

## Las mujeres sufren el doble de trastornos psicológicos que los hombres

Como cada año, el 8 de marzo se celebra el **Día Internacional de la Mujer**, una fecha muy necesaria que conmemora la lucha de la mujer por la igualdad de derechos, oportunidades, y participación que los varones. Un terreno en el que todavía queda mucho por hacer y en el que la violencia de género y la discriminación todavía resultan terriblemente familiares.

Ellas sufren el doble de trastornos mentales.

Así, los datos del comparador de seguros de salud Acierto.com revelan que ellas se ven afectadas por casi el doble de trastornos psiquiátricos que los hombres. Curiosamente, cuentan con mayor facilidad para expresarse, son más precavidas y se cuidan más que ellos. Incluso mantienen unos hábitos de sueño y alimentación más saludables, consumen menos alcohol, etcétera.

Lo que llama la atención, sin embargo, es su auto percepción, porque **la mayoría perciben que su estado de salud es peor que el del hombre.**

Esto podría deberse, entre otros, justo a los factores socioculturales a los que debe enfrentarse la mujer y que **incrementan su exposición al estrés**: la sobrecarga laboral a la que se suma el trabajo doméstico no compartido, la todavía estigmatización de las madres solteras, la baja recompensa social, la dificultad de acceso a determinados puestos, los estereotipos, etcétera.

Otro asunto directamente relacionado con su autoestima tiene que ver con su imagen. Sí, porque **la presión social sobre la corporalidad femenina** es exagerada, en especial sobre las adolescentes, que se enfrentan a un ideal de belleza irreal e insalubre que, en casos más extremos, puede acabar desembocando en problemas mayores (el número de afectadas por trastornos alimentarios, por ejemplo, se encuentra muy por encima que el de los afectados varones).

Si hablamos de lo satisfechos que están unos y otros (hombres y mujeres respectivamente) observamos que no solo son ellas las que se muestran más inseguras, sino las que también están **más dispuestas a pasar por el quirófano**. Hasta 7 de cada 10 lo harían en algún momento, frente a casi 3 de cada 10 hombres.

Las mujeres con trastornos mentales, un grupo de riesgo para la violencia.

La investigación también revela que **3 de cada 4 mujeres con problemas de salud mental** – esquizofrenia, trastorno bipolar, drogadicción...– han sufrido violencia en el ámbito familiar o de su pareja alguna vez en la vida. Un patrón que se repite durante años y que resulta muy complicado abandonar. Por no hablar de los **trastornos mentales específicos que conlleva la violencia de género.**

Y es que **la víctima se responsabiliza del maltrato** y lo atribuye a sus rasgos o actitudes personales en muchas ocasiones. Aquí se produce una doble victimización, pues este comportamiento no suele apreciarse antes del maltrato. Entre las consecuencias psicológicas más frecuentes encontramos el síndrome de estrés postraumático, la depresión, el aislamiento social, fobias, baja autoestima y el desarrollo de sentimientos de culpa.

Hasta tal punto, que las mujeres que lo padecen **multiplican por cinco el riesgo de suicidio**, y tienen más probabilidades de abusar de sustancias adictivas como el tabaco, el alcohol y otras drogas.

En cuanto a las consecuencias físicas de la violencia sobre las mujeres y más allá de la parte más visible –hematomas, lesiones...–, el maltrato **incrementa hasta un 60% las enfermedades de tipo físico** que puedan llegar a padecer. Tales como las patologías crónicas, obesidad mórbida y más.

La asistencia psicológica a la víctima, un tabú

Por desgracia, la administración pública no siempre es capaz de dar una respuesta a las afectadas, sobre todo en lo que se refiere al **apoyo psicológico continuado**. En este punto un seguro de salud puede resultar de gran ayuda. Este tipo de pólizas permiten al paciente acceder a un amplio cuadro médico de especialistas, en el que también se incluyen psiquiatras y otros expertos que complementarán la asistencia -en el caso de que existan desórdenes de otro tipo, secuelas físicas y demás-.

Las condiciones varían de una aseguradora u otra. Algunas establecen un número de visitas a este especialista, mientras que otras fijan esta cantidad según la patología. También existen pólizas que permiten al paciente elegir libremente el especialista por el que querrá ser tratado -en estos casos se trata de algo todavía más delicado- y se le reembolsa un porcentaje de la factura hasta cierto límite.

Otros servicios interesantes que incluyen algunas aseguradoras son las **consultas a través de videollamadas**, especialmente indicadas cuando las víctimas experimentan problemas para salir de casa y similares que todavía están por abordar.

Más allá de las mujeres referidas y en términos más generales, cabe comentar que **la visita a esta clase de especialistas continúa siendo un tabú**. Y no obstante el cambio de mentalidad entre los más jóvenes, lo cierto es que 2 de cada 5 españoles aseguran tener problemas para reconocer e incluso para expresar sus sentimientos.

Estamos hablando de un primer paso para decir cómo nos sentimos. ¿Si no somos capaces de formularlo, cómo vamos a abordar el problema? Por desgracia, los datos de Acierto.com indican que hasta **el 60% de los españoles no se ha planteado nunca asistir a terapia**.