

Gladys Eugenia Canaval Erazo

# Salud de la mujer

**Un desafío para el cuidado  
y un compromiso de todos**



Universidad  
del Valle

Programa  Editorial

El presente libro es el resultado de la experiencia en investigación de la autora; plasma los resultados de investigaciones realizadas por ella en el grupo de Investigación en Promoción de la Salud -Promesa- de la Universidad del Valle. Integra los desarrollos de la aplicación de la investigación a la práctica, a la docencia y al trabajo en red en diferentes grupos locales, nacionales e internacionales.

Se fundamenta en una visión holística de la mujer como ser humano bajo las directrices de los derechos humanos, el desarrollo humano y el enfoque de género. Presenta algunas situaciones que afectan en gran proporción la salud de la mujer y expone aspectos relevantes para el cuidado de la salud y para la promoción de la salud de la mujer.

El contenido de este libro se refiere a la salud de la mujer en varias etapas del ciclo de la vida; presenta algunos temas con énfasis en la mujer adolescente y joven, como se puede apreciar en la temática de imagen corporal, empoderamiento y desarrollo de juventud; aborda el tema de salud de la mujer, su cuidado, el concepto de salud, determinantes de la salud y promoción de la salud; también la mujer y el VIH; la mujer y la depresión; la actividad física y la promoción de la salud. Otros temas están dirigidos a la mujer en la etapa de adulta madura, como el tópico de la transición de la menopausia.

El libro aporta a la ciencia de la salud de la mujer vista como un área del conocimiento donde confluyen muchas disciplinas y profesiones con énfasis en promoción de la salud.



# Salud de la mujer

**Un desafío para el cuidado  
y un compromiso de todos**



Colección Salud

**GLADYS EUGENIA CANAVAL ERAZO**

Profesora titular de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Salud de la Universidad del Valle (Cali, Colombia). Estudió Enfermería en la Universidad del Valle; es licenciada en Educación de la Universidad Santiago de Cali; Máster en Ciencias Básicas Médicas de la Universidad del Valle; Ph.D. en Ciencias de Enfermería y Especialista en Salud de la Mujer de la Universidad de Illinois, en Chicago, Estados Unidos (1996).

Ha trabajado en docencia, investigación y asesorías en el campo de la salud de la mujer, la promoción de la salud sexual, la promoción del buen trato y la prevención de la violencia intrafamiliar y de la infección del VIH, en proyectos con mujeres adultas, adolescentes y jóvenes, principalmente. Coautora del libro *No sólo el amor te salva* y de múltiples artículos de investigación y de salud de la mujer.

# Salud de la mujer

**Un desafío para el cuidado  
y un compromiso de todos**

Gladys Eugenia Canaval E.



Colección Salud

Canaval E., Gladys Eugenia  
Salud de la mujer : un desafío para el cuidado y un compromiso  
de todos / Gladys Eugenia Canaval E. -- Cali : Programa Editorial Universidad  
del Valle, 2010.

276 p. : il. ; 24 cm. -- (Colección ciencias Sociales)

Incluye bibliografía e índice.

ISBN 978-958-670

1. Salud de la mujer - Historia 2. Mujeres - Salud e higiene

3. Mujeres - Conducta sexual I. Tít. II. Serie.

613.0424 cd 21ed.

A1269210

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

**Universidad del Valle**  
**Programa Editorial**

Título: *Salud de la mujer: Un desafío para el cuidado y un compromiso de todos*

Autor: Gladys Eugenia Canaval E.

ISBN: 978-958-670-848-7

ISBN PDF: 978-958-765-589-6

DOI: 10.25100/peu.167

Colección: Salud

**Primera Edición Impresa**      **noviembre 2010**

**Edición Digital**                      **febrero 2018**

Rector de la Universidad del Valle: Édgar Varela Barrios

Vicerrector de Investigaciones: Jaime R. Cantera Kintz

Director del Programa Editorial: Francisco Ramírez Potes

© Universidad del Valle

© Gladys Eugenia Canaval E.

Diseño de carátula, diagramación y corrección de estilo: G&G Editores

Este libro, o parte de él, no puede ser reproducido por ningún medio sin autorización escrita de la Universidad del Valle.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión del autor y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad del Valle, ni genera responsabilidad frente a terceros. El autor es el responsable del respeto a los derechos de autor y del material contenido en la publicación (fotografías, ilustraciones, tablas, etc.), razón por la cual la Universidad no puede asumir ninguna responsabilidad en caso de omisiones o errores.

Cali, Colombia, febrero de 2018



Universidad  
del Valle

---

**PÁGINA EN BLANCO  
EN LA EDICIÓN IMPRESA**



## CONTENIDO

¿Por qué un libro sobre salud de la mujer? . . . . .	17
Introducción . . . . .	19
Ejes integradores . . . . .	21
Contenido . . . . .	21
Metodología . . . . .	22
Limitaciones . . . . .	23
Implicaciones . . . . .	24
1. LA PERSPECTIVA DE GÉNERO . . . . .	25
Perspectiva de género . . . . .	25
Los derechos de la mujer . . . . .	27
Violencia contra la mujer . . . . .	30
Migración y género . . . . .	31
Mujeres sin nombre . . . . .	32
Participación política . . . . .	32
Género e identidad . . . . .	34
Género, estado socioeconómico y salud . . . . .	35
2. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA SALUD DE LA MUJER . . . . .	41
Influencias históricas en la salud de la mujer . . . . .	41
La influencia de los medios . . . . .	44
Influencias culturales . . . . .	47
Influencia de la identidad de género y la socialización . . . . .	47
Adolescentes, jóvenes y vulnerabilidad . . . . .	49
Recomendaciones para la salud de la mujer . . . . .	50

3.	SALUD DE LA MUJER: CONCEPTO, DETERMINANTES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD. ....	57
	Inequidad de género en salud. ....	59
	Exposición y vulnerabilidad. ....	59
	Visión holística y humanista de la salud . . . . .	61
	Importancia de la salud de las mujeres . . . . .	62
	Factores que afectan la salud . . . . .	63
	El estrés y la salud . . . . .	66
	Indicadores para medir salud . . . . .	70
	Estrategia para reducir el impacto del estrés . . . . .	73
	Recomendaciones para la acción . . . . .	74
	Responsabilidad por la salud . . . . .	75
4.	LA IMAGEN CORPORAL. ....	83
	Imagen corporal y sexualidad . . . . .	87
	Estándar de belleza. . . . .	89
	Factores asociados a la satisfacción con la imagen corporal. . . . .	89
	Teoría de la objetivización . . . . .	90
	La identidad y la edad de la madurez. . . . .	90
5.	LA MUJER Y LA SALUD SEXUAL. ....	99
	Mujer, sexualidad y salud sexual . . . . .	103
	La educación sexual . . . . .	105
6.	LA MUJER Y EL VIH . . . . .	111
	Feminización de la epidemia del VIH - SIDA . . . . .	111
	Impacto de la infección con VIH . . . . .	114
	Vulnerabilidad y riesgo . . . . .	117
	Enfoque de género y la infección con el VIH . . . . .	119
	Factores protectores y el VIH. . . . .	119
	Prevención del VIH . . . . .	122
	La educación sexual . . . . .	124
7.	LA MUJER, EL EMPODERAMIENTO Y LA SALUD. ....	131
	Definición de empoderamiento y clasificación . . . . .	133
	Nivel de empoderamiento . . . . .	134
	Mujer y empoderamiento. . . . .	135
	El empoderamiento y las metas para mejorar el bienestar. . . . .	140
	El empoderamiento y el desarrollo . . . . .	140
	El empoderamiento como un proceso . . . . .	142
	El empoderamiento, la educación y la salud . . . . .	143

Implicaciones para las políticas y para la investigación futura . . . . .	148
Empoderamiento, participación social y toma de decisiones . . . . .	148
8. DESARROLLO DE JUVENTUD. LAS MUJERES Y EL EMPODERAMIENTO . . . . .	155
Empoderamiento en la práctica con mujeres adolescentes . . . . .	155
Desarrollo de juventud. . . . .	156
Desarrollo de liderazgo y amistad . . . . .	163
9. SALUD DE LA MUJER EN LA ETAPA DE ADULTA MADURA: LA MENOPAUSIA . . . . .	167
La menopausia, un fenómeno natural . . . . .	167
La teoría de las transiciones y la menopausia . . . . .	168
La transición y la salud . . . . .	170
La transición de la menopausia . . . . .	172
Síntomas y trastornos de la menopausia . . . . .	174
Educación para el autocuidado . . . . .	181
Retos y perspectivas para el cuidado . . . . .	183
Recomendaciones. . . . .	184
10. LA MUJER Y LA “ENFERMEDAD DE LA OSCURIDAD” . . . . .	191
Síntomas de depresión . . . . .	194
Depresión y género . . . . .	195
La violencia contra la mujer. . . . .	196
La doble amenaza. . . . .	197
Depresión y reciprocidad en las relaciones . . . . .	198
Estrés, situaciones especiales y depresión. . . . .	200
Madres adolescentes y depresión. . . . .	201
Apoyo social . . . . .	203
Depresión y consecuencias . . . . .	203
Depresión y calidad de vida. . . . .	205
Implicaciones de la depresión en la práctica, el cuidado y la investigación . . . . .	205
11. ACTIVIDAD FÍSICA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD. . . . .	217
Beneficios de la actividad física. . . . .	217
Práctica de actividad física. . . . .	218
Actividad física y situaciones específicas . . . . .	219
Actividad física y relación con el peso corporal . . . . .	219
Otras situaciones específicas . . . . .	220
Recomendaciones para la realización de actividad física . . . . .	223

12. EL CUIDADO PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	
DE LA MUJER . . . . .	229
El cuidado, enfermería y las cuidadoras informales . . . . .	229
La filosofía del cuidado . . . . .	231
El cuidado y la Teoría de las Transiciones. . . . .	232
Transiciones saludables . . . . .	234
El cuidado para la promoción de la salud . . . . .	235
Tipos de cuidado . . . . .	237
Las mujeres como cuidadoras . . . . .	238
El cuidado de la salud de la mujer . . . . .	239
El arte como estrategia de cuidado. . . . .	240
Las mujeres se ayudan entre ellas . . . . .	241
El cuidado y la dimensión espiritual . . . . .	242
La amistad y el compañerismo. . . . .	242
Cuidado de la salud. La sanación y el mito . . . . .	243
El cuidado desde la perspectiva transcultural . . . . .	244
 ANEXOS	
Anexo 1. Las cifras . . . . .	249
Anexo 2. Lineamientos para la educación de los profesionales de la salud y afines . . . . .	273
Anexo 3. Marco normativo de interés para la mujer, la salud y el desarrollo de la mujer . . . . .	279

## PRÓLOGO

### **SALUD DE LA MUJER. UN DESAFÍO PARA EL CUIDADO Y UN COMPROMISO DE TODOS**

Al aproximarnos a la segunda década del nuevo milenio nos encontramos con una serie de cambios acelerados, tanto desde el punto de vista social como en lo que atañe a los desarrollos científicos y tecnológicos. Entre éstos, dos de los cambios más profundos son los que tienen que ver con la mujer y con el cuidado de la salud. El primero, porque el papel social, económico, cultural y político de las mujeres se ha expandido a saltos agigantados en la mayor parte de los países alrededor del planeta; el segundo, porque tanto desde una perspectiva conceptual como en cuanto a prevención, promoción y tratamiento se han producido enormes progresos.

Es por ello que este libro de Gladys Eugenia Canaval, que conjuga en una sola temática estos dos elementos, aborda una cuestión de gran importancia y actualidad. Por otra parte, el enfoque que ha escogido es afortunado, ya que al emplear la perspectiva de género ha logrado ampliar el espectro de su contenido a la vez que le ha dado un tratamiento conceptualmente acertado. Desde esta perspectiva, la salud de las mujeres es algo inmensamente más amplio que un problema biológico y reproductivo, por lo cual la visión de la autora nos lleva a examinar múltiples esferas de la vida moderna desde distintos niveles y disciplinas.

El concepto de género nos permite mirar a las mujeres desde un punto de vista relacional, y tomar en cuenta aspectos sociales y culturales que influyen en su salud, como la participación política y las representaciones contemporáneas de la belleza, entre muchos otros, a la vez que se subraya la importancia de los derechos humanos y la búsqueda de la equidad social. Por esa misma razón,

se abandona la representación de la mujer meramente como población vulnerable, para verla como agente activa de su propio bienestar, y se adopta la transversalidad del género, entendiéndolo como un elemento que está presente en todas las esferas, niveles y ámbitos sociales y culturales.

En segundo lugar, el concepto de salud empleado trasciende la mirada meramente curativa, y conduce a incluir un panorama “multidimensional y de connotación positiva”, que abarca “lo biológico, psicológico, social, espiritual, ambiental y cultural”. Canaval ha optado por una visión holística y humanística de la salud, donde ésta aparece como mucho más que la ausencia de enfermedades, para enfatizar un “estado de completo bienestar físico, mental y social”, ubicando la salud en el medio social y equiparándola con “una vida creativa y productiva”. Nos referimos aquí, por supuesto, a la definición ya clásica de la OMS, que aunque la autora reconoce que ha sido criticada por “amplia, utópica y abstracta”, sin embargo permite un abordaje a la vez extenso y profundo de los distintos determinantes sociales que la afectan.

De esta suerte, el texto de Gladys Eugenia Canaval, sin aspirar a la exhaustividad, toma en cuenta las relaciones entre la salud y factores tan diversos como el empleo, el estrés, la auto-imagen corporal, la sexualidad, la depresión y la actividad física. A partir de una amplia revisión de la literatura pertinente, se logra un amplio panorama anchuroso sobre el tema de la salud de la mujer. No están ausentes, tampoco, campos como el estudio del VIH-Sida, la violencia sexual y las diversas etapas del ciclo vital, incluyendo la adolescencia y la menopausia.

En mi opinión, uno de los mayores aciertos del libro tiene que ver con el hecho de que en él ocupa un lugar prominente el concepto de empoderamiento, tema que, como la autora lo dice, es indispensable al abogar “por la equidad, por la promoción de la salud y por la disminución de la vulnerabilidad social de las mujeres”. No debe entenderse por empoderamiento, nos dice Canaval, la capacidad de dominar o controlar a otros, sino, por el contrario, la posibilidad de actuar con ellos y ellas para emprender acciones conjuntas que conduzcan al mejoramiento de las diversas situaciones de la vida. Las consecuencias sociales y culturales del empoderamiento de la mujer serán benéficas no sólo para ellas, sino también para los varones, en la medida en que “se tendrá la oportunidad de vivir en una sociedad más equitativa y de explorar nuevos papeles”, rompiendo con la tiranía de los roles tradicionales, que nos aprisionan y anquilosan.

Ahora bien, el concepto de empoderamiento no se limita a las relaciones interpersonales ni al ámbito personal y familiar, sino que se extiende a las organizaciones y las comunidades, por lo cual debe ser visto como “un proceso de acción social que tiene que ser mirado en el contexto del ambiente social y político”. Es por ello que en un país como Colombia, donde vivimos un largo conflicto armado, las mujeres sufren situaciones

como el desplazamiento y la violencia corporal y simbólica, que tienen efectos negativos sobre los niveles de empoderamiento, no sólo en relación con la salud física, sino con todo el bienestar de las mujeres, y no sólo de las directamente afectadas, sino, indirectamente, de todas las mujeres. Podemos concluir, entonces, como lo sugiere Canaval, que allí donde se dificulta grandemente el empoderamiento, tanto personal como comunitario, es urgente reforzar las instituciones y los grupos organizados “a través de los cuales la acción individual facilita un actuar compartido, lo que contribuye al empoderamiento organizacional”.

En la medida en que logremos aumentar los niveles de empoderamiento de las mujeres de toda Colombia, obtendremos no sólo una sociedad más equitativa, sino también un país más desarrollado y progresista. Muchas organizaciones internacionales así lo reconocen cuando emplean los indicadores de progreso en relación con el género como señal o indicio del desarrollo de un país. Canaval nos lo señala, cuando se refiere a las Conferencias Mundiales de Población en El Cairo (1994) y de la Mujer, en Beijing (1995), que enfatizaron la relación entre el empoderamiento de la mujer y la promoción de la salud, así como cuando recoge las Metas del Milenio, en las cuales se plantea el empoderamiento de la salud como una de las rutas “para lograr la reducción de las inequidades de género y para alcanzar el desarrollo humano”.

No es posible, en las breves páginas de este prólogo, hacer referencia a todas las temáticas que pueden ser útiles a sus potenciales lectores y lectoras. Sin embargo, no podemos dejar de señalar la importancia del capítulo sobre el cuidado. Allí se parte de una reflexión filosófica fundamentada en Heidegger sobre el concepto del cuidado como “un fenómeno ontológico, existencial básico”, y como “la base que posibilita la existencia humana en cuanto existencia”.

Se reconoce, a partir de estos razonamientos, la necesidad de una ética del cuidado “de sí, de los demás y del entorno” como fundamento de una “ética de la responsabilidad y de la justicia social”. Al mismo tiempo, se aborda el tema del cuidado para la promoción de la salud, se distingue entre los tipos de cuidado (para la conservación de la vida y para la cura) y se conceptualiza la relación entre cuidado y género al reconocer a las mujeres como las cuidadoras por antonomasia en la tradición cultural. También se consideran las dimensiones más amplias del cuidado en su relación con la espiritualidad, con la amistad, con el compañerismo y con el amor.

Por último, este libro proporciona una serie de datos socio-demográficos actualizados sobre distintas variables que pueden afectar la salud de la mujer (expectativa de vida, mortalidad, cifras laborales, sobre pobreza, violencia, etc.). No podían faltar los datos sobre las mujeres como portadoras o infectadas con VIH - SIDA, así como sobre abortos. Otros elementos que seguramente serán de utilidad para quienes consulten estas páginas son la

recopilación de leyes de interés para la mujer y la salud, y los lineamientos que se ofrecen para la educación de profesionales de la salud.

Por tratarse de un texto que tiene una de sus fuentes en la larga experiencia de su autora en la investigación y la docencia como enfermera, muchas de las reflexiones que encontramos en este libro se plantean desde la óptica de las profesiones relacionadas con la salud. Sin embargo, se trata de un libro que será útil no sólo para los y las profesionales en dicho campo, sino también para cualquier estudiante o especialista que necesite un compendio bien articulado de reflexiones sobre la salud de la mujer.

**GABRIELA CASTELLANOS LLANOS**

Centro de Estudios de Género, Mujer y Sociedad

Universidad del Valle

Octubre de 2010



## **¿POR QUÉ UN LIBRO SOBRE SALUD DE LA MUJER?**

El interés por los asuntos de mujer en el desarrollo abrió la perspectiva respecto al estudio de la salud de la mujer. Desde hace más de tres décadas la salud de la mujer es considerada de gran importancia y se ha incrementado la investigación en este campo, por lo que desde temprano, en la década de los años setenta, la salud de la mujer ha ganado el reconocimiento como disciplina.

La salud de la mujer fue definida inicialmente sólo en el campo de la salud reproductiva. Hoy la visión de la salud de la mujer se ha ampliado y aborda tópicos tan amplios como la promoción de la salud, la salud mental, las enfermedades crónicas, la sexualidad, la salud reproductiva, las políticas públicas, temas sobre los recursos externos e internos, el empoderamiento, las transiciones del desarrollo y otros más.

Una nueva generación de mujeres que está desarrollando una imagen de sí mismas diferente a la tradicional, que tienen sentido de sí como usuarias de los servicios de salud y como agentes participativos que toman decisiones, requiere también de un tratamiento distinto como usuarias de los servicios de salud en los que se les mire como miembros activos, a quienes se les proporcione información, a quienes se les pide consentimiento. Las mujeres toman decisiones en salud y participan en el cuidado de sí y en el cuidado de otros, principalmente de los miembros de su familia.

Se abordarán temas que interesan a las mujeres sobre la salud que han sido poco explorados, con una mirada diferente a la tradicional; temas sobre el cuidado que se entrelazan con varias disciplinas.

La salud de la mujer, acorde con la concepción tradicional de la salud, fue vista con la óptica del modelo biológico y centrado en la enfermedad y la cura. En correspondencia con la evolución del concepto de salud, la salud de la mujer ahora es concebida con una mirada holística e integradora.

Algunos temas se seleccionaron por el enorme interés que despiertan en las mujeres, otros porque son contemporáneos en el mundo globalizado, como el de la imagen corporal, que atraviesa la vida de las mujeres, en especial en la adolescencia y en la edad madura. Asuntos como el de la depresión, en adición a otros tópicos de salud mental, serán los de mayor prevalencia en los años venideros; otros temas se han seleccionado porque de ellos se ha dicho poco en general.

Las mujeres son seres humanos con derechos y deberes; la concepción de la mujer como persona íntegra, digna, con múltiples potencialidades, fortalezas y necesidades obliga a que se aborden algunos aspectos con la perspectiva de género. Se excluyeron temas no por carecer de importancia, sino porque la complejidad de los mismos sobrepasa la intención de esta obra. Se dio énfasis a los temas objeto de la docencia, práctica e investigación que he realizado a lo largo de varios años. Algunos son de importancia para las y los profesionales de enfermería y de otras profesiones, otros son de importancia para las propias mujeres; estas ideas han sido plasmadas pensando en ellas. Se dan sugerencias para el cuidado que pueden ser discutidas por las mismas mujeres con los proveedores de la salud, en las redes sociales de apoyo y en los círculos de amigas o de la familia.

Se espera que como producto de esas conversaciones ellas obtengan elementos para la toma de decisiones en salud. Las mujeres están dejando de ser pacientes “pasivas” y receptoras de las indicaciones de otros para convertirse en actores protagónicos de su propio cuidado a partir de la toma de conciencia de su papel legendario de cuidadora de otros.

El énfasis es en la perspectiva de la salud como derecho, como recurso, como resultado, como parte del bienestar; la salud debe ser privilegiada para mantenerla o preservarla, buscarla y lograrla y así darle preponderancia a su promoción.

## INTRODUCCIÓN

Este libro es el resultado de mi experiencia en investigación durante los últimos 15 años; se plasman los resultados de las diferentes investigaciones realizadas en el marco del grupo de investigación en Promoción de la Salud – Promesa, de la Escuela de Enfermería, Facultad de Salud, de la Universidad del Valle. Adicionalmente se integran los desarrollos obtenidos de la aplicación de la investigación a la práctica, a la docencia en la misma Universidad del Valle y al trabajo en red en diferentes grupos locales, nacionales e internacionales, entre ellos el Centro de Género, Mujer y Sociedad de la Universidad del Valle, el Comité Municipal de Educación y Salud Sexual de Cali, la Mesa Mujer, Salud y Desarrollo, Corporación; la Red Internacional de Enfermeras Investigadoras en VIH - SIDA y la red de Enfermeras del Anillo del Pacífico Investigadoras en Violencia de Pareja – EAPIVP.

En el grupo Promesa, clasificado por Colciencias en categoría B en el año 2009, mi participación concierne a las líneas de investigación de Salud de la Mujer, Promoción de la Salud Sexual y Prevención del VIH - SIDA y Salud Integral y Calidad de Vida. Los proyectos de investigación realizados corresponden, entre otros, a:

- Percepción del Empoderamiento Comunitario en Mujeres de Cali. Tesis doctoral, Universidad de Illinois, Chicago. 1996.
- Mujer Latinoamericana: Depresión antenatal/postnatal. Programa Minority International Research Training - MIRT de la University of Illinois, Chicago. Financiada por el National Institute of Health, USA, Loyola University at Chicago y la Universidad del Valle. 1997 - 2001.
- Adolescentes y factores relacionados con el uso de métodos anticonceptivos. Universidad del Valle. Programa de Especialización en Salud Familiar. 1997 - 1998.

- Significados y vivencias de procesos gestacionales interrumpidos voluntariamente. Financiación de Colciencias, Universidad del Valle, Instituciones y algunas ONG en pro de la Mujer de Cali. 1999 - 2000.
- Violencia en contra de la mujer: Calidad de vida y apoyo social. 1998 - 2000.
- Acceso a los servicios de salud de las mujeres trabajadoras sexuales del Distrito de Aguablanca en Cali, Colombia. 1999 - 2001.
- AMANECER: Factores protectores y de riesgo para VIH - SIDA y otras ITS en mujeres. Financiada por la Universidad del Valle y la Secretaría de Salud Pública Municipal de Cali. 1999 - 2002.
- Factores protectores y de riesgo para VIH - SIDA y otras ITS en mujeres de clase socioeconómica alta de Cali. Financiada por la Universidad del Valle. 2001 - 2002.
- Factores protectores y de riesgo para VIH - SIDA y otras ITS en adolescentes y jóvenes de la Comuna 18 de Cali. Financiada por la Universidad del Valle y la Fundación W. K. Kellogg. 2002 - 2003.
- Factores protectores y de riesgo para VIH - SIDA y otras ITS en adolescentes y jóvenes. Proyecto Amanecer Joven. 2003 - 2008.
- Manejo de síntomas por autocuidado en personas con VIH - SIDA. Proyecto colaborativo con la Universidad de California en San Francisco y la Red Internacional de Enfermería en VIH - SIDA. 2004 - 2006. Con el Apoyo de Colciencias.
- Resiliencia, espiritualidad y distrés en mujeres maltratadas. Proyecto Colaborativo con la Universidad de Antioquia. 2005 - 2008.
- Efectividad de un manual para autocuidado de síntomas en personas que viven con el virus del SIDA. 2007 - 2009.
- Traducción y adaptación de un instrumento sobre estrés en la vida diaria en una muestra de mujeres colombianas. 2008. Con el apoyo de la EAPIVP.
- Factores protectores y de riesgo para VIH - SIDA y otras ITS en estudiantes universitarios. Apoyo de la VRI - Univalle. 2009 - 2010.
- Salud de la mujer. Síntomas, trauma y violencia de pareja. Con el apoyo de VRI - Univalle. 2009 - 2010.

Este libro es el resultado de un ejercicio que procuró aportar al campo de las ciencias de la salud, fundamentado en una visión holística de la mujer como ser humano de tremenda importancia en el desarrollo social; se guía por las directrices de los derechos humanos, el desarrollo humano y el enfoque de género. El libro no es un compendio que aborda todos los temas de la salud de la mujer, sería una empresa muy difícil de lograr; desde que fue planeado no pretendió tal propósito; algunos temas se mencionan de manera tangencial, algunos se abordan en pequeña extensión y otros se trabajan de manera más profunda, acorde con mi experiencia en investigación.

Una premisa orientadora para el plan de escritura fue: no es posible cubrir el saber en su totalidad, el conocimiento está allí y cualquiera puede acceder a él, de lo que se trata es de presentar un escrito que puntualice algunas situaciones que afectan en gran proporción la salud de la mujer y exponer aspectos relevantes para el cuidado y la promoción de la misma.

### EJES INTEGRADORES

El contenido de este libro se refiere a la salud de la mujer en varias etapas del ciclo de la vida; está centrado en la mujer adulta, principalmente; presenta algunos temas con énfasis en la mujer adolescente y joven, como se puede apreciar en la temática de imagen corporal, empoderamiento y desarrollo de juventud; otros temas están dirigidos a la mujer en la etapa de adulta madura, como el tópico de la transición de la menopausia. Los derechos humanos y el enfoque de género son ejes transversales que ayudan en la interpretación de los datos y de las descripciones. También se remarca la visión del cuidado y de la promoción de la salud.

### CONTENIDO

Después de presentar la perspectiva de género se incluye el capítulo sobre la historia de la salud de la mujer, las influencias históricas, de los medios, de la identidad y de la socialización en la salud de la mujer; se continúa con el tema de la promoción de la salud de la mujer, los determinantes de la salud, aspectos sobre exposición y vulnerabilidad, el estrés y la salud. Posteriormente están los capítulos que se refieren a la imagen corporal, la salud sexual y el tema de la mujer y el VIH - SIDA. En estos tres capítulos se muestra una visión holística y humanística de la salud, algunos factores que afectan la salud como el estrés, la feminización de la epidemia del VIH - SIDA, el impacto de la infección del VIH, los factores protectores y la prevención de la infección con el VIH.

Siguen dos capítulos, el octavo y el noveno, sobre el empoderamiento y la salud y el desarrollo de juventud. Se enfatiza en el empoderamiento y en las metas para mejorar el bienestar, se propone un marco conceptual para la promoción de la salud con base en el empoderamiento y en el desarrollo de la juventud; se aborda el empoderamiento y el desarrollo y las implicaciones para las políticas y para la investigación futura.

En el capítulo diez se presenta la mujer y la “enfermedad de la oscuridad”, es decir, la depresión. Allí se listan los síntomas de depresión, se señalan situaciones particulares relacionadas con la depresión como la violencia contra la mujer, el estrés, entre otros, y se muestran algunas consecuencias y el efecto sobre la calidad de vida y la salud de la mujer.

El capítulo 11 se refiere a la actividad física y la promoción de la salud,

sus beneficios, la relación con situaciones específicas y algunas recomendaciones. En el capítulo 12 se destacan aspectos sobre el cuidado para la promoción de la salud, pasando por la filosofía del cuidado, el cuidado y la teoría de las transiciones, las mujeres como cuidadoras y el cuidado de la salud, la sanación y el mito.

## METODOLOGÍA

El diseño seguido corresponde a una revisión de literatura para lo cual empleé triangulación metodológica, combiné información obtenida de una búsqueda sistemática de literatura científica en bases de datos computarizadas y electrónicas, utilicé materiales, informes y artículos publicados resultado de las investigaciones realizadas en el grupo de Investigación Promesa y de otros sitios como los centros de documentación del CGMS de Univalle, del Centro de Género de la Universidad Nacional y de los aportes de algunos investigadores quienes gentilmente me enviaron por la Internet los artículos que les solicité.

La revisión de literatura siguió varias etapas; una de ellas consistió en definir los criterios de inclusión con base en los términos o palabras clave para la búsqueda. Tomé como palabras clave y términos de búsqueda los descritos en el contenido propuesto en el proyecto presentado para el Año Sabático a la Universidad del Valle en el año 2008, con límite de fechas, es decir de los años 1994 a 2009; sin embargo es preciso aclarar que algunas referencias y bibliografía anterior a esas fechas obedece a documentos considerados de importancia por mí o por recomendaciones obtenidas de fuentes primarias.

Otra etapa consistió en realizar la búsqueda de artículos, libros, documentos, informes y ensayos en las fuentes provenientes de bases de datos bibliográficos científicos, computarizadas y electrónicas disponibles en la biblioteca de la Universidad del Valle, en la literatura gris, y en fuentes de acceso popular como periódicos y revistas. Inicialmente tomé el taller con una funcionaria de la Biblioteca de San Fernando de la Universidad del Valle para actualizar la estrategia de búsqueda, ayuda que apreció mucho, lo que me dio la posibilidad de acceder a las bases de datos electrónicas desde cualquier parte donde pudiera hacer conexión a la Internet.

Realicé la búsqueda en las diferentes fuentes de la literatura a partir de la información que recabé de:

- EBSCO: Publicaciones académicas en todas las áreas del conocimiento.  
url: <<http://search.ebscohost.com>>
- SCIENCE DIRECT: Especializada en ciencia y tecnología.  
url: <<http://www.sciencedirect.com>>
- WEB OF SCIENCE: Índice de citas  
url: <<http://go.isiproducts.com/>>

- INFORME ACADÉMICO: Publicaciones en español editadas en Iberoamérica.  
url: <<http://infotrac.galegroup.com/itweb/univalle>>
- ACADEMIC ONE FILE: Multidisciplinaria.
- HINARI: Base de datos biomédica.  
url: <<http://www.who.int/hinari/en/>>
- OVID.  
url: <<http://ovidsp.ovid.com/autologin.html>>
- SPRINGER.  
url: <<http://www.springerlink.com/>>

#### UTILIDADES

- A TO Z: Consulta la disponibilidad de una revista específica en todas las bases de datos.  
url: <<http://atoz.ebsco.com/home.asp?Id=Univ1F16>>

La siguiente etapa consistió en seleccionar, con base en el título y en el resumen, los artículos o materiales de revistas científicas que respondían a los criterios fijados en los lineamientos de cada capítulo. Cerca de tres mil artículos fueron revisados en primera instancia para dejar solamente los que por su contenido serían los seleccionados. Posteriormente, después de la primera lectura de los seleccionados, que fueron aproximadamente 1.000 documentos, elegí un poco más de 600 artículos que pasaron a la fase de segunda y tercera lectura de cada uno, de donde obtuve los resúmenes para las referencias.

Los datos obtenidos de la búsqueda se organizaron en carpetas electrónicas codificadas de acuerdo con los subtemas de cada uno de los capítulos en donde se nombraron subcarpetas según las especificidades de los temas con base en los resultados de la revisión de la investigación científica.

#### LIMITACIONES

El libro es un producto en construcción que tiene varias limitaciones; primero, no pretendió cubrir la extensa literatura sobre la ciencia de la salud de la mujer; la búsqueda bibliográfica principalmente se hizo en bases de datos electrónicas en diferentes campos del saber de las ciencias de la salud, y en menor proporción de las ciencias sociales, de la psicología, la educación y las humanidades.

Segundo, muchos temas relacionados con la salud, situaciones específicas, problemas o enfermedades, se presentan con base en la evidencia científica de la literatura revisada en los últimos 15 años. Algunos materiales datan de fecha anterior, como ya lo mencioné, por ser considerados valiosos en la evolución histórica de la salud de la mujer, o por ser relevantes a determinados temas. Gran parte de los comentarios o sugerencias se moldean

bajo la mirada de la autora, inclinada hacia la promoción de la salud y fundamentada en su experiencia de mujer mestiza en sus cincuenta, profesional de la salud, profesora universitaria; de clase media, casada, con tres hijos varones, con fuertes vínculos con una familia muy extensa y con un círculo pequeño de amigas, y ligada al trabajo comunitario y al voluntariado por la salud de la mujer desde hace más de 20 años; de allí que este material, escrito con fundamento principal en la evidencia científica, puede tener los sesgos propios de quien lo escribe.

Tercero, el libro proporciona una amplia revisión de algunos temas, escogidos con base en mi experiencia en investigación, docencia y trabajo en red; deja de lado otros tópicos no por ser menos importantes, porque la finitud del tiempo y mis compromisos durante el período de escritura del mismo no me permitieron extenderlo; quedo en deuda con temas como la salud cardiovascular, la salud osteomuscular, la salud y el sistema endocrino, entre otros; estos temas no se mencionan mayormente a pesar de ser de gran relevancia para la salud y la vida de las mujeres.

### **IMPLICACIONES**

El libro tiene algunas implicaciones para el cuidado, por ser mi profesión de base la de enfermera y educadora; la tendencia fue a referirme en algunas ocasiones a las funciones propias de estas profesiones, sin embargo, el propósito fue el de aportar a la ciencia de la salud de la mujer vista como un área del conocimiento donde confluyen muchas disciplinas y profesiones y que por tener un énfasis en promoción de la salud toca con otros sectores diferentes del sector salud.



## LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

El género es una construcción sociocultural que le asigna significado a las personas; aparece como la diferencia social entre lo masculino y lo femenino (1); es una categoría de las ciencias sociales; particularmente es una categoría de análisis y se relaciona con otras categorías sociales como etnia, sexualidad, nacionalidad, clase, religión y otras.

La diferencia e influencia en la vida, en la salud y en la enfermedad de las mujeres de diversas condiciones tales como la etnia, la clase, la edad, hacen que sea necesario extender la mirada hacia estas otras categorías y hacia contextos culturales concretos. La mayor parte de los temas que se presentan aquí se refieren a las mujeres en general, sin desconocer otras categorías de análisis, advirtiendo que existen especificidades que son importantes y que muestran lo complejo del asunto.

### PERSPECTIVA DE GÉNERO

El principio de transversalidad de género (*gender mainstreaming*) denominado enfoque integrado de género, es la reorganización, desarrollo y evaluación del proceso político necesario para que esta perspectiva de género sea incorporada en todas las políticas y prácticas por los actores que normalmente están involucrados en la toma de decisiones políticas (2, 3).

Un enfoque de género para abordar la salud de la mujer traspasa los límites de cualquier disciplina. Partir de un enfoque con perspectiva de género aporta elementos para la comprensión de fenómenos que se relacionan con la salud de la mujer y que tienen su génesis en aspectos sociales profundos en los cuales juega papel importante la falta de equidad, las desigualdades en derechos y en oportunidades y la discriminación de género.

El enfoque de género, con su análisis de género, es un instrumento útil para la planeación en salud, para integrar la corriente de género en la política pública y para evaluar su impacto en la equidad de género (4, 5, 6). Se abordarán temas relacionados con la salud y con asuntos específicos de interés en el estudio de la salud de la mujer; adicionalmente se particularizará en aspectos relativos al cuidado de la salud, y al cuidado de la mujer en situaciones específicas, con énfasis en el análisis de género.

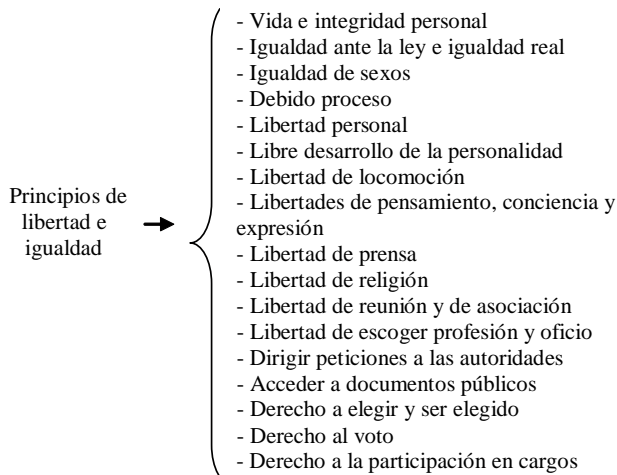
La perspectiva de género conducirá a las lectoras y lectores a realizar el análisis de la información de una manera distinta a la tradicional. Entre los temas alusivos al género y relacionados con la salud de la mujer se dará énfasis a algunos tópicos que se constituyen, por su dimensión, significado o magnitud, en hitos que contribuyeron a transformar la vida de las mujeres; a otras áreas porque aportan elementos críticos respecto a la vida y salud de las mujeres y a otros temas porque, por el contrario, se constituyen en serios problemas para la salud de las mujeres. Sin embargo, dado el carácter del contenido centrado en la salud, estos temas que se entrelazan con la enfermedad o con problemas se abordarán con enfoque en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad.

El desarrollo de la temática con enfoque de género se hace porque algunos asuntos de la salud de la mujer son particularmente sensibles a este análisis, por su origen relacionado con aspectos sociales y culturales; por ejemplo, el tema de la violencia de género contra la mujer. El análisis, solución y estrategias de abordaje de la violencia de género se enmarcan en sus raíces profundamente arraigadas en patrones históricos de discriminación contra la mujer y en las inequidades sistemáticas de género que permean la sociedad tanto en épocas de paz como de conflicto, tal como lo expresó en un Consejo de Seguridad de Naciones Unidas sobre “Mujer, Paz y Seguridad” la directora Ejecutiva del Fondo para el Desarrollo de la Mujer de Naciones Unidas (UNIFEM), Noeleen Heyzer, en el año 2004: Este enfoque nos permitirá comprender que la violencia contra la mujer continuará a menos que se vaya a las raíces más profundas, es decir a la discriminación de género y a la inequidad (7).

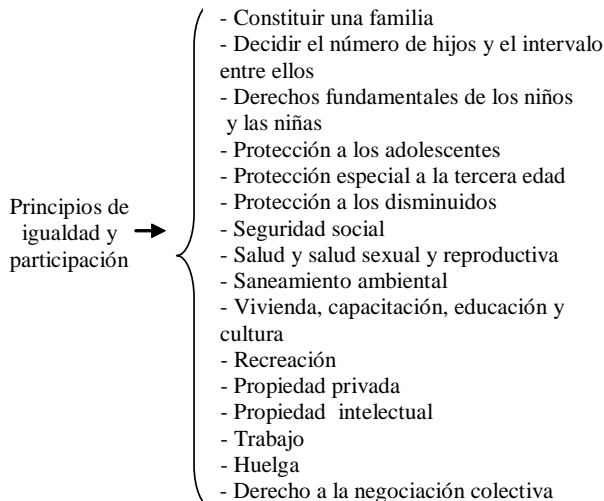
Gran parte de las causas de la violencia contra la mujer están relacionadas con pobreza, con el estatus social y político, el acceso desigual a la justicia, la salud y otros bienes y servicios. Heyzer señaló que la comunidad internacional está ahora totalmente consciente de que la violación y otras formas de violencia contra la mujer son realizadas sistemáticamente con el más cruel efecto, como un arma de guerra. Enfatizó que, sin embargo, la violencia basada en el género durante el tiempo de conflicto es una parte del continuo de violencia que se ejerce en la vida de las mujeres desde tiempos de paz a tiempos de guerra. Esta violencia se profundiza con la guerra. “La discriminación y la desigualdad son semillas que durante la guerra se convierten en una fruta agria que destroza el tejido de las comunidades y la vida de las mujeres y sus familias” (7). Esta perspectiva también nos obliga a mirar los derechos de la mujer como marco orientador.

## LOS DERECHOS DE LA MUJER

Se parte de los derechos humanos, los cuales son valores de convivencia fundamental para la dignidad humana, la razón y la justicia, e implican el reconocimiento de condiciones mínimas que deben ser garantizadas a todas las personas; son indivisibles, inalienables e interdependientes, universales e históricos (8). Los derechos se clasifican de acuerdo con los principios a los que están asociados. En las Figuras 1.1 y 1.2 se presentan los derechos clasificados según el orden al que pertenezcan.

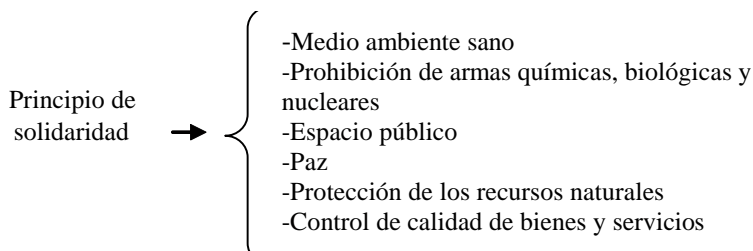


**Figura 1.1. Primera generación de derechos**



**Figura 1.2. Segunda generación de derechos**

Los derechos sexuales y reproductivos hacen parte de la segunda generación de derechos y de ellos se hablará en el capítulo *Mujer y Salud Sexual*.



**Figura 1.3. Tercera generación de derechos**

Respecto a la salud, este es un derecho sobre el cual no hay duda a pesar de la forma como se presenta en la práctica por las instituciones que integran el actual Sistema de Salud de Colombia y en general, por muchos otros interesados en verla como un servicio, lo que está de acuerdo con las políticas neoliberales que marcan la manera como se concibe la salud y la educación, para mencionar sólo dos temas. Preservar, respetar y ejercer los derechos tanto individuales como colectivos es de gran trascendencia para preservar la igualdad y mantener la integridad de las personas.

Para ejercer los derechos, en el caso de las mujeres, se ha requerido de la promulgación de leyes y decretos. Por ejemplo, con la Ley 28 de 1932, proclamada durante el gobierno del presidente Enrique Olaya Herrera, las colombianas tuvieron la oportunidad de ser reconocidas como ciudadanas —antes eran consideradas menores de edad y constitucionalmente no tenían el derecho de comparecer ante los jueces, ni de manejar sus propios bienes—. La publicación de esta ley supuso la adquisición de una serie de derechos civiles.

Esta ley dio lugar a muchas actividades y manifestaciones: en 1932, por ejemplo, se autorizó que las mujeres cursaran la educación secundaria y al año siguiente las universidades abrieron sus puertas para ellas. En 1944 se fundaron en Bogotá la Unión Femenina de Colombia y la Alianza Femenina de Colombia y se le confirió por primera vez a una mujer el título de doctor en Derecho y Ciencias Políticas (9).

Respecto a otros derechos de la mujer, basta mencionar otro ejemplo, el derecho universal al voto, el cual era exclusivamente masculino; el alcance del derecho al voto de la mujer fue complejo y gradual. Históricamente observamos la evolución que ha tenido el derecho al voto de la mujer: primero fue aprobado en Nueva Zelanda en 1879 y en los países europeos; después en las sociedades menos desarrolladas políticamente. En Colombia se logró este derecho en 1954, gracias al decidido empuje de mujeres como Esmeralda Arboleda, Bertha Hernández de Ospina,

Josefina Valencia de Hubach, Susana Awad, María Aurora Escobar, Gabriela Peláez y Ana Sixta González de Cuadros, entre otras. En 1956 se comenzó a expedir la cédula de ciudadanía a las mujeres y se ejerció el derecho al voto en 1957, con lo cual Colombia se sumó a las democracias en las cuales la mujer vota. En el Cuadro 1.1 se muestran algunos datos de la evolución en lo que respecta a la aprobación del derecho al voto de la mujer en el mundo (10).

*Cuadro 1.1. Aprobación del derecho de la mujer al voto por algunos países seleccionados*

PAÍS	AÑO DE APROBACIÓN
Nueva Zelanda	1879
Noruega	1898
Australia	1901
Estados Unidos	1920
Ecuador	1929
Brasil	1932
Chile	1949
Bolivia	1952
México	1953
Colombia	1954

Adquirir el derecho al voto no fue tarea fácil, se requirió del concurso de entes internacionales y nacionales como también del apoyo de organismos locales. Entre los entes que colaboraron con este logro está la Comisión Interamericana de la Mujer (CIM), soporte fundamental a través de las Convenciones Interamericanas realizadas, una en Montevideo (1933) sobre la Nacionalidad de la Mujer (primera sobre los derechos de la mujer en el mundo), y las dos Convenciones realizadas en Bogotá sobre la concesión de los derechos civiles y políticos de las mujeres; ambas convenciones llevadas a cabo en 1948. Es de mencionar que la CIM también lideró la Convención Interamericana para “Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer” firmada en 1994 en Belém do Pará, Brasil (11).

La evolución histórica de los derechos de las mujeres muestra diversos desarrollos. La igualdad de los derechos de mujeres y hombres se ha adquirido de forma gradual; recientemente se mencionó que en junio de 2009 por primera vez se otorgó el título de General de la República a una mujer en Colombia, luego de que en 1989 se permitiera la entrada de la mujer a las Fuerzas Armadas. En el año 2003 se dictaron normas sobre igualdad de oportunidades para las mujeres; en el anexo sobre marco legal se encuentra información sobre logros alcanzados en este campo.