

GUÍA DE SALUD PARA LAS MUJERES

APRENDE A SER PROTAGONISTA
DE TU PROPIA SALUD



Coordinación técnica

Ariadna Ferrer, Carme Valls, M^a José Rodrigo

Textos

Grupo de trabajo de CAPS: Vita Arrufat, Gemma Canovas, Helena Casadevall, Anna Font, Maria Gil, Anna Pujol, Carme Valls-Llobet

Diseño gráfico y maquetación

Incòmoda

Ilustraciones

Mireia Sala

Impresión

Gil Industrias Gráficas, S.L.

Edita

Ajuntament de Quart de Poblet. Casa de la Dona

Depósito legal

V-799-2024



AJUNTAMENT DE
Quart
de Poblet

CASA
DE LA
DONA


Pacto de Estado
contra la violencia de género


GOBIERNO
DE ESPAÑA


MINISTERIO
DE IGUALDAD


CAPS
CENTRE DE INVESTIGACIÓNS SOCIALES

Finançat amb càrrec als crèdits rebuts del Ministeri d'Igualtat, Secretaria d'Estat d'Igualtat i contra la Violència de Gènere.

Ajuntament de Quart de Poblet. Plaça del País Valencià, 1, 46930, Quart de Poblet

Aplicar la perspectiva de género en la salud, salva vidas.

Y la mejor manera de garantizarla empieza por el sistema de salud pública, entendida como el conjunto de actividades encaminadas a mejorar la salud, prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. Por supuesto, entre todas estas actividades, el autocuidado juega un papel fundamental.

La evidencia científica ha demostrado en numerosas ocasiones la existencia de sesgos de género en el cuidado de la salud; a las mujeres se nos hacen menos intervenciones, se nos diagnostica más tarde y estamos infrarrepresentadas en los estudios farmacológicos. Citando a la prestigiosa endocrinóloga, Carme Valls-Llobet, a quien agradezco encarecidamente su colaboración en la elaboración de esta guía: “la ausencia de investigación específica en la salud de las mujeres ha hecho invisibles para la ciencia médica los aspectos biológicos, clínicos, psicológicos, sociales, culturales y medioambientales de las diferencias”. Por tanto, este documento pretende ser un recurso que ponga en el centro del sistema a las mujeres y sus particularidades, y que sea el punto de partida hacia una estructura de salud pública más completa, una que siempre tenga en cuenta al género femenino, convirtiéndonos nosotras mismas en prescriptoras formadas y autorizadas de nuestra propia salud.

Conocer nuestro cuerpo y los factores de riesgo que nos afectan no es solo una obligación, es un derecho, el derecho natural a la salud, y queremos poner a vuestro alcance las herramientas necesarias para garantizarlo. Sin embargo, autocuidado no puede significar que tengamos que enfrentarnos solas a esta tarea, y por eso, el Ayuntamiento de Quart de Poblet a través de la Casa de la Dona queremos estar a vuestro lado.

Me hace mucha ilusión presentaros esta guía, que está a vuestro servicio para informaros y formaros, y así contribuir a mejorar nuestras condiciones de vida como mujeres y fortalecer, a su vez, nuestro sistema de salud. Un sistema mixto porque tanto las instituciones como las personas somos las agentes encargadas de construirlo.

Utilicemos todo este conocimiento como una oportunidad para el cambio.

Cristina Mora Luján,

Alcaldesa de Quart de Poblet

6	Ciclo menstrual
10	Menopausia
14	Corazón y mujer
18	Dolor y mujer
20	Violencia machista
24	Salud mental
28	Evitar la medicalización
30	Dar vida a los años
36	Redes de mujeres

En la CEDAW, Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer ONU (1979)¹ se formuló inequívocamente: que la causa de la desigualdad de las mujeres y niñas es por razón de sexo, por nacer mujeres, y que su efecto, el género, o conjunto de atributos, normas y estereotipos sexistas y de género debe ser combatido activamente. Los determinantes de salud y enfermedad/ enfermedades, siendo los mismos para hombres y mujeres (biología, educación y sociedad, medio ambiente, sistema sanitario) se expresan de forma diferente en ambos sexos.

Las conductas individuales pueden mejorar la salud, por medio del **Autoconocimiento y el autocuidado**. Conocer mejor el propio cuerpo y promover el autocuidado personal, social y del medio es el objetivo de esta guía, que vas a empezar a leer.





CICLO MENSTRUAL

A lo largo de la vida reproductiva

La menstruación ha sido uno de los fenómenos cílicos de los seres humanos que pudieron observar los pueblos primitivos. Durante años su presencia ha permanecido oculta y en muchos casos ha sido tabú para muchos pueblos que obligaban a sus mujeres a alejarse de las casas con la falacia de que su presencia durante la fase menstrual contaminaba los productos agrícolas y alteraba el crecimiento del ganado.

Se denomina menstruación a la pérdida periódica de sangre, en realidad tejido endometrial. **Se inicia por primera vez entre los 10 y 14 años y la primera menstruación se denomina menarquía.**

En zonas cercanas a incineradoras, o en lugares de alta contaminación ambiental, la menstruación puede presentarse ya a los 8 o 9 años. Se denomina a este fenómeno menarquía precoz.

El tiempo que pasa entre el primer día del sangrado de una menstruación y el primer día de sangrado

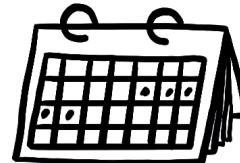
abundante de la siguiente se denomina ciclo menstrual.

Para que exista menstruación deben existir estrógenos a niveles adecuados para producir un crecimiento endometrial (tejido del interior del útero). Para que la hemorragia no sea excesiva a partir del día 14 del ciclo ovárico, se inicia la producción de progesterona que impide que el tejido del endometrio crezca de forma exponencial y lo prepara para el anidamiento si hubiera una concepción.

El ciclo menstrual normal



Menstruación cada **26 a 32 días**, aproximadamente un ciclo lunar que es de 28 días.



La duración es de 2 a 5 días. Un día con fuerte pérdida y dos o tres días con pérdidas menores.



La cantidad máxima de pérdida debería ser menor de **80cc**.



La menstruación **no debe producir dolor** y en todo caso una ligera molestia.

SPM

Los días previos a la menstruación no deben presentar síntomas ni corporales

ni de labilidad en el estado de ánimo. Si se presentan, recibe la denominación de

síndrome premenstrual.

En los días previos de la menstruación se pueden presentar desequilibrios en el estado de ánimo, con mayor irritabilidad, nerviosismo y tensión, y a veces ganas de llorar.

Se acompaña también de retención de líquidos, tensión mamaria y dolor en la pelvis que irradia a extremidades inferiores.

La presencia de las migrañas, cefaleas muy intensas que afectan a la mitad de la cabeza, que se presentan dos días antes o durante la menstruación, tienen relación hormonal.

Cambios del ciclo menstrual según la edad

Los primeros ciclos menstruales desde la edad de la menarquía hasta los 20 años son mayoritariamente anovulatorios, por esta razón las menstruaciones son muy abundantes en estas edades.

De los 20 a los 40 años los ciclos se presentan entre 26 a 32 días. La ovulación ocurre entre el día 13 a 17 del ciclo.

A partir de los 40 años la ovulación se adelanta paulatinamente a los días 10 al 14 del ciclo. Y se acorta la longitud total del ciclo hasta que

se presentan ciclos de 20-21 días. Estos ciclos también son anovulatorios y la menstruación se hace más abundante. Es frecuente que madres e hijas presenten menstruaciones abundantes al mismo tiempo, en las más jóvenes porque el ovario no produce suficiente progesterona y en las mayores porque dejan ya de producirla.

La mayoría de los trastornos del ciclo tienen relación con desequilibrios hormonales, o carencias de hierro y vitaminas en tu organismo.

Consulta a tu médica/o si crees padecer algunos de los síntomas citados.



MENOPAUSIA

Una gran oportunidad

“La mejor noticia acerca de la menopausia es que estamos en una época, ahora más que nunca en la historia, en la que la mujer vive lo suficiente como para experimentarla”

Estelle Fuchs, autora del libro *La segunda edad*

¿Sabías que la especie humana es de los pocos animales mamíferos con la capacidad (y oportunidad) de seguir viviendo más allá de la etapa reproductiva? Sí, es una etapa que nos regala la naturaleza en especial. La **menopausia es un proceso natural y fisiológico** que nos indica el fin de la etapa fértil.

En España, la menopausia se presenta entre los 45 y los 55 años. La menopausia anterior a los 40 (se denomina **menopausia precoz**). Hay varios factores que pueden adelantar la menopausia, entre ellos el tabaquismo. También está

relacionado con el aumento de los niveles en sangre de los bifenilos policlorados (derivados de los plásticos). La menopausia más allá de los 55 años se llama **menopausia tardía**.

Decimos que una mujer está en la menopausia **cuando no ha tenido su menstruación durante 12 meses seguidos**. Se produce debido al cese de la función de los ovarios cuando en ellos se agotan los óvulos. Este cese de la función ovárica va a conducir a una disminución marcada de los niveles de estrógenos y progesterona. Con el descenso de estos niveles hor-

monales podemos experimentar signos y síntomas antes, durante y después de la menopausia, periodo de tiempo conocido como **climatério**. Los síntomas incluyen sofocos (pudiendo dificultar la conciliación del sueño), cambios del estado de ánimo y/o sequedad en las mucosas. **Hay que remarcar que no todas las mujeres manifiestan síntomas y que su intensidad varía de una mujer a otra.**

¿Tienes que preocuparte por la llegada de la menopausia?

No, no tienes que preocuparte, tienes que ocuparte. Se dice que la menopausia es como la “máquina de la verdad”; pone de manifiesto aspectos que deberíamos mejorar de nuestra vida. Tenemos que aprovecharlo. Un estilo de vida saludable tiene un impacto potencial sobre nuestra calidad de vida.

Por ello es fundamental centrarnos en:

- Dieta saludable y rica en omega-3, calcio y magnesio.
- Buena hidratación.
- Ejercicio físico (sobre todo de fuerza).

- La supresión (o limitación) de hábitos tóxicos como el tabaquismo o el alcohol.
- Buen manejo del estrés.
- Buena higiene del sueño.
- Disfrutar de un buen entorno social.
- ¡Y no pares de bailar!

La fitoterapia es también una buena aliada en esta etapa. La valeriana, la cimicifuga, el lúpulo, la amapola californiana y la salvia, entre otras. Incorpora también otras medidas de autocuidado que contamos a lo largo de la guía.

Pide ayuda profesional si...

1. Sospechas de una menopausia precoz.
2. Presentas síntomas que interfieren en la calidad de vida.
3. Tienes un sangrado menstrual más frecuente.
4. El sangrado menstrual es excesivamente abundante dentro de nuestra normalidad.
5. Aparecen manchas entre regla y regla.
6. Tienes un sangrado vaginal un año después de la menopausia.

Aprovecha la menopausia como una oportunidad de autoconocimiento y autocuidado. Es tu momento. Priorízate, ocúpate de ti y ¡disfruta de vivir sin reglas!

La menopausia es un momento de transición en la vida de las mujeres, que puede durar unos meses, pero que después se estabiliza, y desaparecen los síntomas en la mayoría de los casos. Se han atribuido, a veces, una gran cantidad de síntomas, como si fueran causados por la menopausia, en especial los relacionados con la salud mental, ansiedad y depresión, sin que se haya podido demostrar con evidencia científica.

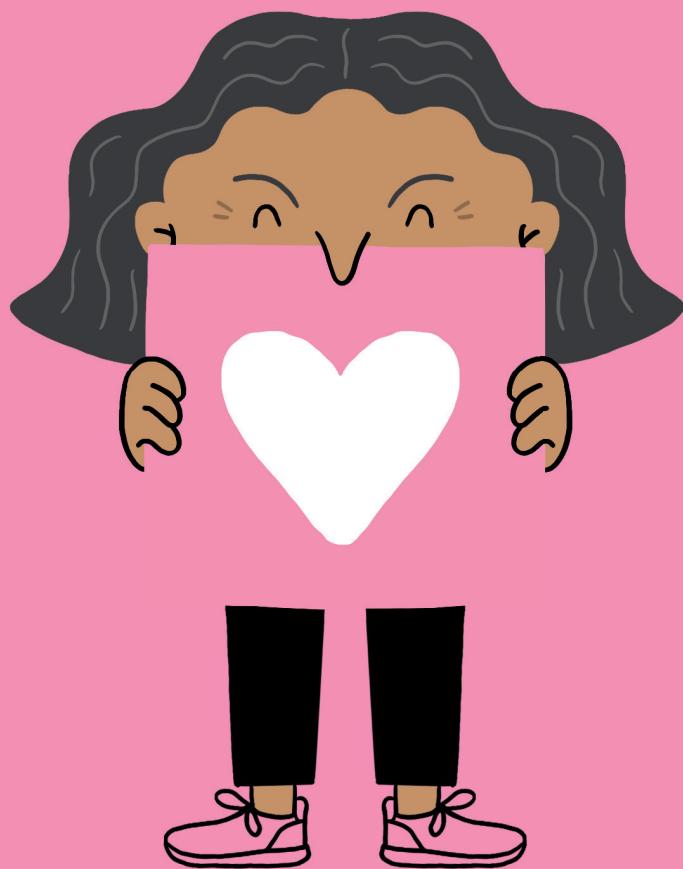
Si tienes alteraciones de tu salud, dolor, malestar, fatiga, ansiedad o depresión, no creas que todos tus problemas se deben a la falta de menstruación y consulta a tu médica o médico para que te examine.

La esperanza de vida de las mujeres es cada vez más dilatada en todo el mundo, y acabada la vida reproductiva, se abre a las mujeres la oportunidad de seguir aprendiendo y aumentando los cono-

cimientos que les permitan tener mejores recursos para disponer de una vida autónoma, solidaria y gozosa. Las mujeres han cuidado siempre a su familia o su entorno cercano y han de empezar una nueva etapa en su vida personal recuperando espacios de libertad y volviendo a encontrarse con sus propios deseos olvidados.

Piensa que debes conseguir ser protagonista de tu vida, y que debes tomar con energía y decisión las riendas de tu salud, de tu cuerpo y del futuro que tienes por delante.

Para ser protagonista de tu vida, has de intentar pasar de la queja a la propuesta y a la reivindicación de tus derechos.



CORAZÓN Y MUJER

La enfermedad cardiovascular supone uno de los paradigmas más claros de la invisibilidad de las mujeres para la medicina. Durante años se ha considerado que las mujeres no podían padecer enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, la epidemiología y el estudio de la mortalidad diferenciada por sexos en los últimos quince años ha evidenciado que la realidad es totalmente distinta.

La primera causa de muerte de mujeres en el mundo tiene un origen cardiovascular.

Se han podido identificar factores de riesgo diferentes para los dos sexos; las mujeres no han entrado en los programas de rehabilitación y se ha sesgado la posibilidad de recuperación después de un infarto; la mortalidad es 30 veces más elevada entre las mujeres que entre

los hombres tras el infarto, ya que no se realiza una prevención adecuada de la enfermedad cardiovascular; el infarto es la primera causa de muerte súbita en las mujeres.

El dolor anginoso de las mujeres y el dolor relacionado con el infarto no sigue las mismas pautas de evolución que el dolor masculino, tradicionalmente se había hablado de que el infarto de miocardio se presenta como un dolor fuerte en la zona precordial izquierda que irradia a brazo izquierdo y a los dedos y este dolor con estas características se presenta de forma menos

EL ATAQUE DE CORAZÓN EN MUJERES

¿Cómo podemos detectarlo?

¿SABÍAS QUE EL INFARTO DE MIOCARDIO ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE ENTRE LAS MUJERES?*

*Eur J Clin Invest. 2021 Jul | Sex bias in admission to tertiary-care centres for acute myocardial infarction and cardiogenic shock.

¿Qué es un infarto de miocardio?

El infarto de miocardio es la muerte de las células de un órgano o parte de él por falta de riego sanguíneo a causa de una obstrucción o estrechez de la arteria correspondiente.

Porcentaje de muerte según género

A pesar de tener diferentes síntomas que los hombres, se nos hace el mismo diagnóstico, es así como las mujeres corremos un riesgo más alto de muerte.

66% 33%

Si sufres más de un síntoma, ve al centro más próximo o llama al 112

Ajuntament d'Igualada KSE Impuls CAFS Incòmoda

Figura 2. Cartel para campaña de concienciación sobre el ataque de miocardio²

frecuente en el sexo femenino.

Entre las mujeres es mucho más fácil que el dolor relacionado con el infarto se presente como un dolor retroesternal que irradia hacia la mandíbula y se inicia en la boca del estómago, y que se acompaña también de dolor en el cuello y en los hombros, náuseas, vómitos, fatiga, o disnea.

Las mujeres con una angina crónica estable es mucho más probable que presenten dolor torácico durante el descanso, en el sueño, o durante períodos de estrés mental que lo que les ocurre a los hombres.

Existen **antecedentes similares entre mujeres y hombres que predisponen a las enfermedades cardiovasculares:**

- Tabaquismo.
- Hipertensión.
- Diabetes.
- Obesidad con pérdida de cintura.

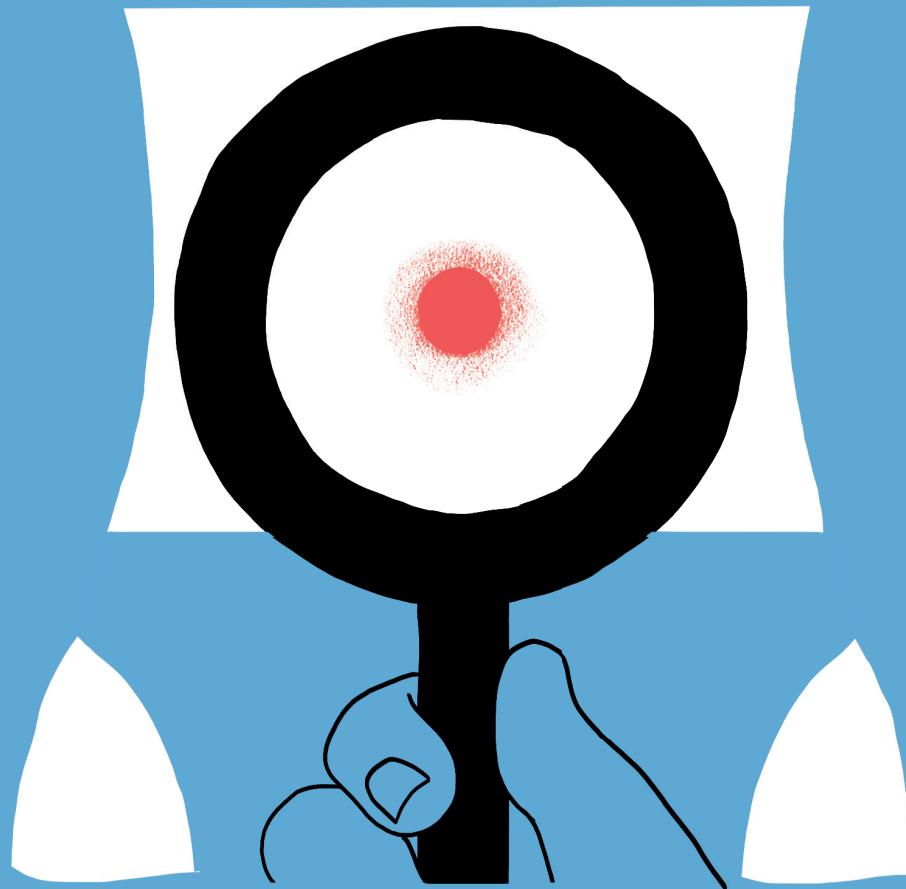
Existen **antecedentes específicos entre las mujeres que predisponen a sufrir enfermedades cardiovasculares:**

- Síndrome de ovario poliquístico.
- Embarazo con eclampsia y/o preeclampsia.
- Enfermedades autoinmunes.
- Artritis reumatoide.

- Hipotiroidismo o hipertiroidismo.
- Depresión.
- Estrés por sobrecarga laboral y mental.
- Tratamiento por cáncer de mama.
- Padecer violencia de género.

Si presentas alguno de estos síntomas y tienes alguno de los antecedentes de riesgo...

...acude al servicio de urgencias más cercano y solicita la posibilidad de que te hagan un electrocardiograma.



DOLOR Y MUJER

El dolor en todas las manifestaciones corporales es la primera causa de abandono de la actividad principal entre las mujeres, según las encuestas de salud.

Sea el dolor de columna, en articulaciones o en la masa muscular, la prevalencia del dolor en la población en general es de un 30% de la población femenina, y es dos veces más elevado entre mujeres que entre hombres y su prevalencia aumenta con la edad (a partir de los 45 años).

El dolor es la primera causa de consulta en atención primaria en la vida de las mujeres. A cualquier edad el primer motivo de consulta en atención primaria es el dolor en el sistema músculo-esquelético (dolor en columna cervical, dorsal y lumbar, en articulaciones, en manos y pies).

Aunque se pueda pensar que las enfermedades reumáticas como la osteoartritis o la artrosis se presentan en personas mayores de 50 años, las enfermedades autoinmunes y las enfermedades del tejido conjuntivo se presentan en personas jóvenes y predominantemente del sexo femenino.

La duda sobre la creencia en ellas mismas, en sus propios síntomas, debido a la baja autoestima de muchas mujeres que años de discriminación han colaborado en cultivar,

han hecho del silencio sobre las propias dolencias, la base de la vida de muchas mujeres. Solamente, se confesaban a la amiga, a la madre o a las compañeras de trabajo, pero en sordina, sin alzar la voz, para no ser tachadas de neuróticas o histéricas, calificativos que se han alzado como los grandes prejuicios de la ciencia médica y del abordaje social del malestar de las mujeres.

Si padeces dolor en alguna parte del cuerpo, consulta siempre en primer lugar al o la especialista de Medicina familiar y comunitaria que tengas asignado/a...

...y no tomes medicación con analgésicos o antiinflamatorios, si no los indica tu médica o médico.



VIOLENCIA MACHISTA

Un problema de salud pública

La violencia machista constituye un grave problema de salud pública y de violación de los derechos humanos, y aunque podemos pensar que se trata de un problema poco frecuente, se conoce que, del total de mujeres mayores de 16 años residentes en España, 1 de cada 2 ha sufrido violencia a lo largo de su vida por ser mujer.

Algunos datos extraídos de la *Guía de Actuación frente a la Violencia Machista* del Ministerio de Igualdad son:

14,2%

Ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en algún momento de su vida.

1,8%

Ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en los últimos 12 meses.

96,9%

De las mujeres que han sufrido violencia física y/o violencia sexual de alguna pareja, actual o pasada, manifiestan haber sufrido también algún tipo de violencia psicológica (emocional, control, económica o miedo).

Sabemos que **ser víctima de violencia machista repercute de manera clara en la salud emocional de las mujeres que la sufren, pero también en la salud física de éstas**, no únicamente a consecuencia de las agresiones físicas, sino también aumentando el riesgo de ciertas enfermedades como los infartos de miocardio o ictus.

Aunque muy frecuentemente la violencia machista se reduce a las agresiones físicas, en realidad encontramos diferentes tipos de violencia que las mujeres pueden sufrir, como son:

1. Violencia física: comprende cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de una mujer, con el resultado de producir una lesión física o daño.

2. Violencia psicológica: comprende toda conducta u omisión que produce en una mujer una desvalorización o sufrimiento, como por ejemplo amenazas, humillación, insultos, sumisión, o aislamiento, entre otros. También ejercer violencia sobre bienes o propiedades de la mujer, con valor económico o sentimental o sobre animales.

3. Violencia sexual: cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado. Se incluye la mutilación genital, el tráfico de mujeres, los matrimonios forzados o la explotación sexual.

4. Violencia obstétrica: impedir o dificultar el acceso a una información de calidad, necesaria para la toma de decisiones autónomas e informadas en materia de salud sexual y reproductiva. Se incluye la esterilización forzada, el embarazo forzado, la dificultad de acceso a métodos anticonceptivos y todas las prácticas ginecológicas y obstétricas que no respeten las decisiones de la mujer.

5. Violencia económica: privación intencionada del acceso a los recursos económicos para el bienestar de la mujer y si los hay, de sus hijos/as.

6. Violencia digital: actos de violencia machista mediante el uso de tecnologías o mediante el uso de redes sociales, webs, correo electrónico o sistemas de mensajería instantánea.

7. Violencia de segundo orden: es la violencia que reciben las personas que acompañan y dan soporte a las víctimas de violencia machista.

8. Violencia vicaria: cualquier tipo de violencia ejercida contra los hijos e hijas o contra los animales con la finalidad de producir un daño psicológico a la mujer.

A continuación, puedes encontrar una serie de recursos útiles que pueden ayudarte si estás sufriendo una situación de violencia machista o si conoces a alguien que la está sufriendo:

#016 PARA TODAS

Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

- 016
- 016-online @igualdad.gob.es
- violenciagenero.igualdad.gob.es
- WhatsApp 600 000 016



Ofrecen servicio telefónico de información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata por personal especializado de todas las formas de violencia.

Policía | 092

Casa de la Dona. Ayto. de Quart de Poblet | 96 152 12 31

Servicio de Atención Especializado para víctimas de violencias machistas: servicio de acompañamiento a las víctimas, así como Asesoría jurídica y Atención psicológica gratuita.

Comisaría Policía Nacional Quart de Poblet | 96 154 94 94

Policía Local | 96 153 62 10

Emergencias | 112

Centro de Salud de Atención Primaria | 96 183 96 60

Urgencias Centro de Salud At. Primaria | 96 183 96 70



SALUD MENTAL

Autoestima y autoconocimiento

Las mujeres como colectivo se encuentran inmersas en un contexto histórico, cultural y social determinado, del que se reciben influencias en paralelo a su recorrido particular, en un entorno familiar concreto, como bien indica Mabel Burín.

Los **mandatos de género** inconscientemente interiorizados producen percepciones subjetivas de infravaloración personal, ansiedad, depresión, que afectan a la autoestima personal.

El concepto de autoestima implica que cada mujer como ser humano tiene un reto a alcanzar desde su nacimiento, desplegar su potencial en los diversos planos de su existencia. Los obstáculos que pueden aparecer en el camino para ese objetivo, tendrás que analizarlos para emprender un proceso de cambios en la vida personal.

Herramientas facilitadoras de la búsqueda de la autoestima profunda

El proceso previo de reflexión y autoconocimiento es el primer paso para ponerse a buscar caminos de **recuperación**. En este necesario tránsito, se valorará si es conveniente el acompañamiento o intervención psicoterapéutica profesional, si por ejemplo existen síntomas persistentes tales como: ansiedad, crisis de angustia, depresión, determinadas fobias incapacitantes, ideación autodestructiva...

Algunas **herramientas básicas** facilitadoras de favorecer la autoestima profunda:

1. Analiza desde tu autovaloración subjetiva si estas en consonancia con tus capacidades reales, o si la percepción es de inferioridad, si fuera así trata de poner en valor los logros y tu potencial que quizás has minimizado.
2. Ten en consideración que respetar los propios criterios no significa caer en la prepotencia o el narcisismo desmedido, sino que es una posición ética respecto a una misma y significa otorgarse un **lugar interno**.
3. Trata si es posible de adecuar un espacio físico propio en el hogar si es compartido a modo de la **habitación propia** de Virginia Wolf ³.
4. Atrévete a expresar las propias ideas, aunque difieran de las de las demás personas dentro de un marco de relaciones cordiales.
5. Cuidarte también implica realizar las **revisiones periódicas médicas** pertinentes, eso sí, sin caer en la obsesión por enfermar.
6. Realiza algún tipo de actividad física de forma habitual, ya que puede colaborar en sentirte mejor con el propio cuerpo.
7. No siempre hay que aceptar determinadas peticiones de las demás personas. Aprende a **dicir no** y pon límites cuando lo creas oportuno, incluso en el ámbito familiar.
8. Nunca es tarde para aprender o emprender si deseas acceder a nuevas actividades, cursos, aficiones, etc., y dar paso a la **creatividad**.
9. Intenta lograr un equilibrio entre espacios individuales y sociales.
10. Recuerda periódicamente que la “mujer 10” o “madre 10” no existen, son ideales, aunque sea un valor querer mejorar, aprender y evolucionar.
11. Concédete permiso de estar triste en ocasiones que conlleven pérdidas o duelos, esto no debe confundirse con una depresión, poder atravesar esos “túneles” da paso a sentir de nuevo la alegría de vivir.

Los procesos psicológicos frente a las separaciones o divorcios

Enfrentar los procesos de separación y/o divorcio de pareja, comporta no solo realizar una serie de trámites en relación con factores

de índole económica, custodia de los hijos e hijas si existen, etc., sino encarar un proceso de duelo que en mayor o menor medida habrá que atravesar, y que requerirá una autocomprensión de las fases por las que se va transitando y que pondrán a prueba sus recursos personales.

Cada mujer es diferente y cada circunstancia también, pero en líneas generales habrá que considerar lo siguiente:

- Es frecuente que el duelo reflejado en sentimientos tales como **tristeza, apatía, desmotivación**, aparezca con mayor intensidad cuando hayas acabado los trámites o la ruptura de la relación. No hay que confundirlos con una depresión clínica, escribe lo que sientes para ti misma si te apetece, concédete espacios, aunque sean breves, de satisfacción personal, comunícate con quien quieras y cuando quieras, o busca la soledad por espacios de tiempo, pero sin forzarte a socializar de inmediato, porque de forma paradójica podrías alargar más la etapa de duelo.
- Si en el proceso de separación hay **hijos/as**, especialmente menores, este puede ser un

factor añadido de inquietud. Habrá que consultar con expertos/as que ayuden en el acompañamiento legal y/o psicológico.

- Transcurridas las primeras fases **puede abrirse una nueva etapa** en que más allá de que haya sido o no elegida la separación o divorcio, las mujeres puedan rediseñar su vida para mejorarl.
- En los casos en que se requiera, y especialmente en situaciones de violencia, habrá que solicitar **acompañamiento psicológico o psicosocial**, ya sea a nivel individual o grupal.

Desde la Casa de la Dona se realizan actividades y talleres dirigidos a las mujeres de la localidad.

Como el Taller de Empoderamiento Femenino, de periodicidad anual, con encuentros semanales. Además de otras actividades puntuales.



EVITAR LA MEDICALIZACIÓN

En mujeres

En la actualidad, como parte de la cultura occidental, nos beneficiamos de los avances de la tecnología de última generación y delegamos nuestra salud en manos de profesionales altamente capacitados.

Como pacientes, es necesario aplicar la sensatez, escuchar a nuestro cuerpo, tomar las riendas de nuestra salud, preguntando siempre a profesionales sobre la conveniencia a la hora de tomar medicamentos. Hay que valorar el riesgo-beneficio.

El/la profesional, para mejorar la calidad de la prescripción, precisa tanto de una información actualizada de fuentes independientes como de tiempo en la consulta para aplicar los conocimientos adquiridos. Ambas características están hoy muy limitadas.

Ante esta realidad, hemos de cuestionarnos lo que podemos aportar a nuestro cuerpo antes de tomar un tratamiento y deberíamos preguntar qué riesgos y beneficios tiene cada tratamiento para mejorar nuestra salud.

La mayoría de los fármacos que usamos en la actualidad han sido estudiados en cuerpos de hombre, no se conocía

que las mujeres presentan más efectos secundarios a los medicamentos recetados que los hombres.

En España el uso de ansiolíticos y antidepresivos es mucho más alto en mujeres que en hombres, y también es uno de los países del mundo que más psicofármacos consume. No se puede sustituir con una pastilla el trabajo de mejorar la propia autoestima.

Lee detenidamente el prospecto de los medicamentos que consumes, y si tienes dudas, consulta a tu médica/o, farmacéutica/o.

Si tienes algún efecto negativo al consumir un medicamento, comunícalo a quien te lo haya recetado.



DAR VIDA A LOS AÑOS

Para mejorar la calidad de vida y conseguir que nuestras mentes y nuestros cuerpos avancen hacia una madurez y un envejecimiento saludable, debes prestar atención a una nutrición saludable, ejercicio físico continuado, cultivo de tus amistades, y participación en la vida social y ciudadana.

La nutrición saludable es imprescindible para tener energía y alimentar con calidad los huesos, las articulaciones, los músculos, el corazón y el cerebro. Para ello, a medida que aumenta la edad, no hay que dejar de comer proteínas porque son la base del colágeno, que es el tejido que sostiene nuestra piel, la pared de las arterias, las venas y el tejido de sostén de todo nuestro cuerpo.

Es recomendable el mantenimiento de la dieta mediterránea, rica en frutas y verduras frescas, y equilibrada en cuanto a proteínas de alta calidad (carne y pescado, leche, quesos y huevos). El seguimiento

de la dieta no debe suponer una constante restricción de la comida, sino una búsqueda constante del placer.

Se deben disminuir los hidratos de carbono (pan, dulces, pasteles, arroz y pasta), y se deben disminuir las grasas (embutidos, mantequillas), pero nunca dejar de tomar alguna proteína en cada comida del día.

No hay que dejarse llevar por el estado de ánimo para comer. Cuando existe ansiedad o nos invaden problemas y disgustos, algunas mujeres lo compensan comiendo mal y a deshora, o haciendo muchos viajes a la nevera.

Hay que comer con todos los sentidos y hay que comer despacio y sin angustias sobreañadidas.

Siempre que sea posible, la comida se ha de hacer con productos frescos y de temporada y cultivados o criados de manera natural o ecológica, sin plaguicidas, fertilizantes químicos ni transgénicos.

Cocinar los alimentos se puede convertir en un momento de placer tanto porque se experimenten recetas o gustos nuevos, como porque la comida es también un momento de compartir con la familia o con las amigas.

Para una buena alimentación, que ha de realizarse despacio y sin prisas, el primer elemento es una buena masticación. La digestión se inicia por la boca y las enzimas de la saliva inician ya la degradación de las proteínas para que puedan ser asimiladas por el intestino.

Ingiere menos contaminantes

Cuida tanto la calidad de los alimentos como de los envases y utensilios de cocina: Descarta los utensilios de cocina de aluminio, cobre y barro barnizado con

plomo, sustituye los esmaltados y antiadherentes deteriorados por otros nuevos, preferentemente de acero inoxidable, vidrio, titanio... Utiliza vasos de cristal, loza sin esmalte, cubiertos de acero inoxidable, madera... y servilletas de tela.

- **Evita o reduce** el consumo de comida preparada, productos procesados, de larga duración, con conservantes y aditivos. Limita la compra de productos de alimentación en envases de plástico y de aluminio. Prioriza el cristal para el agua, bebidas y alimentos, en especial grasos (aceite, pescado en conserva) y ácidos (vinagre, salsa de tomate, zumos o refrescos...).

- **Prescinde** del plástico, film y aluminio a la hora de cocinar, guardar, envolver y congelar. Traspasa los alimentos envasados en plástico o latas de aluminio a recipientes de cristal, porcelana, cerámica... antes de calentarlos en el microondas, y mantente alejada del mismo mientras esté en funcionamiento. Consulta recomendaciones alimentarias fiables.

Algunos conceptos clave:

- **Frutas y verduras:** lavar y retirar la piel de las tratadas con productos químicos. Priorizar la calidad ecológica de los vegetales que se consumen enteros (lechuga, espinacas, judías tiernas, pimiento, fresas...), con piel (frutas desecadas, limón rallado...) o que tienen más residuos de pesticidas.
 - **Cereales y legumbres:** evita el maíz y la soja transgénicos y sus derivados.
 - **Pescado:** blancos y azules de distintas especies, piezas pequeñas, procedentes de aguas limpias, con bajo contenido en metales pesados como mercurio y cadmio.
 - **Carnes:** preferir las blancas y magras no procesadas. Retirar la grasa antes de la cocción y descartar hígado, cerebro y otras vísceras si no son de cría ecológica. Atención a posibles restos de plomo en la caza.
 - **Lácteos:** desnatados, ecológicos.
 - **Huevos:** identificar su código alfanumérico y elegir los que tengan el primer número más bajo.
 - **Grasas:** reducir las de origen animal, y las vegetales hidrogenadas (palma, coco...), dar prioridad al aceite virgen de primera presión en frío, y limitar los fritos.
 - Reducir consumo de bollería y pastelería.
- Emplea técnicas de cocción sanas, como el vapor, hervido, salteado... Prescindir del papel de aluminio en la cocción al papillote, evita o reduce la ingesta de ahumados, carne grasa a la barbacoa y alimentos excesivamente tostados.

Cuida tu cuerpo sin intoxicarlo

Los contaminantes del ambiente penetran en el organismo, sobre todo, a través de las vías respiratoria, digestiva y dérmica. Identifica lo que te perjudica y procura escoger lo que más te beneficia.

- Reduce el tiempo de permanencia en espacios cerrados con contaminantes (tabaco, ambientadores químicos, insecticidas, pintura o barniz recientes...).
- Minimiza el uso y la exposición a perfumes y fragancias, en especial persistentes.

- Modera el uso de los productos de higiene corporal y cosméticos, lee la composición y elige los que tengan menor cantidad de ingredientes químicos, los más saludables.
- Lava las prendas nuevas antes de su primer uso. Evita llevar a diario tejidos artificiales (poliéster, ropa técnica...) y tratados con antimicrobianos o insecticidas. Prioriza las fibras naturales y orgánicas en la ropa interior.

Mueve el cuerpo para darte vida y disfruta de entornos saludables.

- **Planea** paseos con amigas y goza en buena compañía del aire libre, y del mar.
- **Pasea** o practica deporte en espacios verdes alejados de industrias, cultivos intensivos, vías con tráfico abundante, humos o ruido ambiental.
- **Consulta** los avisos fitosanitarios en zonas urbanas y agrícolas, y prioriza zonas sin tratamientos actuales ni recientes.
- **Moviliza** cada mañana tus pulmones con diez respiraciones

profundas al lado de una ventana abierta.

- **Aprovecha** los ratos en que estás sentada en casa, para mantener aleteos de los pies, y levantar las dos piernas juntas a un palmo del suelo, durante diez segundos. Repítelo diez veces cada día, refuerza la musculatura de las piernas.

Salud para disfrutar

Utiliza los consejos de esta guía para mantener una buena salud que te permita disfrutar de todos los pequeños espacios de libertad que tengas, pero no te angusties por cumplir todos los consejos y sugerencias. A modo de resumen, la profesora Anna Freixas Farré, escribió un decálogo⁴ “A modo de hoja de ruta”:

1. **Cuida tu alimentación:** Variada y rica en frutas, verduras, fibras vegetales y calcio.
2. **Vigila tu peso:** Come menos y más sano, haz ejercicio.
3. **Lleva una vida activa física y mentalmente:** Muévete, anda, evita las adicciones: tabaco, café, amor, trabajo. Lee, profundiza, memoriza.

- 4. Descansa bien:** Dormir menos horas no es el problema.
- 5. Sensualízate:** Activa tus sentidos, usa la piel, actualiza tu sexualidad.
- 6. Escucha tu cuerpo y tu mente:** Quiérete, cuídate, tómate en serio.
- 7. Busca la paz interior y la armonía exterior:** Haz relajación, meditación, mira, evita el estrés.
- 8. Identifica los nudos de malestar y enfréntalos:** Abandona la compasión fuera de lugar, habla.
- 9. Cuida tus afectos y relaciones:** Mantente conectada, fomenta la intimidad, la comunicación, traza lazos de libertad.
- 10. Participa en la comunidad:** Encuentra espacios de relación e intercambia saberes.

No hay límite de edad para que intentes ser protagonista de tu salud, para que expreses tus deseos y vayas creando en tu vida espacios de libertad.

Escucha a tu cuerpo, vive y cuídate.

Redes de mujeres

La mejora de la salud, no se puede realizar en solitario. La Educación para la salud en grupos de mujeres es generadora de salud. Tenemos evidencia científica de que es en los grupos donde las mujeres se empoderan en salud y mejoran la calidad de vida. Son variadas las experiencias de trabajo en grupos, como con las mujeres con trastornos mentales⁵, mujeres con fibromialgia, mujeres violentadas, mujeres cuidadoras, mujeres con daño cerebral⁶,...

Y los contenidos varían según las necesidades de las mujeres: grupos de autoayuda, de crecimiento personal⁸, de promoción del ejercicio físico, de técnicas de relajación, promoción de la alimentación saludable, en la etapa del climaterio⁹, identificación de conductas de riesgo, prevención de caídas y otros accidentes, detección precoz del deterioro cognitivo y funcional, detección precoz del deterioro físico, con especial énfasis en el cribado de hipoacusia, déficit visual e incontinencia urinaria. Temas que se incluyen en los grupos de educación para la salud son los factores de riesgo de enfermar más frecuentes, y de los que sabemos que hay evidencias sobre la eficacia de la educación para la salud como Prevención, control y Seguimiento de la Diabetes, Hipertensión, Dislipemia/Hiperlipemia, Obesidad.

LA SALUD ES UN PROCESO DE AUTONOMÍA PERSONAL, SOLIDARIA Y GOZOSA.

Si quieres mejorar, participa en los grupos de promoción de salud que se organizan en Quart de Poblet.

Asociación de Amas de Casa y Consumidores, TYRIUS
C/ Batalla de Almansa, 6 Bajo
tyriusquart@gmail.com

Asociación de Mujeres, Ocio y Trabajo, MOT
C/ Vinatea, 3 Bajo
mujerocioytrabajo@hotmail.com

Asociación de Bolilleras
C/ Pintor Ribera
susiales@gmail.com

Piensa cuáles serían las propuestas que quisieras impulsar en tu localidad y plántéalas en la Casa de la Dona. **Puedes hacerlo desde la web del Ayuntamiento** (código QR) o **escribiendo un email a dona@quartdepoblet.org**



Notas al pie

1. Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. (s. f.). <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm>
2. Incòmoda Associació, CAPS. (2021). *L'atac de cor en dones*. Póster presentado en Invisibilitzades. Igualada, Barcelona
3. Wolf, V. (2016). *Una habitacion propia*. Barcelona, Seix i Barral.
4. Freixas, A. *Nuestra menopausia*. Una versión no oficial.
5. CODINUCOVA - Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. (s. f.). Presentación del proyecto «NARINANT. Caminando hacia una mirada integral, comunitaria y de género de la salud mental de las mujeres» | CODINUCOVA. <https://www.codinucova.es/presentacion-del-proyecto-narinant-caminando-hacia-una-mirada-integral-comunitaria-y-de-genero-de>
6. Apoyo psicoterapéutico. (s. f.). Ateneu Castelló. <https://ateneocastellon.org/apoyos-para-familiares-con-dca/apoyo-psicoterapeutico/>
7. Instituto Terapia de Reencuentro. (2022, 13 noviembre). *Másters | Instituto Terapia de Reencuentro*. <https://institutoterapiareencuentro.org/masters/>
8. Marin, R. (2011) *Promoción de la Salud Mental en las mujeres mayores de 40 años en la Comunidad Valenciana. Intervención con asociaciones de mujeres desde la perspectiva de género*. <https://aliaenred.files.wordpress.com/2012/11/memoria-final-proyecto-salut-mental.pdf>

Referencias bibliográficas

- Alborch, Carmen. (2000). *Solas*. Temas de Hoy.
- Alborch, Carmen. (2012). *Libres: Ciudadanas del mundo*. AGUILAR.
- Burin, Mabel, Moncarz, Esther & Velázquez, Susana. (2000). *El malestar de las mujeres: la tranquilidad recetada*. Paidós Ibérica.
- Cánovas, Gemma. (2011). *El oficio de ser madre: La construcción de la maternidad*. Grupo Planeta Spain.
- Diversos autores/as; (2002). *El Larousse de la Mujer*; Capítulos Psicología. Larousse.
- Freixas, Anna. (2021). *Yo vieja*. Capitán Swing.
- Valls-Llobet, Carme. (2020) *Mujeres invisibles para la medicina*. Capitán Swing.
- Lienas, Gemma. (s. f.). *Un tesoro escondido*. Comanegra.
- Salzberg, Beatriz. (1993). *Los niños no se divorcian: estudio psicológico : cómo preservar a los hijos antes, durante y después del divorcio*. Logos Clínica Psicoanalítica.
- Valls-Llobet, Carme. (2018) *Medio ambiente y salud: Mujeres y hombres en un mundo de nuevos riesgos*. Catedra. Colección Feminismos.
- Valls-Llobet, Carme. (2020) *Mujeres invisibles para la medicina*. Capitán Swing.



**Descarga aquí
el cuaderno
de autoconocimiento**

Sin amor propio no puede haber buena salud

Victòria Sau

