
4.3 POBLACIÓN DE ESTUDIO	26
4.4 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION.....	26
4.5 CATEGORIAS	27
4.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ESTUDIO.....	31
4.7 PROCEDIMIENTOS	32
4.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS	32
4.9 ASPECTOS ETICOS Y BIOETICOS	33
4.10 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	34
CAPITULO V.....	36
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	36
5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	36
5.2 CATEGORÍA CONOCIMIENTOS CLIMATERIO Y MENOPAUSIA	37



5.3 CATEGORIA CREENCIAS.....	41
5.4 CATEGORIA PRÁCTICAS DEL AUTOCUIDADO DURANTE EL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA.....	45
5.5 CATEGORIA EDUCACION	63
5.6 CATEGORIA INFLUENCIA SOCIO-CULTURALES	64
5.7 CATEGORIA RECURSOS ECONOMICOS.....	65
CAPITULO VI.....	67
6. DISCUSIÓN	67
CAPITULO VII.....	71
7.1 CONCLUSIONES	71
7. 2 RECOMENDACIONES	72
CAPITULO VIII.....	73
BIBLIOGRAFIA	73
CAPITULO IX.....	78
ANEXOS.....	78
ANEXO 1. Categorías.....	78
ANEXO 2. Guía para la Entrevista a Profundidad	82
ANEXO 3. Consentimiento Informado	84
ANEXO 4. Datos sociodemográficos	88

Índice de Imágenes

Imagen 1. Red Semántica Categoría Sociodemográfica.....	36
Imagen 2. Red Semántica Categoría Conocimiento	37
Imagen 3. Red Semántica Categoría Creencias	41
Imagen 4. Red Semántica Categoría Prácticas del Autocuidado	45
Imagen 5. Red Semántica Categoría Educación	63
Imagen 6. Red Semántica Categoría Influencia Socio-cultural	64
Imagen 7. Red Semántica Categoría Recursos Económicos.....	65

Índice de Tablas

Tabla 1. Categorías.....	27
Tabla 2. Recursos Materiales.....	34
Tabla 3. Practicas Interculturales del Autocuidado	45
Tabla 4. Plantas Medicinales	52



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Zara Margarita Berrezueta Inga en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "CONOCIMIENTOS, CREENCIAS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DEL AUTOCUIDADO QUE POSEEN LAS MUJERES CLIMATÉRICAS Y MENOPÁUSICAS DE LA PARROQUIA TARQUI DEL CANTÓN CUENCA 2022" 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.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 21 de abril del 2022

Zara Margarita Berrezueta Inga

C.I: 0350318143



**CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Dayanna Estefanía Cabrera Cabrera en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "CONOCIMIENTOS, CREENCIAS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DEL AUTOCUIDADO QUE POSEEN LAS MUJERES CLIMATÉRICAS Y MENOPÁUSICAS DE LA PARROQUIA TARQUI DEL CANTÓN CUENCA 2022", 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.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la ley Orgánica de Educación Superior

Cuenca, 21 de abril del 2022

Dayanna Estefanía Cabrera Cabrera

CI: 0150056869



Cláusula de Propiedad Intelectual

Zara Margarita Berrezueta Inga autor/a del trabajo de titulación "CONOCIMIENTOS, CREENCIAS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DEL AUTOCUIDADO QUE POSEEN LAS MUJERES CLIMATÉRICAS Y MENOPÁUSICAS DE LA PARROQUIA TARQUI DEL CANTÓN CUENCA 2022", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 21 de abril del 2022

Zara Margarita Berrezueta Inga

C.I: 0350318143



Cláusula de Propiedad Intelectual

Dayanna Estefania Cabrera Cabrera, autor/a del trabajo de titulación "CONOCIMIENTOS, CREENCIAS Y PRÁCTICAS INTERCULTURALES DEL AUTOCUIDADO QUE POSEEN LAS MUJERES CLIMATÉRICAS Y MENOPÁUSICAS DE LA PARROQUIA TARQUI DEL CANTÓN CUENCA 2022", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 21 de abril del 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Dayanna Estefania Cabrera Cabrera".

Dayanna Estefania Cabrera Cabrera

CI: 0150056869



DEDICATORIA

Nuestro estudio va dedicado a Dios que nos brindó salud, sabiduría y vida. A nuestras madres y hermanas por inspirarnos a plantear este tema de investigación, a su amor incondicional, a su esfuerzo y sacrificio, por ser nuestra principal fuente de motivación a lo largo de nuestra carrera, por enseñarnos a luchar por aquello que anhelamos, que a pesar de los golpes de la vida se puede continuar y prosperar.

Zara y Dayanna



AGRADECIMIENTOS

Primeramente, queremos agradecer a Dios por habernos iluminado en este largo trayecto, por haber sido nuestra fortaleza en los momentos más difíciles, por darnos las herramientas necesarias para poner tener la capacidad de desarrollar esta investigación.

Agradecemos a nuestras familias por el apoyo brindado a lo largo de la carrera, por sus palabras de aliento ante las adversidades que se presentaron, y por todo el cariño, fe y confianza depositados en nosotras.

A todos nuestros docentes por su dedicación, paciencia, motivación y esfuerzo. De manera especial queremos agradecer a nuestra tutora y directora de tesis la Lcda. Carmen Villa por su apoyo, conocimiento, tiempo y esfuerzo brindado, para la elaboración de este proyecto de investigación.

A las mujeres que participaron en esta investigación, por brindarnos su tiempo y compartir su conocimiento de manera desinteresada.

Nuestra gratitud eterna a la señora Gloria Vele por guiarnos y sobre todo por su amplio conocimiento aportado en la investigación.

Zara y Dayanna.



CAPITULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

El climaterio y la menopausia son etapas por las cuales atraviesan todas las mujeres. Durante este periodo la persona presenta cambios fisiológicos, sociales y psicológicos¹, estos procesos están asociados al envejecimiento; el climaterio se relaciona con la infertilidad mientras que la menopausia se la entienden como el cese definitivo de la menstruación, además de que éste proceso está acompañado por una amplia sintomatología asociada a los cambios en el perfil hormonal.²

Para tratar los signos y síntomas: vasomotores, psíquicos y alteraciones metabólicas, que se presentan en la menopausia existen diferentes tratamientos tales como: terapia hormonal, tratamiento farmacológico, acupuntura y tratamiento herbal.³ A pesar de existir varias opciones para el manejo de estos síntomas, la mayor parte de mujeres elige el uso de fármacos, dejando de lado a la medicina natural y las prácticas de autocuidado a causa de la falta de conocimiento e información.

Por otra parte, en todas las etapas de la vida es imprescindible conservar y mantener la salud, para lo cual es necesario un correcto autocuidado mismo que consta de dos aspectos: el primero hace referencia a la información, la cual ayuda a la toma de decisiones y el segundo es la voluntad, determinado por la motivación, las creencias y los valores.⁴

Dentro de este contexto, el objetivo de la investigación es conocer los diferentes conocimientos, creencias y prácticas interculturales del autocuidado que poseen las mujeres climatéricas y menopáusicas de la parroquia Tarqui perteneciente al cantón Cuenca.



1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se estima que durante los últimos 25 años (1995-2019) en la región de las Américas se ha logrado un progreso importante puesto que aumentó de la esperanza de vida de 72,3 a 76,9 años.⁵ Dicho acrecentamiento se debe a razón de cambios políticos, sociales, culturales y económicos que se han dado en las diferentes poblaciones, esta serie de transformaciones han dado origen a una nueva problemática mundial llamada envejecimiento poblacional. Este cambio estructural es más evidente en los países desarrollados, pero ya comienza a hacerse visible en los países en vías de desarrollo. De este grupo poblacional que está envejeciendo, la gran mayoría son mujeres, esto nos indica que más población femenina está llegando a su cuarta y quinta década de vida, en el cual atraviesan una serie de cambios entre los que destacan el climaterio y la menopausia.⁶

Ecuador es uno de los países que en los últimos 20 años su población ha crecido de manera significativa, de acuerdo a datos de la OMS, en el año 2000 la esperanza de vida era de 67.9 años, mientras que en el año 2016 está aumentó a 77.5, con una diferencia de 9.6 años.⁷ Tan solo en la provincia del Azuay desde el año 2001 hasta el 2010 la población creció un 15.8%.⁸ Y según datos del último censo del año 2010 la población femenina en esta provincia comprende del 52.58%, de este total un 9.41% son las mujeres que se encuentran entre los 45 y 54 años, rango de edad en el que la mujer atraviesa por el climaterio y la menopausia.⁹

Al llegar a esta etapa de cambios fisiológicos dentro de la mujer, nace la necesidad de una serie de autocuidados. La mayor parte de la población femenina opta por automedicarse, mientras que otras hacen uso de prácticas ancestrales sin tener un claro conocimiento; estas suelen ser sugeridas por sus familiares o conocidos, todo con el fin de contrarrestar la sintomatología que se presenta durante el climaterio y menopausia. La problemática surge debido a la escasez de información que posee la población en general con respecto a los conocimientos, creencias, costumbres y prácticas interculturales que tenemos dentro de nuestra provincia, y de las cuáles muchas mujeres



hacen uso de ellas, cabe recalcar que Ecuador es uno de los países que en los últimos años ha estado impulsando la medicina tradicional como una alternativa para el tratamiento de la salud, pero se ha observado la escasez de artículos, guías y libros con información con respecto a la medicina ancestral durante el climaterio y menopausia.

Además, es importante mencionar que el climaterio y menopausia es una experiencia individual, cada mujer lo experimenta a su manera, pero a pesar de esto, también existen factores bioculturales que pueden influenciar de manera indirecta o directa durante estos procesos. Por otra parte, de acuerdo a la revisión literaria las perspectivas con respecto al climaterio y menopausia difieren mucho entre cultura y raza, puesto que cada una de estas tiene sus propios conocimientos, creencias, costumbres y prácticas, ya que se ha podido demostrar que los síntomas durante estas dos etapas no son universales.^{10,11}

Pregunta de Investigación:

¿Cuáles son los conocimientos, creencias y prácticas interculturales de autocuidado que poseen las mujeres en el climaterio y menopausia en la parroquia Tarqui?

1.3 JUSTIFICACION

El climaterio y la menopausia no son enfermedades; son procesos morfo fisiológicos naturales e individuales que se dan en las mujeres. Durante estas etapas se hacen presente una serie de signos y síntomas como son; los bochornos, sudoraciones, palpitaciones, ansiedad, depresión, entre otros; los cuales afectan la calidad de vida de las mujeres y para tratarlos muchas hacen uso del tratamiento hormonal de reemplazo (THR), sin embargo de acuerdo a la práctica clínica Alemana de Santiago -Sociedad Italiana de la Menopausia y la Sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica, durante periodos prolongados se ha demostrado la posibilidad del incremento de riesgo de cáncer de mama y endometrial, asimismo, aumenta la probabilidad de desarrollar trombosis venosa, incontinencia urinaria y enfermedades del sistema circulatorio.^{12,13} Además que emplear este tratamiento conlleva grandes costos por lo cual su



accesibilidad es limitada, es por ello que es mucho más recomendable usar otras alternativas terapéuticas¹⁴, debido a que el desconocimiento y un cuidado inadecuado durante estas etapas puede provocar la aparición de diversas patologías como: enfermedades cardíacas, esqueléticas, entre otras.⁴

Durante los últimos años se ha dado un incremento en la esperanza de vida sobre todo en la población femenina, tan solo la provincia del Azuay posee un 9,41% de mujeres que comprenden entre los 45 y 54 años⁹, lo cual señala una alta tasa de mujeres que se encuentran cursando las etapas de climaterio y menopausia, esto implica una mayor demanda de atención en la menopausia y postmenopausia, causando el aumento del gasto de los recursos económicos, humanos y materiales.

Cabe destacar que el conocimiento es la base fundamental para la toma de decisiones con respecto al manejo de la salud, es decir, mientras se posea una mayor información, mejor será el autocuidado a practicar.

Por otra parte, sabemos que cada cultura posee sus conocimientos y prácticas propias, es por ello que surge la necesidad de indagar sobre las creencias y prácticas interculturales usados por las mujeres del Azuay.

Ante lo mencionado anteriormente, el desarrollo de esta investigación tiene la finalidad de rescatar y reconocer la medicina ancestral usada durante el climaterio y la menopausia, ya que esta es mucho más accesible hablando dentro de la parte económica, además se pretende que el personal de salud comience a reconocer y difundir estas prácticas ancestrales, de tal manera que la información adquirida sea utilizada como herramienta para el desarrollo de actividades de promoción y prevención de la salud.



CAPITULO II

2. ENFOQUE TEORICO

2. 1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Climaterio

Climaterio proviene de *climater* término griego que significa escalón o peldaño. De esta manera dicha palabra puede ser interpretada como la etapa en la cual la mujer continúa su ciclo de vida dando fin a su periodo reproductivo. La sintomatología de este proceso se manifiesta desde 1 año antes aproximadamente de la menopausia hasta 1 año después de ésta.¹⁵

El periodo de climaterio se clasifica clásicamente en 3 etapas, las mismas que son: premenopausia, perimenopausia y posmenopausia. La primera etapa mencionada comprende entre los 35 y 45 años, mientras que la peri menopausia abarca desde los 46 a 59 años y por último la posmenopausia se presenta desde los 60 hasta los 65 años de edad¹⁶.

Con el comienzo del climaterio el organismo sufre una serie de cambios fisiológicos, entre los cuales destacan el acortamiento de la fase folicular y los ciclos menstruales irregulares, esto debido a disminución de la hormona inhibina y el aumento de la hormona folículo estimulante (FSH) que esta provoca. Además, esto influye directamente en la disminución o mantenimiento de los niveles de estradiol.¹⁵

Ante la disminución en el estradiol se produce una maduración folicular irregular, misma que provoca periodos ovulatorios y anovulatoria, siendo este último mencionado el responsable de las hipermenorreas y/o hiperplasias del endometrio.¹⁶

Por otra parte, durante esta etapa se da un declive en los niveles de estrógeno ocasionando la liberación de FSH y la hormona luteinizante (LH) del hipotálamo. A su vez, el aumento de FSH va a generar resistencia en los folículos ováricos y por ende la aparición de los bochornos, uno de los síntomas más característicos de esta etapa. Asimismo, la reducción de los estrógenos provoca el adelgazamiento del epitelio vaginal,



la pérdida de fuerza y elasticidad, y atrofia vaginal, siendo esto reflejado en la resequedad, prurito e irritación vaginal.¹⁷

2.1.2 Menopausia

La menopausia de acuerdo a la OMS se la comprende como un proceso natural en el que se da el cese permanente de la menstruación, luego de 12 meses de amenorrea sin razón de alguna patología, esta suele presentarse por lo general entre los 45 y 55 años.¹⁵

De acuerdo a datos del estudio “Epidemiología ecuatoriana de la menopausia, climaterio y osteoporosis, Ecuador 2002-2003”, indica que la menopausia por lo general en la población femenina ecuatoriana se manifiesta entre los 46 – 47 años.¹⁸

A lo largo de la historia la menopausia pasó de ser entendida como una enfermedad hacia un proceso de liberación femenina con relación a la etapa de fertilidad. Desde el Génesis, en papiros egipcios y hasta en escritos de Aristóteles se menciona la menopausia. En la cultura greco-romana se comprendía la menopausia como el cese menstrual que era causado por la retención del flujo en el cuerpo de la mujer y cuya incapacidad para eliminar la sangre menstrual causaba la aglomeración de toxinas. La palabra menopausia fue mencionada por primera vez en el año de 1816 por Grandanen en Francia, este lo usó para poder explicar el síndrome menopáusico que se presentaba en las mujeres de aquella época.¹⁹

La menopausia comienza cuando se da un declive o un agotamiento folicular, esto explica por qué el ovario pierde su función cíclica puesto que al no existir folículos ováricos que respondan a la gonadotropina desaparece la ovulación y así la capacidad de fecundación de la mujer.^{15,20}

Durante esta etapa, los niveles de estradiol son demasiado bajos mientras que se produce un aumento de hormona folículo estimulante (FSH) y disminuye la hormona luteinizante (LH), a razón de éste la relación entre FSH/ LH se invierte.¹⁶

La menopausia se la diagnostica luego de ocurrir 12 meses de amenorrea.^{15,20}



2.1.3 Síntomas del Climaterio y la Menopausia

Uno de los principales cambios que se da en la mujer es la disminución en los niveles de estrógeno, dicho cambio es el desencadenante de diversos síntomas, tales como bochornos, cefalea, sequedad vaginal, insomnio, depresión, irritabilidad, cambios de ánimo, entre otros.²¹ Además puede provocar la aparición de trastornos cognitivos²² e inclusive algunas enfermedades como las óseas entre las que sobresale la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y cáncer.²¹

2.1.4 Tratamiento

Durante la transición a la menopausia las mujeres pueden presentar síntomas vasculares, somáticos y genitourinarios, trastornos del sueño y del estado emocional, cabe recalcar que las mujeres lo experimentan de manera única por lo que los síntomas puede variar de mujer a mujer.³ Uno de los tratamientos más empleados es la terapia hormonal de sustitución, pues tiene una alta efectividad al tratar los síntomas que pueden presentarse en esta etapa, pero debido a que su uso prolongado está asociado al desarrollo de cáncer en las mujeres se han buscado otras alternativas terapéuticas tales como: el tratamiento farmacológico, modificaciones de los estilos de vida, terapias cognitivo-conductual, e hipnosis ya que estos pueden mejorar el estado de salud tanto físico como emocional de las mujeres.²³ Otro tratamiento es el uso de medicamentos homeopáticos, ya que se ha demostrado que algunos medicamentos de este tipo, pueden ser usados para disminuir los síntomas del climaterio y menopausia.²⁴

Otra alternativa que ha ido aumentando en estos últimos años es la fitoterapia que es el uso de plantas medicinales, de acuerdo a la organización mundial de la salud afirma que entre el 80 al 85% de la población, principalmente en países en desarrollo cree en la función y eficacia de las plantas medicinales y son muy empleadas para tratar diferentes patologías, de igual manera existe una serie de plantas que son usadas para tratar los signos de la menopausia.²⁵



2.1.5 Conocimientos y Creencias del Climaterio y Menopausia

El climaterio es un término bastante desconocido para la mayor parte de la población femenina debido a la poca información, y a menudo suele ser confundida con la menopausia y el cese de la menstruación. De acuerdo con el estudio realizado en Cuenca-Ecuador en el año 2015, con una muestra de 370 mujeres, se determinó que el 85,4% no posee ningún tipo de información sobre el climaterio, mientras que un 7,6% ha recibido información por parte de su médico ginecólogo y un 2,4% tienen conocimiento, la misma que fue obtenida por amigos y familiares.²⁶ Además, en un estudio realizado en la ciudad de Loja-Ecuador en el año 2018, indica que el 51,4% de mujeres que participó en el mismo desconoce la definición del término “menopausia”, mientras que un 61% ignora las etapas de la misma. Por otra parte, este estudio reveló que el 50,4% de mujeres, reconoce los síntomas que se presentan durante esta etapa.²⁷

El climaterio para la mayoría de las mujeres es un periodo de angustia pues el dejar de concebir es algo propio de la mujer y la menopausia de igual manera es un signo desalentador pues la menstruación está presente durante la vida femenina y lo cual hace que sea difícil renunciar a él después de haberlo experimentado.²⁸ Por otra parte debido a la sintomatología que presenta algunas personas sienten malestar ante la presencia de estas dos etapas y por ende puede ser tomado de una forma negativa.²⁹ Además según el estudio realizado por Denny Caridad Ayora Apolo , Maura Mercedes Guzmán Cruz y María de los Ángeles Sánchez en la ciudad de Loja, el temor al llegar a estas etapas se deriva de muchos mitos que han ido pasando de generación en generación, hasta la fecha, siendo así que el paso por este periodo, ha sido relacionado con el aumento de peso inevitable, la aparición de múltiples dolencias, el fin de la vida sexual, el aumento de riesgo para padecer cáncer y la aparición de trastornos mentales.²⁷

De igual manera, se dice que atravesar estas etapas modifica la calidad de vida de las mujeres, de acuerdo al estudio realizado por Clotilde Peña Guerra, en el año 2016, el 40% de mujeres indicó que existe una pérdida moderada en la calidad de vida en la



dimensión somática, psíquica y urogenital, siendo la última mencionada la más afectada.³⁰

La falta de información hace que muchas de las mujeres perciban estos cambios de una manera negativa, pero otro factor muy importante e influyente en la respuesta a estos cambios es la cultura. Según María Luisa Marván-Garduño, en su artículo titulado “La Experiencia del Climaterio desde una Perspectiva Psicosocial”, en algunos lugares de Tailandia, el climaterio es una etapa en donde la mujer crece y adquiere una mejor posición social, mientras que en la India es una etapa positiva de libertad, además en Taiwán, se dice que con la menopausia la mujer alcanza madurez y sabiduría. Por otra parte, los países occidentales tienen múltiples estereotipos negativos sobre la mujer en estas etapas, caracterizándola como una persona amargada, tensa, sensible, insegura y poco atractiva. Dichos comentarios presentes en la sociedad, son factores psicosociales que influyen en la forma de enfrentar estas etapas.³¹

2.1.6 Autocuidado en la salud

El autocuidado como su nombre lo indica es el propio cuidado que tiene el ser humano, esto con la finalidad de mantener y preservar su vida y salud. El autocuidado exige a la persona desarrollar conductas en torno a sus necesidades, de las cuales pueda obtener beneficios, asegurando su bienestar. Dicho término fue propuesto en 1969, por una de las enfermeras que aportó a las bases teóricas de esta ciencia, quien fue Dorothea Orem. Se dice que el autocuidado es uno de los ejes principales dentro de la enfermería puesto que se puede identificar las necesidades de la persona y ayudar a la misma a ejecutar acciones para mantener y recuperar su salud.³²

2.1.7 Practicas de Autocuidado durante el Climaterio y Menopausia

Al llegar a la menopausia la mujer presenta una serie de cambios físicos y emocionales, por lo cual crea la necesidad de implementar acciones que le ayuden a mantener su bienestar y le permitan llevar de la mejor manera esta etapa.



Con la finalidad de disminuir las molestias de este período, muchas mujeres tienden a hacer varios cambios en sus hábitos y estilos de vida. Estos cambios comienzan por implementación de una dieta saludable, en la cual para cuidar su salud se suele disminuir el consumo de grasas, harinas y sal e incrementar el consumo de frutas, verduras y vegetales, así como también aquellos alimentos ricos en calcio. También se debe mantener una buena hidratación con el consumo adecuado de líquidos. Otro hábito muy importante a implementar durante la menopausia es la actividad física con regularidad. Cabe destacar que en esta etapa un factor fundamental es el abandono de hábitos nocivos para la salud, tales como el consumo de alcohol, tabaco y cafeína.¹

2.1.8 Interculturalidad

El término “interculturalidad” hace referencia al conjunto de interacciones producidas entre los diferentes grupos humanos.³³ Este intercambio cultural permite satisfacer la necesidad de comunicación del ser humano, mediante la interacción es posible compartir costumbres, tradiciones y conocimiento. Además, fomenta la diversidad cultural de la sociedad y práctica la ética mediante el reconocimiento, comprensión, respeto, comunicación y actitudes favorables.³⁴

2.1.9 Interculturalidad en la Salud

La Organización Mundial de la Salud denominó a la salud intercultural directamente como medicina tradicional, a la cual define de la siguiente manera; la medicina tradicional son todos aquellos conocimientos, capacidades y prácticas que se fundamentan en teorías, creencias y experiencias culturales, las cuales pueden o no tener una explicación científica, las mismas que se utilizan para mantener la salud, prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades ya sean físicas o mentales.³⁵

La medicina tradicional es utilizada a nivel mundial y en los últimos años su uso ha ido en aumento, en la Conferencia Internacional sobre Medicina Ancestral para los países de Asia Sudoriental la cual se llevó a cabo en el año 2013, la directora general de la



OMS, la Dra. Margaret Chan, habló sobre esta práctica y como es usado por la mayoría de la población esto a razón de ser más accesible y asequible, además que permite el afrontamiento contra las enfermedades crónicas no transmisibles. Es por ello que la OMS plantea estrategias sobre la medicina tradicional 2014 -2023, para que así se promueva y aplique la práctica intercultural dentro de los sistemas de salud.

Ecuador es un país que reconoce las prácticas de la medicina ancestral como disposiciones constitucionales. La medicina tradicional requiere de un gran conocimiento con respecto a las plantas medicinales, además comprende una serie de ritos, terapias y ceremonias especiales o mágicas las cuales tienen pasos específicos de acuerdo a la enfermedad que se quiera tratar.³⁵

En el capítulo VI (Convivencia intercultural desde la medicina ancestral, en la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca), del libro Salud, interculturalidad y Buen Vivir Respeto a la diversidad y mutuo beneficio en el intercambio de saberes y experiencia, mencionan que la medicina tradicional es práctica en diferentes partes del país regularmente por los pueblos indígenas, además recalca que existe limitaciones en la promoción e implementación de estas prácticas, por otro lado destaca que existen una gran brecha de desconocimiento sobre el uso de medicina tradicional, por ello insisten en que se debe enseñar y compartir el conocimiento andino sobre la salud con toda la población como método de un rescate cultural.³⁴

2. 2 MARCO REFERENCIAL

De acuerdo con el estudio realizado por Molina Á. y Moreno A. en el área de consulta externa del dispensario central del IESS en Cuenca en el que participaron 220 mujeres, las mismas estaban entre los 39 a 75 años, en las cuáles determinaron que un 25,9% no tenía conocimiento sobre la definición de climaterio mientras que la población restante poseía un nivel medio de conocimiento, y que existía una relación significativa con el nivel de educación³⁶



En Murcia, (2015), mediante un estudio cualitativo llevado a cabo en el hospital de enseñanza al Sur de Brasil sus autoras Bisognin P, Alves C, Wilhelm L, entre otros, determinaron que las mujeres entrevistadas poseen poca información sobre el climaterio y que este es adquirido a través del intercambio de las experiencias de otras mujeres que lo han experimentado.³⁷ Por el contrario, en un estudio analítico desarrollado en Huánuco – Perú, a mujeres entre los 35 y 49 años de edad, durante el año 2018, se determinó que un 75,6% tienen conocimiento sobre el autocuidado, sin embargo solo un 51,3% lo ejerce de una manera adecuada.³⁸

En Loja- Ecuador, , en el estudio realizado por Ayora D., Guzmán M. y Sánchez M. durante el 2018, en el cual participaron 507 mujeres cuyas edades estaban entre los 15 a 49 años, se obtuvieron los siguientes resultados; con respecto al conocimiento más de la mitad de participantes desconoce el significado de menopausia y sus etapas.²⁷

En Trujillo, Perú (2021), Alfaro M. y Arias B. determinaron mediante un estudio empleado a 120 mujeres en la etapa de climaterio, que un 12% posee un nivel bajo de conocimientos sobre el climaterio, el 68% un nivel medio y el 20 % un nivel alto, concluyendo que existe una relación entre el conocimiento y el afrontamiento sobre el climaterio con un valor de 0.64, obteniendo una correlación positiva moderada entre estas variables. El valor p obtenido fue menor de 0.01 lo que significa que esta correlación es estadísticamente significativa.³⁹

Por otra parte, un estudio realizado sobre el conocimiento y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopáusicas en Nuevo Triunfo provincia de Morona Santiago (2017), cuyo estudio estuvo conformado por una muestra de 9 mujeres entre los 45 – 60 años. Sus autoras Díaz J. y López N., indican que las mujeres de esta zona obtuvieron información sobre la menopausia a través de los Centros de Salud, familiares y amigos, mientras que muy pocas obtuvieron su información por medio de profesores, denotando que las mujeres que poseían estudios académicos, no tenían información veraz o confiable con respecto a la menopausia. Por otra parte, resaltan que entre las actividades de autocuidado que realizan las mujeres durante esta etapa son: una serie



de higiene personal adecuada, una alimentación saludable y sobre todo el uso de plantas medicinales para contrarrestar los síntomas de la menopausia.⁴⁰

Otro estudio realizado en Ambato, Ecuador en el año 2018, Tora Hidalgo Y., realiza una investigación sobre las estrategias interculturales usadas por las mujeres en etapa menopáusica en la parroquia de Quisapincha del cantón Ambato, cuya muestra comprendía de 290 mujeres menopáusicas. Los resultados de dicha investigación señalaron que el 71% de las encuestadas piensa que la menopausia es un proceso natural, el 10% una enfermedad y el 10% restante piensa que es una etapa de cambios, por lo que la autora concluye que su concepto con respecto a la menopausia es acertado, por otra parte con respecto a las estrategias que son frecuentemente empleada por las mujeres de esta zona son: el 69% usa plantas medicinales y el 16% realizaron un cambio de alimentación dónde adquirieron una dieta rica en calcio, concluyendo que el uso de plantas medicinales es la práctica intercultural mayormente empleada en la parroquia de Quisapincha.⁴¹



CAPITULO III

3. OBJETIVO DEL ESTUDIO

3.1 OBJETIVO GENERAL

Describir los conocimientos, creencias y prácticas interculturales de autocuidado que poseen las mujeres climatéricas y menopáusicas en la parroquia Tarqui 2022.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Reconocer las características demográficas del grupo de estudio.
2. Indicar los conocimientos y creencias del autocuidado en las mujeres durante el climaterio y menopausia.
3. Enunciar las prácticas interculturales en mujeres climatéricas y menopáusicas en la parroquia Tarqui.



CAPITULO IV

4. DISEÑO METODOLOGICO

4.1 TIPO DE ESTUDIO

Se realizó un estudio cualitativo de tipo fenomenológico que permitió la interpretación de los conocimientos, creencias y prácticas realizadas por las mujeres climatéricas y menopáusicas, en las comunidades de Morascale y Tañiloma de la parroquia Tarqui.

La fenomenología es un método de investigación cualitativo cuyo propósito es estudiar los fenómenos sociales desde la perspectiva de los actores sociales.

4.2 ÁREA DE ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo en las comunidades de Morascale y Tañiloma, de la parroquia Tarqui del cantón Cuenca, perteneciente a la provincia del Azuay.

4.3 POBLACIÓN DE ESTUDIO

Se trabajó mediante un muestreo por conveniencia con un total de 8 mujeres, esto mediante entrevistas a profundidad.

La población es definida como el conjunto de personas u objetos, con características similares, de los cuales se desea conocer u obtener datos para la investigación.

4.4 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION

4.4.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Mujeres pertenecientes a la parroquia de Tarqui que se encuentren dentro del rango de 45 a 54 años de edad.
- Mujeres que acepten formar parte del estudio y firmen el consentimiento informado.

4.4.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Mujeres con discapacidad auditiva, visual e intelectual.



- Mujeres con discapacidad moderada o severa.
- Mujeres con alteraciones del estado de la conciencia por el consumo de sustancias psicoactivas.
- Mujeres con trastornos psicológicos.
- Mujeres en estado terminal.

4.5 CATEGORIAS

Tabla 1. Categorías

Categorías Deductivas	Definición	Preguntas	Código
Conocimientos	Información adquirida por aprendizaje o experiencia.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Sabe qué procesos atraviesa la mujer en la edad de 45 a 54 años?• ¿Qué sabe usted sobre el climaterio?• ¿Qué conoce usted sobre la menopausia?• ¿Sabe usted cuáles son o fueron las molestias y síntomas que presenta o presentó durante estas etapas?• ¿Qué sabe usted sobre los cuidados que deben llevar las mujeres durante estas etapas?• ¿Sabe usted qué	CCT



		complicaciones se pueden dar si las mujeres no se cuidan adecuadamente?	
Creencias	Ideas asumidas como verdad.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Usted cree que el climaterio y la menopausia traen aportes positivos o negativos? ¿Por qué?• ¿Cree usted que todas las mujeres tienen los mismos síntomas durante estas etapas? ¿Por qué?• ¿Cree usted que la medicina tradicional es la mejor alternativa para tratar los síntomas de estos procesos? ¿Por qué?• ¿Usted cree que la alimentación influye durante estas etapas? ¿Por qué?	CRE



		<ul style="list-style-type: none">• ¿Piensa usted que la menopausia afecta la vida sexual de la mujer? ¿Por qué?	
Prácticas de Autocuidado	Actividades realizadas de manera continua dirigidas a la prevención de enfermedades y cuidado de la salud durante el climaterio y la menopausia.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué hace cuando se presentan los síntomas de la menopausia?• ¿Usted se realizó o realiza controles médicos durante la menopausia?• ¿Usted recibe terapia hormonal o algún tipo de terapia natural?• Describa el tratamiento que usted lleva a cabo para el manejo de los síntomas del climaterio y la menopausia.• ¿Qué alimentos incluye en su dieta actualmente? ¿Por qué?• ¿Realiza actividad física? ¿Con qué frecuencia?• ¿Usted actualmente toma algún medicamento u otro tipo de remedio natural?• ¿Usted consume alcohol, café, cigarrillo u otras sustancias durante estas etapas? ¿Con qué	PCT



		<p>frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo es su higiene personal durante estas etapas?• ¿A partir de la menopausia se ha visto afectada su vida sexual? ¿Por qué?	
Educación	Proceso mediante el cual un individuo adquiere conocimientos, a través de diferentes metodologías.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cree usted que el nivel de educación influye en las creencias y prácticas de autocuidado durante estas dos etapas?	ED
Influencias socio – culturales	Proceso psicológico social en el que una o varias personas influyen en el comportamiento, actitudes, sentimientos u opiniones de las demás personas.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Las personas que se encuentran a su alrededor influyen en sus creencias?• ¿Cuál es la razón por la que usted cree en estas prácticas interculturales?	ISC
Recursos	Son aquellos	<ul style="list-style-type: none">• ¿El costo influye en el	RE



económicos	bienes materiales e inmateriales que ofrecen la posibilidad de satisfacer necesidades básicas.	tratamiento que elige para sus síntomas?	
-------------------	--	--	--

Realizado por: Zara Berrezueta – Dayanna Cabrera

4.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ESTUDIO

4.6.1 MÉTODO

- ❖ La metodología empleada es la cualitativa la cual, nos permite realizar investigaciones enfocadas a comprender los problemas a través del análisis de los significados que proporcionan las personas a diferentes fenómenos o cosas.

4.6.2 TÉCNICAS

- ❖ La técnica que se utilizó en la recolección de datos fue la entrevista a profundidad, la cual pretende entablar una conversación mediante preguntas y respuestas. Para generar este diálogo se necesitó preparar, diseñar y organizar una entrevista, en la cual los temas a tratar fueron planteados y desarrollados por el investigador, mientras que la persona entrevistada actuó recordando y comentando sus creencias, experiencias y vivencias, centrándose en los temas propuestos por el investigador. En nuestra investigación se empleó una entrevista semiestructurada o focalizada, con varias preguntas que ayudo a generar y mantener el diálogo de acuerdo al tema de la investigación además que evitaron la desviación del tema y facilitaron su comprensión.



4.6.3 INSTRUMENTO

- Se utilizó una guía de preguntas abiertas para la entrevista a profundidad, para registrar la información se usó una grabadora. Para validar la entrevista a profundidad se realizó una prueba piloto a 3 mujeres de las comunidades de Morascale y Tañiloma de la parroquia Tarqui.

4.7 PROCEDIMIENTOS

- **Autorización:** Se solicitó la autorización correspondiente a la Universidad de Cuenca y Comisión académica de la carrera de Enfermería.
Por otra parte, para poder realizar las entrevistas se solicitó a las participantes firmar el consentimiento informado (Anexo 3).
- **Capacitación:** Se realizaron revisión bibliográfica sobre el tema del proyecto investigativo, además de recibir capacitación a cargo de la tutora del proyecto.
- **Supervisión:** La supervisión de esta investigación está siendo llevada a cabo por parte de la tutora la Lcda: Carmen Mercedes Villa Plaza, docente de la carrera de Enfermería.

4.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Para el análisis de la información se procedió a transcribir las grabaciones de las entrevistas a Word, estas de manera textual tal como las entrevistadas hablaron. Además, también se traspasaron estas entrevistas al programa Atlas.ti, un programa que permite al investigador organizar la información lo cual mejora la forma del análisis del estudio cualitativo, puesto que facilitó la categorización, estructuración y teorización, permitiendo que el investigador realice un análisis o interpretación de acuerdo a los parámetros establecidos en la investigación, otorgando de esta manera la comprensión del problema planteado de la investigación.

En este contexto empleando el programa Atlas.ti, se procesó la información de la siguiente manera:



- Creación de una unidad hermenéutica.
- Preparación de documentos primarios.
- Selección de citas.
- Codificación de los elementos primarios.
- Elaboración de memos.
- Organización en familias.
- Networks (Creación de redes).
- Elaboración de informe final.

4.9 ASPECTOS ETICOS Y BIOETICOS

Para dar inicio a la investigación se contó con la aprobación del Comité de Bioética en Investigación del Área de la Salud de la Universidad de Cuenca, la autorización a la Dirección y Comisión Académica de la Carrera de Enfermería. Además, se obtuvieron los permisos correspondientes por parte de la Coordinación de Salud Zonal 6.

Las participantes del estudio fueron informadas sobre la investigación, se aclararon sus dudas e inquietudes y accedieron a firmar el consentimiento informado.

La ejecución de esta investigación se sustentó en las normas de Helsinki en donde se establecen los criterios de respeto, confidencialidad y autonomía de las personas. Por otro lado, es muy importante destacar que el presente estudio se realizó bajo los principios de bioética, mismos que son descritos a continuación:

Autonomía: Hace referencia al respeto hacia la capacidad de las personas para tomar sus propias decisiones sin interferencia de terceros. Para la toma de dichas decisiones es necesario que la persona tenga capacidades mentales como la comprensión e intencionalidad.^{42,43}

Beneficencia: Implica prevenir o evitar hacer daño a las demás personas mediante la realización de acciones correctas. En el área de la salud este principio implica una exigencia ética en la práctica y atención de las personas previo a un análisis de riesgos



y beneficios antes de implementar algún tratamiento o iniciar un procedimiento. De tal forma, se protegerá al paciente preservando su salud y bienestar, tras prevenir condiciones que puedan causar daño. ^{42,43}

No maleficencia: Este principio tiene como punto principal la promoción del bienestar, misma que se encuentra vinculada a la obligación de no hacer daño de manera intencional, evitando causar daños y perjuicios. ^{37,38}

Justicia: Hace alusión a un conjunto de normas que garantizan el ajuste de beneficios, riesgos y costes, de tal manera que el resultado sea la disminución de la desigualdad. De dicha forma se mantiene una correcta distribución de derechos y responsabilidades. ^{42,43}

4.10 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

4.10.1 RECURSOS HUMANOS

- ❖ Investigadoras estudiantes responsables: Zara Margarita Berrezueta Inga y Dayanna Estefania Cabrera Cabrera.
- ❖ Tutora del proyecto de investigación: Lic. Carmen Mercedes Villa Plaza Mgt
- ❖ Mujeres climatéricas y menopáusicas.
- ❖ Bioética
- ❖ Directora de Carrera
- ❖ Comisión académica
- ❖ Departamento de investigación

4.10.2 RECURSOS MATERIALES

Tabla 2. Recursos Materiales



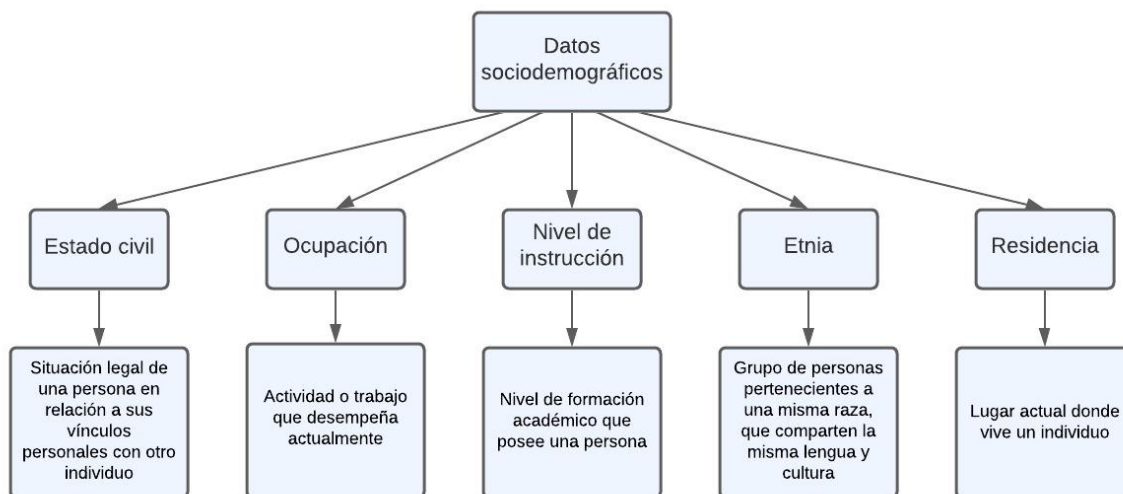
Ítem	Valor Unitario	Número de unidades	Valor Total
Computadora	521	1	521
Impresiones	0.02	4	0.08
Fotocopias	0.05	40	2
Flash Memory	6.34	1	6.34
Transporte	4.10	14	57.40
Alimentación	2,50	14	35
Gatos Varios			100
TOTAL			721.82

Realizado por: Zara Berrezueta – Dayana Cabrera

CAPITULO V

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Imagen 1. Red Semántica Datos Sociodemográficos

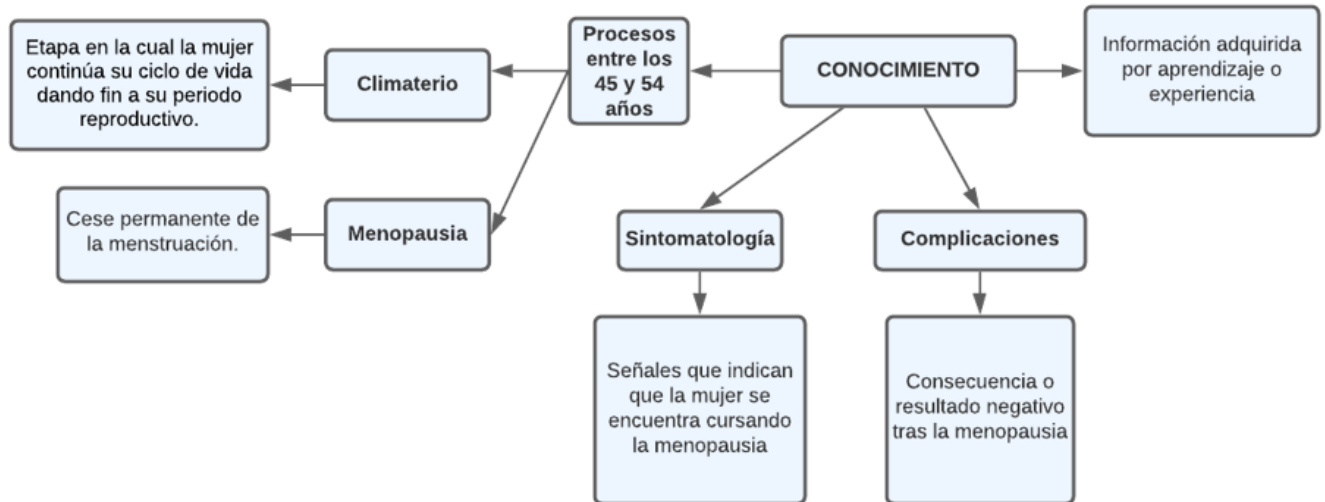
Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Zara Berrezueta y Dayanna Cabrera

Las entrevistas fueron realizadas a 8 mujeres de las comunidades de Morascale y Tañiloma de la Parroquia Tarqui perteneciente al cantón Cuenca, las participantes se encontraban en las edades de 45 a 54 años de edad, con respecto al estado civil la mitad de las mujeres son casadas, y la otra mitad eran solteras tenían como ocupación quehaceres domésticos y poseían un nivel de educación primario, casi en su totalidad las mujeres se identificaron como mestizas y todas procedían de zonas rurales. (Anexo 4)

5.2 CATEGORÍA CONOCIMIENTOS CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Imagen 2. Red Semántica Categoría Conocimiento



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Zara Berrezueta y Dayanna Cabrera

❖ Conocimientos

“La menopausia” (P1, P3, P4, P7 y P8)

“El climaterio, la menopausia, la premenopausia...” (P2)

“Bueno la mujer entre esos años dependiendo como fue su crianza, su cultura su identidad, sus costumbres y su cuidados en la salud desde ahí desde que empieza la menstruación, que empieza la vida reproductiva de la mujer desde ahí, dependiendo los cuidados de su hogar, de su alimentación, el lugar donde vive, su estado emocional, depende de ahí, entre los 45 a 54 años de edad empieza la menopausia en el mundo andino no existe la menopausia, sino es del cambio a otra etapa de vida de la mujer donde la mujer ya no va a tener hijos, ya no va a ser madre pero ya va a ser abuela” (P5)



“La menopausia, uno a esta edad ya se siente decaído según la persona, también es según la alimentación unos somos fuertes algunos son duros y algunos somos bien delicados” (P6)

Las participantes indicaron que entre los 45 a 54 años de edad en las mujeres se presenta la menopausia, y tan solo una participante poseía conocimiento sobre el climaterio, además una de las entrevistadas indicó que dentro de lo medicina andina no se le conoce como menopausia sino como un cambio de etapa en la que la mujer adquiere dentro de la familia el rol de abuela, por otra parte una de las mujeres mencionó que la menopausia afecta a las mujeres de diferente manera y que uno de los factores influyentes es la alimentación.

❖ **Conocimientos sobre el Climaterio**

La mayoría de las entrevistadas desconocía del término climaterio y tan solo dos de ellas asociaron el término con la pérdida de la fertilidad.

La mayor parte de las participantes indicaron que no sabían que significa el término climaterio e incluso que nunca lo habían escuchado. (P1, P4, P5, P6, P7 y P8)

“Es la edad donde la mujer no es fértil” (P2 y P3)

❖ **Conocimientos sobre la Menopausia**

“Es un cambio de vida de la mujer en esa etapa hay muchos cambios psicológicos y otros más que incluso la mujer deja de menstruar que es la menopausia, en la premenopausia es cuando comienza a darle hemorragias...” (P2)

“El cambio de hormonas donde la hormona reproductiva ya va cesándose” (P3)

“La menopausia es cuando se le corta la regla, es la etapa en la que debemos cuidarnos y alimentarnos, a algunos les coge a los 45, 50 años y por no cuidarse viene el decaimiento totalmente” (P6)



“Dicen que da entre edades de los 40 o 50 años y vienen algunas molestias, aquí ya a la mujer deja la regla...” (P7)

Las mujeres participantes del estudio reconocen a la menopausia como el cese de la menstruación y la asocian con una serie de cambios hormonales y que existe la presencia de una serie de signos y síntomas, siendo los más destacados los cambios psicológicos. Además, refieren que en esta edad se debe aumentar el autocuidado para poder contrarrestar las molestias que suelen presentarse.

❖ **Sintomatología**

“Se vuelve más sensible, el cansancio, le hace sudar en las noches y no puede dormir tranquila se vuelve más nerviosa” (P2)

“A mí me vino así bastante sangrado, me dolía la cabeza y la parte baja de cintura y bastante sudor en las noches” (P3)

“... comencé a sangrar más y casi me llevo a la muerte a mí porque estaba muy débil y tuve una fuerte hemorragia en cuestión de sentimientos me sentía mal porque no me llevaba bien con mi pareja porque él no me sabía considerar y por eso yo sufría más y fue muy duro” (P4)

“...viene con molestias como sudores, partes emocionales afectadas, bastante estrés, dolores corporales, la desesperación, la angustia a muchas mujeres les coge como depresión pero allí también depende emocionalmente si es que la mujer está psicológicamente bien, ya que muchas mujeres al sentirse que ya no viene la menstruación, que ya no está la menstruación se sienten débiles, se sienten como que ya no sirven para nada, ya que no pueden tener hijos a veces sienten miedo, muchas mujeres me cuentan del miedo de perder al esposo”(P5)

“...a mí me cogió con mal genio, otras mujeres dicen que se desesperan que le duele la cabeza, que le duele las piernas que les duelen las partes del cuerpo, se desesperan...” (P8)



En cuanto a la sintomatología presentada durante estas etapas, la mayoría de las mujeres manifiestan haber tenido abundante sangrado, bochornos, cefaleas y dolores musculares, por otra parte, también existen alteraciones en el estado emocional, causando en la mayoría de las entrevistadas la presencia de estrés, cambios de humor más frecuentes, tristeza, ansiedad y miedo a ser desvalorizadas como mujeres debido a la pérdida de la fertilidad.

❖ **Complicaciones**

“Bueno yo tenía una vecina que estaba en la menopausia y tuvo iras y le dio como parálisis” (P2)

“... desgaste de los huesos y a veces por mucho sangrado se tiene la anemia...” (P3)

“Si se complican bastante se vuelven muy depresiva bastante eso porque algunas no entienden y no aceptan esta etapa...” (P5)

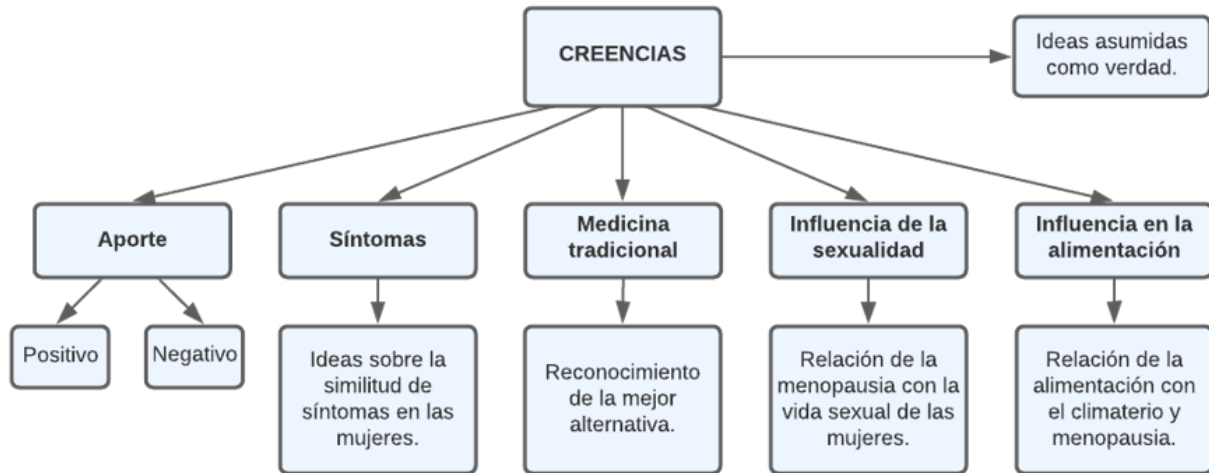
“...puede joderse los huesos...” (P7)

“...se sube de peso más rápido, también problemas de los huesitos se vuelven más frágiles...” (P8)

Las mujeres que participaron en el estudio señalan que entre las complicaciones que pueden presentarse, se encuentran los problemas: osteoarticulares, neurológicos, musculares, circulatorios y metabólicos. Además, algunas indican que puede afectarse la parte psicológica de la persona causando depresión debido a la falta de aceptación a este proceso natural de la mujer.

5.3 CATEGORIA CREENCIAS

Imagen 3. Red Semántica Categoría Creencias



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Zara Berrezueta y Dayanna Cabrera

▪ Aportes Positivos del Climaterio y Menopausia

“... positivas ya no va a tener la regla...” (P1)

“Uno ya llega a esa edad ya de ahí en adelante ya no puede tener más niños y eso sería lo positivo” (P2)

“Bueno la menopausia es positiva porque ya no se va a menstruar cada mes ya no va a estar desangrado...” (P3)

“... lo positivo de entender como le digo es un cambio de mujer es una madurez, donde llega adquirir la sabiduría, es cuando llega un nieto cuando uno empieza la sabiduría ya comienza a sentirse abuela comienza a sentirse sencilla, empieza a aconsejar...” (P5)

“Bueno depende lo bueno cuando ya pasa a etapa y a viene más sabiduría de la mujer ya viene con más respeto ya pasa a otra etapa...” (P8)



Algunas de las entrevistadas consideran como un criterio positivo el dejar de menstruar y el hecho de dejar de tener hijos, mientras que otras mencionan que en esta etapa la mujer adquiere madurez y respeto, lo que conlleva a poseer mayor sabiduría permitiéndole aconsejar a los seres más cercanos.

- **Aportes Negativos del Climaterio y Menopausia**

“... la negativa es que se queda, como enferma, como inválida...” (P1)

“... y una desventaja es que uno a veces puede quedar con secuelas...” (P2)

“... y negativo que ya no va a ver el sistema reproductivo ya no se va a poder tener un bebé” (P3)

“...y lo negativo, tomarle, que todo es malo, que todo es alguno feo que, porque eso me pasa a mí, eso como puede ser, hay muchas mujeres que rechazan es un trauma y eso caen en depresión.” (P5)

Entre los aspectos negativos que las mujeres climatéricas y menopaúsicas mencionaron son las complicaciones y secuelas que pueden presentarse posteriores a estas etapas, mientras que una pequeña parte de la muestra acota como un aspecto negativo la infertilidad. Además, la minoría indica que el rechazo a este proceso natural puede repercutir en la salud mental de las mujeres provocando depresión.

- **Síntomas**

Varias entrevistadas concuerdan en que los síntomas son diferentes en cada mujer y que uno de los factores que influye para que estos se presenten es la alimentación, la cual debe ser saludable desde la niñez. (P1, P3, P4, P6)

“Son diferentes” (P2)

“No toda cada quien como le dije al principio todo depende como haya vivido desde la niñez desde el cuidado, desde el día que le dio la menstruación (...) y también depende de cómo se ha cuidado durante toda su vida durante los hijos o sea todo depende de la alimentación y el cuidado” (P5)



“En un 60% es igual y debe ser diferente en todas debe ser diferente pero en un 60% las mujeres presentan desesperaciones y sufrimiento” (P8)

La mayoría de mujeres climatéricas y menopaúsicas mencionan durante la entrevista que no se presentan los mismos síntomas en todas las mujeres y muchas indican que esto depende de la alimentación desde etapas tempranas, además es importante el autocuidado desde la menarquia. Por otra parte, una de las entrevistadas indica que si bien los síntomas son diferentes en cada mujer en un 60% suelen presentarse los mismos.

- **Medicina Tradicional**

Dos de las entrevistadas afirmaron haber asistido a una sanadora y partera para recibir un tratamiento mismo que ayudó a cesar sus síntomas (P1 y P4)

“Yo creo que sí es mejor la medicina tradicional porque antes nuestras abuelas imagínese no se tomaban ni una pastilla y eran mejores o más duras o más fuertes...” (P2)

Algunas de las entrevistadas mencionaron que creen que la medicina tradicional es la mejor alternativa para tratar los síntomas durante el climaterio y menopausia puesto que ellas han evidenciado su efectividad además que indican que el autocuidado debe ser desde etapas más tempranas (P3, P5, P6, P7 y P8)

Todas las entrevistadas creen que la medicina tradicional es la mejor alternativa para tratar los síntomas durante el climaterio y menopausia, además indican que suelen hacer uso de los diferentes tratamientos y han comprobado su efectividad, añadiendo que son conocimientos adquiridos por sus madres y abuelos. Por otra parte, recalcan la importancia del autocuidado desde edades tempranas.

- **Influencia de la Alimentación**



Gran parte de las entrevistadas indican que la alimentación si influye, ya que la alimentación es una necesidad y que siempre se debería tener una buena alimentación (P1, P5, P6, P7 y P8)

“Mucho, porque mire una hormona menos por eso usted ahí es donde usted debe tomarse bastantes aguas y alimentarnos bien y así ya no caer en anemia o en leucemia...” (P3)

“Sí influye a mí me dijeron que coman la gallina runa, los huevos, la leche, la verdura y las frutas.” (P4)

Las participantes del estudio dieron una respuesta unánime con respecto a la influencia de la alimentación durante estas etapas, además indican que un inapropiado cuidado puede tener como consecuencia la anemia y su complicación que es la leucemia. Cabe destacar que esta debe ser variable y que se debe incluir a la dieta ciertos alimentos como la gallina runa, huevos, leche, frutas y verduras debido a su alto contenido nutricional pues de esta manera se podría compensar el déficit de hormonas femeninas a causa de estas etapas.

▪ **Influencia en la Sexualidad**

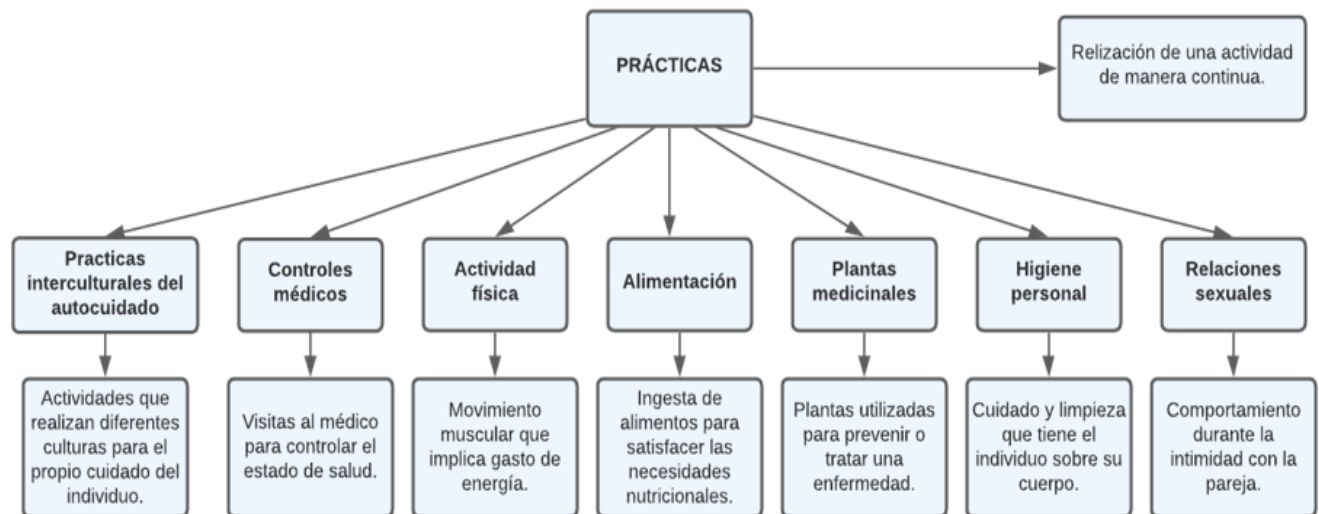
Dos de las participantes indicaron que su vida sexual continúa con normalidad (P1 y P7)

Algunas de las participantes manifestaron que si influye pues el deseo sexual disminuye, presentan resequedad vaginal y comienzan a tener problemas maritales lo cual causa estrés (P2, P4, P5 y P8)

Gran parte de las mujeres pertenecientes al estudio manifiestan que el climaterio y menopausia si influye en la vida sexual ocasionando un declive en la libido, esto debido a la fisiología que están atravesando. No obstante, una pequeña parte de las entrevistadas mencionan que no existió alteración en su vida sexual.

5.4 CATEGORÍA PRÁCTICAS DEL AUTOCUIDADO DURANTE EL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA.

Imagen 4. Red Semántica Categoría Prácticas del Autocuidado



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Zara Berrezueta y Dayanna Cabrera

✓ Prácticas Interculturales del Autocuidado

Tabla 3. Prácticas Interculturales del Autocuidado

Prácticas del Autocuidado	Procedimiento	Uso
Baños a vapor	Se realiza dentro de un lugar cerrado, en el cual se conserva el vapor del agua, misma que en ciertas ocasiones es preparada con algunas plantas medicinales.	<ul style="list-style-type: none"> • Empleado para tratar los sofocos y sudoraciones nocturnas.



Limpias montes	con	Procedimiento en el cual se utilizan varios montes con propiedades curativas. Dichos montes son tomados por una persona, generalmente una comadrona, la cual los pasa por todo el cuerpo de la persona.	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a sacar las energías que se encuentran estancadas en la persona.
Baños manzanilla	con	En este baño se prepara una olla con agua hirviendo y se vierte la manzanilla en ella durante 5 - 10 minutos. Luego se espera que esté a una temperatura templada para poder utilizarla para el baño.	<ul style="list-style-type: none">• Es empleado para la higiene de la zona íntima de la mujer.• El baño total tiene un efecto anti estrés.
Masajes corporales		Se los realiza con las esencias de plantas en la zona del cuerpo que está afectada, esto mediante el uso de las manos.	<ul style="list-style-type: none">• Son anti estrés.• Ayudan a reducir la ansiedad.
Baños con varios montes		En una olla con agua hirviendo se vierten diferentes montes o plantas medicinales, de acuerdo a la finalidad que se tenga. Generalmente en la menopausia se utilizan montes cálidos como la hierba luisa y el toronjil.	<ul style="list-style-type: none">• Indicado para los sofocos y sudoraciones nocturnas de la mujer menopáusica.• Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.



Baños con agua soleada	En una tina grande se debe colocar agua y dejar al aire libre, bajo el sol para luego poder utilizarla en el baño.	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda en el tratamiento del flujo vaginal abundante.
Bailoterapia	Actividad física que consta de una serie de ejercicios que se realizan mientras la persona está bailando.	<ul style="list-style-type: none">• Tiene un efecto antiestrés.• Ayuda en el mantenimiento de la salud.
Risoterapia	Mediante el empleo de la risa, lograr mediante chistes o historias cómicas la risa en las mujeres.	<ul style="list-style-type: none">• Mejora el estado de ánimo de las mujeres climatéricas y menopáusicas.
Absorber energía de la pachamama	Acostarse en el pasto o en el suelo con los ojos cerrados, por un aproximado de 10 minutos, agradecer a la madre tierra y le pedimos que absorba nuestras malas energías y luego que nos otorgue su energía positiva.	<ul style="list-style-type: none">• Fortalece el espíritu.• Mejora el estado de ánimo.• Aumenta la energía corporal.
Cambios energéticos (Al dormir)	Colocar la cabecera de la cama al norte o al este y jamás siguiendo la corriente del río.	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a que la energía corporal recorra de mejor manera.



Cuidarse del frío	Debe estar abrigada, usar ropa cálida en los días fríos, además no mojarse por la lluvia.	<ul style="list-style-type: none">• De esta manera se previenen los dolores osteoarticulares.
Barro terapia	Primero debemos pedir permiso a la madre tierra para recoger la tierra del campo, está la mezclamos con agua y con montes frescos (manzanilla, cola de caballo, shullo, llantén); hasta que este como una pasta y la colocamos en el vientre, por la noche es más recomendado.	<ul style="list-style-type: none">• Fortalece el vientre sobre todo el útero.• Ayuda a calmar los dolores.• Además, es un relajante.
Escobiar	Colocarse una mano en alguna parte del cuerpo y con la otra darse golpes suaves, por lo general se comienza desde la cabeza hasta los pies.	<ul style="list-style-type: none">• Mejora la circulación de la energía.
Jarabes de flores	Se recogen diferentes flores tales como: la cardíaca, pena-pena, claveles, pensamiento, alelí, las que disponga, se le puede colocar una cáscara de valeriana, luego se procede a lavarlas y fregarlas, extrayendo su líquido en su totalidad y por último el líquido se lo toma.	<ul style="list-style-type: none">• Multivitamínico.• Calmante.• Antidepresivo.



Fuente: Entrevistas

Realizado por: Zara Berrezueta – Dayanna Cabrera

✓ **Controles Médicos**

“...si me hice ver con un doctor ya que me dio las hemorragias e iba al doctor...”

(P1)

Las entrevistadas indicaron que no se realizaron controles médicos (P2, P4, P6 y P7)

“Solo una vez me fui y me mandaron unas pastillas, pero más lo que me ayudó fue lo natural lo del campo” (P3)

La mayoría de las participantes de la investigación no se realizaron controles médicos durante estas etapas, mientras que dos de las entrevistadas afirman haber asistido debido a la gravedad de los síntomas que presentaron.

✓ **Actividad Física**

Todas las entrevistadas manifestaron que realizan ejercicio todos los días pues la mayoría camina entre 30 a 1 hora pues una de sus principales actividades es la ganadería, la agricultura y el comercio. (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7 y P8)

Una de las entrevistadas manifestó: “... recomiendo hacer ejercicio porque empieza a mover los huesos y es lo mejor, porque sí salen, comienzan a mover energía, por eso yo siempre recomiendo que se voten al llano, botense a la tierra, retírense los zapatos, eso es lo bueno, así absorbemos energía...” (P5)

Todas las mujeres que fueron entrevistadas realizan actividad física debido a sus ocupaciones al aire libre. Además, una de las participantes supo destacar la actividad



física pues por medio de esta se puede mover energía misma que ayudara a fortalecer el cuerpo y espíritu.

✓ **Alimentación**

“Si comencé a comer y a hacer batidos la alimentación natural por decir un caldo de gallina, chocolate, huevo de ganso, hacer batidos con vino consagrado, con huevo de ganso, de pato, de gallina hacer estos batidos para yo poder recuperarme yo reuní los huevos de paloma, de pato, de gallina y preparo un batido para hoy y al día siguiente es diferente preparo otro batido. Le bato en la licuadora poniendo vino consagrado y también se puede hacer con el cubierto o se puede hacer con un tenedor y esto es bastante vitamina yo batía todos los huevos que dije todos juntos con el vino de consagrar y me lo tomo en ayunas o en el desayuno, pero eso sí se va a dormir” (P1)

“...hay que comer la gallina runa bien cocinada, tomarse el huevo de ganso batido con la pony malta, bueno con otras cosas más. También hay que tomar leche, chocolate, incluir más las hortalizas, verduras” (P2)

“...tiene que comer como caldo de gallina, tomar chocolate, los huevos, los batidos; los batidos con el huevo, la pony malta y el aguacate esto le mezclada hay que cambiarle por ejemplo un día era huevo con la pony malta, otro día era el huevo con la leche y otro día solo huevo y aguacate estos sirven para decían que esos son los que fortalecen nuestro sistema nuestro cuerpo y también se tomaban las agüitas del higo de las hojas y comía el higo el fruto porque eso tiene hormonas naturales y pues eso tomaba yo y el huevo solo huevo criollo” (P3)

“...me dijeron que coman la gallina runa, los huevos, la leche, la verdura y las frutas. Usted debe comer el huevo criollo y que lo mejor es el huevo criollo tibiando” (P4)

“...comer lo que es la oca, el melloco, las habas sembradas con cariño eso es alimento para el útero y nos beneficia, la oca sirve para el estrés, también es para la fertilidad, la mashua para curar las infecciones todo eso porque todo tenemos



que alimentarnos bien para poder estar bien y resistir la menopausia... alimentos cálcicos, vitaminas, pueden tomar zumos la de alfalfa, comer más verduras, y la quinua...” (P5)

“Pasado los 40 años ya debemos alimentarnos, tomando caldito de gallina runa de 3 o 5 años, lo prepara en una olla de presión o barro, haciéndole hervir hasta que se deshaga la carnegita y poniendo el huevito de ganso, huevos criollos, las hortalizas, verduras, brócoli eso sirve de alimentación hasta para los huesos... chocolate con panela y canelita, el huevo de ganso batiendo con manzana es vitamina” (P6)

“...durante esta etapa comer caldo de cuy de un año, el cuy le asa no muy bien y se cocina en una olla de barro con gallina de un año, también puede tomar batidos o jugos con huevo de ganso, gallina o pato con vino de consagrar, estos batidos ayudan a fortalecer a la persona tomando poco a poco en todo el día. Usted tiene que batir en la licuadora y tomar de a poco... también chocolate con un poquito de goma en grano o también con malvas blancas es bueno sí se está con el mes y sobre todo para los cólicos es buenísimo” (P7)

“Batidos con huevo de ganso, huevo de gallina criollo, con el vino de consagrar todo eso se mezcla todos los huevos cómo el huevo de gallina, huevo de ganso, huevo de pato y el vino de consagrar sabemos mezclar con el vino ... y tomaba la gelatina de cuy, de perro, pichón y pollo yo no he preparado para que le voy a mentir, he pedido he dado las cosas para que preparen uno mismo si se puede auto sanar pero es preferible que otra persona realice yo mismo hacer con mis propias manos no, no, no me sirven no hay muchos efecto no hay mucho efecto pero en cambio hecho de otra persona entonces sirve más por eso he mandado yo a preparar con frutas y flores” (P8)

Todas las entrevistadas manifestaron no consumir cigarrillo y drogas, mientras que el café y el alcohol lo consumían con poca frecuencia o en circunstancias necesarias tales como en las limpias y en ocasiones especiales tales como en las fiestas populares. (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7 y P8)









Todas las entrevistadas al llegar a la etapa del climaterio y menopausia incluyeron en su dieta una serie de alimentos y platillos específicos los cuales indican que poseen una gran cantidad de vitaminas. Los alimentos que se incluyen a la dieta comúnmente son: el caldo de gallina runa con la especificidad de que esta debía tener 1, 3 o 5 años, también el caldo de cuy de igual manera este debía tener 1 año, otro alimento muy utilizado son los batidos de huevos de gallina criolla, ganso y pato, los mismos pueden ser preparados con diferentes ingredientes tales como la pony malta, el vino de consagrar, leche, manzana y aguacate, además se consume el chocolate al cual se le puede añadir malva blanca o granos de goma, también zumos de alfalfa, frutas recalando el higo, verduras y vegetales tales como el melloco, las habas, la oca, la quinua, la mashua, el brócoli, entre otras. También se mencionó el consumo de gelatinas preparadas a base de pichón, perro, cuy y pollo al cual se le agregan una serie de flores, frutas y plantas, además mencionan que para una mayor efectividad este debe ser preparada por otra persona que posea el conocimiento de cómo prepararlo. Finalmente, las entrevistadas con respecto al consumo de sustancias nocivas para la salud manifiestan no ingerir el cigarrillo y las drogas, pero si el consumo de café con poca frecuencia y el alcohol lo usan con fines curativos y como una bebida que suele deleitarse en las festividades de la comunidad o de la parroquia.



✓ **Plantas Medicinales**




Tabla 4. Plantas Medicinales




Nombre	Uso	Imagen
---------------	------------	---------------




<p>Nombre Científico: <i>Melissa officinalis</i></p> <p>Nombre Común: Toronjil</p>	<ul style="list-style-type: none">• Usada para calmar los nervios, la ansiedad usada generalmente como un calmante.	
<p>Nombre Científico: <i>Sphaeralcea bonariensis</i></p> <p>Nombre Común: Malva Blanca</p>	<ul style="list-style-type: none">• Se usa para disminuir el dolor y los cólicos producidos durante la menstruación.• Se recomienda prepararla con chocolate.	
<p>Nombre Científico: <i>Chamaemelum nobile</i></p> <p>Nombre Común: Manzanilla</p>	<ul style="list-style-type: none">• Posee propiedades antidepresivas.• Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. (Suele prepararlo mediante infusión).• Suele usarlo para preparar baños corporales o aceites que relajan el cuerpo.	




<p>Nombre Científico: <i>Fuchsia vulcanica</i></p> <p>Nombre Común: Pena-pena</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usado para el sufrimiento (antidepresivo). • Usado para calmar la ansiedad. 	
<p>Nombre Científico: <i>Erysimum cheiri</i></p> <p>Nombre Común: Alelí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usado para la depresión (antidepresivo). • Calmante para los nervios. 	
<p>Nombre Científico: <i>Ficus carica</i></p> <p>Nombre Común: Higo</p> <p>Parte usada: Hojas de Higo y su fruto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posee una gran cantidad de vitaminas como el hierro, calcio y magnesio. 	


<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Mentha pulegium</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Poleo</p>	<ul style="list-style-type: none">• Molestias durante la menopausia como dolor.• Fortalecer el sistema inmunológico.• Para la fatiga.	
<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Jodina rhombifolia</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Hoja de toro</p>	<ul style="list-style-type: none">• Usado para tratar la inflamación.• Usada para tratar la anemia.• Dolor de cabeza.	
<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Amaranthus</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Ataco o sangorache</p>	<ul style="list-style-type: none">• Usado para los cólicos.• Para tratar las hemorragias uterinas o el abundante sangrado durante la menopausia.	




<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Dianthus</i></p> <p><i>caryophyllus</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Clavel</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para el miedo.• Antidepresivo.	
<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Aloysia triphylla</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Hierba Luisa</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a conciliar el sueño.• Fatiga• Calmante	
<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Ruta graveolens</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Ruda</p>	<ul style="list-style-type: none">• Empleado en limpiezas para sacar las energías estancadas.• Planta cálida usada cuando la mujer está pasada de frío,	

<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Fuchsia</i> <i>magellanica</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Chilco</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En infusiones ayuda a regular la menstruación. • Se usa para tratar los sofocos y sudoraciones, para ello se necesita tomar un baño con esta planta. • Mediante las limpiezas ayuda a sacar las energías estancadas. 	
<p>Nombre Científico:</p> <p><i>Equisetum arvense</i></p> <p>Nombre Común:</p> <p>Cola de caballo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiinflamatorio 	
<p>Nombre científico:</p> <p><i>Oenothera</i> <i>pubescens Willd. ex</i> <i>Spreng</i></p> <p>Nombre común:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizada para calmar el malestar producido por la menopausia. 	

Shullo		
Nombre científico: <i>Plantago major</i> Nombre común: Llantén	<ul style="list-style-type: none">• Antiinflamatorio.	
Nombre científico: <i>Ambrosia peruviana</i> Nombre común: Altamisa	<ul style="list-style-type: none">• Utilizado para aliviar las sudoraciones nocturnas.	
Nombre científico: <i>Sanguisorba minor</i> Nombre común: Pimpinela	<ul style="list-style-type: none">• Alivia el dolor de cabeza.• Usado para tratar las fuertes hemorragias.	

<p>Nombre científico:</p> <p><i>Laurus nobilis</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Laurel</p>	<ul style="list-style-type: none">• Se utiliza junto a otras plantas para el baño de la mujer menopáusica.• Regula la menstruación.	
<p>Nombre científico:</p> <p><i>Tagetes filifolia</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Sacha anís</p>	<ul style="list-style-type: none">• Planta empleada para el baño de la mujer menopáusica, con la finalidad de disminuir la inflamación producida por el frío.	
<p>Nombre científico:</p> <p><i>Alternanthera porrigens</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Moradilla</p>	<ul style="list-style-type: none">• Baño de la mujer menopáusica.• Ayuda a regular el ciclo menstrual.	

<p>Nombre científico:</p> <p><i>Schinus molle</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Molle</p>	<ul style="list-style-type: none">• Antiinflamatorio.• En infusión sirve para regular la menstruación.	
<p>Nombre científico:</p> <p><i>Citrus x sinensis</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Naranja (hoja)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sirve para el baño de la menopausia.• Las hojas de naranja en infusión ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad.	
<p>Nombre científico:</p> <p><i>Oxalis acetosella</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Aleluyas</p>	<ul style="list-style-type: none">• Su infusión es utilizada para tratar el sufrimiento (antidepresivo).• Tiene un efecto depurador, que ayuda a limpiar la sangre.• Sirve para tratar los sofocos.	

<p>Nombre científico:</p> <p><i>Viola x wittrockiana</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Pensamientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antidepresivo. • Ejerce un efecto depurativo en la sangre. 	
<p>Nombre científico:</p> <p><i>Leonurus cardiaca</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Cardíaca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a tratar los problemas relacionados con la menstruación. • Sirve para tratar las hemorragias presentes en el proceso de la menstruación. 	
<p>Nombre científico:</p> <p><i>Valeriana microphylla</i></p> <p>Nombre común:</p> <p>Valeriana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un efecto antidepresivo, sirve para tratar el estrés, la ansiedad y la depresión. 	

Fuente: Entrevistas



Realizado por: Zara Berrezueta – Dayanna Cabrera

✓ **Higiene Personal**

Todas las entrevistadas manifestaron que la higiene personal debe ser mejor y que muchas de ellas al llegar a la menopausia comenzaron incluso a bañarse con mayor frecuencia, por ello indicaron que en esta etapa debe ser mejor el aseo personal ya que eso les ayudaba también a mantener la salud. (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7 y P8)

Todas las participantes indicaron que su higiene personal aumento y recalcaron la importancia de su práctica con el fin de mantener la salud.

✓ **Relaciones Sexuales**

“Sí porque a veces ya parece que yo, no quisiera nada, nada, yo a veces quería estar sola” (P1)

Algunas de las entrevistadas manifiestan que no se vio afectada su vida sexual pues no poseían pareja (P2, P3 y P6)

Si incluye y afecta la vida con su pareja, indicaron tres participantes (P4, P7 y P8)

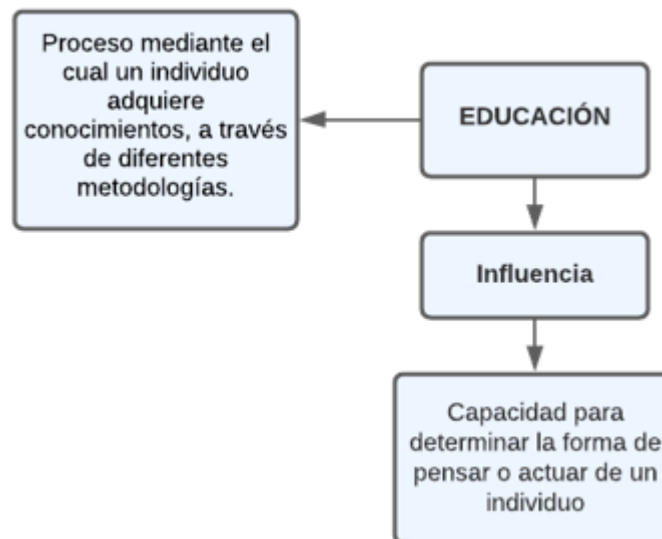
“Puede ser para mí, no sé a afectado pero, yo hablo de las mujeres las que he tratado a ellas sí, sí les ha afectado bastante y siempre digo debe haber comprensión en la pareja porque es un proceso natural yo lo que recomiendo a mis pacientes, es que no se desesperen, que entiendan que es una etapa más de su vida, que es algo natural de los seres humanos, así como un maicito crece, se reproduce y se cosecha y al final se vuelven sus hojas amarillas, el maicito no se desespera el sigue su proceso, así debe ser la vida de las personas, no desesperarse ya que es algo natural” (P5)

Con respecto a las relaciones sexuales la mayoría de nuestras participantes indicaron que el climaterio y la menopausia se vieron afectadas pues disminuyo su deseo sexual y preferían estar solas, por otra parte una pequeña parte de las entrevistadas indicaron que no fueron afectadas en este parámetro pues no poseían pareja, por ultimo una de las participantes recomienda que para poder sobrepasar esta etapa es necesario primero

la comprensión entre la pareja y que exista una aceptación por parte de la mujer hacia este proceso natural.

5.5 CATEGORIA EDUCACION

Imagen 5. Red Semántica Categoría Educación



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Zara Berrezueta y Dayanna Cabrera

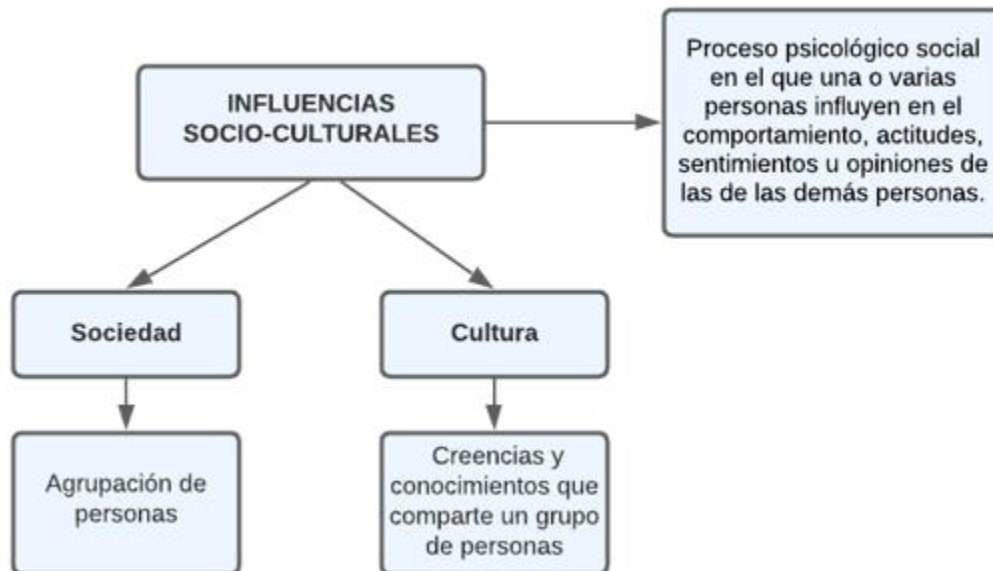
Dos de las participantes indicaron que la educación no influye en las prácticas del autocuidado (P1 y P4)

La mayor parte de las entrevistadas consideran que la educación si influye en las practicas del autocuidado pues mencionan que el saber ayuda a que la persona pueda tener un buen cuidado y poder tomar mejores decisiones al momento de tratar sus molestias. (P2, P3, P5, P6, P7 y P8)

Gran parte de las participantes de la investigación mencionan que la educación es fundamental para poder tomar decisiones correctas que beneficien a su salud mientras que dos de las entrevistadas niegan la influencia de la educación en las prácticas del autocuidado.

5.6 CATEGORIA INFLUENCIA SOCIO-CULTURALES

Imagen 6. Red Semántica Categoría Influencia Socio-cultural



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Zara Berrezueta y Dayanna Cabrera

▪ **Sociedad**

Ciertas entrevistadas indican que si existe influencia de las personas a su alrededor con respecto a sus creencias relacionadas a las practicas interculturales del autocuidado. (P1, P2, P3, P6, P7 y P8)

“Claro, nosotros siempre conversamos y compartimos los conocimientos que, debemos de hacer en situaciones y eso si influencia en mí” (P4)

“Si, si fluyen influye en bueno y malo porque a veces cuando uno habla de medicina andina no, no creen, pero hay otros en cambio que dice no, sí, sí funciona o algunos nos dice miren ahí están las chamanas y en sí hay de todo” (P5)



Todas las mujeres climatéricas y menopaúsicas incluidas en el estudio afirman la influencia por parte de la sociedad pues entre vecinos y personas cercanas suelen compartir información y todas han comprobado la efectividad de las mismas. De igual manera una de las entrevistadas menciona que la medicina andina es muy crítica pues existe un grupo de personas que niegan su efectividad mientras que otras personas la defienden y reafirman su efectividad.

- **Cultura**

Dos de las entrevistadas indican que creen en las prácticas interculturales debido a la influencia de sus ancestros pues ellos les enseñaron y a través de los años de practicarlos ven su efectividad. (P1 y P2)

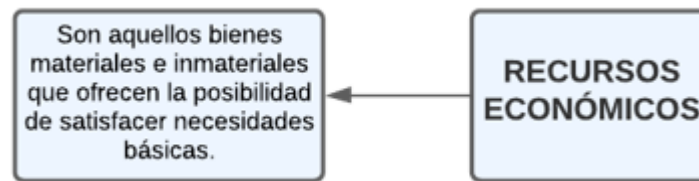
“Bueno primeramente sabe que toda la creación que es de Dios es perfecta y siempre lo ha hecho para el bien del ser humano entonces claro que lo natural no te hace daño ni te mata entonces claro que no es rápido la recuperación, pero es segura eso en comparación a lo químico que ya es alterado” (P3)

La gran parte de las entrevistadas indican de igual manera que creen en las prácticas interculturales debido a su propia experiencia y a los resultados favorables que obtuvieron luego de realizar estas prácticas. (P4, P5, P6, P7 y P8)

Todas las entrevistadas afirman creer en las prácticas interculturales del autocuidado durante el climaterio y menopausia debido a la experiencia propia, por otra parte indican que no existe el temor de usar medicina natural porque no ha sido alterada químicamente y aunque su recuperación no sea inmediata a largo plazo demuestra mejores resultados lo cual les da mayor confianza, cabe destacar que estas prácticas han sido adquiridas de generación en generación.

5.7 CATEGORIA RECURSOS ECONOMICOS

Imagen 7. Red Semántica Categoría Recursos Económicos



Fuente: Entrevistas

Elaborado por: Zara Berrezueta y Dayanna Cabrera

✓ Recursos económicos

Varias de las entrevistadas indican que los recursos económicos que posee una persona si influye al momento de tratarse, pues la parte médica es más costosa lo que limita su accesibilidad y por ello prefieren ir a una partera, sanadora o curandero. (P1, P4 y P5)

“...yo creo que la medicina ancestral si es una alternativa para cuidarnos, prevenirnos y todo, de ahí el medico es muy caro...” (P2)

“Sí porque lo natural ya le digo no es tan costoso, pero en cambio un médico ya cobró sus honorarios y todo y encima la receta, las pastillas y entonces imagínese pagar hartísimo” (P3)

Algunas de las entrevistadas indican que, si influye, pero ambas medicinas sirven y que de ser necesario se debe acudir al médico pues existen ciertas enfermedades que necesitan de medicamentos específicos y que lo mejor sería que ambas vayan de la mano” (P5, P6, P7 y P8)

Todas las entrevistadas refieren que el costo económico si influye en la decisión de tratarse e indican que tanto la medicina tradicional como la contemporánea funcionan, pero difiere mucho en sus costos pues el asistir donde un sanador, partera o curandero es mucho más accesible y económico que una cita médica en una clínica, a razón de esto manifiestan su preferencia por la medicina tradicional.



CAPITULO VI

6. DISCUSIÓN

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia define al climaterio como un periodo de tiempo, mismo que inicia con la disminución de la capacidad reproductiva de la mujer hasta un año después de la menopausia.¹² Las mujeres que participaron en el presente estudio demostraron un conocimiento deficiente, ya que la mayoría no poseía información sobre el climaterio. Por otra parte, un pequeño grupo asoció este término con la pérdida de la fertilidad, definición que no está alejada de la correcta.

En cambio la menopausia es definida por la OMS como un proceso natural que ocurre entre los 45 y 55 años de edad, en el que se da el cese permanente de la menstruación luego de 12 meses de amenorrea sin razón de alguna patología.¹⁵ De acuerdo a la información obtenida de las mujeres del estudio, se identificó su conocimiento sobre la menopausia definiéndola como el cese de la menstruación, además indican que en esta etapa la mujer atraviesa cambios hormonales, cambios físicos y psicológicos.

Con respecto a los signos y síntomas que se presentan durante el climaterio y menopausia, la American Society of Clinical Oncology indica los siguientes: los sofocos, sudoraciones nocturnas, sequedad vaginal, dolor o molestias durante las relaciones sexuales, depresión, ansiedad, irritabilidad y cambios en el estado de ánimo.²¹ De igual manera en un estudio realizado por Muñoz O., Ruiz D., Díaz N. y Caguana E., en la ciudad de Guayaquil se determina que las principales manifestaciones clínicas durante el climaterio son: los sofocos, problemas articulares, urinarios, aumento del índice de masa corporal y sexuales.⁴⁴ Lo cual ha evidenciado que dicha sintomatología no se encuentra alejada de la realidad, puesto que las entrevistadas para el estudio manifestaron todos los síntomas, adicionalmente la mayoría de las mujeres presentaron sangrados abundantes, cefaleas y dolores musculares. Además, manifiestan que cada persona presenta una sintomatología diferente aunque en un 60% indican que suelen ser signos y síntomas similares y que esta depende de la alimentación y el autocuidado que ha llevado desde la menarquia.



En cuanto a los datos obtenidos en la investigación se pudo determinar que debido a la falta de cuidado en estas etapas las mujeres pueden presentar complicación tales como: enfermedades óseas, articulares, neurológicas, musculares, circulatorios, metabólicos y psicológicas como la ansiedad y la depresión. Siendo la más frecuente la osteoporosis esto debido a los cambios fisiológicos que se dan en el organismo pues en la posmenopausia los estrógenos actúan de manera negativa en la absorción y formación de osteoclastos, pues que al existir menor cantidad de estrógenos se produce un incremento en la reabsorción ósea la cual es mayor a la formación ósea, de esta manera produciendo una pérdida de masa ósea durante esta etapa.¹⁹ Por otra parte, de acuerdo a un estudio realizado por Muka T, Oliver C, et. al., mediante la revisión bibliográfica de 5 bases de datos electrónicas se determina que los síntomas vasomotores durante la menopausia son un factor de riesgo para presentar enfermedades cardiovasculares.⁴⁵

En la presente investigación desde la perspectiva de las mujeres de la parroquia de Tarqui sobre el climaterio y menopausia podemos establecer que, desde el punto de vista positivo estas etapas permiten que la mujer adquiera madurez, respeto y sabiduría, además que les resulta reconfortante el hecho de no tener la menstruación y no poder quedar embarazadas. Por el contrario, algunas mujeres detallaron ciertos aspectos negativos entre los cuales encontramos: complicaciones y secuelas por el cuidado inadecuado, infertilidad y alteraciones en la salud mental como la ansiedad y depresión. Mientras que en España de acuerdo al estudio de Botello A. y Casado R., mediante grupos de discusión realizada a mujeres de diferentes generaciones se determina que: las mujeres más jóvenes que no han llegado a la menopausia poseen estereotipos negativos con respecto a esta etapa pues la vinculan estrechamente con la vejez, dejadez y deterioro, mientras que las mujeres que ya atravesaron estas etapas la definen como un proceso natural, fisiológico e inclusive lo denominan como liberador.⁴⁶

Con respecto al uso de la medicina tradicional, en estudio realizado por Sacoto M. y Vicuña V., en el Hospital Básico de Paute a mujeres entre los 40 y 64 años de edad durante el periodo 2020 -2021, se determina que de sus 197 participantes el 53,3% trataron su sintomatología con medicina tradicional.⁴⁷ De igual manera en nuestra



investigación las mujeres climatéricas y menopáusicas de la parroquia Tarqui hacen uso de la medicina ancestral la cual fue heredada por sus abuelos y padres, comprobando mediante su experiencia su efectividad.

En nuestra investigación se determinó que las entrevistadas en su mayoría no acudieron al médico durante estas etapas y esta se puede asociar al costo económico que implica pues manifestaron que la medicina andina es más accesible y económica además recalcan su efectividad y seguridad al emplearla. Y que acuden al médico en caso de presentar complicaciones. Por el contrario en el estudio realizado por Fuentes S. y Amaguaya M., en Guayaquil se estableció que en un 58,3% de la población participante acudió a consulta médica para ser tratadas.⁴⁸

En cuanto a la actividad física en estas etapas las entrevistadas resaltan la importancia que este tiene para el fortalecimiento del cuerpo y espíritu a través del movimiento de energía. Estos datos se asemejan al estudio realizado por Heras M., Recalde A., Rodríguez A., et. al., en la Ciudad de Guayaquil donde se participó con una muestra de 25 mujeres comprendidas entre los 40 y 50 años, en el cual el 48% afirma que se debería realizar ejercicio durante estos procesos biológicos de la mujer.⁴⁹

La fitoterapia es una de las prácticas más utilizadas por las mujeres climatéricas y menopáusicas de la parroquia Tarqui para la prevención y tratamiento de los signos y síntomas que suelen presentarse. Estos resultados son similares al estudio realizado por Toro Y., en la ciudad de Ambato en el cual el 69% de las participantes emplea las plantas medicinales para tratar su sintomatología con respecto a la menopausia.⁴¹

En la revisión bibliográfica realizada por Polanco E., Águila N., Benítez C., et. al., encontraron que en la India el 23% de las mujeres climatéricas y menopáusicas consideran que al llegar a estos procesos la sexualidad termina, mientras que el 16% manifiesta la pérdida de interés por parte de su pareja, además el 59% de participantes posmenopáusicas y el 38% de las premenopausia enunciaron la pérdida de la libido.¹¹ Asimismo en la revisión bibliográfica de Vázquez-González, A.M., Escobar-Medrano, P. M., Valverde-LLadós, N., se determina que la sexualidad es uno de los patrones más afectados durante esta etapa siendo así que 57% de las mujeres que atraviesan esta



etapa presentaron disfunción sexual.⁵⁰ Estos datos poseen similitud con los de nuestro estudio, pues la mayoría de las entrevistadas tuvo una serie de problemas con su pareja debido a la falta de comprensión y apoyo emocional, esto debido a que en el climaterio y la menopausia fisiológicamente existe un declive en el deseo sexual de la mujer.

La mayoría de participantes del estudio indica que la educación es uno de los pilares para la toma de decisiones en favor a su salud. Lo cual coincide con la investigación de Toro Y., en la cual se determina que la educación es de suma importancia para la adquisición de conocimientos, además que es trascendental para el desarrollo social y cultural de la población.⁴¹

De acuerdo a la reflexión teórica basado en la Teoría Feminista del Paradigma holístico de la salud, se entiende que la concepción con respecto a la menopausia posee gran influencia del entorno sociocultural, ya que es un factor determinante en la forma en la que se vive este ciclo.⁵¹ Las mujeres climatéricas y menopaúsicas consideran que su entorno familiar y social tiene gran influencia con respecto a sus creencias, además estos conocimientos sobre las prácticas interculturales presentan un alto nivel de confiabilidad dentro de la parroquia Tarqui debido a la práctica diaria por parte de sus habitantes, mediante la cual han podido comprobar su efectividad.



CAPITULO VII

7.1 CONCLUSIONES

- ✚ El estudio se realizó a 8 mujeres de las comunidades de Morascale y Tañiloma de la parroquia Tarqui, donde la mitad tenía como estado civil casada y las restantes eran solteras y viudas, la mayoría poseía instrucción primaria y se identificaban como mestizas, todas vivían en zonas rurales.
- ✚ En el estudio la mayoría de las entrevistadas desconocían el climaterio, pero todas conocían lo que era la menopausia la cual la asociaban con el fin de la menstruación y la pérdida de la fertilidad.
- ✚ Con respecto a la sintomatología la mayoría de las participantes manifiestan: sofocos, sudoraciones nocturnas, cambios emocionales, abundante sangrado y alteraciones en la sexualidad. Cabe destacar que los síntomas son diferentes en cada mujer y que su presencia o ausencia depende del cuidado que ha tenido a lo largo de su vida. Entre las complicaciones se encuentran enfermedades óseas, musculares, cardiovasculares, metabólicas y psicológicas.
- ✚ Las entrevistadas indican que estas etapas poseen aspectos positivos y negativos destacándose entre los positivos la adquisición de madurez y sabiduría, y entre los negativos la infertilidad y las complicaciones que suelen presentarse al finalizar estas etapas.
- ✚ Entre las principales prácticas del autocuidado durante el climaterio y menopausia se encuentran: una alimentación adecuada que incluya alimentos con un alto aporte nutricional, el realizar actividad física, el uso de plantas medicinales y una adecuada higiene personal. Mientras que en las prácticas interculturales encontramos: limpias con montes, baños con plantas medicinales, barroterapia, jarabes de flores, cambios energéticos, entre otros, los cuales hemos descrito en la investigación.
- ✚ La educación es un factor importante para el cuidado de la salud pues otorga a la población conocimientos necesarios para la toma de decisiones sobre su salud.



- ✚ Con relación a la influencia sociocultural se determina de igual manera que es un factor fundamental en los conocimientos, creencias y prácticas de las mujeres climatéricas y menopaúsicas de la parroquia.

7. 2 RECOMENDACIONES

- ✓ A nivel de la atención primaria se recomienda la educación sobre el climaterio y menopausia como procesos biológicos de la mujer, poniendo un gran énfasis en el autocuidado, con el fin de preparar a las mujeres para recibir esta etapa y de así prevenir las complicaciones posteriores a estos procesos naturales.
- ✓ Incentivar a las mujeres a adquirir hábitos saludables que incluyan una buena alimentación, actividad física, controles médicos y una buena higiene, desde la infancia con el fin de que al llegar al climaterio y menopausia su calidad de vida no se vea afectada.
- ✓ Rescatar y dar validación a los conocimientos y prácticas ancestrales con respecto al climaterio y menopausia.
- ✓ Promocionar la medicina tradicional en nuestro entorno como método para la prevención y tratamiento del climaterio y menopausia.
- ✓ A nivel académico se recomienda realizar estudios con respecto a las prácticas de medicina tradicional y su influencia en la salud de las mujeres climatéricas y menopaúsicas.



CAPITULO VIII

BIBLIOGRAFIA

1. Siseles NO, Melo NR, Pompei L de M, Gutiérrez P, Schüle MA, Valenzuela Mazo P, et al. Climaterio y Menopausia. Vol. 5. Ciudad de Mexico: Edición y Farmacia, SA de CV (Nieto Editores); 2016. 244 p.
2. Rico Martín S, Santano Mogena E, Cobos Serrano JL, Sánchez Calvarro ML, Gil Fernández G, Calderón García JF. Actividad física y obesidad en mujeres y su relación con la menopausia. *Index de Enfermería*. septiembre de 2017;26(3):138–41.
3. Monsalve C, Reyes V, Parra J, Chea R. Manejo terapéutico de la sintomatología climaterica. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*. enero de 2018;64(1):43–50.
4. Martínez-Garduño MD, Olivos-Rubio M, Gómez-Torres D, Cruz-Bello P. Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. *Enfermería universitaria*. septiembre de 2016;13(3):142–50.
5. Organización Panamericana de la Salud. *Indicadores Básicos 2019. Tendencias de la Salud en las Américas*. Vol. 1. Washington, D.C.: OPS; 2019.
6. Salinas P. H, Salinas P. H. Envejecimiento poblacional y unidades de climaterio. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*. junio de 2017;82(3):293–7.
7. Forttes Valdivia P. *Envejecimiento y atención a la dependencia en Ecuador*. Ecuador: Banco Interamericano de Desarrollo; 2020. 62 p.
8. Instituto Nacional de Estadística y Censo. *Fascículo Provincial Azuay*. 2010;1:8.
9. Valle C. *Atlas de Género*. Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). Vol. 1. Quito, Ecuador; 2018. 392 p.
10. Larrosa Domínguez M, Tejada Musté R, Martorell Poveda MA. Influencia de la cultura en la menopausia: revisión de literatura. *CultCuid*. 2020;24(56):211–22.
11. Bravo Polanco E, Águila Rodríguez N, Benítez Cabrera CA, Rodríguez Soto D, Delgado Guerra AJ, Centeno Díaz A. Factores biológicos y sociales que influyen en la salud de la mujer durante el climaterio y la menopausia Biological and social factors that influence women's health during climacteric and menopause. *Medisur*. 2019;17(5):719–27.
12. Parra M, Lagos N, Levancini M, Villarroel M, Pizarro E, Vanhauwaert P, et al. *Menopausia y Terapia Hormonal de la Menopausia Las recomendaciones 2018 de*



- la Unidad de Endocrinología Ginecológica de Clínica Alemana de Santiago - Sociedad Italiana de la Menopausia y la Sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica. Revista chilena de obstetricia y ginecología. noviembre de 2018;83(5):527–50.
13. González Blanco M, Pizzi R. Tratamiento de la menopausia: alternativas a la terapia farmacológica. Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela. septiembre de 2016;76(3):221–4.
 14. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales, asociados a la menopausia y la postmenopausia. Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales asociados a la menopausia y la postmenopausia. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía (AETSA). Vol. 1. España; 2017. 94 p.
 15. Torres Jiménez AP, Torres Rincón JM. Climaterio y menopausia. Revista de la Facultad de Medicina (México). abril de 2018;61(2):51–8.
 16. Ayala Peralta FD. Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal. 2020;9(2):34–41.
 17. Salazar Balcazar DS, Badoui Rodríguez N. Revisión narrativa de la evidencia actual acerca de las alternativas hormonales y no hormonales en el manejo de los síntomas vasomotores y urogenitales de la menopausia. Universitas Medica. 2019;60(1).
 18. Guerrero Narváez DC. Conocimientos y autocuidado en la menopausia en mujeres de la parroquia Paquisha. [Tesis de pregrado]. [Loja, Ecuador]: Universidad Nacional de Loja; 2013.
 19. Turiño Sarduy MI, Colomé González T, Fuentes Guirola E, Palmas Mora S, Turiño Sarduy MI, Colomé González T, et al. Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. Medicentro Electrónica. junio de 2019;23(2):116–24.
 20. Jurado M del MM, Linares JJG, Fuentes M del CP, Márquez M del MS, Martínez ÁM, Martín ABB. Salud, alimentación y sexualidad en el ciclo vital: Volumen III. Vol. 3. España: Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP); 2018. 411 p.
 21. Mendoza DHM, Morrillo FWH, Tacle LCF, Muñoz REC, Peña AEQ, Matamoros CMR. Prevención frente a síntomas que puede tener la mujer durante el climaterio. RECIAMUC. el 8 de junio de 2019;3(1):769–81.



22. Dorador-González M-L, Orozco-Calderón G, Dorador-González M-L, Orozco-Calderón G. Síntomas Psicológicos en la Transición Menopáusica. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*. junio de 2018;83(3):228–39.
23. Belardo MA, Starvaggi A, Cavanna MM, Pilnik S. Estrategias no farmacológicas para el manejo de los síntomas vasomotores en la menopausia. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*. enero de 2018;64(1):61–7.
24. Sánchez Hernández V de la C, Castro Morillo EM, Lovio Nodarse Y, Castro Morillo AM, Rodríguez Castro E, Sánchez Hernández V de la C, et al. Medicamentos homeopáticos en el tratamiento del climaterio y la menopausia: una revisión. *Revista Médica Electrónica*. octubre de 2018;40(5):1556–76.
25. Silva MCDLP, Alcócer JCA, Sousa LB de, Costa EC, Pinto OR de O, Maciel NDS, et al. Fitoterapia como intervención en la salud de la mujer: una revisión integradora de la literatura. *Cogit Enferm [Internet]*. el 23 de octubre de 2020 [citado el 25 de enero de 2022];25. Disponible en: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/71158>
26. Pugo Plaza JP, Quintuña Bravo RM. Conocimientos, actitudes y sintomatología sobre el climaterio en mujeres de 45 a 65 años que acuden a consulta externa de ginecología del Hospital Vicente Corral Moscoso (HVCM). Cuenca. 2015 [Tesis de pregrado]. [Cuenca, Ecuador]: Universidad de Cuenca; 2016.
27. Apolo DCA, Cruz MMG. Conocimientos y mitos de la menopausia. 2018;3:5.
28. Alva Real MG, Alva Real MG. Representación simbólica de la menopausia, subjetividad y sexualidad. *Cuicuilco Revista de ciencias antropológicas*. diciembre de 2019;26(76):85–105.
29. García EM. La(s) menopausia(s). Simbologías y sintomatologías culturales = Menopause(s). *Symbologies and cultural symptomatologies*. *femeris*. el 31 de julio de 2017;2(2):223–31.
30. Peña Guerra C. Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio en una unidad del primer nivel de atención de salud [Tesis de pregrado]. [Lima]: Universidad Ricardo Palma; 2016.
31. Marván-Garduño ML. La Experiencia del Climaterio desde una Perspectiva Psicosocial. *Revista Salud y Administración*. 2017;4(11):27–34.
32. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*. diciembre de 2017;19(3):89–100.



33. Dietz G, Dietz G. Interculturalidad: una aproximación antropológica. Perfiles educativos. junio de 2017;39(156):192–207.
34. Santis-Piras A de, Verdugo Sánchez A, Vanegas Peralta P, Herrán Gómez J, Juncosa Blasco JE, editores. Salud, interculturalidad y buen vivir: respeto a la diversidad y mutuo beneficio en el intercambio de saberes y experiencias. Vol. 1. Cuenca, Ecuador : Quito, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana ; Abya Yala; 2019. 194 p.
35. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013. 75 p.
36. Molina Merchán ÁA, Moreno Cobos AB. Conocimientos actitudes y prácticas en el climaterio y menopausia en mujeres de consulta externa del dispensario central del IESS. Cuenca. 2014” [Tesis de pregrado]. [Cuenca, Ecuador]: Universidad de Cuenca; 2015.
37. Bisognin P, Alves CN, Wilhelm LA, Prates LA, Scarton J, Ressel LB. El climaterio en la perspectiva de las mujeres. Enfermería Global. el 1 de julio de 2015;14(3):155–80.
38. Albornoz Leandro FB, Paucar Ramos F, Quispe Tucto PY. Conocimiento y prácticas del autocuidado en mujeres pre menopáusicas de 35 a 49 años de edad del asentamiento humano santa rosa alta, Huánuco 2018. [Tesis de pregrado]. [Huánuco-Perú]: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2018.
39. Alfaro Guevara M, Arias Vargas B. Nivel de conocimientos y afrontamiento en el climaterio en mujeres de 40 a 50 años, Huamachuco [Tesis de pregrado]. [Trujillo, Perú]: Universidad Nacional de Trujillo; 2021.
40. Díaz Orrala JD, López Merchán NE. Conocimientos y prácticas interculturales de autocuidado en las mujeres menopáusicas en nuevo triunfo provincia de morona santiago, 2017. [Tesis de pregrado]. [Cuenca, Ecuador]: Universidad de Cuenca; 2017.
41. Toro Hidalgo Y de los Á. Estrategia intercultural utilizada por mujeres en etapa menopáusicas en la parroquia de Quisapincha del cantón Ambato. [Tesis de pregrado]. [Ambato, Ecuador]: Universidad Técnica de Ambato; 2018.
42. Gutiérrez Gutiérrez CG, Torres Rodríguez B. Interpretación de los principios de la bioética ante la pandemia de la COVID-19. BOLETÍN CIENTÍFICO DEL CIMEQ. el 25 de mayo de 2020;1(10):3–4.
43. Trapaga Soto MA. La bioética y sus principios al alcance del médico en su práctica diaria. Archivos de Investigación materno infantil. mayo de 2018;9(2):53–9.



44. Muñoz Roca OA, Ruiz Rey DA, Díaz Sol NL, Caguana Rocha EK. Caracterización de las mujeres durante el climaterio, atendidas en una Institución del MSP de Enero a Mayo del 2020 de la ciudad de Guayaquil. *Journal of American Health*. el 4 de octubre de 2020;3(3):25–34.
45. Muka T, Oliver-Williams C, Colpani V, Kunutsor S, Chowdhury S, Chowdhury R, et al. Association of Vasomotor and Other Menopausal Symptoms with Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS ONE*. el 17 de junio de 2016;11(6):e0157417.
46. Botello Hermosa AB, Casado Mejía R. Estereotipos de género con respecto a las etapas reproductivas de las mujeres y sus implicaciones en la salud. *Matronas Prof.* 2016;17(4):130–6.
47. Sacoto Carrión MJ, Vicuña Carbaca VX. Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre climaterio y menopausia en mujeres de 40 a 64 años del Hospital Básico de Paute, 2020-2021 [Pregrado]. [Cuenca, Ecuador]: Universidad de Cuenca; 2021.
48. Fuentes Solis SM, Amaguaya Pluas MN. Prevalencia de manifestaciones clínicas de la mujer durante las etapas del climaterio en el área de consulta externa en un Centro de Salud de Guayaquil 2020. [Pregrado]. [Guayaquil, Ecuador]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021.
49. Heras Córdova MM, Recalde Ayona AV, Rodríguez Vargas AR, Bone Lajones LI, Álava Magallanes GD, de la Cruz Bermeo L. Menopausia y actividad física: manual para la atención físico-educativa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. junio de 2017;36(2):138–49.
50. Vázquez-González AM, Escobar-Medrano, PM, Valverde-LLadós N. La sexualidad en el climaterio. *SANUM*. 2020;4(3):60–9.
51. Cárdaba García RM, Cárdaba García I. Concepción sociocultural del climaterio en Occidente. *Cultura de los Cuidados (Edición digital)*. 2017;21(49):108–14.



CAPITULO IX

ANEXOS

ANEXO 1. Categorías

Categorías Deductivas	Definición	Preguntas	Código
Conocimientos	Información adquirida por aprendizaje o experiencia.	<ul style="list-style-type: none">- ¿Sabe qué procesos atraviesa la mujer en la edad de 45 a 54 años?- ¿Qué sabe usted sobre el climaterio?- ¿Qué conoce usted sobre la menopausia?- ¿Sabe usted cuáles son o fueron las molestias y síntomas que presenta o presentó durante estas etapas?- ¿Qué sabe usted sobre los cuidados que deben llevar las mujeres durante estas etapas?- ¿Sabe usted qué complicaciones se pueden dar si las mujeres no se cuidan adecuadamente?	CCT
Creencias	Ideas asumidas como	<ul style="list-style-type: none">• ¿Usted cree que el	CRE



	<p>verdad.</p>	<p>climaterio y la menopausia traen aportes positivos o negativos? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cree usted que todas las mujeres tienen los mismos síntomas durante estas etapas? ¿Por qué? • ¿Cree usted que la medicina tradicional es la mejor alternativa para tratar los síntomas de estos procesos? ¿Por qué? • ¿Usted cree que la alimentación influye durante estas etapas? ¿Por qué? • ¿Piensa usted que la menopausia afecta la vida sexual de la mujer? ¿Por qué? 	
<p>Prácticas de Autocuidado</p>	<p>Actividades realizadas de manera continua dirigidas a la prevención de enfermedades y cuidado de la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hace cuando se presentan los síntomas de la menopausia? • ¿Usted se realizó o realiza controles médicos durante la 	<p>PCT</p>



	<p>durante el climaterio y la menopausia.</p>	<p>menopausia?</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Usted recibe terapia hormonal o algún tipo de terapia natural?• Describa el tratamiento que usted lleva a cabo para el manejo de los síntomas del climaterio y la menopausia.• ¿Qué alimentos incluye en su dieta actualmente? ¿Por qué?• ¿Realiza actividad física? ¿Con qué frecuencia?• ¿Usted actualmente toma algún medicamento u otro tipo de remedio natural?• ¿Usted consume alcohol, café, cigarrillo u otras sustancias durante estas etapas? ¿Con qué frecuencia?• ¿Cómo es su higiene personal durante estas etapas?• ¿A partir de la menopausia se ha visto	
--	---	---	--



		afectada su vida sexual? ¿Por qué?	
Educación	Proceso mediante el cual un individuo adquiere conocimientos, a través de diferentes metodologías.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cree usted que el nivel de educación influye en las creencias y prácticas de autocuidado durante estas dos etapas?	ED
Influencias socio - culturales	Proceso psicológico social en el que una o varias personas influyen en el comportamiento, actitudes, sentimientos u opiniones de las demás personas.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Las personas que se encuentran a su alrededor influyen en sus creencias?• ¿Cuál es la razón por la que usted cree en estas prácticas interculturales?	ISC
Recursos económicos	Son aquellos bienes materiales e inmateriales que ofrecen la posibilidad de satisfacer necesidades básicas.	<ul style="list-style-type: none">• ¿El costo influye en el tratamiento que elige para sus síntomas?	RE



ANEXO 2. Guía para la Entrevista a Profundidad



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA
FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instructivo: Por favor, conteste las preguntas que le vamos a realizar en relación a nuestro tema de Investigación. Esta entrevista será grabada con la finalidad de que nosotros podamos obtener información con respecto a los “Conocimientos, creencias y prácticas interculturales del autocuidado que poseen las mujeres climatéricas y menopáusicas de la parroquia Tarqui del cantón Cuenca 2022”; la información que Ud. proporcione es confidencial y sólo será utilizada en esta investigación

Lugar: _____ **Fecha:** _____

Hora de Inicio: _____ **Hora de Fin:** _____

Entrevistador: _____

Entrevistado: _____

● **Datos Sociodemográficos:**

1. **Edad:** _____
2. **Estado Civil:** _____
3. **Ocupación:** _____
4. **Residencia:** Urbana ____ Rural ____
5. **Etnia:** _____
6. **Nivel de Instrucción:** _____

Preguntas:

CONOCIMIENTOS:

- ¿Sabe qué procesos atraviesa la mujer en la edad de 45 a 54 años?
- ¿Qué sabe usted sobre el climaterio?
- ¿Qué conoce usted sobre la menopausia?
- ¿Sabe usted cuáles son o fueron las molestias y síntomas que presenta o presentó durante estas etapas?



- ¿Qué sabe usted sobre los cuidados que deben llevar las mujeres durante estas etapas?
- ¿Sabe usted qué complicaciones se pueden dar si las mujeres no se cuidan adecuadamente?

CREENCIAS:

- ¿Usted cree que el climaterio y la menopausia traen aportes positivos o negativos? ¿Por qué?
- ¿Cree usted que todas las mujeres tienen los mismos síntomas durante estas etapas? ¿Por qué?
- ¿Cree usted que la medicina tradicional es la mejor alternativa para tratar los síntomas de estos procesos? ¿Por qué?
- ¿Usted cree que la alimentación influye durante estas etapas? ¿Por qué?
- ¿Piensa usted que la menopausia afecta la vida sexual de la mujer? ¿Por qué?

PRÁCTICAS DEL AUTOCUIDADO

- ¿Qué hace cuando se presentan los síntomas de la menopausia?
- ¿Usted se realizó o realiza controles médicos durante la menopausia?
- ¿Usted recibe terapia hormonal o algún tipo de terapia natural?
- Describa el tratamiento que usted lleva a cabo para el manejo de los síntomas del climaterio y la menopausia.
- ¿Qué alimentos incluye en su dieta actualmente? ¿Por qué?
- ¿Realiza actividad física? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Usted actualmente toma algún medicamento u otro tipo de remedio natural?
- ¿Usted consume alcohol, café, cigarrillo u otras sustancias durante estas etapas? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Cómo es su higiene personal durante estas etapas?
- ¿A partir de la menopausia se ha visto afectada su vida sexual? ¿Por qué?

EDUCACIÓN

- ¿Cree usted que el nivel de educación influye en las creencias y prácticas de autocuidado durante estas dos etapas?

INFLUENCIAS SOCIO - CULTURALES

- ¿Las personas que se encuentran a su alrededor influyen en sus creencias?
- ¿Cuál es la razón por la que usted cree en estas prácticas interculturales?

RECURSOS ECONÓMICOS

¿El costo influye en el tratamiento que elige para sus síntomas?

**ANEXO 3. Consentimiento Informado****Consentimiento Informado****FORMULARIO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Título de la investigación: Conocimientos, creencias y prácticas interculturales del autocuidado que poseen las mujeres climatéricas y menopáusicas de la parroquia Tarqui del cantón Cuenca 2022

	Nombres Completos	# de Cédula	Institución a la que pertenece
Investigadores Principales	Zara Margarita Berrezueta Inga	0350318143	Carrera de Enfermería
	Dayanna Estefania Cabrera Cabrera	0150056869	Conocimientos, creencias y prácticas interculturales del autocuidado que poseen las mujeres climatéricas y menopáusicas de la parroquia Tarqui del cantón Cuenca 2022.

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en la parroquia Tarqui. En este documento llamado "Consentimiento Informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción



<p>El presente proyecto de investigación se basa en determinar los Conocimientos, Creencias y Prácticas Interculturales del Autocuidado en las mujeres de 45 a 54 años de edad durante el climaterio y menopausia las cuales pertenecen a la parroquia Tarqui.</p>
Objetivo del Estudio
<p>Se pretende describir los conocimientos, creencias y prácticas interculturales del autocuidado que poseen las mujeres climatéricas y menopáusicas en la parroquia Tarqui en el año 2022.</p>
Descripción de los Procedimientos
<p>Para llevar a cabo este proyecto de investigación se seleccionará a las participantes, posteriormente se les explicará en qué consiste dicha investigación y una vez que acepten ser parte, darán su consentimiento y compromiso por escrito mediante su firma y se procederá a aplicar la entrevista y cuestionario respectivamente, lo cual durará aproximadamente 30 minutos.</p>
Riesgos y Beneficios
<p>Este proyecto de investigación posee riesgos para las participantes, puesto que se abordarán durante la entrevista temas de salud sexual y reproductiva, lo cual puede afectar la sensibilidad de la persona.</p> <p>Esta investigación brindará beneficios positivos para la población en general ya que nos permitirá conocer los conocimientos, creencias y prácticas interculturales del autocuidado de las mujeres climatéricas y menopáusicas, se obtendrá mayor información sobre la medicina tradicional. De igual manera traerá beneficios para el personal de salud quienes obtendrán mayor información sobre las prácticas interculturales del autocuidado así se podrá recomendar a las mujeres climatéricas y menopáusicas en las áreas de atención primaria de la salud.</p>
Otras opciones si no participa en el estudio
<p>Las participantes que cumplan con los criterios de inclusión del estudio, mantendrán la libertad de elegir ser parte del mismo, además se garantiza que los datos recolectados serán estrictamente confidenciales y que serán únicamente usados para la realización de esta investigación.</p>
Derechos de los Participantes



Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 10) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de Contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame a los siguientes teléfonos 0994586666 o 0990079022 que pertenecen a Zara Margarita Berrezueta Inga y Dayanna Estefania Cabrera Cabrera o envíe un correo electrónico a berrezuetazara19@gmail.com o dayanacabrera311@gmail.com

Consentimiento Informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de



participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante Firma del/a participante
Fecha

Nombres completos del/a investigador/a Firma del/a investigador/a
Fecha

Nombres completos del/a investigador/a Firma del/a investigador/a
Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar Dr. José Ortiz Segarra, presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: jose.ortiz@ucuenca.edu.ec

**ANEXO 4. Datos sociodemográficos**

Número	Estado civil	Ocupación	Nivel de Instrucción	Etnia	Residencia
P1	Casada	Quehaceres domésticos	Primaria	Mestiza	Tañiloma
P2	Divorciada	Comerciante	Tercer Nivel	Mestiza	Tañiloma
P3	Viuda	Agricultura	Primaria	Mestiza	Tañiloma
P4	Casada	Quehaceres domésticos	Primaria	Mestiza	Tañiloma
P5	Soltera	Sanadora y Agricultora	Primaria	Indígena Cañarí	Morascale
P6	Viuda	Agricultora	Primaria incompleta	Mestiza	Tañiloma
P7	Casada	Quehaceres domésticos	Primaria incompleta	Mestiza	Morascale
P8	Casada	Quehaceres domésticos	Primaria incompleta	Mestiza	Morascale