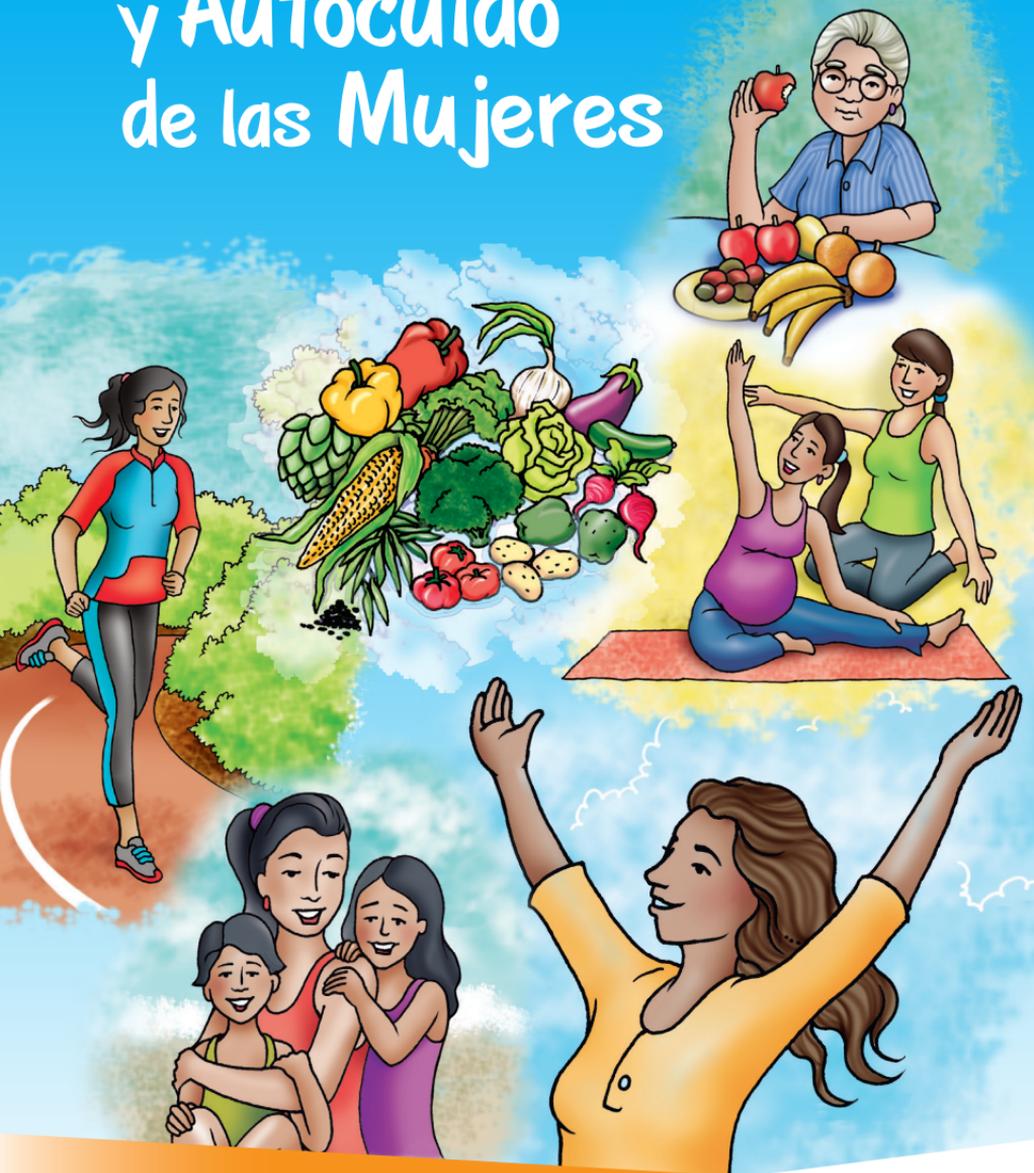


Salud Integral y Autocuidado de las Mujeres



¿Cómo ha sido el cuidado de la salud en nosotras las mujeres?

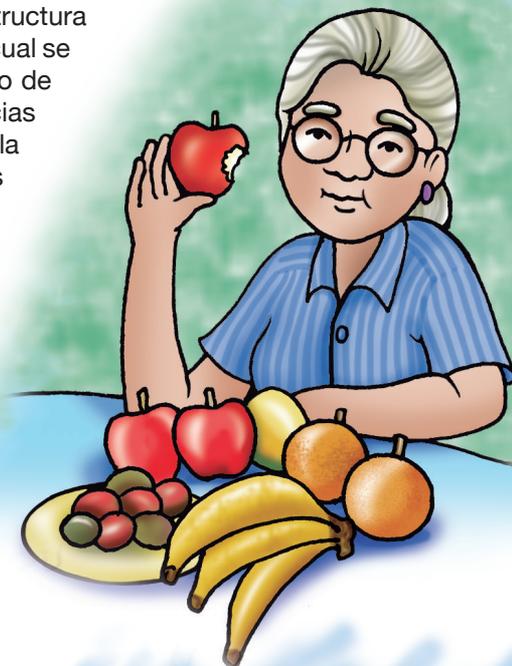
Es una de las áreas más afectadas en la vida de las mujeres, por las diferencias sociales y biológicas de género que dificultan su desarrollo integral. Además, hay factores en nuestra cultura que le provocan a las mujeres tener menos posibilidades de disfrutar de una salud plena, entre ellos: las desigualdades en el poder de decisión sobre sus cuerpos; menores posibilidades para acceder a condiciones igualitarias tanto en el estudio como en la retribución económica; situaciones de violencia de género que se viven a lo largo de la vida (como violencia intrafamiliar, violencia y/o acoso sexual); la pobreza es más marcada en las mujeres y la atención en la salud ha sido muy centrada en las funciones sexuales y reproductivas.

El cuidado en la salud de las mujeres se ha visto afectado por factores biológicos, socioeconómicos y psicosociales, que han determinado los roles y normas que existen para mujeres y hombres que repercuten en diferentes factores de riesgo. Por ejemplo, se identifica mayor presencia de depresiones (dos o tres veces más que en los hombres) que podrían relacionarse con la forma de crianza y a situaciones de violencia que dejan en la vida de las mujeres secuelas físicas, cognitivas y emocionales. Entre los factores biológicos que ponen en riesgo la salud de las mujeres podemos mencionar: las complicaciones en procesos de embarazo, parto y puerperio, las intervenciones médicas con los abusos de la tecnología, con tratamientos hormonales, tratamientos quirúrgicos, las cesáreas, histerectomía, esterilizaciones, “piquetes”, exámenes, y la poca posibilidad de opinión que se les da a las mujeres en esos casos, a pesar de ser su propio cuerpo.

¿Qué significa la salud integral?

Significa vivir la salud en todas las áreas de nuestra vida cotidiana: mental, emocional y físicamente, tanto en nuestras casas como en los lugares de trabajo, de estudio y de recreo, entre otros. La salud también es el resultado de los cuidados que tenemos con nosotras mismas, lo que significa usar nuestro tiempo no solo al cuidado a los demás, como nos han enseñado socialmente, sino también hacia nosotras mismas como personas integrales. Por eso, este concepto de salud integral también toma en cuenta la capacidad de tomar decisiones, de controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que vivimos nos permita gozar de un buen estado de salud para tener mejor calidad de vida.

La salud se ha tratado históricamente como un problema individual: donde la mujer o la persona es quien “tiene un problema” y no toda la estructura social en la cual vivimos, lo cual se ha visto agravado en el caso de las mujeres por las diferencias de género. Por tal razón, la salud integral trata de ir más allá, para ver a la persona como ser social, con sus procesos biológicos, que interactúan con el ambiente y se transforman mutuamente.



¿Cómo podemos cuidarnos integralmente?

Para cuidar nuestra salud integralmente desde los diferentes espacios, deben existir políticas de Estado que garanticen la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de riesgos y la atención, pero al ser nosotras mismas participantes activas en nuestro proceso de “Salud Integral” hay acciones que sí podemos implementar para nuestro “Autocuidado”, Como por ejemplo, podemos empezar preguntándonos lo siguiente:

¿Cómo me siento en los lugares donde me desempeño y con las personas que me relaciono diariamente, en el trabajo, en la casa y en los lugares comunales, principalmente?

¿En alguno de esos lugares sufro algún tipo de violencia o discriminación? Si se identifica una situación de esa naturaleza, es importante solicitar la información o la orientación y en caso necesario, el apoyo especializado para que esa situación no afecte nuestra “Salud Integral”.

Además de identificar si estamos en alguna situación de violencia y de buscar el apoyo necesario, también es importante pensar en el “El Autocuido”, como acciones o actividades que podemos hacer para cuidar integralmente nuestra salud en todas las áreas. Podemos intentar identificar nuestra situación en esas áreas, sin perder de vista la relación directa entre ellas.

A continuación encontramos algunas preguntas, que nos permiten analizar aspectos importantes de nuestra propia vida para mejorar las condiciones de salud.



Físico:

- ¿Cómo son mis hábitos alimenticios? ¿Respeto los tiempos de comida? Como de manera tranquila o tensa? ¿Los alimentos y bebidas que consumo me nutren o enferman?
- ¿Me ejercito o realizo alguna actividad física de manera regular? ¿Lo hago equilibradamente? ¿Esta actividad física me resulta placentera?
- ¿Tomo decisiones respecto a mi salud sexual y reproductiva? Eso quiere decir si yo puedo decidir cuando tengo relaciones sexuales, si uso métodos anticonceptivos, si puedo decidir cuál usar, entre otras preguntas que me puedo hacer en ese sentido.
- ¿Me realizo los exámenes médicos pertinentes en general (auto examen de mama, papanicolau, revisión dental, exámenes de sangre, entre otros).
 - ¿Controlo en mi dieta el consumo de alimentos y bebidas o alguna sustancia que podrían ocasionarme daño?
 - ¿Consumo medicamentos de la manera recomendada? ¿Son recetados?
 - Cuando identifico algún cambio en mi cuerpo o me siento enferma ¿busco orientación o ayuda especializada?

Emocional:

- ¿Dedico tiempo a las actividades que disfruto, como por ejemplo: hablar con amigas, leer, ver televisión, asistir a algún grupo, caminar, pasear, hacer manualidades, arreglar objetos, entre otros? ¿Este tipo de actividades que realizo son gratificantes para mí?
- ¿Cómo son mis relaciones con familiares, compañeras(os), vecinas(os)? ¿Me enriquecen y me hacen sentir mejor, o me hacen sentir “mal”?
- ¿Comparto con personas que amo y con las que puedo ser yo misma?
- ¿Logro identificar como me siento, pienso y lo que hago la mayor parte del tiempo?
- ¿Acepto los cambios emocionales e identifico las razones de los mismos?
- ¿Dedico un tiempo a reflexionar acerca de mis emociones, mis pensamientos, mis acciones, mis relaciones, mis recuerdos, mi presente y mis expectativas?



- ¿Expreso mis emociones? ¿Esta expresión es respetuosa con las demás personas?
- ¿Tengo sueños por cumplir?
- ¿Dedico tiempo para tener una relación estrecha conmigo y mis creencias espirituales, sacando un espacio de mi tiempo para rezar, orar o meditar? ¿Este espacio espiritual me permite sentirme en paz y tranquila?
- ¿Tomo paseos o realizo actividades al aire libre?

Cognitivo o mental:

- ¿Cómo son mis pensamientos? ¿Positivos la mayor parte del tiempo? ¿Logro controlar los pensamientos negativos cuando surgen?
- ¿Me siento en capacidad y se me permite tomar mis propias decisiones de vida, de qué hacer, dónde vivir, en qué capacitarme o estudiar, en qué trabajar, por ejemplo?
- ¿Digo frases negativas o positivas sobre mi cuerpo y sobre mí misma?
- ¿Me mantengo revisando material sobre temas que me interesan?
- Si desempeño algún trabajo, ¿me resulta estimulante mentalmente?
- ¿Cuando leo o veo televisión qué tipo de historias suelo elegir?
- ¿Tengo conversaciones que me resultan interesantes y en las que puedo aprender y participar de manera activa?.

Al preguntarnos, iniciamos el “Autocuidado” y al actuar, caminamos hacia la “Salud Integral”.

La diferencia
entre quien sos
y quien querés ser
es lo que podés hacer

