

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA HABANA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS SALVADOR ALLENDE**

TALLER DE ENDOCRINOLOGÍA

AUTOCUIDADO EN SALUD EN LA MUJER CLIMATERIO: LLAMADO PARA LA ACCIÓN

SELF-CARE IN MENOPAUSAL WOMWN: CALLFOR ACTION

Dr.C Daysi Antonia Navarro Despaigne . Profesora Consultante ,Investigadora.
Endocrinóloga. Instituto de Endocrinología, FCM Manuel Fajardo. UCMH
Email.dnavarro.despaigne@gmail.com

DrC. Neida Méndez Gómez: Profesora Auxiliar Endocrinologa
Email:neidamendez@infomed.sld.cu

DrC Annia Duany Navarro Psiquiatra. Profesora Titular Jefa Dpto Psiquiatria
Hospital Dr. Salvador Allende. FCM Salvador Allende. UCMH
Email:anniaduany|@gmail.com

Resumen

El incremento progresivo en el número de adultos mayores y la Pandemia COVID 19 originaron la necesidad de ajustes económicos y en las políticas públicas respecto a la salud, destacando la necesidad del incremento de los cuidados en toda la población y en subgrupos de riesgo como es la mujer en etapa de climaterio, que desde el punto de vista genérico, al menos en Cuba, son las "cuidadoras" por excelencia. **Objetivo** actualizar aspectos teóricos relacionados con: los cuidados, la fisiología de la mujer durante el climaterio y la preparación para el autocuidado y ser cuidadora. Metodología: Revisión bibliográfica sobre envejecimiento saludable, intervenciones de autocuidado, preparación jurídica y asistencial del tema en Cuba

Resultados: Cuba cuenta con bases jurídicas y Políticas para la actividad de cuidado. Para gestionar la actividad de cuidados en salud en la mujer en etapa de climaterio destaca deficiente formación docente de médicos y enfermeras de familia, no identificar la impronta de la menopausia en la salud de la mujer que envejece. ..Pobre percepción de riesgo en la mujer. Conclusiones se requiere) considerar la mujer de edad mediana como grupo con cuidados particulares de salud ii) estructurar e implementar un sistema de acciones de sensibilización, capacitación y formación en cuidados y autocuidados para la mujer de edad de mediana y los profesionales que les brindan atención, lii) Involucrar actores de las ciencias sociales, la educación la comunicación social entre otros, ii) visibilizar la impronta del género (desigualdades,) en la salud de la mujer .

Palabras claves: autocuidado, menopausia, edad mediana, envejecimiento saludable

Keywords :self-care, menopause, middle age, healthy aging

Introducción

El envejecimiento poblacional es un fenómeno demográfico de creciente magnitud desde finales del Siglo XX, que entre otros aspectos se asocian con una relación incremento de personas que requieren de ayuda, mayores gastos sociales, en el último decenio los conceptos de envejecimiento saludable^{1,2} y de autocuidado³ y el impacto social de la Pandemia COVID 19⁴ conllevan cambios en las políticas públicas y los gobiernos sobre la protección de la salud, de los cuales nuestro país no está exento

Cuba es signataria de convenios internacionales relacionados con el bienestar de los adultos mayores⁵, aunque en la última encuesta nacional de envejecimiento, se incluyó a las personas a partir de los 50 años,⁶ edad en la cual la mujer cubana está bajo los cambios que en su biología induce el fin de la etapa reproductiva⁷ y por último como expresión del bloqueo económico y comercial impuesto por los Estados Unidos dificultades económicas y en la dinámica poblacional,

Todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para afrontar el incremento de los adultos mayores¹ del cual, Cuba no está exenta, según datos recientes aportados por Juan Carlos Alfonso Fraga vicejefe de la Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI), ante los diputados en la Asamblea Nacional del Poder Popular, “que la población efectiva de Cuba es de 10 055 968 personas, y que casi un quinto (24.4%) con 60 años y más que llega a 26.2% en Villa Clara, 24.8% en La Habana y 24.2% en Sancti Spiritus, las tres provincias más envejecidas en el país.” “El número de adultos mayores en relación con niños de 0-14 años, que alcanza 1 511. Ello significa que por cada 1 000 niños de 0-14 años, nacionalmente hay 1 511 adultos mayores de 60 años y más.” El grupo de personas con edades 15-59 años presenta la mayor disminución⁸

Durante el climaterio, etapa de la vida de la mujer que transcurre entre 40-59 años la mujer sufre cambios físicos, psicológicos y sociales resultado de la disminución y cese de la actividad estrogénica lo que facilita la expresión y desarrollo de dolencias y enfermedades, unido además al estrés de la sobrecarga del hogar, su rol como madre, esposa, hija, cuidadora, profesional, entre otros que sin dudas afectan su salud y demandan de ellas “un extra” al incrementarse la población a cuidar^{6,9} Por lo que las autoras se preguntan

1. ¿Cómo gestiona su autocuidado la mujer de edad mediana cuidadora o no de paciente con enfermedad crónica?
2. ¿Qué preparación requiere del personal de enfermería para brindar intervenciones para autocuidados?

Para darle respuesta a las mismas nos propusimos: actualizar conceptos relacionados con: el envejecimiento, las intervenciones de cuidados, la fisiología de la mujer de edad mediana y revisar el estado actual de los cuidados en la mujer de edad mediana

Metodología Revisión de: i) conceptos actuales de envejecimiento saludable, e intervenciones en autocuidado. ii) de artículos completos, en español e inglés, años 2015-2024, localizadas en las bases de datos Scielo, Pubmed, Google Académico a partir de los buscadores: aislados o en combinación, en español

“envejecimiento, menopausia, cuidadoras, y en inglés, aging, menopause,

selfcare”climacterc,cardiometabolic disease. Publicados entre 2015-2024- , iii) Programas de salud del MINSAPy Libro de Medicina Generali Integral, y iv) Anuarios demográficos de la oficina nacional de estadísticas (ONEI) ¹⁰y anuario estadístico del MINSAP ¹¹

Desarrollo

El envejecimiento poblacional es un fenómeno demográfico de creciente magnitud desde finales del Siglo XX, que entre otros aspectos se asocian con un incremento de la población económicamente no activa y con efecto negativo sobre la calidad de vida de los adultos mayores, y los gastos de salud y asistencia social,. Según la Organización Mundial para la Salud (OMS) entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%. En 2020, el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de cinco años. En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos¹.

En el informe mundial sobre el envejecimiento y la salud de la OMS se destaca que:1) una vida más larga es un recurso extremadamente valioso,2) el alcance de las oportunidades de una mayor longevidad dependerá, en gran medida de la salud, 3) la mayoría de los problemas de salud están asociados con enfermedades que se pueden prevenir o retrasar,¹²y que el período de mayores gastos en salud se corresponden con los últimos 2 años de vida. ¹³.

También hace referencia que el envejecimiento de la población favorece cambios en el mercado laboral resultado de la urbanización y la globalización lo que favorece la migración (entre países y entre campo y la ciudad) y la desregulación de los mercados laborales , que crea nuevas fuentes laborales para las mujeres (cuidadoras por excelencia en virtud del genero) , con lo que limita la capacidad de la familia para el cuidado de los adultos mayores que la necesitan¹²

Este informe promovió una visión diferente de la población adulta mayor y del proceso de envejecimiento e incorporo el concepto de envejecimiento saludable como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, a partir de la capacidad intrínseca de la persona y las características del entorno¹².

Lograr un envejecimiento saludable significa : reconocer los efectos críticos e interdependientes de los factores individuales, inter generacionales, sociales, ambientales y temporales en la salud y el bienestar de los individuos y las comunidades según se expresa en la Declaración de Yakarta sobre como liderarla promoción de la salud en el Siglo XXI¹⁴, así como integrarlas ciencias sociales a la solución de los problemas de salud, los principales obstáculos para mejorar la salud urbana están relacionados con la comunicación y la educación en función de tales asuntos. ¹²

El concepto de envejecimiento saludable generó cambios en la atención a los adultos mayores, ^{15,16} y tal vez influyo en la decisión de Franco Sánchez y col ⁶ de incluir las personas a partir de los 50 años en la segunda encuesta nacional de envejecimiento y a Ramos y García ¹⁷a plantear que “el país necesita trascender concepciones asistencialistas del cuidado que contemplan solo a los vulnerables y avanzar hacia un sistema de atención y de cuidado integral, multidisciplinar que promueva y preserve la autonomía e independencia de los mayores para el fomento de sus proyectos de vida, su participación e inserción en los procesos de transformación de la sociedad en la que conviven”.

El concepto de envejecimiento saludable, también se relaciona con el enfoque del curso de vida saludable^{18,19} y con el concepto de autocuidado²⁰ es por ello, que en el caso particular de la mujer, es necesario considerar la impronta que en la salud tienen los cambios biológicos expresión de la pérdida de la función reproductiva⁷, aunque en los reportes nacionales Navarro y col²¹ en estudio infométrico en 7 703 artículos nacionales en el 2,4% se identificó la variable menopausia, ausencia que persiste en la recopilación de artículos cubanos sobre COVID19 realizada por Manzanet y col^{22, 23}.

El sistema nacional de salud cubano se ocupa de la promoción, la prevención y la rehabilitación contra las enfermedades; lo que no excluye en esta actividad las intervenciones de autocuidado sobre todo en las condiciones demográficas y económicas actuales, que entre otras acciones requiere fortalecer la comprensión de la población sobre los factores determinantes de la salud y promover la participación popular para la cobertura universal de salud²⁴. Las personas adultas mayores, los niños y adolescentes cuentan con programas específicos para los cuidados de la salud, pero aquellas con edades 25-59 años en la mujer destaca al cuidado de la gestante, pero no incluye las mujeres, sin probabilidad reproductiva ni aquellas que transitan el climaterio.

Como etapa fisiológica del envejecimiento el climaterio se acompaña variaciones físicas, psicológicas expresión del hipoestrogenismo posmenopausia y de factores sociales asociados con estilos de vida no saludables, y a la sobrecarga genérica de la mujer de edad mediana. El déficit de estrógenos afecta la reactividad vascular, la función endotelial, la presión arterial, modifica la distribución de la grasa corporal con mayor acumulación visceral y abdominal, aumenta la liberación de citoquinas, mediadores de la inflamación, radicales libres producen resistencia a la insulina y predisponen a la diabetes mellitus, la remodelación cardíaca y la osteoporosis.²⁵ Las publicaciones sobre cuidados tienen múltiples objetivos entre los que destacan: i) actualizaciones de las políticas médicas, normas jurídicas y otros aspectos sociales para proteger los adultos mayores como reportam, Sánchez et al²⁶ y Matos et al^{5 28} ii) el liderazgo del médico de familia pero no de la enfermera en la promoción de salud mediante actividades relacionadas con la educación en salud^{29,30}, iii) las relaciones entre cuidadores y cuidados, iv) las características de los cuidadores acorde tipo de enfermedad de los adultos mayores^{30 -34}, v) las validaciones de instrumentos para la alfabetización y programa de educación en cuidadores, Intervención educativa para cuidadores informales sobre atención de adultos mayores frágiles.³⁵⁻⁴² y para el autocuidado en mujeres en etapa de climaterio^{43,46}, aunque sin incluir la menopausia como variable de análisis.

En Cuba, los adultos mayores están bajo el cuidado de la familia, lo que significa que, al reproducir patrones típicos de una cultura patriarcal, la mujer de edad mediana deviene como cuidadora⁴⁷, la que no dispone de programas específicos para su cuidado, lo que a largo plazo tendría impacto negativo en la salud de la adulta mayor.

En conclusión fin se identifica: la invisibilidad del climaterio como etapa particular del ciclo de vida de la mujer y por tanto la ausencia de programa para su atención además de no disponer del personal capacitado para las intervenciones de autocuidado brechas que requiere de acciones conjuntas y de políticas públicas para proponer programas la atención, crear capacidades para promover los cuidados en la mujer de edad mediana y

como se refiere en el Objetivo 3 de la Agenda de desarrollo sostenible de la Organización mundial de la salud poder “· Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”.

Referencias

1. OMS Envejecimiento y salud 2022 , Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. Envejecimiento poblacional significa Envejecimiento Saludable: Datos y Visualizaciones . OPS/OMS- <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable-datos-visualizaciones>
3. Self care for health: a handbook for community health workers and volunteers. Nueva Delhi: Oficina Regional de la OMS para Asia Sudoriental; 2013 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205887/B5084.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, consultado el 13 de marzo del 2021).
4. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Los impactos sociodemográficos de la pandemia de COVID-19 en América Latina y el Caribe (LC/CRPD.4/3), Santiago, 2022. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/47922-impactos-sociodemograficos-la-pandemia-covid-19-america-latina-caribeo>
5. Matos AR, Mejias M, Gonzalez R, Cesar A, Soler Y. La protección jurídico-penal del adulto mayor en Cuba, vs discriminación. Disponible en: <http://virtualpsiquiatria2020.sld.cu/index.php/jvpsq/2020/paper/view/98>
6. Franco Suárez MC, Menéndez Jiménez J, Mena Correa M, Montequín Jiménez A, *et al.* Encuesta nacional de envejecimiento de la población 2017. Resultados obtenidos. An Acad Cienc Cuba [internet] 2022 [citado en día, mes y año];12(2):e1143. Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/1143>
7. Navarro D, Sarduy M, Manzano B, Artilles L III Consenso cubano de climaterio y menopausia., La Habana Editorial CENESEX: 2022. ISBN 978-959-7257-20-2.
8. Figueredo O, Hector Y, Extremera D, Extremera D. Padron A . Cuba en datos: Hoy somos menos de 10 millones de cubanos residentes. Cuba debate <http://www.cubadebate.cu/noticias/2024/07/19/hoy-somos-menos-de-10-millones-de-cubanos-residentes/>
9. Valenzuela P, Arteaga E, Pou R, Villaseca P Etapas reproductivas en la mujer adulta: transición a la menopausia . En: CLIMATERIO Y MENOPAUSIA 2016 ISBN 978-607-7548-50-8 Federación Latinoamericana de Sociedades de Obstetricia y Ginecología (FLASOG):. Edición y Farmacia, SA de CV, Ciudad de México. www.nietoeditores.com.mx
10. Montequín A, Plasencia N, González D, El Envejecimiento de la Población. Cuba y sus territorios, del Centro de Estudios de Población y Desarrollo (CEPDE) de la Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI) de Cuba, 2020 https://www.onei.gob.cu/sites/default/files/publicaciones/2023-02/envejecimiento_completo_compressed.pdf
11. Podadera X, Pavón AR, Anuario estadístico de salud 2023 Edición en formato electrónico: Disponible en: <https://temas.sld.cu/estadisticassalud/http://bvscuba.sld.cu/anuario-estadistico-de-cuba/>
12. Informe mundial sobre envejecimiento- 2015 Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf ,
13. Wong A, van Baal PHM, Boshuizen HC, Polder JJ. Exploring the influence of proximity to death on disease-specific hospital expenditures: a carpaccio of red herrings. Health Econ. 2011;20(4):379–400. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/hec.1597> PMID: 20232289).

14. The Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. The Fourth International Conference on Health Promotion: New Players for a New Era, Jakarta, 21–25 July 1997. En: Organización Mundial de la Salud [sitio web]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. Disponible en :(<https://apps.who.int/iris/handle/10665/63698>, consultado 22/06/2024
15. Zarebski, G. (2021). La Organización Mundial de la Salud (OMS): Del envejecimiento saludable a la vejez como enfermedad. Desafíos para la Gerontología. Fundación SIDOM.2021. Disponible en: https://www.fundacionsidom.org/index.php/investigacion/ver_investigacion/39
16. Menéndez J. El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030), una oportunidad Cuba. Rev Cubana de Salud Pública. 2020;46(4):e2748 . Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46n4/e2748/es>
17. Ramos Monteagudo AM, Yordi García MJ. El cuidado en las encuestas nacionales de envejecimiento poblacional en Cuba. An Acad Cienc Cuba [internet] 2023 [citado en día, mes y año];13(1):e1214. Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/1214>
18. Cenobio-N, Guadarrama F, Medrano-JH, Mendoza GM, González K Daniela. Una introducción al enfoque del curso de vida y su uso en la investigación pediátrica: principales conceptos y principios metodológicos. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [revista en la Internet]. 2019 [citado 2024 Ago 07] ; 76(5): 203-209. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462019000500203&lng=es. Epub
19. Blanco, M El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo Revista Latinoamericana de Población, 2011;5,(8) pp. 5-31 Asociación Latinoamericana de Población Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3238/323827304003.pdf>
20. Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington, DC: OPS; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275326275>.
21. Navarro D, Santiago MT, Vázquez J. Publicaciones de artículos originales de autores cubanos sobre algunas afecciones endocrinas en la mujer de edad mediana. Revista cubana de Endocrinología (Internet).2016 (citado 8 sep 2024) 27 (3) Disponible en: <https://renendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinología/article/view/19>.
22. Alfonso Sánchez IR, Fernández Valdés MM, Beldarraín Chaple E, Morales Suárez I, Alfonso Manzanet JE, Velázquez Soto OA. Producción científica cubana sobre la COVID-19. Compilación de resúmenes (marzo de 2020-junio de 2021). Vol I [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas;2021. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/produccion-cientifica-cubana-sobre-lacovid-19-compilacion-de-resumenes-marzo-de-2020-junio-de-2021-volumen-i>
23. Alfonso Sánchez IR, Velázquez Soto OE, Fernández Valdés MM. Producción científica cubana sobre la COVID-19. Compilación de resúmenes (julio de 2021-enero de 2023). Vol II [Internet].La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2023. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/produccion-cientifica-cubana-sobre-lacovid-19-compilacion-de-resumenes-julio-de-2021-enero-de-2023-volumen-ii>
24. Gispert MA, Castell-Florit P,Lozano A. Cobertura universal de salud y su interpretación Conceptual Revista Cubana de Salud Pública. 2016;42(2):337-341.Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v42n2/spu17216.pdf>
25. Maas A, Rosano G, Cifkova R, Chieffo A, van Dijken D, Hamoda H et al. Cardiovascular health aftermenopause transition, pregnancy disorders, and other

gynaecologic conditions: a consensus document from European cardiologists, gynaecologists and endocrinologists Eur Heart Journal (2021) 42, 967–984 doi:10.1093/eurheartj/ehaa1044

26. Sánchez M, Hernández L, Rodríguez R, Tejeda E. Protección al adulto mayor: necesario enfoque multidimensional por profesionales de la salud en Cuba. EDUMECENTRO 2022;14:e1848 ISSN 2077-2874 RNPS 2234 Disponible en: <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/e1848>

27. Decreto Ley No. 1289/1975, que aprueba el Código de Familia. <https://legislacion.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=1653>

28. Ministerio de Salud Pública (CUB) Departamento de Atención Primara de Salud. Programa del médico y la Enfermera de la familia (Internet). 2da ed. La Habana. Editorial Ciencias Médicas 2023. Disponible en: <https://www.bvscuba.sld.cu/libro/programa-del-medco-y-la-enfermera-de-la-familia-2da-ed/>

29. Pupo N, Sanabria G. Herramientas de la promoción de salud. En: Alvarez Sintés R, Hernández Cabrera GV, García Núñez RD, Barcos Pina I, Báster Moro JC. Medicina General Integral; [Internet]. 4. ed. T. 1. Vol. 1. Salud y medicina. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, -vol-1 páginas 152_59, Capitulo 18 . Editorial de Ciencias Médicas 2022. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/medicina-general-integral-tomo-i-salud-y-medicina>

30. Navarro Peña Y, Castro Salas M.. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enferm. glob. [Internet]. 2010 Jun [citado 2024 Ago 09] ; (19). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004&Ing=es.

31. Hidalgo R, TurtósL, Caballero A, Martinola JR Meléndez Relaciones interpersonales entre cuidadores informales y adultos mayores. NOVEDADES EN POBLACIÓN 2016;24: 77-83.RNPS: 0638 • ISSN: 2308-2984 • Disponible en: <http://www.novpob.uh.cu>),

32. Espín Andrade Ana Margarita. Caracterización psicosocial de cuidadores informales de adultos mayores con demencia. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2008 Sep [citado 2024 Ago 09] ; 34(3): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662008000300008&Ing=es.

33. Welsh A, Hanson S, Pfeiffer K, et al. Perspectives of informal caregivers who support people following hip fracture surgery: a qualitative study embedded within the HIP HELPER feasibility trial. BMJ Open 2023;13:e074095. Disponible en: doi:10.1136/bmjopen-2023-074095)

34. Jiménez FG, Herrero S, Ramis MI. Calidad de vida de los cuidadores informales a través del cuestionario ICUB97 desde el ámbito de Atención Primaria INVESTIGACIÓN & CUIDADOS 2022;44/45:27-41 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9405534> ISSN: 1698-4587

35. Okonkwo, UP, Fortune Agbo Ch, Chidi Ibeneme S, Igwe ES, Olusegun Akosile Ch, Uchenna Onwuakagba I, Chiebuka Emmanuel O, et al The Burden and Quality of life of Caregivers of Stroke Survivors with Cognitive Impairment in Selected Healthcare Facilities in Anambra State, Nigeria e Gerontology & Geriatric Medicine 2022;Vol 8: 1–11. DOI: 10.1177/23337214221126329 journals.sagepub.com/home/ggm)

36. Fernández Vega Dany, Lorenzo Ruiz Alexis, Zaldivar Vaillant Tatiana. Carga en cuidadores informales primarios de personas adultas con enfermedades neurológicas crónicas. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2019 Jun [citado 2024 Ago 09] ; 45(2): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662019000200011&Ing=es. Epub 15-Jul-2019.

37. Tavousi M, Haeri-MehrziA, Rakhshani F, Rafiefar S, Soleymanian A, Sarbandi F, et al Development and validation of a short and easy-to-use instrument for measuring health literacy: the Health Literacy Instrument for Adults (HELIA). BMC Public Health (2020) 20:656 <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08787-2>
38. Karimi L, MokhtariM, Khalili R, Vahedian A. The effect of self-care education program on the severity of menopause symptoms and marital satisfaction in postmenopausal women: a randomized controlled clinical trial BMC Women's Health (2022) 22:71 <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01653-w>
39. Álvarez- GA, Maza N, Requelme MY. Significado de cuidado al adulto mayor: percepción del cuidador informal, REVISTA INVECOM "Estudios transdisciplinarios en comunicación y sociedad" 2024; 4(2):1-20 ISSN 2739-0063 Disponible en: / www.revistainvecom.org.)
40. Blanco JC, Monier-JL, Turtós LB Dilemas éticos en cuidadores informales de ancianos: ¿alternativas de resolución? Santiago:2018: 148, Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/378549195_Dilemas_eticos_en_cuidadores_informales_de_ancianos_alternativas_de_resolucion_Ethical_dilemmas_in_informal_caregivers_of_old_men_Alternatives_of_resolution
41. Bustillo, M^a. L., Gómez-Gutiérrez, M. y Guillén, A. I. (2018). Los cuidadores informales de personas mayores dependientes: una revisión de las intervenciones psicológicas de los últimos diez años. *Clinical y Salud*, 29, 89-100. Disponible en: <https://doi.org/10.5093/clysa2018a13>
42. Espinoza R, Alfaro N. Cuidadoras informales de personas mayores con dependencia: problemáticas frente a su labor. *Espiga* 2021; 20, (42): 119-146. Disponible en: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/espigam>
43. Kim, H.-K.; Oh, H.-S. Determinants of Quality of Life (QoL) in Female Caregivers in Elderly Care Facilities in Korea. *Behav. Sci.* 2024, 14,53. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/bs14010053>.)
44. Linares LP, Vázquez AL, González KN, Escalona SO, Linares LB. Intervención educativa para cuidadores informales sobre atención de adultos mayores frágiles. *Univ Méd Pinareña [Internet]*. 2019 [citado: fecha de acceso]; 15(1): 367-377. Disponible en: <http://galeno.pri.sld.cu/index.php/galeno/article/view/716>)
45. Martínez MD, Olivos M, Gómez D, Cruz P. Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. *Enfermería Universitaria*. 2016;13(3):142---150 Disponible en: www.elsevier.es/reu)
46. Albornoz FB, Quispe P, Veramendi N, conocimiento y prácticas del autocuidado en mujeres pre menopáusicas de 35 a 49 años de edad del asentamiento humano Santa Rosa Alta, Huánuco 2018. Universidad Nacional ermilio Valdizán Facultad de Enfermería .Informe de tesis.. Perú .Disponible en; <https://repositorio.uvheval.edu.pe>
47. Mirzaee Z, Maasoumi R, Pashaeypoor S Haghani S. The effects of self-care education based on the health literacy index on self-care and quality of life among menopausal women: a randomized clinical trial. *BMC Women's Health* (2022) 22:452-463 Disponible en; <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02007->
48. Rodríguez T, Rodríguez A, Izquierdo E Climaterio y Menopausia en mujeres de edad mediana. *Educación en salud*, da ,Sello EAE,2019 ISBN 978-613-9-41026-2. Disponible en www.omniscryptum.com
49. Páez, L, López , M II «Los cuidados desde una perspectiva de género y derechos en Cuba». 2023 Filanderas. *Revista Interdisciplinaria de Estudios Feministas* (8), 47-59. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9279478>
- Decretos
Decreto Ley No. 1289/1975, que aprueba el Código de Familia. <https://legislacion.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=1653>

Decreto Ley No. 5/1977 <https://legislacion.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=1649>
Aprueba el procedimiento para el otorgamiento de ingresos en casas de abuelos y hogares de ancianos <https://legislacion.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=1596>
Resolución Ministerial No. 34/2013 Aprueba el Reglamento General de Casas de Abuelos. <https://legislacion.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=1567>
Decreto Ley No. 105/2008 Ley de Seguridad Social. <https://legislacion.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=1519>