

SALUD Y GÉNERO

Concepto Integral de Salud

En la Salud de las personas influyen no sólo aquellos agentes que pueden producir enfermedad, sino todo aquello que nos rodea, tanto el medio ambiente, en su sentido más amplio, como las personas y las actitudes y sentimientos que de nuestra relación con ellas se deriven. Es decir, en el concepto de salud debemos incluir además, las dimensiones cultural, económica, política, espiritual, relacional y emocional.

Por tanto hablar de la salud y de las mujeres en su más auténtica dimensión, depende de la **interacción** de tres grandes bloques: la biología, el medio ambiente y los estilos de vida. El primero de ellos es más difícil de modificar; sin embargo, sí podemos actuar sobre los otros dos.

Alcanzar una vida plena y saludable implica cambiar algunos **factores** que perjudican seriamente nuestra salud como son: una alimentación poco equilibrada, consumo de tabaco, alcohol, drogas, actividad sexual precoz y sin protección, la falta de higiene, los accidentes en el hogar y en la calle, la inactividad, la falta de ocio, la incomunicación, la baja autoestima, la violencia, los conflictos familiares, la falta de respeto y las relaciones desiguales.

Estilos de Vida

En palabras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”.

Por tanto los estilos de vida están sujetos a la **influencia de las condiciones sociales y culturales** y por ello impregnados por el género.

En otras palabras, la adopción de estilos de vida diferentes por mujeres y hombres está influida por las normas y roles establecidos socialmente y pueden dar lugar a desigualdades en salud.

Es conocida la **desigual distribución del tiempo** entre mujeres y hombres. De hecho se habla de la doble jornada que, con frecuencia, desarrollan las mujeres que desempeñan un trabajo remunerado o las “cuidadoras”. Ambas actividades absorben casi todo el tiempo de las mujeres, que dedican a su ocio y a su cuidado personal mucho menos tiempo del que dedican los hombres.

Todavía hoy es frecuente encontrar familias en cuyo seno **la socialización de niñas y niños es diferente**, de modo que comportamientos que son incentivados en los niños se penalizan o reprimen en las niñas y viceversa.

Estas actitudes son avaladas por el **contexto social** y reflejadas en la forma en que la actividad física se imparte en los colegios. Un ejemplo que ayuda a clarificar estas afirmaciones es la distribución diferente de niñas y niños en los distintos deportes, cuyo paradigma es el fútbol. Así, mientras a los niños se les anima a practicarlos, las niñas que lo ejercen son tratadas de “chicazos”.

Adicionalmente, se sabe que las niñas, las adolescentes y las adultas, practican menos **actividad física** que sus homónimos masculinos a lo largo de su vida, con el consiguiente riesgo para la salud.

Otros comportamientos que inciden en la salud y muestran patrones diferentes asociados al constructo de género, son las conductas alimenticias, el consumo de alcohol o los hábitos sexuales.

Todos ellos deben ser tenidos en cuenta conjuntamente cuando se trata de corregir desigualdades entre las mujeres y los hombres, sin perder de vista que los cambios individuales han de ser facilitados por cambios en las condiciones sociales de vida que sustentan los patrones del comportamiento humano. Por ejemplo, las recomendaciones de consumir varias piezas de fruta al día serán más efectivas si se acompañan de medidas para abaratar el precio de la fruta.

Salud y Enfoque de Género

Diferentes estudios y experiencias señalan que el conocimiento de las formas de enfermar actuales adolece de un **análisis crítico** que permita la **visibilización** de los problemas de salud que afectan a mujeres y hombres de forma diferenciada.

En la identidad femenina se manifiesta un malestar psicológico que es, en gran parte, fruto de la **socialización en la desigualdad**, que excluye a las mujeres de los ámbitos del poder y de la participación social.

La **mirada androcéntrica** de la salud ha hecho que la mayoría de los problemas que afectan a la salud de las mujeres no se hayan estudiado suficientemente, dando lugar a desigualdades en la salud con graves consecuencias para las mujeres.

El **Reto**, a nivel institucional, es dejar atrás el modelo que considera a las mujeres sujetos pasivos y desarrollar, por fin, una **visión integral** y rigurosa, que las posicione en **agentes activos** de su propia salud.

Parábola de la Rana Hervida

Si ponemos a una rana en una olla con agua hirviendo, la rana inmediatamente intentará salir.

Si ponemos a la rana en el agua a temperatura ambiente y no la asustamos, la rana se quedará tranquila.

Cuando la temperatura se va elevando de 21 a 26 grados, la rana no hace nada, incluso parece pasarlo bien.

A medida que la temperatura aumenta, la rana está cada vez más aturdida y finalmente no está en condiciones de salir de la olla.

**La Salud no se pierde.
O la abandonas, o te la roban o te la quitan poco a poco.**