

¿Qué sucede cuando mujeres diversas y profesionales sanitarias y sociales dialogan sobre la atención a la salud?

Surgen **buenas prácticas** que ponen en el centro las experiencias reales.

Desde una mirada interseccional, visibilizan **barreras, identifican soluciones** y nos cuentan lo que sí funciona.

Un conocimiento construido en colectivo: entre quienes viven la salud y quienes la atienden, para lograr una atención **más justa, cercana y efectiva.**

Cuídate

Cuidarte no es un lujo, sino una condición necesaria para poder hacer tu trabajo.

Es fundamental priorizar tu bienestar, reconocer la sobrecarga asistencial y la falta de recursos, y poder compartir esta situación con los equipos profesionales.

Contar con espacios de **apoyo** favorece el autocuidado y contribuye a sostener una atención de calidad.



"Entras en la
consulta echa
polvo y ves a tu
doctora que tiene
a 20 fuera y te
da mucho apuro
alargarte"

Revisa tus estereotipos y evita el juicio y los sesgos

Nuestros juicios y estereotipos ignoran o minimizan los malestares de las mujeres ocasionando sesgos y errores en la investigación y en la atención. Superarlos no siempre es sencillo, en contextos de alta carga de trabajo, donde solemos actuar de forma más automática. Revisarlos es esencial para **garantizar el acceso** equitativo a derechos y recursos de Salud.

“A veces parece que minimizan el impacto del postparto o de la menopausia. O, por ejemplo, de mi fibromialgia, que no se entiende.

Hay enfermedades que se manifiestan de forma distinta en hombres y mujeres y no se tiene en cuenta”



Reconoce y visibiliza los determinantes sociales

La salud no empieza ni termina en la consulta. Adoptar un enfoque biopsicosocial e interseccional, considerando las condiciones sociales, de vida, familiares, laborales, de cuidados o de violencias que impactan directamente en la salud de las mujeres, nos ayudará a **integrar las circunstancias** de este contexto, evitando la culpabilización y permitiendo acompañar desde la realidad de cada mujer.



**“Necesitamos buscar
soluciones en la raíz, no que
nos pongan una tiritita”**

Crea un espacio seguro: escucha sin prejuicios, valida y genera un vínculo terapéutico y de confianza

Escuchar activamente implica suspender juicios y reconocer cada experiencia como legítima. En la mayoría de las ocasiones el **tiempo es limitado y la exigencia alta**, lo que dificulta sostener espacios de escucha profunda. Aun así, incluso en intervenciones breves, pequeños gestos como mirar, no interrumpir o validar lo que la mujer expresa pueden marcar una gran diferencia.

La **escucha empática** refuerza el vínculo y nos permite siempre hacer actuaciones más justas y eficaces, siendo una parte esencial del proceso terapéutico.

“...no dejamos tiempos de escucha, somos muy sanitarias en el “venga, tú me dices me pasa esto, yo te doy la solución, y te vas”.

Es que muchas veces este modelo no funciona. Tiene que ser un modelo de escucha activa, un modelo en el que dejamos hablar.”



Comunica con claridad y emplea los recursos necesarios

Emplear un lenguaje sencillo, explicar procesos y verificar que se ha entendido evitará confusiones y despejará miedos. Solicita y utiliza cuando sea necesario servicios de **mediación intercultural**, traducción, interpretación, así como las adaptaciones que requieras para la atención cuando las mujeres así lo precisen.



**"Necesitamos más sanitarios y
más empatía en las ventanillas.
Hay que humanizar la burocracia"**

Promueve la autonomía y el empoderamiento de las mujeres en la gestión de su propia salud

Las mujeres son protagonistas de su propia salud y, a menudo, también de la de sus comunidades. En muchas ocasiones puede parecer más ágil indicar directamente qué hacer. Sin embargo, abrir espacio a la **información compartida**, la toma de decisiones y el respeto a los tiempos de cada mujer fortalecerá su autonomía.

Facilitar el acceso a **recursos del entorno** (redes comunitarias, asociaciones, grupos) también puede ser clave, especialmente cuando no todo puede resolverse desde la consulta.

"Para mí la salud es el autoconocimiento y estar conectada la información de mi cuerpo."

"Me han recetado cosas que no sabía para qué eran"

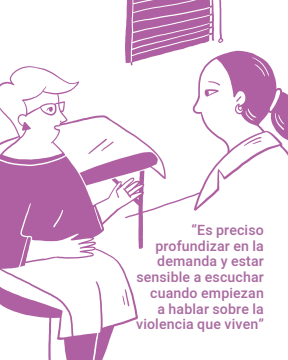


Detecta las violencias y evita la revictimización

Incorporar la detección de violencias de forma sistematizada es fundamental, aunque no siempre resulte sencillo con tiempos limitados o condiciones poco propicias (déficit de espacios, equipos, medios).

Muchas mujeres **no nombran directamente** las violencias que viven, por lo que preguntas específicas, escucha atenta o darles alguna señal de disponibilidad pueden abrir puertas.

Conocer los circuitos de derivación y apoyarse en el **trabajo en red** facilita una respuesta más adecuada, evitando generar más daño y garantizando un acompañamiento respetuoso.



“Es preciso profundizar en la demanda y estar sensible a escuchar cuando empiezan a hablar sobre la violencia que viven”

Cuidando a profesionales que cuidan

Contar con condiciones de trabajo adecuadas está directamente relacionado con la calidad de la atención. En muchos contextos, esto no depende de los equipos profesionales, puesto que las **limitaciones son estructurales**. Aun así, visibilizarlas, compartirlas en equipo y trasladarlas a los espacios correspondientes es fundamental.

Disponer de tiempo suficiente, ratios ajustadas, equipos estables y suficientes no es un ideal, sino una condición necesaria para una atención de calidad, accesible, continuada y centrada en las mujeres.

“Más tiempo en consulta para poder desarrollar la causa de mi consulta al profesional.”



Comenta, comparte, **valora** este contenido.

Entra en **Banco de materiales, recursos y herramientas** para acceder a todos los materiales creados en el proyecto.

En Clave Saludable: Buenas Prácticas en género e interseccionalidad en atención a la Salud. Programa financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.