Universitas (LEÓN)

Conocimiento sobre menopausia en mujeres mayores de 40 años

Knowledge of Menopause Among Women Over 40 Years of Age

Herrera J. J.[1], Cruz-Ponce K. Y.[1], Paguaga-Ayestas L. M.[1], Martínez-Munguia D. J.[1]

Herrera J. J.
joeljosueherrera@gmail.com

Cruz-Ponce K. Y.
cruzponcekenyyahir@gmail.com

Paguaga-Ayestas L. M.
lucyayestas6@gmail.com

Martínez-Munguia D. J.
deljudelkam@gmail.com

*Autor de correspondencia: deljudelkam@gmail.com

[1] Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León, Centro Universitario Regional Somoto.

Universitas (León)

Revista cientifica de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León.

ISSN-e: 2311-6072

Periodicidad: Semestral

Edición Especial: vol.18, núm.1, 2026

luis.blanco@cm.unanleon.edu.ni

Fecha de recepción: 20 de Octubre 2025

Fecha de aprobación: 15 de Mayo 2026

Fecha de Publicación: 23 de Octubre 2026

URL: https://revistas.unanleon.edu.ni/index.php/revistauniversita/article-view/1322

DOI: https://doi.org/10.5377/ul.v18i1.22962

Copyright © 2026 Revista Universitas (León): Revista Científica de la UNAN León. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua León. (UNAN-León). Dirección Académica. Departamento de Investigación. Unidad de Publicaciones y Eventos Científicos.

Esta obra está bajo una Licencia internacional Creative Commons Atribución NoComercial-compartirigual 4.0

Resumen: El objetivo del estudio fue determinar los conocimientos sobre la menopausia en mujeres mayores de 40 años de una comunidad de Musulí, Palacagüina. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal en octubre de 2025. La muestra estuvo conformada por 30 mujeres mayores de 40 años seleccionadas mediante muestreo por conveniencia. La información se recolectó mediante una encuesta aplicada con un cuestionario elaborado por los autores y se procesó utilizando IBM SPSS versión 25. Los resultados mostraron que el 73 % de las participantes tenía entre 40 y 50 años, el 53 % contaba con estudios universitarios, el 77 % profesaba la religión católica y el 50% era soltera. El 87 % manifestó conocer qué es la menopausia y el 63 % identificó correctamente sus principales síntomas. Asimismo, el 90 % indicó que la menopausia suele presentarse alrededor de los 50 años. El 73 % refirió haber escuchado mitos relacionados con esta etapa y el 63 % expresó sentirse preparada para afronta rla. Además, el 50 % señaló no haber conversado sobre la menopausia con su pareja. Se concluye que la mayoría de las participantes mostró conocimientos sobre la definición de menopausia, sus principales síntomas y la edad aproximada de inicio. Sin embargo, la persistencia de mitos y las limitaciones en la comunicación sobre este proceso evidencian la necesidad de fortalecer las estrategias de educación para la salud dirigidas a mujeres en esta etapa de la vida.

Palabras clave: climaterio, menopausia, educación en salud, envejecimiento.

Abstract: The aim of this study was to determine the level of knowledge about menopause among women over 40 years of age in the community of Musulí, Palacagüina. A quantitative, descriptive, cross-sectional study was conducted in October 2025. The sample consisted of 30 women over 40 years of age selected through convenience sampling. Data were collected using a survey administered through a questionnaire developed by the authors and analyzed using IBM SPSS version 25. The results showed that 73% of the participants were between 40 and 50 years old, 53% had a university education, 77% identified as Catholic, and 50% were single. Regarding knowledge about menopause, 87% reported being familiar with the concept, and 63% correctly identified its main symptoms. In addition, 90% indicated that menopause usually begins around the age of 50. Seventy-three percent reported having heard myths related to menopause, while 63% stated that they felt prepared to face this stage of life. Furthermore, 50% reported that they had never discussed menopause with their partner. It is concluded that most of the participants showed knowledge about the definition of menopause, its main symptoms, and the approximate age of onset. However, the persistence of myths and the limited communication about this process highlight the need to strengthen health education strategies aimed at women undergoing this stage of life.

Keywords: climacteric, menopause, health education, aging.

Universitas (LEÓN)

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han evidenciado la importancia del conocimiento sobre la menopausia para favorecer una adaptación saludable a esta etapa de la vida. En este sentido, Candia (2022) realizó un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo y corte transversal en mujeres de 30 a 55 años residentes en el barrio Santa Ana de la ciudad de San Lorenzo. La investigación incluyó a 47 mujeres y utilizó una encuesta como técnica de recolección de datos. Los resultados mostraron que la totalidad de las participantes conocía los cambios relacionados con los patrones menstruales y los síntomas vasomotores propios de la menopausia. Asimismo, la mayoría identificó adecuadamente aspectos relacionados con la disfunción sexual y los síntomas somáticos característicos de esta etapa. Sin embargo, se observaron limitaciones en el conocimiento sobre los cambios posteriores a la menopausia y sobre las modificaciones del estilo de vida que pueden contribuir a una mejor calidad de vida durante el climaterio. (Candia, 2022)

En Nicaragua, la menopausia y el climaterio representan una realidad cada vez más relevante desde el punto de vista demográfico y sanitario. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en 2005 existían aproximadamente 497,300 mujeres mayores de 40 años, cifra que aumentó a 619,500 en 2012. Actualmente, alrededor de una de cada cinco mujeres nicaragüenses se encuentra en la etapa del climaterio, la cual se extiende aproximadamente entre los 40 y los 65 años de edad. Este incremento refleja la necesidad de fortalecer las acciones de educación para la salud dirigidas a este grupo poblacional. (Cecilia Irene Ferrey Sandoval, 2016)

La llegada a esta etapa suele estar acompañada de síntomas vasomotores, alteraciones en la esfera sexual, cambios emocionales, disminución de la autoestima, irritabilidad y mayor sensibilidad emocional. Además, pueden presentarse modificaciones fisiológicas asociadas a la disminución de los niveles hormonales, como cambios en la piel y otros tejidos. La presencia de estos cambios puede generar incertidumbre y afectar la percepción que las mujeres tienen sobre su salud y calidad de vida, especialmente cuando existe información insuficiente o inadecuada sobre el proceso. (Baker FC, 2022)

Considerando la importancia de promover una transición saludable hacia esta etapa y la necesidad de fortalecer los conocimientos relacionados con la menopausia, se planteó el siguiente objetivo de estudio: determinar los conocimientos y las actitudes sobre la menopausia en mujeres mayores de 40 años. La realización de esta investigación se justifica por la necesidad de generar información que contribuya al diseño de estrategias de educación para la salud orientadas a mejorar el conocimiento y el autocuidado durante el climaterio. Los resultados podrán servir de base para fortalecer las acciones de promoción de la salud dirigidas a mujeres mayores de 40 años y favorecer una mejor adaptación a los cambios propios de esta etapa, contribuyendo así a una mejor calidad de vida. (Pérez-Martínez A, 2022)

MATERIAL Y MÉTODOS

La presente investigación correspondió a un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, realizado en la comunidad de Musulí, municipio de Palacagüina, departamento de Madriz, Nicaragua, durante el mes de octubre de 2025.

La población estuvo conformada por 150 mujeres adultas. La muestra incluyó a 30 mujeres de 40 años o más, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se incluyeron aquellas mujeres residentes en la comunidad que manifestaron voluntariamente su interés en participar en el estudio y aceptaron responder el instrumento de recolección de datos mediante consentimiento informado.

La información se obtuvo a partir de fuentes primarias, mediante la aplicación directa de una encuesta estructurada elaborada por las autoras de acuerdo con los objetivosde la investigación.

El instrumento estuvo conformado por preguntas cerradas orientadas a recopilar información sobre las características sociodemográficas de las participantes, incluyendo edad, nivel educativo, estado civil y religión. Asimismo, se exploraron aspectos relacionados con el conocimiento sobre la menopausia, tales como su definición, síntomas, edad de inicio, creencias asociadas y conocimientos sobre la posibilidad de embarazo durante esta etapa. También se evaluaron algunas actitudes frente a la menopausia, entre ellas la percepción de preparación para afrontar este proceso, la comunicación con la pareja y la opinión sobre el nivel de comprensión de los hombres respecto a esta etapa de la vida de la mujer.

La recolección de los datos se realizó mediante visitas domiciliarias. Previamente, se explicó a las participantes el propósito del estudio, la importancia de su colaboración y las condiciones de confidencialidad de la información. Posteriormente, se procedió a la aplicación individual de la encuesta a cada participante.

Los datos obtenidos fueron codificados, digitados y procesados utilizando el programa estadístico IBM SPSS versión 25. Se realizó un análisis descriptivo mediante el cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes. Los resultados se presentan en tablas y gráficos para facilitar su interpretación.

Durante todo el proceso investigativo se respetaron los principios éticos de participación voluntaria, confidencialidad y anonimato. La información recopilada fue utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos, garantizando la protección de la identidad de las participantes.

RESULTADOS

Participaron 30 mujeres mayores de 40 años residentes en la comunidad de Musulí. La mayoría tenía entre 40 y 50 años (73,3%), había cursado estudios universitarios (53,3%), profesaba la religión católica (76,7%) y se identificó como soltera (50,0%).

Tabla 1. Características sociodemográficas de las participantes (n = 30)

Variable	n	%
Edad (años)		
40–50	22	73,3
>50	8	26,7
Escolaridad		
Primaria	6	20,0
Secundaria	8	26,7
Universidad	16	53,3
Religión		
Católica	23	76,7
Otras	7	23,3
Estado civil		
Soltera	15	50,0
Otras categorías	15	50,0

En relación con el conocimiento sobre la menopausia, el 86,7% de las participantes manifestó conocer qué es la menopausia. Asimismo, el 63,3% identificó correctamente tanto los sudores nocturnos como los cambios en el estado de ánimo como síntomas característicos. La mayoría (90,0%) señaló que la menopausia suele presentarse alrededor de los 50 años.

Autor de correspondencia: deljudelkam@gmail.com

Tabla 2. Conocimientos sobre la menopausia (n = 30)

Variable	n	%
Conoce qué es la menopausia	26	86,7
Identifica correctamente los principales síntomas	19	63,3
Reconoce los 50 años como edad aproximada de inicio	27	90,0
Ha escuchado mitos relacionados con la menopausia	22	73,3

Respecto a las actitudes frente a la menopausia, el 63,3% expresó sentirse preparada para afrontar esta etapa de la vida. Sin embargo, la mitad de las participantes indicó que nunca había conversado sobre este tema con su pareja.

Tabla 3. Actitudes frente a la menopausia (n = 30)

Variable	n	%
Se siente preparada para afrontar la menopausia	19	63,3
No se siente preparada	11	36,7
Ha hablado con su pareja sobre la menopausia	8	26,7
Ha hablado poco del tema	7	23,3
No ha hablado con su pareja sobre la menopausia	15	50,0

DISCUSIÓN

Los resultados muestran que la mayoría de las mujeres participantes posee conocimientos generales sobre la menopausia, particularmente en relación con su definición, los síntomas más frecuentes y la edad aproximada de inicio. Estos hallazgos coinciden con los reportados por OMS, quien encontró que la mayoría de las mujeres estudiadas conocía los principales cambios asociados a esta etapa, especialmente los relacionados con los síntomas vasomotores y las alteraciones del ciclo menstrual. La similitud entre ambos estudios sugiere que existe una comprensión básica de la menopausia entre las mujeres adultas, probablemente favorecida por el acceso a información a través de los servicios de salud, medios de comunicación y experiencias compartidas entre mujeres. (OMS, 2022).

En este estudio, más de la mitad de las participantes identificó correctamente síntomas como los sudores nocturnos y los cambios en el estado de ánimo. Estos resultados son consistentes con lo descrito por Dennerste, quienes señalan que los síntomas vasomotores constituyen una de las manifestaciones más frecuentes durante la transición menopáusica. El reconocimiento de estos síntomas puede facilitar una búsqueda temprana de orientación profesional y contribuir a una mejor adaptación a esta etapa. (Dennerstein, 2020).

La mayoría de las mujeres identificó los 50 años como la edad aproximada de inicio de la menopausia. Este hallazgo coincide con lo reportado por la Mayo Clinic (2024), que sitúa la edad promedio de aparición alrededor de los 51 años. El conocimiento de esta característica resulta relevante porque permite a las mujeres anticipar los cambios asociados a esta etapa y prepararse para enfrentarlos de manera informada. (Clinic, 2024).

A pesar de los conocimientos observados, una proporción importante de participantes manifestó haber escuchado mitos relacionados con la menopausia. La persistencia de estas creencias refleja la coexistencia de información científica con conocimientos transmitidos culturalmente. Según Joffe, algunos de los mitos más frecuentes incluyen considerar la menopausia como el inicio inevitable del envejecimiento o asumir que implica el fin de la vida sexual.

Estas creencias pueden generar ansiedad, temores injustificados y percepciones negativas sobre esta etapa de la vida. (Joffe, 2008).

Otro hallazgo relevante fue que una proporción considerable de mujeres manifestó sentirse preparada para afrontar la menopausia; sin embargo, la mitad indicó que nunca había conversado sobre este tema con su pareja. Este resultado sugiere que, aunque existe conocimiento general sobre el proceso, la comunicación interpersonal continúa siendo limitada. La literatura señala que el apoyo familiar y la comunicación de pareja constituyen factores importantes para afrontar de manera positiva los cambios físicos y emocionales asociados al climaterio. (Cifuentes, 2018) Entre las limitaciones de este estudio se encuentra el tamaño reducido de la muestra y el uso de un muestreo por conveniencia, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a todas las mujeres mayores de 40 años de la comunidad o de otros contextos similares. Asimismo, la información fue obtenida mediante autoinforme, por lo que las respuestas pueden estar influenciadas por la memoria, las experiencias personales o la interpretación individual de las preguntas. A pesar de estas limitaciones, los hallazgos aportan información relevante sobre los conocimientos y actitudes relacionados con la menopausia en mujeres de una comunidad rural nicaragüense y constituyen un punto de partida para futuras investigaciones con muestras más amplias y diseños metodológicos más robustos. (SEGO, 2018) (Pérez-Martínez A, 2022).

Los resultados del estudio evidencian que la mayoría de las mujeres participantes posee conocimientos generales sobre la menopausia, sus principales síntomas y la edad aproximada en que suele presentarse. Sin embargo, también se identificó la persistencia de mitos y algunas limitaciones en la comunicación sobre este tema, particularmente en el ámbito de la pareja. Aunque una proporción importante de las participantes manifestó sentirse preparada para afrontar esta etapa de la vida, los hallazgos sugieren que aún existen necesidades de información y acompañamiento que favorezcan una comprensión más integral del climaterio y sus implicaciones para la salud física y emocional.

Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de fortalecer las estrategias de educación para la salud dirigidas a mujeres mayores de 40 años, promoviendo información basada en evidencia científica y espacios de diálogo que contribuyan a desmitificar la menopausia. Asimismo, resaltan la necesidad de incorporar a la familia y a la pareja en los procesos educativos, con el fin de favorecer redes de apoyo que faciliten una transición saludable hacia esta etapa de la vida y contribuyan a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las mujeres. (Díaz López, 2023).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

Baker FC, B. F. (2022). *The menstrual cycle, sleep, and circadian rhythms.* Philadelphia: Elsevier.

Candia, C. A. (2022). Conocimientos de las mujeres acerca de la menopausia [Tesis de grado, Universidad Tecnológica Intercontinental]. https://www.utic.edu.py/repositorio/index.php/tesis-de-grado/licenciatura-en-enfermeria/87-enfermeria-2019/296-conoci.

Cecilia Irene Ferrey Sandoval, B. M. (2016). Conocimiento y Autocuidado en mujeres 40 - 54 años, en la etapa del Climaterio/menopausia, del Centro de Salud Félix Pedro Picado, Sutiaba, Octubre. *articulo,monografia*, 1.

Cifuentes, S. &. (2018). Percepción del climaterio, apoyo familiar y calidad de vida en mujeres trabajadoras. Revista Cuidarte, 9(2), 2185–2198. https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.512. *https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.512*, Revista Cuidarte, 9(2), 2185–2198.

Clinic, M. (2024). Menopausia: Síntomas y causas. Mayo Clinic. (2024, 25 de mayo). Me https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397.

Autor de correspondencia: deljudelkam@gmail.com

Dennerstein, L. L. (2020). Dennerstein, L., LeherVasomotor symptoms and mood changes across the menopausal transition. *Dennerstein, L., Lehert, P., & Guthrie, J. R. (2020). Vasomotor sympJournal of Women's Health / Maturitas.*

Díaz López, L. E. (2023). *repositorio unan-Leon.* Obtenido de Díaz López, L.J, Escobar Amoya, C.M, y Gómez Delgadillo, M.C. (2023).Efecto de la Menopausia en mujeres con o sin Tratamiento de Reemplazo Hormonal en edades de 35-65años. (Tesis de Licenciatura). de Nicaragua. León.

Joffe, H. &. (2008). *Psychiatric Disorders in Women: Diagnostic and Treatment Guide. .* Humana Press. .

OMS, O. M. (2022). *Menopausia. Organización Mundial de la Salud.* Obtenido de Organización Mundial de la Salud. (2022) https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause

Pérez-Martínez A, G.-L. R.-S.-M.-L.-S. (2022). Pérez-Martínez A, Gómez-LópConocimiento y actitudes hacia el climaterio en mujeres de mediana edad: un pilar para la promoción de la salud. Rev Chil Obstet Ginecol. *Pérez-Martínez A, Gómez-López R, Fernández-Sánchez M. Conocimiento y actitudes hacia el climaterio en mujerRev Chil Obstet Ginecol.*, 87(3):180-188.

SEGO. (2018). Guía de práctica clínica sobre la menopausia y el climaterio. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. *SEGO.*

Autor de correspondencia: deljudelkam@gmail.com