

Visión Osedeiv

MUJERES EN ACCIÓN POR su salud

UN CAMBIO DE PERSPECTIVA QUE PROMUEVA CAMBIOS SALUDABLES



Trabajo, familia, trámites, actividades. Las mujeres, asumiendo múltiples roles en la gerencia de la vida de quienes las rodean, muchas veces postergan sus necesidades e incluso el cuidado de su propia salud. Hagamos un alto en el camino y repensemos cómo estamos viviendo.



Hoy te toca cuidarte a vos misma

Son las 7 de la mañana y Gimena está levantada desde hace rato. Mientras prepara el desayuno y las loncheras para sus hijos va pensando en la lista de las compras y se da cuenta de que ayer se olvidó de mandar un mail de trabajo. Escucha el sonido de la ducha de su marido y mira el reloj: es hora de la tarea más difícil del día, despertar a los chicos.

Consiguen salir más o menos a tiempo. ¡Ocurrió el milagro de cada mañana! Pero antes de irse, Gimena le recuerda a su esposo que pague la factura de la luz, baje un pollo del freezer y active el lavarropas que ella dejó cargado.

En el auto, camino a la escuela, organiza mentalmente lo que quiere plantear en una reunión de trabajo esa mañana. Y repasa otras tareas del día: a la salida va a tener que ir sí o sí a la verdulería y la carnicería, pasar a buscar un regalo para el cumpleaños de un amigo de su hijo menor y comprar los útiles que pidió la maestra de ciencias para la maqueta. Hoy la mamá de Juaní lleva a los chicos a la escolita de fútbol y "por suerte" su marido los pasa a buscar.

Cuando llega a su escritorio y empieza a tomar un café siente que por fin tiene dos minutos de paz, pero recibe un mensaje de su madre pidiéndole que la acompañe al médico la semana próxima. Le responde que no hay problema, anota el turno en su agenda y se pregunta cómo va a hacer para reorganizar todas sus actividades ese día.

Tiempos que cuentan

6.30

ES LA CANTIDAD DE HORAS QUE DEDICA UNA MUJER POR DÍA A HACER COMPRAS, LIMPIAR LA CASA, CUIDAR A LOS CHICOS Y AYUDARLOS CON LA TAREA Y CUIDAR A LAS PERSONAS MAYORES DE LA FAMILIA.

3.30

SON LAS HORAS DIARIAS QUE OCUPA UN HOMBRE EN ESAS MISMAS ACTIVIDADES.

Fuente: Encuesta Nacional de Uso del Tiempo realizada por INDEC.

Con sus variantes según la composición de cada familia, estas escenas describen una mañana cualquiera en la vida de muchas mujeres, que se encuentran a cargo de la organización y el desarrollo de múltiples actividades a la vez y son referentes para diversos tomos de la vida cotidiana de sus hogares. La carga mental de tener que organizar todo, la responsabilidad sobre las tareas del hogar y el cuidado familiar, más la multitarea constante, sin descuidar el trabajo remunerado y las obligaciones personales, conllevan un desgaste mental y físico importante que muchas veces pasa desapercibido, pero genera un enorme cansancio y puede tener consecuencias para la salud. En ciertos casos, la sensación de "no poder escapar" de las obligaciones cotidianas —incluso de aquellas que brindan satisfacción— puede llevar a estados de estrés, ansiedad y hasta depresión. Por todo esto, es necesario repensar la importancia del cuidado personal de las mujeres y proponerse cambios para lograr llevar adelante una vida con más y mejor salud entre todos y para todos los integrantes de cada hogar.

Sumámonos al impulso del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, que se celebra este 28, invitamos a reflexionar sobre el lugar que ocupan las mujeres en la familia, el trabajo y otros espacios de la vida, y qué impacto tiene en su salud, dependiendo de la distribución o no de las tareas y roles de cuidado.

NO SE TRATA DE SER LA HEROÍNA

Es verdad que las mujeres podemos con mucho. Eso no quiere decir que tengamos que poder todo y con todo. Tener eso en mente, pedir ayuda a tiempo y recordar que los errores son parte de la vida, son buenas pautas para construir desde otro lugar. Ya no exigiéndonos todo, sino impulsando primero en nosotras mismas y luego en nuestro entorno, roles y vínculos colaborativos.

Juntos a la par

Modificar esta situación y sus consecuencias requiere que primero hagamos un **click**, salir de la mirada en la que las mujeres "necesitan ayuda" y entender que la distribución de responsabilidades y ocupaciones debe ser armoniosa y equitativa en cada grupo familiar.



POR DÓNDE EMPEZAR



Aunque parezca difícil o imposible, **nunca es tarde** para repensar y redefinir roles y algunos modos de interacción para lograr un **reparto más equitativo** de las responsabilidades y las tareas concretas.



Trabajando dentro de la **dinámica de cada familia** y de acuerdo a las **características personales** de sus integrantes.



Con un **involucramiento activo por parte de los hombres** en las tareas de cuidado de los niños y los adultos mayores de la familia, sin esperar a que se los pida su pareja.



Tomando conciencia de que esto no solo alivia la carga que tienen las mujeres, sino que además **fortalece los vínculos familiares**.



Intentando que, **tras una separación** y cuando hay hijos en común, se logre un equilibrio en los roles de cuidado, con participación e involucramiento tanto del padre como de la madre en la crianza.

La clave

Pasar de "te ayudo" a "yo me ocupo", "yo me encargo".



SE PARA EL MUNDO

Eso sienten muchas mujeres cuando son ellas mismas las que necesitan cuidados. Quizás sea porque **según lo que los datos estadísticos nos muestran**, en la Argentina aún hoy para los hombres no es usual reorganizar la vida laboral al menos unos días para asumir todo lo que habitualmente hacen sus parejas. Y, como consecuencia, muchas mujeres "siguen de largo", incluso con fiebre, dolor o cansancio extremo.

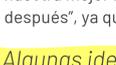
En un escenario más saludable, los demás integrantes de la familia podrían ajustar sus horarios y asumir más responsabilidades para brindarle a la mujer de la casa que se encuentre enferma el cuidado y descansos necesarios, o mejor aún, para evitar que se reitere su cuadro de cansancio o enfermedad basado en la sobrecarga de tareas diarias. Cada cual de acuerdo a su edad y posibilidades, todos para uno y uno para todos.

OPORTUNCRISIS

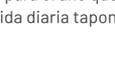
Esta coyuntura puede ser una buena oportunidad para barajar y dar de nuevo. Haciendo foco en la salud de las mujeres proponemos pensar algunas estrategias de autocuidado en las que, más allá de la redistribución de roles en el ámbito del hogar, **las mujeres puedan también "ponerse en agenda"**. Así, podrían priorizar aquellos espacios y actividades que son fundamentales para la promoción de una vida saludable y una mejor calidad de vida para ellas.

En el día a día, hay estrategias simples que se pueden poner en práctica para preservar los espacios de disfrute, más allá de las ocupaciones. ¿Cuáles? La respuesta suele ser aquella que nos pasa por la mente cuando estamos de vacaciones y proyectamos nuestra mejor intención para el año que se acerca. Eso que generalmente "queda para después", ya que la corrida diaria tapona todos los espacios.

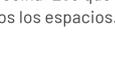
Algunas ideas...



FIJAR UN DÍA POR SEMANA PARA CENAR CON AMIGAS O AMIGOS.



ELEGIR UN MOMENTO DEL DÍA PARA HACER ALGUNA ACTIVIDAD BREVE QUE SEA SOLO POR PLACER.



INCORPORAR EL EJERCICIO COMO PARTE DE LA VIDA.



TOMARSE UN RATITO PARA HACER ESA LLAMADA QUE ESTAMOS POSTERGANDO A ALGUIEN QUE QUEREMOS.

LA MATERNIDAD NO ES TODO

Generalmente se asocian los roles de cuidado con la maternidad. Y no es así. Son muchas las mujeres que no tienen hijos y, sin embargo, tienen a su cargo también multiplicidad de tareas y roles de cuidado. Esto puede ser porque brindan soporte a personas de su familia o entorno o porque tienen otros familiares o personas a su cargo.

Incluso, puede observarse que en las actividades de cuidado de personas, así como en las actividades solidarias y comunitarias, son las mujeres quienes lideran y llevan adelante las acciones y actividades que se realizan. Y asumen esto sin descuidar lo que realizan para su propio entorno y hogares, mostrando así que esta "sobrecarga" que recae en su salud es un tema que nos atraviesa como sociedad. Por lo tanto, es importante que podamos reflexionar con compromiso para promover cambios que son necesarios.

La mejor red

La amistad, esa red de contención y apoyo que nos acompaña a lo largo de la vida, es la que nos permite:



ACOMPAÑARNOS EN LAS BUENAS Y EN LAS MALAS.



ESCUCHARNOS CON ATENCIÓN Y AYUDAR A ORDENAR LAS IDEAS Y SENTIMIENTOS.



DIVERTIRNOS, REÍRNOS, JUGAR, DISFRUTAR.



ORGANIZARNOS EN EQUIPO Y HACER/GESTIONAR CUANDO ALGUIEN PIDA AYUDA.

Saber que no hay que "poder sola". Saber también que no estamos solas.

CHEQUEÁ QUE ESTÉ TODO BIEN

Si estás leyendo esto y sos mujer, te proponemos que te pongas en agenda. Por muy cargada que esté la agenda familiar y laboral, es necesario que te priorices.

Que te hagas un tiempo cada año para los controles médicos que correspondan según tu edad y de acuerdo a las indicaciones de tu médico. No olvides los exámenes ginecológicos anuales, que incluyen examen mamario, Papanicolau, colposcopia y análisis de sangre. A estos se suman, con el correr de los años o por indicación médica, mamografías, ecografías transvaginales y ecografías mamarias, así como otros estudios como la densitometría ósea. Recordá que se recomienda realizar una colonoscopia a partir de los 50 años, o antes si tu médico te lo indica.

Procurá tener un médico clínico que te acompañe a lo largo de tu vida y a quien puedas consultar cuando te sientas mal o sospeches que algo no anda bien. Prestá atención a las señales que te brinda tu cuerpo.

Incorporá el movimiento en tu vida. No importa si es caminar, bailar un ratito al día en casa, o hacer gimnasia. Lo primordial es que el cuerpo no quede cargado de estrés y tensiones. Tu primer hogar, el más importante aliado para todo lo que querés hacer en tu vida, es tu propio cuerpo!

Salud de la mujer: dos etapas clave

1 Al iniciar la vida sexual, elegir una ginecóloga o ginecólogo para una revisión general y conversar sobre educación sexual integral.

2 Llegando a la menopausia, se producen grandes cambios en el organismo y en la totalidad de la dinámica de la salud de las mujeres. Es importante, entonces, contar con un profesional que pueda brindar orientación y acompañamiento para transitar ese momento de la vida que conlleva otros cuidados, adaptados a esa etapa.