



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarria S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATII120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: IX

Número: 1

Artículo no.:63

Período: Septiembre, 2021

TÍTULO: Beneficios de los alimentos con fitoestrógenos en mujeres menopáusicas; Centro de Salud Tulcán Sur 2020.

AUTORES:

1. Máster. Sara Ximena Guerrón Enríquez.
2. Lic. Lisseth Katerine Cano Hernández.
3. Máster. Julio César Sigcha Báez.

RESUMEN: Se desarrolló una investigación en la modalidad mixta, de tipo cualitativo-cuantitativo, descriptiva, bibliográfica y transversal, utilizándose métodos como el histórico lógico, enfoque sistémico, inductivo-deductivo y analítico-sintético. Se aplicó una encuesta a 81 mujeres, permitiendo obtener que el 64% del total de la población desconoce de la sintomatología de la menopausia, el 78% de la población considera que los alimentos de origen vegetal no reducen las manifestaciones clínicas durante la menopausia, el 93% carece de conocimiento sobre los beneficios de productos de origen vegetal como alternativa, el consumo de fitoestrógenos solo el 2% lo realiza; la irritabilidad es del 69%. Los resultados permiten ampliar el control sobre la propia salud.

PALABRAS CLAVES: Fitoestrógeno, menopausia, prevención.

TITLE: Benefits of foods with phytoestrogens in menopausal women; Tulcán Sur Health Center 2020.

AUTHORS:

1. Master. Sara Ximena Guerrón Enriquez.
2. Bach. Lisseth Katerine Cano Hernández.
3. Master. Julio César Sigcha Báez.

ABSTRACT: An investigation was developed in the mixed modality, qualitative-quantitative, descriptive, bibliographic and transversal, using methods such as the logical historical, systemic, inductive-deductive and analytical-synthetic approach. A survey was applied to 81 women, allowing to obtain that 64% of the total population is unaware of the symptoms of menopause, 78% of the population considers that foods of plant origin do not reduce clinical manifestations during menopause, 93% lack knowledge about the benefits of products of plant origin as an alternative, the consumption of phytoestrogens only 2% do it; irritability is 69%. The results allow you to expand your control over your own health.

KEY WORDS: phytoestrogen, menopause, prevention.

INTRODUCCIÓN.

Según el Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida 2017-2021, Ecuador avanzará en su garantía de los derechos a la salud gracias a la promoción de hábitos de vida saludables, orientados a la prevención de enfermedades. Se plantea, que Ecuador reduzca sus niveles de sedentarismo, mejore los patrones de alimentación ciudadana e incremente la actividad física en todos los grupos, independientemente de edad (Senplades, 2017).

Esto implica, que el Ecuador tiene políticas que permitirán beneficiar a la población en promover estilos de vida saludables en todos los grupos etáreos; esto es un aporte relacionado para la investigación a desarrollar, ya que la alimentación adecuada y la actividad física disminuyen la sintomatología en las mujeres menopáusicas mejorando la calidad de vida.

De acuerdo con la “Agenda 2030 para el desarrollo sostenible”, el Gobierno construyó y presentó las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, siendo una referencia nacional para orientar hábitos alimentarios saludables entre los diferentes grupos poblacionales, y ser insertadas en las políticas públicas sectoriales vinculadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional como el Código Orgánico de Salud (Asamblea Nacional del Ecuador, 2016).

Esto revela que el estado contribuye constantemente con ayudas didácticas, propiciando información útil sobre buenos hábitos nutricionales para la población en general, dichas políticas están enfocadas en mejorar la calidad de vida, garantizando una vida saludable, pero no hace alusión a la alimentación que debe llevar la mujer en etapa de menopausia; por tanto, la presente investigación busca dar a conocer que existen alimentos fuente de fitoestrógenos que ayudan a disminuir la sintomatología en este periodo.

Como señala el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Provincia del Carchi, no basta con entregar alimentos sanos, nutritivos y de buena calidad, es muy indispensable capacitar a los beneficiarios para que sepan por qué razón se les está inculcando el consumo de dichos productos; la cultura alimenticia de nuestro medio es básicamente a base de Papa, pero debemos notar que poseemos un extenso y variado género de frutas y verduras que se pueden cultivar y consumir en nuestra zona, es la finalidad de las capacitaciones incentivar al consumo de verduras, enseñar técnicas de cómo preparar alimentos y sean muy agradables (Prefectura del Carchi, 2015).

La Provincia del Carchi, por ser una zona agrícola, provee a la población alimentos altamente nutritivos, entre ellos productos de origen vegetal como las Habas, brócoli, col, calabaza, zanahoria, entre otros; alimentos que forman parte de los fitoestrógenos y que pueden ser cultivados en sus huertos familiares, beneficiosos para el control de síntomas vasomotores y el efecto protector que produce en la prevención de enfermedades (Cortés-Sánchez., et al, 2016).

Como expresa Torres & Herzberg (2017), en la Revista de Educación Bioquímica, los fitoestrógenos tienen múltiples blancos celulares, y cada vez existe más evidencia emergente de que tienen la capacidad de modular procesos celulares que convergen en un efecto contra las células cancerosas. Los datos epidemiológicos pueden no ser tan claros, pero se observa un patrón constante de menor incidencia de cáncer de mama (y otros tipos de cáncer) en poblaciones con alto consumo de fitoestrógenos.

Se indica, que los fitoestrógenos cumplen un papel importante en la actualidad, no solo en disminuir las manifestaciones clínicas de la menopausia, sino también como candidato para prevenir el cáncer entre ellos de mama; aunque todavía no existe evidencia suficiente sobre el potencial preventivo, es necesario continuar con más investigaciones que determinen la seguridad del consumo de estos compuestos; gran parte de la población femenina no conoce este beneficio y hay la relación que garantiza la aplicación de estrategias en este trabajo de investigación y como profesional de salud se debe alinear a las políticas de estado para promover una mejor calidad de vida en las mujeres durante la menopausia, ajustándose a las políticas del estado.

Empleando las palabras de Belardo, et al (2018), en su artículo “Estrategias no farmacológicas para el manejo de los síntomas vasomotores en la menopausia”, Revista Scielo Perú, afirma que los síntomas vasomotores afectan a gran número de mujeres en la peri y posmenopausia, impactando notablemente en la calidad de vida. En cuanto a los sofocos, las isoflavonas y sus derivados son más efectivos que el placebo, y deberían ser indicados en mujeres con sofocos moderados a severos. Con respecto a la masa ósea, los fitoestrógenos estimularían la acción de los osteoblastos e inhibirían la de los osteoclastos, favoreciendo la aposición ósea y aumentando la densidad del hueso.

Se destaca, que Perú utiliza a los fitoestrógenos como alimentos esenciales en la etapa de la menopausia, con el fin de disminuir la intensidad de las manifestaciones clínicas; además, gracias a las isoflavonas entre ellas la soja evita la pérdida progresiva de hueso, afirmaciones que fomentan el

consumo de estos alimentos de origen vegetal en el grupo de estudio, con el fin de mitigar sus problemas anexos y en muchos casos incluso eliminarlos; de esta forma, puede mejorar enormemente la salud de la mujer, lo que le permite incluirse nuevamente en los aspectos personales, familiares y sociales de una forma adecuada, logrando adoptar nuevamente una vida productiva.

Como plantea Rosa-Ferrera (2020), en su artículo “Prevalencia de osteoporosis en mujeres con climaterio en un barrio de Esmeraldas, Ecuador”, la osteoporosis en el climaterio es una enfermedad prevenible, y al evitar los factores de riesgos que llevan a su aparición, se desarrolló una investigación cuantitativa con alcance descriptivo y diseño transversal y retrospectivo. La población estuvo constituida por 50 mujeres, el 50 % de la población estudiada estaban en un rango entre 51 a 60 años, el 34 % del total de mujeres padeció osteoporosis, el 60 % de las participantes discontinuaron su menstruación de dos a cinco años, y el 76 % no llevaban terapia hormonal sustitutiva. Todo esto deteriora la calidad de vida, eleva los costos de atención médica, e incrementa la mortalidad.

Los autores aluden a que una de las enfermedades clínicas más comunes en la menopausia es la osteoporosis, patología que se agrava en esta etapa por la disminución de estrógenos, provocando más vulnerabilidad y riesgo de fracturas. Es evidente, que Ecuador presenta una necesidad y una obligación en preservar o afectar al mínimo la calidad de vida de la mujer durante este periodo, y la Atención Primaria en Salud como puerta de entrada debe poner más énfasis en brindar cuidados preventivos y promocionales de acuerdo al paquete de atención integral de salud, entre ellos, alimentación saludable y actividad física.

DESARROLLO.

Problema de investigación.

Revisando las estadísticas globales informadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1.000 millones de personas viven en todo el mundo con alguna forma de discapacidad (López, 2017). En la provincia del Carchi existe un promedio de 4.930 personas con algún tipo de

discapacidad (De Cetina, 2006). La cifra de referencia en el Centro de Salud Tulcán Sur consta de 30 personas cuidadoras de personas con discapacidad y en un 100% son mujeres. En los años futuros, la discapacidad será un motivo de preocupación aún mayor, pues su prevalencia está aumentando y la cantidad de cuidadores para los mismos también, sin determinar las posibles complicaciones que experimenta el cuidador; sin embargo, la incidencia de padecer este síndrome se incrementa, generando un gran problema de salud pública, debido a que no se toman medidas para afrontar esta situación a nivel del país, por lo que es viable el proyecto de investigación.

Este trabajo de investigación, que no ha sido realizado antes en el Centro de Salud Tulcán Sur, presenta un rasgo muy relevante y novedoso, cuyo fin es afianzar y generar nuevos conocimientos acerca de factores de riesgos, complicaciones y como prevenir el síndrome del cuidador.

El propósito del presente trabajo de investigación es implementar estrategias de intervención con el fin de facilitar información, para fortalecer los conocimientos de los cuidadores de manera científica y así reducir complicaciones, mejorando la calidad de vida de manera integral.

Formulación del problema.

¿Cuáles son los beneficios del consumo de alimentos fuente de fitoestrógenos en mujeres menopáusicas que asisten al Centro de Salud Tulcán Sur 2020?

Objetivo general.

Implementar estrategias educativas en salud que contribuyan con información nutricional sobre el consumo de alimentos con fuente de fitoestrógenos y los beneficios en mujeres menopáusicas que asisten al centro de salud Tulcán Sur.

Objetivos específicos.

- Fundamentar teóricamente sobre Ginecología, Menopausia, alimentos fuente de fitoestrógenos y estrategias de intervención. (Capote., et al, 2011)

- Diagnosticar el consumo de alimentos fuente de fitoestrógenos en mujeres menopáusicas que asisten al centro de salud Túcán Sur.
- Especificar estrategias educativas sobre alimentos con fuente de fitoestrógenos que contribuyan a disminuir la sintomatología en mujeres en proceso de menopausia.

Materiales y métodos.

Métodos teóricos.

- Histórico – lógico. Este método se aplicó en la investigación, porque permitió analizar científicamente estudios anteriores, comparando con hechos actuales, que están relacionados con los beneficios de alimentos fuente de fitoestrógenos, su historia, su incidencia y el impacto que ha tenido las mujeres en etapa de menopausia, con el propósito de estructurar adecuadamente la propuesta y dirigirse a la solución del problema; este método se lo utilizó en los antecedentes de la investigación, sirviendo como sustento en la relación de las mujeres en estudio a fin de estructurar las estrategias encaminadas a disminuir la sintomatología durante este periodo (Navarro, 2001).
- Inductivo – deductivo. Este método expresó el movimiento de información de lo general a lo particular y viceversa, ayudando principalmente a plantear el problema y para el desarrollo de la propuesta con el fin de disminuir la sintomatología que presentan las mujeres menopáusicas mediante el consumo de alimentos fuente de fitoestrógenos. Además, al encontrarse de forma organizada, permitió fundamentar con bases teóricas el problema encontrado en el Centro de Salud Túcán Sur; también contribuyó con el desarrollo de la propuesta al momento de analizar dichas bases teóricas y poder plantear diversos objetivos de esta investigación.
- Analítico – sintético. Este método se caracterizó por ser un proceso ordenado y sistemático que reunió los procesos mentales; el análisis permitió describir, enumerar y mostrar el fenómeno, en

este caso, la sintomatología que presentan las menopáusicas, utilizando esta información en el desarrollo del marco teórico y en planteamiento de la propuesta descomponiendo un todo en partes pequeñas.

- Enfoque sistémico. Este método representó la secuencia lineal de los acontecimientos durante el proceso de trabajo de investigación; facilitó la relación de hechos que aparentemente se encontraban aislados, logrando formular una sola teoría; es decir, que las mujeres en estudio no conocían los beneficios de los alimentos fuente de fitoestrógenos y que al implementar estrategias educativas se mejorara los hábitos nutricionales, permitiendo disminuir la sintomatología durante la menopausia.

Métodos empíricos.

- Observación Científica. Este tipo de método tuvo como propósito reunir información indispensable y relevante que aportó a la investigación en estudio, para identificar la sintomatología que presentan las mujeres en la menopausia, realizando una indagación minuciosa del problema y así plantear soluciones.

Técnicas.

Encuesta. Permitió obtener información veraz de forma individual, fundamental para la investigación, la cual se la realizó a mujeres en etapa de menopausia que acuden al Centro de Salud Tulcán Sur.

Instrumentos.

Cuestionario. Para la aplicación de la encuesta se sometió a las mujeres en periodo de menopausia a contestar una serie de preguntas cerradas, valorando su sintomatología, permitiendo analizar resultados dirigidos a brindar una solución a la problemática.

Población.

Para la presente investigación, se tomó en cuenta a mujeres en periodo de menopausia, y con el fin de obtener datos sobre el problema planteado, se establece la siguiente población y muestra.

Población total captada: 102 mujeres en etapa de menopausia que acuden al Centro de Salud Tulcán Sur.

Muestra. Para la presente investigación se ha establecido como población a 102 mujeres, y es así como surge la necesidad de obtener la muestra mediante la fórmula de muestreo, de lo que se puede obtener que 81 personas fue el número con el cual se trabaja.

Cálculo del tamaño de la muestra.

Datos.

N = 102 (Tamaño de la población)

Z = 1,96 (Coeficiente que representa al 95% de confianza)

P = 0,5 (Probabilidad de éxito en la investigación)

Q = 0,5 (Probabilidad de fracaso en la investigación)

e = 5% (error con que se trabaja)

n = (Tamaño de la muestra)

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

$$n = \frac{1,96^2 * 0,5 * 0,5 * 102}{0,05^2 * (102 - 1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{3,8416 * 25,5}{0,0025 * 101 + 3,8416 * 0,25}$$

$$n = \frac{97,9608}{0,2525 + 0,9604}$$

$$n = \frac{97,9608}{1, 2129}$$

$$n = 80,76$$

$$n = 81 Personas$$

Resultados.

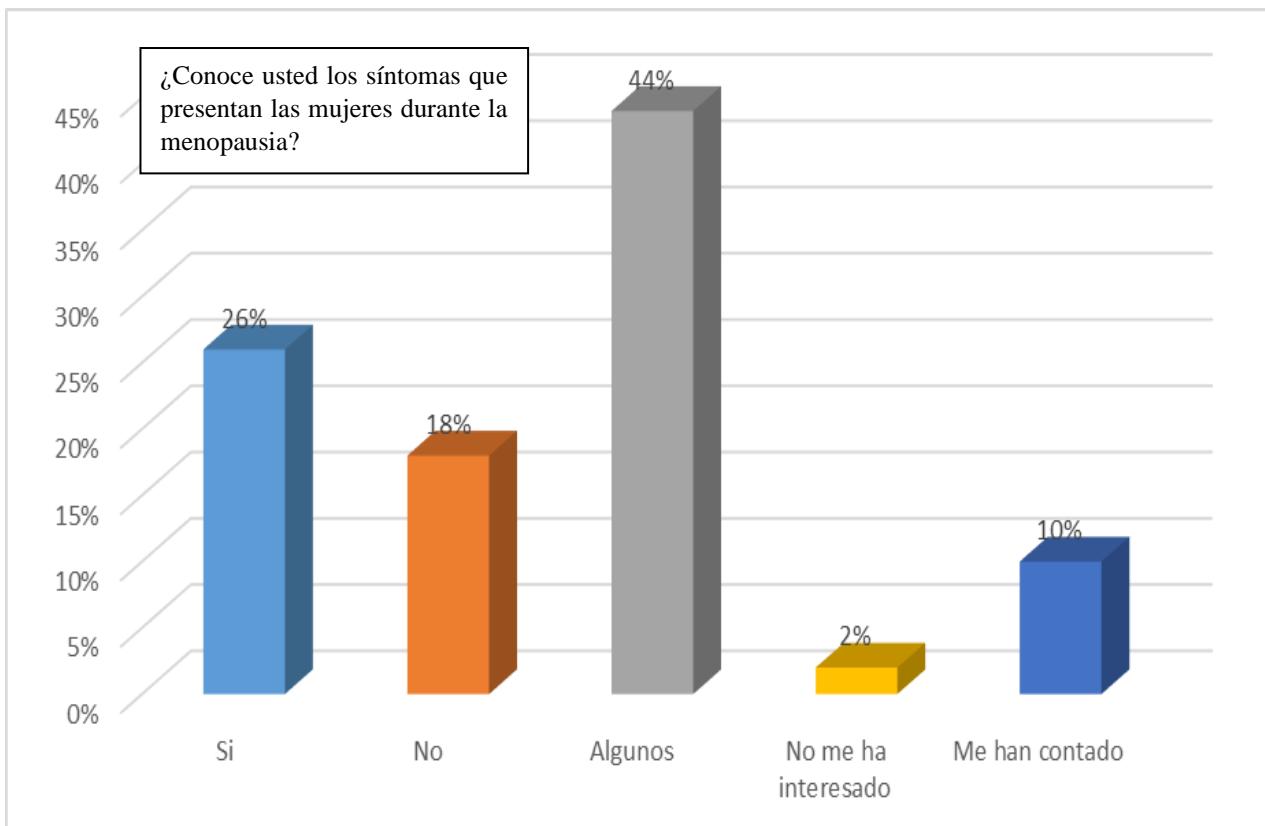


Figura 1. Datos estadísticos.

Interpretación.

El presente resultado permite identificar, que la mayor parte de mujeres ratifican conocer algunas de las manifestaciones clínicas que se presentan durante el periodo de la menopausia; sin embargo, existe un menor porcentaje que enfatiza que no conoce, no le ha interesado, o no le han contado sobre el tema, generando un punto de partida para la realización de acciones encaminadas a fortalecer dicha información (Turiño, et al, 2019).

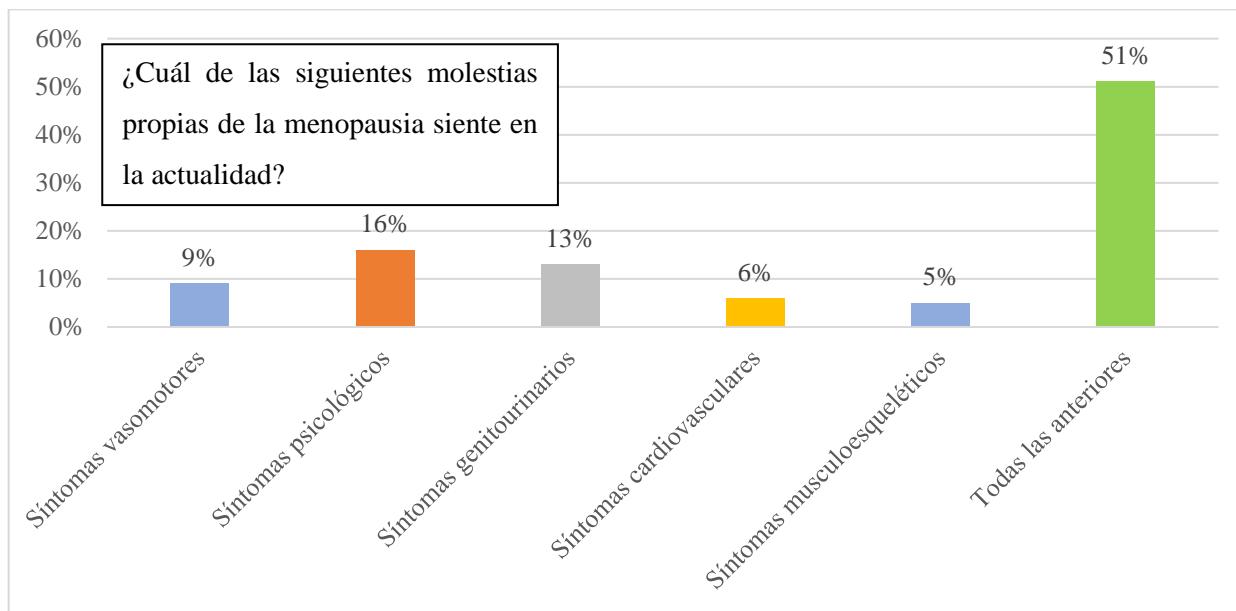


Figura 2. Datos estadísticos.

Interpretación.

La gráfica evidencia que el mayor porcentaje de la población ha sido afectada en toda su integralidad, desde la parte psicológica hasta su normal fisiología, la que se puede evidenciar en los indicadores aplicados en la pregunta.

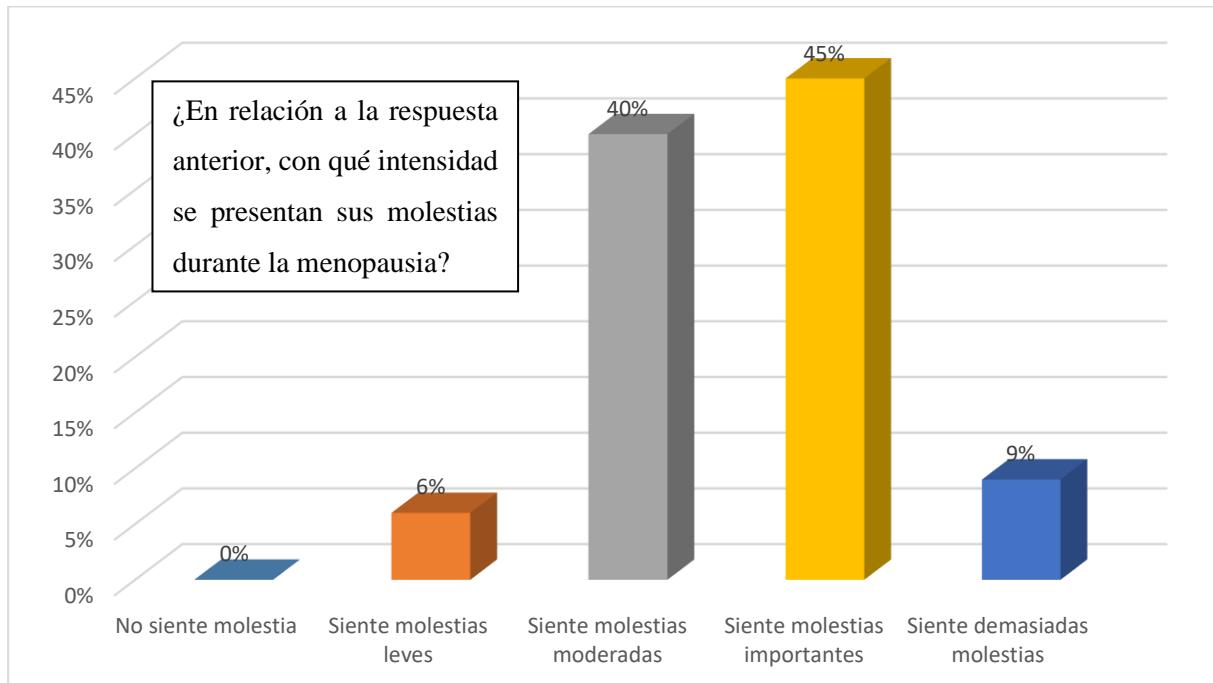


Figura 3. Datos estadísticos.

Interpretación.

Según datos de la encuesta, existe una gran variedad en la intensidad de los síntomas presentes durante la menopausia, y se evidencia que la mayoría presenta manifestaciones importantes que repercuten considerablemente en la calidad de vida del grupo en estudio, seguida de molestias moderadas, logrando ratificar que cada mujer experimenta su etapa de diferente manera.

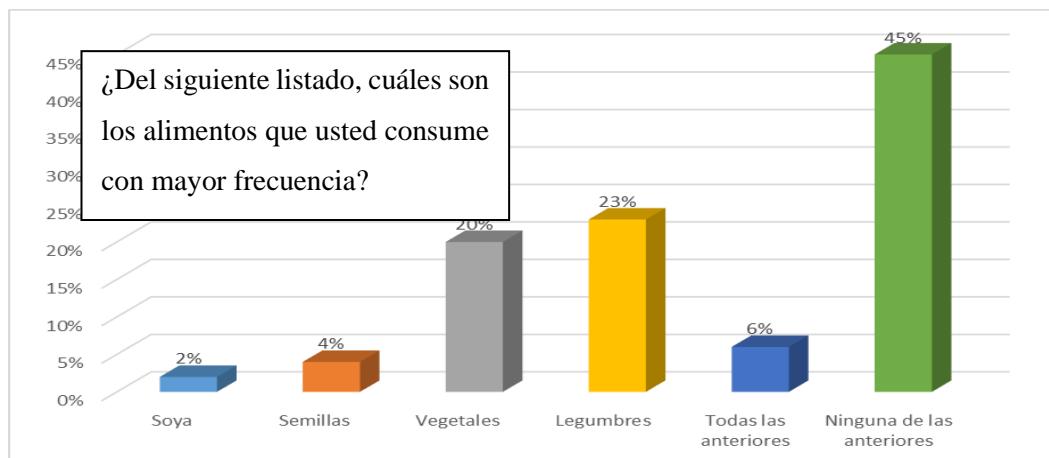


Figura 4. Datos estadísticos.

Interpretación.

Según datos de la encuesta, un gran porcentaje del grupo de estudio no consume alimentos fuente de fitoestrógenos, información relevante para trabajar en la propuesta.

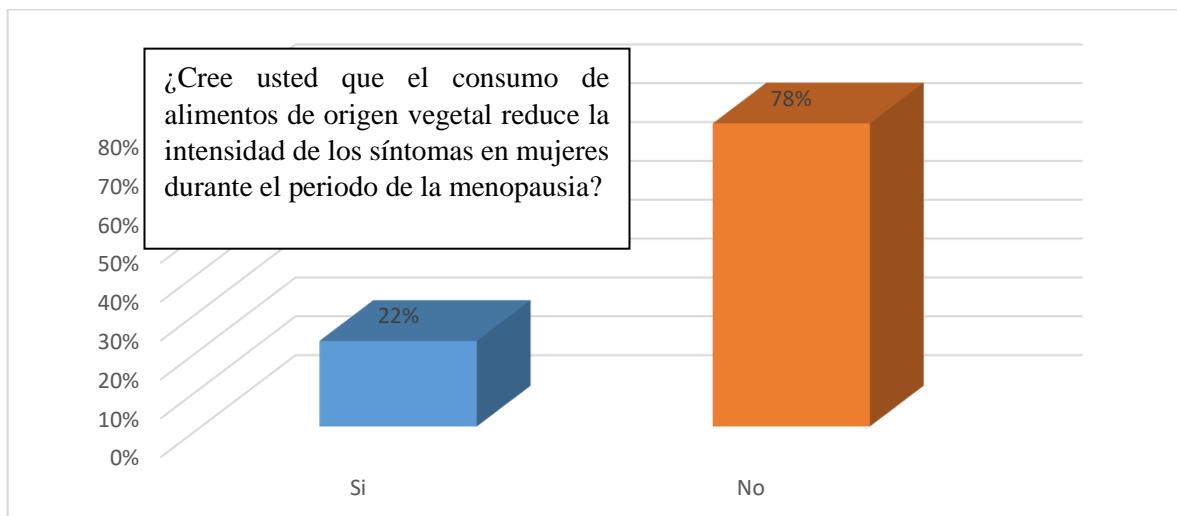


Figura 5. Datos estadísticos.

Interpretación.

En los datos alcanzados, se determina que la mayoría de población en estudio considera que los alimentos de origen vegetal no reducen las manifestaciones clínicas en la etapa de la menopausia; esta afirmación es relevante para educar a la población sobre los beneficios de dichos alimentos.

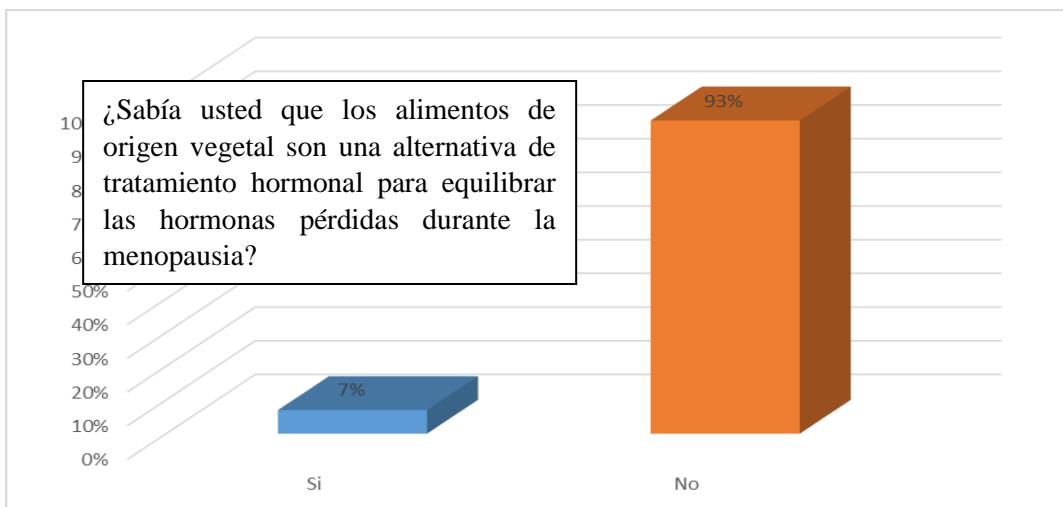


Figura 6. Datos Estadísticos.

Interpretación.

La gráfica muestra que un gran porcentaje de mujeres en periodo de menopausia no posee conocimiento sobre alternativas hormonales; por ello, es importante generar educación sobre esta temática con el grupo afectado.

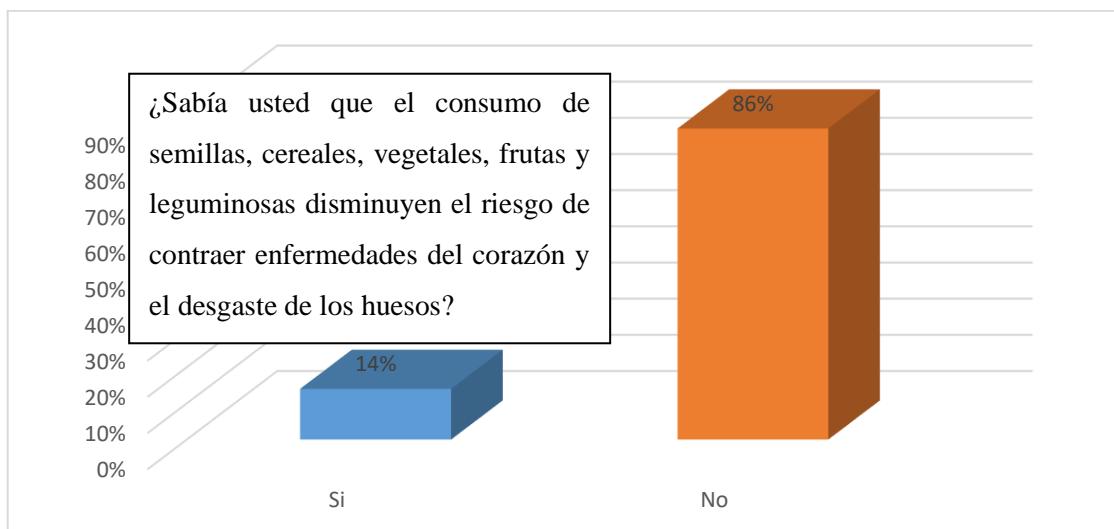


Figura 7. Datos estadísticos.

Interpretación.

Los datos emitidos por las mujeres encuestadas indican desconocer que el consumo de fitoestrógenos reduce el riesgo de contraer problemas cardiacos y la osteoporosis; durante este periodo, son personas vulnerables a mencionadas enfermedades, por lo que con la implementación de alimentos fuente de fitoestrógenos en su dieta diaria ayudaría a contrarrestar dichas enfermedades.

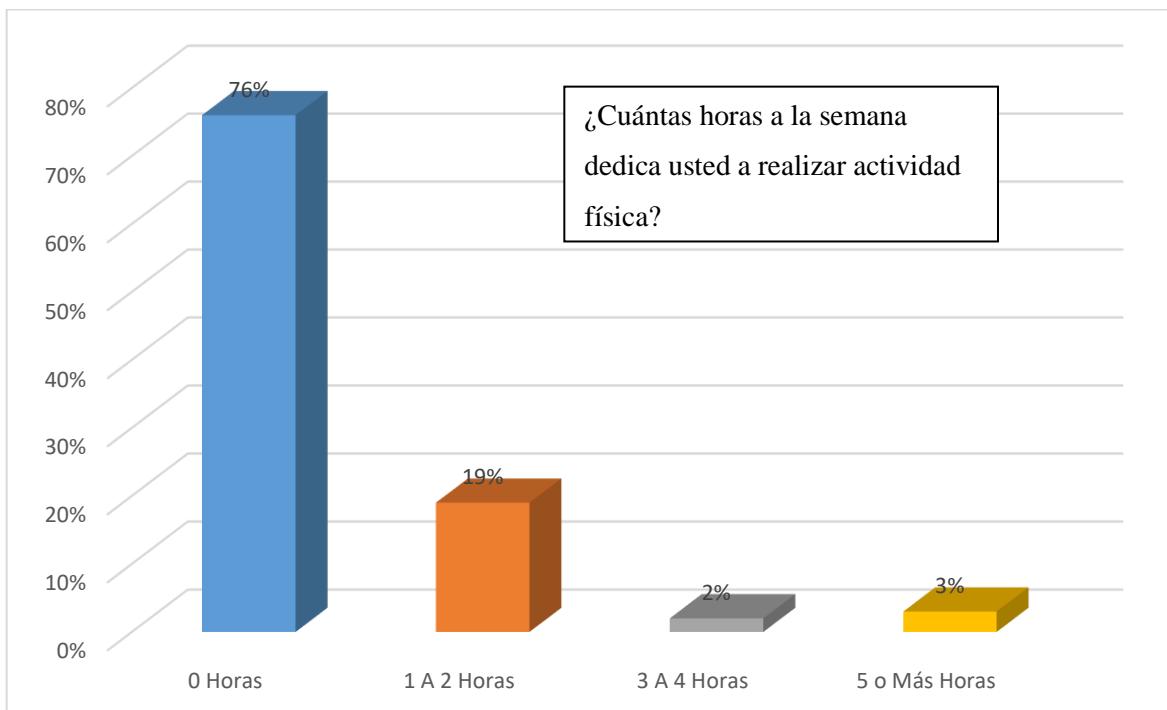


Figura 8. Datos estadísticos.

Interpretación.

Se evidencia que un gran porcentaje de la población en estudio no realiza actividad física, considerando que el ejercicio físico es una actividad terapéutica más inocua y eficaz en la disminución de síntomas durante la menopausia.

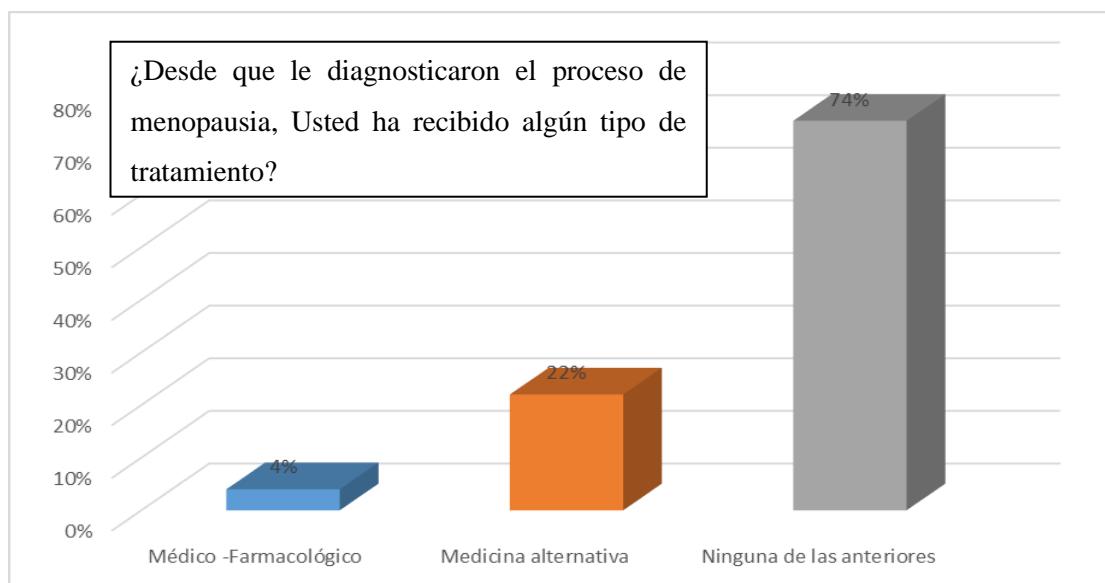


Figura 9. Datos estadísticos.

Interpretación.

Se determina que la mayoría de las mujeres que cursan la menopausia no han recibido ningún tipo de tratamiento de las alternativas citadas, lo que permite hacer referencia a los procesos de promoción en salud.

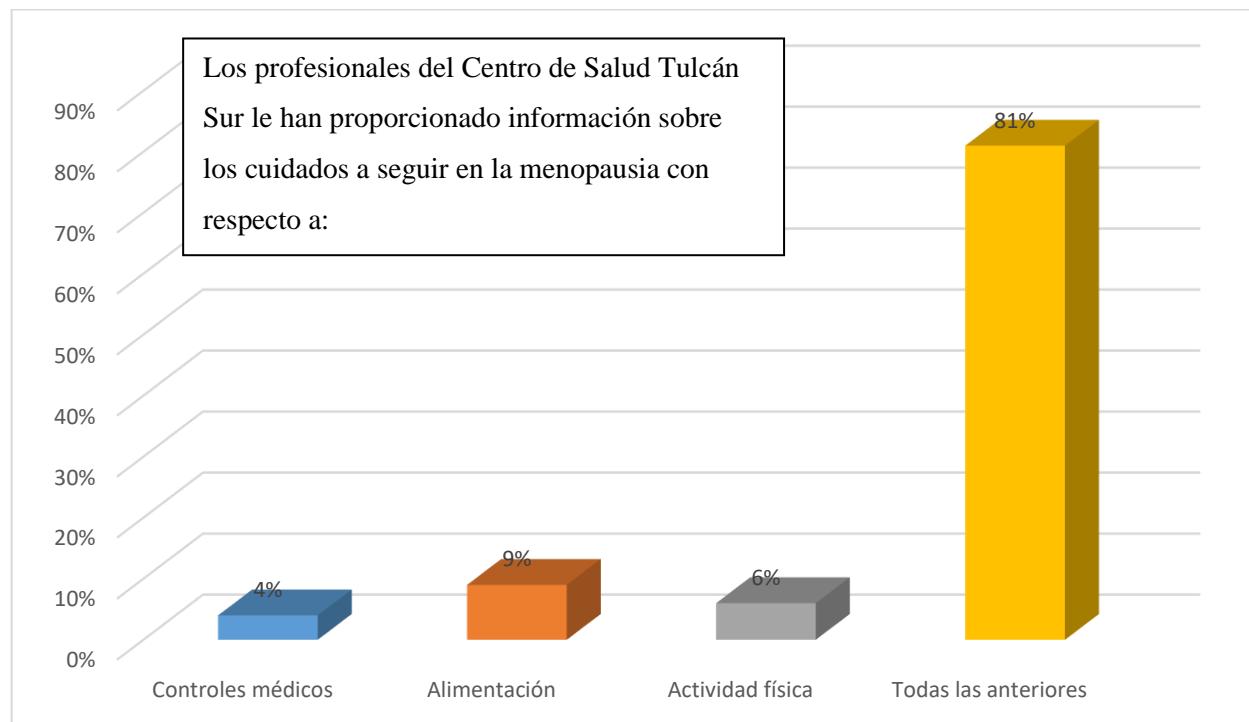


Figura 10. Datos estadísticos.

Interpretación.

Los datos obtenidos señalan que el equipo de salud del Centro de Salud Tulcán Sur sí se mantiene en constante educación; sin embargo, es importante hablar sobre temas específicos en el caso de las mujeres menopáusicas, especialmente en el tema planteado en la investigación.

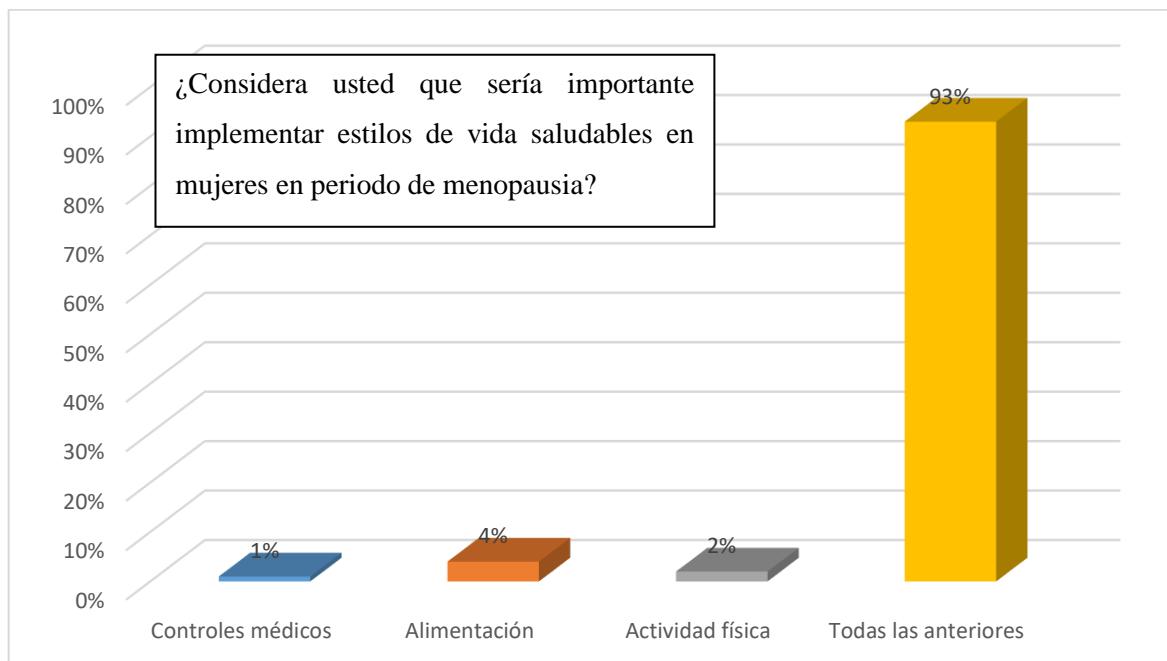


Figura 11. Datos estadísticos.

Interpretación.

Mediante los datos alcanzados, se afirma que existe una gran acogida en información sobre estilos de vida saludable en mujeres menopáusicas; esto hace referencia para la implementación de acciones que promuevan mejores condiciones de vida.

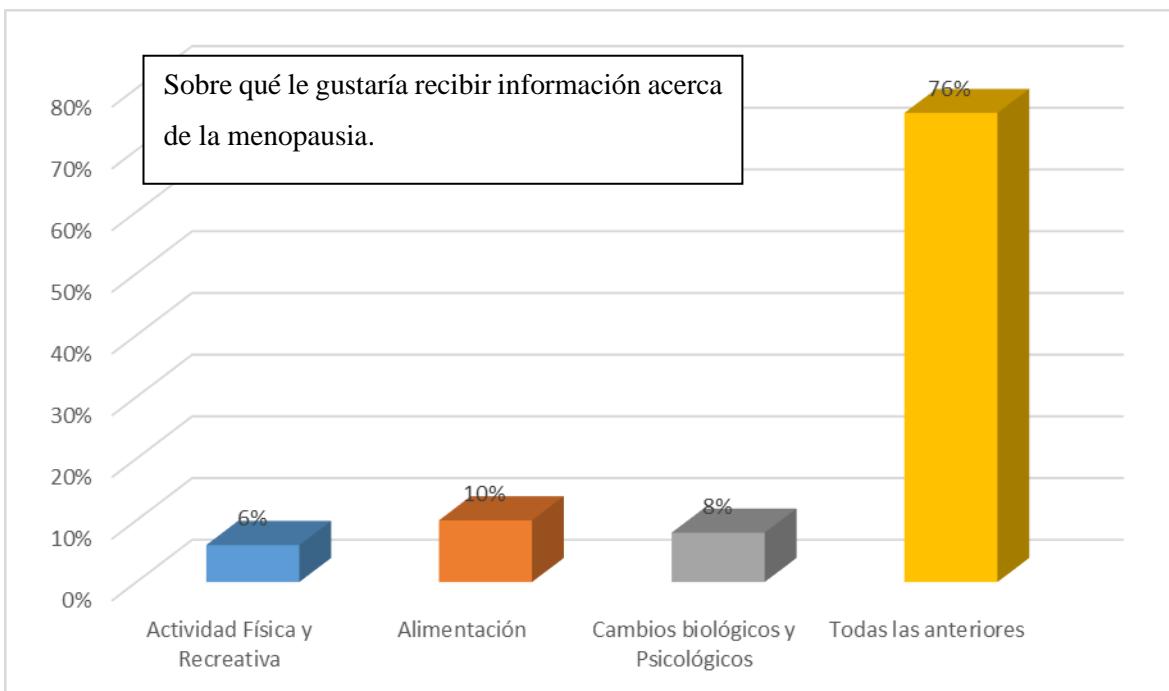


Figura 12. Datos estadísticos.

Interpretación.

Según datos de la encuesta, un gran porcentaje del grupo en estudio considera, que sí le gustaría recibir información sobre alimentación saludable, actividad física, y cambios biológicos y psicológicos durante esta etapa, evidenciándose el gran interés que tienen por informarse y mejorar su calidad de vida, a la vez que hace viable la propuesta que presentamos a continuación.

Discusión de resultados.

Se evidenció que la mayoría del grupo de estudio conocen algunos de los síntomas de la menopausia, y que también los experimentan en su vida; síntomas que en algunos casos son leves, pero otros severos como son los bochornos, cansancio, molestias osteomusculares, problemas vaginales, entre otros, que repercuten indudablemente en la vida de la mujer; por otro lado, su alimentación no es la adecuada, ya que no consumen verduras, frutas, cereales, semillas, leguminosas a diario, sino que la consumen en su mayoría quincenal, mensual o nunca, generando un problema, ya que no poseen una alimentación nutricional equilibrada, de acuerdo a las necesidades nutricionales en el estado

fisiológico de la menopausia, habiendo también desconocimiento sobre la sintomatología durante la menopausia, siendo los factores psicológicos los que más afectan a este grupo de investigación (Jimbo-Yépez, et al, 2017).

CONCLUSIONES.

Como conclusión de la investigación se plantea que:

1. Dentro de la fundamentación teórica, se ha investigado en diversas fuentes científicas, lo que permitió ampliar información sobre la Ginecología, menopausia, alimentos fuente de fitoestrógenos y estrategias de intervención a través de conceptos y definiciones que permitió extender la información, analizando contenidos actualizados sobre el tema de investigación.
2. En lo que respecta a la metodología de la investigación, se ha utilizado diversas técnicas, métodos e instrumentos que permitieron realizar el diagnóstico situacional y real sobre el consumo de alimentos fuente de fitoestrógenos en mujeres menopáusicas que asisten al centro de salud Tulcán Sur.
3. El objetivo de implementar estrategias educativas en salud, que contribuyan con información nutricional sobre el consumo de alimentos con fuente de fitoestrógenos y sobre los beneficios en mujeres menopáusicas que asisten al centro de salud Tulcán Sur, se logró plasmar en la propuesta con argumentos apegados a las necesidades de la población del grupo en estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Asamblea Nacional del Ecuador. (2016). Código Orgánico de Salud. Resolución CAL2015-2017-139. Quito: Consejo de Administración Legislativa. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/11/RD_248332rivas_248332_355600.pdf

2. Belardo, M. A., Starvaggi, A., Cavanna, M. M., & Pilnik, S. (2018). Estrategias no farmacológicas para el manejo de los síntomas vasomotores en la menopausia. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, 64(1), 61-67. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v64n1/a09v64n1.pdf>
3. Capote, M. I., Segredo Pérez, A. M., & Gómez Zayas, O. (2011). Climaterio y menopausia. Revista cubana de medicina general integral, 27(4), 543-557.
4. Cortés-Sánchez, A. D. J., León-Sánchez, J. R., Jiménez-González, F. J., Díaz-Ramírez, M., & Villanueva-Carvajal, A. (2016). Alimentos funcionales, alfalfa y fitoestrógenos. Revista Mutis, 6(1), 28-40. <https://revistas.utadeo.edu.co/index.php/mutis/article/view/1110/1158>
5. De Cetina, T. C. (2006). Los síntomas en la menopausia. Revista de Endocrinología y Nutrición, 14(3), 141-148. <https://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2006/er063e.pdf>
6. Hernández, R. A. (2018). Menopausia. Revista Médica Sinergia, 2(12), 7-10.
7. Jimbo-Yepez, L. A., Carrasco-Guaman, M. R., & Jimbo-Mendoza, J. C. (2017). Manifestaciones clínicas, psicológicas y de la sexualidad en un grupo de mujeres en el climaterio y la menopausia. Polo del Conocimiento, 2(1), 162-175.
8. López, L. A. P. (2017). Perturbación del sueño y climaterio. Dominio de las Ciencias, 3(4), 662-671. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6236190>
9. Navarro. D. A. (2001). Fitoestrógenos y su utilidad para el tratamiento del síndrome climatérico. Revista cubana de endocrinología, 12(2), 128-131. <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v12n2/end09201.pdf>
10. Prefectura del Carchi. (2015). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Provincia del Carchi. Carchi: Prefectura del Carchi. http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/0460000130001_PDOT%20CARCHI%202015%20-%202019%20ACTUALIZADO%20opt_14-08-2015_22-24-17.pdf

11. Rosa-Ferrera, J. M. D. L., Cevallos-Rojas, H. X., & Barrado-Guezala, M. (2020). Prevalencia de osteoporosis en mujeres con climaterio en un barrio de Esmeraldas, Ecuador. Revista Archivo Médico de Camagüey, 24(1) 31-39. <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v24n1/1025-0255-amc-24-01-e6781.pdf>
12. Senplades. (2017). Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida. <https://observatorioplanificacion.cepal.org/sites/default/files/plan/files/EcuadorPlanNacionalTodaUnaVida20172021.pdf>
13. Torres, E. I., & Herzberg, A. Z. (2018). Mecanismos moleculares de los fitoestrógenos y su relación con el cáncer. Revista de Educación Bioquímica, 36(4), 101-110. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revedubio/reb-2017/reb174b.pdf>
14. Turiño, M., Colomé, T., Fuentes, E., & Palmas, S. (2019). Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. Medicentro Electrónica. 23 (2): 116–124. <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v23n2/1029-3043-mdc-23-02-116.pdf>

BIBLIOGRAFÍA.

1. Díaz-Yamal, I., & Munévar-Vega, L. (2009). Fitoestrógenos: revisión de tema. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, 60(3), 274-280. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v60n3/v60n3a08.pdf>
2. Urdaneta, J., Guerra, M., Baabel, N., & Contreras, A. (2010). Calidad de vida en mujeres menopáusicas con y sin terapia de reemplazo hormonal. Revista chilena de obstetricia y ginecología, 75(1), 17-34. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchog/v75n1/art04.pdf>
3. Rovira, A. P., & Casellas, N. M. (2012). Efecto del consumo de soja en relación con los síntomas de la menopausia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 16(2), 69-76.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Sara Ximena Guerrón Enríquez.** Magíster en Educación. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: ut.saraxge69@uniande.edu.ec
2. **Lisseth Katerine Cano Hernández.** Licenciada en Enfermería. Graduada de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: et.lissethkch98@uniandes.edu.ec
3. **Julio César Sigcha Báez.** Magíster en Planeación Evaluación de la Educación Superior. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: ut.cmedico@uniandes.edu.ec

RECIBIDO: 20 de julio del 2021.**APROBADO:** 25 de agosto del 2021.