



Observatori de la
Igualtat de Gènere

La igualtat és saludable

1. CUIDAR ÉS UNA FEINA DE TOTHOM, NO NOMÉS DE LES DONES

Una societat igualitària és una societat corresponsable. Tothom ha de compartir el treball de la llar, de la cura d'infants i de persones en situació de dependència.

El rol de cuidadores ha estat assignat tradicionalment a les dones, una feina que pot arribar a tenir una càrrega personal, física i emocional molt forta si la persona que se n'encarrega ho fa sola. La incorporació de les dones al mercat laboral fa que, a més a més, aquesta responsabilitat es tradueixi en una doble o, fins i tot, una triple jornada (no remunerada). Cal tenir en compte que l'estrès continuat i l'esgotament físic pot desencadenar insomni, depressió o ansietat, entre altres problemes de salut.

Assumir, compartir i repartir de forma equitativa les responsabilitats de la vida quotidiana, de la llar i de la família pot fer-les més fàcils, gratificants i saludables.

2. SI CUIDES, CUIDA'T

La persona que cuida sovint posa per davant les necessitats i desitjos de qui està al seu càrrec i posa les seves en segon pla. Com a conseqüència aquesta persona pot oblidar-se de tenir cura de la pròpia salut amb el risc de caure malalta. La persona que cuida ha de poder desconnectar i saber com fer els treballs de cures correctament per tal d'evitar possibles lesions.

Si et sents sobrepassada, hi ha recursos al teu abast i tens dret a demanar ajuda. Pots consultar als serveis socials o associacions del teu municipi que t'informaran sobre els recursos existents en relació amb l'àmbit de les cures. No et sentis malament per demanar ajuda, és el teu dret.



Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Dones



3. ACTIVA LA TEVA SALUT!

Incorporar hàbits saludables a la teva vida és una manera de cuidar-te i fer salut. Fes-ho sense exigències ni angoixes, troba la teva manera. Tenir una alimentació equilibrada, fer activitats físiques i gaudir d'un descans de qualitat et poden ajudar a sentir-te millor.

Gestionar la salut de la família és una feina que socialment s'ha assignat a les dones, però cal que totes les persones siguem actives amb la nostra cura. Sempre que parlis amb professionals de la salut, expressa la teva opinió i explica amb les teves paraules què et passa. Assumeix també el control de la teva salut, fes-te càrrec de la programació de les teves visites als i les professionals de salut i del seguiment dels tractaments prescrits.

4. LA DEPRESSIÓ POT AFECTAR A TOTHOM, ELS HOMES TAMBÉ

La idea que els homes han de ser forts i no mostrar febleses fa que demanin ajuda amb menys freqüència a professionals de la salut davant situacions d'ansietat, frustració o depressió.

La salut mental és tan important com la física i cal trencar amb els estereotips que l'estigmatitzen. Patir ansietat o depressió no és una mostra de debilitat, ni cal avergonyir-se per demanar ajuda, és una malaltia que cal tractar i que pot afectar tant dones com homes.





5.

COSSOS DIVERSOS, COSSOS SALUDABLES

La pressió per assolir els cànons de bellesa irreals que la societat marca a les dones –i en menor grau, també als homes– pot disminuir l'autoestima i causar un gran malestar psicològic, frustració i, fins i tot esdevenir en trastorns alimentaris greus, com ara l'anorèxia, la bulímia, el trastorn per afartament o la vigorèxia.

Fer exercici i tenir una bona alimentació són hàbits saludables i recomanables. En qualsevol cas sentir-se bé amb tu mateixa no ha de dependre d'estereotips imposats. La bellesa és diversa.

No posis la teva vida en risc per una qüestió d'estètica per buscar un “m'agrades”.

Que et rellisqui què diran!!

6.

FER ESPORT, UN TEMPS PER CUIDAR-SE

L'esport i l'activitat física et permeten gaudir d'un moment per a tu, o per socialitzar a la vegada que et cuides.

Malgrat que hi hagi moviment, el treball domèstic i de cura no equival a fer una activitat física. El treball de cures implica un desgast físic i psicològic molt important. Aquesta feina, si recau únicament sobre una persona causa efectes perjudicials per a la salut i provoca que no es pugui gaudir igualitàriament dels beneficis que comporta la pràctica de l'esport.

Encara avui en dia la presència de les dones en l'esport i en la pràctica de l'activitat física és minoritària. Una de les barreres més importants per a les dones és la manca de temps, especialment en els casos en què fan una doble o triple jornada laboral. La pràctica de l'esport, hauria d'estar a l'abast de tothom al llarg de totes les etapes de la vida i no hauria de ser un privilegi.

Compartim les tasques domèstiques, compartim l'esport!





7. CONDUCTES DE RISC? NO, GRÀCIES

Les conductes de risc com ara el consum de tabac, alcohol i/o altres drogues, així com a conducció temerària poden causar dany a la nostra salut. Tant homes com dones les duen a terme, encara que sovint tenen uns patrons i motivacions diferents pels rols de gènere que han après. La penalització social és diferent per uns i altres, però tant homes com dones s'hi poden veure atrapats per diferents raons. Procurem prendre consciència del mal que ens fan i demanar ajudar si ens és molt difícil abandonar aquest hàbits.

La construcció social d'un ideal d'home valent, fort i competitiu fomenta les conductes de risc que poden ser perjudicials per a la salut.

Aquestes conductes estan relacionades amb la masculinitat normativa que minimitza els riscos associats a conductes com la conducció temerària, l'incompliment de la normativa de seguretat laboral, l'abús de substàncies addictives o les pràctiques sexuals de risc.

Cal trencar amb aquests models de conducta i deixar de banda els hàbits nocius que poden perjudicar la salut.

8. APOSTA PER UNA SEXUALITAT DESITJADA I RESPONSABLE

Una sexualitat saludable és una sexualitat desitjada. Només tu pots decidir consentir o no fer-ho, revertir el consentiment i renovar-lo. Ningú més que tu té dret a decidir sobre la teva salut sexual i reproductiva, ni a qüestionar la teva identitat de gènere o orientació sexual.

En una relació sexual, només un sí, és sí, i això es innegociable. Cal fomentar una sexualitat desitjada, comunicativa i respectuosa.

Evita exposar-te a possibles malalties de transmissió sexual i/o embarassos no desitjats, utilitza mètodes de protecció i contraceptius. Si tens qualsevol dubte i abans de posar-te en risc, a tu o als altres, pots informar-te o demanar consell als i les professionals de la salut. L'atenció i assessorament és confidencial. Els prejudicis, la vergonya i els tabús no són bons consellers.





9.

EL PATRIARCAT PERJUDICA SERIOSAMENT LA SALUT

La societat patriarcal i la relació de poder dels homes envers les dones, fa que qualsevol dona hagi de fer front a situacions de desigualtat social i violències masclistes pel sol fet de ser-ho. Històricament, el patriarcat ha oprimint les dones tant de forma individual com col·lectiva, apropiant-se de la seva força productiva, ja sigui a través de mitjans subtils o amb l'ús de la violència.

Aquesta divisió a dia d'avui comporta que encara existeixin desigualtats de gènere que provoquen discriminació en tots els àmbit de la vida de les dones, especialment en l'àmbit laboral, en sectors feminitzats precaritzats.

Aquestes discriminacions de gènere tenen un impacte directe sobre la salut de les dones. Hi ha patrons que es reproduïxen, el repte és detectar-los i qüestionar-los.

Acabar amb el patriarcat i amb totes les seves manifestacions està en mans de tothom!

10.

DAVANT LES VIOLÈNCIES MASCLISTES NO ESTÀS SOLA

Les violències masclistes són la manifestació més extrema del patriarcat i es donen de forma transversal en totes les dones només pel fet de ser dones. Les formes en que es pot manifestar aquesta violència són múltiples; pot ser física, psicològica, sexual i/o econòmica i els seus efectes sobre la salut de les dones i dels fills i filles són inqüestionables.

Les violències masclistes són estructurals, afecten tota la societat i es poden donar en qualsevol àmbit: familiar, de parella o exparella, laboral i sociocomunitari. No distingeixen entre classes socials, origen, edat, ètnia o situació econòmica. La coexistència de diferents situacions de discriminació poden augmentar-ne el risc o la intensitat.

Si vius o detectes una situació de violència masclista tens mecanismes i serveis d'atenció al teu abast, així com la línia d'atenció gratuïta i confidencial contra la violència masclista al telèfon 900 900 120.

No estàs sola!

