

Salud, Psicología e Igualdad de Género



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha

El hecho de que las mujeres hayan asumido el rol de cuidadoras de la casa y la familia porque su biología les permitía tener hijos/as sólo a ellas, unido al hecho de que sólo a las mujeres se las ha llamado al trabajo fuera de casa cuando las condiciones socioeconómicas lo demandaban, han hecho que sea el hombre, el varón, el que ha estado en el ámbito público. Este hecho ha repercutido de forma negativa en la salud mental y física de las mujeres.

A pesar de que hay un reconocimiento de los organismos nacionales e internacionales de la importancia de incluir la perspectiva de género en las investigaciones en salud, gran parte de los datos estadísticos sobre salud aún no están desagregados por sexo. Además, es frecuente la ausencia o poca presencia de mujeres en los ensayos clínicos y en los estudios de investigación por lo que los resultados obtenidos en estas investigaciones no representan a los dos sexos por igual, representan a los hombres, en su mayoría.



La salud de las mujeres y la de los hombres es distinta, simplemente biológicamente se parte de dos cuerpos sexuados, diferentes, con órganos reproductivos distintos cuya probabilidad de sufrir un problema de salud en esos órganos ya viene determinada por nuestro sexo. Nadie duda de que un hombre no pueda enfermar por un problema en el útero, ya que no tiene útero.



La salud es el estado de bienestar físico, social y psicológico en las personas y no sólo la ausencia de enfermedad. Dentro de la parte social en esta definición encaja la perspectiva de género, el género es un determinante estructural clave que determina las diferencias sociales y culturales experimentadas en cada sexo y el impacto que tiene en su relación con la salud. Un aspecto destacable es que el rol de género en la mujer ha sido el cuidar de los otros, el estar para los demás, el conocer las necesidades de cada uno de los que cuida, ya sean hijos/as, padres, madres, dependientes, el mirar más hacia la salud de los demás que hacia la suya propia y esto tiene consecuencias negativas- en sí misma.

Ahora que, cada vez las mujeres tienen un trabajo fuera de casa, las mujeres no son capaces de abandonar estos roles de género y si lo hacen se sienten culpables, porque lo tienen muy interiorizados y pretenden llevar el trabajo con lo que antes hacían, ocasionándoles el sentimiento de no llegar nunca, dedicando muchas horas al trabajo de fuera y de dentro de casa, lo que, a la larga produce un gran desgaste físico y emocional.

El querer estar en todos los sitios, satisfaciendo a todos, sacrificando su tiempo, deseos propios y salud es uno de los grandes enemigos de la salud mental de las mujeres. ¿Puede ser que las ciencias de la salud empiecen a diferenciar no sólo el cuerpo del hombre y de la mujer como distintos, y empiecen a tener en cuenta cómo influyen los roles de cada uno en su propia salud?





Aunque la esperanza de vida de las mujeres en Castilla-La Mancha es de 5,6 años superior a la de los hombres, las mujeres castellano-manchegas padecen ansiedad o depresión en un porcentaje mayor que los hombres (19,5% y 5,3% respectivamente), padecen más dolores o malestar (40,3% frente al 17,5%), más problemas de salud de tipo crónico (66,87% frente al 56,85), tienen más dificultad para hacer las actividades de la vida diaria (40,23%) que los hombres de la región (7,7%) y tienen una percepción más negativa sobre su estado de salud y sobre su calidad de vida.



El deporte beneficioso para la salud y la calidad de vida de las personas es otro ámbito en el que existen importantes brechas de género. La discriminación de las mujeres en el ámbito físico-deportivo se produce en “todas las edades y a todos los niveles, desde la ocupación de puestos de gestión y la valoración de sus logros deportivos, hasta la falta de oportunidades de las niñas en el deporte escolar”, que disponen de menos recursos, humanos y materiales

Sin duda, el mayor problema de salud que afecta a las mujeres es la Violencia de Género, problema estructural asociado a ser mujer. Se estima que, una de cada tres mujeres experimenta alguna forma de violencia de género a lo largo de su vida. Una forma importante de detectarlo es en los centros de la mujer y en los servicios de salud, ya que estos últimos son lugares que las mujeres pueden frecuentar. Para poder detectarlos las personas profesionales de la salud tienen que tener conocimiento acerca del mismo y derivarlas a los recursos especializados trabajando en coordinación con ellos.



POSIBLES CONSECUENCIAS DE NO APLICAR LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Analizar los problemas desde la perspectiva de género nos ayuda a entender mejor los condicionantes sociales e incluso biológicos de la salud

01

La perspectiva de género está unida al cuerpo de las mujeres y de los hombres de forma diferente. El cuerpo en las mujeres a lo largo de los años está unido con frecuencia a silueta, sexualidad, apariencia, reproducción, vestimenta, ocasionando en muchas mujeres pensamientos, estados de ánimo y conductas de autocastigo, reproches, ayunos, regímenes, una lucha de las mujeres consigo mismas. El cuerpo de las mujeres es considerado como objeto para promocionar el consumo de ropa, coches, cosméticos, etc. Esto no es tan relevante en los hombres.

02

En el cuerpo de las mujeres se concentran los abortos selectivos, los feminicidios, las violaciones, la mutilación genital femenina, el tráfico internacional de mujeres y niñas, la prostitución, la cirugía estética, los cuerpos borrados por el burka, los cuerpos enfermos por la anorexia y bulimia y estos malestares están muy unidos al género en cada país. Esto parece que no se da en los cuerpos de los hombres.

03

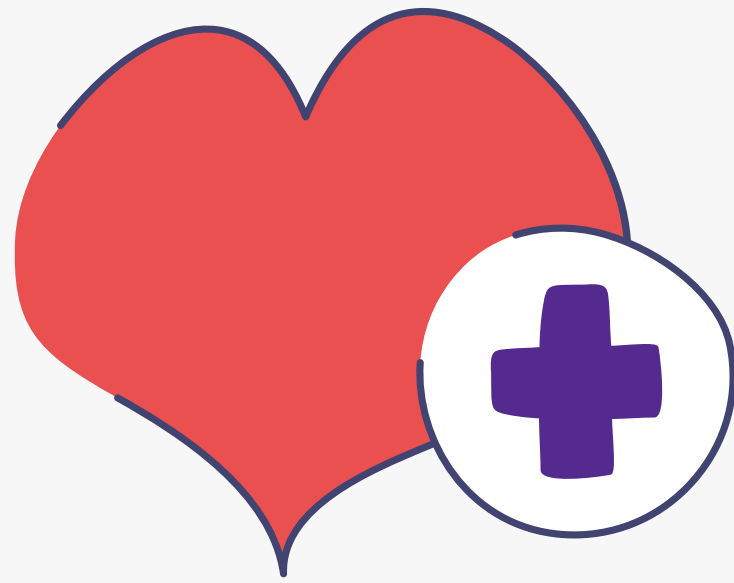
En las mujeres cuando van a los centros de salud y refieren que están cansadas y que les duele todo, muchas veces no son estudiadas, no son evaluadas de forma objetiva, con analíticas, se tiende a medicalizar con psicofármacos para eliminar esta sintomatología, estableciendo como causa psicológica el motivo de estar mal.

04

Se debería de analizar más en profundidad si ciertas carencias biológicas en el cuerpo de las mujeres tales como la hipoglucemia, carencias de hierro, o los trastornos hormonales son el motivo de experimentar problemas que se simplifican y catalogan como un problema de ansiedad o depresión, tratándolos como tal.



05



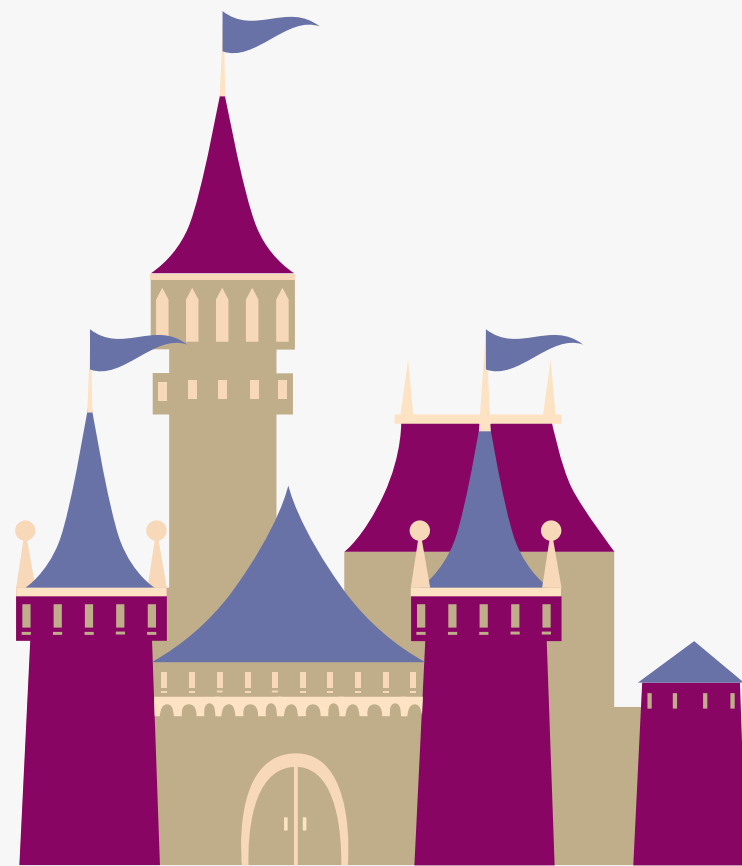
La clínica que presentan hombres y mujeres es distinta en ciertas enfermedades respiratorias, cardíacas, autoinmunes y de salud mental. Durante mucho tiempo se ha creído equivocadamente que las mujeres premenopáusicas no presentaban enfermedades coronarias porque nuestras hormonas nos protegían. Ahora se sabe que los infartos de miocardio y los problemas cardiovasculares en general presentan sintomatología diferente en hombres y mujeres. Se han tomado como generales los experimentados por los hombres (dolor precordial que irradia en el brazo izquierdo y a los dedos, etc.), lo que ha llevado a un infradiagnóstico en el caso de mujeres (cuyo dolor suele ser retroesternal y de mandíbula, incluso con molestias en el estómago) con el peligro que esto les puede ocasionar en su vida (Valls LLObet, Carme, 2020).

06

¿Qué ocurre en las enfermedades mentales, existen diferencias entre hombres y mujeres? Se ha observado un exceso de diagnóstico de trastornos psicosomáticos en mujeres tales como ansiedad y depresión en la primera consulta y a administrar psicofármacos, en un 85% a las mujeres y en un 15% a los hombres. Esto invisibiliza cuáles son los problemas reales de las mujeres (doble jornada, inferiorización en lo que hacen, no expresión de lo que desean o piensan) y quitan recursos a las mismas para conseguir una mayor autonomía para orientar sus vidas y sus mentes frente a condiciones de trabajo y de vida que las constriñen y le hacen estar mal (Valls LLObet, Carme, 2020).



07



Por otro lado, a las mujeres desde la infancia y a través de las distintas fuentes de socialización, juguetes, cuentos, música y películas, entre otros, crean en su cabeza un concepto de amar a sus parejas que no siempre es saludable, como ocurre en la dependencia emocional deteriorando su autoestima y en general, su salud mental.

08

Para finalizar, la violencia de género, la ejercida por los hombres hacia las mujeres dentro de una relación de afectividad, es un grave problema de salud donde lo que se quiere conseguir es lograr el poder y control absoluto del hombre hacia la mujer ocasionando secuelas a nivel biológico, emocional, cognitivo o comportamental, o incluso, la muerte de tantas mujeres por parte de sus parejas y/o ex parejas cada año.



RECOMENDACIONES



Realizar todos los estudios e investigaciones en el ámbito de la salud en donde el sexo sea una variable muy importante, en proporciones similares de representación de hombres y mujeres con la finalidad de visualizar a las mujeres en la ciencia y poder sacar conclusiones sobre salud adaptadas a cada sexo.

Analizar mucho más en profundidad los problemas que presentan las mujeres por sus características biológicas diferentes a los hombres para saber detectarlos y tratarlos.

Fomentar el que las mujeres tengan tiempo y espacios para ellas mismas, para relajarse, hacer lo que les guste y disfrutar.

Dotar a las personas profesionales de la medicina de una formación especializada en salud y género durante su formación académica y profesional.

Detectar y saber tratar los problemas que presentan las mujeres por el hecho de ser mujeres, por su condición de género.

RECOMENDACIONES



Promocionar la salud con perspectiva de género proporcionando información adecuada a hombres y mujeres sobre sus procesos vitales, analizando muy en profundidad cada caso, antes de medicalizarlos de forma genérica, proporcionándoles recursos adecuados para solventarlos con éxito.

Construir instrumentos de evaluación de la salud física y mental adecuados a cada género.

Implicar a las mujeres en los órganos de gestión de la organización sanitaria.

Organizar los servicios sociales para descargar de trabajo a quienes se ocupan de las personas dependientes que suelen ser las mujeres.

Desarrollar en cada ser humano una identidad propia, única, no unida a los estereotipos de lo que, hasta ahora ha sido ser hombre o mujer, de modo que se desarrolle adecuadamente en esa persona una buena autoestima, que contribuya a una buena salud física y mental.

BIBLIOGRAFÍA

1

Healy, B., A New Prescription For Women's Health: Getting The Best Medical Care in a Man's World, Nueva York: Viking Penguin, 1995.

2

Organización Mundial de la Salud. Actividad física (23 de febrero de 2018). Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

3

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres en Castilla la Mancha.

4

Ley 12/2010, de Igualdad entre Mujeres y Hombres de 18 de noviembre de Castilla La Mancha,

5

II Plan estratégico para la Igualdad de Oportunidades entre Hombres y Mujeres de Castilla la Mancha.

6

Valls Llobet, Carme, Mujeres invisibles para la medicina. Capitán Swing, 2020.