

VISIÓN FILOSÓFICA DEL CUIDADO HUMANO EN LA MUJER EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO

PHILOSOPHICAL VIEW OF HUMAN CARE IN THE WOMAN IN THE CLIMACTERIC STAGE

VISÃO FILOSÓFICA DA ATENÇÃO HUMANOS DAS MULHERES NO CLIMATÉRIO

Magaly del Carmen Pereira

Universidad de Carabobo

Magaly565@hotmail.com

ORCID:0000-0002-8289-2502

María Hilda Cárdenas

Universidad de Carabobo

ORCID:0000-0002-7934-9816

DOI: <https://doi.org/10.22235/ech.v8i1.1795>

Recibido: 26/10/2017

Aceptado: 10/12/2018

RESUMEN

Las mujeres de edad mediana, si bien pueden haber concluido con el ciclo reproductivo biológico, mantienen un importante rol social que se expresa a través de su activa participación en la vida comunitaria. Esto ocurre sin abandonar las responsabilidades asumidas en el hogar y la familia, lo que contribuye a que los síntomas climatéricos se exacerben en intensidad y frecuencia, en correspondencia con determinantes sociales que recaen sobre la mujer en razón de su sexo. Por otra parte, las condiciones de vida de las mujeres han experimentado cambios significativos en las últimas décadas: entre ellos el aumento progresivo de las oportunidades de inserción laboral, control de la natalidad, reducción de la fecundidad, mejoramiento en la eficacia de medidas preventivas, aumento en la expectativa de vida, reducción de barreras de género, cambios de roles sociales, todos los cuales han de ser considerados en su atención de salud. De manera que es necesario enfocar el cuidado desde una perceptiva filosófica del cuidado humano que nos permite cuidar de manera integral sin dejar de lado la parte emocional, espiritual y psicosocial. El servicio de atención primaria es esencial para proporcionar una fuente de atención que tenga continuidad, coordinación, y que en forma global cubra las necesidades de salud de las personas. Cualquiera que sea el tipo de transición implica la necesidad, por parte del personal de enfermería, de conocer las creencias y prácticas en cada una de las situaciones transicionales de las personas para ofrecer un cuidado culturalmente congruente. Ello implica conocer cómo los seres humanos se adaptan a la transición, y cómo el ambiente

afecta esa adaptación. Esa importancia se deriva del hecho de que enfermería busca maximizar las fortalezas y los potenciales de las personas.

Palabras Clave: Cuidado Humano, Climaterio, Mujer, Filosofía

SUMMARY:

Middle-aged women, although they may have concluded with the biological reproductive cycle, maintain an important social role that is expressed through their active participation in community life, without abandoning the responsibilities assumed in the home and family, which it contributes to the exacerbation of climacteric symptoms in intensity and frequency, in correspondence with social determinants because of their sex. On the other hand, the living conditions of women have undergone significant changes in the last decades: the progressive increase of opportunities for labor insertion, birth control, reduction of fertility, improvement in the effectiveness of preventive measures, increase in life expectancy, reduction of gender barriers, changes in social roles, all of which must be considered in their health care. Therefore it is necessary to focus the care from a philosophical perceptible that allows us to perform it in an integral way, without setting aside emotional, spiritual and psychosocial aspects. The primary care service is essential to provide a source of care that has continuity, coordination, and that covers in a global way the health needs of people. Whatever the type of transition, it implies from the nursing staff the need to know the beliefs and practices in each one of the transitional situations of the person in order to offer a culturally congruent care. This implies knowing how humans adapt to the transition, and how the environment affects that adaptation. This importance derives from the fact that nursing seeks to maximize the strengths and potentials of people.

Keywords: Human Care, Climaterio, Woman, Philosophy

RESUMO:

As mulheres de meia-idade, embora possam ter concluído com o ciclo reprodutivo biológico, mantêm um importante papel social que se expressa através de sua participação ativa na vida comunitária, sem abandonar as responsabilidades assumidas no lar e na família, que contribui para a exacerbação dos sintomas climatéricos em intensidade e frequência, em correspondência com os determinantes sociais que recaem sobre as mulheres por causa de seu sexo. Por outro lado, as condições de vida das mulheres sofreram mudanças significativas nas últimas décadas, entre elas: o aumento progressivo de oportunidades de inserção laboral, controle de natalidade, redução da fecundidade, melhoria na efetividade das medidas preventivas, aumento na expectativa de vida, redução das barreiras de gênero, mudanças nos papéis sociais, todos os quais devem ser considerados em seus cuidados de saúde. Por isso, é necessário focalizar o cuidado a partir de uma percepção filosófica do cuidado humano que nos permita cuidar de forma integral sem deixar de lado a parte emocional espiritual e psicossocial. O serviço de atenção primária é essencial para fornecer uma fonte de cuidado que tenha continuidade, coordenação e, de maneira global, cubra as necessidades de saúde das pessoas. Qualquer que seja o tipo de transição, implica a necessidade, por parte da equipe de enfermagem, de conhecer as crenças e práticas em cada uma das situações de transição das pessoas para

oferecer um cuidado culturalmente congruente. Isso implica saber como os seres humanos se adaptam à transição e como o ambiente afeta essa adaptação. Essa importância deriva do fato de que a enfermagem busca maximizar os pontos fortes e potenciais das pessoas.

Palavras-chave: Cuidado Humano, menopausa, as mulheres, Filosofia

INTRODUCCIÓN

La satisfacción personal en mujeres de edad mediana puede adquirir una expresión particular en el punto medio de la vida. En este momento se replantea el sentido de la vida, se revisan los valores propios y los de las personas significativas; frecuentemente los sujetos se cuestionan qué han logrado en las diferentes esferas de realización personal y valoran sus aciertos y errores en función de su nivel de aspiraciones. Este es un proceso de revalorización de la propia vida, que los textos de psicología describen como la segunda crisis de identidad (1).

De tal manera que las mujeres de edad mediana, si bien pueden haber concluido con el ciclo reproductivo biológico, mantienen un importante rol social que se expresa a través de su activa participación en la vida comunitaria, sin abandonar las responsabilidades asumidas en el hogar y la familia, lo que contribuye a que los síntomas climatéricos se exacerben en intensidad y frecuencia, en correspondencia con determinantes sociales que recaen sobre la mujer en razón de su sexo (2).

Sobre este particular se puede acotar que el climaterio es un período fisiológico que caracteriza la transición de la vida reproductiva a la no reproductiva de la mujer, comprende de dos a ocho años antes y después de la menopausia. Los cambios que se producen durante el climaterio son esencialmente neuroendócrinos y potencian la sensibilidad biológica al impacto del entorno que rodea a la mujer en esta etapa (3). De esta manera, coincide con un período complejo en la vida de la mujer debido a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que en él se presentan.

Por otra parte, las condiciones de vida de las mujeres han experimentado cambios significativos en las últimas décadas, entre ellos: el aumento progresivo de las oportunidades de inserción laboral, control de la natalidad, reducción de la fecundidad, mejoramiento en la eficacia de medidas preventivas, aumento en la expectativa de vida, reducción de barreras de género, cambios de roles sociales, todos los cuales han de ser considerados en su atención de salud. El servicio de atención primaria, es esencial para proporcionar una fuente de atención que tenga continuidad, coordinación, y en forma global cubra las necesidades de salud de las personas.

Asimismo el contexto cultural de las mujeres influye en los significados que ellas atribuyen a la manera cómo viven cada etapa de sus vidas. De esa forma, muchos factores pueden influir en el modo como las mujeres perciben y se posicionan frente a diferentes situaciones definidas por su contexto familiar, sus creencias, sus valores y prácticas de cuidado individuales. Así, el climaterio es un evento presente y de gran importancia en la vida de las mujeres que logran la longevidad (5).

Este período invita a la mujer a redescubrir el propio cuerpo, el sentido de la vida, de lo que fue vivido y de lo que está por venir. Para que las mujeres puedan vivir el período del climaterio con calidad es necesaria una adecuada atención en esa etapa de la vida. Sin embargo, algunos enfermeros pueden presentar poco conocimiento sobre ese período, así como sobre las manifestaciones que ocurren y las conductas que deben ser adoptadas (6). El enfermero necesita estar atento al modo cómo la mujer vive esa fase, identificando sus necesidades de cuidado, creando un vínculo, escuchando y propiciando su protagonismo en los cuidados con su cuerpo y en los cambios que empiezan a ocurrir.

De tal manera que la Enfermería también está comprometida con el proceso y la experiencia de los seres humanos durante sus transiciones. El concepto de transición podría pensarse como congruente o relacionado con conceptos como adaptación, autocuidado y desarrollo del ser humano. La misión de enfermería podría ser redefinida en términos de facilitar o relacionarse con las personas que están pasando por una transición; esta misión refleja su práctica. El término transición ha sido definido como “un pasaje de una fase de la vida, condición o estado, a otro” (7). La transición se refiere tanto al proceso como al resultado de las interacciones complejas persona-ambiente. Una transición denota un eslabón en el estado de salud, en las relaciones, expectativas y habilidades. En ese sentido, requiere que la persona incorpore un nuevo conocimiento, altere el comportamiento y cambie la definición de sí misma en el contexto social.

Cualquiera que sea el tipo de transición implica la necesidad por parte del personal de enfermería de conocer las creencias y prácticas en cada una de las situaciones transicionales de las personas para ofrecer un cuidado culturalmente congruente. Ello implica conocer cómo los seres humanos se adaptan a la transición y cómo el ambiente afecta esa adaptación. Esa importancia se deriva del hecho de que enfermería busca maximizar las fortalezas y los potenciales de las personas para contribuir a su restauración, optimizar los niveles de salud, su funcionalidad, confort y autorrealización (8).

Sobre este particular es bueno describir la teoría del cuidado cultural denominada “Teoría de la diversidad y universalidad del cuidado”, que se centra en un estudio comparativo y en el análisis de diferentes culturas en relación con conductas asistenciales, cuidado de enfermería, valores respecto a la salud y enfermedad, creencias y patrones de conducta (9, 10). Como aspectos centrales de la teoría se enuncia que el cuidado es esencial para el crecimiento y desarrollo de los seres humanos.

En este mismo orden de ideas es bueno reseñar que los cambios que este proceso genera en las mujeres modifica sus roles sociales, responsabilidades y relaciones, y demandan un cuidado específico que contribuya al mantenimiento de su salud y bienestar en su existencia; considerado como un hecho natural, y acostumbradas a cuidar más que cuidarse, el cuadro sintomático que viven en esta etapa pasa desapercibido aún para ellas mismas y más por quienes las rodean, ya que el acto de cuidar les ha sido atribuido casi en exclusiva, y lo han aceptado como parte habitual de su vida; sin embargo no ha sido incorporado como un hecho reflexivo dirigido también para sí.

DESARROLLO: Filosofía del Cuidado

El cuidado, habitualmente parte del rol femenino, es un aspecto central del trabajo doméstico: cotidianamente, la mujer es responsable de educar a sus hijos, alimentarlos, asearlos, vestirlos, protegerlos del frío y de las enfermedades, enseñarlos a establecer relaciones y a vivir en comunidad, todo lo cual requiere de una enorme cantidad de tiempo y energía. En contraste, es referido que de quien menos se ocupa la mujer en climaterio es de su propio cuidado (11, 12). Es evidente que en este proceso, a veces tan complejo para las mujeres, es responsabilidad del profesional de enfermería el otorgarles cuidado teóricamente fundamentado, que despierte en ellas su conciencia y promueva el desarrollo de la práctica de su propio cuidado como parte de su cotidianidad.

Boff propone: “Cuidar es más que un acto, es una actitud, por tanto, abarca más que un momento de atención, de celo y desvelo, representa una actitud de ocupación, preocupación, responsabilidad y compromiso afectivo con el otro” ; “Sin el cuidado dejamos de ser humanos, el cuidado ha de estar presente en todo, el cuidado entra en la naturaleza y la constitución del ser humano” (13). Desde esta postura, el cuidar es la característica que hace humanas a las personas, pues es inherente a su naturaleza el hecho de cuidar dadas las cualidades que, como tales, se poseen, ya que para Boff el ser humano es único, libre, creativo y capaz.

Así, el cuidar es una actitud de preocuparse y ocuparse de manera responsable y de vincularse afectivamente con los seres que nos rodean (13). El hecho de cuidar implica actos que denotan entusiasmo por las relaciones de amistad, interés por el bienestar, desvelo por tornar el ambiente agradable y diligencia de desarrollar habilidades de cuidar de sí mismo, de los otros, y de tener interés para decidir sobre el sentido de cuidar.

Siguiendo nuevamente a Boff, el cuidado incluye dos significaciones básicas, íntimamente ligadas entre sí: la primera, actitud de desvelo, de solicitud y de atención para con otro; la segunda, de preocupación y de inquietud, porque la persona que tiene cuidado se siente afectivamente ligada a quien cuida. Por otra parte, alude en su escrito que el caos en nuestra sociedad actual y la sombría situación del planeta son resultado de la falta de cuidado, de la falta de amor.

Así, se puede plantear que el cuidado se visualiza como algo más profundo que el solo hecho de realizar una acción dirigida a aliviar una incomodidad o una dolencia; en un sentido más estricto se podría decir que el cuidado es la manera plena de relacionarse de los seres humanos: es una forma de expresión, de relación, una forma de vivir plenamente. Boff señala que el “cuidado es más que acto individual o que una virtud al lado de otras”; el cuidado es un “modo de ser”, es la forma en que la persona se estructura y realiza en el mundo con los otros (14).

Por otra parte, Heidegger, filósofo existencialista, se refiere al cuidado humano como un acto, una dimensión ontológica, existencial, que se mueve en un proceso de relación, de reciprocidad, de confianza y involucramiento afectivo por otro ser humano; desde su

ontología concibe al ser humano como un ser existente en el mundo, el Dasein: “ser-ahí”. Según Heidegger, “ex-sistir” es estar en el mundo, es tener un mundo. “La ex-sistencia no está asegurada para el ser humano, este tiene que hacerse cargo de ella, ya que si no lo hace compromete su propio ser” (15). Es decir, desde esta perspectiva, la “ex-sistencia” de los individuos está supeditada al cuidado.

Heidegger señaló que realidades tan fundamentales como la voluntad y el deseo se encuentran enraizadas en el cuidado esencial. Solamente a partir de la dimensión del cuidado ellas emergen como realizaciones del humano. El cuidado es una constitución ontológica, siempre subyacente a todo lo que el ser humano emprende, proyecta y hace; el cuidado suministra preliminarmente el fundamento en que se mueve toda interpretación del ser humano. “El cuidado no puede ser derivado de ellos, puesto que ellos mismos están fundamentados en aquél” (16).

Según la concepción heideggeriana, “en la esencia del ser, en cuanto ente arrojado (yecto) al mundo, se halla la cura, una cura que determina el sentido del ser yecto: el Dasein, que se expresa en una temporalidad. El cuidado es existencialmente a priori de toda posición y conducta fáctica del ser-ahí; se halla siempre ya en ella” (13). Esto quiere decir que el cuidado se encuentra en la raíz primera del ser humano, antes que haga nada; es decir, el hombre es un ser-en-el-mundo, y todo cuanto haga estará siempre acompañado e impregnado de cuidado. El cuidado es el ser de la existencia del hombre; no se trata de un simple impulso -un impulso de vivir-, un querer o en general, una vivencia particular. El cuidado se refiere entonces al estado propio del hombre de estar vuelto hacia sus propias posibilidades. En esto radica el significado propio del cuidado: el proyectarse a sí mismo y el poder ser del hombre: “la condición existencial” de la posibilidad de las “preocupaciones de la vida” y de la “dedicación” -a algo- debe concebirse como cuidado en un sentido originario, es decir, ontológico (17).

Heidegger, al referirse al cuidado hace referencia a *sorge*, como “cura, cuidado”, *besorgen*, “tratar de cuidar de”, y *fürsorge*, “preocupación”, en la medida en que el Dasein es un ser-con-otro. La cura-cuidado es miembro dominante de esta tríada inseparable. Ocupación y preocupación son constitutivas de cura y, al referirse a esta, se quiere decir en un sentido enfático, que en esta ocupación-preocupación como cura, es el propio ser que cuida (18). Cuidado de sí que permite constituyendo el ser, que a través de la comprensión del lenguaje y por último del silencio, a través del arte devela la esencia de su ex-sistencia. Esencia que no es la de un sujeto enfrentado a un mundo ajeno, sino que es la de un ser-en-el-mundo (19). Al referirse al ser-con otro, Heidegger quiere decir que “en la comprensión del ser, también inherente al “ser-ahí”, está implícita la comprensión de otros seres humanos” (20).

Por su parte, Foucault retoma el concepto cuidado de sí, a partir de la propuesta socrática *epiméleia heautou*: “El cuidado de sí son las formas de conocimiento y estrategias que permitan a las personas a efecto por sus propios medios o con la ayuda de otros, un cierto número de operaciones sobre sus propios cuerpos y almas; ocuparse de sí mismo significa ocuparse de la propia alma. El alma es el sujeto de la acción. Es necesario ocuparse del alma y no solamente del cuerpo. El conocimiento de sí mismo encuentra su perfección en el

acceso a la verdad; es decir, el cuidado de sí conlleva un conocimiento de sí, de la propia existencia” (21). Según Foucault el cuidado se refiere al alma como unidad trascendente y singular, y el sí mismo como el alma entendida como sujeto de las acciones corporales, instrumentales o lingüísticas; el cuidado de sí se trata entonces de preparar al individuo de la mejor manera para una vida adulta, enfrentar los errores, malos hábitos y costumbres nocivas que se arrastran a lo largo de la existencia (21).

El cuidado de sí debe ser proporcionado por el mismo sujeto: “pertenecer a sí, ser yo”, a través de una relación con la verdad y con el saber, lo que permitirá saber que aceptar, rechazar y lo que se quiere cambiar. Pero también implica una relación con los otros porque, según Foucault, para ocuparse bien de sí, es necesario escuchar las lecciones de un maestro, un guía, un consejero (22). El cuidado de sí no se trata de una verdad o exhortación al egoísmo o egocentrismo, sino reflexionar en el sentido de que para ofrecer una presencia significativa al otro, es preciso tener interés, tener consciencia de las propias potencialidades y fragilidades, es decir, tomar la propia realidad en las manos. Para demostrar interés al otro es preciso que se tenga interés para consigo mismo. El despertar para el autoconocimiento del cuidar de sí es la consecuencia del proceso de aprender a cuidar (23).

La reflexión de las concepciones de cuidado por el profesional de enfermería, quien frecuentemente debe adoptar el rol de profesor-consejero-guía, le permitirá comprender que en el ejercicio del cuidar es imprescindible considerar la dimensión cuerpo-alma como una dualidad siempre presente en el ser humano y su desarrollo y práctica, en la perspectiva que señala Foucault: “Es decir, existe un fuerte vínculo entre el conocimiento y la acción, sea como principio regulador de la acción, como objetivo a ser logrado mediante la acción, o como proceso a través del cual comparece” (21). Cuando las personas obtienen el conocimiento de su cuidado, y lo deliberan como algo genuino, lo incorporarán a su vida como una práctica cotidiana.

El autoconocimiento y el saber cuidar de sí influyen positivamente el cuidado, considerando que el relacionamiento interpersonal reconoce las fuerzas, franquezas y potencialidades del mundo interior. Al experimentar el autocuidado y el cuidar de sí, se nutre la autorreflexión y desbordamiento de las emociones, la absorción de vivencias que se traducen en conocimiento y por otra parte de la autopercepción como sujetos, cuya subjetividad y sensibilidad están puestas en acción (24). Cualquier filosofía del cuidado requiere que busquemos en el cuidado de sí y del otro una sabiduría, en la cual el conocimiento está vinculado a los valores que elegimos en nuestro vivir cotidiano, creando formas de buen vivir, con base en lo que somos y en lo que sabemos (25).

El concepto “cuidado de sí” se construye en las relaciones sociales, en las interacciones y en las prácticas, pues estas condicionan las representaciones sociales que un sujeto tiene sobre el cuidado de su salud, y tienen lugar gracias a los procesos comunicativos e intersubjetivos entre los miembros del grupo social del cual se forma parte (26). El cuidar de sí incluye, entre otros aspectos, el cuidado a la salud, los pensamientos, las actitudes, los comportamientos, las emociones, los valores, las necesidades biosociales, incluso los

bienes y todo aquello que nos genere bienestar, sin lesionar el bienestar de los demás; puede ser considerado como el conjunto de actividades que habitualmente una persona realiza para satisfacer sus propias necesidades.

Es una actitud básica del ser humano, determinante para estar en el mundo. El cuidar de sí es una actividad para responder a las necesidades particulares, concretas, físicas, espirituales, intelectuales, psíquicas y emocionales de sí mismo y de otros. El cuidar de sí exige “el cultivo de nuestro ser integral: cuerpo, psique, mente y espíritu, pues somos una unidad indisoluble”; tales dimensiones estructuran una interacción dinámica e influyente entre sí (27). Puede afirmarse, de acuerdo a lo que señala Foucault, que es imprescindible tener consciencia del aprender a cuidar de sí mismo para poder ejercer el cuidado en los otros.

Después de haber analizado la posición de los filósofos de acuerdo al cuidado se puede señalar que el objetivo de enfermería es promover la salud, la producción de cambios para establecer el bienestar, utilizando como filosofía de enfermería un enfoque sistémico que incluye: seres humanos, medio ambiente, salud, enfermero y enfermería; esta visión filosófica es esencial para el cuidado de la mujer climatérica ya que se debe enfocar desde la dimensión integral sin dejar de lado su parte humana o subjetiva.

De tal manera que el cuidado humano no es una simple emoción, preocupación o un deseo bondadoso, cuidar es el ideal moral de Enfermería, cuyo fin es protección, engrandecimiento y preservación de la dignidad humana. Implica también valores, deseos y compromiso de cuidar, conocimiento y acciones de cuidado, es un acto individual que uno se da a sí mismo cuando adquiere autonomía y de igual manera es un acto de reciprocidad que se tiende a dar a cualquier persona que requiere de ayuda para asumir sus necesidades vitales; por eso este enfoque filosófico se toma como base para el cuidado de la mujer climatérica.

Es por eso que el personal de enfermería debe poseer una visión clara sobre las necesidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales de la mujer en la etapa del climaterio para que de esta forma pueda brindar un cuidado que le proporcione bienestar; no se debe dejar de lado su grupo familiar, amigos, cónyuge entre otras personas significativas que pudieran influir de alguna manera en su bienestar, el cuidado debe estar orientado hacia la parte de promoción de salud, información sobre cambios físicos, biológicos, psicológico e incluso sociales para que de esta manera se enfrenten los cambios de manera informada y con estrategias para afrontarlos.

La enfermería como disciplina y ciencia debe brindar un cuidado de calidad a la mujer climatérica para de esta manera ella se mantenga sana en todas las esferas que forman parte de su ser: se debe conocer su cultura, costumbres y preocupaciones para orientarla de manera adecuada para que resuelva y o satisfaga sus necesidades.

CONSIDERACIONES FINALES

El concepto cuidado, utilizado por diversos profesionales de la salud, constituye actualmente la concepción medular en las proposiciones teóricas de la disciplina de Enfermería. Estudiosos de esta profesión se han dado a la tarea de formular diversas propuestas conceptuales, porque se considera que su abordaje disciplinar debe partir de un fundamento teórico-filosófico, para satisfacer las preocupaciones profesionales de la enfermera y las necesidades de los individuos, y compaginarlo como alternativa en la aplicación de los métodos tradicionales de atención fundamentados casi siempre en paradigmas positivistas, los cuales atienden de modo predominante el aspecto biológico de los individuos, y sólo parcialmente, los demás.

Los autores mencionados: Boff, Heidegger y Foucault, reconocidos por sus propuestas del concepto cuidado, permiten contemplar a las personas desde otra perspectiva. Sus propuestas conceptuales conducen al profesional de enfermería a la reflexión hacia su propia ex-sistencia, como la persona que es como individuo y como profesional del cuidado.

La visión positivista con que las mujeres en climaterio son ordinariamente atendidas hace necesario que la enfermera amplíe ese paradigma, y conciba desde otras perspectivas el acercamiento profesional hacia ellas, en función de sus necesidades de cuidado que, como resultado de los cambios propios de esta edad, les afectan en sus dimensiones física, emocional y espiritual. La reflexión y comprensión del cuidado desde la perspectiva heideggeriana-foucaultiana, permite así a la enfermera, una expresión de cuidado más auténtica y humanizada hacia las mujeres en esta etapa.

Se debe tener presente que el concepto “cuidado de sí” no solo se refiere al cuidado que el propio individuo se puede prodigar, sino también involucra la búsqueda de ayuda para el propio cuidado y contempla “operaciones sobre cuerpos y almas”; esto es, el cuidado visto desde la perspectiva de la epiméleia heatou, que permite al profesional de enfermería acercar a las mujeres al conocimiento de lo que está sucediendo en su cuerpo, en sus emociones, en su espiritualidad, y por ende a la reflexión y reconocimiento de sus propias necesidades de cuidado (23). Dicho de otro modo, es cuidar de esa tríada, y considerar la ayuda profesional de enfermería como un recurso de apoyo siempre presente.

Asimismo, el concepto “cuidado de sí” permite al profesional de enfermería visualizar de forma más amplia el concepto “cuidado”, y desde esa perspectiva comprender que existen otras posibilidades en los modos de cuidar, para implementar el cuidado de enfermería de una manera más sensible y humana a las mujeres en climaterio considerando lo que afirma Heidegger, “el estado propio del hombre de estar vuelto hacia sus mismas posibilidades; en esto radica el significado propio del cuidado, el proyectarse a sí mismo y el poder ser del hombre” (20). La comprensión de sus conceptos apoya al enfermero/a, a entender la naturaleza, contexto y etapa de vida de las mujeres que están en el proceso de climaterio.

Referencias Bibliográficas

1. Yañez M, Chio I. Climaterio y sexualidad: su repercusión en la calidad de vida de la mujer de edad mediana. Rev. Cubana Med. Gral. Integral 2008; 24(2) [En línea]. Acceso 10/07/2013. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v24n2/mgi05208.pdf>
2. Lugones M, Navarro D. Síndrome climatérico y algunos factores socioculturales relacionados con esta etapa. Rev. Cubana Obst. Gine. 2006; 32(1):123-5.
3. González A, Vea B, Visbal A. Construcción de un instrumento para medir la satisfacción personal en mujeres de mediana edad. Rev. Cubana Salud Pública (Cuba) 2004; 30(2).
4. Navarro D. Síndrome Climatérico: Su repercusión social en mujeres de edad Mediana. Revista Cubana. Obstetricia y Ginecología. 2002; 27(21): 22-7.
5. Zanotelli SS, Ressel LB, Borges ZN, Junges CF, Sanfelice C. Vivências de mulheres acerca do climatério em uma unidade de saúde da família. Rev pesqui cuid fundam [En línea]. Disponible en: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1632/pdf_492
6. Beltramini ACS, Diez CAP, Camargo IO, Preto VA. Atuação do enfermeiro diante da importância da assistência à saúde da mulher no climatério. REME rev min enferm [Internet]. 2010 [acceso en: 12 jan 2014];14(2):166-74. Disponible en: http://www.enf.ufmg.br/site_novo/modules/mastop_publish/files/files_4cbd7dcfe085a.pdf
7. Meleis A. Enfermería Teórica: Desarrollo y Progreso. Filadelfia: Lippincott; 1997.
8. Chick N, Meleis A. Transiciones: Una preocupación de enfermería. En: Chinn PL, editor. Metodología de investigación en enfermería. Boulder, Co: Aspen; 1986.
9. Leininger M. Diversidad y universalidad del cuidado de la cultura: una teoría de la enfermería. Nueva York: Liga Nacional de Prensa de Enfermería; 1991.
10. Leininger M. Enfermería transcultural: conceptos, teorías y prácticas. Nueva York: John Wiley and Sons; 1978.
11. Rivas E, Navarro D, Tuero AD. Factores relacionados con la demanda de atención médica durante el climaterio. Rev Cubana Endocrinol 2006; 17(2). [En línea]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1561-29532006000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
12. Lugones M, Ramírez, M. Lo social y lo cultural. Su importancia en la mujer de edad mediana. Rev Cubana Obstet Ginecol 2008; 34 (1).
13. Boff L. El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra. Madrid: Trotta; 2002.

14. Boff L. Saber cuidar. Ética do humano-compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes; 1999.
15. Rivera MS, Herrera LM. Fundamentos fenomenológicos para un cuidado comprensivo de enfermería. Texto contexto-enferm. 2006; 15:158-163. [En línea] URL disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072006000500019&script=sci_arttext
16. Heidegger M. El ser y el tiempo. Madrid: Trotta; 2003.
17. Peña B. El ethos del cuidado de la vida. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2007.
18. Inwood M. Dicionário Heidegger. Río de Janeiro: Jorge Zahar Editor; 2002. p. 26-27.
19. Medina B. Cuidado de sí, una visión ontológica. Fermentario 2009; 3. [En línea] Disponible en: <http://www.fermentario.fhuce.edu.uy/index.php/fermentario/article/view/18>
20. Salmerón F. Lenguaje y significado en "El Ser y el Tiempo" de Heidegger. Diánoia 1968; 14(14):103. [En línea] Disponible en: http://dianoia.filosoficas.unam.mx/info/1968/DIA68_Salmeron.pdf
21. Foucault M. El cuidado de sí. La inversión del platonismo desde la mirada de Michel Foucault. La recensión foucaultiana del pensamiento clásico. Santiago de Chile: Instituto de Humanidades de la Universidad Diego Portales; 2007.
22. Foucault M. La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad. Concordia 1984; 6:99-116. (Entrevista realizada por Raúl Fomet-Betancourt, Helmúl Becker y Alfredo Gómez-Muller el 20 de enero de 1984). [En línea] Disponible en: <http://catedras.fsoc.uba.ar/heler/foucaltetica.htm>
23. Backes DS, Macedo de Sousa FG, Schaeffer AL, Lorenzini A, Nascimento KC, Lessmann JC. Concepções de cuidado: uma análise das teses apresentadas para um programa de pós-graduação em enfermagem. Texto contexto-enferm. 2006; (15):71-76.
24. Silva AL. La Dimensión Humana del Cuidado en Enfermería. Acta Paul Enf. 2000; (13).
25. Pereira AL, Rivera SD. O cuidado de si como principio ético do trabalho em enfermagem. Texto contexto-enferm. 2005; (14):111-119.
26. Muñoz NE. Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. Salud Colectiva. 2009; 5(3):391-401. [En línea]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652009000300007&lng=es
27. Guevara B, Zambrano de Guerrero A, Evies, A. Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar de otro. Enferm Global 2011; 10(21). [En línea]. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412011000100021
&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412011000100021&lng=es)