



28 de mayo 2020

“Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres”

Nace con el propósito de reafirmar el derecho a la salud como un derecho humano de las mujeres, al que deben acceder sin restricciones o exclusiones de ningún tipo.

El derecho a la salud implica garantizar un estado de bienestar físico, mental-emocional y social, no es sólo la ausencia de enfermedad. Implica el acceso a los servicios de salud y calidad en la atención médica.

Ser mujer incide en nuestra economía, en nuestras responsabilidades familiares y sociales, y también tiene impacto en nuestra salud. Tenemos asignados a nivel social y familiar roles que implican una sobreexigencia

Cuidar nuestra salud es un derecho, partimos desde una concepción integral de salud que implica el bienestar físico, mental, emocional, espiritual y social

Somos un todo integrado, los problemas de salud mental, generalmente refieren a sufrimientos psíquicos, afectivos, emocionales. Esos sufrimientos repercuten en nuestra salud física, y viceversa. Hoy sabemos que hay mucho de lo físico en los malestares mentales y mucho de mental en los malestares físicos.

¿Cómo estar bien y sentirme bien? Para ello es importante saber

cómo estoy y cómo me siento. Conocerme, saber qué me pasa, conocer y expresar mis emociones, pensamientos, miedos, ilusiones, sueños..... que las obligaciones familiares y/o laborales no me impidan pensar, dedicar tiempo y energía a mí misma.

Desde lo social y familiar “se dice de mí” “que debo ser siempre una esposa y madre perfecta” “ya te pusiste histérica” “yo puedo con todo” “primero están los demás”. Basta! Algo tiene que cambiar! Nos sobrecargamos en ocasiones y pueden aparecer malestares: agotamiento emocional, agotamiento físico, angustia, irritabilidad, alteraciones en el sueño, depresión, ansiedad,...Y como primero están los demás....”cómo nos cuesta cuidar de nosotras mismas!!

¿Cómo cuidarnos para estar bien y sentirnos bien? Tenemos derecho a una buena atención y tratamiento no sólo de nuestra salud “física”, podemos necesitar atención en otros aspectos de nuestra persona más allá del cuerpo.

Más allá de palabras para cuidarme necesito: reconocermé y querermé, cuidar mi bienestar en todos los planos :mental, físico, emocional, espiritual, social/relacional. Me cuido cuando hago cosas para conocerme mejor y saber más sobre las distintas etapas de la vida de las mujeres, cuando me relaciono con personas que me respetan y valoran, comparto lo que me pasa con los seres queridos y personas de confianza.

También me cuido cuando busco espacios personales para descansar y hacer cosas que me gusten y me den placer. Cuando intento alimentarme adecuadamente, descanso y duermo bien. Cuando disfruto de mi sexualidad y planifico mis embarazos, me hago regularmente la mamografía y el PAP. Cuando evito las adicciones y trato de no buscar falsas soluciones en drogas, alcohol o psicofármacos.

¿Y si sola no puedo? Podemos buscar apoyo en las personas de confianza, participar en diferentes ámbitos según nuestras necesidades y preferencias (instituciones, grupos de mujeres del barrio, centros culturales, educativos, deportivos.....también podemos hacer una consulta profesional si algo nos preocupa, nos estamos sintiendo mal o si necesitamos información,

apoyo u orientación sobre algún tema en particular.

Aunque muchas veces nos sentimos solas, siempre podemos encontrar a nuestro alrededor alguien con quien contar...¹

De igual forma, es importante saber que “Garantizar la salud integral no se refiere a la salud como tal, sino al lugar que las mujeres ocupan en la sociedad y a su capacidad de acceder a los recursos materiales y simbólicos para vivir una vida digna, con igualdad de oportunidades, exenta de violencias.

En el mundo existen millones de mujeres y niñas que no gozan de autonomía y libertad, en especial las más pobres, inmigrantes o desplazadas, de la comunidad LGBT, mujeres de distintas razas y etnias, quienes sufren discriminaciones, son víctimas de la violencia y son excluidas e impedidas de gozar de los derechos humanos consagrados”²

En nuestra comunidad hay muchos recursos que a veces no los aprovechamos por no conocerlos.

Desde la Red Género y Salud buscamos impulsar e implementar políticas y acciones de salud con perspectiva de género desde el territorio, que garanticen el acceso de las mujeres en lo que concierne a sus derechos y mejoren la calidad de vida de las mismas.

Puedes ponerte en contacto con nosotros a través de nuestro email:

redgeneroysalud@gmail.com

¹ <https://asm.udelar.edu.uy/items/show/631>

² Recuperado de <https://www.lr21.com.uy/salud/1369477-dia-internacional-accion-salud-mujeres>