



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL SÍNDROME
PREMENSTRUAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CUENCA. 2016**

**Proyecto de Investigación previa a la obtención del
Título de Licenciado en Enfermería**

Autoras:

Yesenia Karina Jiménez Tamayo C.I. 1105669137

Jessica Isabel Lema Galarza C.I. 0302399183

Director:

Doctor. Carlos Eduardo Arévalo Peláez CI: 0103417358

Asesora:

Mgt. Ruth Ximena Altamirano Cárdenas CI: 0301732152

Cuenca – Ecuador

2017



RESUMEN

Antecedentes: el síndrome premenstrual incluye una serie de síntomas cíclicos que puede llegar a afectar las relaciones intrapersonales e interpersonales de la mujer.

Objetivo: describir los conocimientos, actitudes y prácticas de las estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” sobre el Síndrome Premenstrual.

Material y Métodos: se desarrolló un estudio cuantitativo, observacional, descriptivo de corte transversal, con una muestra probabilística de 171 estudiantes de sexo femenino de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. Se aplicó una encuesta estructurada, para determinar los conocimientos, actitudes, prácticas, edad, estado civil, año de carrera, procedencia, residencia y los datos se analizaron con el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 15.0 evaluación. El análisis de datos para las variables nominales se realizó mediante frecuencias y porcentajes; para las variables cuantitativas el análisis se realizó mediante estadísticas de tendencia central como la media, mediana; y de dispersión con la desviación estándar.

Resultados: de las estudiantes que participaron en el estudio, los conocimientos son regulares en un 50,3%, las actitudes son positivas en un 67,8% y las prácticas aplicadas son inadecuadas en un 83,0%.

Conclusiones: en la muestra estudiada, los conocimientos son regulares, las actitudes positivas y las prácticas aplicadas son inadecuadas.

Palabras Claves: CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, PRACTICAS, SINDROME PREMENSTRUAL, ESTUDIANTES.



ABSTRACT

Background: the premenstrual syndrome includes a series of cyclic symptoms that can affect intrapersonal and interpersonal relationships of woman.

Objective: describe the knowledge, attitudes and practices of students of the "School of Nursing at the University of Cuenca" on the Premenstrual Syndrome.

Material and Methods: it was developed a quantitative, observational, descriptive cross-sectional study with a random sample of 171 female students of the "School of Nursing at the University of Cuenca" A structured questionnaire was applied to knowledge, attitudes, practices, age, marital status, year of race, origin, residence and data were analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) version 15.0 evaluation. Data analysis for nominal variables was performed using frequencies and percentages; for quantitative variables analysis was performed using central tendency statistics such as mean, median; Dispersion and standard deviation.

Results: of the students who participated in the study, knowledge is regular in 50.3%, attitudes are positive in 67.8% and the practices are inadequate in 83.0%.

Conclusions: in the sample studied, knowledge is regular, positive attitudes and practices applied are inadequate.

Keywords: knowledge, ATTITUDES, PRACTICES, PREMENSTRUAL SYNDROME, STUDENTS.



ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
JUSTIFICACIÓN	17
CAPITULO II	18
FUNDAMENTO TEÓRICO	18
HISTORIA DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL.....	18
CONOCIMIENTOS	19
ACTITUDES.....	19
PRÁCTICAS.....	20
SÍNDROME PREMENSTRUAL	21
EPIDEMIOLOGÍA	21
CAUSAS.....	22
MANIFESTACIONES CLÍNICAS.....	23
DIAGNÓSTICO.....	23
TRATAMIENTO.....	24
Complicaciones	24
CAPITULO III	25
OBJETIVOS.....	25
OBJETIVO GENERAL.....	25
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	25
CAPITULO IV	26
METODOLOGÍA.....	26
TIPO DE ESTUDIO.....	26
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	26
UNIVERSO.....	27
MUESTRA.....	27
ASIGNACIÓN.....	27
MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	28
MÉTODO.....	28
TÉCNICA.....	28
INSTRUMENTO	28
CRITERIOS DE INCLUSIÓN E EXCLUSIÓN.....	28
CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	28



CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	29
PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	29
PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS	29
ASPECTOS ÉTICOS.....	30
CAPÍTULO V	31
Resultados	31
TABLA N°1	31
TABLA N°2	32
TABLA N° 3.....	32
TABLA N° 4.....	33
TABLA N° 5.....	36
TABLA N° 6.....	37
TABLA N° 7.....	38
TABLA N° 8.....	39
TABLA N° 9.....	41
TABLA N° 10.....	41
TABLA N° 11.....	42
TABLA N° 12.....	43
TABLA N° 13.....	43
TABLA N° 14.....	44
TABLA N° 15.....	45
TABLA N° 16.....	46
TABLA N° 17.....	46
TABLA N° 18.....	47
TABLA N° 19.....	48
TABLA N° 20.....	48
TABLA N° 21.....	49
DISCUSIÓN.....	50
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
BIBLIOGRAFÍA.....	56
ANEXOS	60
Anexo 1.....	60
Anexo 2.....	61
Anexo 3.....	62
Anexo 4.....	64



RESPONSABILIDAD

Yo, Yessenia Karina Jiménez Tamayo, autora del proyecto de investigación titulada **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CUENCA. 2016.”**

Certifico que todas las ideas, criterios, opiniones, afirmaciones, análisis, interpretaciones, conclusiones, recomendaciones y demás contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 10 de febrero del 2017

Yessenia Karina Jiménez Tamayo

C.I. 1105669137



Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

Yo, Yessenia Karina Jiménez Tamayo en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación “**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CUENCA. 2016.**”, 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, 10 de febrero del 2017

Yessenia Karina Jiménez Tamayo

C.I. 1105669137



RESPONSABILIDAD

Yo, Jessica Isabel Lema Galarza, autora del proyecto de investigación titulada **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CUENCA. 2016.”**

Certifico que todas las ideas, criterios, opiniones, afirmaciones, análisis, interpretaciones, conclusiones, recomendaciones y demás contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 10 de febrero del 2017

Jessica Isabel Lema Galarza



Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

Yo, Jessica Isabel Lema Galarza en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación “**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CUENCA. 2016.**”, 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, 10 de febrero del 2017

Jessica Isabel Lema Galarza

C.I. 0302399183



AGRADECIMIENTO

Un profundo y sincero agradecimiento por su contribución para el desarrollo de nuestra tesis a nuestro director Dr. Carlos Arévalo; a nuestra asesora Mgt. Ruth Altamirano y a la Mgt. Adriana Verdugo por la orientación, seguimiento, apoyo y supervisión de nuestro trabajo.

Así mismo merece especial agradecimiento todo el personal que conforman la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” por todo su apoyo y colaboración respectiva en la elaboración de nuestra tesis.

LAS AUTORAS



DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto para lograr mis objetivos y por darme la fuerza para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se me presentaban. A mi madre por su amor incondicional y por la fuerza para guiarme a lo largo de mi vida. A Willan por su confianza y apoyo, sin ti jamás lo hubiese logrado; gracias por asumir el rol de mi padre. A mi familia en general por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo y fortaleza en el transcurso de mi carrera. A mis amigas por sus consejos y por compartir juntas conocimientos, alegrías y tristezas, logramos formar un gran equipo y llegar al final del camino.

Yessenia Karina Jiménez Tamayo



DEDICATORIA

A mi familia especialmente a mi madre Alina Galarza quien ha sido el soporte principal para que se cumplan cada una de mis metas, a mi hermano y padre quienes de una u otra forma me han brindado su apoyo, también a mi grupo de amigas que además de ser mis compañeras han sido mis confidentes que han estado en todo momento siempre juntas y con un mismo propósito.

Jessica Isabel Lema Galarza



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Durante la etapa reproductiva de la mujer es evidente que se presente un sin número de cambios tanto físicos como psicológicos, los cuales en su mayoría son normales, pero cuando existen alteraciones en los mismos, pueden llegar a afectar el desempeño de la mujer (1).

En la presente investigación se abordó un tema importante para la mujer denominado Síndrome premenstrual, considerado como una de las patologías que se presentan con mayor frecuencia; engloba no solamente síntomas físicos sino también psicológicos que llegan a comprometer el cumplimiento del rol de la mujer en su ámbito educativo, social y familiar (2).

Durante largo tiempo este síndrome ha sido ignorado por las propias mujeres, el cual es percibido como un síntoma normal que aparece durante la etapa de la menstruación; al existir el desconocimiento de este síndrome, las mujeres no buscan atención temprana, por lo que los síntomas pueden llegar a ser intensos, lo que provoca ausentismo en las actividades. Por ejemplo en un estudio realizado por Costagliola; en la “Universidad de FASTA” se determinó que el Síndrome premenstrual provoca bajo rendimiento y falta de concentración (3).

Hoy en día, la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”, está formando a 560 mujeres, las cuales serán encargadas de brindar atención, por lo que se ha visto necesario determinar sus conocimientos, actitudes y prácticas; ya que es necesario que conozcan a mayor profundidad, todo lo relacionado al Síndrome Premenstrual, de esta manera estamos contribuyendo a la promoción y concientización de estilos de vida saludables, y así evitar la severidad de los signos y síntomas.

Quizá sea momento de replantear la actitud de la población hacia esta frecuente patología, otorgándole la importancia que amerita, tanto en la clínica como en el campo de la investigación.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En otros tiempos, el ciclo menstrual fue considerado como un tabú ante la sociedad, la mujer era vista como un ser impuro durante este período. Cabe recalcar que anteriormente, los signos y síntomas premenstruales que se presentaban eran ignorados por la mayoría de la población, constituyéndose desde ese momento una problemática para nuestra sociedad (4,5).

Seguidamente con el pasar del tiempo y al ir adquiriendo la mujer un rol importante en el campo laboral y educativo, este síndrome se convirtió en un problema para el desarrollo de la mujer en sus actividades, llegando afectar en un 80% a 90% de la población femenina (6,7).

El Síndrome Premenstrual perjudica de forma severa en un 5% a 10% de las mujeres, provocando molestias que impiden a la mujer desarrollarse de manera eficaz en su ambiente de trabajo, causando *“ausentismo laboral o la reducción de la productividad”* (8).

De la misma manera, afecta el ámbito educativo, según Pernau y cols. mediante investigaciones realizadas a estudiantes universitarias de 18 a 21 años de edad, un 66.7% padecen ciertas molestias del síndrome premenstrual; además concluyeron que entre los síntomas principales presentes en la muestra fueron el dolor en un 64.4%, mayor sensibilidad 51.1% y sensación de desgano en un 42.2% (9).

A pesar de los problemas que el síndrome premenstrual significa en la vida de la mujer, solo un 9% decide acudir en busca de atención médica (5), es así como parte del personal de salud hemos identificado la problemática y la importancia que amerita realizar esta investigación en las estudiantes de enfermería, para determinar su conocimiento, actitud y practica debido a que ellas llegaran a ser las educadoras para la sociedad.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas, acerca del síndrome premenstrual de las estudiantes de la “Escuela de Enfermería, de la Universidad de Cuenca”, 2016?



JUSTIFICACIÓN

En nuestro país la población femenina, supera en número a la población masculina con una cifra de 7`305.816 de mujeres (Instituto Nacional de Estadística y Censos) por lo que este debería ser uno de los problemas de salud prioritarios.

Las mujeres que llegan a padecer el síndrome premenstrual pueden presentar molestias en su salud, y provocar dificultades en su entorno familiar, laboral y educativo; pero son pocas las mujeres que presentan síntomas severos, razón por la cual acuden a consultas mientras tanto, el resto de población por desconocimiento lo toman como algo normal (10).

En la revista médica de Chile, Lolas resalta la necesidad de tratar el síndrome premenstrual como un problema de salud pública, a fin de que el personal de salud tenga un enfoque directo a la detección de este síndrome, ya que algunas mujeres no han recibido el tratamiento oportuno y de cierto modo contribuir al diagnóstico temprano del mismo para *“evitar complicaciones permanentes”* (5) (11,12).

Como estudiantes de la carrera de Enfermería, al realizar prácticas en diferentes áreas hemos visto la importancia de aportar con una investigación de este tipo, porque no solo buscamos mejorar nuestros conocimientos; si no también enriquecer el conocimiento de las estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”.

Así mismo queremos lograr la difusión de una información clara y veraz, que aporte a la sociedad y sea el preámbulo para futuras investigaciones; para que conozcan cómo actuar frente a este padecimiento que si bien es cierto comúnmente es visto como normal, puede llegar afectar las relaciones de las mujeres.

Desde ya gracias a esta investigación empezamos a desempeñar el rol fundamental de la Enfermería, que es la prevención, promoción y cuidado de la salud.



CAPITULO II

FUNDAMENTO TEÓRICO

HISTORIA DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL

A lo largo de la historia la mujer ha sido vista como un ser sensible y delicado, por lo que no se le daba la importancia necesaria a los malestares que engloban todo el proceso del ciclo menstrual, estos en su mayoría implicaban cambios psicoafectivos; pero con el pasar del tiempo este tema ha sido centro de discusiones e investigaciones por parte de diversos investigadores.

De acuerdo a estudios realizados concluyen que Hipócrates fue el primero en resaltar *“los cambios de humor de la mujer previos a los días de la regla”* (14).

En el año 1931, gracias a Robert Frank, el mundo de la medicina escucha por primera vez el término tensión premenstrual, que utilizó este autor para describir los cambios cíclicos previos a la menstruación (15).

Posterior a esto se realizaron más investigaciones, así en 1938 un ginecólogo de Israel concluye, que este trastorno se presenta en su mayoría en mujeres de 20 a 40 años (14).

Después de arduos trabajos de investigación, Green y Dalton en el año de 1953 concluyeron que el termino síndrome de tensión premenstrual, no es correcto para definir este trastorno porque, la tensión emocional es un componente más del mismo, definiendo y estableciéndolo el termino Síndrome Premenstrual (15).

En el año de 1963, Copen y Kessel vinculan este síndrome con características neuróticas, Copen continua con este estudio de forma individual, estableciendo en 1965 como un trastorno afectivo de base, después de dos años Mandell en 1967 percibe un elevado porcentaje de suicidios en los días previos a la menstruación (1).

El año 1969 fue un punto clave en la historia de este síndrome, además Rose relacionó este síndrome a la deficiencia de vitamina B, Moss *“publica en el American Journal of Obstetrics and Gynecology más de 150 síntomas diferentes*



relacionados con este síndrome, entre ellos irritabilidad, depresión, ansiedad, dolor, y tensión mamaria, cefalea, distensión abdominal, perdida de la capacidad de concentración, aumento de apetito, aumento de peso y cambios en la libido” (1).

Dos estudios realizados posteriormente de gran relevancia para la historia fueron: el primero en el año de 1972, en el cual Friesen y Horribin, determinaron que existía un aumento de la prolactina; y el segundo en el año 1985 Bancroft y Backstrom asocian el nivel de prostaglandinas E2 Y F2 con los síntomas de este trastorno (1).

CONOCIMIENTOS

El síndrome premenstrual es una de las principales patologías que afecta a la mujer, de acuerdo a Pila y Remache solo un 9% acude a un especialista en busca de tratamiento por lo que, claramente nos podemos dar cuenta que la mayoría de mujeres “*sufre en silencio*” debido a la falta de conocimiento. Las estudiantes son parte de la población que ignora este tema, siendo estas las más afectadas ya que puede llegar afectar su rendimiento académico (5).

Las estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”, deben conocer acerca de este tema como mujeres y futuro personal de salud es importante que tengan conocimientos y puedan responder a preguntas relacionadas con su concepto, manifestaciones y tratamiento; además de que el conocimiento que posean les ayuda a realizar el examen físico de manera correcta y ayudar a determinar si está presente o no esta patología.

ACTITUDES

Durante las etapas del ciclo menstrual existen diversos cambios que afectan tanto física como psicológicamente a la mujer, existiendo de esta manera significativas variaciones en su comportamiento, provocando un deterioro en su rendimiento físico y social.

De acuerdo a estudios realizados por Baladrón y cols., a un grupo de estudiantes universitarias, se ha señalado que un 59% ha presentado una disminución de la



concentración, 62% una disminución de la motivación al estudiar y un 54% de la asistencia a clases (3).

Esta afección causa un impacto negativo en el entorno laboral de la mujer, quienes lo padecen tienen problemas en la productividad y rendimiento laboral, provocando así un debilitamiento, en donde se ve afectadas además relaciones interpersonales, familiares y actividades sociales.

PRÁCTICAS

El síndrome premenstrual se ha considerado como una entidad patológica, el mismo que está acompañado de una gran variedad de síntomas, que si bien es cierto en muchas ocasiones no se ha identificado de manera temprana por el personal de salud, debido a la confusión y reconocimiento específico de sus síntomas llevado a que se den diagnósticos erróneos y por ende frecuentes fracasos terapéuticos.

Según Silveira y cols. en estudios realizados en Murcia en mujeres ambulatorias se ha encontrado que un 12.5% de mujeres que presentan síntomas postrantes un 6.5% se han auto medicado; además también se ha estimado que un 75% de mujeres usan anticonceptivos orales y un 25% usan algún otro tipo de métodos anticonceptivos, los mismo que les permiten seguir con sus actividades diarias reduciendo así el grado de sus molestias (16).

Las prácticas que adopten las mujeres durante las etapas de su ciclo menstrual, especialmente en la fase lútea como; conductas alimenticias, actividad física, es decir todo lo relacionado en cuanto al funcionamiento social y ocupacional, influirán mucho en la severidad de los síntomas (3).

La motivación y el afán por parte de los profesionales de salud son fundamentales para combatir esta afección, mediante la comunicación, educación e implementación de acciones que motiven cambios en los hábitos, actitudes y comportamientos de las mujeres que sufren este Síndrome con el propósito de alcanzar una mejor calidad de vida.



SÍNDROME PREMENSTRUAL

Uno de los trastornos menstruales más comunes que se presentan en la población femenina, de acuerdo a Escobar y cols. es el síndrome premenstrual.(17) Es importante resaltar, que el síndrome premenstrual es un trastorno de intensidad y prevalencia variable, este es independiente a las menstruaciones dolorosas, la cual es definida como dismenorrea (18).

El síndrome premenstrual, afecta a la mayoría de mujeres, no distingue edad ni grupo cultural, por lo que se ha convertido en uno de los principales temas de interés en la salud, ya que este puede llegar a afectar el desempeño normal, y por la tanto este desencadena un impacto en la vida de la mujer (9,19).

Según Botero y cols. definen al síndrome premenstrual como: *“un conjunto complejo de múltiples síntomas somáticos y de comportamiento de carácter cíclico que ocurren antes de la menstruación y desaparecen con ella o poco después”* (1).

Según Espina y cols. el síndrome premenstrual puede aquejar a un centenar de mujeres desde el inicio de su etapa reproductiva, ya que se caracteriza “por una repetición cíclica de síntomas físicos y psicológicos que, en algunos casos, puede llegar a ser lo suficientemente severos como para interferir en los patrones de vida” (8).

Esta afección multi-sintomática, está caracterizada por la recurrencia sucesiva de síntomas que van desde leves a severos manifestados durante la fase lútea del ciclo menstrual, los cuales cesan al inicio del mismo, cuando este trastorno llega a ser suficientemente severo interfiere en diversas áreas como: relaciones interpersonales, actividades sociales, desempeño laboral y la calidad de vida vinculada con la salud (8,20).

EPIDEMIOLOGÍA

De acuerdo a diversos estudios realizados, se determina que un 90% de mujeres, desde que inician su período fértil tienen síntomas premenstruales, muchas de estas al ser de menor intensidad, tanto la persona y el equipo de salud no le dan la importancia necesaria que amerita este síndrome (6).



No obstante, de este porcentaje, un 25% a 35% se vio afectado, para mantener su estilo de vida normal, ya que la sintomatología que presentaron pasó a ser de mayor intensidad. Hay que recalcar también que un 5% a 10% de estas mujeres padecieron molestias severas presentadas por un lapso de tiempo comprendido entre 14 a 25 días previos al ciclo menstrual (6,7).

Por otra parte, a pesar de ser un tema de un gran interés social, no existen datos epidemiológicos específicos a nivel mundial, debido a la escasez de estudios sin embargo entre las investigaciones más relevantes se encontró que, a nivel de Centroamérica, existe un porcentaje del 75% al 85% que presentan síntomas premenstruales, así mismo podemos encontrar algunos países con elevados porcentajes como: México 95% y Brasil 94% siendo estos los más representativos a nivel de Latinoamérica (7,14).

Del mismo modo, a nivel nacional las fuentes acerca de los datos epidemiológicos no brindan la solidez necesaria para establecer datos de este tipo, pero cabe recalcar un estudio realizado en la ciudad de Latacunga en el año 2011 a estudiantes que cursaban la secundaria, comprendiendo una edad entre los 15 años llegando a establecer un porcentaje del 66.6%, del cual un 39.1% eran adolescentes, siendo el síntoma más frecuente el dolor abdominal con un porcentaje que vario entre dos meses del 65.6% al 61.9% (5).

CAUSAS

A pesar de varios años de investigaciones no se ha logrado determinar la causa específica del síndrome premenstrual, por lo que sigue siendo desconocida hasta la actualidad, sin embargo, se han propuesto varias hipótesis (21).

Según Álvarez entre las hipótesis más destacadas referentes a las causas se encuentran las siguientes: *“Exceso de estrógenos o deficiencia de progesterona, déficit vitamínico (vitaminas B6, A), hipoglucemia, alergia a las hormonas endógenas, psicopatosis (personalidad lábil psíquica y somáticamente), retención de líquidos”* (22).



MANIFESTACIONES CLÍNICAS

El ciclo menstrual es un proceso normal por el cual pasa toda mujer, es por esto que nos atrevemos a decir que la mayoría de mujeres cuando atraviesa el ciclo menstrual ha experimentado diferentes molestias ya sea antes, durante y después de la menstruación.

En la presente investigación nos centramos en los síntomas que se manifiestan antes de la menstruación, los cuales en conjunto forman el denominado Síndrome Premenstrual, estos se dividen en dos grupos: síntomas físicos y psíquicos, los cuales aparecen recurrente durante la fase lútea, los cuales se presentan 7 a 10 días antes de la menstruación (16).

- **Síntomas Físicos:** Cefalea, dolor de las mamas, inflamación de las mamas, sensibilidad mamaria, dolor abdominal, dolor de espalda, aumento de peso, distensión abdominal, dolor en la región Lumbosacra, edema en extremidades.
- **Síntomas Psíquicos:** Ansiedad, los cambios de estado de ánimo y comportamiento (tristeza, llanto, aumento de la sensibilidad al rechazo), irritabilidad, cansancio, comportamiento depresivo, tensión, desinterés por las actividades habituales, dificultad para concentrarse, cambios en el apetito, comer en exceso, o los antojos de alimentos específicos, trastornos del sueño (10,23–26).

Estos síntomas empiezan a disminuir durante la fase folicular y cesan completamente durante la menstruación, pero si estos síntomas llegan a ser más intensos y se presentan de forma severa afectado la vida de la mujer pasa a ser llamado trastorno disfórico menstrual (27).

DIAGNÓSTICO

El método de diagnóstico para el síndrome premenstrual, es determinar la existencia de al menos cinco síntomas en tres ciclos menstruales consecutivos durante la fase lútea (28,29).



Como método complementario para diagnosticar el síndrome premenstrual el médico debe descartar patologías con sintomatología similar para ello es necesario la revisión de la historia clínica y realización de examen físico con enfoque en el área pélvica (30,31).

TRATAMIENTO

Para disminuir los síntomas del síndrome premenstrual que presentan las pacientes existen dos tipos de tratamiento: farmacológico y no farmacológico, la elección de cada uno de ellos dependerá de la severidad de los síntomas.

- **Tratamiento No Farmacológico:** este incluye cambios en el estilo de vida, ejercicio físico, aeróbicos, terapias de relajación, cambios en la dieta alimenticia.
- **Tratamiento Farmacológico:** diuréticos, AINES (analgésicos antiinflamatorios no esteroideos), psicotrópicos, anticonceptivos, antidepresivos inhibidores de la receptación de la serotonina, ansiolíticos, fluoxetina, sertralina, agonistas de la hormona liberadora de gonadotrofinas, complementos vitamínicos, calcio y magnesio (29,31,32).

Complicaciones

Al persistir los síntomas de forma severa y constante, el síndrome premenstrual se complica y se da paso al denominado trastorno disfórico premenstrual, el cual dificulta las relaciones sociales de la mujer se caracteriza principalmente porque afecta el ámbito afectivo y conductual (32).



CAPITULO III

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar los Conocimientos, Actitudes y Prácticas del Síndrome Premenstrual, de las estudiantes de la “Escuela de Enfermería, de la Universidad de Cuenca”, 2016.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir la muestra de la población, según las variables sociodemográficas: edad, estado civil, año de carrera, procedencia, residencia.
- Evaluar los conocimientos sobre el Síndrome Premenstrual de las estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”.
- Identificar las Actitudes de las estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” frente al Síndrome Premenstrual.
- Determinar el tipo de prácticas que aplican las estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” al presentar el Síndrome Premenstrual.

**CAPITULO IV****METODOLOGÍA****TIPO DE ESTUDIO**

Se desarrolló un estudio cuantitativo, observacional, descriptivo de corte transversal.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Edad	Tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo.	Tiempo transcurrido	Años	Numérica
Estado Civil	Condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo.	Condición Personal	Cedula	Nominal Soltero Casado Viudo Divorciado o Unión Libre
Año de carrera	Grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos.	Grado de Escolaridad	Ciclos	Ordinal 1 ^{er} año 2 ^{do} año 3 ^{er} año 4 ^{to} año 5 ^{to} año
Procedencia	Origen o principio de donde nace o deriva.	Lugar natal	Cedula	Nominal Urbana Rural
Residencia	Hecho de vivir en un lugar determinado.	Domicilio	Encuesta	Nominal Urbana Rural
Conocimientos	Conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección en relación al Síndrome Premenstrual	Conjunto de datos.	Encuesta	Ordinal
Actitudes	Forma de actuar de la estudiante, comportamiento que adopta frente al síndrome premenstrual.	Forma de Actuar	Encuesta	Ordinales
Prácticas	Acción que se desarrolla con la aplicación de los	Ejercer una actividad	Encuesta	Ordinal



	conocimientos sobre el síndrome premenstrual Realización de una actividad de forma continua y conforme a la severidad de los síntomas.			
--	---	--	--	--

UNIVERSO

Es un universo finito que incluye a todas las estudiantes de las “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”.

MUESTRA

Para calcular el tamaño de la muestra se utilizó una fórmula para determinar un porcentaje, en donde se consideró un universo finito y variable cualitativo.

$$n = \frac{Npqz^2}{(N-1)e^2 + pqz^2}$$

N= Población o Universo

P= Probabilidad de ocurrencia o prevalencia.

q=Probabilidad de no ocurrencia.

z=Nivel de confianza.

e=error de inferencia.

Los datos para el cálculo de la muestra fueron: un universo de 560, una prevalencia de 80%, un nivel de confianza de 95% y un error de inferencia de 5%, con estos datos el tamaño de la muestra a estudiar es de 171 estudiantes mujeres de la Escuela de Enfermería.

ASIGNACIÓN

Para seleccionar a las estudiantes que formaron parte del estudio se elaboró una lista de todas ellas, de acuerdo al año de carrera que cursan, luego de ello se elaborara una tabla que contendrá 171 números aleatorios que nos ayudara a identificar a cada una de las estudiantes de la lista previamente elaborada.



MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

MÉTODO

La metodología usada para la recolección de datos en la presente investigación fue a través de una encuesta.

TÉCNICA

Se aplicó una encuesta estructurada la misma que fue desarrollada con la ayuda de los docentes de la “escuela de Enfermería”; en la cual las participantes del estudio tenían la opción de escoger la respuesta entre diferentes alternativas, en la misma se incluyó preguntas de forma directa para conocer las variables sociodemográficas como: edad, estado civil, año de carrera procedencia, residencia.

INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó fue un formulario, en la cual se valoró los parámetros fundamentales de este estudio a través de diez preguntas que determinaron si existe un conocimiento del síndrome premenstrual en las estudiantes, del mismo modo mediante cinco preguntas se identificaron las actitudes que toman las participantes frente a este síndrome, finalmente la encuesta culminó con cinco preguntas para conocer el tipo de prácticas que las estudiantes realizan al presentar esta afección.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN E EXCLUSIÓN

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”.
- Estudiantes de sexo femenino.
- Estudiantes que acepten participar en el estudio y firmen el consentimiento informado.



CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes en etapa de gestación.
- Estudiantes que no deseen participar y no hayan firmado el consentimiento informado.

PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para determinar las variables sociodemográficas se realizó una encuesta, en donde se incluyeron preguntas directas sobre; edad, estado civil, año de carrera procedencia, residencia. Del mismo modo se elaboró un cuestionario que abarcó preguntas específicas para determinar los conocimientos y prácticas así mismo, mediante la escala de Likert se evaluó las actitudes de las estudiantes; para la elaboración de la encuesta se contó con la colaboración de docentes capacitados de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. Previamente al llenado de la encuesta se les solicitó a las participantes firmar el consentimiento informado; la encuesta fue de tipo estructurada en donde las estudiantes debieron escoger las respuestas entre dos o más alternativas estas fueron específicas para que el entrevistado de respuestas concretas de esa manera la información fue fácil de procesar, lo que simplificó el análisis comparativo, además el tipo información que se obtuvo fue uniforme y nos permitió cumplir los objetivos planteados.

La encuesta duro alrededor de 20 minutos.

Durante la encuesta las dudas que tuvieron las participantes, fueron solventadas por parte de las investigadoras; sin que las respuestas dadas interfieran con las respuestas de las estudiantes, y así evitamos obtener resultados erróneos.

PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Una vez que los datos fueron recolectados en el formulario, se transcribió a una base digital y se analizaron con el programa SPSS (Statistical Package for the



Social Sciences versión) 15.0 evaluación. El análisis de datos para las variables nominales se hizo mediante frecuencias y porcentajes; para las variables cuantitativas el análisis se realizó mediante estadísticas de tendencia central como la media, mediana y de dispersión con la desviación estándar.

ASPECTOS ÉTICOS

La presente Investigación respetó las normas éticas de investigación en sujetos humanos establecida en el Protocolo de Helsinki. No existió riesgo alguno en los procedimientos a emplearse para las participantes en este estudio. Además, se dio información amplia sobre el propósito de la investigación y se solventó todas las dudas que tuvieron las estudiantes que participaron en el estudio. Se solicitó que firmen el consentimiento informado previo a iniciar su participación, las estudiantes tuvieron la libertad de participar o no de la investigación. La información recolectada fue manejada con confidencialidad y no fue manipulada en la presente tesis.



CAPÍTULO V

Resultados

TABLA N°1
VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS DE 171 ESTUDIANTES MUJERES DE LA “ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA”. 2016

		Frecuencia	Porcentaje
Edad Agrupada	18-21 años	86	50,3
	22-25 años	60	35,1
	26-30 años	25	14,6
	TOTAL	171	100,0
Procedencia	Urbana	114	66,7
	Rural	57	33,3
	TOTAL	171	100,0
Residencia	Urbana	120	70,2
	Rural	51	29,8
	TOTAL	171	100,0
Estado Civil	Soltera	120	70,2
	Casada	33	19,3
	Divorciada	4	2,3
	Unión Libre	14	8,2
	TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

Del total de la muestra estudiada en la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” se determinó que el 50.3% de las estudiantes tienen entre 18 y 21 años de edad; el 66,7% de la muestra procede del área urbana, el 70,2% reside en el área urbana; y el 70,2% son solteras.



TABLA N°2
Año de carrera de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

Año de Carrera	Frecuencia	Porcentaje
Primer Año	26	15,2
Segundo Año	39	22,8
Tercer Año	70	40,9
Cuarto año	19	11,1
Quinto Año	17	9,9
TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De las 171 estudiantes que participaron en el estudio, el 40,9% cursa el tercer año, mientras que el 9,9% cursa el quinto año.

TABLA N° 3
Datos obstétricos de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

		Frecuencia	Porcentaje
Edad de Menarquia Agrupada	11-13 años	129	75,4
	14-16 años	42	24,6
	TOTAL	171	100,0
Número de Hijos	0	119	69,6
	1	39	22,8
	2	12	7,0
	3	1	,6
	TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De la muestra estudiada, el 75,4% de las estudiantes presentaron la menarquia en una edad comprendida entre los 11 y 13 años; y un 69,6% de las estudiantes no tienen hijos.



TABLA N° 4
Conocimientos acerca del Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

		Frecuencia	Porcentaje
Días previos a la menstruación	3 a 10 días	128	74,9
	7 a 10 días	22	12,9
	7 a 14 días	21	12,3
	TOTAL	171	100,0
Definición del Síndrome Premenstrual	Afección con síntomas de depresión, irritabilidad, tensión	52	30,4
	Trastorno con sintomatología específica	8	4,7
	Conjunto de síntomas somáticos	109	63,7
	Afección patológica	2	1,2
	TOTAL	171	100,0
Fase de Duración	Fase Folicular-Fase Lútea	41	24,0
	Fase Ovulatoria-Fase Folicular	82	48,0
	Fase Lútea-Fase Folicular	48	28,1
	TOTAL	171	100,0
Síntoma Físico Incorrecto Mareo	Si	71	41,5
	No	100	58,5
	TOTAL	171	100,0
Síntoma Físico Incorrecto Alza Térmica	Si	64	37,4
	No	107	62,6
	TOTAL	171	100,0
Síntoma Psicológico Correcto Cansancio	Si	58	33,9
	No	113	66,1
	TOTAL	171	100,0
Síntoma Psicológico Correcto Ansiedad	Si	87	50,9
	No	84	49,1
	TOTAL	171	100,0
Síntoma Psicológico Correcto Irritabilidad	Si	132	77,2
	No	39	22,8
	TOTAL	171	100,0
	Si	116	67,8



Tratamiento Farmacológico correcto AINES	No	55	32,2
	TOTAL	171	100,0
Tratamiento Farmacológico correcto Anticonceptivos orales	Si	43	25,1
	No	128	74,9
	TOTAL	171	100,0
Tratamiento no Farmacológico incorrecto Finalin	Si	67	39,2
	No	104	60,8
	TOTAL	171	100,0
Tratamiento no Farmacológico incorrecto Dietas ricas en Grasas	Si	114	66,7
	No	57	33,3
	TOTAL	171	100,0
Complicaciones	Estrés	39	22,8
	Depresión	32	18,7
	Trastorno Disfórico Premenstrual	95	55,6
	Bajo rendimiento	5	2,9
	TOTAL	171	100,0
Causa	No existen causas definidas	123	71,9
	Falta de Actividad Física	15	8,8
	Consumo de alcohol y cafeína	9	5,3
	Déficit de vitaminas y minerales	24	14,0
	TOTAL	171	100,0
Diagnóstico	Examen Físico	27	15,8
	Entrevista	53	31,0
	Existencia 5 síntomas consecutivos por 3 meses	78	45,6
	Descartar patologías	7	4,1
	Exámenes de Laboratorio	6	3,5
	TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

En la aplicación de la encuesta a las 171 estudiantes se determinó que en la primera pregunta acerca de cuantos días previos a la menstruación se presenta el Síndrome Premenstrual un 74,9% escogió la opción de 3 a 10 días siendo esta incorrecta, mientras que apenas un 12,9% escogió la opción de 7 a 10 días, siendo esta la respuesta correcta; en la segunda pregunta que corresponde a la definición del síndrome premenstrual el 63,7% escogió la opción correcta; en la tercera pregunta



sobre la fase de inicio y culminación del Síndrome Premenstrual un 48,0% escogió la opción Fase Ovulatoria a Fase Folicular, siendo la respuesta incorrecta y en un menor porcentaje de 28,1% escogió la opción Fase Lútea a Fase Folicular siendo esta la respuesta correcta; en la cuarta pregunta que corresponde a los síntomas físicos incorrectos del Síndrome Premenstrual un 41,5% escogió la alternativa Mareo y un 37,4% escogió la alternativa alza térmica como síntomas incorrectos, siendo estas alternativas la respuesta correcta a la pregunta; en la quinta pregunta correspondiente a los síntomas psicológicos correctos del Síndrome Premenstrual un 33,9% escogió la alternativa cansancio, un 50,9% escogió la alternativa ansiedad y un 77,2% la alternativa irritabilidad, siendo estas alternativas la respuesta correcta a la pregunta; en la sexta pregunta que corresponde al tratamiento farmacológico correcto para el Síndrome Premenstrual un 67,8% escogió la alternativa AINES y un 25,1% escogió la alternativa anticonceptivos orales, siendo estas alternativas la respuesta correcta a la pregunta; en la séptima pregunta que corresponde al tratamiento no farmacológico incorrecto para el Síndrome Premenstrual, un 39,2% escogió la alternativa Finalin forte y un 66,7% escogió la alternativa dieta rica en grasas, siendo estas alternativas la respuesta correcta a la pregunta; en la octava pregunta que corresponde a la complicación del Síndrome Premenstrual el 55,6% escogió la opción correcta; en la novena pregunta que corresponde a la causa del Síndrome Premenstrual el 71,9% escogió la opción correcta; finalmente en la décima pregunta que corresponde al diagnóstico del Síndrome Premenstrual el 45,6% eligió la opción correcta.



TABLA N° 5
Resultados de los Conocimientos acerca del Síndrome Premenstrual de 171
estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de
Cuenca”. 2016

Conocimientos	Frecuencia	Porcentaje
Resultados		
Muy Bueno	7	4,1
Bueno	33	19,3
Regular	86	50,3
Deficiente	45	26,3
TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De la muestra estudiada a las 171 estudiantes los resultados obtenidos sobre los conocimientos del Síndrome Premenstrual fueron; un 4,1% de las estudiantes tienen conocimientos muy buenos; un 19,3% tiene conocimientos buenos; un 50,3% tiene conocimientos Regulares y un 26,3% tiene conocimientos deficientes.



TABLA N° 6
Actitudes frente al Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la
“Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

Afecta el rendimiento Académico		Frecuencia	Porcentaje
	Muy en Desacuerdo	33	19,3
	En Desacuerdo	58	33,9
	Indeciso	33	19,3
	De acuerdo	38	22,2
	Muy de acuerdo	9	5,3
	TOTAL	171	100,0
No se la da la Suficiente importancia en la población femenina	Muy en Desacuerdo	12	7,0
	En Desacuerdo	21	12,3
	Indeciso	29	17,0
	De acuerdo	84	49,1
	Muy de acuerdo	25	14,6
	TOTAL	171	100,0
la mujer esta irritable o triste	Muy en Desacuerdo	17	9,9
	En Desacuerdo	16	9,4
	Indeciso	29	17,0
	De acuerdo	75	43,9
	Muy de acuerdo	34	19,9
	TOTAL	171	100,0
interfieren en las relaciones sociales	Muy en Desacuerdo	26	15,2
	En Desacuerdo	21	12,3
	Indeciso	24	14,0
	De acuerdo	72	42,1
	Muy de acuerdo	28	16,4
	TOTAL	171	100,0
Es importante conocer acerca del Síndrome Premenstrual	Muy en Desacuerdo	13	7,6
	En Desacuerdo	5	2,9
	Indeciso	3	1,8
	De acuerdo	65	38,0
	Muy de acuerdo	85	49,7
	TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras



En la aplicación de la encuesta a las 171 estudiantes se determinó que un 33,9% está en desacuerdo que el Síndrome Premenstrual afecta en el rendimiento académico, mientras que un 5,3% está muy de acuerdo; un 49,1% está de acuerdo que no se le da la suficiente importancia a este síndrome en la población femenina, mientras que un 7,0% está muy en desacuerdo; un 43,9% está de acuerdo que la mujer esta irritable o triste cuando presenta este síndrome, mientras que un 9,9% está muy en desacuerdo; un 42,1% está de acuerdo que el Síndrome Premenstrual interfiere en las relaciones sociales, mientras que 12,3% está en desacuerdo; un 38% está de acuerdo que se le debe dar la suficiente importancia al Síndrome Premenstrual, mientras que un 1,8% se encuentra indeciso.

TABLA N° 7
Resultados de las Actitudes frente al Síndrome Premenstrual de 171
estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de
Cuenca”. 2016

Actitudes	Frecuencia	Porcentaje
Resultados		
Positivo	116	67,8
Negativo	55	32,2
TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

Análisis: De la muestra estudiada, los resultados obtenidos sobre las Actitudes frente al Síndrome Premenstrual fueron positivas en un 67,8% y negativas en un 32%.



TABLA N° 8
Prácticas frente al Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la
“Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

		Frecuencia	Porcentaje
Presenta Síndrome Premenstrual	Si	118	69,0
	No	53	31,0
	TOTAL	171	100,0
Disminuir los síntomas - evita bebidas frías	Si	27	15,8
	No	144	84,2
	TOTAL	171	100,0
Disminuir los síntomas - evita alcohol y tabaco	Si	18	10,5
	No	153	89,5
	TOTAL	171	100,0
Disminuir los síntomas- evita cafeína	Si	14	8,2
	No	157	91,8
	TOTAL	171	100,0
Disminuir los síntomas- acude a un especialista	Si	8	4,7
	No	163	95,3
	TOTAL	171	100,0
Disminuir los síntomas - utiliza bolsa de agua caliente	Si	74	43,3
	No	97	56,7
	TOTAL	171	100,0
Medicina Natural	Si	90	52,6
	No	81	47,4
	TOTAL	171	100,0
Automedicación	Si	73	42,7
	No	98	57,3
	TOTAL	171	100,0
Actividad Física- no realiza ninguna actividad	Si	68	39,8
	No	103	60,2
	TOTAL	171	100,0
Actividad Física- Bailoterapia	Si	16	9,4
	No	155	90,6
	TOTAL	171	100,0
Actividad Física- Aeróbicos	Si	14	8,2
	No	157	91,8
	TOTAL	171	100,0
Actividad Física- Yoga	Si	2	1,2
	No	169	98,8
	TOTAL	171	100,0
Actividad Física- Correr	Si	24	14,0
	No	147	86,08
	TOTAL	171	100,0



Actividad Física – Gimnasia	Si	9	5,3
	No	162	94,7
	TOTAL	171	100,0
Hábitos Alimenticios	Si	57	33,3
	No	113	66,1
	22	1	,6
	TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

En la aplicación de la encuesta a las 171 estudiantes se determinó que un 69,0% presenta el Síndrome Premenstrual de las cuales un 15,8% de estudiantes para disminuir los síntomas de esta afección evita las bebidas frías; un 10,5% de estudiantes para disminuir los síntomas de esta afección evita el alcohol y tabaco; un 8,2% de estudiantes para disminuir los síntomas de esta afección evita la cafeína; 4,7% de estudiantes para disminuir los síntomas de esta afección acude a un especialista; un 43,3% de estudiantes para disminuir los síntomas de esta afección utiliza bolsas de agua caliente; un 52,6% de las estudiantes utiliza medicina natural; un 42,7% de estudiantes se auto medica; un 39,8% de estudiantes no realiza ninguna actividad para disminuir los síntomas; un 9,4% de estudiantes realiza bailo terapia para disminuir los síntomas; 8,2% de estudiantes realiza aeróbicos para disminuir los síntomas; un 1,2% de estudiantes realiza yoga para disminuir los síntomas; un 14,0% de estudiantes corre para disminuir los síntomas; un 5,3% de estudiantes realiza gimnasia para disminuir los síntomas; un 33,3% de estudiantes cambia sus hábitos alimenticios durante esta fase.



TABLA N° 9
Resultados de las prácticas frente al Síndrome Premenstrual de 171
estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de
Cuenca”. 2016

Prácticas Resultados	Frecuencia	Porcentaje
Adecuadas	29	17,0
Inadecuadas	142	83,0
TOTAL	171	100,0

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De la muestra estudiada a las 171 estudiantes los resultados obtenidos sobre las prácticas frente al Síndrome Premenstrual fueron adecuadas en un 17% e inadecuadas en un 83%.

TABLA N° 10
Relación entre la Edad y los Conocimientos sobre Síndrome Premenstrual
de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad
de Cuenca”. 2016

EDAD	CONOCIMIENTOS				TOTAL
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	
18-21 años	2 (1,2%)	17 (9,9%)	48 (28,1%)	19 (11,1%)	86 (50,3%)
22-25 años	4 (2,3%)	10 (5,8%)	29 (17,0%)	17 (9,9%)	60 (35,1%)
26-30 años	1 (0,6%)	6 (3,5%)	9 (5,3)	9 (5,3%)	25 (14,6%)
TOTAL	7 (4,1%)	33 (19,3)	86 (50,3)	45 (26,3%)	171 (100,0%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De la muestra estudiada de acuerdo a la edad el conocimiento acerca del síndrome premenstrual varía según el rango de edad; así desde los 18-21 años de edad el 1.2% tienen un conocimiento bueno, mientras que un 11.1% tienen un conocimiento deficiente; de 22-25 años tienen un 2.3% conocimiento bueno y un 9.9%



conocimientos deficientes; de 26 a 30 años de edad poseen un 0.6% conocimiento bueno y el 5.3% conocimiento deficiente.

TABLA N° 11
Relación entre el estado Civil y los Conocimientos sobre Síndrome Premenstrual 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

ESTADO CIVIL	CONOCIMIENTOS				TOTAL
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	
Soltera	5 (2,9%)	21 (12,3%)	62 (36,3%)	32 (18,7%)	120 (70,2%)
Casada	0 (0,0%)	8 (4,7%)	16 (9,4%)	9 (5,3%)	33 (19,3%)
Divorciada	1 (0,6%)	0 (0,0%)	3 (1,8%)	0 (0,0%)	4 (2,3%)
Unión Libre	1 (0,6%)	4 (2,3%)	5 (2,9%)	4 (2,3%)	14 (8,2%)
TOTAL	7 (4,1%)	33 (19,3%)	86 (50,3%)	45 (26,3%)	171 (100,0%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De acuerdo con el estado civil de la muestra estudiada los conocimientos varían de tal forma que; del grupo de solteras existe un 2.9% que tienen un conocimiento bueno y un 18% tienen un conocimiento deficiente; además en el grupo de casadas existe tan solo un conocimiento deficiente de un 5,3% de la muestra; el grupo de divorciadas tiene un porcentaje de 0.6% de conocimientos buenos y del grupo de unión libre existe un 4.1% con conocimientos buenos y el 2.3% tienen deficientes conocimientos.



TABLA N° 12

Relación entre el Año de Carrera y los conocimientos sobre el Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

AÑO DE CARRERA	CONOCIMIENTOS				TOTAL
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	
Primer Año	0 (0,0%)	6 (3,5%)	13 (7,6%)	7 (4,1%)	26 (15,2%)
Segundo Año	0 (0,0%)	7 (4,1%)	25 (14,6%)	7 (4,1%)	39 (22,8%)
Tercer Año	2 (1,2%)	14 (8,2%)	35 (20,5%)	19 (11,1%)	70 (40,9%)
Cuarto año	5 (2,9%)	3 (1,8%)	8 (4,7%)	3 (1,8%)	19 (11,1%)
Quinto Año	0 (0,0%)	3 (1,8%)	5 (2,9%)	9 (5,3%)	17 (9,9%)
TOTAL	7 (4,1%)	33 (19,3%)	86 (50,3%)	45 (26,3%)	171 (100,0%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De acuerdo a año de carrera que cursan cada uno de los miembros que formaron parte de la muestra los conocimientos acerca del síndrome premenstrual varían así en el primer y segundo año de carrera existe un porcentaje de 4.1% de conocimientos deficientes; en el tercer año de carrera existe un conocimiento bueno de 1.2% y un 11,1% de conocimientos deficientes; además en el cuarto año existe un porcentaje de 2.9% de conocimientos buenos y un 1.8% de conocimientos deficientes; por ultimo en el quinto año existe un conocimiento deficiente en un porcentaje de 5.3%.

TABLA N° 13

Relación entre la edad y las actitudes frente el Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

EDAD	ACTITUDES RESULTADOS		TOTAL
	Positivo	Negativo	
18-21	66 (38,6%)	20 (11,7%)	86 (50,3%)
22-25	34 (19,9%)	26 (15,2%)	60 (35,1%)
26-30	16 (9,4%)	9 (5,3%)	25 (14,6%)
TOTAL	116 (67,8%)	55 (32,2%)	171 (100,0%)



Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De acuerdo a la edad con respecto a las actitudes frente al síndrome premenstrual varían según el rango de edad, es así que de 18-21 años el 38,6% tiene una actitud positiva mientras que el 11.7% tiene actitud negativa; de 22-25 años el 19,9% tiene una actitud positiva y el 15.2% presenta una actitud negativa; de 26-30 años el 9.4% tiene una actitud positiva y el 5.3% presenta una actitud negativa.

TABLA N° 14
Relación entre el estado civil y las actitudes frente al Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

ESTADO CIVIL	ACTITUDES RESULTADOS		TOTAL
	Positivo	Negativo	
Soltera	85 (49,7%)	35 (20,5%)	120 (70,2%)
Casada	22 (12,9%)	11 (6,4%)	33 (19,3%)
Divorciada	1 (0,6%)	3 (1,8%)	4 (2,3%)
Unión Libre	8 (4,7%)	6 (3,5%)	14 (8,2%)
TOTAL	116 (67,8%)	55 (32,2%)	171 (100,0%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De acuerdo con las actitudes que presentan las estudiantes frente al síndrome premenstrual varían según su estado civil es así; que en el grupo de solteras con actitudes positivas hay un 49.7% y un 20.5% de actitudes negativas; en el grupo de casadas existe un porcentaje de 12.9 % con actitudes positivas y un 6.4% con actitudes negativas; en el grupo de las divorciadas existe un 0.6% con actitudes positivas, mientras que un 1.8% tienen actitudes negativas; en el grupo de unión libre hay un 4.7% con actitudes positivas y un ,5% con actitudes negativas.



TABLA N° 15
Relación entre el año de carrera y las actitudes frente al Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

AÑO DE CARRERA	ACTITUDES RESULTADOS		TOTAL
	Positivo	Negativo	
Primer Año	20 (11,7%)	6 (3,5%)	26 (15,2%)
Segundo Año	28 (16,4%)	11 (6,4%)	39 (22,8%)
Tercer Año	48 (28,1%)	22 (12,9%)	70 (40,9%)
Cuarto año	10 (5,8%)	9 (5,3%)	19 (11,1%)
Quinto Año	10 (5,8%)	7 (4,1%)	17 (9,9%)
TOTAL	116 (67,8%)	55 (32,2%)	171 (100,0%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De acuerdo al año de carrera que cursan cada uno de los miembros que formaron parte de la muestra las actitudes frente al síndrome premenstrual varían así en el primer año existe un porcentaje de 11.7% con actitudes positivas y un 3.5% con actitudes negativas; en el segundo año de carrera existe un porcentaje de 16.4% de actitudes positivas y un 6.4% actitudes negativas; en el tercer año de carrera el 28.1% tiene actitudes positivas y el 12.9% actitudes negativas; además en el cuarto año existe un porcentaje de 5.8% de actitudes positivas y un 5.3% presentan actitudes negativas; por ultimo en el quinto año existe un porcentaje de 5.8% que presenta actitudes positivas y un 4.1% actitudes negativas.



TABLA N° 16
Relación entre la edad y las practicas del Síndrome Premenstrual de 171
estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de
Cuenca”. 2016

EDAD AGRUPADA	PRÁCTICAS RESULTADOS		TOTAL
	Adecuadas	Inadecuadas	
18-21	14 (8,2%)	72 (42,1%)	86 (50,3%)
22-25	9 (5,3%)	51 (29,8%)	60 (35,1%)
26-30	6 (3,5%)	19 (11,1%)	25 (14,6%)
TOTAL	29 (17,0%)	142 (83,0%)	171 (100,0%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De acuerdo a las prácticas frente al síndrome premenstrual que realizan los miembros de la muestra existe una variación de acuerdo al rango de edad así; de 18-21 años el 8.2% tienen practicas adecuadas y el 42.1% realizan prácticas inadecuadas; de 22-25 años de edad el 5.3% realizan prácticas adecuadas mientras que el 29.8% realizan prácticas inadecuadas; de 26-30 años el 3.5% realizan prácticas adecuadas y el 11.1% practicas inadecuadas.

TABLA N° 17
Relación entre el estado civil y las practicas del Síndrome Premenstrual de
171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de
Cuenca”. 2016

ESTADO CIVIL	PRÁCTICAS RESULTADOS		TOTAL
	Adecuadas	Inadecuadas	
Soltera	20 (11,7%)	100 (58,5%)	120 (70,2%)
Casada	3 (1,8%)	30 (17,5%)	33 (19,3%)
Divorciada	2 (1,2%)	2 (1,2%)	4 (2,3%)
Unión Libre	4 (2,3%)	10 (5,8%)	14 (8,2%)
TOTAL	29 (17,0%)	142 (83,0%)	171 (100,1%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras



De acuerdo con las prácticas que realizan las estudiantes frente al síndrome premenstrual varían según su estado civil es así; que en el grupo de solteras con prácticas adecuadas hay un 11.7% y un 58.5% de prácticas inadecuadas; en el grupo de casadas existe un porcentaje de 1.8 % prácticas adecuadas y un 17.5% realizan prácticas inadecuadas; en el grupo de las divorciadas existe un porcentaje similar de 1.2% tanto en prácticas adecuadas como inadecuadas; en el grupo de unión libre hay un 2.3% prácticas adecuadas y un 5. 8% prácticas inadecuadas.

TABLA N° 18
Relación entre el año de carrera y las prácticas del Síndrome Premenstrual de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

AÑO DE CARRERA	PRÁCTICAS RESULTADOS		TOTAL
	Adecuadas	Inadecuadas	
Primer Año	5 (2,9%)	21 (12,3%)	26 (15,2 %)
Segundo Año	5 (2,9%)	34 (19,9%)	39 (22,8%)
Tercer Año	13 (7,6%)	57 (33,3%)	70 (40,9%)
Cuarto año	4 (2,3%)	15 (8,8%)	19 (11,1%)
Quinto Año	2 (1,2%)	15 (8,8%)	17 (9,9%)
TOTAL	29 (17,0%)	142 (83,0%)	171 (100,0%)

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De acuerdo al año de carrera que cursan cada uno de los miembros que formaron parte de la muestra las practicas frente al síndrome premenstrual varían así en el primer año existe un porcentaje de 2.9% con prácticas adecuadas y un 12.3% con prácticas inadecuadas; en el segundo año de carrera existe un porcentaje de 2.9% con prácticas adecuadas y un 19.9% practicas inadecuadas; en el tercer año de carrera el 7.6% realizan prácticas adecuadas y el 33.3% practicas inadecuadas; además en el cuarto año existe un porcentaje de 2.3% de prácticas adecuadas y un 8.8% realizan prácticas inadecuadas; por ultimo en el quinto año existe un porcentaje de 1.2% que realiza prácticas adecuadas y un 8.8% practicas inadecuadas.



TABLA N° 19
Descripción de Edad y Año de Carrera de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

	N	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Año de Carrera	171	2,78	1,142	1	5
Edad	171	22,25	2,990	18	30

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De los 171 estudiantes de la escuela de enfermería que formaron parte de la muestra de estudio el promedio del año de carrera es de $2,7 \pm 1,1$; en relación a la edad el promedio de edad es de $22,2 \pm 2,9$, con una edad mínima de 18 años y una edad máxima de 30 años.

TABLA N° 20

Descripción de los datos obstétricos de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

	N	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Edad de Menarquia	171	12,81	1,266	11	16
Número de Hijos	171	0,39	644	0	3

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De las 171 estudiantes de la escuela de enfermería que formaron parte de la muestra de estudio el promedio de la edad de menarquia es de $12,8 \pm 1,2$ con una edad de menarquia mínima de 11 años y una edad de menarquia máxima de 16 años; en relación al número de hijos el promedio de número de hijos es de $0,39 \pm 0,6$ con un número mínimo de 0 número de hijos y un máximo de 3 número de hijos.



TABLA N° 21
Descripción de Conocimientos, Actitudes y Prácticas de 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”. 2016

	N	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Conocimientos Total	171	7,17	2,386	2	15
Actitudes Total	171	3,02	1,505	0	5
Prácticas Total	171	2,81	1,031	0	6

Fuente: Formulario de encuesta

Elaboración: Las autoras

De las 171 estudiantes de la escuela de enfermería que formaron parte de la muestra de estudio el promedio de los conocimientos totales es de $7,17 \pm 2,3$; en relación a las actitudes totales el promedio de actitudes totales es de $3,02, \pm 2,5$; en relación a las practicas totales el promedio de las prácticas totales es de $2,81 \pm 1,0$.



DISCUSIÓN

El presente estudio permitió determinar los conocimientos, actitudes, y prácticas en relación al síndrome premenstrual, evidenciado en las estudiantes de enfermería que conformaron la muestra del estudio; tomando en consideración el conocimiento que adquieren en temas de salud.

En nuestro medio, al síndrome premenstrual, no se le da la importancia que amerita y aun no se le considera un problema de salud pública, a partir de esto, se puede deducir que el Síndrome Premenstrual es comprendido como una afección clínica que no interfiere en los patrones de la vida diaria; por lo que existen pocas investigaciones, lo que da lugar a la falta de conocimiento entre la población. (7,11)

Esto es digno de reflexionar, ya que los hallazgos de esta investigación contribuirán a que se le considere al Síndrome Premenstrual como un problema de salud, para que así se pueda fomentar entre los estudiantes el conocimiento de esta afección; y así mismo el personal docente de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” aborde este tema ya que están educando al futuro personal de salud.

En la investigación realizada en la “Pontificia Universidad Católica de Chile” se estableció, que el grado de conocimientos sobre el síndrome premenstrual de las estudiantes universitarias de la carrera de educación, es bueno en un 54.0 % (33); así mismo en otro estudio, realizado a estudiantes que mantienen una relación de pareja de la “Universidad Rafael Landívar” , observaron que el 85% de la muestra conocía sobre el síndrome premenstrual. (25)

De la misma manera, en una muestra similar a la estudiada en la “Universidad Nacional de Chimborazo” determinaron que el 75% conoce acerca de este síndrome (34); por otra parte García señala en su artículo de la revista de antropología iberoamericana, que el 88% de adolescentes mujeres ni siquiera han escuchado la palabra “síndrome premenstrual”, o lo consideran como una manifestación “normal” del ciclo menstrual (11); sin embargo, en la presente investigación, se identificó que un 50,3 % de la muestra estudiada tienen conocimientos regulares, siendo las estudiantes que cursan el cuarto año de la carrera quienes poseen mejor conocimiento.



Con respecto a las actitudes de las mujeres frente al Síndrome Premenstrual, no existes investigaciones recientes en nuestro país, ni en otros. Sin embargo, existen estudios anteriores que describen que las actitudes que tienen las mujeres frente al síndrome, dependen de la vivencia subjetiva de cada una, presentado así actitudes positivas y negativas; o a su vez se presentan las dos al mismo tiempo (35). De la misma manera en un estudio realizado en la “Universidad Rafael Landívar” el 86% de las entrevistadas afirmaron que les interesaría recibir información.(25)

En efecto en la presente investigación se estableció que de las 171 estudiantes de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” que formaron parte de la muestra estudiada el 67.8% tiene una actitud positiva, adicionalmente el 49.7% de las estudiantes, mostro interés en conocer acerca del síndrome.

Ahora bien, en nuestra investigación nos planteamos conocer las prácticas, que realizan las estudiantes, para aliviar los síntomas de este síndrome, pero para esto fue necesario establecer el porcentaje de la muestra que presenta el síndrome premenstrual, encontrándonos con un 69.0% de estudiantes que se ven afectadas.

Del mismo modo, en una investigación realizada en el año 2013 a estudiantes de enfermería, de la “Universidad Nacional de Chimborazo” se precisó que el 69.0% padecen del síndrome premenstrual (34) por lo que, se puede corroborar que existe similitud entre las dos investigaciones; demostrando así que estos porcentajes son menores, a los que se encontraron en estudios realizados por Lolos y Jordana en el cual especifican que el 80% a 90% de mujeres en edad fértil padecen esta afección (6,7); igualmente en otro estudio realizado con adolescentes de la “Unidad Educativa Nazareno” se determinó que existe una incidencia del 80% (36) lo cual se comprobó con los datos de Lolos y Jordana.

Dentro del porcentaje de estudiantes que presenta el síndrome premenstrual de la muestra estudiada, el 95% refiere que no acude al especialista y un 42% de la población estudiada prefieren aplicar la automedicación. Así mismo en un estudio realizado en estudiantes universitarias de la carrera de Enfermería, se encuentra que un 70% de la muestra estudiada tampoco acude al especialista razón por la cual, recurren a la automedicación (34). Por esto, creemos que existe un problema



porque a pesar de que, en las dos investigaciones, las estudiantes forman parte de una carrera de salud, prefieren auto medicarse que acudir al especialista, debido a que confunden los síntomas como normales por el desconocimiento que existe. En contraste a estas investigaciones, un estudio elaborado en la “Universidad Autónoma del Estado de México” en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición se estableció que el 8,30% de las participantes que presentan el síndrome premenstrual se auto medica (37), siendo un porcentaje menor con relación a las anteriores investigaciones.

Entre otras alternativas que aplican las estudiantes encontramos que el 43,3% utiliza la bolsa de agua caliente, un 52,6% utiliza medicina natural; además en otro estudio se encontró que un 38,0% utiliza la bolsa de agua caliente y un 16,0% recurre a la medicina natural. (34). Por lo que podemos observar que entre las dos investigaciones existe igualdad, estos resultados pueden darse debido a que las estudiantes prefieren aplicar las creencias aprendidas en la sociedad.

Por otra parte, en la presente investigación se concluyó que las estudiantes con Síndrome Premenstrual, para contrarrestar los síntomas, aplican prácticas como: cambio de hábitos alimenticios 33,3%, evitan bebidas frías 15,8%, evitan alcohol-tabaco 10,5% y evitan cafeína 8,2%. De la misma forma se realizó un estudio en 305 estudiantes universitarias donde se constató que el 41,0% fuman (38); con los datos obtenidos podemos notar que las estudiantes aplican prácticas inadecuadas al atravesar este cuadro clínico, lo que puede conllevar a futuras complicaciones.

Las publicaciones halladas en varios artículos resaltan como tratamiento no farmacológico realizar ejercicio físico moderado para disminuir la sintomatología del Síndrome Premenstrual (29,39). En un estudio realizado por Costagliola a estudiantes universitarias se encontró que el 26,0% realiza actividad física moderada (3); adicionalmente en otro estudio se describe que de la muestra estudiada un 62,5% realiza actividad física moderada (14); en nuestra investigación encontramos que de la muestra estudiada un 39,8% de las participantes realizan actividad física moderada entre las cuales incluyen: aeróbicos 8,2%, yoga 1,2%, correr 14,0%, gimnasia 5,3 %, con el fin de disminuir los síntomas que presentan.



Por último, consideramos que profundizar esta temática, favorece a una mejor comprensión de la importancia del Síndrome Premenstrual y aporta información aplicable a programas sanitarios, preventivos y asistenciales de la salud.



CONCLUSIONES

- En esta investigación se determinó que en la muestra estudiada en la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca” con respecto a las variables sociodemográficas la edad promedio fue de 18 a 21 años de edad en un 50,3%, estado civil soltera en un 70,2%, procedencia urbana en un 66,7% y residencia urbana en un 70,2%.
- En la evaluación de los conocimientos se concluyó que estos son regulares con un porcentaje del 50,3% también se identificó que las actitudes son positivas en un 67,8% y se determinó que las prácticas aplicadas son inadecuadas en un 83,0%.
- Finalmente, este estudio servirá de preámbulo para las futuras investigaciones y como complemento para enriquecer los conocimientos acerca del Síndrome Premenstrual.



RECOMENDACIONES

- El tema merece la atención de investigadores, personal de salud y personal educativo, debido a que aún no existen suficientes investigaciones a nivel nacional acerca del Síndrome Premenstrual, lo que genera problema entre la población, ya que esto conlleva a la falta de conocimiento y aplicación de prácticas inadecuadas, complicando el cuadro clínico. Varios de los hallazgos de nuestro estudio apuntan a la necesidad de que se realicen más investigaciones acerca del tema.
- Se recomienda a los/las docentes de la Carrera de Enfermería, principalmente en la cátedra de Obstetricia, dar a conocer a las estudiantes la presente investigación, con la finalidad de inducir a las estudiantes en el tema.
- Se recomienda a las estudiantes, acudir a un profesional de la salud en caso de que presenten síntomas relacionados al Síndrome Premenstrual, para que sean diagnosticadas de forma temprana.
- Se recomienda a las estudiantes evitar auto medicarse si presentan síntomas relacionados al Síndrome Premenstrual, para que no compliquen su cuadro clínico.



BIBLIOGRAFÍA

1. Botero J, Henao G. Síndrome de Tensión Premenstrual. En: Obstetricia y Ginecología. 8.^a ed. Colombia: Tinta Fresca; 2008. p. 504-10.
2. Niedlich G. Síndrome de tensión premenstrual [Internet]. 2013 [citado 18 de abril de 2016]. Disponible en: <http://idim.com.ar/blog/wp-content/uploads/2013/09/Sindrome-premenstrual.pdf>
3. Costagliola MF. Estudio nutricional, ingesta alimentaria y nivel de actividad física en el síndrome premenstrual [Internet]. Universidad FASTA; 2014 [citado 13 de abril de 2016]. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/770>
4. Onmeda R. Menstruación Historia de la menstruación: Mitos sobre la menstruación - Onmeda.es [Internet]. Onmeda.es. 2012 [citado 17 de marzo de 2016]. Disponible en: http://www.onmeda.es/salud_mujer/menstruacion-historia-de-la-menstruacion-4508-5.html
5. Pila K, Remache H. Prevalencia de Síndrome Premenstrual en estudiantes secundarias de La ciudad de Latacunga y su influencia en el rendimiento académico, mayo junio 2011 [Internet]. DOCPLAYER. 2011 [citado 17 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://docplayer.es/15422297-Prevalencia-de-sindrome-premenstrual-en-estudiantes-secundarias-de-la-ciudad-de-latacunga-y-su-influencia-en-el-rendimiento-academico-mayo-junio-2011.html>
6. Jordana C. Gin-29 Síndrome de Tensión Premenstrual_v1-13.pdf. 2013;1-13.
7. Lolas J. Síndrome Premenstrual: Un Ignorado Problema De Salud Pública. 1993;5:560-6.
8. Espina N, Fuenzalida A, Urrutia M. Relación entre rendimiento laboral y Síndrome Premenstrual. Rev Chil Obstet Ginecol. 2005;70(2):113-8.
9. Pernau MP, -Fasulo SV, -García AA, Doña R-d. Síndrome premenstrual de trastorno disfórico premenstrual en estudiantes universitarias adolescentes. 2007;2:153-63.
10. Zamora A, Kuhlmann E. Abordaje del síndrome premenstrual: una revisión actualizada [Internet]. [citado 17 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/556/04abor.html>
11. García M. Síndrome premenstrual (SPM): Aproximación crítica. AIBR Rev Antropol Iberoam. 1 de enero de 2006;1(1):80-102.
12. Chateauneuf R. Síndrome premenstrual un tema de Salud Pública. Dr. Jorge Lolas destacado especialista [Internet]. Rolando Chateauneuf. 2009 [citado 17 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://www.rochade.cl/?p=490>
13. Hermida C, Landivar J. Crónicas de la Historia de la Facultad de Ciencias Médicas. OFFSET de la Facultad de Ciencias Médicas; 1993. 182-183 p.



14. Aquino M. Intervención Nutricional para la disminución de síntomas del Síndrome Premenstrual. [Internet]. Universidad Rafael Landívar; 2015 [citado 17 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Aquino-Maria.pdf>
15. Leon M. Serotonina, Ciclo Menstrual y Síndrome Premenstrual. 6 de julio de 2015;9(2):103-8.
16. Silveira A da, Vieira E, Leão DM, Nicorena BPB, Rodrigues Ferreira R, Sandoval Longoria E. Síndrome de tensión pre-menstrual observada en usuarias del ambulatorio municipal de salud de la mujer. *Enferm Glob.* 2014;13(35):63-73.
17. Escobar M, Blanco. M. Trastornos del ciclo menstrual en la adolescencia. *Arch Argent Pediatría.* agosto de 2010;108(4):363-9.
18. Thomas Lofttus Towshend Lewis GV. C. Tensión Premenstrual. En: *Ginecología.* 1.^a ed. Mexico, D.F. - Santafè de Bogotá: El Manuel Moderno, S.A. de C.V; 1994. p. 219.
19. Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos. Síndrome premenstrual - ACOG [Internet]. The American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). 2010 [citado 15 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://www.acog.org/Patients/Search-Patient-Education-Pamphlets-Spanish/Files/Sindrome-premenstrual>
20. Hernández M. «Síndrome Disfórico Premenstrual y su relación con la Depresión (estudio realizado en la facultad de ciencias de la salud, licenciatura en nutrición, Universidad Rafael Landívar Quetzaltenango)» [Internet]. [Quetzaltenango]: Universidad Rafael Landívar; 2012 [citado 17 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Hernandez-Maria.pdf>
21. Lolas J. Patología cervicouterina y síndrome premenstrual. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr.* enero de 2001;39(1):85-6.
22. Álvarez A. Fertilidad y síndrome premenstrual,. *Toko-Ginecol Práctica.* 1999;58:219-21.
23. Lima E. Abordagem Terapêutica da Síndrome Premenstrual [Internet]. Universidad de Porto; 2011 [citado 7 de abril de 2016]. Disponible en: <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/52165>
24. Ferreira J, Machado AFP, Tacani R, Saldanha MES, Tacani PM, Liebano RE. Drenagem linfática manual nos sintomas da síndrome pré-menstrual: estudo piloto. *Fisioter E Pesqui.* 2010;17(1):75-80.
25. Xón G. Influencia del Síndrome Premenstrual en la relación de pareja [Internet] [Universidad Rafael Landívar]. 2012 [citado 7 de abril de 2016]. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Xon-Gabriela.pdf>



26. Besio C, Martínez V, Montero A. Síndrome Premenstrual y Trastorno Disfórico Pre-menstrual en la Adolescencia. Rev Chil Psiquiatr Neurol Infanc Adolesc Volumen [Internet]. 2012 [citado 7 de abril de 2016];23(3). Disponible en:
http://depressionandchange.org/download/articulos/sindrome_premenstrual_y_trastorno_disforico_premenstrual%20en_la_adolescencia.pdf
27. Lombardia. Síndrome_premenstrual.pdf [Internet]. [citado 8 de abril de 2016]. Disponible en:
http://www.centrelondres94.com/files/Sindrome_premenstrual.pdf
28. Neyro J, Lobo I. En: Manual de salud reproductiva en la adolescencia: aspectos básicos y clínicos. 1.^a ed. San Sebastián de los Reyes (Madrid: Wyeth Orfi; 2001. p. 531.
29. Chavarría J. rmc134za.pdf. Rev. Medica de Costa Rica Centroam. 2013;70:709-15.
30. Romero V, Romero E. Hygia de Enfermería. 2014;(85):69-85.
31. Pinheiro P. Síntomas del SPM - Síndrome Premenstrual » MD.Saúde [Internet]. MD.Saúde. 2016 [citado 15 de julio de 2016]. Disponible en:
<http://www.mdsaude.com/es/2016/06/spm-sindrome-premenstrual.html>
32. Paute P. Conocimiento del Síndrome de Tensión Premenstrual en las adolescentes de los sextos cursos del colegio «Santa Mariana de Jesús» Loja [Internet]. [Loja]: Universidad Nacional de Loja; 2012 [citado 15 de julio de 2016]. Disponible en:
<http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/5450/1/Paute%20Vallejo%20Patricio%20Alberto.pdf>
33. González Bahamonde M, Ibarra Farías M. Conocimientos y prácticas de autocuidado sobre síndrome premenstrual y dismenorrea de un grupo de alumnas de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile [Internet]. Pontificia Universidad Católica de Chile. Escuela de Enfermería; 1999 [citado 16 de julio de 2016]. Disponible en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=284659&indexSearch=ID>
34. Gómez N. Alternativas en el alivio del Síndrome Premenstrual en las estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo período abril-septiembre del 2013” [Internet]. [Riobamba]: Universidad Nacional de Chimborazo; 2013 [citado 16 de julio de 2016]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1222/1/UNACH-EC-ENFER-2013-0020.pdf>
35. Campagne DM, Campagne G. The premenstrual syndrome revisited. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. enero de 2007;130(1):4-17.
36. Huerta D, Áldaz D. «Síndrome Premenstrual y Habilidades Sociales de las estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Nazareno, periodo



- septiembre 2015-marzo 2016». [Internet]. Universidad Nacional de Chimborazo; 2016 [citado 16 de julio de 2016]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1735>
37. Pérez S. Alimentos y ejercicio relacionados con el Síndrome Premenstrual en las alumnas del 6° semestre de la Licenciatura en Nutrición de la facultad de Medicina, Universidad Autónoma del Estado de México [Internet]. [Toluca]: Universidad Autónoma del Estado de México; 2013 [citado 16 de julio de 2016]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14241/402835.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. Jadresic E, Palacios E, Palacios F, Pooley F, Preisler J, Ordóñez MP, et al. Síndrome premenstrual (SPM) y trastorno disfórico premenstrual (TDP): estudio retrospectivo de prevalencia y factores asociados en 305 estudiantes universitarias. *Rev Latinoam Psiquiatr.* 2005;16-22.
39. Bocchino S. 06_ed_med.pdf. *Rev Psiquiatr Urug* [Internet]. 2004 [citado 16 de julio de 2016];68(1). Disponible en: http://www.spu.org.uy/revista/jun2004/06_ed_med.pdf



ANEXOS

Anexo 1

Cronograma

ACTIVIDAD	FECHA: 2016					
	MESES					
	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6
Prueba piloto y validación de instrumentos	X					
Aprobación del protocolo de Tesis			X			
Recolección de los datos			X			
Análisis de los datos				X		X
Búsqueda de artículos científicos	X	X	X	X	X	X
Redacción de la discusión, conclusión y recomendaciones.					X	X
Redacción del informe final de tesis					X	X
Entrega del informe final						X

**Anexo 2****Recursos Humanos**

Directos	Director: Dr. Carlos Arévalo Asesora: Lic. Ruth Altamirano Estudiantes: Yesenia Jiménez Jessica Lema
Indirectos	Estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”

Recursos Materiales

Descripción	Número	Costo Individual	Costo Total
Internet	1	25,00	25,00
Transporte	25	5,00	125,00
Impresiones	30	0,05	1,50
Copias	30	0,05	1,50
Imprevistos	5	5,00	25,00
			Total
			178,00

Los gastos de la presente investigación fueron cubiertos por las autoras de la investigación.



Anexo 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO **Conocimientos, Actitudes y Practicas del Síndrome Premenstrual en** **estudiantes de Enfermería, Cuenca 2016**

Estimado (a) participante

INVESTIGADORES: Yessenia Karina Jiménez Tamayo y Jessica Isabel Lema Galarza

INTRODUCCIÓN: El síndrome premenstrual incluye una serie de síntomas cíclicos que puede llegar a afectar las relaciones intrapersonales e interpersonales ya sea en el ámbito académico, laboral y familiar constituyéndose como uno de los principales problemas de salud en la población femenina.

PROPÓSITO: Este estudio tiene como propósito determinar los conocimientos, actitudes y prácticas que tienen las estudiantes de la “Escuela de enfermería de la Universidad de Cuenca” frente al Síndrome Premenstrual, para así conocer la importancia que se le da al mismo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES DEL ESTUDIO: En esta encuesta participaran 171 estudiantes mujeres de la “Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca”.

DURACIÓN: Esta encuesta tendrá una duración de 20 minutos.

PROCEDIMIENTO: Se solicitará a cada uno de las estudiantes que inicien firmando el consentimiento informado y procedan a llenar la encuesta con preguntas sobre los conocimientos, actitudes y prácticas que tienen sobre el Síndrome Premenstrual, durante la encuesta cualquier duda que tengan las participantes, será solventada por parte de las investigadoras, finalmente los datos recolectados serán utilizados para la realización del estudio.

RIESGOS: El presente estudio no representa ningún riesgo para su persona ya que no habrá ningún tipo de contacto que afecte su salud.

BENEFICIOS: Este estudio ayudará para la autoevaluación de sus conocimientos.

COMPENSACIÓN: No recibirá ningún tipo de pago.

COSTOS: Al participar en este estudio no deberá cancelar ningún monto económico.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA/ RETIRO DEL ESTUDIO: La participación en este estudio no es obligatoria, por lo que es necesario de su voluntaria cooperación, sabiendo que Ud., puede retirarse cuando así lo desee.

CONFIDENCIALIDAD: Sus datos personales, serán mantenidos en confidencialidad los mismos que serán utilizados únicamente dentro del estudio y por las investigadoras.

A QUIEN CONTACTAR: Si tiene alguna duda contactar a las investigadoras.



He leído la información provista en este formulario de consentimiento. Todas mis preguntas sobre el estudio y mi participación en el mismo han sido atendidas. Libremente consiento participar en este estudio de investigación.

Autorizo el uso y la divulgación de mi información para cumplir el objetivo descrito anteriormente.

Al firmar esta hoja de consentimiento, no he renunciado a ninguno de mis derechos legales.


Firma _____

Número de Cédula

Fecha _____



Anexo 4

UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS ESCUELA DE ENFERMERÍA	 UNIVERSIDAD DE CUENCA <small>desde 1867</small>
ENCUESTA	
Conocimientos, Actitudes y Practicas del Síndrome Premenstrual, en las estudiantes de la “Escuela de Enfermería, de la Universidad de Cuenca”.	

Numero de formulario _____

DATOS DIDENTIFICACIÓN									
Nombre									
Edad (años)									
Procedencia	Urbana			Rural					
Residencia	Urbana			Rural					
Estado Civil	Soltera			Casada		Viuda		Divorciada	Unión Libre
Año de Carrera	1 ^{er} año			2 ^{do} año		3 ^{er} año		4 ^{to} año	5 ^{to} año
DATOS OBSTÉTRICOS									
Edad de su menarquia									
Número de Hijos									

CONOCIMIENTOS	
1. Cuantos días previos a la menstruación se presenta este síndrome. <ul style="list-style-type: none"> • De 3 a 10 días () • De 7 a 10 días () • De 7 a 14 días () 	6. Escoja las opciones correctas del tratamiento farmacológico para este Síndrome. <ul style="list-style-type: none"> • Diuréticos • AINES • Ansiolíticos • Antidepresivos • Anticonceptivos orales
2. Escoja la opción correcta que para Ud. defina el Síndrome premenstrual. <ul style="list-style-type: none"> • Afección en la cual una mujer tiene síntomas de depresión, irritabilidad y tensión antes de la menstruación. 	7. Escoja las opciones incorrectas del tratamiento no farmacológico para este Síndrome. <ul style="list-style-type: none"> • Dietas ricas en carbohidratos • Cambios del estilo de Vida



<ul style="list-style-type: none"> • Trastorno que presenta una sintomatología específica, y que afecta a la mayoría de la población femenina. _____ • Conjunto de múltiples síntomas somáticos y de comportamiento de carácter cíclico que ocurren antes de la menstruación y desaparecen con ella o poco después_____ • Afección patológica que se presenta en el ciclo menstrual. _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Finalin Forte • Actividad Física: Aeróbicos. • Masajes terapéuticos • Dietas ricas en grasas
<p>3. En qué fase inicia y termina el síndrome premenstrual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase Folicular- Fase Lútea <input type="checkbox"/> • Fase Ovulatoria- Fase Folicular <input type="checkbox"/> • Fase Lútea – Fase Folicular <input type="checkbox"/> 	<p>8. ¿Cuál es la complicación de este Síndrome? Escoja la respuesta correcta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrés <input type="checkbox"/> • Depresión <input type="checkbox"/> • Trastorno Disfórico Premenstrual <input type="checkbox"/> • Bajo rendimiento <input type="checkbox"/>
<p>4. Escoja los síntomas físicos incorrectos de este síndrome.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor abdominal • Sensibilidad mamaria • Mareo • Aumento de peso • Dolor de mamas • Alza térmica • Cefalea 	<p>9. ¿Cuáles son las causas del síndrome premenstrual? Escoja la respuesta correcta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No existen causas definidas () • Falta de Actividad Física () • Consumo de alcohol y cafeína () • Déficit de vitaminas y minerales ()
<p>5. Escoja los síntomas psicológicos correctos de este síndrome.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cansancio • Depresión • Ansiedad • Estrés • Alucinaciones • Irritabilidad 	<p>10. Escoja la opción correcta de diagnosticar este síndrome.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen Físico _____ • Entrevista _____ • Determinar existencia de al menos 5 síntomas durante 3 meses durante la fase lútea. _____ • Descartar patologías que muestren síntomas parecidos. _____ • Exámenes de Laboratorio. _____
<p>PRÁCTICAS</p>	
<p>1. ¿Ud. Presenta Síndrome Premenstrual?</p> <p>Sí </p>	<p>4. ¿Se auto medicado para disminuir las molestias?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>



<p>No</p>	
<p>2. Escoja que prácticas utiliza para disminuir los síntomas de esta afección.</p> <ul style="list-style-type: none">• Disminuye el consumo de bebidas frías____• Evita el consumo de alcohol y tabaco _____• No consume cafeína _____• Acude a un especialista _____• Utiliza una bolsa de agua caliente _____	<p>5. Qué tipo de actividad física realiza para disminuir los síntomas.</p> <ul style="list-style-type: none">• No realiza ninguna actividad <input type="radio"/>• Bailoterapia <input type="radio"/>• Aeróbicos <input type="radio"/>• Yoga <input type="radio"/>• Correr <input type="radio"/>• Gimnasia <input type="radio"/>
<p>3. ¿Utiliza la medicina natural para disminuir las molestias?</p> <p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	<p>6. ¿Durante esta fase cambia Ud. sus hábitos alimenticios?</p> <p>Si No</p>



ACTITUDES					
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. El síndrome premenstrual afecta el rendimiento académico.					
2. Al síndrome premenstrual no se le da la suficiente importancia entre la población femenina.					
3 La mujer esta irritable o triste cuando presenta el Síndrome Premenstrual.					
4. Los síntomas de este síndrome pueden llegar a interferir en las relaciones sociales de la mujer.					
5. Es importante conocer más acerca de este síndrome.					