

Calidad de vida y autoestima en mujeres en etapa de menopausia, Jazán, Perú

Quality of life and self-esteem in menopausal women, Jazan, Peru

Karmita Milagros Muñoz Julca¹, Carla María Ordinola Ramírez², Yamira Iraisá Herrera García³

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre la calidad de vida y autoestima de las mujeres en etapa de menopausia del Barrio Nueva Esperanza, en el distrito de Jazán, provincia de Bongará, departamento de Amazonas, Perú, durante el año, 2020. El enfoque fue cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 40 mujeres en etapa de menopausia. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento para calidad de vida el cuestionario "Menopause Rating Scale" y para la autoestima se utilizó el test de Rossemberg. Los resultados demuestran que el 57.7% (23) tienen una calidad de vida alta y autoestima alta, 17.5% (7) tienen una calidad de vida alta con autoestima media, el 0.0% (0) tienen una calidad de vida alta con autoestima baja, 10.0% (4) tienen una calidad de vida buena con autoestima alta, 7.5% (3) tienen una calidad de vida buena y autoestima media, el 0.0% (0) tienen una calidad de vida buena con autoestima baja, 2.5% (1) tienen una calidad de vida baja y autoestima alta, el 2.5% (1) tienen una calidad de vida y autoestima baja y el 2.5% (1) tienen una calidad de vida baja y autoestima media. Concluyéndose que existe una relación altamente significativa entre calidad de vida y autoestima en mujeres en etapa de menopausia ($X^2c = 14.092 > X^2t = 9.49$, $gl = 4$, $p = 0,007 < \alpha = 0.05$) en esta población en estudio.

Palabras clave: Calidad de vida, Autoestima, Menopausia

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between the quality of life and self-esteem of women in the menopausal stage of the Nueva Esperanza neighborhood, in the district of Jazán, province of Bongará, department of Amazonas, Peru, during the year, 2020. The approach was quantitative. The sample consisted of 40 women in the menopausal stage. For data collection, the "Menopause Rating Scale" questionnaire was used as an instrument for quality of life and the Rossemberg test was used for self-esteem. The results show that 57.7% (23) have a high quality of life and high self-esteem, 17.5% (7) have a high quality of life with medium self-esteem, 0.0% (0) have a high quality of life with self-esteem low, 10.0% (4) have a good quality of life with high self-esteem, 7.5% (3) have a good quality of life and medium self-esteem, 0.0% (0) have a good quality of life with low self-esteem, 2.5% (1) have a low quality of life and high self-esteem, 2.5% (1) have a low quality of life and self-esteem, and 2.5% (1) have a low quality of life and medium self-esteem. Concluding that there is a highly significant relationship between quality of life and self-esteem in women in the menopausal stage ($X^2c = 14,092 > X^2t = 9.49$, $gl = 4$, $p = 0.007 < \alpha = 0.05$) in this study population.

Keywords: Quality of life, Self-esteem, Menopause

¹Bachiller en Enfermería. Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Correo electrónico: kami-escorpio16@hotmail.com

²Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Correo electrónico: carla.ordinola@untrm.edu.pe.

³Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Correo electrónico: yamira.herrera@untrm.edu.pe.

I. INTRODUCCIÓN

A partir del año 2000, se festeja cada 18 de octubre el Día Mundial de la Menopausia, una fecha que optaron de manera conjunta la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que se calcula que en algunos años existirá en el universo, poco más de mil millones de mujeres con cincuenta años o más. En la menopausia se establece una etapa fisiológica de transición, la cual arrastra consigo el deterioro del balance reproductivo de la mujer. (Manubens, 2019)

Las mujeres de hoy, empiezan a percibir distintos cambios clínicos, biológicos y endocrinológicos que para algunas pueden pasar desapercibidos y para otras no, esos cambios ocurren debido a la transición menopáusica, que deja señalada el término del periodo menstrual. Según la Dr. Virginia Busnelli “La menopausia influye con predominio en la vida de una mujer, conllevando así a diversas variaciones en muchos aspectos de su vida, es significativo recalcar que es un periodo más en la existencia de las mujeres y bajo ningún punto de vista debe ser vivida como una enfermedad”. (Urdaneta, 2016)

En la actualidad, los elementos que han favorecido para el estudio de la menopausia y su análisis se deben principalmente a la reducción del índice de mortalidad y el creciente aumento de los problemas de salud vinculados con el envejecimiento, se deduce que en países avanzados más del 30% de mujeres presentan una edad mayor de 50 años, 35 millones se encuentran en la postmenopausia y un millón ingresa a este período cada año, en Estados Unidos. La edad intermedia de la menopausia es de 45-55 años y en Latinoamérica la edad media de la menopausia varía entre 49-55 años. (Urdaneta, 2016)

Sin embargo, a pesar de que la menopausia sea un estado natural, se evidencia que 8 de cada 10 mujeres presenta uno de los síntomas habituales (corporales o emocionales), el 45 % discurre que impacta de una forma negativa en su manera de vivir. En otras circunstancias, cerca del 60% de mujeres menopáusicas adquieren un padecimiento crónico y son las enfermedades cardiovasculares las grandes causas de morbilidad y mortalidad, algunos síntomas vasomotores pueden ser muy molestas; entre 33-51% de mujeres de mediana edad muestran trastornos del sueño al tiempo que transcurren por la menopausia, los cuales pueden ser resultado de cambios hormonales. (Adams, 2017)

Dentro de la esfera psicológica, la mezcla de manifestaciones que abarca irritabilidad, variaciones en el estado de ánimo, desgaste de la memoria, humor depresivo, fragilidad afectiva y falta de concentración; de igual manera aspectos biológicos y psicológicos propios de estos cambios hormonales,

asociados a la pérdida o mala interacción con la pareja y las estereotipas culturales contribuyen a la presentación de serias disfunciones sexuales. (Valle, 2018)

La autoestima es la combinación de ideas, emociones, creencias, evaluaciones y percepciones de uno mismo, es muy importante para una estabilidad psicológica, sin cierta suma de esta, la vida puede resultar cuantiosamente difícil, llegando a visualizarla inalcanzablemente, creyendo imposible poder satisfacer algunas insuficiencias primordiales. Por ende, se sabe que cada mujer es diferente, y cada una llega a la menopausia después de atravesar por diversas situaciones buenas o malas que influirá en esta etapa ya que algunas mujeres podrían vivirla como algo traumático y otras como algo natural. (Sanchez, 2015)

El climaterio es una transición llena de cambios y por lo tanto coloca en una posición de alerta a la autoestima, ya que tanto los cambios hormonales, físicos y emocionales que se producen afectan a la autoestima, una vez que los síntomas se estabilizan, muchas mujeres dan un elevado valor a este nuevo periodo, ya que no tolerarán los disgustos de la menstruación, tampoco del síndrome premenstrual, la reducción de oxitocina produce que se inquieten menos del cuidado del resto y se concentren un poco más en ellas mismas y en sus planes particulares. (Pastor, 2018)

La menopausia, es un hecho, que no debe ser tratada como equivalente de desgaste, es todo lo opuesto, pues establece un proceso de armonía, adaptabilidad, cambio y reflexión de una nueva etapa que le tocará experimentar y que influenciará mucho para el proceso de envejecimiento. (Cepeda, 2017).

El hecho que haya aumentado el número de féminas que alcanzan la adultez, produce que el climaterio y las dificultades de salud ligadas a ella sean un conflicto de interés sanitario global. Si bien es cierto que la salud de la población debe entenderse como un compromiso individual, colectivo e institucional, ya que implica el esfuerzo organizado no solo del sujeto, sino también de la sociedad y el estado al cual pertenece, es fundamental reconocer las necesidades que especialmente tiene este grupo de mujeres dadas las diversas complicaciones que el envejecimiento y los cambios hormonales trae consigo. (Cañizales, 2018)

Diversas mujeres en nuestro país vienen atravesando por la menopausia después de pasar por una sucesión de condiciones adversas (pobreza, malos tratos, hambre, soledad, entre otros) las cuales fomentan las alteraciones propias de la edad y hacen que este periodo vital, se experimente con mayor dificultad, en este sentido, la salud de la mujer adulta y anciana, no es solo expresión de su escenario actual, sino un

reflejo de su vida durante su niñez y la juventud.

Por todo lo comentado anteriormente, se confluyen que las mujeres adultas y ancianas, acoplado con la disminución estrogénica, hacen de este grupo uno de los sectores etarios de más riesgo sanitario. De allí la importancia de conocer la condición de vida y autoestima de las mujeres que atraviesan por esta etapa de menopausia ya que representa un reto social y económico importante en todos los lugares del Perú y del mundo, mucho más en el distrito de Jazán ya que viene aumentando la población de mujeres que atraviesan por esta etapa y hay muchas de ellas que no saben cómo sobrellevarlo.

Para las mujeres del Barrio Nueva Esperanza, la menopausia no es un tema que se toque con frecuencia, algunas no le dan mucha importancia y otras solo lo pasan desapercibido o sólo son rumores, pocas conocen de lo que se trata y de todo lo que trae consigo esta etapa. La falta de preocupación por parte del estado, el sector salud, autoridades locales, y población en general, son las razones por las que nace la motivación de investigar sobre este tema, ya que influye mucho en la salud de la mujer y debe ser tomada como prioridad al momento que la mujer transcorre por la adultez, para promover, prevenir, disminuir y tratar a tiempo problemas de salud que a largo plazo pueden afectar la calidad de subsistencia de la personas y pueden cambiar la perspectiva de vida que tenían y sentirse frustradas por todos los cambios físicos y emocionales.

II. MATERIAL Y MÉTODO

La siguiente investigación fue de enfoque cuantitativo (Supo, 2016). La muestra estuvo conformada por 40 mujeres de 40-55 años de edad, del Barrio Nueva Esperanza, en el distrito de Jazán, provincia de Bongará, departamento de Amazonas, Perú, en el año 2020. Se aplicó el método hipotético-deductivo y la técnica encuesta (Supo, 2015)

Los criterios de inclusión fueron las mujeres entre 40 hasta 55 de edad en etapa de menopausia que dieron su consentimiento para participar voluntariamente en la investigación y los criterios de exclusión fueron las mujeres con trastorno mental.

Se utilizó el cuestionario "Menopause Rating Scale" (MRS) validado en Chile, con un $VC=8.88178 > VT=1.6449$ y una confiabilidad de $Rip=0.899785$, para evaluar la calidad de vida en la mujer menopáusica. El cuestionario estuvo estructurado por tres dimensiones: somático, psicológico y urogenital, el cual constaba de 11 preguntas, con cinco escalas: siente demasiada molestia, siente molestia importante, siente molestia moderada, siente molestia leve, no siente molestia

Para medir la variable Autoestima, se utilizó el test

validado de Rossemberg. Esta escala fue traducida y validada en castellano, con una confiabilidad de alfa de Cronbach $=0.966$, al análisis por dos mitades presenta un coeficiente total de 0,929 valor que indica suficiente coherencia. Con una consistencia interna de entre 0.688 y 1, la validez de criterio es de 0,55. Este test tenía 10 ítems, frases de las que cinco estaban enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa. Después de aplicar este instrumento se realizó la contabilidad de puntos y procesamiento de datos, donde se llegó a categorizar las respuestas de acuerdo a: Alta: 30-40, Media: 20-29 y bajo: de 10-19 puntos.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Calidad de vida y autoestima de las mujeres en etapa de menopausia.

Calidad de vida	Autoestima						Total	
	Baja		Media		Alta		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Baja	1	2.5	1	2.5	1	2.5	3	7.5
Buena	0	0	3	7.5	4	10	7	17.5
Alta	0	0	7	17.5	23	57.5	30	75
Total	1	2.5	11	27.5	28	70	40	100

En la tabla 1, se observa que del 100% (40) de las mujeres en etapa de menopausia del Barrio Nueva Esperanza el 2.5% (1) presentan una calidad de vida y autoestima baja, 2.5% (1) muestra una calidad de vida baja con autoestima media, asimismo el 2.5% (1) tienen una calidad de vida baja con una autoestima alta, el 0.0% (0) muestran una calidad de vida buena con una autoestima baja, 7.5% (3) tienen una calidad de vida buena y a la vez una autoestima media, 10.0% (4) poseen una calidad de vida buena con autoestima alta, el 0.0% (0) tienen una calidad de vida alta con autoestima baja, 17.5% (7) tienen una calidad de vida alta con autoestima media. Por otro lado, el 57.7% (23) muestran una calidad de vida alta y a su vez de una autoestima alta.

Para contrastar la hipótesis, la presente tabla contingente se ha sometido a prueba estadística del chí-cuadrado en el cual su valor fue de $X^2c = 14.092 > X^2t = 9.49$, $gl = 4$, $p = 0,007 < \alpha = 0.05$ el mismo que indica que hay correlación estadística entre calidad de vida y autoestima de las mujeres en etapa de menopausia del Barrio Nueva Esperanza, Jazan-2020, aceptándose de esta manera la hipótesis alterna (H_a), quiere decir que ambas variables son dependientes entre sí.

Tabla 2

Porcentaje de calidad de vida de las mujeres en etapa de menopausia.

Calidad de vida	fi	%
Baja	3	7.5
Buena	7	17.5
Alta	30	75
Total	40	100

En la tabla 2, se percibe que del 100% (40) de las mujeres en etapa de menopausia participantes del estudio, el 7.5% (3) presentan una calidad de vida baja, el 17.5% (7) poseen una calidad de vida buena y por último el 75.0% (30) tienen una calidad de vida alta.

Tabla 3

Porcentajes de autoestima de las mujeres en etapa de menopausia.

Autoestima	fi	%
Baja	1	2.5
Media	11	27.5
Alta	28	70
Total	40	100

En la tabla 3, se evidencia que del 100% (40) de mujeres en estudio, el 2.5% (1) gozan de autoestima baja, 27.5% (11) muestran una autoestima media, sin embargo, el 70.0% (28) tienen autoestima alta.

IV. DISCUSIÓN

En el presente estudio ha demostrado que la calidad de vida y autoestima de las mujeres en menopausia tiene una relación significativa $X^2c = 14.092 > X^2t = 9.49$, $gl = 4$, $p = 0.007 < \alpha = 0.05$. Al respecto Juculaca (2014), nos muestra que el 99% de las mujeres presentan una calidad de vida alta, también se observa que, al respecto del nivel de autoestima, las mujeres que presentan autoestima alta tienen un porcentaje de 44%, 22% tienen una autoestima media alta, 14% se evidencia una autoestima media baja y por último el 13% muestra una autoestima significativamente baja.

Enfatizando así que las mujeres menopáusicas han logrado sobrellevar los cambios que implica

atravesar por esta etapa y que la percepción que tienen de ellas mismas es propicia para su imagen diaria, todo esto se ve reflejada en que una calidad de vida buena conlleva a una autoestima satisfactoria, lo cual cumple un papel importante en el bienestar corporal y emocional de las mujeres.

Según Maquera (2012), una calidad de vida alta no establece necesariamente un nivel de autoestima alta, es evidente que el grupo de mujeres menopáusicas que muestran una calidad de vida buena son 45%, seguido de un 36%, que presentan baja calidad de vida; poco más de la mitad 55%, de mujeres menopáusicas evidencian un bajo nivel de autoestima, el 21% tiene autoestima regular y solo el 9% de las mujeres climatéricas muestran una autoestima media alta. Concluyendo en su estudio que no se encuentra relación significativa entre calidad de vida y autoestima.

Estos resultados discrepan mucho con nuestro estudio, hay relación entre calidad de vida y autoestima de las mujeres en etapa de menopausia del barrio nueva esperanza, Jazán, 2020; se evidencia que, 57.5% de las mujeres presentan una alta calidad de vida con autoestima alta, esto posiblemente porque son poblaciones opuestas con diferentes condiciones de vida. Es conocido que no todas las mujeres enfrentan el proceso de menopausia satisfactoriamente, los múltiples factores presentes hacen que la mujer reaccione de diferente manera, muchas de ellas lo ven como una enfermedad y se sienten ofuscadas y con pocas ganas de realizar sus actividades diarias, a diferencia de muchas otras que lo toman como algo nuevo por experimentar y se sienten capaces de seguir con su vida cotidiana

No siempre una calidad de vida buena determinará una autoestima adecuada, pues no se sabe cómo reaccionarán todas las mujeres al momento de atravesar por esta etapa, aunque las buenas y malas experiencias, al igual que las decisiones tomadas a lo largo de su vida influenciarán mucho.

Antagónicamente, Tonconi (2018) concluye que el 63,2% de mujeres menopáusicas presentan baja calidad de vida, 22,0 % tienen alta calidad de vida y el 14,8 % tiene buena calidad de vida, manifestando que los factores (biológicos, psicológicos y sociales) afectan significativamente a las mujeres en este proceso menopáusico. Aquí se puede observar que las mujeres de distintos ámbitos presentan una calidad de vida diferente ya que cada una enfrenta la menopausia desde su perspectiva de vida que lleva y este estudio es un claro ejemplo de ello.

Peña (2016) determinó que en las mujeres en proceso de menopausia se evidencia una buena calidad de vida 40%, seguido de una leve calidad de vida 35% y baja calidad de vida 5%, demostrando que las mujeres de Manchay mantienen un equilibrio emocional, social y físico y se sienten satisfechas de la vida que

llevan a pesar de atravesar por la menopausia. Uno de los puntos importantes para una menopausia saludable es mantener una alimentación equilibrada, rica en calcio y evitar el sobrepeso, pues mantener unos hábitos de vida saludables influirá decisivamente en la salud de la mujer el resto de su vida.

Lo que se señala anteriormente de la calidad de vida nos enseña que esta mantiene una poderosa influencia en la autoestima de las mujeres ya que con la existencia de bienestar material y espiritual enmarcada socialmente y culturalmente la mujer experimenta satisfacción en su vida, así mismo le permitirá desarrollar actitudes emocionales estables, que le ayudaran a enfrentar el estado sintomatológico de la menopausia y por ende mejorará la toma de decisiones para con su salud.

La fortaleza y tranquilidad de las mujeres menopáusicas están determinadas por las condiciones socioeconómicas, sociales, familiares y culturales en las que subsisten, muchas veces se ven acorraladas por un déficit de información, con relación al autocuidado que deberían llevar a cabo y tratar de optimizar así su calidad de vida.

Según investigaciones realizadas en este estudio, se evidenció que en el Barrio Nueva Esperanza, casi la mitad de las mujeres se encuentran atravesando por esta etapa, varias de ellas desconocen sobre este tema, otras no se han dado cuenta y lo han tomado como algo normal del ciclo continuo de su vida, pero algunas, reconocen las situación por la que están viviendo y se muestran seguras de lo que son y de las cosas por las que deben seguir luchando a pesar de los cambios hormonales, otras simplemente no saben cómo sobrellevarlo.

También fue de apreciación en la presente investigación, que un mínimo número de mujeres han acudido al centro de salud, al consultorio de obstetricia por algunos de los síntomas, ya que para ellas es preferible no ir, muchas veces por vergüenza, por no darle tanta importancia al tema o simplemente no se sienten concientizadas o motivadas y esperan que se manifieste mediante una alteración en su organismo para recién asistir. La falta de un programa exclusivo a la menopausia conlleva a que las mujeres no muestren interés, lo cual no debería ser así ya que esta etapa es uno de los factores influyentes para la salud, para prevenir múltiples enfermedades que junto con el envejecimiento y estilos de vida que se ha llevado marcarán una nueva perspectiva de vida y salud en todas las mujeres.

Así mismo en nuestro estudio se pudo estimar que la gran mayoría de mujeres en etapa de menopausia muestran una calidad de vida alta. Al respecto Nava (2013) en la teoría del autocuidado de Dorothea Orem revela que la puesta en marcha de algunas actividades en periodos fijos de tiempo, por algunas

mujeres y desarrolladas por sus propios medios les muestran mucha importancia y les ayuda a mantener un funcionamiento bueno y sano para así lograr continuar con el crecimiento personal y sentirse satisfecha, esto será un buen motivo para mejorar su calidad de vida y por ende a superar las molestias de la menopausia.

No obstante, el apoyo continuo del personal de salud, sería un eje fundamental para que las mujeres den el valor y sientan que esta etapa no solo es un lapso en su vida, sino que repercutirá y dará inicio a los cambios del nuevo ciclo de vida que toda mujer atraviesa.

Es muy interesante encontrar en este estudio, una calidad de vida alta, en mayor prevalencia, sin embargo, también se encuentra una calidad de vida buena y baja que no deja de sorprender; ya que la calidad de vida de las mujeres depende mucho de la satisfacción personal, físico, emocional, conyugal, social, cultural, etc. el cual debe predominar en el diario vivir de cada una de ellas, un desbalance entre algunos de estos factores, puede conllevar a que la mujer se sienta menos importante y que el síndrome menopáusicos por el que atraviesa sea más intenso.

Respecto a la autoestima de las mujeres en etapa de menopausia en esta investigación destacan una autoestima alta, por su parte el estudio de Campos (2013), demuestra que el 98% de mujeres menopáusicas presenta autoestima alta, el 93.4% autoestima media y 87.5% autoestima baja, encontrando relación con la variable. La autoestima segura, depende de la persona cuando se respeta y se aprecia sin calificarse de mejor o peor que los demás, por otro lado, la baja autoestima envuelve en insatisfacción y desagrado consigo mismo, incluso el ser humano puede llegar a sentir rechazo con su persona.

En la menopausia todos los cambios vividos pueden conducir a la mujer a una autoestima negativa, tanto por la propia percepción que tenemos de uno mismo, como los cambios de humor provocados por los estrógenos, pero una mujer nunca debe de dejar de pensar que todo cambio conduce a un periodo de adaptación y que al final formará parte de su vida diaria, y que con el apoyo de la familia y las ganas que ponga logrará adaptarse de la mejor manera y esto le servirá para mantener estable su salud emocional.

Así mismo Valles (2012) en la teoría de la motivación humana de Abraham Maslow habla acerca de la autoestima, que esta depende mucho de lo que se observe de sí mismo y de del valor que se dé, bien sea de sus logros, actividades, trabajo que desempeñe, cariño y afecto que brinde y reciba; por tanto es muy influyente lo que piense de sí misma y la imagen que tenga, ya que ninguna persona se observa en neutro sino de acuerdo al lugar donde se desempeña y la sociedad en la que conviva, todos los aspectos con los demás y la sociedad juega un papel

importante en la aceptación que se pueda llegar a dar.

Esto demuestra la importancia de la autoestima en la menopausia ya que dependerá mucho el crecimiento emocional que venga trayendo desde la niñez y juventud y de la adaptabilidad positiva frente a los cambios para alcanzar un bienestar psicológico y emocional.

Después de estudiar a las mujeres de este barrio nos damos cuenta que cada una presenta diferentes estilos de vida, convivencias, experiencias, y a pesar de la etapa por la que están atravesando, ellas buscan el bienestar y la satisfacción consigo mismas para salir adelante y lograr sus objetivos. Muchas de ellas encuentran el apoyo en su entorno familiar, en sus amistades cercanas, otras mantienen su actividad diaria acompañando a su conyugue a la chacra y despejar así su mente, pues el mantener una familia unida, ayuda bastante a una autoestima positiva.

V. CONCLUSIONES

De las mujeres en etapa de menopausia del Barrio Nueva Esperanza, el 2.5% presentan una calidad de vida y autoestima baja, 2.5% muestra una calidad de vida baja con autoestima media, asimismo el 2.5% tienen una calidad de vida baja con una autoestima alta, el 7.5% tienen una calidad de vida buena y a la vez una autoestima media, 10.0% poseen una calidad de vida buena con autoestima alta, el 17.5% tienen una calidad de vida alta con autoestima media. Por otro lado, el 57.7% muestran una calidad de vida alta y a su vez de una autoestima alta.

El 7.5% de mujeres en etapa de menopausia, presentan una calidad de vida baja, el 17.5% poseen una calidad de vida buena y el 75.0% tienen una calidad de vida alta.

El 2.5% de mujeres en etapa de menopausia gozan de autoestima baja, 27.5% muestran una autoestima media, sin embargo, el 70.0% tienen autoestima alta.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, E. (2017). *Calidad de vida y percepción de la salud en mujeres*. Revista cubana de salud pública, vol.45 n.50.
- Campos, D. (2013). *Calidad de vida en la etapa del climaterio en mujeres que acuden al centro de salud Virgen del Carmen de Cerro de Pasco* (tesis para obtener el título profesional de licenciado). Universidad de Huánuco, Perú. Recopilado de: <https://alicia.concytec.gob.pe>.
- Calderón, M. (2018). *Calidad de vida en la mujer de edad mediana*. Revista Cubana de Medicina General Integral, vol.20 no.2.
- Cañizales, A. R. (2014). *Menopausia: una nueva etapa en la mujer*. Revista. Venezolana de Estudios de la Mujer, v.13 n.30.
- Cepeda, M. (2017). *Calidad de vida en la Menopausia*. Revista Chilena de Obstetricia, 15-20.
- Juculaca, M. (2014). *Calidad de vida y nivel de autoestima de las mujeres de 35 a 65 años que trabajan en el Hospital Goyeneche de Arequipa* (tesis para obtener el título profesional de licenciado). Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú. Recopilado de: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/>.
- Manubens, D. M. (2019). *Día mundial de la menopausia*. Revista ginecológica, 30-36.
- Maquera. P. (2012). *Calidad de vida y nivel de autoestima en mujeres climáticas del Hospital Hipólito Unanue* (tesis para obtener el título profesional de licenciado). Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú. Recopilado de. <http://repositorio.unjbg.edu.pe>.
- Matud, P. (2017). *Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, vol.19 no.18.
- Pastor, D. F. (2018). *Autoestima en la menopausia*. Revista Blanes Ginecologos, 25-30.
- Peña, C. (2016). *Calidad de Vida de mujeres en etapa de climaterio en una Unidad del Primer Nivel de Atención de Salud Manchay* (tesis para obtener el título profesional de licenciado). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recopilado de: <http://repositorio.urp.edu.pe>.
- Sanchez, J. G. (2015). 101. *Secretos para una autoestima sana*. Buenos Aires: Casa editora Sudamericana.
- Supo, J. (2016). *Investigación Científica: Seminarios de Investigación científica*. Lima, Perú: Edit. Spanish Edition.

Tonconi, D. (2018). *Factores asociados a la calidad de vida en mujeres climatéricas del Centro de Salud de Ciudad Nueva* (tesis para obtener el título profesional de licenciado). Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú. Recopilado de <http://repositorio.unjbg.edu.pe>.

Urdaneta, J. (2016). *Menopausia hoy en día*. Revista Española de Ginecología, 27- 30.

Urzúa, A. (2017) *Calidad de vida: una revisión teórica del concepto*. Revista Chilena de Psicología Clínica, vol.30 no.1

Valencia, C.(2019).*Autoestima*. Barcelona, España: Edit. Copyright.

Valle, J. L. (2018). *Calidad de vida en la menopausia* . Revista Cubana de Medicina, 19-24.

Valles, A. (2012). *Autoestima y autoconcepto* . Mexico: Grupo planeta.