

saludFem

**Mujeres rurales
organizadas
protagonistas del
cambio por
la salud global**

Provincia de
Granada





saludFem. Mujeres rurales
organizadas protagonistas del
cambio por la salud global

Coordinación y edición:

Farmamundi

Redacción, compilaciones, fotografías, reflexiones y colaboraciones:

Irene Celada García y Marina Vázquez Hortigosa, voluntarias de Farmamundi; mujeres asociadas participantes en el proyecto; y Nova Poveda Taboada y Andrea Luque Martín, técnicas de Farmamundi Andalucía.

Diseño, maquetación e ilustración

Diseño con perspectiva

www.disenoonperspectiva.com

Con el apoyo de:



Centro Municipal de
Información
a la Mujer
de Baza



Instituto Andaluz de la Mujer

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN

Financiada por:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN

Esta revista divulgativa ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo [AACID], en el marco del proyecto 0ED011/2017 "SaludFem: mujeres rurales organizadas protagonistas del cambio por la salud global".

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autoras y no refleja necesariamente la opinión de la AACID.

Índice de contenidos

Introduciendo SaludFem	5
-------------------------------	----------

La experiencia SaludFem

Recordatorio de contenidos y momentos vividos	6
---	---

Recomendaciones para una vida saludable

Hablemos de autocuidados	34
--------------------------	----

Galería fotográfica

Momentos para recordar de SaludFem	46
------------------------------------	----

Agradecimientos	48
------------------------	-----------

Consejos para la mujer fuerte

Si eres una mujer fuerte
protégete de las alimañas que querrán
almorzar tu corazón.
Ellas usan todos los disfraces de los carnavales de la tierra:
se visten como culpas, como oportunidades, como precios que hay que pagar.
Te hurgan el alma; meten el barreno de sus miradas o sus llantos
hasta lo más profundo del magma de tu esencia
no para alumbrarse con tu fuego
sino para apagar la pasión
la erudición de tus fantasías.
Si eres una mujer fuerte
tienes que saber que el aire que te nutre
acarrea también parásitos, moscardones,
menudos insectos que buscarán alojarse en tu sangre
y nutrirse de cuanto es sólido y grande en ti.
No pierdas la compasión, pero témele a cuanto conduzca
a negarte la palabra, a esconder quién eres,
lo que te obligue a ablandarte
y te prometa un reino terrestre a cambio
de la sonrisa complaciente.
Si eres una mujer fuerte
prepárate para la batalla:
aprende a estar sola
a dormir en la más absoluta oscuridad sin miedo
a que nadie te tire sogas cuando ruja la tormenta
a nadar contra corriente.
Entrénate en los oficios de la reflexión y el intelecto
Lee, hazte el amor a ti misma, construye tu castillo
rodéalo de pozos profundos
pero hazle anchas puertas y ventanas.
Es menester que cultives enormes amistades
que quienes te rodean y quieran sepan lo que eres
que te hagas un círculo de hogueras y enciendas en el centro de tu habitación
una estufa siempre ardiente donde se mantenga el hervor de tus sueños.
Si eres una mujer fuerte
protégete con palabras y árboles
e invoca la memoria de mujeres antiguas.
Haz de saber que eres un campo magnético
hacia el que viajarán aullando los clavos herrumbrados
y el óxido mortal de todos los naufragios.
Ampara, pero ampárate primero
Guarda las distancias
Constrúyete. Cuídate
Atesora tu poder
Defiéndelo
Hazlo por ti
Te lo pido en nombre de todas nosotras.

[Gioconda Belli, Nicaragua 2018]

Introduciendo SaludFem

Lo que tienes en tus manos es un tesoro. Un tesoro es todo aquello a lo que le tenemos especialmente cariño, le damos amor, lo protegemos, lo conservamos y nos sentimos orgullosas de ello. Por eso decimos que quien tiene una amiga tiene un tesoro... Pues bien, con una misma pasa exactamente lo mismo. Somos nuestro tesoro máspreciado y, por ello, debemos atendernos, protegernos, escucharnos, sentirnos orgullosas de nosotras mismas, darnos mucho amor y recibirlo... en definitiva, cuidar nuestra salud.

En las siguientes páginas encontrarás una recopilación de artículos, relatos, experiencias y buenas prácticas en salud, fruto de muchas conversaciones, debates y reflexiones entre distintas mujeres de la provincia de Granada que hemos formado parte del proyecto ***SaludFem: mujeres rurales protagonistas del cambio por la salud global***.

En SaludFem hemos participado algunas mujeres del equipo técnico de Farmamundi Andalucía, que nos encontramos con un grupo de mujeres asociadas; las técnicas de los Centros Municipales de Información a la Mujer (CMIM) de las comarcas de Baza, Guadix y Huéscar; el Colectivo ¿Teatreverías?; Sintoniza Audiovisuales y Diseño con perspectiva para emprender juntas un camino lleno de buenos momentos y experiencias que ha durado cerca de un año y en el que hemos podido conversar, divertirnos, reír, expresarnos, crear y reflexionar sobre temas relacionados con la salud global y la equidad de género. Todos estos aprendizajes y saberes se han convertido en tesoros y hemos querido recopilarlos en esta revista para que otras personas puedan disfrutarlos.

Nuestro objetivo común era, y sigue siendo, fomentar una conciencia más crítica y activista sobre aquellas cuestiones relacionadas con la salud que compartimos las mujeres que vivimos en distintas partes del mundo. Reflexionar sobre cuál es nuestra agenda común y cómo podemos unir esfuerzos para contribuir desde nuestro entorno cercano a mejorar problemáticas globales. Un espacio de sororidad y compromiso con la equidad de género y la justicia social.

Para ello, te invitamos a que te dejes llevar y te sumerjas en la lectura del resumen de esta maravillosa experiencia que hemos compartido.

La experiencia SaludFem

Recordatorio de contenidos y momentos vividos

¡Comenzamos SaludFem!

Octubre 2018

SaludFem: mujeres rurales protagonistas del cambio por la salud global, ha sido un proyecto de Farmamundi financiado por la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo [AACID], que arrancó su andadura en las comarcas de Baza, Huéscar y Guadix con el **objetivo de generar un proceso de sensibilización y transmisión de capacidades para la equidad de género en salud dirigido a mujeres rurales organizadas de estas tres comarcas granadinas**.

El proyecto ha contado desde el inicio con la estrecha e inestimable **colaboración de las técnicas de los Centros Municipales de Información a la Mujer (CMIM)** de las comarcas participantes: Antonia Agudo González, de Baza; Isabel Alcocer Gil, de Guadix; y Mari Carmen Nieto Romero, de Huéscar. Todas ellas con una amplia trayectoria personal y profesional a favor de la equidad de género y el acompañamiento a las mujeres de sus territorios. Así mismo, ha contado con la complicidad directa de representantes de **asociaciones de mujeres** de las tres comarcas.

¿El resultado? un proyecto participativo con el que se ha buscado generar un ma-



¿El resultado? un proyecto participativo con el que se ha buscado generar un mayor compromiso crítico y solidario para movilizarse localmente por la salud global desde los enfoques de género, derechos humanos y diversidad cultural.

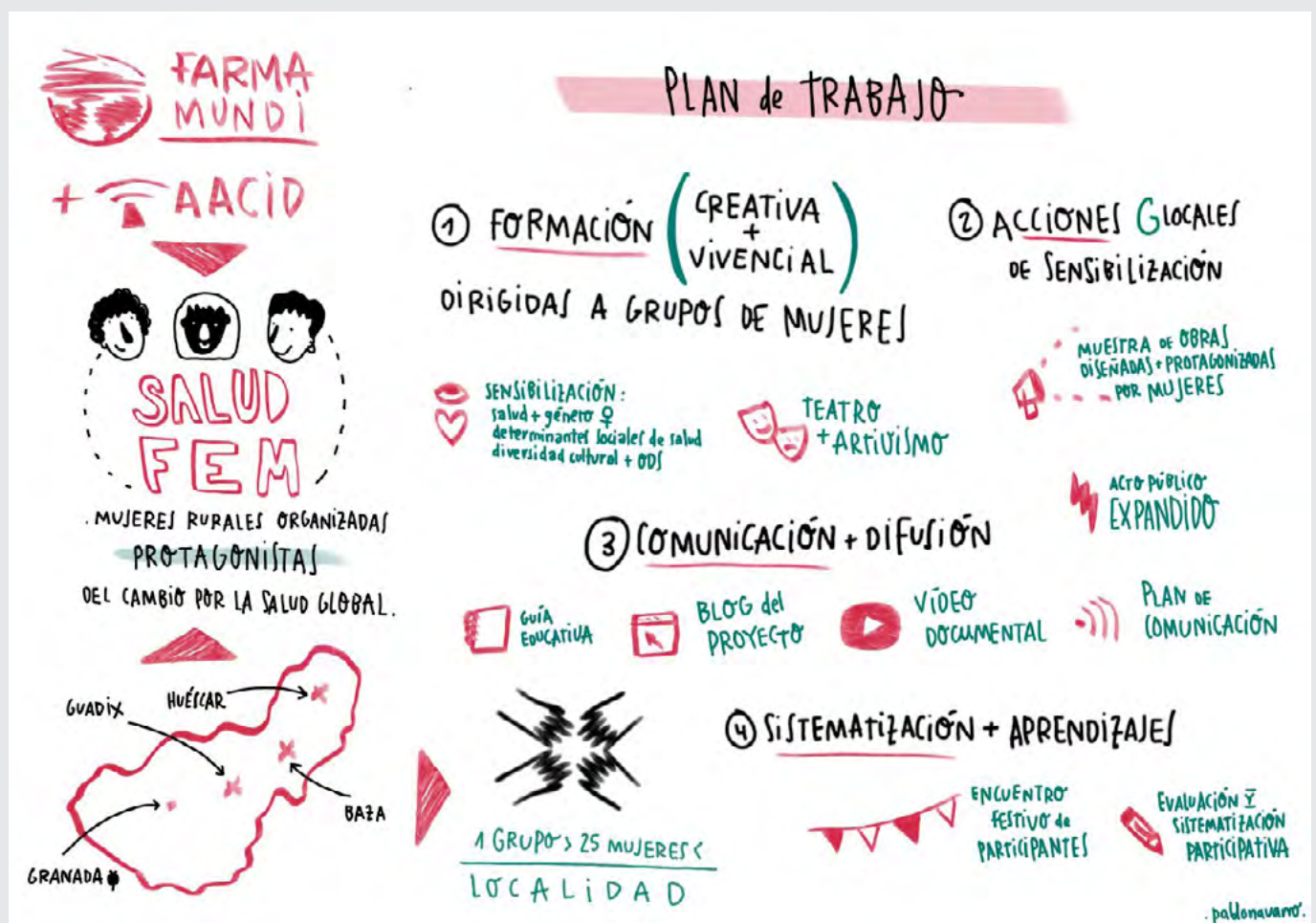


por compromiso crítico y solidario para movilizarse localmente por la salud global desde los enfoques de género, derechos humanos y diversidad cultural. Un proyecto que ha contado con la implicación de un grupo de unas 70 mujeres que participaron en:

→ **4 sesiones de sensibilización** sobre determinantes sociales de la salud, género en salud, diversidad cultural en salud, y gobernanza de la salud, facilitadas por Farmamundi.

→ **6 sesiones de formación en teatro para la transformación social** facilitadas por el Colectivo ¿Teatreverías?

Estas formaciones posibilitaron la creación de tres piezas teatrales protagonizadas por las mujeres participantes, que fueron mostradas a la población en un acto público en cada una de las comarcas participantes. Todo ello, acompañado del blog saludfem.org, la elaboración de esta revista, editada por **Diseño con Perspectiva**, y un corto sobre la experiencia, elaborado por **Sintoniza Audiovisuales**.



Mi salud, mi derecho

Enero de 2019

En **SaludFem** iniciamos las **sesiones de sensibilización** abordando la salud como un derecho humano fundamental. Un derecho que debemos defender y garantizar para todas las personas del mundo, independientemente de su origen, condición, cultura, edad, género, etnia...

Por eso, comenzamos reflexionando juntas sobre qué supone esto de tener salud en términos de bienestar integral; no solo como ausencia de enfermedad, sino en relación a nuestros derechos humanos. Es decir, sentirse bien o saludable va más allá de estar o no resfriada, tener o no una dolencia, o necesitar o no un tratamiento específico. Tiene que ver también con tener buenas relaciones personales, una vivienda digna, poder llegar a fin de mes, respirar aire limpio o poder expresar nuestras emociones, entre otras muchas cosas.

Por eso, en esta primera sesión de SaludFem decidimos usar la "Alegremia": una herramienta para medir nuestra salud que propusieron hace algunos años un grupo de mujeres campesinas del Norte de Argentina. La "Alegremia" mide la condición de salud y bienestar en relación a la alegría que nos corre por la sangre y no solo a la ausencia de enfermedad.

¿Y qué nos hace sentir alegres? pues tener cubiertas necesidades tan básicas como el alimento, el abrigo, el amor, el arte, la amistad, el aire, el agua, el ambiente...

¿Y qué nos hace sentir alegres? pues tener cubiertas necesidades tan básicas como el alimento, el abrigo, el amor, el arte, la amistad, el aire, el agua, el ambiente... una serie de "A" que forman parte de ser, estar y sentirse saludables y con pleno bienestar personal, social, cultural y ambiental.



una serie de "A" que forman parte de ser, estar y sentirse saludables y con pleno bienestar personal, social, cultural y ambiental.

A través de la "Alegremia" quisimos reflexionar con las participantes cuáles de estas "A" o necesidades les hacía sentirse bien o saludable. Para ello, creamos unos "manteles de la salud de las mujeres" en cada una de las comarcas del proyecto. En estos manteles las mujeres rurales escribieron y expresaron las cosas que les hacían o les harían sentirse bien, saludables y alegres. Algunas de estas reflexiones fueron:

PARA NOSOTRAS MISMAS

- Aprender a decir NO. Tener derecho a que se respeten nuestras decisiones.
- Ser honesta con una misma y no autoengañarse.
- Bucear dentro de una misma y trabajar nuestros sentimientos y emociones para así sacarlos, ya sean buenos o malos, y no sentir más vergüenza por ello.
- Poder y aprender a desahogarme. Decir lo que pensamos y no vivir callada con lo que te hace daño para así ser libres.
- Saber afrontar las cosas superando la culpabilidad, para sentirse feliz y vivir en paz.
- No querer controlar ni sentirse responsable de todo lo que pasa alrededor.
- Cuidar de nuestra niña interior.



- Tener una buena autoestima. Mirarnos al espejo más veces, querernos y sentirnos valiosas.
- Buscar tener buenas relaciones sexuales, ternura y cariño.
- Tener tiempo para tener tiempo. No ayudar tanto y que nos ayuden. Dedicarnos un día de vez en cuando para hacer lo que queramos y nos apetezca, y no lo que quieran los demás.
- Disfrutar el momento.

CON OTRAS PERSONAS

- Solidaridad con todas las personas. Disfrutar de ayudar al prójimo y animarnos los unos a los otros compartiendo espacios y experiencias con otras personas.
- Tener empatía y muchas amistades con otras mujeres. Comunicarnos mucho entre nosotras.
- Más actividades en grupo para divertirnos y conocernos, como por ejemplo salir a cenar o a bailar juntas una vez al mes, charlar, jugar al bingo, tomar café... como hacemos en la asociación con las mujeres porque, si nos quedamos en casa, nos entra la depresión y estar con amigas nos da vitalidad.
- Dar y recibir contacto físico entre nosotras, besos, abrazos... que haya cariño y ternura en nuestras vidas.
- Estar bien con la familia y verla feliz. Pero también que las personas con las que convivimos se impliquen en los cuidados y que valoren el papel de las mujeres en los cuidados y en la salud.
- Tener trabajo y a la vez vida social, donde puedas salir de casa para relacionarte con otras personas, reírte y disfrutar.

NUESTROS HÁBITOS DE VIDA

- Ejercitarnos. Tener actividad física y mental.
- Hacer estas actividades junto con las compañeras.
- Equilibrar el “tiempo de sofá” con la actividad física, ya sea en la naturaleza, en el campo o con actividades programadas [pilates o yoga].
- Tener abrigo, es decir, un lugar donde sentirme bien y poder descansar.
- Dormir bien, una media de 7 horas.
- Beber agua y estar hidratadas.
- Llevar una alimentación saludable, cumpliendo horarios, hacerlo sin prisas y con más calma.
- Hacer meditación o tomarse tiempo para respirar profundamente con constancia y tomarse la vida con tranquilidad.

EN EL SISTEMA DE SALUD

- Buscar conocer las palabras para explicar lo que me pasa.
- Buscar saber entre todas cuáles son las enfermedades y problemas que más nos afectan a las mujeres y porqué.
- Demandar tener más información disponible.
- Demandar diagnósticos preventivos y no tantas pastillas.
- Tener más de estas reuniones o cursos, porque nos informan de cosas que nos pasan a las mujeres y aprendemos cosas nuevas relacionadas con la salud.

EN GENERAL

- Tener y cumplir sueños e ilusiones con esperanza y fe.
- Hay que seguir luchando y aprendiendo algo nuevo día a día.
- La salud es lo más importante que hay en la vida, por ello, debemos tener menos responsabilidades para invertir el tiempo en nuestro cuidado personal.
- Intentar evitar tener problemas y disfrutar de un buen estado de salud. Cuando los problemas no tienen solución no darles más vueltas.
- Ser feliz con una misma. Transmitir esta felicidad a través del bienestar íntegro de la persona, con un ánimo y actitud en positivo para realizar las actividades de la vida diaria. ¡Alegremia!

Veamos con más detalle algunos de los conceptos que vimos en esta sesión:

¿Qué es la salud?

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS)

La salud es también un derecho humano fundamental e indispensable para el ejercicio de los demás derechos humanos, que necesita de unos elementos esenciales para que se cumpla, como, por ejemplo:

Que tengamos bienes, servicios y programas de salud **disponibles** y en suficiente **cantidad**.

Que sean de **calidad**, científica y médicamente apropiados.

Que sean **éticos y respetuosos** con nuestra cultura, condición, privacidad y bienestar emocional.

Que tengamos acceso a **información y educación** para la salud.

Que podamos **acceder** a la salud **sin** ningún tipo de **discriminación**, dificultad física o falta de recursos económicos.

Sin embargo, no todas las personas en el mundo tienen este derecho garantizado por una serie de cuestiones que son injustas y, sobre todo, evitables.

¿Y cuáles son esas cuestiones que hacen que no todas las personas tengamos garantizado nuestro derecho a la salud?

Para explicarlas, nos interesa aludir a los **determinantes sociales de la salud**, es decir:

«Las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el contexto o lugar que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana.» (OMS)

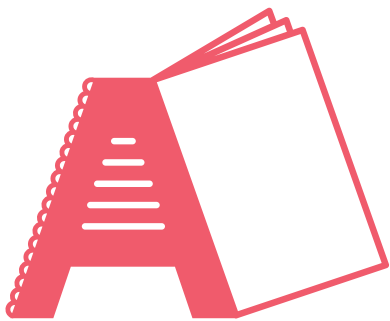
Como vimos en la sesión de SaludFem, un grupo de mujeres rurales del Norte de Argentina, que se reunieron para reflexionar juntas sobre lo realmente necesario para vivir bien y sentirse saludables, llegaron a la conclusión de que lo esencial para vivir gira en torno a lo que ellas llamaron las ocho "A" de **la Alegremia** y que, precisamente, están estrechamente relacionadas con los determinantes sociales de la salud.

Estas ocho "A" que ellas identificaron en un principio para el completo bienestar son: el **Aire** y **Agua** limpios, el **Alimento** sano, el **Albergue** como vivienda y empleo dignos, el **Abrigo** como vestimenta y políticas de protección pública, el **Amor** en un sentido amplio, y el **Arte** y el **Aprendizaje** como creación colectiva del conocimiento, la educación popular, el trabajo cooperativo y la sensibilización.

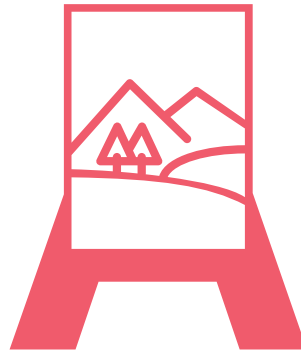
La **Alegremia**, para ellas, por tanto, significa literalmente "**la alegría que me circula por la sangre y se refleja en el rostro y en la mirada**". Es decir, como también dice la OMS, la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de salud y bienestar... ¡Y de alegría!

De esta forma, estas mujeres describieron la salud como un proceso vital indispensable, que no solo se tendría que medir mediante indicadores de "normalidad" o de ausencia de enfermedad, sino que sería más acertado tener también en cuenta aspectos ambientales, emocionales, culturales o sociales, entre otros, que nos generan bienestar. Desde ese entonces ellas miden su salud con la Alegremia.

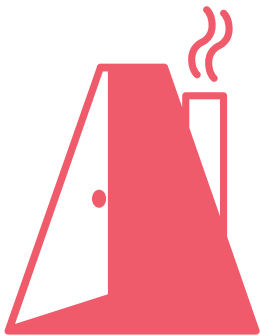
¿Te apuntas tú a medir tu Alegremia?



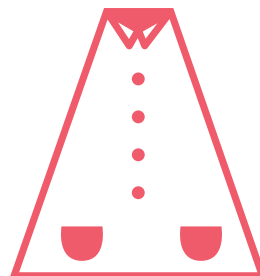
Aprendizaje



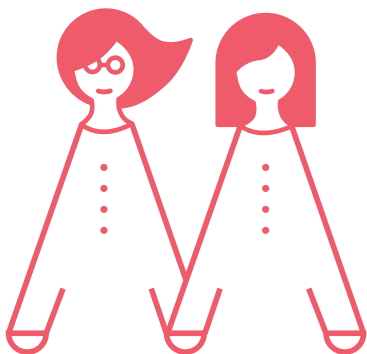
Arte



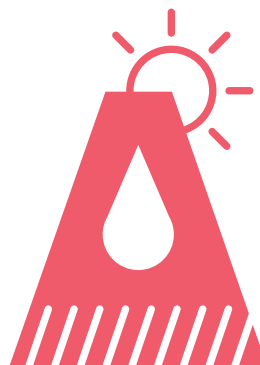
Albergue



Abrigo



Amor



Aire, agua y alimento

No solo somos amas de casa, ¡somos gestoras comunitarias para la salud!

Marzo de 2019

Marina Vázquez

[voluntaria de Farmamundi Andalucía]

Tras una primera sesión reflexionando sobre cómo el contexto personal, social y global influye en la salud de las personas, en la segunda sesión **abordamos las diferencias existentes en el acceso a la salud por cuestión de género.**

Para ello, comenzamos reflexionando sobre la diferencia entre sexo y género,

y su repercusión en la creación de desigualdades, sobre todo en cuanto al reparto del tiempo y las responsabilidades que cumplen hombres y mujeres dentro de sus dinámicas familiares.

Sexo: diferencias biológicas entre las personas.

Género: características social y culturalmente construidas, que asignan a las personas según su sexo una serie de normas, estereotipos y mandatos diferentes y desiguales.



Repartimos entre las participantes varios casos prácticos con diferentes problemáticas familiares, a partir de las cuales debatieron sobre cómo consideraban que se distribuirían las tareas y responsabilidades las personas parte de la unidad familiar a lo largo de un día laborable.

Con esta dinámica tan interesante, llegamos a la conclusión de que las muje-



res **a lo largo del día disponemos de menos tiempo libre para nosotras mismas**, puesto que **solemos dedicar la mayoría del tiempo al cuidado de otras personas o a tareas asociadas al hogar, incluso aunque tengamos un trabajo fuera de casa**. En este sentido, las participantes destacaron lo **importante que son las abuelas** en la actualidad para que las familias puedan salir adelante, ya que asumen un rol protagonista en la gestión del hogar como apoyo familiar cuando las madres y los padres trabajan.

Posteriormente, a cada unidad familiar analizada, le planteamos una crisis de salud [accidente laboral, enfermedad crónica, operación de urgencia, entre otras], para reflexionar y debatir qué sucede con los roles de género y la gestión de los cuidados de la vida ante este tipo de situaciones. De nuevo, **comprobamos cómo las mujeres actúan como eje principal de apoyo y referencia familiar**, generándoles en muchos casos sobrecarga y desgaste emocional, lo que a su vez les ocasiona problemas de salud.

Todo esto nos sirvió para abordar en la sesión el significado de los roles productivo, reproductivo y de gestión comunitaria. Concluyendo entre todas lo sumamente importante que **somos las mujeres para el sostenimiento de la vida y la salud**, y sobre cómo desgraciadamente solo se valora el eje productivo de la sociedad, infravalorando, en la mayoría de los casos, los roles que llevamos a cabo en nuestro día a día las mujeres y que son indispensables para que las sociedades se desarrollen y tengan salud.

“Somos las verdaderas protagonistas de la reproducción y cuidado de familiares o personas cercanas y de las tareas del hogar, pero también de las actividades comunitarias y no remuneradas que contribuyen al bienestar y la organización social. ¡No solo somos amas de casa, sino gestoras comunitarias para la salud!

Cerramos la sesión debatiendo sobre cómo esto afecta a la diferencia -inequidad- de género que existe en el acceso y control de los recursos [políticos, educativos, informativos, de tiempo...]. Una diferencia que les pareció muy interesante, ya que pudieron observar cómo **muchas de las dificultades que ellas perciben en sus hogares se materializan en una realidad colectiva, en la que las mujeres, aunque tenemos acceso a distintos recursos, en muchos casos no tenemos o somos privadas del control sobre los mismos**.



Veamos estos debates de la sesión con más detalle:

El género como determinante social de la salud

Uno de los principales **determinantes sociales de la salud que vimos anteriormente, es el género**. Y esto pasa porque existen diferencias entre hombres y mujeres en las formas, estilos de vida y en cómo viven, perciben y reciben la salud. Estas diferencias no solo se deben a cuestiones biológicas, sino que tienen un fuerte componente social y cultural. Por tanto, se convierten en desigualdades, que también son injustas y, sobre todo, evitables.

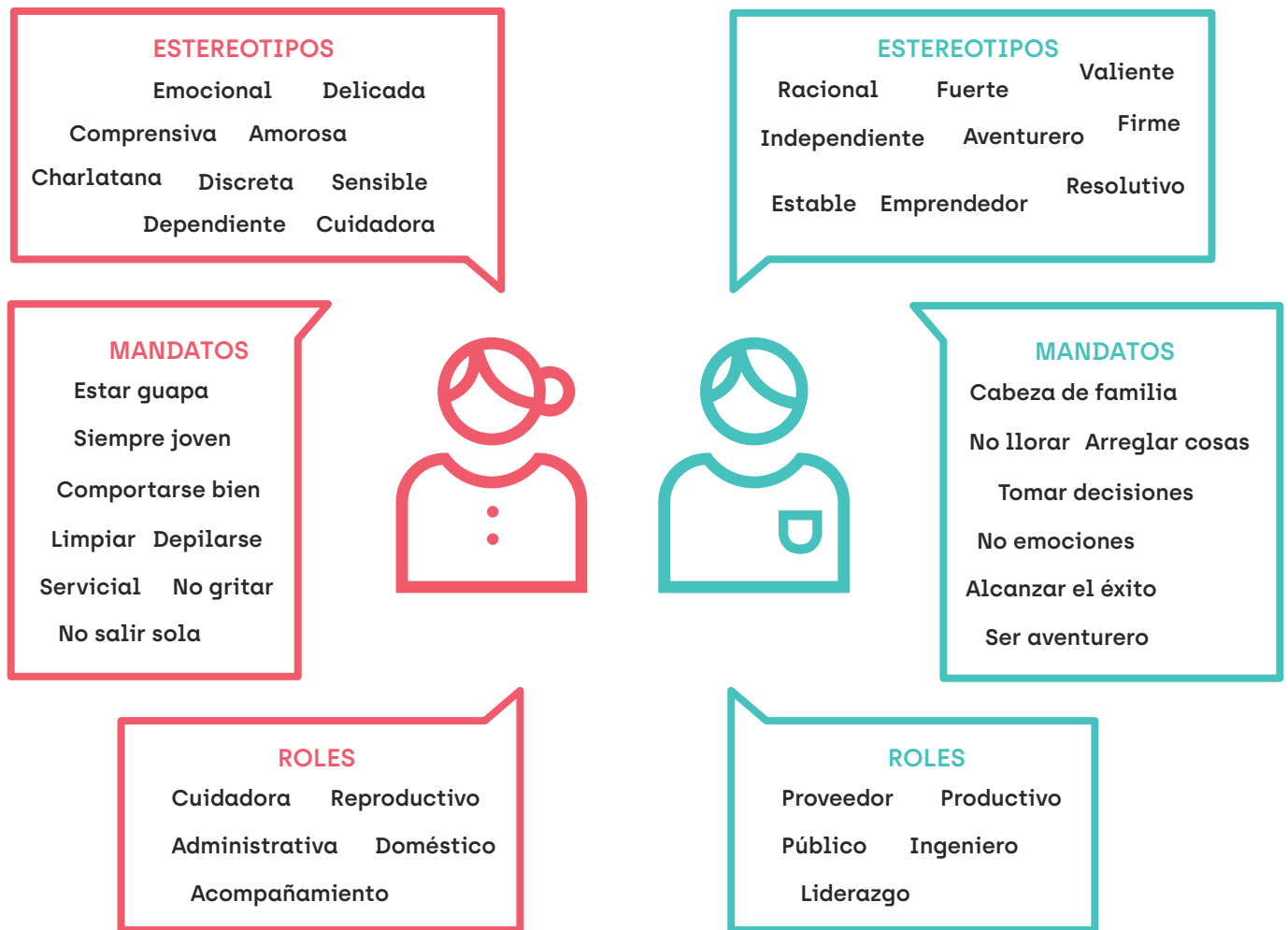
¿Pero a qué hacemos referencia cuando hablamos de inequidad de género en salud?

Hacemos referencia al contraste de la **situación, cuidado y protección** de la salud entre hombres y mujeres que existe en el mundo, y que se acentúa para las mujeres indígenas, en situación de pobreza o en zonas rurales, entre otras. Algunas de estas inequidades son: la falta de reconocimiento de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, la impunidad hacia la violencia de género o el menor acceso a la información y educación en salud, entre otras muchas.

Las inequidades de género en la salud tienen su origen en los **estereotipos y mandatos de género**, ya que la desigualdad con la que se distribuyen las **relaciones de poder y los roles de género**, así como el **acceso y control a los recursos**, provocan desventajas sobre las probabilidades de mantener la salud o de enfermar y morir por causas prevenibles.

Estereotipos de género: son ideas preconcebidas (prejuicios) que se han ido construyendo y transmitiendo en las sociedades con el paso del tiempo. Por tanto, son construcciones sociales y culturales que clasifican los aspectos físicos y psíquicos de la persona, dividiéndolos en “hombres” y “mujeres”, y limitando sus posibilidades de desarrollar ciertas capacidades.

Todos estos **estereotipos implícitos y explícitos** sobre cómo cada persona debe ser y comportarse según son “hombres” o “mujeres” son las normas o **mandatos de género**,



que se transmiten a través de comportamientos vistos y aprendidos en la familia, de mensajes recibidos en la escuela, en los medios de comunicación, etc.

Estos mandatos **afectan de manera negativa a la autoestima**, la autonomía personal, el bienestar y la vida de las personas y, por tanto, condicionan nuestro papel [nuestros roles] en la sociedad.

Roles de género: expresan el comportamiento que en una sociedad concreta se espera de las personas según su sexo.

Tipos de Roles

Productivo: trabajo realizado por las personas que se remunera con dinero u otro tipo de beneficio material.

Reproductivo: cuidado de familiares o personas cercanas y responsabilidades asociadas al hogar y a las relaciones afectivas.

Gestión comunitaria: actividades comunitarias voluntarias y no remuneradas que contribuyen al bienestar y la organización social.

Si piensas en las mujeres... ¿cuáles son los roles que han asumido y asumen de manera más frecuente? La respuesta es el **rol reproductivo** y el de **gestión comunitaria**, que tienen que ver con mandatos sociales que se imponen a las mujeres como ser cuidadora, encargarse de la casa y la comida, ser amable, emocional, madre, compañera y vecina. Tampoco es casualidad que estos roles no estén remunerados económicamente, pues en nuestras sociedades no se consideran valiosos, cuando en realidad son fundamentales para la vida, el bienestar y la salud de todas las personas.

Estas cuestiones, además, afectan a las condiciones de vida y a la autonomía de las mujeres. Es decir, las mujeres asumen la mayoría de las cargas de cuidados de otras personas de manera no remunerada, lo que implica sobrecarga de trabajo, menos tiempo personal, una gran responsabilidad, así como menos recursos económicos. Por eso, las mujeres de manera global tienen un menor **acceso y control a los recursos de salud**.

Acceso: la posibilidad de usar un recurso.

Control: la posibilidad de definir, influir y tomar decisiones sobre el uso de un recurso.

Reflexionemos sobre esto un poquito:

¿Tengo acceso a un centro de salud? **pero.... ¿dispongo de tiempo suficiente para ir?**
¿Tengo que cuidar de alguien y por eso no voy? ¿Tengo la posibilidad de tomarme el tiempo necesario para cuidarme y seguir el tratamiento?

«Queremos tener tiempo para tener tiempo»

Marzo de 2019.

Irene Celada

[voluntaria de Farmamundi Andalucía]

En la tercera sesión de SaludFem quisimos ponernos las batas de doctoras y realizar una sesión informativa donde **analizamos y clasificamos algunas situaciones, condiciones y enfermedades más frecuentes en mujeres** para así comprobar si existen o no diferencias tanto en la investigación, como en el diagnóstico, abordaje y tratamiento del género en salud.

Para ello, en pequeños grupos, nos hicimos algunas preguntas sobre un listado de enfermedades, situaciones y condiciones relacionadas con la salud: *¿es exclusiva o más frecuente en mujeres o en hombres?, ¿tenemos los mismos síntomas?, ¿el diagnóstico de esa enfermedad es igual en hombres que en mujeres?, ¿recibimos los mismos tratamientos? ¿en quiénes tienen más efectividad los fármacos y por qué?*

Con esta dinámica pudimos comprobar colectivamente cómo muchas enfermedades o condiciones de salud tienen un importante componente social y cultural relacionado con los hábitos de vida y roles que desempeñamos hombres y mujeres, pero también con los sesgos de género que existen en la investigación, diagnóstico, abordaje y tratamiento de la salud.



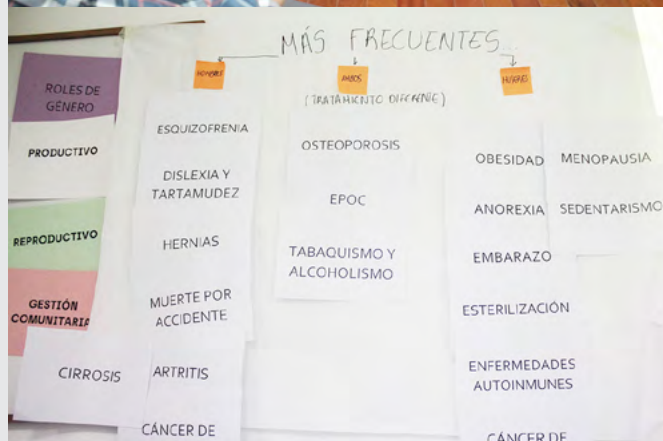
En este sentido, las participantes apuntaron que la sociedad está cambiando y que muchos problemas de salud que eran "más de hombres", ahora también lo son de mujeres y, sin embargo, tardan más en **diagnosticarse** por los prejuicios y la **mirada sesgada sobre la salud**. Es el caso, por ejemplo, de las enfermedades cardiovasculares o las enfermedades asociadas al tabaquismo, entre otras.

Así mismo, debatimos sobre el por qué se **medicaliza** tanto a las mujeres por ansiedad, depresión y otros problemas emocionales. Por un lado, las participantes concluyeron que el sistema de salud realiza un diagnóstico sesgado tildándonos de "emocionales" y de estar "tristes" cuando nos sentimos mal y vamos al centro de salud por otras cosas; pero también porque en muchos casos la sobrecarga de cuidados y la inequidad de género efectivamente nos afectan al bienestar emocional.

«¡Tiempo para tener tiempo!», exclamaba en este sentido una de las participantes invitando al resto de mujeres a la reflexión sobre la falta de control que tenemos sobre los recursos de autocuidado, ocio y salud. En definitiva... ¿qué podemos hacer? ¿Dónde podemos poner la voz las mujeres para tener una mejor salud? ¿Qué acciones podemos llevar a cabo? Preguntas que, esta vez, dejamos pendientes para la siguiente sesión de SaludFem.



¿Qué podemos hacer?
¿Dónde podemos poner la voz las mujeres para tener una mejor salud? ¿Qué acciones podemos llevar a cabo?



Volvamos a repasar algunas problemáticas de la salud de las mujeres:

¿Y cómo afecta todo esto a nuestra salud?

Como hemos estado viendo, la salud en un sentido amplio va más allá de la ausencia de enfermedad, y la atención y el cuidado de la salud son algo mucho más amplio que la mera atención sanitaria. En este sentido, los roles de género son una de las causas clave que determina nuestro acceso y control a los recursos de salud, bienestar y cuidado y, por tanto, a nuestro derecho a la salud. Algunos ejemplos son:

- Las mujeres tenemos mayor **riesgo de sufrir pobreza y peores condiciones de vida** (menos ingresos, salarios más bajos, empleos parciales o temporales, roles de cuidado familiar no remunerados...), lo que disminuye nuestras posibilidades de acceder a la salud y al bienestar.
- Debido a las **sobrecarga de trabajo, cuidados y responsabilidades familiares**, sumado al estrés que esto supone, estamos expuestas a más factores de riesgo para la salud.
- La **atención sanitaria es desigual entre hombres y mujeres**. A veces no sabemos ponerle palabras a lo que nos pasa y cuando vamos al centro de salud el personal, en muchas ocasiones, tampoco dispone de las habilidades necesarias para realizar una buena atención (falta de enfoque de género en el sistema de salud). Como consecuencia de esto, padecemos diagnósticos insuficientes o, en ocasiones, excesivos; por lo tanto tratamientos inadecuados de algunas enfermedades y afecciones ("medicalización").
- En el mundo, **las políticas de salud a menudo perpetúan los estereotipos sexistas** y no consideran las diferencias socioeconómicas y de otra índole entre las mujeres, ni tienen plenamente en cuenta la falta de autonomía de las mujeres respecto de su salud.

En Farmamundi, identificamos algunas de las **causas y efectos** principales de la desigualdad e inequidad de género en salud, que son:

[Ver tabla en la página siguiente]

Causas	Efectos
→ Componente de derechos, en el mundo se incumplen y/o desconocen los derechos de las mujeres.	→ Deterioro del bienestar social, por la sobrecarga de responsabilidades familiares, el deficiente acceso a la formación e insuficiente atención a la salud integral, que provoca una baja calidad de vida.
→ Componente social y cultural, ya que vivimos en sociedades machistas y patriarcales, en las que las mujeres vivimos múltiples violencias y discriminaciones.	→ Deterioro del bienestar psicológico, por las situaciones de violencia, el desgaste físico y mental, y la medicalización, que hace que las mujeres tengan mayor frustración, baja autoestima, y peor salud emocional.
→ Componente de la salud, ya que en el mundo las políticas sanitarias suelen ser asistenciales y no preventivas, con servicios sanitarios deficientes, y no suelen incluir estrategias de salud con perspectiva de género.	→ Deterioro del bienestar físico, por la deficiencias en la atención sanitaria de las mujeres en las diferentes etapas de la vida y un marco jurídico que desprotege a la mujer, lo que supone una mayor mortalidad prematura por enfermedades e infecciones totalmente prevenibles y evitables.

Por eso es sumamente importante que todas las personas nos impliquemos en promover la equidad de género en salud:

Para llegar a la equidad en la salud, hay que reconocer que diferentes grupos tienen diferentes necesidades que deben ser identificadas para poder darles una respuesta adecuada.

“El poderío granaíno sembrando para la transformación social”

Marzo de 2019

Irene Celada

[voluntaria de Farmamundi Andalucía]

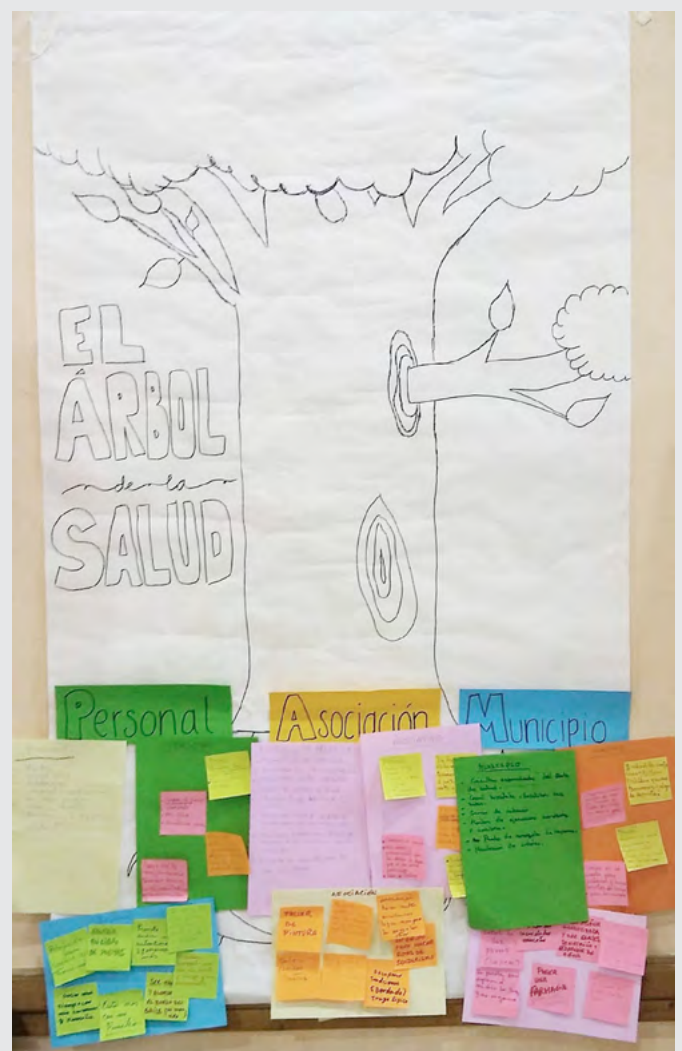
El sendero formativo de SaludFem nos condujo, y dotó de más sentido aún, a un término que todas las mujeres participantes llevan consigo: el **“empoderamiento”**. Ser conscientes de las desigualdades que engloban las distintas realidades que vivimos las mujeres del mundo y del **poder que tenemos y tienen nuestras voces juntas para transformarlas**. Este es un hecho por el que las participantes de este proyecto han formado parte desde hace años de sus asociaciones, en las que se reúnen, debaten, se deconstruyen, se divierten, comparten experiencias y, sobre todo, luchan día a día.

A fin de conectar con posibles **semillas de cambio para mejorar nuestra salud**, comenzamos la sesión recordando aquellos deseos que las propias mujeres de las comarcas expusieron en sus “mantenidos de la salud de las mujeres”, que elaboramos en la primera sesión, como por ejemplo:

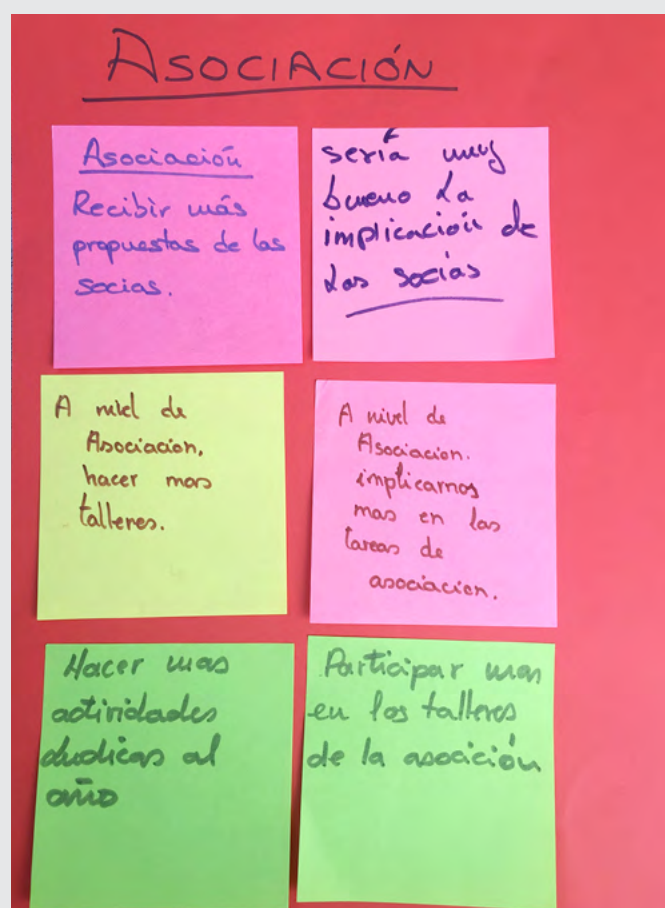
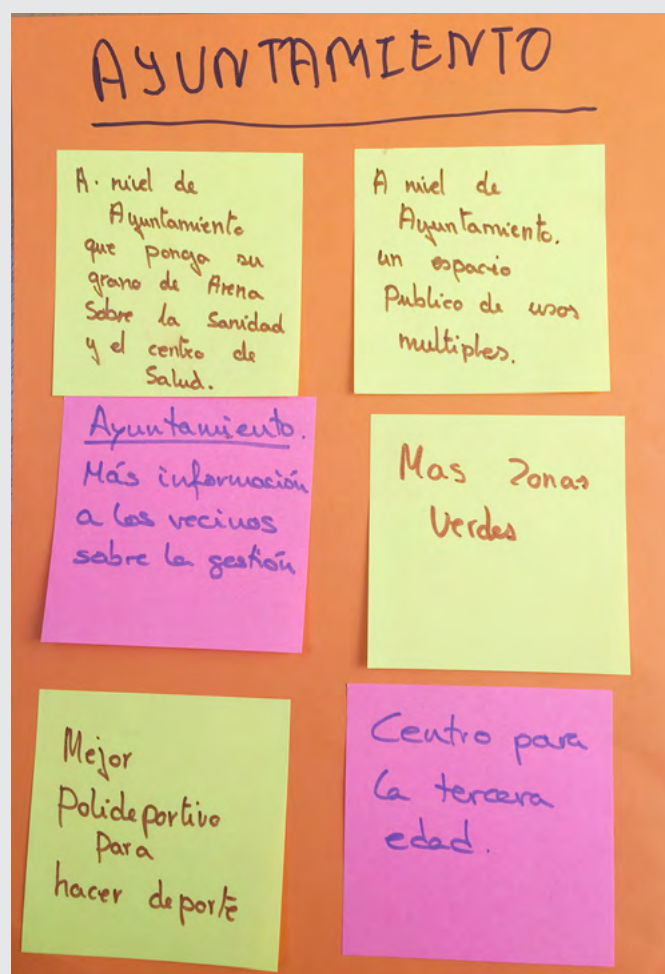
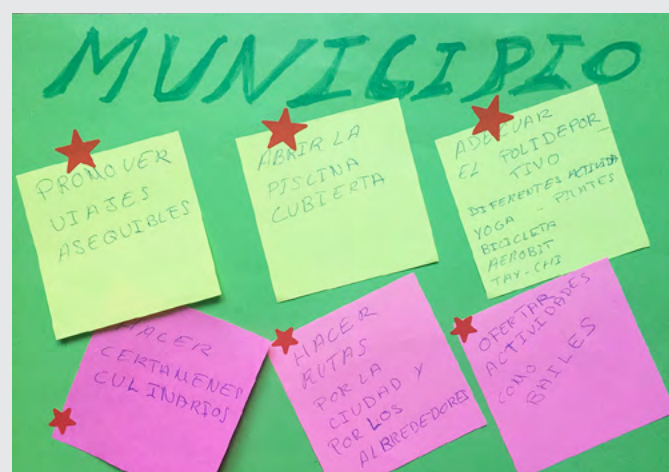
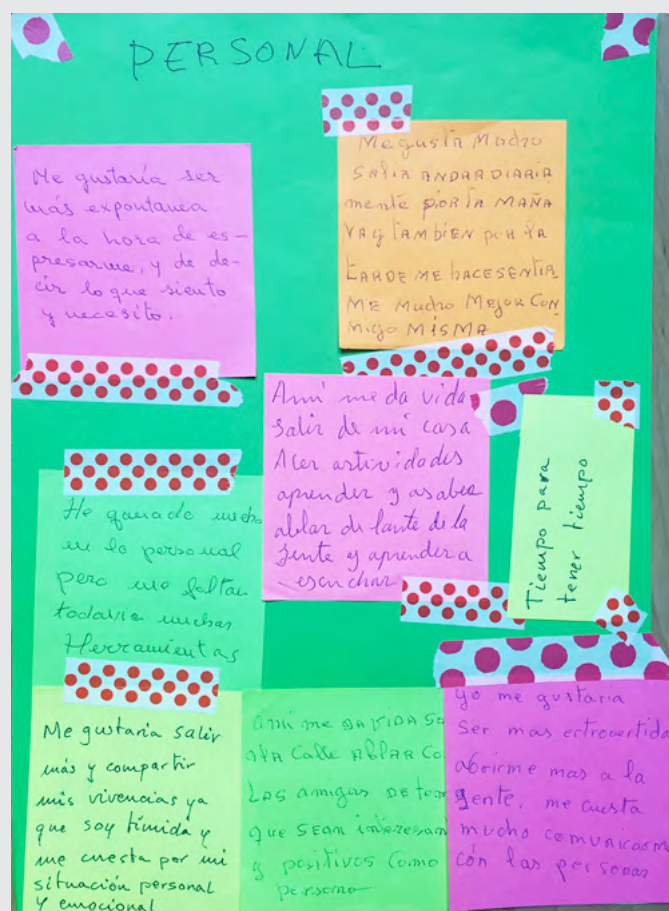
“Tener más tiempo para mi”; “realizar más actividad física y mental”; “tener pensamientos positivos y no

sentir tanta culpa”; “llevar un hábito de alimentación saludable” o “conocer palabras para explicar lo que me pasa”, entre otras.

A partir de esto, nos juntamos por grupos para elaborar “El árbol de la salud de las mujeres rurales”, como lienzo para **analizar críticamente estrategias personales, colectivas y comunitarias para promover el derecho a la salud global**. De esta forma, sembramos una serie de semillas sobre posibles cambios que realizar para, con el tiempo, conseguir los frutos necesarios para la salud y el bienestar de las mujeres.



En suma, "cada día es un día nuevo", tal y como apuntaba una de las participantes de Baza, para hacer hincapié en la importancia de dedicar más tiempo a actividades que promuevan una vida saludable y que sirvan para mejorar nuestra calidad de vida y así, como ella misma concluía "cuidar nuestra vida, porque es mi vida y no pienso perderme ni una".



¿Qué nos han enseñado estas mujeres sobre el poderío y la salud?

- Que comenzó en ellas mismas cuando decidieron tomarse tiempo, salir de casa y juntarse [asociarse] con otras mujeres.
- Que se fortaleció aún más en las asociaciones cuando se organizaron y propusieron actividades o acciones enfocadas en su bienestar personal y colectivo.
- Que tomó impulso cuando decidieron solicitar apoyo de las instituciones públicas, como los Centros Municipales de Información a la Mujer, para gestionar sus propuestas o conseguir resolver sus necesidades.
- Que se difundió cuando salieron a las calles para defender sus derechos o, simplemente, para celebrar la vida, hacer excursiones u organizar talleres, fiestas y eventos.

EL PODERÍO: proceso subjetivo a través del cual las personas desarrollan las fortalezas, reflexiones, capacidades y destrezas que les permiten actuar a favor de su bienestar y/o el bienestar colectivo

¿Y qué puedo hacer yo para tener una vida más autónoma y saludable? ¹

- Pues como ellas, asumir el **protagonismo de nuestras vidas**, informarnos, escucharnos y aprender a buscar soluciones.
- Saber **qué quiero** para mí, **qué me hace sentir bien** y **qué debo hacer** para conseguirlo, independientemente de la edad. Tener planes de vida.
- Asumir y **aceptar de manera positiva los cambios** físicos, emocionales y propios de cada edad.
- Pensar cómo nos posicionamos en esta vida y en el consumo al que nos empuja esta sociedad, **por qué consumimos** lo que consumimos y qué nos aporta para hacernos sentir mejor.
- Aprender a **concernos**, para saber si lo que nos pasa es común o no, tanto física como mental o emocionalmente.
- Preguntar e **informarnos** sobre el diagnóstico, los exámenes, los medicamentos, para qué sirven y cuáles pueden ser las consecuencias a corto y largo plazo.
- **Organizarnos**, participar en grupos según nuestros intereses, donde podamos hablar y comentar lo que nos pasa, cómo nos sentimos y aprender conjuntamente.

¹ Ana Ara y Bea Huber. La medicalización de las mujeres. Colectivo de Mujeres de Matagalpa [Nicaragua].

¿Qué puede hacer el personal de salud y/o nosotras como agentes de salud comunitaria?

IMPULSAR PROCESOS PARA **CAMBIAR LA MIRADA ANDROCÉNTRICA** EN RELACIÓN AL CUERPO Y LAS EMOCIONES DE LA MUJER.

AUTOVIGILARNOS PARA NO TRANSMITIR ESTEREOTIPOS Y PRÁCTICAS DISCRIMINATORIAS.

INCLUIR LA VARIABLE DE **GÉNERO** EN LOS PROGRAMAS DE **FORMACIÓN**.

PROMOVER E IMPULSAR ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN QUE INCLUYAN A MUJERES, Y LAS RELACIONES BIOLÓGICAS, SOCIALES Y CULTURALES QUE INFLUYEN EN SU ESTADO DE SALUD.

PROMOVER EN LOS CENTROS DE SALUD **GRUPOS DE AUTOAPOYO** PARA QUE LA GENTE PUEDA DESCARGAR SUS PREOCUPACIONES Y MALESTARES Y APRENDA A MEJORAR DE FORMA AUTÓNOMA Y EN GRUPO.

COMPARTIR INFORMACIÓN EN SALUD PARA QUE LAS PERSONAS SEPAN PREVENIR Y PROMOVER SU BUEN ESTADO DE SALUD DE FORMA AUTÓNOMA, SIN DEPENDENCIA DEL SISTEMA Y DE LOS MEDICAMENTOS.

PROMOVER EL **ASOCIACIONISMO** DE LAS PERSONAS EN SU ENTORNO INMEDIATO.

APOYAR EL APRENDIZAJE DE HABILIDADES PARA CUIDAR EMOCIONALMENTE Y PARA ESTABLECER RELACIONES SOCIALES.

RECONOCER EL **DERECHO A DECIDIR DE LAS MUJERES**, GARANTIZANDO LA EQUIDAD Y ACCESIBILIDAD A SERVICIOS SANITARIOS Y EVITANDO ACTITUDES DISCRIMINATORIAS.

PROMOVER BUENAS PRÁCTICAS PARA EL **USO ADECUADO DE MEDICAMENTOS**, PRUEBAS E INTERVENCIONES DE SALUD, AUTÓNOMA E INFORMADA.

¿Y tú? ¿Teatreverías? Ellas sí

Abril de 2019

Nova Poveda

[Técnica de Farmamundi Andalucía]

Tras las sesiones de sensibilización temática y grupal, en SaludFem continuamos con el proceso de formación y creación artística de la mano del Colectivo ¿Teatreverías? Unas jornadas llenas de dinamismo, risas, emociones, viajes a la infancia y reflexiones personales.

En la primera sesión de iniciación pudimos experimentar con nuestra voz y con nuestro cuerpo. A través de las dinámicas y los juegos teatrales que se lleva-

ron a cabo, fuimos conociéndonos mejor entre nosotras y a nosotras mismas, empezamos a desinhibirnos y fuimos cogiendo más confianza personal y con el resto del grupo.

Para ello, realizamos **ejercicios de respiración y relajación, tomando conciencia de nuestro cuerpo y nuestra mente**. Una vez despejadas y concentradas, realizamos una ronda de presentación acompañada de una figura corporal [imagen], un movimiento y una entonación con los que cada una se sintiera identificada. Poco a poco fuimos **soltándonos entre risas y carcajadas**.

Seguimos con varias dinámicas donde fuimos caminando por la sala al **son de la música** y nos fuimos encontrando con compañeras, a las que les **contamos algo sobre nosotras mientras que ellas nos escuchaban y representaban esa historia/anécdota/confesión con una figura corporal, acompañada de un baile, un sonido...** Ya se nos iba notando cada vez más soltura y comodidad.

Y de repente... **¡llegó el momento de hacer pequeñas creaciones teatrales!** Bajo la premisa de *las buenas niñas*, en pequeños grupos pusieron en común los distintos



"mandatos de género" que hemos recibido desde pequeñas. Tras un consenso nos decidimos por uno y lo representamos al resto de compañeras. Se palpó mucha creatividad, pasión, ingenio y diversión.

En la **segunda sesión** también nos lo pasamos muy bien. Empezamos con ejercicios de relajación y respiración, haciéndonos un **auto-masaje** para destensar los músculos faciales y calentar motores para lo que vendría a continuación.

Después comenzamos una dinámica para fomentar la creatividad y la improvisación: *"esto no es una cuchara de madera, esto es..."* [...] Desde un cepillo de dientes a un espejo, un remo, un peine, una brocha, un micrófono, un calzador... ¡incluso una guitarra! La cosa se puso igual de complicada, y divertida a la vez, con: *"esto no es un trapo, esto es..."* ¡Hay que ver lo que puede llegar a ser un trozo de tela! ¡Cuánta creatividad!

Tras **varias dinámicas y juegos teatrales**, de nuevo en pequeños grupos comenzamos las creaciones teatrales. Esta vez bajo la premisa: *"¿A qué me cuesta decir no?"* los **grupos de mujeres escenificaron e interpretaron diferentes escenas de la vida cotidiana** donde nos gustaría decir *no*, pero se nos hace difícil o incluso sentimos culpa o remordimiento si no lo hacemos.

¡Cómo disfrutamos viéndoos disfrutar con vuestras creaciones! ¡Vaya artistas estáis hechas! ¡Cuánto arte y poderío!



Continuamos con el proceso de formación y creación artística de la mano del Colectivo ¿Teatreverías? Unas jornadas llenas de dinamismo, risas, emociones, viajes a la infancia y reflexiones personales.



Y de repente... ¡llegó el momento de hacer pequeñas creaciones teatrales! En pequeños grupos pusieron en común los distintos “mandatos de género” que hemos recibido desde pequeñas. Se palpó mucha creatividad, pasión, ingenio y diversión.



Ultimando los preparativos para la muestra final. Luces, cámara... ¡acción!

Abril de 2019

Irene Celada

[voluntaria de Farmamundi Andalucía]

En las últimas sesiones teatrales de la mano del **Colectivo ¿Teatreverías?** pudimos escuchar más fuertes y seguras a las participantes de Baza, Huéscar y Guadix, pues ya se iba notando que las horas, **las anécdotas y los espacios compartidos** habían conseguido **desinhibir la vergüenza y cambiarla por creatividad, espontaneidad y mucho cachondeo... mejorando así también nuestra salud.**

Tomando como referencia las sesiones anteriores, en las que las mujeres pudieron **expresar sus deseos de cambio para mejorar su salud**, pusimos el cuerpo y el corazón para transformar esos deseos en escenas y, de esta forma, poder analizar de manera visual y emocional los elementos que pueden impedir que nuestra salud sea de calidad y cómo actuar ante estas situaciones.

En la comarca de Huéscar, por ejemplo, se introdujo la dinámica del **"hilo rojo de la salud"** donde, por parejas, las compañeras tenían que agarrar una cuerda de cada extremo y **buscar el punto óptimo**

Tomando como referencia las sesiones anteriores, en las que las mujeres pudieron expresar sus deseos de cambio para mejorar su salud, pusimos el cuerpo y el corazón para transformar esos deseos en escenas y, de esta forma, poder analizar de manera visual y emocional los elementos que pueden impedir que nuestra salud sea de calidad y cómo actuar ante estas situaciones.



donde esta cuerda no se encontrara ni muy tensa, ni muy floja, con el fin de reflexionar sobre la cohesión y el poderío que tiene el grupo para alcanzar su derecho a la salud.

Esta y otras dinámicas, así como varias escenas propuestas por las participantes, se comenzaron a ensayar en conjunto como parte de **tres piezas teatrales a favor de la equidad de género en salud**, que están cargadas de humor, naturalidad y mucho amor, y que contribuyen a aprender a desaprender, a escuchar,

a mirar desde otra perspectiva y, sobre todo, a cuidarnos y conocernos mejor a nosotras mismas.

Unas piezas que, gracias a la colaboración del Colectivo ¿Teatreverías?, reflexionan sobre temas relacionados con **el derecho a la salud, los determinantes sociales de la salud, la equidad de género y la salud global de las mujeres** a través de escenas de la vida cotidiana de las mujeres en las que, según sus experiencias, se ha visto condicionado o coartado su acceso al derecho a la salud.



Mujeres de las comarcas granadinas revolucionan los teatros.

Abril de 2019

Irene Celada

[voluntaria de Farmamundi Andalucía]

Durante el mes de mayo de 2019 pudimos disfrutar de las tres representaciones teatrales creadas y protagonizadas por las mujeres participantes de SaludFem.

En estas representaciones las protagonistas desnudaron sus corazones y dieron vida a unos personajes con los que, a través de sus voces y cuerpos, nos contaron sus propias vivencias, deseos y anhelos respecto a la salud y a la equidad de género.

Las participantes estuvieron construyendo estos personajes a lo largo de cinco meses, tanto en las sesiones de sensibilización con Farmamundi, como en las sesiones de teatro con el Colectivo ¿Teatreverías? Cinco meses llenos de mucho trabajo y esfuerzo personal que, desde Farmamundi, agradecemos y valoramos muchísimo, ya que su dedicación y motivación han permitido **crear espacios saludables de encuentro entre mujeres, espacios donde aprender a desaprender, espacios**

sin prejuicios donde las participantes se han sentido muy acogidas y donde han podido manifestarse abiertamente. Pero, sobre todo, donde **todas hemos aprendido muchísimo las unas de las otras.**

Hacer sentir, reír y emocionar a un público sabemos que no es nada fácil, pero las protagonistas de estas obras lo lograron con cada una de las representaciones creadas: **"Como la vida misma"** [Huéscar], **"Café Cascao"** [Baza] y **"Una mirada al pasado cambiando el presente"** [Guadix].

En todas ellas **pudimos sentir el calor del público, tanto en forma de aplausos como con sus opiniones**, ya que se invitó a las personas asistentes a la reflexión a través de un foro guiado por el Colectivo ¿Teatreverías?, creando así un espacio de debate intergeneracional para la búsqueda de alternativas colectivas para el autocuidado y mejora de la salud global. **Este foro generó un encuentro muy enriquecedor de escucha activa entre agentes sociales, familiares, amistades y habitantes de las respectivas comarcas.**

Desde Farmamundi, **agradecemos especialmente a las técnicas de los CMIM: Mari Carmen Nieto, Isabel Alcocer y Antonia Agudo, su grandísimo apoyo y la maravillosa labor que realizan desde hace años por la igualdad y la equidad de género en las comarcas granadinas.** A las mujeres rurales participantes, su entrega incondicional al proyecto, su sabiduría y su gran humor. A los ayuntamientos de Huéscar, Guadix y Baza su apoyo. Y al Teatro Oscense de Huéscar, al Teatro Plan Integral de Baza y al Centro Socio-

cultural de la Barriada de Andalucía de Guadix, la cesión de sus instalaciones.

Este proyecto, creado y formulado desde la ilusión y la búsqueda por poner en valor la sabiduría de las mujeres ru-

rales, aquellas que luchan por la transformación social y personal desde sus comarcas, ha sido posible gracias al financiamiento de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID).



Recomendaciones para una vida saludable

“En el mundo de la salud, la intimidad y la sexualidad de las mujeres se las convoca a centrarse en la propia vida, de realizar lo deseado, lo imaginado, lo negado, lo postergado, lo prohibido. La «ética del autocuidado» desde la perspectiva de género regana un espacio en la salud y la sexualidad de las mujeres a partir de procesos de empoderamiento y de sentimientos potenciados de autoestima.” ²

Yolanda Arango Panesso

Hablemos entonces de autocuidados

“Autocuidarnos” significa cuidarse a una misma, dedicarnos tiempo, energía y ganas para pensar en qué necesitamos, qué nos procura bienestar y salud, pero no solo a nivel físico, sino también emocional, social, cultural, ambiental...

¿Y cómo me puedo “autocuidar” o “cuidarme a mí misma”? Pues como hemos estado viendo durante SaludFem, es importante asumir el protagonismo de nuestras vidas, informarnos, escucharnos y aprender a buscar soluciones. Saber qué quiero para mí, qué me hace sentir bien y qué debo hacer para conseguirlo. Asumir y aceptar de manera positiva los cambios físicos, emocionales y propios de cada edad. Preguntarnos e informarnos sobre nuestra salud, alimentación, consumo, oportunidades y derechos. Y, por supuesto, organizarnos y participar en grupos donde podamos hablar y aprender conjuntamente.

Nosotras, para comenzar, te proponemos cinco pequeños pasos que decidimos juntas en SaludFem con los que comenzar a tener hábitos de vida saludables ¿Qué os parece si los repasamos y tratamos de aplicarlos en nuestra rutina diaria?

² “Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres”, Yolanda Arango Panesso

Los 5 pasos para una buena salud



BEBER AGUA (HIDRATARSE)



CAMINAR TODOS LOS DÍAS



REÍR Y PASAR TIEMPO CON LAS AMISTADES



COMER BIEN Y DE FORMA SALUDABLE



TOMARSE EL TIEMPO NECESARIO PARA RELAJARSE Y DORMIR

Bien, pues ahora vamos a ver algunas otras recomendaciones que las mujeres participantes en SaludFem nos han ido compartiendo a lo largo del proyecto y que, sin duda, ponerlas en práctica mejorará nuestra calidad de vida y nuestra salud.

Compartiendo un recetario saludable

Qué importante es el comer, ¿cierto? ¡Y qué rico!

¿Cuántas veces habremos oído la frase “*somos lo que comemos*”? Hay mucha verdad y sabiduría en ella, depende de lo que le administremos a nuestro organismo, este funcionará y se sentirá de una forma u otra. Por eso, es muy importante llevar una dieta equilibrada y saludable, evitando las comidas grasas saturadas, los dulces y los excesos.

¡Y no nos olvidemos de beber mucha agua! El agua nos aporta hidratación a nuestro organismo y a nuestra piel, ayuda a procesar mejor los alimentos que ingerimos y regula la flora intestinal.

Pero ¿qué os vamos a contar que no sepáis ya a estas alturas? Así que, a continuación, algunas de las recetas que nos habéis compartido con mucho cariño.

Josefa, Guadix:

“Puré de patata, verduritas y huevo”



Ingredientes:

Patatas, verduras de temporada, huevo, sal y especias.

Preparación:

Se hace el puré, cociendo las patatas con agua y sal, se bate con un chorrito de aceite de oliva, nuez moscada y una pizca de pimienta, al gusto.

Se pocha cebolla y las demás verduras, champiñón, espárragos, zanahoria, etc.

Se escalfa el huevo y se monta en el plato, se le pone un poquito perejil.

A comer que está muy rico.

Isabel, Guadix: Salmorejo con manzana



Ingredientes:

Tomates rojos y maduros, manzana, aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo (opcional), sal, jamón ibérico (opcional decorativo), huevos cocidos (opcional decorativo)

Preparación:

Se escaldan y pelan los tomates y se pasan por la batidora, se bate también la manzana pelada y el diente de ajo, y se añade el aceite poco a poco mientras se sigue batiendo para conseguir que quede bien emulsionado. El aceite es lo que le proporciona la textura y el punto de espesor.

Se rectifica de sal y se sirve bien frío acompañado de un poco de jamón ibérico y huevo duro. La manzana le aporta un agradable sabor afrutado

Este salmorejo tiene otra ventaja, es más ligero que el auténtico, porque no lleva pan y porque admite menos aceite

Lola, Guadix: “Ensalada de todo asado”

Ingredientes:

Tomates, pimientos, cebolla, berenjena, calabacín, aceite de oliva y sal.

Preparación:

“Se asa el tomate el pimiento, la cebolla, la berenjena y el calabacín. Después se pela todo y se pica en una fuente. Le pones la sal y el aceite de oliva. Se pone en el frigorífico que se ponga fresquita y después a comer”.

“Tarbinas con miel”

“Ponemos en una sartén aceite bueno de oliva, se fríe unos coscorrónes de pan. Cuando estén fritos se apartan y se le echa dos vasos de agua (o leche al gusto). Cuando empiece a hervir se le echa la harina blanca de trigo y no se para de mover que se queden tiernas. Después se le echa el pan frito, se apartan y se le pone miel negra de caña o azúcar, ¡a gusto de cada una! ¡y a comer que están buenísimas!”

Maribel, Huéscar: “Lata al horno”

“Pelas las patatas, las partes en rodajas gruesas. Le pones tomate, cebolla, pimientos, sal, pimienta, ajos, aceite, vino, laurel, romero, tomillo, carne de pollo, cordero o conejo, y agua. La colocas en el horno hasta que esté cocida.”

Dora, Guadix: “Sustento”

Ingredientes:

Pimientos, cebolla, ajo, tomate, perejil, pimientos secos y laurel.

Preparación:

Hacemos un sofrito de pimientos, cebolla, ajo, tomate, perejil y laurel. Una vez a punto de agua, también pimientos de aliños secos tostados y machacados en el almirez. Cuando empiecen a hervir, se le echa harina revuelta de trigo de maíz (si fuera solo de trigo, esta tendría que estar tostada). Sin parar de moverla para que no se pegue. Todo con aceite de oliva y sal. ¡Buen provecho!

Remedios de la abuela que me hacen bien

¿Qué haríamos sin esos remedios y trucos que nos contaban nuestras abuelas? ¿A cuántas de vosotras os ha hecho sentir mejor un remedio casero y natural, fruto de la transmisión de generación en generación?

¡Qué importante son los saberes de nuestras antepasadas! ¡Y qué importante seguir transmitiendo ese conocimiento para que no se pierda!

Pues bien, en esta sección de recomendaciones para una vida saludable, no podía faltar un apartado con *los remedios de la abuela* que siempre nos han funcionado y nos han hecho bien en tantas ocasiones.

MARIBEL, HUÉSCAR:

"Para eliminar **verrugas** te restriegas un ajo hasta que se seque la verruga."

GENARA, HUÉSCAR:

"Para las **verrugas** cortas una hoja a la higuera y te echas el líquido que suelta."

MARIANA, GUADIX:

"**Por la mañana en ayunas:** en un vaso de agua templada disolvemos media cucharadita de bicarbonato y le incorporamos el zumo de un limón poco a poco. Esto hace una limpieza de todo el cuerpo. Luego preparas el desayuno y el cuerpo te lo agradece. Espero lo probéis."

Para las inflamaciones y prevenir el resfriado, Jengibre con canela:

"Pones agua a hervir, cuando comience a hervir se le ponen unas rodajas de jengibre fresco, un trozo de canela en rama y le puedes poner [opcional] cáscara de naranja. Hervir 3 minutos y reposar 5 min. Tomar al gusto, fría o caliente. Espero que os sirva."

MANOLI, HUÉSCAR:

"Una de las recetas que recuerdo y la hace mi madre para la **tensión alta**: infusión de hojas de olivo silvestre.

"Para la **fibromialgia** el tai-chi, relajando así los músculos y mente recuperando el equilibrio. Por eso es bueno para muchas más enfermedades, dolor muscular crónico, la fatiga, la ansiedad y depresión, incluido el vértigo".

MARIBEL, HUÉSCAR:

"Para la **picadura** de una avispa, cieno."

"Para la **congestión nasal**, partes una cebolla y la pones en la mesita de noche donde tú duermes cerca de tu nariz."

EMILIA, BAZA:

Remedio casero para la tos: Cocitorio

Ingredientes: un litro de agua, tres o cuatro higos secos, cáscara de naranja (si es seca mejor), unos tallos de romero, otros de tomillo y un puñadito de orégano.

Preparación: Pon a hervir el agua y echar todos los ingredientes. Dejar hervir unos diez minutos y dejarlo reposar un buen rato. Aparte hacer un caramelo y en lugar de poner agua se le pone ese **cocitorio** [colado].

"Tomar una taza al acostarse. Y repetir por la mañana. Es una receta antiquísima de mi bisabuela, da muy buen resultado."

ROSARIO, GALERA

"Para quitar el **amargor del pepino** lo cortas por el culo del pepino, lo restriegas y se va el amargor."

Rutas saludables para el autocuidado

¿Y lo bien que nos sienta caminar? Y mejor aún si lo hacemos en buena compañía y por los rincones hermosos que esconden nuestras comarcas.

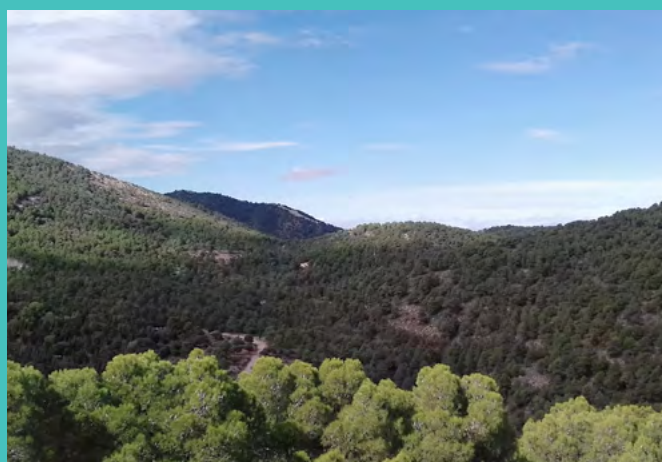
Además de sentarnos bien, nos hace bien. Y por eso debemos hacerlo todos los días aunque sea un ratito. No solo las rutitas por el campo que nos llenan de energía y paz, sino también aprovechar *la avenida del colesterol* de nuestro pueblo para caminar esa media horita diaria recomendada. ¡Y recordad! caminamos con las piernas y la mente, es decir, intentemos que en ese momento que nos dedicamos a nosotras mismas, no estemos pensando en nada más que no sea el aquí y ahora, sin prisas ni agobios. Y si podemos hacerlo en compañía, ya sea de nuestra mascota, o de alguna amistad que nos haga el camino más ameno y entretenido, pues mejor que mejor.

Aquí os dejamos algunas de las fotos de rutas saludables que nos han compartido las participantes de SaludFem.

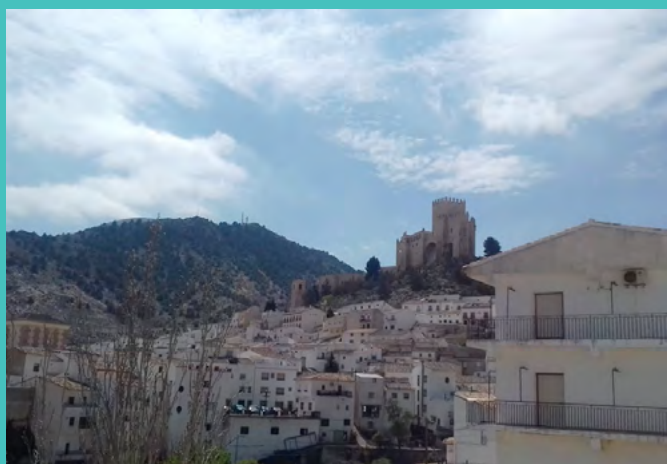
Mari Carmen, Huéscar: Zona de Pozo Alcón (Jaén)



Manoli, Huéscar: Sierra de Baza



Vélez Blanco (Almería)



Fuencaliente Huéscar



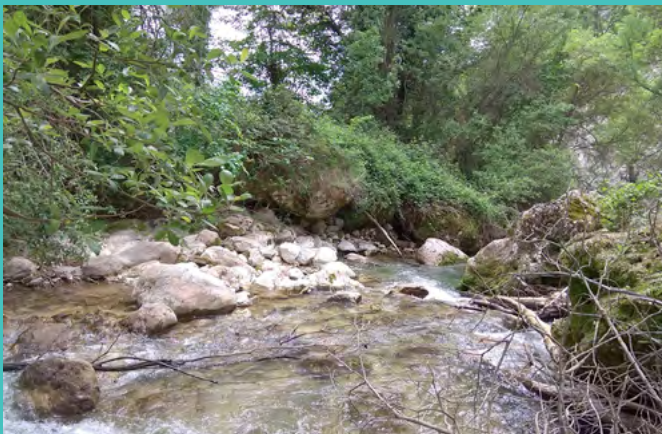
Genara, Huéscar:



El río Borosa Coto Ríos sierra de segura (Jaén)

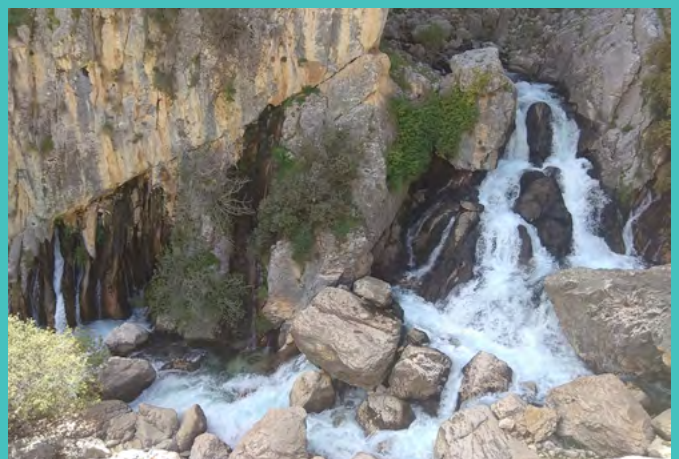


Pilar, Huéscar: Sendero del cuervo y nacimiento del río, Castril.



Senderos en Huéscar:

- Subida a la Sagra
- Subida Perico Ruiz
- Subida a La Encantada



El Arte me empodera

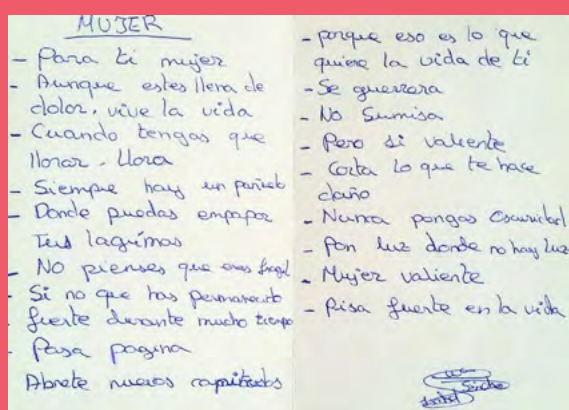
¡Hay que ver cuánto arte hay en cada una de nosotras! Y es que la expresión artística, en cualquiera que sea su forma (teatro, manualidades, pintura, fotografía, baile, costura...), es una forma de empoderamiento. El arte nos hace sentir bien, creativas, y llenas de vitalidad.

Por eso, es importante seguir haciendo aquellas cosas que nos hacen bien y mostrarlas a la gente para que también se beneficien de ello. Hemos rescatado una pequeña muestra de las maravillas que hacéis alguna de vosotras.

¡Felicitaros a todas por ese poderío que tenéis!

MARIBEL, HUÉSCAR

“Un día, quiero tener un día,
sin prisas.
Donde no hayan horas que impidan
mi tranquilidad.
Deseo amanecer
con los cánticos de los pájaros.
Que me relaje el agua
que pasa por los ríos y estar cerca de un
manantial.
Tengo que darle una pausa a mi tiempo,
apreciar la naturaleza
y ponerle brillo a lo más sencillo,
para nutrirme de toda esa riqueza.”



DORA, GUADIX

CAMINAR ES EL MEJOR EJERCICIO

“Camina lejos de discusiones que no
te llevan a ningún otro lado más que
al enojo.
Camina lejos de gente que deliberadamente
te minimiza.
Camina lejos de cualquier pensamiento
que reduce tu valor.
Camina lejos de los fracasos y temores
que paralizan tus sueños.
Camina lejos de la gente que no se
interesa en ti.”
Mientras más camines lejos de las cosas
que envenenan tu alma,
tu vida será más feliz.
Así que camina hacia el amor, la paz,
la amabilidad y la benevolencia.
Date una caminata hacia el interior de
tu corazón, que es la misma casa de
Dios.
El silencio nos ayuda a caminar
diariamente en la dirección correcta”.

MANOLI, HUÉSCAR



Hecho a ganchillo.
"Vi unas fotografías en Internet e intenté sacarlo. ¡Este fue el resultado! El ganchillo me relaja."

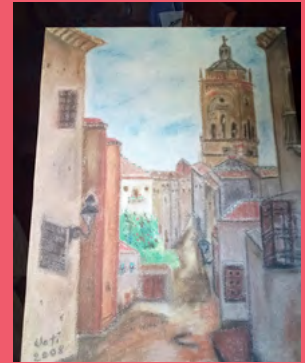


"Como siempre que intenté hacerla nunca me salió, cuando me salió, hice la composición de la fotografía".

CLOTI, GUADIX



La pintura para mí es un viaje al inconsciente. Expresar mis pensamientos y emociones. Me hace feliz, me anima y calma.



JOSEFA, GUADIX



Manualidades de entretenimiento y círculo de mujeres.



CLAUDIA, BAZA



"¡Buen día hermosas! Estas son mis mexicanas. Son piezas de cerámica de México pintadas por mí. Mi favorita es la de flores en su regazo. Son mi creación y tesoro, es muy especial para mí compartirlas."

CRISTINA, HUÉSCAR



Exposición de la asociación de mujeres "Fuente de la canalilla". Galería de cuadros y fotografías bajo el tema "Una mirada al pasado" acompañada de objetos artesanos relacionados con el mismo tema.



LUISA, BAZA



Diferentes obras de teatro con la asociación Amudima.



Más talleres y momentos divertidos con la asociación de mujeres.

Galería fotográfica

Momentos para recordar de SaludFem





Agradecimientos

Gracias a cada una de vosotras por tanto. Por haber formado parte de este proyecto, por haber compartido vuestro tan valioso tiempo, saberes y conocimientos. Gracias por vuestra energía y alegría, y gracias por seguir luchando por hacer cada día de este mundo un lugar mejor. Gracias a:

Ana M^a Ferrón Torres, Adela Olea Hernández, Angustias García Hernández, Anita Ruiz Requena, Carmen Díaz Requena, Carmen Raya Pérez, Cloti Hernández Barquier, Diosada Mota Martínez, Dora Saavedra Saavedra, Encarna Membrillo Sánchez, Encarna Serrano Ruiz, Encarni Expósito Fernández, Encarni Pérez Morillas, Inés Gómez García, Josefa Garre Pintor, Juana Aguilera Rueda, Lola Martínez Cruz, Loli Aguilera García, Lourdes Mesa Membrillo, Lucrecia García Gallego, M^a Angustias Ortiz González, M^a Carmen Amezcua Delgado, M^a Carmen Salamanca Hernández, M^a Dolores Jiménez Galindo, M^a Dolores Martínez Cruz, M^a Inés Jiménez García, Margarita Gómez López, María Dolores Jové Meda, María Espinola Contreras, María García Hernández, María Roa Ortega, Marian Ortiz González, Nuria Ariza Martínez, Sacri Avilés García, Teresa Torres Medina, Adelina Angulo Angulo, Angela Calderón Vilche, Ángeles Corral Izquierdo, Antonia Martínez Ruiz, Antonia Quiles Ibarra, Antonia Sánchez Pérez, Antonia Corral Creca, Belén Ruiz García, Benita Corral Blanquez, Carmela Corral Corral, Catalina Martínez Arredondo, Claudia Carreño Sánchez, Claudia Ibonne Carreño Sánchez, Dolores Sánchez Molina, Elidia Pérez Hortal, Emilia Castaño Cano, Emilia Ruiz Vico, Encarna Castellar Montoya, Encarna Marín, Encarna Plantón Domene, Encarnita Magdalena Ruiz, Herminia Zafra Lorente, Heive Wallenstein, Isabel Hernández Gómez, Isabel Lorente Burgos, Josefa Manzano Montal, Josefa Salas Requena, Laura Peláez Fernández, M^a Carmen Fernández Pérez, M^a Carmen Maldonado Campos, M^a Carmen Muñoz Segura, M^a del Carmen Carmona Reche, M^a Dolores Guardia Calderón, M^a José Pleguezuelos Corral, M^a Luisa Ortega Requena, M^a Nelia Fernández Pérez, M^a Piedad Rodríguez Arredondo, M^a Trinidad Martínez de la Torre, M^a Trinidad Martínez de la Torre, Manuela Heredia Fernández, María García Ruiz, María Navarro, María Sánchez, Natalia Lozano Lozano, Piedad Guevara Guillanes, Piedad Molina Molina, Piedad Montes Jiménez, Piedad Sánchez Pérez, Presentación Lozano Soria, Remedios García Garrido, Rosa M^a Rodríguez Román, Rosa Montoya Romero, Rosa Navas Lozano, Sacramento Pretel Vico, Toñy Guardia Calderón, Visivación Marcelo Marín, Ángeles Martínez Carayol, Ángeles Romero Torrente, Asunción Gómez Plora, Benilde Ángulo Lorente, Celestina Lozano Martínez, Conchi López Martínez, Consuelo Díaz Quijano, Cristina Galera Quiles, Delicia Company García, Dolores Gallego Morcillo, Enedina Gallego Aules, Felicidad Soria Martínez, Genara Palomares Fernández, Genoveva Gómez, Inma García Romero, Joaquina Galera Reyes, Julia Martínez Chillón, Loli Soriano Puentes, M^a Angustias Arrelada Casares, M^a Carmen García Guillem, M^a Cristina Martínez Sánchez, M^a García Martínez, M^a Isabel Sánchez Alonso, M^a José Valero Denara, M^a Luisa Alcaina, M^a Pilar Guijarro López, Manuela Carayol Fernández, Manuela Carbonell Pérez, Manuela García Navarro, Manuela Gómez Barea, Mari Carmen García Rodríguez, María Carrillo, María López Mallorquín, Montserrat López Collados, Piedad Gómez Trujillo, Rosario Lamós Lozano, Rosario Muñoz.

Técnicas de los CMIM: M^a Carmen Nieto Romero, Isabel Alcocer Gil, Antonia Agudo González y M^a Ángeles Sánchez García.

Facilitadoras Colectivo ¿Teatreverías?: Stéphanie Mouton, Irene Molina Carmona, María José Mora Bohórquez y Alejandro Holgado Gómez.

Sintoniza Audiovisuales: Cristina Chinchilla Martínez

Diseño con perspectiva: Tránsito Fernández Habas

Voluntarias Farmamundi [Granada]: Irene Celada García y Marina Vázquez Hortigosa

A las compañeras y compañeros de Farmamundi.

A todas vosotras ¡GRACIAS!

www.saludfem.org



Mujeres rurales organizadas
protagonistas del cambio por
la salud global

Esta revista divulgativa ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID), en el marco del proyecto 0ED011/2017 "SaludFem: mujeres rurales organizadas protagonistas del cambio por la salud global".