

ANA

Coordinado por: **Gemma Orta**

DEDICARSE EN EXCLUSIVA AL HOGAR PUEDE LLEGAR A SER UNA PROFESIÓN

Cómo superar el síndrome

Dolores de cabeza persistentes, mareos, taquicardias, insomnio y otros muchos síntomas pueden aparecer en las mujeres que se dedican en exclusividad al cuidado del hogar. Son la consecuencia del llamado «síndrome del ama de casa», una dolencia que afecta, sobre todo, a mujeres de entre 40 y 50 años.

Algunos pudieran pensar que ser ama de casa es una tarea sencilla, con mucho tiempo libre y nada proclive al estrés. Sin embargo, no es así. Quienes mejor lo saben son aquellas que se dedican a ello, pero también los expertos en psicología que, cada vez más, se encuentran con mujeres que padecen el llamado «síndrome del ama de casa».

Una dolencia «muy física»

Como ocurre con otros síndromes, es ésta una dolencia que se caracteriza por la aparición de muy diversos síntomas, que —en este caso— pueden ser tanto físicos como emocionales. «En la esfera psicológica —explica Ángel Marín Tejero, psicólogo-terapeuta—, en realidad es una consecuencia del desarrollo del matrimonio tal y como está concebido. Hoy en día, el hombre interviene mucho más en el hogar, pero, por diversas cuestiones, entre ellas la tradición, es la mujer la que sigue asumiendo más funciones y, para hacerlo, muchas veces debe renunciar a su desarrollo profesional. Lógicamente, eso, a la larga, trae consecuencias».

Ser ama de casa se considera ya una profesión y prueba de

CÓMO PUEDES AYUDARLE

Es muy probable que, si las amas de casa tuvieran el reconocimiento social y familiar que merecen, se encontrarían más a gusto y, por tanto, más saludables. Ayúdalas a lograrlo:

- ▶ **NO EXIJAS IMPOSIBLES.** No creas que todo está en su mano. Exigirle que tenga una camisa o un vestido lavado, cosido y planchado en tiempo récord no es una petición lógica. Adecua tus peticiones a sus posibilidades.
- ▶ **DE VEZ EN CUANDO, UN ABRAZO.** Darle una muestra de cariño puede significar la mejor recompensa a su esfuerzo.
- ▶ **PROPORCIONALE AYUDA MATERIAL.** No esperes a que te pida que «eches una mano» para ayudar en casa; hazlo por iniciativa propia y le estarás dando mucho más de lo que crees.
- ▶ **INTERÉSATE POR ELLA.** Averigua cuál es su estado de ánimo o sus preocupaciones. Cuidarla redundará, finalmente, en ti mismo.

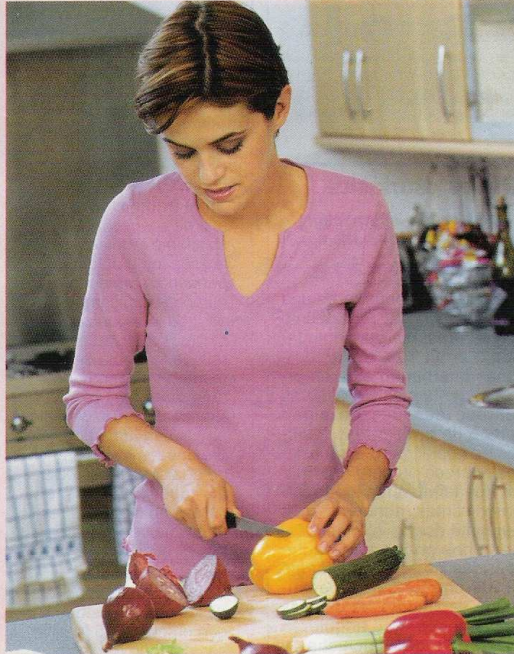
ello es que en algunos países los gobiernos se plantean, incluso, retribuir económicamente a quienes la realizan. Y, como cualquier otra profesión, no está exenta de riesgo. Según las estadísticas, en el hogar es donde mayor número de accidentes se producen. No es infrecuente ver a las amas de casa en los servicios de urgencias esperando ser atendidas de quemaduras, caídas, cortes con objetos punzantes o alergias a productos de limpieza. Los problemas musculoesqueléticos están también a la orden del día, ya que muchas de las tareas que se llevan a cabo en el hogar implican movimientos repetitivos que, a veces, precisan un gran esfuerzo físico para ser realizados. La espalda, las rodillas y los hom-

bros acaban resintiéndose.

La esfera psicológica no es menos importante. Para muchas, ser ama de casa lleva implícito la entrega y la dedicación a los demás miembros de la familia y durante todos los días del año. No existe jubilación, ni tan sólo época de vacaciones. En muchos casos esa dedicación les resulta gratificante, pero muchas otras veces el tener que renunciar a otras cosas, más propias e íntimas, va haciendo mella en el ama de casa. «Si la mujer renuncia a su desarrollo profesional fuera del hogar por cuidar a los suyos —alega Ángel Marín—, a largo plazo notará que le falta algo. Llegará un momento en que los hijos no la necesitarán y entonces se dará cuenta de que su

DE RIESGO

ome del ama de casa



marido se ha desarrollado profesionalmente y a ella le rodea un profundo vacío».

Esa sensación de «nido vacío», es decir, de que los hijos cada vez la necesitan menos y que acabarán abandonando el hogar paterno, de que todo su esfuerzo ha estado encaminado a lograr el bienestar de los demás y de que, para ello, ha tenido que dejar de lado muchos objetivos propios, puede

poner en riesgo su salud. Dolores de cabeza frecuentes, úlceras, alergias, taquicardias, sensación de angustia o de muerte, depresión y —en casos extremos— desarrollo de algunos tumores, son algunas de las consecuencias. Ángel Marín asegura que «para muchos es muy difícil comprender cómo un trastorno afectivo se puede llegar a expresar corporalmente, cómo por un

problema de insatisfacción personal pueden ir apareciendo toda esa serie de trastornos orgánicos, pero es perfectamente posible y queda recogido en la bibliografía especializada».

A la búsqueda de alicientes

Si la decisión de dedicar tu trabajo y tu esfuerzo al cuidado de tu familia te satisface, es muy posible que tu estado anímico y de salud sean favorables. Si no, las siguientes pautas pueden ayudarte:

■ **Vida laboral.** Organiza tus días para poder seguir conectada al mundo laboral. Quizás puedas ayudar unas horas a la semana en alguna empresa o inscribirte en cursillos específicos que te permitan estar al día y seguir formándote. De esa manera, si más adelante deseas y puedes volver a trabajar, te será menos costoso hacerlo.

■ **Los hijos.** Debes ser conscientes de que un día u otro marcharán de tu lado. Admite esa realidad y, así, cuando llegues el momento estarás psicológicamente preparada para ello.

■ **Las amistades.** Mantén-

las siempre porque ellas te ayudarán a sobrellevar otras ausencias. Si estás rodeada de gente con la que te encuentras a gusto, también después te sentirás más dispuesta a sobrellevar los avatares de las amas de casa.

■ **Delega.** La mayoría de mujeres que se dedican en exclusiva a las tareas del hogar caen en el error de asumir todas las labores del mismo. Sin embargo, es conveniente que los demás miembros de la familia tengan también sus responsabilidades. Márcale a cada uno una actividad que vaya en consonancia con su edad (sacar la basura, hacerse la cama, etc.). Eso te ayudará a liberarte de ciertas labores repetitivas.

■ **Rutina.** Procura no hacer cada día lo mismo e introducir alguna actividad diferente que te haga sentir que tu vida no es una continua monotonía.

■ **Tu tiempo.** Reserva algunos minutos al día para tu cuidado personal, conseguirás encontrarte bien contigo misma.

Si, pese a todo lo dicho, notas molestias repetitivas y que tu salud, física o mental, no es buena, consulta con un médico para que descarte cualquier causa orgánica. Y si no la hay, quizás sea el momento de ponerte en manos de un psicólogo que te oriente.

Texto: **Charo Sierra**

LA DEPRESIÓN DEL AMA DE CASA

Quiénes se dedican en exclusiva a las tareas del hogar corren el peligro de aislarse del resto de la sociedad y de las situaciones que a ella le afectan. Si es tu caso, procura estar in-

formada de lo que pasa a tu alrededor. Poder hablar de cualquier tema con tu familia o con tu círculo social más cercano hará que los demás te vean como una mujer interesante

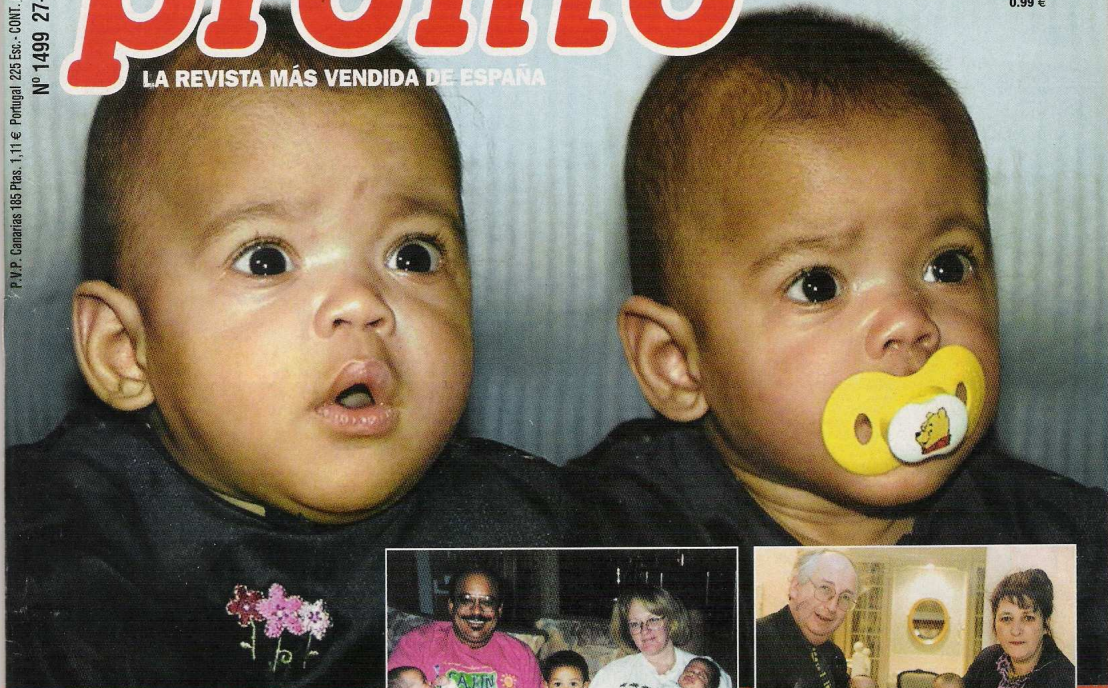
que no se limita a hablar de las cosas del hogar. Te sentirás más a gusto contigo misma y ese es el primer paso para huir de la depresión, uno de los mayores azotes del ama de casa.

ESPECIAL Bautizo de Pablo Nicolás

pronto
LA REVISTA MÁS VENDIDA DE ESPAÑA

165
PTAS.
0,99 €

P.V.P. Canarias 165 Ptas. 1,11 € Portugal 225 Esc. - CONT. IVA incluido
Nº 1499 27-1-2001



REPORTAJE EXCLUSIVO
LA DRAMÁTICA
HISTORIA DE



Primeros padres adoptivos



Segundos padres adoptivos

LAS GEMELAS VENDIDAS
DOS VECES POR INTERNET



BAUTIZO
DEL SEGUNDO
HIJO DE CRISTINA
E IÑAKI

