

Imagen femenina de la enfermedad

Dra. Luz Elena Navares

Al hacer una perspectiva del escenario de la mujer en el mundo, independientemente del lugar, del nivel económico, de la religión, de la cultura... en cualquier parte donde se esté, nos encontraremos con diferentes sucesos que le han ocurrido, que le ocurren y que le seguirán ocurriendo a la mujer; acontecimientos marcados por un sistema de vida dominada por el varón; y que la llevan a padecer un sin número de enfermedades físicas, psíquicas, económicas, sociales, laborales, etc., propias de su condición de ser mujer.

En la actualidad se puede ser ama de casa y profesional... **se** podrá tener mayor acceso a la educación que ampliará todas sus dimensiones: intelectual, social, pública, cultural, profesional, espiritual, etc.; será una mujer fuerte y sociable, en vez de inhibida y sumisa. Su imagen se percibirá como la del varón y trabajará como un varón; pero **se le tratará como a una mujer**, con todas sus ventajas y **desventajas**. Por otro lado, el hecho de querer igualarnos al hombre propiciará que entremos también en ese ciclo de enfermedades propias del él, que conducen a la muerte a edades más tempranas. Por lo que es inevitable el empezar a sufrir sus padecimientos. Ejemplo de esto es el incremento de las enfermedades cardiovasculares y sus secuelas. Afortunada o desafortunadamente sabemos que la mujer, a pesar de las condiciones de vida que tenga, vive más años que los varones.

Este cambio de conducta nos llevará a sufrir **otro tipo de enfermedades**: trastornos endocrinos, enfermedades autoinmunes como artritis reumatoide, lupus eritematoso, esclerosis múltiple, obesidad, cáncer de mama, útero y pulmón; angina inestable, hipertensión, fibromialgia o deformidades musculoesqueléticas.

Aunado a lo anterior, el **estrés laboral** añadido a los deberes del hogar le produce ansiedad, dolores de cabeza, de espalda, trastornos digestivos y psicológicos que derivan en enfermedades sicosomáticas o en depresión; y mayor dependencia afectiva.

Estas **enfermedades con imagen y sello de mujer**, a pesar de que algunas de ellas se presentan en el varón, son más comunes o propias del género femenino.

Cuando hablamos de **enfermedades más comunes en la mujer**, las primeras que se mencionan son: cáncer de mama, migraña, cáncer cervicouterino, artritis, osteoporosis, infecciones urinarias y dismenorreas entre otras.

La primera, el **cáncer de mama**, es el tumor maligno más frecuente en mujeres de todo el mundo. Aunque las estadísticas han cambiado en cuanto el pronóstico por su pronta detección, no todas las mujeres en el mundo tienen la oportunidad de un diagnóstico temprano, mucho menos de un tratamiento oportuno y adecuado. Cada año se diagnostican mundialmente 1,400,000 cánceres de mama.

Otra enfermedad que diríamos típica de las mujeres es **la migraña**. Las migrañas son un tipo recurrente de dolor de cabeza de moderado a intenso, pulsante o vibrante. Por lo regular se presenta a un lado de la cabeza y viene acompañada de náuseas, debilidad e hipersensibilidad a la luz y el sonido. Si bien se piensa que su origen es genético, existen factores que la pueden detonar, como son: estrés, ansiedad, cambios hormonales en la mujer, luces brillantes, ruidos, y olores fuertes, medicamentos, falta de sueño, sobreesfuerzo, tabaco, cafeína, alimentos (chocolate, queso, alcohol, levadura, carnes curadas). La migraña es un problema serio de salud, ya que es incapacitante y afecta seriamente el desempeño tanto escolar como laboral. Los medicamentos pueden ayudar a prevenir algunas migrañas y/o reducir el nivel de dolor.

El **Cáncer cérvico-uterino** es un tipo de cáncer que se produce en las células del cuello del útero (la parte baja del útero que conecta con la vagina). Se ha demostrado que la infección por el virus del papiloma humano es un factor de riesgo para su desarrollo, es una enfermedad con mayor impacto y repercusión sobre la salud femenina, particularmente en las mujeres jóvenes. Pero también se puede presentar en edades avanzadas. Lo importante es saber que se puede prevenir, y que existe manera de detectarlo tempranamente mediante el examen de papanicolau. El cáncer cervical inicialmente es asintomático; los síntomas más frecuentes que más tarde se presentan son: sangrado vaginal anormal entre periodos, después de la relación sexual o después de la menopausia; flujo vaginal que no cesa, que puede ser pálido, acuoso, rosado, marrón, con sangre o de olor fétido; períodos menstruales que se vuelven más abundantes y que duran más de lo normal. El tratamiento puede ser quirúrgico, radiación o quimioterapia, según la evolución del cáncer.

La **artritis y enfermedades de músculos y huesos** están más relacionadas con las mujeres. Según cifras del INEGI obtenidas en el 2015, más de 1 millón de personas en México padecen Artritis Reumatoide y, de ellas, 3 de cada 4 son mujeres. Sin embargo, no es la única enfermedad relacionada con músculos y huesos más frecuente en mujeres que en hombres; también están la **osteoporosis y la fibromialgia**. La artritis reumatoide comienza a menudo durante la edad mediana y es más común entre las personas de mayor edad, aunque niños y jóvenes también las pueden padecer, por ello es importante que la gente conozca y sepa qué hacer en caso de que se presente. Se desconoce la causa exacta de la artritis, se sabe que, en el caso de la artritis reumatoide, el sistema inmunitario ataca a los tejidos de su propio cuerpo. Algunos factores que podrían causar la artritis reumatoide son los genes (transmitidos de padres a hijos), el medioambiente, las hormonas, entre otros. Los tratamientos incluyen medicamentos, cambios en el estilo de vida y cirugía. Pueden disminuir o detener el daño en las articulaciones y reducir el dolor y la inflamación.

La **osteoporosis** es una enfermedad que se caracteriza por la **pérdida progresiva de la masa que conforma los huesos** y, por tanto, reduce la calidad y fortaleza de éstos y aumenta el riesgo de fracturas. Es más común en mujeres, por dos motivos principalmente: por un lado, las mujeres acumulan una menor densidad ósea que los hombres, por lo que es más fácil que lleguen a la fragilidad. Por otra parte, después de la menopausia, la velocidad de pérdida mineral ósea se acelera. De hecho, ha sido catalogada como la “**epidemia silenciosa del siglo XXI**” y la frecuencia de la enfermedad aumenta de forma progresiva con la edad. Actualmente, los tratamientos más frecuentes para su control y prevención son los **antiresortivos (fármacos que disminuyen la osteoporosis)**, por su capacidad de reducir el riesgo de fracturas óseas. También se han implantado fármacos reconstructores de la masa ósea como los bifosfonatos e, incluso, se está investigando cada vez más la implantación de nuevas terapias hormonales. Pero en el día a día también existen buenas prácticas

para prevenir los síntomas de la osteoporosis. Entre éstas, se recomienda incluir el calcio y vitamina D en la dieta, practicar ejercicio y deporte con frecuencia, y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Las **infecciones urinarias** son otras de las enfermedades más frecuentes desarrolladas en mujeres. Éstas pueden producirse en diferentes puntos del tracto urinario, desde la vejiga hasta riñones, uréteres y uretra. Se calcula que **hasta un 50% de las mujeres puede presentar una infección de este tipo a lo largo de su vida**. Las más frecuentes son aquéllas provocadas por bacterias que se introducen en la vejiga y que, si no reciben tratamiento, podrían propagarse hacia los riñones. La infección urinaria puede deberse a aspectos tan simples como una mala higiene puntual, consecuencias de enfermedades (como la diabetes o el cáncer), hasta el uso de tampones y compresas. Estos productos de higiene tradicionales están en contacto (o introducidos en ocasiones) en el área vaginal, por lo que pueden ser objeto de crecimiento bacteriano. Existen diferentes formas de prevención y tratamiento de una infección urinaria. Lo principal es ser conscientes de la importancia de la **higiene íntima** para evitar desarrollar alguna patología ligada. Algunos expertos coinciden en la idea de la sustitución de compresas y tampones por copas menstruales para prevenir estas enfermedades, ya que no afectan la flora bacteriana ni el pH vaginal, disminuyen las infecciones y tampoco resecan las paredes vaginales. Además, llevar una **dieta saludable** también ayudará a mantener nuestra vejiga sana y evitar las infecciones. Los alimentos ricos en vitamina C favorecen la reducción bacteriana y depuran nuestro cuerpo.

Sin embargo, lo que le ha tocado vivir a la mujer a lo largo del tiempo, le ha permitido **adaptarse y desarrollar potencialidades nuevas**, ejemplo de esto, el solo hecho de **vivir la enfermedad de manera diferente al hombre: lo maneja como un reto más a superar entre las infinitas tareas que se realizan a lo largo del día; vive la enfermedad como un mecanismo de adaptación que le permite sobrevivir por más tiempo**. ¿Cuál es la propuesta? Reconociendo y sabiendo cuáles son las afecciones más frecuentes, empecemos a trabajar todos los recursos por un estilo de vida que nos permita desarrollar elementos para prevenir las enfermedades y adaptarnos a estas nuevas condiciones. Hay que recordar que la adaptación ha permitido sobrevivir a todos los seres vivos, entre ellos a la mujer.