



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Tecnología Médica

Calidad de vida en mujeres con dismenorrea primaria

que realizan programas de ejercicios terapéuticos:

Revisión Sistemática

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología
Médica en el área de Terapia Física y Rehabilitación

AUTOR

Milagros MEDINA ARMAULÍA

ASESOR

Mg. María Isabel del Milagro MENDOZA CORREA

Lima, Perú

2022

Referencia bibliográfica

Medina M. Calidad de vida en mujeres con dismenorrea primaria que realizan programas de ejercicios terapéuticos: Revisión Sistemática [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica; 2022.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Milagros Medina Armaulía
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72710592
URL de ORCID	No aplica
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	María Isabel del Milagro Mendoza Correa
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09071636
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5187-1186
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Teófilo Camacho Conchucos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07003706
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Walter Gomez Gonzales
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	19836297
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Eduardo Martin Garay Ugaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06162666
Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación médica

Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021
URL de disciplinas OCDE	Ciencias del deporte y la aptitud física https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.11 Obstetricia, Ginecología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.02.02



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
 Universidad del Perú, Decana de América
Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Tecnología Médica



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



Firmado digitalmente por
 FERNÁNDEZ GIUSTI VDA DE PELLA
 Alicia Jesus FAU 20148092282 soft
 Motivo: Soy el autor del documento
 Fecha: 09.03.2022 15:08:59 -05:00



Firmado digitalmente por SANDOVAL
 VEGAS Miguel Hernan FAU
 20148092282 soft
 Motivo: Soy el autor del documento
 Fecha: 04.03.2022 09:17:46 -05:00

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Conforme a lo estipulado en el Art. 113 inciso C del Estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (R.R. No. 03013-R-16) y Art. 45.2 de la Ley Universitaria 30220. El Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Dirección de la Escuela Profesional de Tecnología Médica, conformado por los siguientes docentes:

- Presidente: Dr. Herminio Teófilo Camacho Conchucos
- Miembros: Dr. Walter Edgar Gomez Gonzales
 Mg. Eduardo Martin Garay Ugaz
- Asesor(a): Mg. María Isabel del Milagro Mendoza Correa

Se reunieron en la ciudad de Lima, el día 02 de marzo del 2022, siendo las 15:00 horas, procediendo a evaluar la Sustentación de Tesis, titulado **"Calidad de vida en mujeres con dismenorrea primaria que realizan programas de ejercicios terapéuticos: Revisión Sistemática"**, para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en el Área de Terapia Física y Rehabilitación de la Señorita:

MILAGROS MEDINA ARMAULÍA

Habiendo obtenido el calificativo de:

.....16.....
 (En números)

..... DIESISEÍIS.....
 (En letras)

Que corresponde a la mención de:BUENO.....

Quedando conforme con lo antes expuesto, se disponen a firmar la presente Acta.

.....
 Presidente
 Dr. Herminio Teófilo Camacho Conchucos
 D.N.I: 07003706

.....
 Miembro
 Dr. Walter Edgar Gomez Gonzales
 D.N.I: 19836297

.....
 Miembro
 Mg. Eduardo Martin Garay Ugaz
 D.N.I: 06162666

.....
 Asesor(a) de Tesis
 Mg. María Isabel del Milagro Mendoza Correa
 D.N.I: 09071636

Datos de plataforma virtual institucional del acto de sustentación:

https: <https://us02web.zoom.us/j/89311084902?pwd=U29GUStYUFhUZkRFWS9VNEt3QnRaQT09>

ID:

Grabación archivada en:



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú, Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Tecnología Médica



INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

El Director de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos que suscribe, hace constar que:

El autor: MEDINA ARMAULÍA, MILAGROS

de la tesis para optar el título profesional de Licenciado(a) en Tecnología Médica, en el Área de Terapia Física y Rehabilitación,

Titulada:

“Calidad de vida en mujeres con dismenorrea primaria que realizan programas de ejercicios terapéuticos: Revisión Sistemática”

Presentó solicitud de evaluación de originalidad el 19 de enero del 2022 y el 19 de enero del 2022 (UTC-0800) se aplicó el programa informático de similitudes en el software TURNITIN con Identificador de la entrega N°: **1745188534**

En la configuración del detector se excluyó:

- textos entrecomillados.
- bibliografía.
- cadenas menores a 40 palabras.
- anexos.

El resultado final de similitudes fue del 9 %, según consta en el informe del programa TURNITIN.

EL DOCUMENTO ARRIBA SEÑALADO CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE ORIGINALIDAD
Operador del software el profesor: Dr. Miguel Hernán Sandoval Vegas.

Lima, 20 de enero del 2022.



UNMSM

Firmado digitalmente por SANDOVAL
VEGAS Miguel Hernan FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 20.01.2022 23:31:01 -05:00



DR. MIGUEL HERNÁN SANDOVAL VEGAS

DIRECTOR

EPTM-FM-UNMSM

RESUMEN

Objetivo: Sintetizar la evidencia científica publicada en los últimos 7 años respecto a la influencia de los programas de ejercicios terapéuticos en la calidad de vida de las mujeres con dismenorrea primaria.

Materiales y Métodos: Revisión sistemática en PubMed, ScienceDirect y ProQuest durante el período 01/01/2015 – 31/07/2021

Resultados: La búsqueda sistemática identifico 226 estudios. Sólo 10 estudios reunieron el criterio de elegibilidad. La edad de las participantes estuvo entre 18 y 43 años, la duración de las intervenciones varió entre 8 semanas y 8 meses. La frecuencia de cada sesión estuvo entre 1 vez por semana y diariamente.

El ejercicio aeróbico prevaleció en los distintos estudios como tipo de entrenamiento a utilizar, se demostró también que los ejercicios de Kegel y estiramientos tuvieron un efecto significativo.

Conclusión: Se concluye que existe evidencia científica que confirma la hipótesis general planteada al inicio del estudio, pero se necesitan más estudios al respecto.

Palabras clave: dysmenorrhea, exercise therapy, quality of life **Fuente:** Decs, Mesh

ABSTRACT

Objective: To synthesize the scientific evidence published in the last 7 years regarding the influence of therapeutic exercise programs on the quality of life of women with primary dysmenorrhea.

Materials and Methods: Systematic review in PubMed, ScienceDirect and ProQuest during the period 01/01/2015 - 31/07/2021

Results: The systematic search identified 226 studies. Only 10 studies met the eligibility criteria. The age of the participants was between 18 and 43 years, the duration of the interventions varied between 8 weeks and 8 months. The frequency of each session was between 1 time a week and daily.

Aerobic exercise prevailed in the different studies as the type of training to be used, it was also shown that Kegel exercises and stretching had a significant effect.

Conclusion: It is concluded that there is scientific evidence that confirms the general hypothesis raised at the beginning of the study, but more studies are needed in this regard.

Key words: dysmenorrhea, exercise therapy, quality of life **Source:** Decs, Mes