

Espacio F

El Mirador
SUPLEMENTO Digital



**Adictas
al bisturi**

Mujeres estresadas



**Cupcakes,
moda y negocio**



Madres solteras

Mujeres con stress, la epidemia del siglo XXI

Se acerca fin de año y las presiones por cumplir con las responsabilidades aumentan. La mujer actual, debe cumplir una multiplicidad de roles: madre, pareja, profesional y amiga. Ante estas exigencias que debe afrontar, se sienten exigidas y demandas por ser efectivas y responder de forma inmediata a las demandas del sistema. La intolerancia, agotamiento, irritabilidad y agresividad, son síntomas de stress y el organismo es el primero en dar signos de debilitamiento.

Según un informe desarrollado por TNS Gallup, "el 50% de los argentinos manifiestan estar estresados, cuatro de cada diez sienten que les falta energía y dos de cada 10 dicen estar deprimidos. Esos números aumentan entre las mujeres: mientras el 27% de los hombres menciona haber padecido stress, un 36% de las mujeres declaran lo mismo; en cuanto a la falta de energía, ellas llevan la delantera con un 45% contra un 36% de ellos."

Pero, ¿cuáles son las causas que provocan este profundo stress en la mujer?. Según los especialistas, hay varios factores que pueden incidir de manera directa en el estado de ánimo del género femenino.



"Las mujeres de un nivel económico elevado, tienen exigencias respecto de sus hijos, que vayan a determinados colegios, que accedan a cierto nivel de educación. Se exige mucho en cuanto a ella, a su aspecto físico, su cuidado personal, porque en diversas áreas tienen que ser buenas, en lo físico, en lo intelectual, en lo laboral y en la familia", comentó el cardiólogo, Gustavo Ramos. Por otra parte, la psiquiatra Mariela Romero afirmó que: "la mujer que consulta por stress, es una mujer que cumple un doble rol, tiene exigencias a nivel familiar y paralelamente exigencias a nivel profesional".

Para tratar de combatir el stress, hay diversas herramientas y recursos que recomiendan los especialistas. La Dra. Gabriela Paz, médica Clínica y Psiquiatra, asesora científica y técnica en Aromacolorterapia de Universo Garden Angels, propone una nueva técnica que consiste en el uso de aceites esenciales en beneficio de la salud. "Existen tratamientos para calmar la tensión y el stress, la lavanda es un aceite esencial que permite relajarnos y nos ayuda a calmar tensiones" aseguró Paz. La doctora utiliza esta técnica con

sus pacientes como un "excelente recurso para calmar las tensiones, equilibrar el mundo emocional, reforzando las defensas del organismo. Es una tratamiento de cosmética alternativa y de vanguardia". Además de las técnicas alternativas, existen un conjunto de variables que pueden reducir este síndrome que afecta a gran parte de la población femenina. Sin duda que, rodearse de afectos, aumenta la resistencia al stress, tener pasatiempos, realizar ejercicio, buena alimentación y cultivar un espíritu positivo frente a los problemas.

¿Existe el stress bueno?

El stress es un factor clave para nuestro organismo y capacidad productiva. Sólo un nivel equilibrado del stress, será capaz de tener un impacto positivo en la salud y en el desempeño diario. El "stress bueno", es comúnmente conocido como Eustres. Cabe destacar que,

si los niveles se disparan, éste se convierte en negativo y perjudicial para el ser humano. Cada individuo tiene un umbral y curva de stress diferente. Una vez traspasado el límite, se convierte en un elemento nocivo para la salud.

La Alimentación y su relación con el stress

Las mujeres que trabajan durante todo el día tienen mayores probabilidades de caer en hábitos alimentarios perjudiciales, durante su horario laboral, que los hombres. Un equipo de investigadores británicos llegó a esta conclusión, pues en las mismas condiciones, las mujeres llevan la delantera.

Las mujeres que trabajan mucho comen más grasas y azúcares, hacen menos ejercicios, toman más café y, si fuman, fuman más que sus colegas hombres", explica Daryl O'Connor, de la Universidad de Leeds.

Cupcakes, moda gastronómica y empresarial

En pleno crecimiento de una cultura orientada a los emprendimientos propios, cada vez son más las mujeres-pymes, aquellas que se animan a lanzar su propio negocio ante diferentes motivos como la búsqueda de nuevas metas, recuperar su carrera profesional, despidos, o simplemente tener un trabajo propio por primera vez. Maia Fridman y Laura Colombo lograron independizarse de sus antiguos empleos y hoy son dos de las responsables de expandir una nueva moda por nuestro país. Creadoras de All You Need is Cupcakes –juego de palabras con el famoso tema de los Beatles, All You Need is Love-, es una de las pocas empresas dedicadas a preparar estas muffins, decoradas y venderlas. Individuales, pequeños, vistosos, coloridos,

características comunes en la actualidad, así son los cupcakes, piezas de pastelería que han causado furor en EE.UU. y ahora comienzan a hacer lo mismo en la Argentina, donde rápidamente dejan de ser un artículo exótico y de lujo y pasan a ser algo más masivo. En una clara demostración de aquella frase que dice que detrás de toda crisis hay una oportunidad, Maia y Laura, tras ser despedidas de su antiguo empleo, ante la quiebra de la compañía, decidieron comenzar con este proyecto por entonces prácticamente inédito. Ambas conocían el producto a la perfección gracias a varios viajes y al haber trabajado en EE.UU. “La idea surge a nivel hogareño, como diversión”, precisa Maia, que además es diseñadora gráfica y la encargada de crear la

imagen de marca y el concepto para hacer más tentador al novedoso manjar. Según Laura, los cupcakes “hoy son moda” y se han transformado en su principal ingreso. Al ser algo tan reciente en Argentina aún no hay locales que ofrezcan únicamente cupcakes, como si ocurre en EE.UU. Maia y Laura coinciden en que, aunque no empezaron apuntando a un público determinado, “el target está muy segmentado” y de momento tienen decidido seguir trabajando a pedido, sin un local de venta abierto al público. Para acentuar el aspecto individual y único de las cupcakes, muchas veces son decoradas a partir de una temática particular como el día de la madre, Halloween, en honor a personajes como Michael Jackson, entre muchas otras variedades. De momento, y a diferencia del país del norte, suelen ser

encargadas para ocasiones especiales como aniversarios y cumpleaños, en parte por lo novedoso del producto pero también por los costos. Maia explica que los cupcakes tiene altos costos de elaboración, tanto por la “materia prima como por trabajo artesanal”. Hoy la docena cuesta \$60, un número elevado si se lo compara con otros productos similares del segmento aunque los precios varían entre agregados –como masiteros, tazas, decorados especiales, etc.-, y promociones. El fanatismo por los cupcakes comenzó con diferentes series norteamericanas, especialmente en Sex & the City, donde las protagonistas solían aparecer comiendo estas delicias, y tuvo su epicentro en Nueva York, donde las personas hacían colas para comprarlas.

La cultura Barbie y el bisturí

Si Barbie fuera humana, por sus proporciones tendría que medir más de dos metros. Y este es el modelo de belleza que se instaura en la sociedad actual. Nadie lo tiene, entonces aparecen en escena las cirugías estéticas. Después de varios retoques, nunca se está del todo conforme cuando lo que se busca es la perfección. La edad para hacerse la primera intervención se redujo notablemente en los últimos años llegando a un promedio de 25, aunque hoy en día hay chicas menores de edad que comienzan a realizarse “retoques” en el cuerpo. Se recurre al bisturí principalmente por cuestiones sociales. Hay ciertos estereotipos y la manera más rápida de imitarlos es la cirugía. El problema parte cuando esto se vuelve una obsesión. Desde la psiquiatría hablan de dismorfofobia o trastorno dismórfico corporal, que consiste en una preocupación excesiva por algún defecto en la apariencia.

Esto genera en quienes la padecen un problema de autoestima tan grande que los lleva, incluso, a aislarse socialmente. En Argentina no hay estadísticas sobre este tema, pero en Estados Unidos se detectó que entre un 6 y 15 por ciento de los pacientes que desean realizarse intervenciones quirúrgicas estéticas sufren de dismorfofobia, según datos del Manual de Diagnóstico Estadístico de la Asociación Psiquiátrica de Estados Unidos. Hoy los costos se redujeron y las cirugías estéticas no son un privilegio de las clases altas. Luego de la devaluación, Argentina pasó a ser uno de los países en los que más cirugías plásticas se realizan en el mundo ya que hay quienes viajan especialmente para someterse a intervenciones de este tipo. “Las operaciones más comunes son las de aumento de busto, las lipoaspiraciones y el bótox”, explica el

médico cirujano Marcelo Teixeira, miembro de la Sociedad Argentina de Cirugía Estética. Dependiendo de la clínica en que se realice, un implante mamario cuesta entre seis mil y ocho mil pesos, la lipoaspiración ronda los ocho mil pesos y varía según la parte del cuerpo en que se realice y el bótox - toxina utilizada para disminuir las arrugas- cuesta alrededor de tres mil pesos. Los riesgos tampoco son tan grandes gracias a las nuevas tecnologías utilizadas para las operaciones y a una mejora en el control de la anestesia. Frente a todas estas facilidades que acercan las intervenciones quirúrgicas a la mano de cada vez más personas, son los médicos quienes deben decir que no cuando se encuentran frente a una persona adicta. “Un médico ante todo debe ser un ser humano serio. En la cirugía estética es difícil

decir que no, pero es necesario cuando no existen las condiciones físicas y psíquicas para la práctica. Cuando son muchas las cirugías y la persona demuestra mucha ansiedad y pretende prolongar la juventud, depositando expectativas exageradas con la cirugía es el momento de decir que no”, explica el médico cirujano Patricio Jacovella, subdirector de la especialidad en cirugía plástica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Por su parte, el sociólogo Miguel Ángel Acuña opina que “la adicción a las cirugías estéticas se genera en la sociedad contemporánea donde se fomenta el culto al cuerpo y a la imagen”. Y agrega: “Hoy parece que si no tenés un cuerpo escultural no tenés éxito en la vida. Y la gente cree que si se hace cirugías estéticas va a tener éxito en el amor o en el trabajo, pero luego se dan cuenta de que no es así y recurren nuevamente al bisturí”.

Madres solteras... por elección

Como una suerte de Susanita, la amiga de Mafalda obsesionada con hallar su príncipe azul y tener montones de hijos, buena parte de las mujeres añoramos el combo completo: el hombre, la casa y la familia perfecta.

No obstante, la nueva era es testigo de un sinfín de transformaciones en lo que respecta a las relaciones humanas. Los estereotipos tradicionales de "Familia" estarían desapareciendo para dar lugar a nuevas formas: las familias divididas en virtud de separaciones, las familias combinadas procedentes de uniones anteriores, parejas que no desean descendencia o bien, el creciente fenómeno de la homosexualidad. A todas ellas, se suma un nuevo modo de constitución familiar: La familia monoparental.

Cada vez más mujeres eligen ser madres solteras y recurren a técnicas de Reproducción Asistida, es decir, diferentes procedimientos que, en mayor o menor medida, pueden reemplazar o colaborar en uno o más pasos naturales del proceso de reproducción. En nuestro ordenamiento jurídico actual no hay una regulación legal sobre la procreación asistida. No obstante, esta temática ha dado lugar al surgimiento de dos posturas:

Voces a favor

Rosa Maestro, fundadora del sitio <http://www.masola.org/> asegura que, como los otros modelos familiares existentes, "lo importante no es la cantidad de personas que componen el núcleo familiar sino la calidad de esas personas". Asimismo, cabe destacar que los hijos nacidos de matrimonios, en ciertas ocasiones, carecen igualmente de "padres" que funcionen como tal (padres ausentes, débiles, ineptos, desautorizados, violentos, abusivos, incestuosos, etc.).



Voces en contra

La corriente contrapuesta sostiene que por sobre el anonimato prevalece el derecho del hijo a conocer su procedencia biológica y la identidad de sus padres genéticos. Que la madre niegue deliberadamente al hijo tal conocimiento

implica entrar en contradicción con los derechos humanos fundamentales. Esto puede generarle graves perjuicios psicológicos, pero además, la imposibilidad de contar con un registro de las enfermedades y otros antecedentes de sus familiares biológicos.

Ante el vacío legal reinante, se vuelve necesario sancionar una ley que respete los principios y garantías constitucionales reconocidos por nuestra Constitución Nacional (arts.14 y 33) y los explicitados en la Convención Americana de los Derechos Humanos: derecho a la vida (Convención art.4 ap.1), a la protección de la honra y la dignidad (Convención art.11 ap.1) y al protección de la familia (Convención art. 17 ap.1), así como los derechos reconocidos por la Convención sobre los Derechos del Niño. Todos los menores tienen derecho a crecer en un ambiente saludable, en donde reciban el amor que les permita desarrollarse en forma sana y feliz, y esto puede darse con la existencia o no de un padre. No obstante, resulta imprescindible sancionar leyes que protejan especialmente a estos niños que, concebido mediante estas técnicas, son más propensos a que se vulneren sus derechos.

Historia de vida

Rosa Maestro, fundadora del sitio web www.masola.org/ (Madres solteras por elección) toda su vida deseó ser madre, aunque sabía que este proyecto no se concretaría de forma inmediata. Estudio, trabajo, relaciones fallidas y otras tantas responsabilidades fueron relegando su maternidad y su reloj biológico dio señal de alarma: tenía casi 40 años, sola pero esperanzada.



"Decidí un mes de octubre de 2002 quedarme embarazada por IAD (Inseminación Artificial con un Donante) de mi primera hija. Milagrosamente, quedé embarazada en el primer intento y, nueve meses más tarde, Alba estaba en el mundo. "Fue tanta la felicidad durante mi embarazo y mi maternidad que no eché en falta a nadie. Imagino que es porque se echa de menos lo que se tiene y desaparece, pero no lo que no se tiene. Y eso mismo pensé sobre mi hija, que no podría echar de menos a alguien que nunca tuvo".

Perfil: madres solteras

En cuanto al perfil de la madre soltera, "suele ser una mujer profesional, en torno a los 38 años, que generalmente ha obtenido logros profesionales en su vida, con un nivel económico estable, con redes sociales y familiares amplias y, sobre todo, muy segura de su decisión", explica Juliana Baccino, responsable del Departamento I+D en Psicología de la clínica FivMadrid.

