

Doble jornada laboral, ser jefas de hogar, crisis económica y cargas culturales y emocionales explican fenómeno

Mujeres casi triplican a los hombres en demanda de atención médica por estrés

El año pasado más de 71 mil fueron a la Consulta Externa y Urgencias para ser atendidas

Neyssa Calvo neyssacalvo.asesora@larepublica.net | Martes 24 enero, 2023



Existen factores sociales que afectan más a las mujeres, ya que tienen más sobrecarga emocional y de funciones que los hombres. Shutterstock/La República.



Los altos niveles de [estrés afectan a hombres y mujeres](#) al punto de ser considerada la nueva epidemia del siglo XXI; sin embargo, en Costa Rica este fenómeno golpea con dureza a la población femenina.

[Lea más: Paola Vega: “Mujeres tienen un mayor desgaste en la vida laboral por su doble rol”](#)

Los números hablan por sí solos: 71.341 mujeres acudieron por estrés a la Consulta Externa y Urgencias de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) el año pasado, lo que implica casi tres veces más que los hombres, quienes apenas contabilizaron 25.907 visitas médicas.

Se trata de una tendencia que ya suma tres años, según las autoridades médicas.

Solo el año pasado se atendieron 64.559 mujeres en consulta externa, mientras que en 2021 y 2020 se contabilizaron 76.030 y 58.395 casos de mujeres respectivamente.

Se trata de mujeres solteras, casadas, jefas de hogar, trabajadoras y profesionales, lo que representa un reto para cada una el combinar roles, así que no debe extrañar que lideren la lista de pacientes con [síntomas de estrés](#).

¿Qué es el estrés? En términos simples es un estado que implica tensión corporal y malestar emocional, que suele aparecer cuando un individuo se siente sobrecargado por presiones de su vida o por situaciones, afirmó Alonso Madrigal, psicólogo de Censac Red.

Por lo general, la persona tiene episodios de ansiedad, insomnio, cansancio y en algunos casos dolores estomacales y musculares, entre otros síntomas.

Cada caso debe verse en forma particular, pero es claro que existen [factores sociales que afectan más a las mujeres](#), ya que tienen más sobrecarga emocional y de funciones que los hombres, sobre todo en lo referente al cuidado del hogar y de hijos, agregó Madrigal.

Igual opinión tuvo Francisco Golcher, presidente de la Asociación Costarricense de Psiquiatría, quien considera que al vivir en una sociedad patriarcal las mujeres expresan los sentimientos más que los hombres, y por ende buscan ayuda profesional.

Precisamente, esa misma [sociedad patriarcal](#) también pone sobre los hombros de las mujeres muchas más responsabilidades y demandas; al mismo tiempo que las despoja de una voz propia basada en una posición de subordinación que se espera de ellas, recalcó la doctora Rebeca Murillo, del Hospital Nacional de la Salud Mental.

Murillo añadió que la mujer enfrenta la demanda por maternidad, dobles y triples jornadas en razón del trabajo remunerado y el trabajo doméstico y de cuido.

Solo a modo de ejemplo, el porcentaje de [mujeres que se mantienen fuera del mercado de trabajo](#) se incrementó, pasando del 37% en el 2021, al 40% al primer trimestre del 2022, según estudio realizado por la Cámara de Comercio de Costa Rica.

Quizás el gran problema sea que a nivel colectivo se percibe, erróneamente, que las mujeres tienen respuestas o cargas emocionales mayores. Lo anterior, en detrimento de la [salud mental](#).

Desde niñas están acostumbradas a la carga de tener que asumir diferentes roles, y con frecuencia atender emergencias y asuntos emocionales propios o ajenos, exponiéndose a la

exigencia de enfrentar tanto los conflictos como las soluciones y sus consecuencias, apuntó Karina Picado, psicóloga.

La gran cantidad de estímulos que deben atender al mismo tiempo hace que la mujer a nivel de sistema límbico, que es la parte emocional del cerebro, desarrolle una inestabilidad hormonal y emocional, que se puede traducir en problemas conductuales, agregó Picado.

“**Múltiples roles** generan cortisol excesivo y eso daña las neuronas, especialmente las del lóbulo frontal, que es el responsable de las funciones ejecutivas como memoria, razonamiento, manejo de la frustración, la atención concentración, y ante el estrés pueden ser más propensas a peligros, accidentes y agresiones”, enfatizó Picado.

Adicionalmente, se sabe que el estrés es generado por una hormona llamada factor de liberación de corticotropina y debido a que la mujer tiene más receptores hormonales, presenta una respuesta más elevada a padecerlo.

“**Las mujeres estamos más expuestas a los cambios hormonales** y eso explica científicamente la forma en que reaccionamos ante un evento traumático. Sin embargo, la mayor causa de estrés son los roles extenuantes de trabajo, la afectación económica, el ser cuidadoras y la violencia”, enfatizó Cindy Quesada, Ministra de la Condición de la Mujer.

[Lea más: La dura realidad de la segunda jornada de trabajo de las mujeres](#)

Los expertos en salud recomiendan mantener un estilo de vida, evitar exceder los tiempos dedicados al trabajo y obligaciones en casa. Además, de dormir, alimentarse bien, hacer ejercicio y de ser necesario buscar ayuda profesional para una mejor calidad de vida.

MUJERES MÁS AFECTADAS

Las mujeres superan ampliamente a los hombres en cuanto a la Consulta Externa y Urgencias por casos de estrés (cifras según la Caja Costarricense de Seguro Social).

Año 2022	Hombres	Mujeres
Consulta Externa	23.025	64.559
Urgencias	2.882	6.782

Año 2021	Hombres	Mujeres
----------	---------	---------

Consulta Externa	29.204	76.030
Urgencias	3.204	7.177

Año 2020	Hombres	Mujeres
Consulta Externa	22.634	58.395
Urgencias	2.329	5.304