

## **“HOMBRE, ACÉRCATE A LA SALUD”**

Hugo Enrique Gensini Barra

Programa de Salud para Hombres de AHIGE

### **Introducción**

Somos conscientes que en el modelo de hombre que se nos transmite social y culturalmente los varones asociamos enfermedad con debilidad, y partiendo de esto accedemos menos a los servicios de salud de una manera preventiva, y más de una manera simplemente curativa o paliativa, cuando las alteraciones, enfermedades o problemáticas tienen menos remedio. Esto constituye, a nuestro juicio no solo un déficit de salud, sino también un gasto humano y económico considerable.

Existen patologías propiamente masculinas, bien por las condiciones biológicas propias de los varones, bien por el estilo de vida derivado de la educación sexista, pues ya desde pequeños, los hombres aprendemos a menospreciar la vida. Los hombres nos suicidamos más que las mujeres, fallecemos más en actos de violencia, en accidentes; enfermamos prácticamente igual, pero evolucionamos peor y nos morimos más jóvenes.

Las prevenciones, la cautela y la protección están reñidas con el talante machista. Lo nuestro son los desafíos, es una lástima que como en los deportes de competición, nos preocupe tanto ganar y tan poco jugar. ¿Por qué comer sano, por qué ejercitarse o caminar a diario, por qué chequearse la salud, por qué evitar los hábitos tóxicos, por qué preferir la moderación al exceso? Somos muy hombres, y así nos va.

Los hombres, estadísticamente, nos cuidamos menos, nos arriesgamos más y padecemos de un analfabetismo emocional que degenera en enfermedad y, en muchos casos, violencia.

La distancia y el desinterés del hombre con el rol de cuidador, asignado tradicionalmente a la mujer, conlleva que la responsabilidad por la propia salud y la de sus hijas e hijos no sea asumida en el grado adecuado.

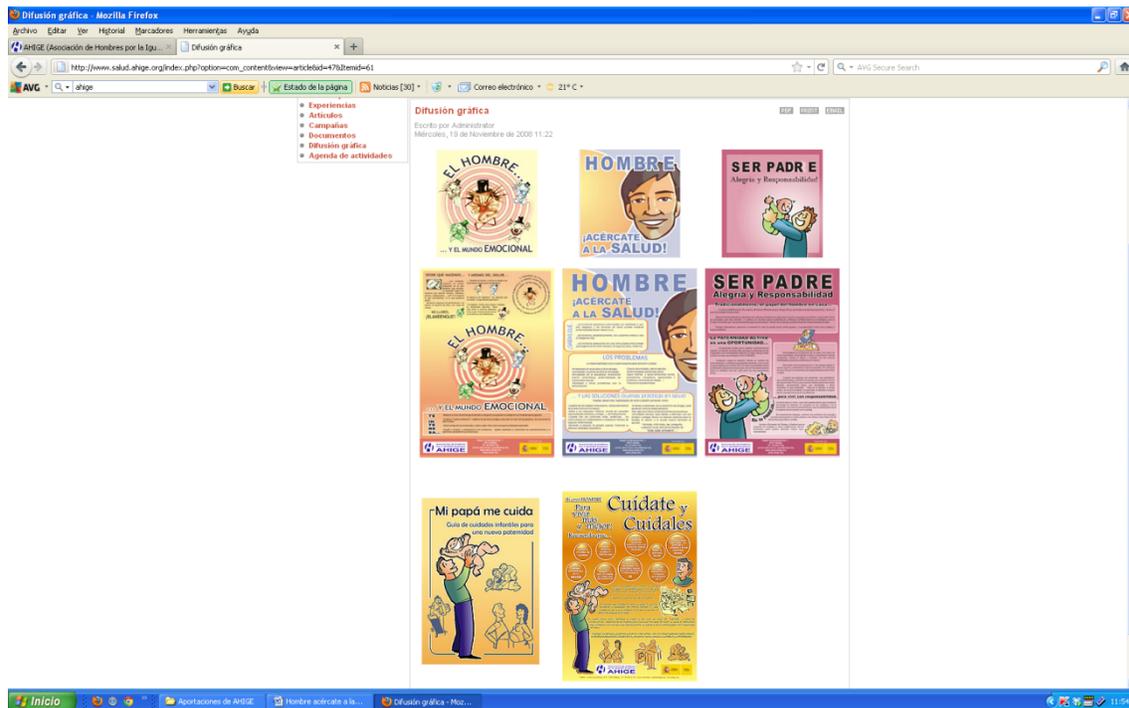
En toda Europa, las cifras globales de mortalidad por cáncer de los hombres son más elevadas que las de las mujeres (especialmente en los casos de cáncer de pulmón, de próstata y colorectal). Junto a la devastadora diferencia en cuanto a tasa de suicidios o de accidentes de tráfico, los hombres europeos también padecen una mayor tasa de muerte prematura, enfermedades relacionadas con tabaquismo, alcoholismo y una dieta no saludable. En todo momento y lugar queremos ofrecer en los contenidos esta página WEB y en los materiales educativos impresos, una mirada desde la perspectiva de género a la salud en los hombres.

## Portada de la página web

The screenshot shows the homepage of the AHIGE website. At the top, there is a navigation bar with 'Inicio', 'Enlaces web', and 'Contactar', and a search box on the right. The main header features the title 'HOMBRE Acércate a la SALUD' with a cartoon illustration of a man's face. Below the header, there are two logos: 'PROGRAMA SUBVENCIONADO POR' (Ministry of Health) and 'PROGRAMA DESARROLLADO POR' (AHIGE). A main article titled 'Mi papá me cuida. Guía de cuidados infantiles para una nueva paternidad' is featured, with a sub-headline 'Sin la pretensión de elaborar un compendio exhaustivo de conocimientos, tratamos de apoyar una nueva visión de la paternidad de darle a la palabra PADRE un contenido mayor que el que la tradición nos aporta.' To the left of the article is a poll titled 'Hombre, respecto a tu salud, estás...' with options: 'Muy alerta. Me cuido todo lo que puedo', 'Alerta', 'Me preocupo sólo si me noto algo raro', 'Poco alerta. Debería cuidarme más', and 'Nada alerta'. Below the poll is a 'Votar' button. The page also includes a 'Menú principal' on the left with links to 'Inicio', 'Información', 'Noticias', 'Buenas prácticas', 'Experiencias', 'Artículos', 'Campañas', 'Documentos', 'Debate pública', and 'Aprende de actividades'. At the bottom, there is a footer with 'Página 1 de 2', '© 2011 Acércate a la Salud', and 'Journal's Free Software released under the GNU General Public License.'

<http://www.ahige.org/salud.html>

## Difusión gráfica



## El género y la salud masculina

El género es un constructo social, por lo tanto, es algo histórico, limitado y relativo, sin embargo como es introyectado en la psiqué de las personas desde la más tierna infancia, tiene un carácter prescriptivo casi tan fuerte como si obedeciera a causas biológicas o inherentes a la naturaleza masculina o femenina. En este sentido el género afecta a todas las personas, hombres y mujeres, actuando como una especie de corsé de fuerza del que resulta difícil (no imposible) salir porque es un elemento fundamental en la configuración de la identidad masculina o femenina. Es por ello por lo que es importante conocer las definiciones de masculinidad y feminidad según los estereotipos de género para saber cómo se puede ver afectada la salud de hombres y mujeres.

Por lo que se refiere a los primeros, según los imperativos de género se puede entender la masculinidad de la siguiente manera: *“El hombre autónomo, fuerte e independiente que consigue sus objetivos y con el que siempre se puede contar*

*para que tome el mando de la situación sigue siendo en esencia la imagen masculina más favorecida. El éxito en el mundo laboral está basado en la represión de la personalidad y en la exteriorización de unas respuestas controladas, deliberadas, calculadas y manipuladoras. Convertirse en un líder exige que esté totalmente concentrado en el objetivo que se desea conseguir, sin dejarse distraer por los factores personales y siendo capaz de ignorar los “ruidos” externos, humanos o de otro tipo, que no tengan relación con el objetivo final y que puedan obstaculizar el avance. El hombre que se “siente” se hace ineficaz e incompetente porque se compromete emocionalmente y esto retarda su ritmo y le distrae de forma inevitable. Su competidor más deshumanizado le adelantará entonces sin lugar a dudas”*

Este concepto de masculinidad tiene repercusiones muy negativas para la salud física y mental de los varones, debido a la íntima asociación entre varón = cultura, varón = ámbito público y varón = producción , debido a que el varón estructura su identidad masculina de acuerdo con los ideales que el sistema patriarcal le adjudica de autonomía, capacidad de iniciativa, control de los sentimientos... etc., de acuerdo con los dictados bíblicos de “ganarás el pan con el sudor de tu frente” -o en la reformulación actual como uno de los dos que ha de ganar el pan-, de acuerdo con las leyes civiles que dictan que el varón ha de ser el **pater familiae** y de acuerdo con las costumbres y tradiciones -cuyo fuerza muchas veces es más pesada que la de la ley- según las que un hombre ha de ser capaz de sostener económicamente y de alimentar a su mujer e hijos/as, ocurre que su salud muchas veces se puede ver fuertemente amenazada por tratar de asumir esos estereotipos. Así la salud mental del varón y su autoestima se puede ver seriamente dañada en el caso de que éste no pueda desempeñar un trabajo remunerado en el ámbito público, o simplemente si su sueldo o su prestigio social son inferiores al de su compañera o esposa.

En este sentido el número de depresiones o de alcoholismo “provocado” por la pérdida de un trabajo remunerado en el ámbito público es muy superior en el caso de los varones. La alteración sufrida en la personalidad masculina puede ser tal

que además de trastornar su equilibrio psicológico y mental, puede repercutir negativamente en su estado somático. En este sentido hay que reseñar el importante incremento en los últimos tiempos de los problemas de impotencia o de deseo sexual, porque algunos varones se sienten inseguros por ocupar económica o socialmente un lugar secundario o porque las mujeres asumen la iniciativa o autonomía que por cuestiones de género les correspondía a ellos.

No es de extrañar que esto ocurra así: *“En una cultura que dice que un hombre no es un “hombre” a menos que le guste/necesite el coito, es natural que el hombre que no puede copular (que no tiene una erección) se considere “menos que un hombre”. El término peyorativo “impotencia” ha sido aplicado generalmente a la falta de erección y significa, desde luego, “falta de potencia”, es decir, falta de capacidad para fecundar a la mujer, “poder” básico del patriarcado”* También repercute negativamente en su salud el hecho de que tradicionalmente sean ellos los que desempeñan profesiones y trabajos de mayor riesgo, así como que asuman comportamientos peligrosos o un estilo de vida imprudente, ya que como han de ser duros, han de demostrar su hombría y rudeza ejercitándose en deportes de alto riesgo, conduciendo medios de locomoción muy potentes y a alta velocidad, o simplemente llevando un régimen alimenticio poco saludable.

Además son los que más abusan de las drogas legales e ilegales y los que menos acuden al médico, psicólogo o psiquiatra a pedir ayuda para sus problemas físicos o mentales. Todos estos comportamientos obedecen a la socialización que reciben los niños, a los que se les enseña desde pequeños, *“Que quejarse de dolores corporales es de “nenas”, y que además les anima a negar y resistir la realidad de la enfermedad y las heridas por tanto tiempo como les sea posible. Una de las definiciones culturales de un “chico de verdad” o de un héroe es la de que siga adelante, ya sea en un partido de fútbol, una pelea o en sus actividades habituales, a pesar de sus heridas o síntomas. Esta es la condición sutil e inconsciente del hombre en nuestra cultura. Desde muy temprana edad aprende que estar enfermo es impropio de un hombre, que quejarse es impropio de un hombre, que pedir ayuda es impropio de un hombre”*

Ante estas repercusiones negativas para su bienestar físico y psicológico y ante la “tiranía” ejercida por la definición clásica de masculinidad, los varones -incitados por la teoría feminista- comienzan -desde hace dos décadas aproximadamente- a utilizar el género en sus análisis y a comprobar cómo éste también es restrictivo para con ellos. Este movimiento de varones surgió a partir de grupos de autoconciencia, en los que los varones empezaron a explorar y a reflexionar acerca de la opresión que sobre ellos ejerce el sistema patriarcal. Este movimiento se inicia en EE.UU. y Canadá y aunque es todavía muy minoritario, sin embargo sus experiencias y reflexiones están recopiladas ya en una serie de estudios y ensayos en los que *“tratan de construir una explicación teórica que le permita transformar también sus vidas... y (ser) un pilar importante en la lucha por alcanzar una igualdad genérica”*

En sus análisis de género llegan a la conclusión de que muchas características asociadas a la masculinidad son rasgos humanos valiosos que les otorgan ciertos privilegios en una sociedad patriarcal, pero que la distorsión y el carácter prescriptivo que toman esos rasgos, junto con la exclusión de otros asociados a la feminidad, los convierten en opresores, limitadores e incluso dañinos y perjudiciales para su salud en ocasiones. Por este motivo, junto con el movimiento feminista, luchan por una flexibilización de los roles y estereotipos sexuales con el fin de conseguir personas más saludables (1).

Desde otra perspectiva, bien se sabe que la expectativa de vida masculina es menor para hombres, que para mujeres, así como es conocido el hecho del mayor riesgo que presentan ciertas patologías en los hombres, al respecto Joseph H. Pleck (1983) ha dicho:

- La agresividad y la competitividad hacen que los hombres se coloquen en situaciones de peligro.
- La no expresividad emocional causa problemas psicosomáticos y de otro tipo.
- Los hombres se someten a mayores riesgos.

- Los trabajos masculinos los someten a peligros físicos.
- Los trabajos masculinos los exponen a estrés psicológico.
- El rol masculino socializa a los hombres para desarrollar características de la personalidad asociadas con una más alta mortalidad.
- Sus responsabilidades como proveedor familiar los exponen a unas mayores presiones laborales.
- El rol masculino estimula ciertos comportamientos que ponen en peligro la salud, en especial el consumo de tabaco, de alcohol, y de drogas estimulantes.
- El rol masculino desestimula psicológicamente a los hombres para atender adecuadamente su salud.

### **Trabajo** - Excesivo (y muchas veces peligroso)

Es un hecho constatado que para el hombre el trabajo constituye un elemento fundamental, no sólo del uso de su tiempo, sino de su identidad. Sobre esta base construyen su vida y sus relaciones sociales. Aparte de su trabajo apenas participan de otras actividades. Si bien el trabajo ha acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales, es hoy cuando vemos cómo el mercado laboral gobierna el mundo a través de intereses económicos cada vez más voraces, proponiendo a la humanidad una nueva forma de esclavitud: la de las propias necesidades.

El abrumador ritmo de la vida moderna puede hacernos perder el horizonte del trabajo como una manera cultural de ganar el sustento, siempre subordinada al bienestar y la salud, y no a costa de ellos. En efecto, el mundo moderno es un inmenso mercado del trabajo, la producción, los servicios y –sobre todo- el consumo. Los grandes intereses económicos se sirven de la fuerza del trabajo sin considerar la honda repercusión social que pueden causar. Esa misma fuerza de trabajo se transforma en fuerza de consumo, y es allí donde el círculo productivo

cierra perfectamente, con inmensos beneficios para quienes ponen a funcionar la interminable rueda económica.

El hombre trabaja para cubrir sus necesidades y las de su familia, pero... ¿Cuántas de las necesidades propuestas por la publicidad de los medios masivos son verdaderamente imprescindibles? Si hablamos de las necesidades básicas del ser humano actual podríamos mencionar la vivienda, el vestido, la alimentación, la cobertura sanitaria, la educación, la recreación. Pero en la inmensa gama de ofertas para cubrir esas necesidades se encuentra la clave del consumo.

Para incentivarlo, las empresas han echado mano de otra supuesta necesidad, el estatus. La ambición por ocupar un lugar destacado y ascendente en una sociedad banalizada, que sólo reconoce valores materiales, nos obligan a *producir más*, para *tener más* y por lo tanto –y supuestamente- *ser más*. A nadie podría escapar que hoy el hombre está hecho para el trabajo, y no el trabajo para el hombre. Las investigaciones de la OIT en países como los Estados Unidos, Inglaterra, Alemania y Finlandia muestran que las alteraciones de la salud mental en los trabajadores no son un fenómeno aislado, sino un problema en crecimiento que merece toda la atención de los gobiernos.

La situación se vuelve peor en los países en vías de desarrollo, que no ofrecen protección contra este tipo de problemas. Escasean los sistemas de pensión por incapacidad y los programas de apoyo social. En esas sociedades, la mayoría de las personas en edad de trabajar no tienen acceso a ese tipo de asistencia.

Pero para algunos analistas, el sistema se maneja de manera poco inteligente al poner en riesgo su más preciado engranaje: el trabajador/consumidor. Los especialistas advierten que está creciendo un tipo de respuesta a esta situación de exigencia que puede llevarnos al malestar y hasta la enfermedad.

El llamado *estrés laboral* aparece cuando:

- Las exigencias del trabajo y las condiciones en las que éste se desarrolla superan las capacidades del trabajador;

- La falta de estabilidad laboral obliga a una constante preocupación por el futuro;
- Se genera en dicha situación un nivel muy exigente y desgastante de competitividad;
- El organismo sobre exigido por el esfuerzo y la necesidad de conservar el medio de subsistencia genera una respuesta tanto física como emocional que sirve de señal de alarma.

Esta alarma es previa a situaciones más extremas, como la depresión y otros desórdenes de la ansiedad. Estos estados patológicos pueden requerir de un gran costo de atención sanitaria e incluso llevar a una incapacidad laboral parcial y aun total. Para el sistema esto significa menor producción y un costo social más elevado. A la larga, el negocio no parece tan rentable. En el sentido en que venimos discutiendo, una labor se vuelve insalubre cuando:

- Existen condiciones físicas y ambientales deficientes, como pueden ser escasa ventilación, iluminación inapropiada, falta de prohibición de fumar, exceso de ruidos, carencia de insumos, posturas corporales incorrectas, etc.;
- La tendencia a reducir los costos laborales produce sobrecarga de trabajo al obligar a un empleado a asumir las tareas que antes hacían otros;
- La situación anterior generalmente se refleja en jornadas laborales demasiado extensas;
- La falta de apropiados periodos de vacaciones impide el descanso no sólo físico sino primordialmente mental, lo cual se agrava para quienes tienen más de un empleo;
- La exigencia de arrojar resultados aceptables en términos de rendimiento global, único valor atendible en el mercado laboral, lo cual se percibe como un sentimiento de prescindibilidad personal;

- La poca injerencia del trabajador en el manejo general de las políticas de trabajo, lo cual le impide un sentimiento de pertenencia;

El trabajo sólo será saludable cuando se dé preponderancia a la persona, su bienestar físico y emocional y sus valores por sobre el rendimiento económico.

Desempleo: Especialistas en psico-inmunología vienen advirtiendo desde hace tiempo del grave impacto que tienen los problemas anímicos sobre el sistema inmunológico. El estrés, la caída de la autoestima, o problemas puntuales que deterioran el estado psíquico de la persona, pueden ser la causa de una baja en las defensas del organismo y, por lo tanto, propiciar diversas patologías. Entre las situaciones capaces de tener tales impactos sobre la vida del hombre actual, la desocupación parece cobrar cada vez más importancia.

De por sí, la falta de empleo genera un deterioro sanitario por cuestiones económicas y de organización social. Menos familias con cobertura sanitaria; menor capacidad adquisitiva que repercute en un deterioro de alimentación; menor escolaridad y por lo tanto imposibilidad de asimilar conceptos sanitarios como la prevención, etc.

La sociedad cuenta con procesos capaces de contrarrestar situaciones de menoscabo de algunos de sus integrantes, pero cuando su número es demasiado alto, esos sistemas solidarios colapsan y su resultado es un crecimiento de grupos con menores posibilidades de alcanzar bienestar. Según el Profesor Hugo Mercer, titular de la cátedra de Sociología de la Salud de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, la desocupación actual está produciendo consecuencias negativas sobre las que no teníamos hasta hace poco tiempo suficiente información. "Por una parte, se comienza a saber cómo repercute de manera diferencial según género, demostrando que entre los hombres es mayor el riesgo de padecer consecuencias orgánicas y tensionales que en las mujeres. O que entre los jóvenes las consecuencias se expresan en cambios en hábitos de vida, adicciones, debilitamiento de los vínculos sociales y familiares más que en trastornos orgánicos. En los últimos años, diversos autores han hablado de cómo

la desocupación genera un abanico de reacciones que van desde los cambios posturales hasta los sentimientos de rechazo, hostilidad y hasta estigmatización.

Pero los efectos nocivos de la falta de trabajo no afectan sólo a los desocupados, sino que deterioran la convivencia social en su conjunto. "La desocupación prolongada, además de producir enfermedades o malestar, debilita los mecanismos sociales y personales de producción de salud.

Con independencia de lo que se haga desde los servicios de salud, las familias, los grupos sociales y las personas realizan cotidianamente mucho por su propia salud. Su estado anímico, su confianza, la forma de convivencia con los demás, son formas de construir salud que terminan reflejándose en los indicadores de morbilidad y mortalidad, pero que tienen una expresión independiente en el bienestar de esa sociedad."

La desocupación puede contarse, en consecuencia, como un auténtico "mal de la época", y los sistemas políticos no deberían aislar a este fenómeno de otros procesos como el de generación de servicios de salud pública.

## **Conductas de riesgo (excesos)**

Los hombres tienden a reportar más que las mujeres el abuso de alcohol y drogas o dependencia en el transcurso de sus vidas. Sin embargo, existe debate entre los investigadores respecto a si el uso de sustancias tóxicas, es un “síntoma” de depresión subyacente en los hombres o es un trastorno que ocurre conjuntamente y se desarrolla con mayor frecuencia en ellos. No obstante, el uso de sustancias tóxicas puede ocultar la depresión, haciendo que sea más difícil reconocerla como una enfermedad separada que necesita tratamiento.

En lugar de reconocer sus síntomas, pedir ayuda o solicitar el tratamiento apropiado, los hombres pueden recurrir al alcohol o a las drogas cuando están deprimidos, frustrados, desanimados, enojados, irritados y algunas veces violentamente abusivos. Algunos hombres enfrentan la depresión dedicándose de manera compulsiva a su trabajo, tratando de ocultar la depresión a sí mismos, la familia y los amigos; otros hombres pueden responder a la depresión mostrando comportamiento temerario, es decir arriesgándose y poniéndose en situaciones peligrosas.

## **Depresión**

Investigaciones y hallazgos clínicos revelan que tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar los síntomas típicos de la depresión. Sin embargo, a menudo los hombres y las mujeres sienten la depresión de manera diferente y pueden enfrentar los síntomas de formas diferentes. Los hombres generalmente se quejan de fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en el trabajo o pasatiempos favoritos y problemas de sueño, y no se quejan tanto de otros síntomas como sentimientos de tristeza, falta de auto estima y culpabilidad excesiva. Algunos investigadores cuestionan si la definición estándar de la depresión, y las pruebas de diagnóstico basadas en ésta, representan adecuadamente la enfermedad tal como se presenta en los hombres porque frecuentemente los hombres deprimidos dicen que no les pasa nada, que no quieren hablar sobre lo que les pasa, y aunque sus familiares notan que su comportamiento está cambiando pues ellos lo observan preocupado, aburrido, enmudecido, fácilmente irritable, rutinario, ellos se niegan a reconocerlo.

## **Suicidio**

La muerte por suicidio es casi cuatro veces más frecuente en hombres que en mujeres, aunque las mujeres tienden a tener más intentos de suicidio que los hombres, cuando se considera el número promedio de intentos por vida. Además del hecho de que los métodos que usan los hombres para intentar suicidarse son generalmente más letales que los que usan las mujeres, es posible que haya otros factores que protegen a las mujeres contra la muerte por suicidio. Estudios de investigación indican que el suicidio se asocia con la depresión con frecuencia. Por lo tanto, el alarmante índice de suicidio en los hombres puede reflejar el hecho de que los hombres solicitan tratamiento para la depresión con mucha menos frecuencia. Muchos hombres con depresión no obtienen el diagnóstico y tratamiento adecuados.

En muchos casos, dicho tratamiento podría salvarles la vida. Se necesita hacer más investigaciones para entender todos los aspectos de la depresión en el hombre, incluyendo cómo el hombre responde al estrés y a los sentimientos asociados con la depresión. También es importante saber más acerca de qué hacer para que los hombres con depresión se sientan más cómodos reconociendo estos sentimientos y obtengan la ayuda necesaria. Es necesario investigar cuáles son los métodos más efectivos para entrenar a los médicos para que sepan reconocer y tratar mejor la depresión en los hombres. Los familiares, los amigos y los consejeros que brindan asistencia a los empleados en el lugar de empleo también pueden desempeñar un papel importante en el reconocimiento de síntomas depresivos en los hombres y ayudarles a obtener tratamiento.

## **Dieta inadecuada**

Los hombres son, en general, más reticentes a cualquier cambio dietético. Las modificaciones en las dietas las llevan a cabo, en muchas ocasiones, como tratamiento de alguna enfermedad y no como medida preventiva. De hecho, prácticamente la mitad de los varones entre 25 y 44 años tienen sobrepeso, y el 21% de los hombres de más de 45 años padece obesidad. Sin embargo, son pocos los que, tal como muestran las estadísticas, siguen un tratamiento dietético específico. A esto se suma que 4 de cada 10 varones adultos (entre 25 y 64 años) no tienen costumbre de realizar ningún tipo de actividad o ejercicio físico durante su tiempo libre. El sedentarismo, entonces, se convierte

en un factor de riesgo que se suma a la lista de malos hábitos descritos entre parte de la población masculina.

### **Falta de ejercicio y ocio malsano**

Los seres humanos, como entidades complejas e integradas, tenemos un cúmulo de necesidades que responden a nuestros diversos niveles de existencia: física, fisiológica, mental, espiritual y social. Para cubrir todas esas necesidades es necesario proveerse a sí mismo de una serie de posibilidades de crecimiento entre las cuales se encuentran la nutrición, los cuidados familiares, el descanso, la educación, el deporte, la atención médica y psicológica, la posibilidad de sentirnos útiles e integrados a los sistemas de producción económica y cultural, etc. Pero también se hace necesaria la posibilidad de salirnos de la rutina diaria a través del ocio, tan necesario como la actividad a la hora de conformar un sano equilibrio del ser humano. Más allá del concepto productivista, que lo considera capacidad desperdiciada y ganancias caídas, el ocio bien entendido no significa falta de actividad, sino la posibilidad de ocuparse de cosas totalmente diversas de las que llenan la mayoría de las horas de nuestro día y nuestra semana.

En la concepción de los maestros de la antigua Grecia, el ocio como contrapuesto al negocio, era el espacio necesario para que el hombre se ocupara de las cosas trascendentes de la vida. Filosofar, para los griegos, no constituía una actividad menos importante que el trabajo productivo, sino que era la fuente de sentido de todo esfuerzo humano. Y dar sentido a la vida ha sido, a través de la historia, una necesidad humana profunda. La diversión es, justamente, uno de los objetivos específicos del ocio. Diversión que no significa sólo entretenimiento, sino la búsqueda de lo "diverso", la posibilidad de dar a nuestro cuerpo y mente otras materias primas de ocupación y crecimiento, bajo la concepción de que todo órgano o función que no se ocupa en su objetivo específico pierde su razón de ser y se atrofia.

La imposibilidad de dedicar algún tiempo al ocio "significante" del que hablábamos más arriba es, tal vez, la causa más profunda de tantas alteraciones de la ansiedad que constituyen uno de los grupos de patologías que mayor crecimiento ha registrado en las últimas décadas. Depresión, ataques de pánico, agorafobia, déficit de atención, hiperactividad, compulsión al trabajo, patologías de la alimentación, etc., constituyen alteraciones contra las cuales millones de personas en el mundo deben enfrentarse en

una lucha desigual y dolorosa. Otras tantas alteraciones físicas pueden acompañar estos padecimientos, rompiéndose el equilibrio de la salud.

El mayor impedimento de nuestra época para el ejercicio del ocio saludable es la escasez del tiempo "ocioso", ya que las actividades productivas han ganado en cantidad y frenetismo. La materialización de los objetivos de la vida del hombre occidental de hoy no deja apenas espacio para actividades que puedan diversificar sus intereses. El tiempo disponible es usado, en cambio, en el entretenimiento que proponen los medios de comunicación. Ante ellos, el público se vuelve cada vez más pasivo, menos participativo, haciéndonos simples consumidores inermes de productos de entretenimiento.

El incesante avance de la informática aplicada a la industria del entretenimiento brinda siempre nuevos motivos de distracción, que impiden que nos concentremos en nuestras auténticas necesidades. Faltos de un verdadero tiempo y espacio para el ocio, el precioso equilibrio que constituye la salud corre el riesgo de tambalear y romperse. El crecimiento de la tasa de suicidios es uno de los indicadores más expresivos de esa ruptura. Como contrapartida de esta situación, cada vez más personas se vuelven hacia diversas propuestas que rescatan el ocio, como la meditación, el yoga, diversas actividades artísticas, etc. Rescatar un tiempo diario o semanal para "divertir" al ser humano con el objetivo de responder a sus diversas necesidades puede ser la clave para el desarrollo de una más alta y más profunda calidad de vida.

### **Analfabetismo emocional** - Escasa expresión de los sentimientos

El aprendizaje social y cultural del ser masculino tiene como punto importante el tener bajo control todas las emociones y sentimientos hacia sí mismo, los demás y las situaciones en general por lo que desarrollan un espacio emocional más limitado y menos flexible que las mujeres, y llegan a confundir sus emociones con las expectativas que su grupo social tiene para con ellos. Los afectos son creados socialmente, a diferencia de las emociones que son respuestas internas a los estímulos externos que nos provocan tanto personas como situaciones, y los varones, con frecuencia confunden sus afectos (expectativas sociales) con sus necesidades y sus emociones (internas) y por lo tanto lo expone a una vulnerabilidad porque desconoce que pasa consigo mismo y se guía por las expectativas sociales más que por su propio convencimiento.

Los hombres de ahora ya no son los de antes. Igual que las mujeres, los hombres han ido cambiando al ritmo que les impuso la vida y sus urgencias, los cambios culturales,

sociales, un mundo menos ancho, algunas certezas más, otras menos y –sobre todo– algo menos de almidón en el universo de los afectos genuinos. En la medida en que el mercado abría sus puertas a la participación de la mujer, lo que solía pensarse como "propio" de cada género, se fue desdibujando. Ya no encontramos solo a la mujer en la cocina criando niños; la hallamos en la oficina en una reunión, mientras en la cocina un hombre disfruta con su hijo de la cena. El hombre de antes aparece ligado a la formalidad, a la seriedad, a la fortaleza sin suavidades. El hombre de ayer no se permitía llorar, flaquear, ni cambiar pañales o preparar el baño del bebé. El hombre de antes amaba con la misma intensidad, pero de otra manera. Básicamente debía ser un hombre proveedor: asegurarse que no faltara nada. Al mundo de los sentimientos lo envolvía una atmósfera casi femenina.

Deportes rudos, competencia, no permitirse la debilidad, ganar. No ha cambiado, es cierto. No se ha tornado un hombre femenino. Ha ganado: se ha tornado un hombre flexible. Llorar es cosa de mujeres. Y cocinar, limpiar la casa, cuidar los niños, lavar la ropa. Pero las "divisiones" no atañen exclusivamente a la división de actividades. Nuestra cultura está organizada en torno a definiciones de lo masculino y lo femenino. Las palabras de fuerte connotación: poder, dinero, trabajo, deporte, ganar; tienen un peso masculino. Son, de hecho, palabras de género masculino: el poder, el dinero, etc. En cambio aquellas palabras que nos introducen en un universo suave, tierno, son palabras que asociamos a lo femenino: ternura, compasión, suavidad, caricia, compañía, contención. No ignoramos que a la hora de definir roles y funciones, estas "reglas" invisibles presentes en nuestra cultura idiomática tienen peso. Son producto de lo que, en cuanto a sociedad, hemos ido depositando en cada uno de los géneros, favoreciendo una oposición que los tornaba incompatibles. Los hombres fueron enseñados a ser fuertes, a formarse para mantener el hogar. Y hoy día, se encuentran con que estos principios que organizaron el mundo masculino durante siglos, ya no son exclusivos de él. Las mujeres se vieron compelidas a ser fuertes, a mantener el hogar, a pelear como un hombre en el terreno laboral. Y algunas lo disfrutaban y lo integran. Los hombres están haciendo lo mismo. Se están despojando del prejuicio de lo femenino ligado a determinadas actividades y pudiendo encontrar un espacio, fuente de placer y afecto, hasta entonces vedado.

Duro, pero tierno. Fuerte, pero suave. ¿Quién no ha escuchado estas fantasías en boca de mujeres imaginando al hombre perfecto? No es perfección, claro, pero es un paso

hacia la integridad. Un hombre que se permite a sí mismo descansar de los roles exigidos y atreverse a bucear en otros, es un hombre que tendrá mejores herramientas para enfrentar los cambios. Un hombre que decide que la educación de sus hijos no es simplemente el relato que la madre haga de ello, o el ejercicio de la autoridad indiscutible, es un hombre que tendrá el beneficio de la confianza y no del temor de sus hijos. Descubrir la ternura sin pudores, aprender a jugar, parecen razones para mujeres, pero pueden transformarse en un desafío para hombres educados en una tradición competitiva. Hay hombres que eligen delegar trabajo, oportunidades y dedicar parte importante de su tiempo a criar sus hijos. Y se los ve paseando carritos con niños en los parques, en horario laboral. Hombres que participan de las reuniones escolares, hombres que se atreven a hablar de su educación con sus propios padres. Hombres que han capitalizado la experiencia dura del divorcio para encontrar un espacio nuevo y único con sus hijos, sin una mamá que medie. Se ven hombres acompañando a sus hijos en el crecimiento, con una compañía más afectiva, no sólo asistencial. Hombres modernos que van encontrando espacios para lo que fue celoso dominio de lo femenino.

### **Consulta tardía**

Numerosos estudios reflejan la escasa actitud preventiva con respecto a la salud existente en los hombres, así como la falta de cuidado personal. El no aprender a cuidar a otras personas influye en no sepamos tampoco cuidarnos a nosotros mismos

Un número significativo de problemas de la salud relacionados con los hombres, como el cáncer de próstata, el cáncer testicular, la infertilidad y el cáncer de colon, podrían detectarse y tratarse si los hombres fuesen más conscientes de estos problemas.

La educación del público y los proveedores del cuidado de la salud acerca de la importancia de la detección temprana de los problemas de la salud del hombre tendrá como resultado la disminución de los índices de mortalidad a causa de estas enfermedades. Muchos hombres se muestran reticentes a visitar su centro de salud o a su médico para someterse a exámenes regulares de detección de los problemas del hombre, debido a una gran variedad de razones que incluyen el temor, la falta de información y los factores económicos.

### **Propuestas**

La responsabilidad hacia nuestra salud puede prevenir o paliar:

- Accidentes, muchos de ellos en el trabajo.
- Dificultades en la sexualidad. (Disfunción eréctil, infertilidad, enfermedades de transmisión sexual).
- Alcoholismo y drogodependencia.
- Obesidad y otros problemas con la alimentación.
- Salud mental y salud emocional (estrés, baja autoestima, complejos, agresividad y violencia, conductas de riesgo...)
- Fracaso en la paternidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Cáncer de próstata, cáncer genital.

**Puedes desarrollar habilidades de auto-cuidado personal como:**

- Cuídate de los riesgos innecesarios. Y por tanto utiliza elementos de prevención en tu trabajo.
- Asiste a los chequeos médicos. Acude las consultas especializadas (dentista, urólogo...), periódicamente.
- Cumple con los controles (citas, analíticas), no interrumpas los tratamientos y respeta el tiempo de baja por enfermedad.
- Aprende a conocerte tu propio cuerpo. Controla tu dieta en cantidad y equilibrio.
- Si tienes problemas con el alcohol o las drogas, pide ayuda en centros especializados.
- Realiza ejercicio físico y evita los esfuerzos excesivos.
- Concédete tiempo para hablar y disfrutar con tus amigos y amigas.

- Busca un espacio especial para tu familia: el afecto y la ayuda mutua también te ayudan.
- Siempre que se habla de salud, se piensa en lo negativo, en la falta de salud, en estar enfermo.

**De salud debe hablarse en positivo:**

- Estar sano, estar bueno, poder comer, dormir, hablar, hacer ejercicio, trabajar, estudiar, amar, divertirse, pensar, alegrarse, entristecerse, reír. Sin que el hacer estas cosas signifique dolor, dificultad, cansancio.
- Estar sano, tener salud, consiste en poder gozar de bienestar físico, tener el cuerpo sano por fuera y por dentro. Pero estar sano es también gozar de integridad afectiva, poderse alegrar cuando hay motivos para estar alegre y entristecerse cuando hay motivos de estar triste.
- Poderse relacionar con otras personas, conversar con ellas, intercambiar experiencias, dar y recibir, ayudar o apoyar a los otros.
- Poder pensar, recordar las cosas pasadas, planear el futuro.
- Poder reparar en lo que uno esté haciendo, poder aprender y sacar provecho de la propia experiencia y de la experiencia de los demás.
- Poder entender lo que pasa alrededor de uno, lo que pasa en el pueblo o ciudad, en el país, en el mundo. Poder esperar que el futuro sea igual o mejor que el tiempo presente.
- Estar seguros que con prácticas saludables y buenos cuidados la vida será larga y provechosa, que tendremos la oportunidad de compartirla con las todas las personas que se hayan alrededor nuestro.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Este fragmento está tomado del artículo "Salud y Género" De las autoras: Cristina Caruncho y Purificación Mayobre. Publicado en el libro: Novos Dereitos: Igualdade, Diversidade e Disidencia. Tórculo Edicións, Santiago de Compostela, España, 1998, pp. 193-206
2. Pleck, Joseph H. The myth of masculinity. Cambridge. The MIT Press.1983
3. Don Sabo. Comprender la salud de los hombres. Organización Panamericana de la Salud y Harvard Center for Population and Development Studies, 1999
4. María Jayme y Victoria Sau. Psicología diferencial del sexo y el género. Icaria (Antrazyt) Barcelona 1996
5. Marta Segarra y Àngels Carabí (eds.). Nuevas masculinidades. Icaria, Barcelona, 2000

