

GUÍA DE SALUD
para mujeres Lesbianas
y Bisexuales

Producción: Movimiento
de integración y liberación
homosexual.

GUÍA DE SALUD
para mujeres Lesbianas
y Bisexuales

GUÍA DE SALUD para mujeres Lesbianas y Bisexuales

Producción: Movimiento de Integración y Liberación Homosexual y Movilh Mujer.

Redacción: Daniela Andrade

Diseño: Camila Bustamante Peña

Fotografía: Constanza Díaz Rojas *(Páginas 6 - 7 - 28 - 29)*

Movilh

Dirección: Coquimbo 1410. Santiago Chile.

Código Postal: 8330967

Fono - Fax: 56 - 2 - 6714855

Correo: movilh@movilh.cl - mujeres@movilh.cl

Sitio Web: www.movilh.cl

Organizado por:





Infórmate más

Guía de Salud para Mujeres
Lesbianas y Bisexuales

Esta guía es para lesbianas, bisexuales y todas las mujeres que buscan información sobre salud reproductiva, ETS y salud mental.

En esta guía abarcaremos:

Salud reproductiva y patologías

Ciclo menstrual

Exámenes ginecológicos

Cáncer de mamas y útero

Autoexamen de mamas

ETS

Salud mental de la mujer

Salud cardiovascular y metabólica

Esperamos aclarar tus dudas y ayudar a tu salud y bienestar.

 **Movilh Mujer**

 **@MovilhMujer**

 **www.movilh.cl**



¿Conoces tu propia SALUD?

Ciclo Menstrual

Conoce más sobre el Ciclo Menstrual, y acaba con algunas dudas.



Todos los meses, el cuerpo de la mujer se prepara para un eventual embarazo. A esta preparación se la llama "ciclo menstrual", la sangre menstrual es sólo una parte de este ciclo.

El ciclo menstrual **puede durar entre 23 y 35 días, el promedio es de 28**

¿Qué sucede durante el Ciclo Menstrual?

Durante la primera mitad del ciclo menstrual, los niveles de la hormona llamada estrógeno aumentan y hacen que la pared interna del útero (endometrio), crezca y se ensanche. Al mismo tiempo, por el estímulo de diferentes hormonas, el óvulo empieza a madurar en uno de los ovarios. **En la mitad del ciclo, otra hormona hace que el óvulo abandone el ovario. A esto se le llama ovulación.**

La ovulación es la salida de un óvulo maduro de uno de los ovarios de la mujer. Si el óvulo no es fertilizado, los niveles de hormonas bajan y el recubrimiento ensanchado del útero es liberado en forma de **sangre menstrual**

¿Cuándo ocurre la primera Menstruación?

La primera menstruación o menarquía, **suele ocurrir entre los 12 y los 14 años de edad**, pero depende de la genética familiar femenina, el cual es un antecedente importante.

¿A qué edad comienza la Menopausia?

Esta etapa se denomina climaterio y sucede, entre los 45 y 50 años de edad. La última menstruación se llama menopausia.

¿Qué es la Menstruación?

La menstruación es el sangrado mensual de la mujer. También se le llama regla, período menstrual, días húmedos, "esos días", "Andrés". Algunas personas lo llaman "estar enferma" o "enfermedad".

Se trata de sangre y tejido del endometrio desprendido al no existir el óvulo fecundado. Este contenido fluye desde el útero y sale del cuerpo a través de la vagina. La duración de este último es entre 3 a 7 días, según cada mujer.

Durante la **adolescencia, las menstruaciones**, pueden ser muy irregulares. También pueden volverse irregulares a medida que una mujer se acerca a la **menopausia**. A veces se recetan píldoras anticonceptivas en casos de períodos irregulares u otros problemas del ciclo menstrual.

Más del 50 % de las mujeres sienten dolores durante la menstruación, a causa de los espasmos que se producen en este proceso. **Para la disminución del dolor son necesarios antiinflamatorios, calor local y/o ejercicios.**

¿Es posible quedar embarazada durante la Menstruación?

Si una mujer tiene relaciones sexuales con un hombre durante la menstruación sin utilizar un método anticonceptivo **existe la posibilidad de que quede embarazada.**

Anticonceptivos

Conoce los métodos anticonceptivos existentes para las mujeres.

Pastillas

Compuestas de hormonas que inhiben el proceso de ovulación. Debes ingerir un comprimido diario. **En las cajas puedes encontrar 21 ó 28 comprimidos.** Cuando terminas una caja de 21, debes descansar una semana. Al contrario si es una caja de 28 comprimidos continúas con la próxima caja.

- ◆ Importante es no olvidarse de tomarlas, y no pasar de los 7 días de descanso en las cajas con 21 pastillas.
- ◆ Si olvidas ingerir una o más, tómalas juntas al otro día y esa semana usa preservativos.
- ◆ No se recomiendan para mujeres con presión alta.
- ◆ **No protege del VIH/SIDA** ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.

Inyectables

- ◆ **Tienen hormonas que evitan que la mujer ovule.**
- ◆ El efecto es el mismo que con las pastillas, con la diferencia que no las debes de tomar a diario.
- ◆ La primera inyección se aplica entre el primero y el quinto día en que menstruas, y después una vez al mes, siempre en esa misma fecha.
- ◆ También hay de aplicación trimestral.
- ◆ **No protege del VIH/SIDA** ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.

Dispositivo Intrauterino

Es un muy pequeño objeto de plástico recubierto de un hilo de cobre que se coloca en el útero. Impide que los óvulos se junten con los espermatozoides.

Lo coloca un/a profesional de la salud. **Es efectivo de cinco a diez años**, según el modelo; y puede retirarse cuando quieras. Es importante que te acuerdes la fecha en que te lo colocaron y cuando debe retirarse.

- ◆ **No protege del VIH/SIDA** ni del resto de las infecciones de transmisión sexual

Preservativos

Es una funda de látex, elástica y lubricada que se coloca cubriendo el pene cuando está erecto, y se desenrolla hasta abajo de todo.

- ◆ En caso de sexo entre mujeres, **puedes recortar el condón en forma de cuadrado para protección durante el sexo oral.**
- ◆ Se usa desde el comienzo de la relación sexual.
- ◆ Se usa uno nuevo para cada práctica, vaginal, anal y oral.
- ◆ No es conveniente usar lubricantes porque dañan el preservativo.
- ◆ **Es el único método que junto con evitar el embarazo, protege del VIH/SIDA y de otras infecciones de transmisión sexual.**

Ligaduras de Trompa

- ◆ Es un **método anticonceptivo permanente.**
- ◆ Es una cirugía segura y sencilla en la que se ligan o cortan las Trompas de Falopio para impedir el embarazo.
- ◆ Es **para las mujeres que deciden no tener hijos**, o que ya tuvieron y no desean seguir procreando.
- ◆ No interfiere en la producción de hormonas.
- ◆ Sigues menstruando y ovulando.
- ◆ **No protege del VIH/SIDA** ni del resto de las infecciones de transmisión sexual.

Otros

Diafragma: Dispositivo intrauterino
Condón femenino
Anillo mensual: Espermicida
Pellet: Dispositivo intradérmico que reemplaza las inyecciones y pastillas



Exámenes

Conoce cuando debes realizarte los exámenes ginecológicos.



Aunque a veces te incomode ir al ginecólogo, es necesario cuidar tu salud sexual para **evitar enfermedades tan graves como el sida o el cáncer.**

Si eres mayor de 18 años y, sobre todo si eres sexualmente activa, debes acudir periódicamente a la consulta con tu **ginecólogo.**

Esto es especialmente relevante cuando notas alguna anomalía, sientes dolor en el área pélvica o genital, o tuviste algún tipo de contacto sexual de riesgo.

Papanicolaou PAP

Se detecta anomalías que pueden conducir al cáncer de cérvix o cuello uterino. **Los expertos recomiendan realizar examen a partir de los 21 años cada 2 años.**

Biopsia

Si el ginecólogo considera que tienes una lesión atípica, extraerá una pequeña muestra de la misma para poder analizar sus características en el laboratorio.

Ecotomografía transvaginal

A través de este estudio se pueden ver alteraciones en la matriz **como miomas** quistes en los ovarios, alteraciones en las trompas de Falopio, tumores ováricos, uterinos, alteraciones del endometrio, pólipos, o malformaciones. Lo que puede traer problemas de fertilidad.

Histerosalpingografía

Se utiliza para ver el interior del útero. Se introduce una sonda de tres o cuatro milímetros de grosor que porta un sistema óptico. Se estudia la capa interna del útero. **Se realiza cuando la mujer padece alteraciones del ciclo menstrual, problemas de fertilidad o para detectar malformaciones de esta cavidad.**

Mamografía

Es obligatoria a partir de los 40 o 50 años, cada dos años aproximadamente. Es importante saber que si se tiene prótesis mamaria, el médico determinará cuándo y cada cuánto se debe hacer, para evitar cualquier problema.

Colposcopia

Es la observación detallada del cuello del útero, paredes y entrada de la vagina, **utilizada para detectar virus papiloma humano**

Citología

Es un diagnóstico morfológico basado en los caracteres microscópicos de células y componentes extracelulares

Densitometría Ósea

Es una técnica para medir el contenido en calcio, por medio de los rayos X. Constituye la principal herramienta diagnóstica utilizada en la osteoporosis.

Ecotomografía

Es una exploración que se realiza con un aparato que emite y recoge ultrasonidos, **permitiendo detectar alteraciones e irregularidades en genitales.**

Cáncer

El cáncer de mamas puede prevenirse si te realizas el autoexamen.

¿Qué es el cáncer de mama?, y ¿Cómo se puede prevenir?

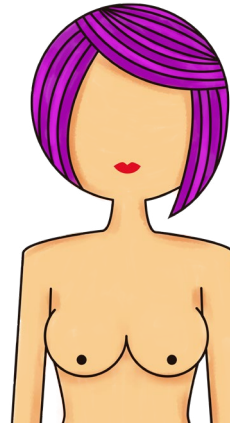
- ◆ El riesgo de cáncer de pecho incrementa con la edad
- ◆ La vacunación reduce considerablemente el riesgo de cáncer cervical.
- ◆ La autoexploración del pecho es muy importante para la detección de posibles cánceres
- ◆ Los exámenes ginecológicos regulares ayudan a detectar y prevenir el cáncer.
- ◆ El virus del papiloma humano (VPH) se transmite por relaciones sexuales sin protección, sean homosexuales o heterosexuales

Autoexamen

Practica sin falta una vez al mes, 10 días antes o 10 días después de tu periodo. Si estás en edad menopáusica, escoge un día **4 minutos que pueden salvar tu vida**

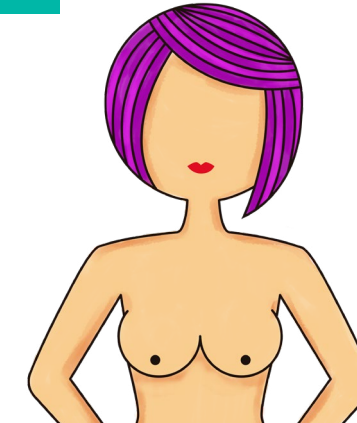
Observación

1



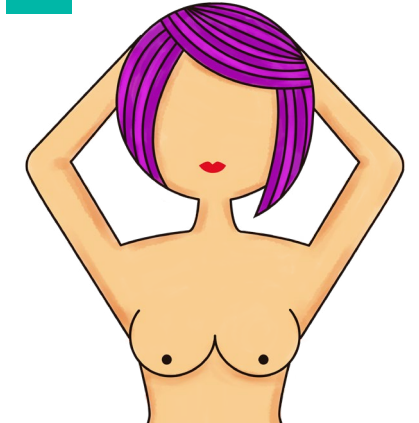
Con los brazos abajo, fíjate si algunas de tus mamas está deformada, si existe cambios de color, o si el pezón está desviado o hundido.

2



Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante, y busca alguno de los cambios mencionados.

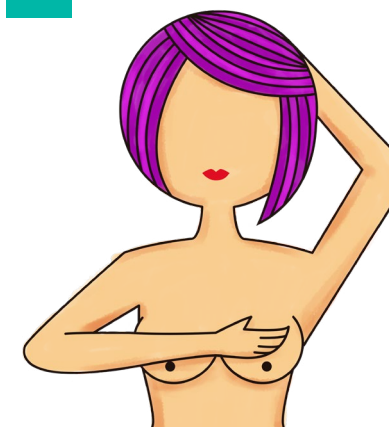
3



Ahora observa los cambios con los brazos extendidos hacia arriba.

Palpación

1



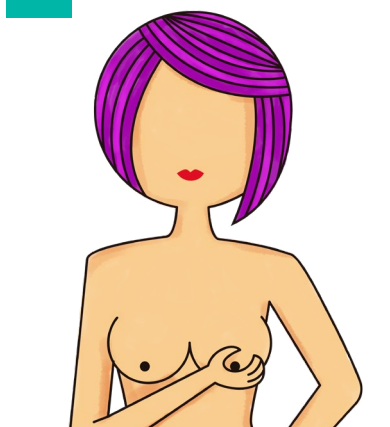
Depie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta termina al pezón.

2



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada con una almohada bajo tu espalda.

3



Termina tu exploración apretando el pezón, y observa si hay salida de líquido anormal.

ETS y VIH

Las enfermedades de transmisión sexual que deberías conocer.

Es importante aclarar un término, que utilizaremos frecuentemente en las siguientes páginas **ETS**: Enfermedades de Transmisión Sexual. Como su definición lo indica son enfermedades transmitidas por contacto sexual y/o contacto de fluidos contaminados (sangre y/o secreciones)

Algunas síntomas de las ETS son:

- ◆ Ardor
- ◆ Verrugas
- ◆ Flujos vaginal blanquecino maloliente
- ◆ Dolor durante o después del sexo
- ◆ Dolores al orinar
- ◆ Dolores poco frecuentes en el bajo vientre o pérdidas de sangre fuera del periodo de la regla.
- ◆ Ganglios inflamados

Formas de contagios de ETS

Las infecciones vaginales y las ETS se contagian mediante cualquier tipo de contacto de secreciones vaginales, y estas pueden producirse por:

- ◆ Contacto vulva-vulva
- ◆ Tocarse los genitales, después de tener contacto con los de la pareja.

- ◆ Contacto con una toalla, ropa interior, ropa de baño, sábana, etc
- ◆ Se puede transmitir candida a la garganta de la pareja mediante sexo oral-genital
- ◆ El riesgo de estas prácticas aumenta durante la **menstruación**. Para evitar el contagio se recomienda emplear **preservativos** en las relaciones (orales, digitales y vaginales) y limpiar cualquier objeto que vaya a ser introducido de manera **vaginal o anal**, así como una buena higiene íntima de parte de ambas



Consejos

Con los juguetes sexuales, utilizar un preservativo distinto para cada pareja y para las penetraciones en diferentes orificios. Estos dispositivos deben ser limpiados con jabón y agua después del acto sexual.

Evitar sexo oral si alguna en la pareja tiene herida o irritación en la boca o labios. También puede usar un dique dental de látex o poliuretano (plástico muy delgado y suave), a fin de cubrir el ano o los genitales femeninos.

Algunas infecciones se pueden transmitir por las manos, dedos y roce vulvar. Se recomienda lavar las manos antes y después de la relación sexual.

Datos

- ◆ El sexo entre mujeres también se produce contagio de VIH o ETS
- ◆ Ante la aparición de síntomas debe consultar a un médico
- ◆ Debes autoexaminar tu cuerpo
- ◆ La hepatitis B, puede transmitirse por un beso
- ◆ Una sugerencia para el sexo oral es la utilización de un condón como protector bucal
- ◆ Un medio de contagio de VIH son las jeringas y agujas

ETS y VIH

Las enfermedades de transmisión sexual que deberías conocer.



Tricomoniasis

Produce una picazón y fluido vaginal verdoso, maloliente. Los genitales se toman rojizos y al orinar surge un dolor muy molesto. Esta enfermedad es fácilmente transmisible a través del contacto sexual, ropa, toallas y WC.

Para comprender más, debemos saber que:

- ♦ Las secreciones vaginales también transmiten enfermedades
- ♦ Algunas mujeres lesbianas o bisexuales mantienen contactos sexuales con hombres.

Ser lesbiana no te exime de prevenir el contagio de ETS.

Algunas ETS son:

Amebiasis

Resulta del contacto directo entre ano y lengua, en donde heces contaminadas con ameba estén en contacto con la lengua de tu pareja. Síntomas de esta enfermedad son: deposiciones líquidas con sangre dolor estomacal.

Clamidia

Es una enfermedad bacteriana parasitaria, puede ser asintomática. Medio de contagio es generalmente contacto sexual entre hombre y mujer.

Candidiasis

Más conocida como "hongos" Se pueden transmitir de mujer a mujer a través de la actividad sexual, del uso compartido de ropa, toallas y WC. **Síntomas: aparición de fluido vaginal blanquecino, irritación genital.**

Herpes

El virus Herpes Simplex I (HS I) suele causar lesiones en la boca, mientras que el Herpes Simplex II (HS II) las produce en los genitales. Sin embargo, a través del sexo oral se puede transmitir fácilmente El Herpes se contagia normalmente cuando el brote es visible, se presentan en forma de ampollas o úlceras; en la boca, en la garganta o en la vagina. Síntomas: ardor, dolor de cabeza, fiebre, y vómitos

Hepatitis B

El medio de contagio a través de fluidos corporales. Esta infección puede ser causada por práctica de sexo oral o incluso por utilizar artículos ajenos (vasos, cepillos de dientes, etc.). Síntomas: dolor de cabeza, pérdida del apetito, dolor en las articulaciones y erupciones, tono amarillo en la piel y orina oscura.

Virus Papiloma Humano VPH

Virus papiloma humano (VPH): se transmite por contacto sexual. Aparecen verrugas genitales y/o lesiones en el ano y el cuello uterino. Puede producir cáncer cervico uterino.

Ladilla

Se puede contagiar con el simple hábito de compartir una toalla o el WC. Esta enfermedad consiste en el contagio de ácaros, causa picazón en el pubis.

Gonorrea

A pesar que esta es una enfermedad poco común en la población lesbiana, existen casos de contagio. Esta es una enfermedad producida por una bacteria, infección ataca la uretra, endocérnix, vulva y vagina. También invade zonas no genitales como el recto, faringe y conjuntiva de los ojos.

Sífilis

Es una enfermedad que produce pocos síntomas entre las mujeres. Causada por un microorganismo. En la primera fase puede aparecer una úlcera sin dolor alrededor de la vagina. En una segunda fase, los sarpullidos y pérdida de cabello. Dejar la sífilis sin tratar puede causar locura o incluso la muerte.



Fertilización

La fertilización es una posibilidad que puedes tomar si deseas ser madre.

¿Cuáles son las opciones que las mujeres lesbianas tienen para tener hijos?

Además de la adopción como persona soltera, y la relación sexual con un hombre, existen otros métodos que son los más demandados por las parejas de mujeres:

Método Ropa

ROPA (Recepción de Ovocitos de la Pareja), también llamado Maternidad Compartida. **Consiste en un tratamiento de Fecundación invitro compartido entre ambas mujeres, siendo una de ellas la que se somete a la estimulación ovárica y aporta sus ovocitos y la otra la que recibe en su útero los embriones** resultantes tras la fecundación de dichos ovocitos con semen de donante.

De esta manera ambas mujeres participan activamente en el proceso como madres biológicas: la primera como madre genética y la segunda como madre gestante.

Inseminación artificial

Es una técnica sencilla de reproducción asistida. Consiste en depositar de forma artificial los espermatozoides previamente preparados en el laboratorio, en la cavidad uterina en el momento próximo a la ovulación.

Es bastante utilizada en mujeres solteras y lesbianas. Comienza con la estimulación ovárica, continúa con la selección de espermatozoides.

Fecundación in vitro

En esta técnica **los ovocitos de la mujer son fecundados en el laboratorio con los espermatozoides del donante.** Luego los embriones obtenidos mediante la fertilización se transfieren al útero de la mujer.



Salud Cardiovascular

Salud general en la mujer

¿Existen realmente diferencias por sexo?

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en la mujer en el mundo, y también en nuestro país. **En Chile, cada día, mueren 9 mujeres de infarto al miocardio y 11 de enfermedad cerebrovascular.**

La prevalencia e incidencia de enfermedad cardíaca, en todas las edades, tiende a ser mayor en el hombre, lo que no es la excepción en Chile. Sin embargo, la mortalidad por esta enfermedad es mayor en mujeres jóvenes («65 años).

FACTORES DE RIESGO

Hipertensión Arterial

En general, la presión arterial en la mujer pre menopáusica es menor que la del hombre. Pero sube y casi se iguala a la del hombre en la post menopausia. El aumento de la presión en la mujer post menopáusica ha sido atribuido al aumento de peso, al incremento de la resistencia insulínica y a la disminución de la actividad física, entre otros.

Diabetes

La diabetes mellitus es un potente predictor de riesgo cardiovascular en la mujer, y aumenta de 3-7 veces la probabilidad de presentar enfermedad coronaria. La diabetes anula el efecto protector cardiovascular de la pre menopausia en la mujer, y se considera un equivalente isquémico. La mujer diabética, cuando tiene enfermedad isquémica presenta un elevado riesgo de mortalidad cardiovascular.

Dislipidemia

En general, la prevalencia de colesterol total elevado y/o colesterol HDL (colesterol bueno) bajo, es más frecuente en hombres que en mujeres. Lo que sí varía en la mujer son los valores tanto de triglicéridos como HDL en la post menopausia. Suben los triglicéridos y baja el HDL. Así mismo, el tratamiento de sustitución hormonal reduce el colesterol LDL y aumenta el HDL.

Síndrome Metabólico

Este representa un importante factor de riesgo cardiovascular en la mujer, especialmente, si se asocia a obesidad abdominal. La presencia de este síndrome se ha asociado a mayor compromiso obstructivo en las arterias coronarias.

Estudios recientes han demostrado que las mujeres post menopáusicas con antecedente de ovario poliquístico (el que se relaciona estrechamente a diabetes y síndrome metabólico) presentan mayor mortalidad cardiovascular que las que no tienen este síndrome en el mediano plazo. En este sentido, las mujeres sí presentan mayor riesgo cardiovascular que el hombre cuando existe este síndrome.



Estilo de vida saludable

Algunos tips que deberías conocer

Consejos Saludables

- ◆ Con respecto a la dieta, es necesario comer: legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- ◆ Reducir ingesta de azúcar, sal y aceite.
- ◆ Consumir al menos 2 litros de agua al día.
- ◆ Realizar mínimo 3 minutos de ejercicio diario.
- ◆ Lograr un equilibrio calórico y un peso saludables.

Alimentación Saludable

Beneficios

- ◆ Disminuye el Colesterol, triglicéridos y la Presión Arterial.
- ◆ Contribuye a la pérdida de peso
- ◆ Mejora el funcionamiento del Sistema Digestivo.
- ◆ Mejora el Sistema Inmune.
- ◆ Brinda la energía necesaria para las actividades diarias
- ◆ Mejora la calidad de vida
- ◆ Previene enfermedades como: Obesidad, diabetes, Enfermedades Cardiovasculares y Cerebrovasculares, Hipertensión, Dislipidemia, entre otras.



Actividad Física

Beneficios

- ◆ Ayuda a mantener el peso
- ◆ Disminuye el estrés
- ◆ Mejora la calidad del sueño
- ◆ Mejora la capacidad respiratoria
- ◆ Fortalece el sistema musculoesquelético
- ◆ Mantiene presión arterial
- ◆ Beneficia la fuerza muscular
- ◆ La dieta saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.
- ◆ **Déficit de alimentación saludable y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad.**
- ◆ **Adquirir estilos de vida saludables en alimentación y actividad física, reducen sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad mundiales.**

Estilo de vida saludable

Algunos tips que deberías conocer

Si bien en la página anterior nos encontramos con consejos que nos ayudarían a tener una vida saludable, en esta conoceremos los daños que nos provocan ciertos vicios que están tan presentes en la actualidad, y que como tal, nos dañan y no contribuyen al bienestar propio.

A continuación podrás conocer lo perjudicial que es.

Tabaco y Alcohol

Síntomas por consumo de Tabaco

- ◆ Tos y sensación de falta de aire
- ◆ Menos tolerancia al ejercicio físico
- ◆ Mal aliento
- ◆ Dientes manchados y encías enfermas
- ◆ Pérdida de piezas dentales
- ◆ Insomnio
- ◆ Garganta irritada y voz grave
- ◆ Resfríos más frecuentes
- ◆ Alteración en su circulación sanguínea
- ◆ Disminución del olfato
- ◆ Arrugas y menopausia precoz

Tabaco y Alcohol

Síntomas por consumo de Alcohol

- ◆ Usar todo tipo de excusas para beber.
- ◆ Falta de control sobre la bebida
- ◆ Consumo excesivo de alcohol.
- ◆ La negación de problemas con la bebida.
- ◆ La tolerancia a los efectos del alcohol.
- ◆ Dependencia física al alcohol.
- ◆ Irritabilidad
- ◆ Beber a primera hora de la mañana para evitar la resaca.
- ◆ Agresividad
- ◆ Conducir bajo la influencia del alcohol.
- ◆ Beber solitariamente.
- ◆ Inexplicables cambios de humor.
- ◆ Descuidar el trabajo.
- ◆ Pérdida de interés en actividades sociales.
- ◆ Paranoia, fobias, o contemplar el suicidio. Depresión.



Síntomas por consumo de Alcohol

- ◆ Descuido de la apariencia física.
- ◆ Deterioro de la memoria, amnesia selectiva.
- ◆ Dificultad para pensar con claridad, confusión.
- ◆ Trastornos de la alimentación
- ◆ Los trastornos del sueño.
- ◆ Dolor abdominal.
- ◆ Náuseas y Vómitos.
- ◆ Enrojecimiento y dilatación capilar de rostro
- ◆ Debilidad y adormecimiento de las extremidades
- ◆ Cirrosis hepática
- ◆ Hipertensión
- ◆ Otras enfermedades: daño cardiovascular, enfermedad pancreática, trastornos neurológicos, trastornos de la coagulación, infecciones, diabetes, hipercolesterolemia

Fuente: OMS

Salud Mental

Estos son algunos de los factores de riesgos en la mujer

Factores de riesgos para las mujeres

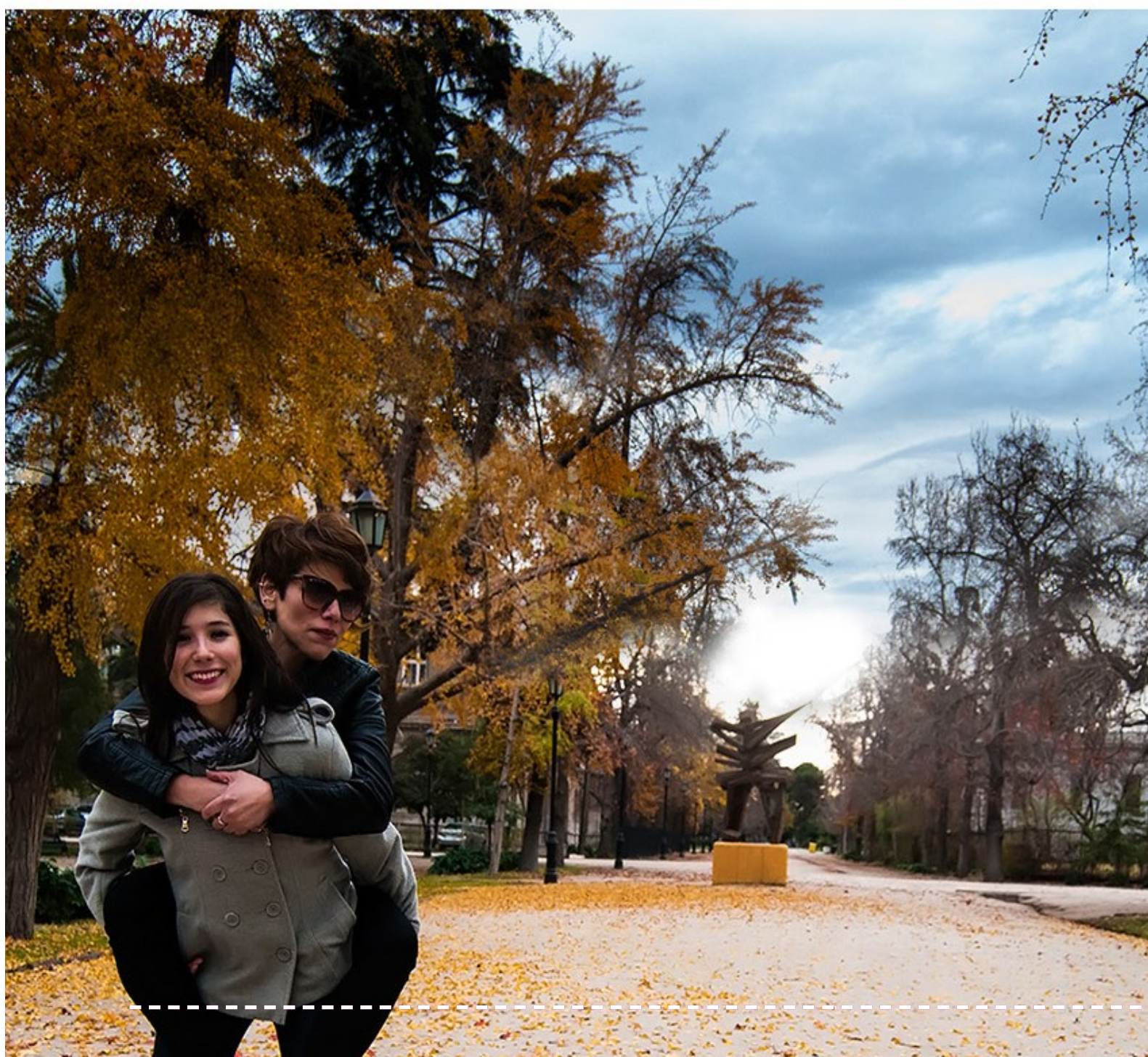
Hay algunos trastornos como la depresión, donde los factores hormonales pueden jugar un papel fundamental. Las hormonas explican porque entre el 3% y el 8% de la población femenina en edad reproductiva sufra trastorno disfórico pre-menstrual, caracterizados por síntomas de depresión graves, irritabilidad y tensión antes de la menstruación.

Sin embargo, hay factores sociales, como el hecho de **sobrecarga de trabajo o vivir una situación de violencia psicológica o física, que afecta más al género femenino y predisponen a que se desarrolle una patología psiquiátrica.**

Organización Mundial de la Salud (OMS), en su "Informe Mundial sobre Violencia y Salud", señala que la violencia doméstica se asocia con los siguientes problemas psicológicos: trastorno de estrés posttraumático, depresión, ansiedad, problemas psicosomáticos, abuso de alcohol y drogas, trastornos alimentarios, trastornos del sueño y fobias y trastorno de pánico, entre otros.

El dato es relevante, pues son las mujeres quienes siguen dedicando más horas a las tareas domésticas que los hombres.

Según la última Encuesta del Empleo del Tiempo, del Instituto Nacional de Estadística (INE), las mujeres destinan de media cada día al hogar y la familia 4 horas y 29 minutos. En cambio, los hombres solo lo hacen 2 horas y 32 minutos. Ellas también son las que, en general, se encargan de cuidar a sus familiares dependientes. **Toda esta sobrecarga de trabajo y diversidad de roles (madre, cuidadora, trabajadora) facilitan trastornos como la depresión y ansiedad.**



Ser mujer hoy en día

La disyuntiva actual hace que si las mujeres no se conforman con el rol subalterno tradicional de esposa y madre, se ven compitiendo con los varones en entornos laborales masculinizados. Si optan por el desarrollo de una profesión y la maternidad, tienen que decidir por dos roles difícil de compatibilizar que generarán insatisfacciones y conflictos personales.

- ◆ Es necesario tener un proyecto de vida propio que no esté en función de las personas que les rodean. No ser solo "hija de...", "esposa de..." o "madre de...", sino tener motivaciones, tiempo para relacionarse y tomar decisiones.
- ◆ Es necesario poner un horario al trabajo doméstico, con el fin de tener tiempo para realizar actividades, formarse, relacionarse, divertirse...
- ◆ Igual de importante es compartir responsabilidades con la pareja e involucrar a los hijos mayores de la casa en las tareas según su edad y capacidad.
- ◆ Compartir el cuidado de otros familiares, personas mayores o enfermas, **e informarse de las prestaciones sociales a las que se puede acceder, es muy necesario para la calidad de vida de las mujeres.**



Búscanos



Movilh Mujer



@MovilhMujer



www.movilh.cl