

Informe de Propuestas En Clave Saludable

mi! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Este Trabajo ha sido realizado por el Área de Salud de la Federación de Mujeres Progresistas (FMP) y se comparte bajo licencia CC Reconocimiento – NoComercial – Compartir Igual (BY-NC-SA): No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es>

Índice

Índice	3
Agradecimientos.....	4
1. Introducción	5
2. Objetivos del informe de propuestas	5
3. Metodología	5
4. Resultados del análisis para el establecimiento de propuestas	9
4.1. Resultado del trabajo con mujeres.....	6
Resultados de la dinámica “Posibles soluciones”	8
Resultados de la dinámica “La atención Ideal”	9
4.2. Resultados del trabajo con profesionales.....	10
5. Conclusiones y propuestas de mejora.....	101

Agradecimientos

Queremos mostrar nuestro agradecimiento a todas las personas que desinteresadamente han participado en el programa *En clave saludable: Los determinantes de género en la salud de las mujeres*:

A las mujeres que han compartido su tiempo y experiencias con nosotras. Por haber sido valientes al contarnos sus malestares y por construir soluciones conjuntamente.

A las/os profesionales que nos han ayudado a conocer la realidad con la que se enfrentan día a día en un sistema sanitario que, a pesar de su gran calidad, en ocasiones dificulta llevar a cabo una atención más humana.

A las/os informantes claves de la Mesa de Salud del Distrito Centro (Madrid) que se mostraron dispuestos a participar en una sesión de testeo y generosamente nos dieron claves para poder hacer una campaña de sensibilización a profesionales, respetuosa y efectiva.

A todas/os los profesionales que nos han abierto las puertas de sus instituciones/ organizaciones para que pudiéramos llevar a cabo las sesiones y contactar con las mujeres: profesionales de la Federación de Mujeres Progresistas de Madrid, Centro Sociocomunitario Casino de La Reina del Ayuntamiento de Madrid, a la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Alba de Tormes (Salamanca) y a la Federació de Dones Progresistas (Valencia).

Al equipo de profesionales técnico y voluntariado de la FMP Madrid que ha participado con ilusión para que este proyecto fuera una realidad y una herramienta para luchar contra las desigualdades de género en la salud*.

Agradecemos especialmente al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social por darnos la oportunidad de llevar a cabo este trabajo contribuyendo a defender la importancia de los determinantes de género en la salud de las mujeres.

* Visualiza el vídeo de la campaña en www.fmujeresprogresistas.org y #DIAGNÓSTICOMUJER #ENCLAVESALUDABLE

1. Introducción

Tras haber recogido y analizado en una primera fase la percepción de la salud de las mujeres desde una óptica bio-psico-social, (ver documento *Informe diagnóstico En clave saludable. Los determinantes de género en la salud de las mujeres*) a continuación plasmamos las propuestas que han surgido fruto del trabajo llevado a cabo en la segunda sesión con dichos grupos de trabajo realizados en Madrid, Salamanca y Valencia.

2. Objetivos del informe de propuestas

Los objetivos específicos de este informe son dos:

- a) Proponer alternativas, soluciones y claves para paliar los malestares que sufren las mujeres.
- b) Acercarnos a una mejor atención en salud con perspectiva de género.

3. Metodología

Para llevar a cabo este informe se han tenido en cuenta los datos obtenidos a través de dos fuentes de información: por un lado, se ha generado un espacio de trabajo con **cuatro grupos de mujeres** compuestos por 50 personas de edades, orígenes y situaciones diversas, para que pudieran proponer libremente soluciones posibles de cara a reducir sus malestares en el ámbito de la salud. En un segundo momento han podido reflexionar sobre el trato que les gustaría recibir en consulta, bajo la hipótesis de que un trato inadecuado por parte de profesionales sanitarios incrementa el dolor y el sufrimiento. Para el trabajo con este colectivo se utilizaron dos dinámicas principales: la dinámica del “árbol de las soluciones para nuestros malestares”, y la dinámica de “la atención ideal”.

La **dinámica del árbol de las Soluciones para nuestros malestares**, consistió en debatir y reflexionar cualitativamente, tanto de manera individual como grupal, posibles soluciones para paliar los malestares a nivel físico, psicológico y social, identificados por ellas mismas en la primera sesión. La **dinámica de la atención ideal** consistió en plantear a las mismas mujeres del estudio, una dinámica de trabajo y reflexión a partir de la cual poder plantearse *cómo sería la atención ideal que les gustaría recibir en consulta*. Esta actividad se llevó a cabo mediante ejercicios de *rolplaynig* y recreación de situaciones de buen trato recibidos en consulta.

Por otra parte, de manera paralela, se ha entrevistado a tres **profesionales del ámbito sanitario** (Médica de familia y Pediatra del Centro de Salud de Lavapiés, y trabajador social del Centro Municipal de Salud Comunitaria) para conocer de primera mano su vivencia en el trato y las cuestiones que rodean la atención en consulta a mujeres.

A continuación, se muestran los principales resultados obtenidos en cada uno de ellos.

4. Resultados del análisis para el establecimiento de propuestas

4.1. Resultado del trabajo con mujeres

Resultados de la dinámica “posibles soluciones”

- **Posibles soluciones a los malestares físicos**

Ante la pregunta *¿cuáles pueden ser las soluciones planteadas a los malestares físicos?* las participantes de los diferentes grupos trasladaron las respuestas que recoge la figura 1, a continuación.



Figura 1: Soluciones destacadas por las mujeres ante el malestar físico

Como se puede comprobar (Fig. 1) en primer lugar aparece la **adaptación** a la nueva realidad (26%) seguido de la **petición de ayuda** (21%). Como tercera solución a los problemas físicos se encuentra la **alimentación** saludable (18%). Un **alivio o un cambio**, se destaca en el 15 % de las respuestas. Llama la atención que las **amigas** y los **analgésicos** aparecen como soluciones para un 10% de las mujeres, al igual que la **proactividad** frente al dolor, que incluye asumir y atender los problemas de salud, tener autocuidados y descansar.

- **Posibles soluciones a los malestares psicológicos**

La figura 2, recoge los principales resultados de las respuestas que señalan las mujeres entrevistadas. Ante la pregunta *¿cuáles pueden ser las soluciones planteadas a los malestares psicológicos?* plantean como principal “solución” la **ayuda** (47%), seguido del **apoyo** (23%). En tercer lugar, destacan acciones relacionadas con el **autocuidado y el trabajo personal** (18%) en el que se incluiría cambiar, pedir, pensar y/o dedicarse tiempo. Por último, se detecta la categoría que reflejamos como **inquietud vital y gestión emocional**, que representa el 12% de las respuestas que incluiría aprender, tomar conciencia, relativizar, contarlo a la familia, formarse y trabajar en grupo, o el ocio. Llama especialmente la atención que, en el transcurso de las entrevistas, las mujeres hayan señalado el trato de los profesionales como una solución a sus malestares psicológicos.

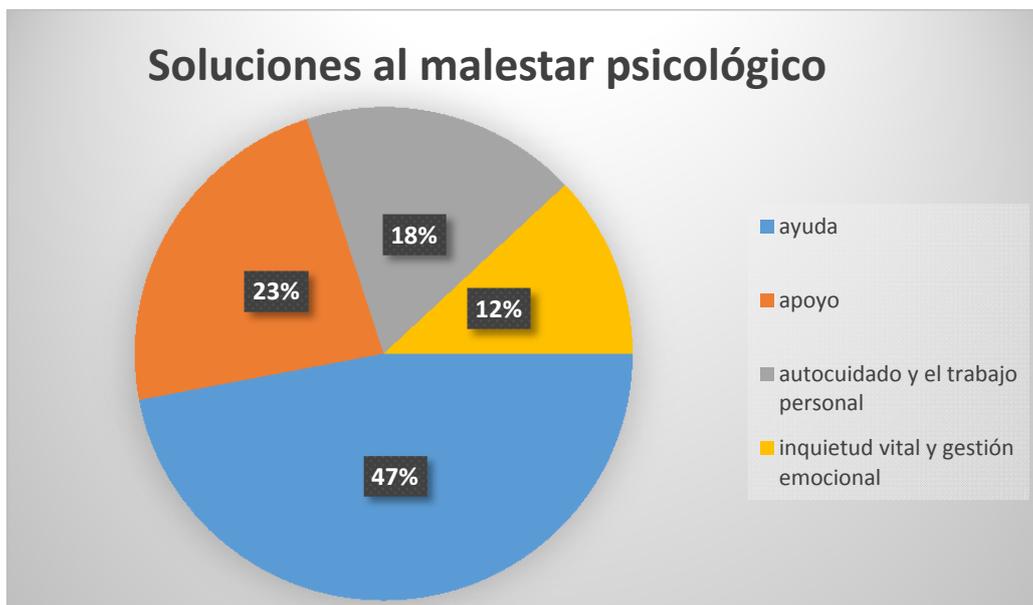


Figura 2: Soluciones destacadas por las mujeres ante el malestar psicológico

▪ **Posibles soluciones a los malestares sociales**

Ante la pregunta *¿cuáles pueden ser las soluciones planteadas a los malestares sociales?*, las participantes encuentran que la **autoestima** y el **trabajo** son las principales soluciones (60%), seguidas del apoyo, los **familiares**, los **profesionales** (20%), la **responsabilidad propia** y la **personalidad** (20%).

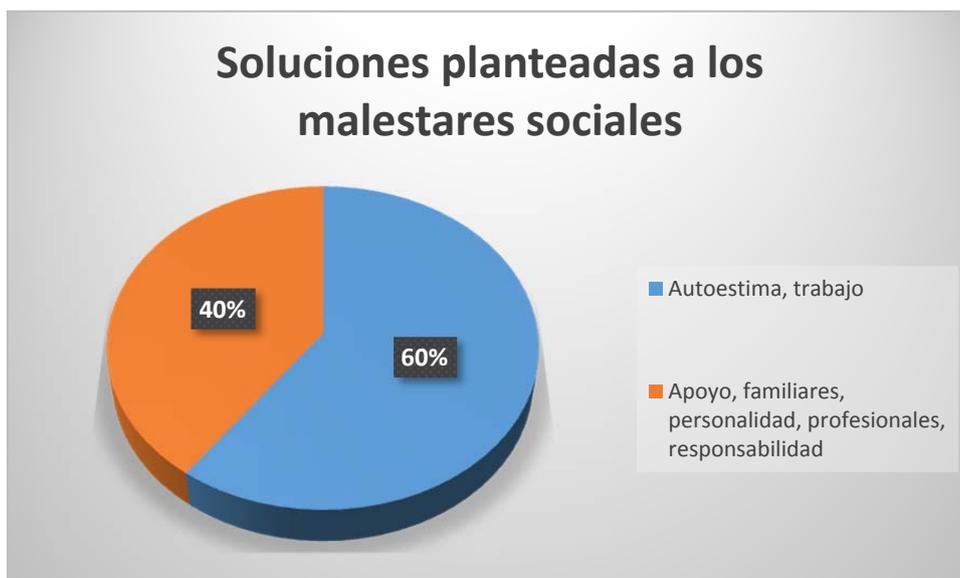


Figura 3: Soluciones destacadas por las mujeres ante el malestar social

Como muestra de este análisis cualitativo, ofrecemos diferentes testimonios ofrecidos por las propias mujeres para paliar los malestares analizados.

Testimonios sobre las soluciones a los malestares físicos:

*“Ante los **cambios hormonales** de la menopausia, no se puede aliviar porque es algo **natural** del cuerpo. Pero también influye lo de fuera, los nervios que tengamos. Ejercicio físico para la ansiedad, el estrés, soltar. Buena alimentación, cuidados médicos y equilibrio”*

*“Se pasa muy mal cuando tienes un ritmo de trabajo y luego te quedas sólo con una situación de **jubilada**. Cuando estás en casa, estás todo el día maquinando. Estamos solas para cambiar el ritmo. Podríamos haber **mejorado nuestro cuidado** antes de ser mayores. Los problemas físicos están muy relacionados”.*

Testimonios sobre las soluciones a los malestares psicológicos:

*“Estar enferma te entristece. La misma cabeza te pone mal y te genera ansiedad, podríamos tener un **pensamiento positivo** para ayudar a mejorar la salud.”*

*“La solución es **llorar**. Hay veces que tenemos esa necesidad. Yo lo hago y me siento bien, me ayuda mucho.”*

*“Tratar de **solucionar los problemas**. No agrandarlos. Nos angustiamos antes de tiempo. No ser las súper-solucionadoras. **Relativizar** los problemas, tomar las cosas con más calma. Pedir ayuda, rezar, cambiar el foco, darse un regalo. Contarlo a alguien de confianza.”*

Testimonios sobre las soluciones a los malestares sociales:

*“Frente al malestar que nos genera lo que digan los demás de nosotras, lo mejor es **no hacer caso** y sólo tomar en cuenta lo que nos dice la gente que para nosotras es importante. Poner **límites** a las personas que tratan de influirnos”*

*Es importante **exteriorizar** los problemas angustias, contarlos a las amigas o a la familia. Cuando hablamos del problema, el problema es menos... pero hay que saber a quién.”*

Como se puede comprobar tras la presentación de los resultados obtenidos (Figs. 1-3), y los testimonios destacados, existen muchas soluciones que las participantes plantean de manera común para reducir los malestares físicos, psicológicos y sociales. Esto refuerza la necesidad de entender la concepción de la salud de una manera global, debiendo ser atendida desde una perspectiva Bio-Psico-Social y con perspectiva de género para poder dar una respuesta integral a la salud de las mujeres.

Resultados de la dinámica “La atención Ideal”

Una vez escuchadas las experiencias y las relaciones de las mujeres con el sistema sanitario, se ha constatado que, a veces, algunas atenciones por parte del personal sanitario han contribuido a incrementar su malestar por no haberse sentido entendidas, ni apoyadas, o por haber experimentado prejuicios y estereotipos, paternalismo y/o re-victimización en el trato.

“(...) Él lleva la carrera y yo llevo los dolores. Él es la sabiduría, pero me duele a mí. Es bueno que te den lugar para explicarte, que te traten como a una persona(...)”

Por ello, con el objetivo de ofrecer pautas a profesionales del ámbito sanitario para mejorar la atención, hemos planteado a las mujeres una dinámica de trabajo y reflexión a partir de la cual poder plantearse cómo sería la atención ideal que les gustaría recibir en consulta. Así, han verbalizado que el hecho de **tener consideración** con ellas, sería la característica más importante (37%), seguida de la **importancia de las pruebas** (25%). También valoran las **explicaciones, el buen trato, que les pregunten**, o que les **transmitan adecuadamente la información** como aspectos importantes a tener en cuenta. Otras claves a tener en cuenta, también señaladas por las mujeres participantes, serían la **amabilidad, el tiempo dedicado, la cercanía, la empatía, la escucha, las explicaciones, exploraciones adecuadas y la humanidad en la consulta**.

Para finalizar mostramos unas reflexiones espontáneas que expresaron al terminar la sesión que son en sí mismas evidencias de lo que destacamos en este estudio.

“Si el médico es bueno y me lo explica, salgo curada”

“La amabilidad te va a curar y no cuesta dinero”

“Escuchar cura y comunicarnos bien, también”

“Las mujeres se apoyan para poder sentirse mejor”

“Antes nos preocupábamos por el futuro, pero ahora estamos en él y tenemos que ocuparnos”

4.2. Resultados del trabajo con profesionales

Para tener una visión más global de las posibles soluciones hemos querido tener en cuenta la opinión de profesionales del ámbito sanitario de cara a mejorar la atención en la salud de las mujeres, para poder de este modo, aunar resultados y sacar conclusiones comunes.

Los y las profesionales consultados, reconocen tener **dificultades** tanto **externas** (tiempo limitado en las consultas, cuestiones burocráticas, vinculación de pruebas diagnósticas a criterios económicos, legislación legal vigente, aplicación del Real Decreto, etc.) como **internas** (falta de formación en género e interculturalidad, prejuicios y estereotipos, ...) que les dificulta llevar a cabo las atenciones en las condiciones que les gustaría.

A continuación, mostramos algunas de las soluciones extraídas de las entrevistas cualitativas realizadas individualmente a los/as profesionales consultados/as, ante la pregunta **¿Cómo podemos mejorar la salud de las mujeres?** que nos sirven para reflexionar sobre las principales conclusiones y propuestas.

“Hay que trabajar con un equipo multidisciplinar: reconocimiento, apoyo a las emociones, gratificación, yoga, pilates, paseos”

“Es importante que se alivien los problemas desde dónde se están generando”

“Plantear medidas preventivas.”

“Lo ideal, lo que hace falta es mejorar sus condiciones de vida”

“Poner palabras a lo que te duele hace sentir mejor”

“Tal vez funcionaría trabajar en grupos, con posibilidad de ludoteca para facilitar su acceso”

“Hacer que las mujeres se sientan protagonistas. Insistir en preguntarlas a ellas, darles valor y transmitirles el éxito en la crianza”

“Hacer un examen exhaustivo preguntando cuestiones relacionadas con el área social para ver si trabajan, si tienen o no tienen red...”

5. Conclusiones y propuestas de mejora

Gracias al proceso de participación y reflexión llevada a cabo con mujeres y con profesionales hemos podido **generar alternativas, soluciones y claves para paliar los malestares que sufren las mujeres**. Este trabajo, al igual que el resto de materiales generados gracias al programa *“En clave saludable. Los determinantes de género en la salud de las mujeres”*, nos permitirá acercarnos a **una mejor atención en salud con perspectiva de género**.

“El hecho de ser mujer” en una sociedad patriarcal como la nuestra, es un factor de riesgo para la salud. La maternidad, la doble carga de trabajo, la normalización del rol de cuidadoras, la falta de reconocimiento social, las dificultades para acceder al mercado de trabajo y para conciliar la vida personal, familiar y laboral, la existencia de la brecha salarial y de manera especialmente dramática la violencia de género, son algunos de los factores que mayor **impacto** tienen sobre la salud de las mujeres.

En el trabajo realizado con los cuatro grupos de mujeres se ha reflejado claramente su percepción acerca de la salud, prestando una atención especial al impacto de **los determinantes de género**. De esta manera se constata y/o concluye lo siguiente:

- Los mensajes de género, la educación diferencial y el valor desigual que se le otorga a mujeres y hombres tiene un peso muy importante en la salud de las mujeres en las tres áreas que lo componen (física, psicológica y social). Las mujeres entrevistadas ofrecen soluciones de manera común para reducir los malestares físicos, psicológicos y sociales, lo refuerza la necesidad de entender la concepción de la salud de una manera global.

- Adaptación a la nueva realidad, petición de ayuda, hacerse cargo del malestar, apoyo social y/o familiar, autoestima y trabajo personal, son algunas de las **soluciones** propuestas por las mujeres para disminuir el malestar.
- Gracias a las sesiones de trabajo hemos podido constatar que **a las mujeres también les duele** el trato recibido en las atenciones sanitarias a través de comentarios y actitudes poco respetuosas con la diversidad, con su cuerpo y con las formas de entender la vida y las relaciones.
- Para las mujeres, las características de una **atención ideal** pasan por un buen trato de los/as profesionales que les atienden (humanidad, respeto, empatía). Según ellas, esta actitud les ayuda a expresar mejor su malestar y a sentirse entendidas.
- El **personal sanitario** también identifica **factores** tanto internos (falta de formación, prejuicios, estereotipos, etc.), como externos (tiempo limitado, burocracia, legislación vigente, etc.) que les dificulta realizar una atención satisfactoria.
- El sistema sanitario en general, **no** tiene en cuenta la **perspectiva de género** ni tiene una mirada intercultural, lo cual supone un **sesgo en las intervenciones** pudiendo dar lugar a diagnósticos erróneos con graves consecuencias para la salud y la vida de las mujeres.

PROPUESTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN SANITARIA A MUJERES

- Invertir en políticas públicas de prevención y promoción de la salud desde un punto de vista holístico apostando por un enfoque psicosocial de género frente a uno estrictamente biomédico.
- Atender a la diversidad desde una mirada respetuosa que facilite la comunicación y el entendimiento entre mujeres y profesionales del ámbito socio-sanitario.
- Formar a profesionales del ámbito socio-sanitario en igualdad y género destacando la importancia que tiene conocer los determinantes de género a la hora de diagnosticar y tratar la salud de las mujeres.
- Potenciar espacios de encuentro entre mujeres que permitan compartir conocimientos, vivencias y generar soluciones a los problemas, minimizando el impacto de la sociedad patriarcal en general, y los mandatos de género en particular.