

Columna de opinión

LA PARTE SALUDABLE DE SER PERSONA

Por Rosario López Escudero. Agente de Salud del Programa MIAS (Mujeres informadoras como Agentes de Salud). Técnica en Dietética y Nutrición. Monitorea de actividades extra escolares, asesora de nutrición y secretaria en Escuela de Oficios.

Fecha de publicación: 09/12/2015

Me inscribí en el Programa MIAS con la idea de adquirir recursos para poder orientar a otras mujeres en lo referente a la salud, pero también, con cierto temor a que estuviera enfocado desde una perspectiva extremista. *“Preparar a mujeres, para dirigirse a mujeres, con relación a la salud de las mujeres”*. ¡Uf!, pensé, suena totalmente a FEMINISMO, no sé si encajaré en el grupo.

Siempre he respetado el derecho de todos a tener nuestras propias ideas, creencias, y formas de vivir y expresarnos; pero particularmente, suelo buscar el equilibrio en todos los aspectos y huyo de los extremos.

En mi entorno no he apreciado discriminaciones graves hacia las mujeres y, quizás por eso, sólo había captado del feminismo los detalles más chocantes; frases como: “Que sufran ellos lo mismo que nosotras hemos sufrido”. A ver, el feminismo es el machismo dado la vuelta, me decía a mí misma.

Y lo primero que descubro al empezar los talleres del programa, es que para denominar a ese extremo tan semejante al MACHISMO (superioridad del hombre con respecto a la mujer) se utiliza el término HEMBRISMO (superioridad de la mujer con respecto al hombre), y que esas actitudes tan extremistas y que tan raras me parecían, me habían hecho formarme una idea equivocada de lo que realmente defiende el feminismo, que no es otra cosa que la **igualdad entre hombres y mujeres**. Justo ese equilibrio que a mí tanto me gusta.

Por supuesto, encajé en el grupo porque era lógico que, como mujer, lo hiciera.

Lo que me ha aportado la asistencia a estos talleres, más que conocimientos, ha sido estrategias para identificar detalles tan sutiles, que pasan desapercibidos en nuestra rutina cotidiana, desde una edad muy temprana, hasta la vejez; y que influyen en las decisiones que tomamos y en la forma de valorar ciertas experiencias a lo largo de nuestra vida, sólo por el hecho de ser mujeres.

En cuanto a la relación que esto tiene con la salud, tenemos un buen punto de partida, tomando como referencia la definición que la OMS (Organización Mundial de la Salud) nos da: **“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**.

Centrándonos en las mujeres, y considerando que el bienestar social a que se hace referencia es un estado de satisfacción con el hecho de pertenecer a una comunidad, y

sentirnos aceptadas por ella; aunque muchos de los estereotipos y roles de género que la sociedad nos impone son auténticas barreras a la hora de desarrollarnos como personas, podemos sentirnos obligadas a asumirlos para lograr esa aceptación. Muchas veces, estar a la altura de las exigencias que estas actitudes conllevan, puede suponer una gran carga; esto dará lugar a un estado de estrés continuo, que terminará afectándonos emocionalmente. Con respecto al bienestar mental, está demostrado que el estado emocional influye en el estado físico, haciéndonos vulnerables ante las enfermedades.

Y una vez vista la relación, no es difícil razonar que este tipo de discriminaciones o encasillamientos, producen el mismo efecto aplicados a cualquier grupo social. Por citar algún ejemplo, vemos esto con frecuencia, cuando se menosprecia a un hombre que se hace cargo de las tareas del hogar o del cuidado de sus hijos (*vaya marujón*); o no se valora la opinión de los jóvenes (*qué sabrán ellos*); o se da por hecho que a cierta edad hay que retirarse de la circulación (*dónde irá a su edad*). Todas son formas de limitar la libre expresión y actuación de la persona, y van a producir el mismo efecto emocional. Luego, lo ideal sería no entrar en esa dinámica.

Volviendo a las mujeres y a cómo desenvolverse ante esta situación, diría que no se trata de adoptar o no ciertos roles, sino de sentirnos a gusto con los roles que asumamos, y ser conscientes de que hemos elegido ese comportamiento porque nos satisface y no porque, como mujeres, estemos obligadas a ello.

Es cuestión de tener claro que, **antes que mujeres somos personas**. Aunque hayamos asumido roles que forman parte de nuestro día a día, podemos sustituirlos por otros, según se presenten las circunstancias, y seguiremos siendo la misma persona. Por tanto, nuestra primera responsabilidad debería ser ocuparnos de nosotras mismas.

A mi modo de ver, de todas las claves o recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable, ésta es la menos difundida. Se aconseja alimentarse de forma adecuada, hacer ejercicio regularmente, adoptar unos hábitos de higiene, descansar lo necesario, disfrutar de actividades de ocio; pero pocas veces se recomienda sin más: **¡EMPIEZA A SENTIRTE PERSONA!**