

Cuba: Mujeres bajo estrés

Por Sara Más

Servicio de Noticias de la Mujer

La Habana, agosto (Especial de SEM) No distingue sexo, edad, nivel económico ni estatus social, aunque es más común en las grandes ciudades y al parecer, también, más frecuente en mujeres que en hombres.

El estrés, reconocido como un mal de los tiempos modernos, se instala en la vida de las personas sin previo aviso y no sólo malogra sus relaciones familiares y laborales, sino también su salud mental y física.

Los síntomas pueden ser diversos, al igual que las consecuencias, según pudo constatar en sí misma Ana Mayra Pérez, una profesional cubana de 40 años, casada y madre de una niña de diez años.

“Pasé por la consulta de más de tres especialistas para concluir, al final, que no tenía nada físico, sino estrés”, cuenta esta mujer que, por cuatro años, ha pasado por los más variados síntomas y sospechas para su salud, incluida la posibilidad de padecer un tumor maligno.

El primer signo extraño que Pérez padeció fue un molesto dolor óseo a la altura de la cadera derecha, que se agudizaba con cada paso. Luego, sin esperarlo, tuvo una menstruación de 30 días. Después vértigos y pérdida de equilibrio. Finalmente falta de aire, insomnio, ausencia total de menstruación, dolor en el pecho, excesivo aumento de peso y migrañas cada vez más frecuentes.

De la asistencia primaria fue remitida al otorrino, para comprobar si había algún problema de audición, y luego al ortopédico y al neurólogo, para descartar padecimiento de la cervical o algún tumor maligno. Finalmente cayó en manos del endocrino, que detectó un desarreglo hormonal y un exceso en la producción de prolactina.

“En mi caso no había ningún microadenoma (tumor benigno) en hipófisis ni otra causa orgánica. El dictamen es algo así como un ‘problema disfuncional’, pero mi médico me asegura que es resultado del estrés”, explica Pérez.

Ella consultó en forma paralela a una doctora que emplea las Flores de Bach y esta le dijo claramente que “no tenía nada grave, pero sí estaba somatizando un estado psíquico”. De acuerdo con la especialista, el daño biológico alcanzaba a los riñones y le impedía eliminar suficiente líquido.

Bajo tratamiento médico y luego de cambiar de trabajo, ahora con más horas libres, Pérez ha notado cierta mejoría, pero aún no se siente completamente recuperada y algunos síntomas reaparecen de vez en cuando.

“Tuve que sentirme muy mal para darme cuenta de que no podía seguir llevando la vida de esa manera. Era casi una autómatas con una larga lista de

tareas para cumplir. Un día me di cuenta de que casi no me tomaba un respiro entre tantas obligaciones con el trabajo, la casa y mi hija. Me iba a la cama agotada y me levantaba igual, sin haber reparado mis energías”, explica.

De acuerdo con la literatura médica, el estrés fue definido por vez primera en 1936, gracias al fisiólogo canadiense Hans Selye, quien lo explicó como una respuesta biológica inespecífica, expresada en cambios en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, y describió tres formas clásicas de esa respuesta orgánica: la alarma, la resistencia y el agotamiento neuro vegetativo.

Con el paso del tiempo, el término ha variado y algunos autores lo vinculan incluso a síntomas ansiosos, como una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva, caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada.

De manera que, de un lado, se le clasifica como causa de algunas enfermedades o desencadenante de otras, mientras se valora también como ingrediente imprescindible para el desempeño de ciertas actividades, como movilizador de los recursos intrínsecos necesarios para ejecutar determinadas tareas. La literatura define incluso un estrés positivo (eustrés) y uno negativo (distrés).

Los especialistas insisten en que no se puede considerar, en principio, como una enfermedad, sino como la respuesta física y mental en las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales.

Estudios recientes señalan que el estrés toca, de alguna manera, al 80 por ciento de la población y que 20 por ciento de los europeos sufren o han sufrido una depresión.

En Cuba no hay investigaciones ni estadísticas nacionales que den una idea general de este proceso en la población, pero investigaciones aisladas confirman que los habitantes de la isla, y en particular las mujeres, también padecen los efectos del estrés.

El exceso de obligaciones y tareas, con jornadas interminables, se ha reconocido como uno de los aspectos que pueden llevar a situaciones estresantes. Y se sabe que las mujeres, con dobles y hasta triples jornadas, tienen más presión y trabajo que los varones dentro y fuera de casa.

A ello se añade la culpa que sienten por no cumplir adecuadamente con su rol de madres, esposas y amas de casa, que les deja no pocas veces efectos psicológicos negativos. También se agrava con la difícil situación económica que vive la isla desde 1990.

“A mi el nacimiento de mi hija me cambió la vida, exigió mucho más tiempo y atención de mi parte, sin dejar de hacer mi trabajo y las cosas de la casa. Todavía hoy siento que no quedo bien con ella, porque quizás logro hacer la mayor parte de las cosas que me propongo, pero no como yo quisiera o sin poderla disfrutar apenas”, describe Pérez.

Aunque disponen de iguales oportunidades que los hombres en el mercado del trabajo, las cubanas siguen arrastrando, en franca desventaja, la pesada carga del hogar y sus tareas cotidianas.

Una encuesta de la Oficina Nacional de Estadísticas (ONE) confirma que en general las mujeres de la isla caribeña triplican el tiempo que dedican los hombres a los quehaceres domésticos no remunerados y necesarios para el funcionamiento diario de la vida familiar.

Si bien las cubanas son mayoría dentro de la fuerza técnica y participan con éxito en el mundo del empleo, lo cierto es que han asumido la responsabilidad laboral sin abandonar las agotadoras tareas de la casa.

Ellas destinan a las tareas de la casa 2,8 horas más que los hombres como promedio, según los resultados de la encuesta aplicada en todo el país a residentes mayores de 15 años en la década pasada y publicados por la ONE en *El perfil estadístico de la mujer cubana*.

Esas jornadas tienden a crecer en determinados grupos, como las mujeres entre 51 y 60 años de edad, muchas de ellas jubiladas, dedicadas sólo a trabajos domésticos y a la retaguardia hogareña.

“Todo parece indicar que existe una proporción nada despreciable de trabajadoras que se sienten más protegidas en el ámbito público del trabajo que en el ámbito privado del hogar”, asegura la doctora Levis Guerrero Lovaina, especialista del Departamento de Psicología del Instituto Nacional para la Salud de los Trabajadores (INSAT).

Guerrero, autora de un estudio que abarcó a 3.000 personas empleadas en diversos sectores de la economía, valora altamente ese aspecto, “ya que el estrés familiar disminuye nuestra calidad de vida, limita nuestro crecimiento personal y nos debilita para enfrentarnos a los problemas difíciles”.

En ese grupo de conflictos se incluyen los problemas de la pareja, derivados muchas veces de los roles asignados y asumidos por unos y otras, así como de los desacuerdos sobre la actividad laboral o doméstica y el malestar psicológico relacionado con la pérdida del deseo sexual.

Los resultados de ese sondeo, publicados tiempo atrás en el semanario *Trabajadores*, mostraron que las trabajadoras padecían más malestares psicológicos que los hombres, tanto en el lugar donde se emplean como en su espacio privado, incluidas insatisfacciones con su familia, su pareja y las relaciones sexuales.

También demostraron que existe mayor afección en la salud mental de las mujeres que trabajan que en sus colegas varones, lo que se expresa en síndromes o entidades psiquiátricas definidas, entre ellas depresión, ansiedad, trastornos de sueño, adaptación y en el área sexual

“La insatisfacción en nuestras trabajadoras, que puede aparecer cuando se sienten presionadas con exigencias, falta de comunicación e intercambio de emociones en diferentes áreas de la vida, también afecta a corto o largo plazo el deseo sexual”, opina Guerero.

El problema parece manifestarse de forma similar en otras partes del mundo. Para Yoyito Kasukawa, representante del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en México, es lógico asumir que la doble jornada ocasiona una mayor carga de estrés para las mujeres que no necesariamente llevarán a trastornos mentales, pero que sí causan otras alteraciones.

Los dictados culturales hacen que ellas sientan que tienen que hacer todo de una manera perfecta, sin derecho a reclamar o quejarse, porque están asumiendo su obligación. "Todo ello hace que se vaya creando un estrés mayor de lo debido", asegura Kasukawa.

Basta detenerse en la lista de aspectos asociados al estrés para identificar fácilmente aquellos que se han vuelto muy comunes en la vida moderna: conversación acelerada, cansancio, reducción de las defensas, trastornos gástricos (úlceras), tensiones musculares, dolores de cabeza, miedo.

También el aumento de la presión sanguínea, la hipersensibilidad, las erupciones cutáneas, los trastornos del sueño y la concentración, la reducción del rendimiento, la aceleración del pulso, la inseguridad o las disfunciones sexuales.

Un inventario que a veces pudiera llevar a desenlaces fatales y siempre va en detrimento de la calidad de vida.

“Lo más difícil es cambiar, cuando ya tienes una forma de enfrentar la vida tan arraigada y establecida. Para eso hace falta, primero, intentarlo una misma y luego hacérselo entender a la familia, a quienes conviven con uno y más pueden ayudar”, asegura Pérez.

(fin/sem/05/sm/mrc-zp/1.576 palabras/8.117 caracteres)