¡Disfrute de una segunda luna de miel!

El paso de los años y los cambios de la vida suelen enfriar la relación de pareja y convertirla en algo rutinario. Con un poco de esfuerzo y conocimiento es posible revivir la pasión.

Maricela Retana
Para BienESTAR

Con el transcurrir del tiempo, el estilo de vida cambia, y las relaciones de pareja también varían. Es común que después de haber estado juntos durante muchos años, los cónyuges se sientan extraviados cuando se reencuentran en los pasillos de su casa.

Además, el retiro laboral y la ausencia de los hijos suelen ser factores que evidencian las carencias afectivas que puedan estar latentes. Sin embargo, cuando aún hay amor, es posible renovar la relación y volver a encender la chispa que estaba por extinguirse. Para lograrlo es necesario poner mucho empeño y dotar a la relación de sinceridad.

El pilar del diálogo

La comunicación tiene como función principal transmitir información acerca de los sentimientos, las emociones o los pensamientos. El conocimiento del otro y el entendimiento son fundamentales para establecer y mantener una relación.

Por ello, cuando la pareja siente que la pasión y el amor intenso que solía haber entre ellos se ha ido des-

vaneciendo, es necesario dialogar. Una de las claves para lograrlo se basa en expresar abiertamente las características o actitudes que molestan de la otra persona. Para ello es preferible utilizar frases como: "Me siento rechazado cuando hacés esto", en vez de: "Sos un egoísta", ya que esto último puede ser interpretado como un ataque o un insulto.

Busque ayuda

En algunas ocasiones, la comunicación se dificulta y es necesario recurrir a la colaboración de un intermediario. Por eso, el psicólogo Henry López recomienda visitar a un especialista en momentos de crisis. Este puede ser un psicólogo o un consejero matrimonial.

La ayuda de un profesional generalmente es de gran utilidad, pues cuando las cónyuges tienen diferencias, suelen encerrarse en sí mismos y no logran ver la solución.

Vuélvase a enamorar

El redescubrir a su pareja puede ser un proceso sumamente divertido y enriquecedor, y qué mejor momento para hacerlo que cuando los hijos parten y las responsabilidades laborales se reducen.

Planeen actividades recreativas, preferiblemente aquellas que les gusten a los dos. Busquen divertirse en conjunto y reactivar su vida amorosa. Es importante tomar en cuenta que todo extremo puede ser perjudicial. Por eso, procuren no estar juntos todo el tiempo. López recomienda que también se realicen actividades individuales, pues de este modo evitarán aburrirse mutuamente.

Reviva su intimidad

Algunas parejas manifiestan que tras un período de convivencia, las relaciones sexuales empiezan a resultar menos gratificantes o se tornan rutinarias.

Para evitar esta desagradable situación, es prudente expresar los sentimientos y las necesidades sexuales a la pareja. También es importante entender que la sexualidad y el deseo son dinámicos, crecen y evolucionan con la persona, y por lo tanto, no siempre se viven de la misma manera ni con la misma intensidad. Eviten la rutina en las relaciones sexuales dotándolas de cierta creatividad. Cambien de espacios, compartan fantasías sexuales, practiquen conductas diferentes o intercambien los roles que normalmente asumen.

Recuerde que brindar muestras de cariño, tanto dentro como fuera de los espacios propios del acto sexual, ayudará a mejorar su relación. De esta manera logrará mantener vivo el amor a pesar del paso de los años. B

Fuentes:
Henry López, psicólogo. Teléfono: 281-2790.
www.cepvi.com

Divorcio en la madurez

Una decisión que cambia la vida

¿Quién dice que después de 40 años no se puede vivir como si se tuviera 20? Tras un divorcio es posible comenzar a disfrutar de la vida y aprender a ser feliz por una misma.

Katzy O'neal
Para BienESTAR

Más de 14 años han pasado desde que Noemí Portilla dio el paso que le abrió camino a la felicidad. Durante muchos años, luchó con sus propias ataduras, hasta que se convenció de que su única opción era el divorcio. Luego de 24 años de infeliz matrimonio, y a la edad de 41 años, logró su libertad.

Cuando llega la etapa de la madurez, con ella asoma en la vida de la mujer la inestabilidad emocional, acompañada de preguntas sobre el

sentido de la existencia misma, con lo cual se inician cambios que involucran la evaluación de la relación de pareja.

Para la mujer, la difícil decisión de acabar con una importante fase de su vida plantea fuertes temores y conflictos, tanto morales como psicológicos y legales, pero a la vez le ofrece la ilusión de una nueva experiencia, en la que ella es protagonista y artífice de su propio destino.

El proceso del divorcio suele ser doloroso cuando la mujer no está convencida de que es la mejor opción para cambiar su vida. Pero las que han pasado la puerta, aseguran que volvieron a ser libres.

El nido vacío

Las razones para que una mujer madura busque la separación pueden ser muchas. La infidelidad, el irrespeto y la violencia intrafamiliar acumuladas por años son algunas de ellas. En otros casos, pesan más las dificultades económicas, la falta de tiempo para compartir o simplemente la pérdida del amor.

La psicóloga Elizabeth Aguilar considera que la madurez es una etapa cuando puede acabar el matrimonio, porque muchas parejas se sostienen solo por los hijos, y cuando estos crecen, se percatan de que no existe entre ellos una relación de pareja. Los esposos no saben cómo entenderse y prefieren dar fin a un matrimonio que pudo estar emocionalmente muerto desde hace mucho tiempo.

Desde la perspectiva legal, la abogada Vilma Alpízar, especialista en derecho de familia, confirma que son comunes los casos de parejas maduras que viven en función de los hijos y que se divorcian cuando estos se van. En ese momento, la mujer se da cuenta de que toda su vida la invirtió en sus hijos y ahora no tiene de qué vivir. Entonces debe comenzar un proceso legal para reclamar los bienes gananciales adquiridos dentro del matrimonio, por esfuerzo común y por compra, donde también cuenta el trabajo doméstico.

La falacia de la media naranja

Para algunas amas de casa, la madurez las hace percatarse de su realidad personal: han vivido durante muchos años para ser madres y esposas. Tal vez ni sus maridos ni ellas mismas son las mismas personas que contrajeron matrimonio 15 ó 20 años atrás. Ahora piensan diferente, evalúan lo que han logrado y lo que han dejado ir, y sueñan con recobrar el tiempo perdido.

Noemí se casó a los 17 años. Asegura que nunca amó a su marido,

ya que vio en él, más que un novio, una forma de salir de la pobreza. "Llenaba todas mis necesidades de identificación masculina, porque era un buen proveedor, pero yo nunca me enamoré". La dependencia se convierte en uno de los principales obstáculos para que la mujer decida divorciarse.

Aguilar afirma que, en muchos casos, la mujer depende emocional, económica y psicológicamente del marido, y siente miedo de "no poder". Esta invalidez aprendida no le permite reaccionar y confiar en lo que es capaz de hacer y lo que puede aprender hasta que logra decirse a sí misma: "Yo soy una persona integral y no necesito otra mitad para estar completa".

Los años posteriores al divorcio deben estar orientados a concretar un nuevo plan de vida. Es imprescindible que la mujer suelte todas las ataduras que la hacen depender de la relación anterior.

A pesar de las ataduras, cada año más mujeres terminan con el matrimonio. El Registro Civil ha reportado, desde el 2003, más de 9 mil divorcios. En el 31 por ciento de los casos registrados entre 2005 y 2006, las divorciadas fueron mujeres de más de 40 años que hoy emprenden una nueva etapa en su vida.

Luchar para ser feliz

"El que no lucha por su felicidad no merece ser feliz; hay que luchar", dice con convicción Noemí, quien está felizmente divorciada desde hace 14 años. Y es que el divorcio requiere de valentía, pues implica el rompimiento de uno de los pilares de la sociedad y de la religión: la familia.

La mujer debe pagar por destruir el lazo y el precio es alto, cuenta Noemí, pues además de sufrir largos años de angustia y contradicciones morales, la mujer debe pagar un precio social. "Yo recibí facturas de los amigos, de mis hijos que me recriminaban, de la sociedad, de la Iglesia y de la familia, incluso de mi mamá, quien dejó de hablarme durante dos años", narra.

Aguilar explica que para muchas mujeres es difícil dar el paso, pues cargan con muchos temores por la forma en que han sido socializadas para ser exclusivamente madres y esposas. El temor a la soledad, a perder el rol establecido, a valerse por sí mismas y a empezar de nuevo dando la cara a la sociedad, paraliza a muchas mujeres que desean y necesitan alejarse de sus parejas.

Un plan de vida

La ruptura de un matrimonio significa la apertura de una nueva

etapa que llega con la madurez y la plenitud de la vida. Para la mujer costarricense, la esperanza de vida promedio es de 81 años, por lo que a los 40 años apenas ha alcanzado la mitad de su vida y le quedan por delante muchos años más.

Por eso, Noemí invita a las mujeres a tomar decisiones y a desarrollar su personalidad, porque "la vida es una y no podemos quedarnos como espectadoras; más bien debemos ser protagonistas de nuestras propias vidas". Dejar la comodidad de los esquemas sociales le permitió desarrollarse como persona.

La psicóloga coincide en que las mujeres, a cualquier edad, deben tener claro un plan de vida personal. Aconseja que después de un divorcio, retomen ese sendero, lo replanteen y comiencen a buscar una relación consigo mismas que les permita sentirse completas y plenas sin depender de otra persona.

Para esto, se deben evaluar las habilidades y los recursos, en lugar de lamentarse de lo que se perdió o lo que no hizo en el pasado. Muchas mujeres encuentran una oportunidad de hacer su propio negocio, retomando un oficio o una profesión, y sin duda esto les ayuda a mantenerse económicamente y a realizarse como mujeres. B

Busque apoyo

- **Instituto Nacional de las Mujeres** (INAMU). Teléfonos: 253-8066 y 253-9624 (Sede Central).
  Oficina Regional de Limón. Teléfono: 795-4248.
  Oficina Regional de Golfito. Teléfono: 775-0869.
- **Centro Feminista de Información y Acción.** CEFEMINA. Teléfono: 224-3986.
- **Fundación PROCAL.** Teléfonos: 253-0875 y 283-5548.

Fuentes:
Elizabeth Aguilar Lizano, psicóloga de Enfoque a la Familia. Teléfono: 245-2222.
Vilma Alpízar Matamoros. Especialista en derecho de familia. Centro de Estudios para el Futuro. Teléfono: 225-7512.

Disfrute su nueva libertad

La mujer puede obtener beneficios a partir del momento en que las responsabilidades con la crianza hijos aminoran, pues le queda más tiempo para dedicarse a sí misma

Gina Polini
Para BienESTAR

Sacarle provecho… Esas son las palabras mágicas, cuando se habla de aquella época en que la mujer ya no tiene que destinar tantas energías a la crianza de sus hijos porque estos crecieron, e incluso se marcharon.

Así piensa Elena Alvarado, psicóloga de Enfoque a la Familia, quién asegura que aunque cualquier cambio genera incomodidad, porque saca a la mujer de aquellas condiciones a las que estaba acostumbrada, también cada vez que ocurre uno, viene una oportunidad que replantea la cosas.

Cuando la mujer llega a la edad madura, o sea entre los 40 y los 65 años de edad, muy posiblemente ya

tenga a sus hijos terminando la adolescencia o bien son adultos jóvenes, iniciando vidas independientes. Esa etapa, opina la especialista, suele ser estresante para ellas, porque la pérdida del rol de madre puede sugerirle que ya terminó su vida productiva. Esto ocurre más en aquellos casos en que la mujer se ha dedicado de manera exclusiva a la crianza de sus hijos, aunque no está exenta la que trabaja fuera de casa. Sin embargo, Alvarado explica que la mujer que sale a trabajar tiene más herramientas para enfrentar la pérdida del rol materno, porque va desarrollando toda una red de apoyo constituida por amigos y compañeros, además de que ha podido desempeñarse y, usualmente, realizarse en otros escenarios distintos al cuido y educación de sus niños.

Si una mujer no aprende a desarrollarse ella misma al tiempo que es madre, cuando los hijos se marchan siente que lo perdió todo.

No apegarse

La psicóloga cree que todo apego excesivo es perjudicial, y por eso opina que la mujer no debe, cuando está más joven, desarrollar una relación así con sus hijos, porque cuando llegue a la edad madura, y sus hijos no estén cerca, va a experimentar sensaciones de pérdida, propias del síndrome del nido vacío.

Por esto, dice que es importante que conforme los hijos crecen, y la mujer madura, vaya soltando gradualmente a los muchachos, de manera que adquieran independencia al tiempo que ella asuma tareas y proyectos propios.

Esto se hace difícil, según Alvarado, cuando la mujer abriga el sentimiento de que "necesito sentirme necesitada para ser feliz". Entonces, mientras es indispensable para sus hijos, está rebosante de gozo y realizada, pero en cuanto ve que ya ellos van echando alas y aprendiendo a volar fuera de su regazo, entra en pánico. Eso, lo único que produce son relaciones codependientes La mujer madura puede tener una vida muy satisfactoria sabiendo que ya cumplió con aquel proceso en el que requería tener máxima dedicación a sus tareas de mamá, y que ahora está en un momento maravilloso y puede gastar tiempo en sí misma.

Negociar y aceptar por voluntad

Sí los hijos se fueron, y entonces los que vienen ahora son los nietos, hay dos aspectos que la mujer debe tomar en cuenta. Primero, que no debe permitir que se le impongan cosas que ella no quiere asumir: si no quiere cuidar nietos, no tiene por qué aceptarlo.

Pero, Alvarado afirma que en esto cada caso es muy particular y debe

analizarse por separado, ya que la mujer puede sentirse a gusto si está ayudando a sus hijos para que estos puedan realizar sus tareas, mientras ella ve a los nietos. Es necesario, sin embargo, tomar conciencia de que no debe encargarse todo el día de ellos.

Es cuestión de tomar las decisiones correctas, de tal forma que la mujer madura pueda llevar una vida muy agradable, disfrutando de los momentos que tiene para compartir con hijos ya grandes y nietos que están creciendo, mientras continúa asumiendo proyectos propios que la mantienen interesada en sí misma. B

Fuente: Elena Alvarado, psicóloga de Enfoque a la Familia. Teléfono: 245-2222.

Los hijos pueden hacernos codependientes

Crear hijos se vuelve, a veces, una tarea tan absorbente, que la mujer concentra ahí toda su vida, lo que le resta libertad. y autonomía.

Gina Polini
Para BienESTAR

Pilar Baeza trabaja con grupos de autoayuda para personas codependientes, y en esa labor se ha topado con mujeres que no han logrado manejar con éxito el hecho de que sus hijos crecieron y ya no requieren de una atención minuciosa como la ocuparon de niños.

Para ella, esas personas necesitan buscar ayuda para superar su situación y recuperar las riendas de su vida.

La psicóloga aclara varias interrogantes en torno a la situación de la mujer madura y sus hijos.

-¿Por qué se le hace a la mujer tanto conflicto para aceptar que ya no se le necesita, tanto como antes, en el rol de madre?

-En nuestra cultura, existe la distorsión de creer que nuestro rol

de madre es para toda la vida, entonces asumimos eso, sin cuestionarnos si tiene sentido o no.

-¿Qué acciones debe tomar la mujer para evitar que su vida se concentre solo en los hijos?

-Debe buscar intereses propios, cultivar *hobbies*, trabajos que le gusten, en casa, o fuera de ella. Para que cuando los hijos vuelen del nido diga: "qué bueno ya crecieron ahora voy a dedicarme a lo que tanto he anhelado hacer: ser escritora, o empresaria…"

-¿La sensación de pérdida cuando los hijos se van es más severa en mujeres que no tienen esposo o pareja, que en las que lo tienen?

-Creo que podría darse de forma más crónica en las mujeres sin pareja, sin embargo no es una regla. Pienso que todo depende de una actitud. Con una sana autoestima que no dependa de las circunstancias, ni de las personas que le rodean para ser feliz.

-¿Es posible que la mujer supere las actitudes de codependencia?

-Sí es posible, pero es un trabajo que toma tiempo, porque necesita desaprender lo aprendido. Esto no es fácil, pero una vez que se logra es maravilloso,

"Perder el rol de madre es especialmente estresante para aquellas mujeres cuyo único objetivo como mujeres es criar a sus hijos", Elena Alvarado

-¿Se da cuenta la mujer que es codependiente de sus hijos y nietos?

-Si no sabe el significado de codependiencia no se da cuenta. Más bien, en nuestra sociedad la mujer sobrepreocupada por los hijos y nietos es una excelente madre y abuela; sin importar si al hacerlo deja de vivir su propia vida y pierde su propia identidad. B

Fuente: Pilar Baeza, psicóloga. Información sobre grupos de codependencia de Vida Abundate Cariari. Teléfono 293-8879.

No deje escapar el deseo sexual

La menopausia y el climaterio anuncian el final de la etapa reproductiva, pero la vida erótica y el deseo sexual no terminan con ellos. Ahora puede gozar al máximo de su tiempo.

María José Núñez
Para BienESTAR

Si bien es cierto que la sexualidad de la mujer durante el climaterio y la menopausia es afectada por factores fisiológicos, producto de la disminución de estrógenos, también las prácticas sexuales a lo largo de su vida también son influenciadas por el medio ambiente donde se desenvuelve. Es más que un juego bioquímico, pues se involucran sentimientos y experiencias.

La sexualidad femenina es mucho más que la simple biología del aparato genital, más que la procreación,

que las relaciones sexuales, las hormonas y los orgasmos. Es una función integral de su ser, que actúa de acuerdo con la influencia de diversos factores a lo largo de su existencia.

Por esta razón, hay que ver el climaterio y la menopausia como una etapa más en nuestras vidas. Lo realmente importante es tomar las medidas preventivas desde la juventud para disfrutar al máximo de nuestra sexualidad en estos momentos.

Sobre los cambios que sufre normalmente la mujer durante esta etapa de su vida, destaca la pérdida de estrógenos, lo que produce una disminución de la elasticidad y el adelgazamiento de la mucosa vaginal; así como la presencia de orgasmos dolorosos y el incremento de la susceptibilidad a las infecciones vaginales.

De acuerdo con el sexólogo Mauro Fernández, esta situación es muy común, y se le pueden añadir calores, tristeza, depresión, dolor al tener relaciones sexuales y una reducción del deseo.

El deseo sexual se apaga con el paso de los años si la mujer se dedica solamente a cuidar de sus hijos y de su hogar. Debe procurar, desde las décadas tempranas, tiempo exclusivo para mantener sana su intimidad y no dejar de sentir.

Posibilidades

"Hay tres tipos de comportamiento sexual en las mujeres que se encuentran en el climaterio y la menopausia. El más frecuente es el que se produce por la falta de hormonas", explica Fernández. Estos tres tipos son:

Disminución del deseo sexual. Es producida por un déficit hormonal. Las mujeres que reciben la terapia de reemplazo hormonal se ven muy beneficiadas, ya que pueden volver a su estado premenopáusico, es decir, su sexualidad será igual a la que tenían antes del climaterio y la menopausia.

La inmensa mayoría de mujeres que inicia con la terapia estrogénica, vuelve a la normalidad. Esto no quiere decir que si en el pasado tenía problemas para tener orgasmos, ahora ya no los tendrá. Esta situación se deberá tratar posteriormente.

Incremento del deseo sexual. La mujer tradicional que pasa la vida implementando métodos para evitar el embarazo, suele recuperar o incrementar sus niveles de excitación, deseo y desempeño sexual, los cuales no había experimentado plenamente a lo largo de su vida.

"La menopausia les da un alivio, porque el temor a quedar embarazadas influía fuertemente

¿Ausencia de deseo?

No sentir ganas de tener relaciones sexuales puede implicar la presencia de algún problema de fondo que no tiene que ver directamente con el climaterio y la menopausia.

Hable con su pareja sobre las cosas que hacían cuando se conocieron, los lugares que frecuentaban y las cualidades que les atrajeron.

Reviva esos momentos sin esperar que sean iguales, sino más bien para unirse más como pareja. Exploren juntos nuevos paisajes de su intimidad y redescúbranse como amantes.

en su vínculo sexual. Pero esta situación se presenta en las mujeres que aún sienten atracción por su pareja, experimentan nuevas rutinas sexuales y se mantienen sanas", aclara el sexólogo.

No experimentan cambios. Existe un reducido y extraño grupo de mujeres que no presenta ningún cambio con el climaterio y la menopausia. "Ellas mantienen su vida sexual normal, con frecuencia no experimentan calores, no se les debilitan los huesos y son aquellas que encabezan las campañas para evitar que les den estrógenos a las otras mujeres", explica el especialista.

Recupere el impulso

El ciclo sexual luego de la menopausia tiene ciertos cambios: la respuesta sexual es más lenta, el orgasmo dura menos y puede durar de 1 a 3 minutos para alcanzar una grado de lubricación cómodo.

"Adaptarse a estos cambios es sencillo, siempre y cuando la mujer tenga el apoyo y la comprensión de su pareja. Además, la constante actividad sexual produce más deseo sexual y tiene gran cantidad de beneficios, entre ellos, más flexibilidad y tonicidad de la vagina, mejora la atrofia genital y reduce la incontinencia urinaria en un 50 por ciento", indica Rodrigo Gutiérrez Sáenz, médico familiar y fisiólogo.

Añade que las hormonas son eficaces para recuperar el deseo perdido, pero su aplicación dependerá de la edad, el peso, la presencia de várices, el padecimiento de diabetes, hipertensión o cualquier otra enfermedad crónica.

"Si desea recuperar el deseo sexual, la aplicación de este tratamiento le ayudará, pero es fundamental que fortalezca su relación de pareja, que salgan de paseo, organicen cenas privadas y revivan la pasión con iniciativas que les agraden a los dos", concluye el médico.

En sus manos está que el disfrute de la sexualidad se extienda hasta la vejez. No caiga en la monotonía de pensar que el placer es para las más jóvenes. B

Más vale prevenir...

El problema no es que las mujeres tengamos que pasar por cambios en el deseo sexual debidos al climaterio y a la menopausia, sino que no los sepamos prevenir y asumir.

Los malos hábitos de alimentación, el sobrepeso, las enfermedades crónicas, el tabaco y el alcohol contribuyen a que la sexualidad de la mujer madura no sea totalmente plena.

También, debe tener conciencia de que la intimidad no es solamente un medio para procrear, sino una vía para realizarse como ser humano. No le huya al placer, porque estará limitando su espectro de posibilidades.

Realice ejercicio, coma sanamente, tenga aventuras con su pareja, y lo más importante, siéntase mujer durante todos los años de su existencia. Si se impone límites, algún día se reprochará por no aprovechar el estar viva.

Fuentes:
Mauro Fernández, sexólogo. Teléfono: 280-1911.
Rodrigo Gutiérrez Sáenz, médico familiar y fisiólogo. Teléfono: 225-2992.

Cuando no se espera la cigüeña

Ya están casi seguras de que la menopausia ha llegado, pero de repente muchas mujeres costarricenses descubren que la cigüeña las visitará inesperadamente cuando ya han cruzado el umbral de los 45 años.

Xinia Fernández
CCSS/ Para BienESTAR

Descuido, exceso de confianza o simple falta de información. Lo cierto es que los embarazos no planeados después de las cuatro décadas continúan sorprendiendo a las mujeres. Los riesgos que implica está condición no son pocos, por lo que la orientación médica es indispensable para que tanto la madre como el niño salgan bien librados.

Para el ginecólogo Francisco Fúster Alfaro, del Hospital Calderón Guardia, esta es una situación que afecta a la mujer tanto a nivel físico como psicológico. Recalca que este embarazo es considerado de alto riesgo y requiere de un seguimiento más frecuente del usual.

El profesional explica que el embarazo en esta etapa de la vida de la mujer suele producirse ante la confianza de que ya se entró en la menopausia, por lo que se elimina o descuida la protección.

Durante el climaterio suelen presentarse irregularidades en el ciclo menstrual y, en ocasiones, la regla se suspende por uno o varios meses y vuelve a aparecer. “Aunque no es usual, ha pasado que tras cinco meses de ausencia, la menstruación regresa y se corre el riesgo de que se produzca un embarazo”, indica Fúster.

Por eso recomienda a la mujer protegerse al menos durante los seis meses posteriores a la última regla, ya sea mediante el uso de pastillas anticonceptivas o con un método mecánico como los preservativos o cualquier otro indicado por el médico de confianza.

Riesgo físico y emocional

En mujeres embarazadas, durante el climaterio existe un mayor riesgo de hipertensión arterial inducida por la gestación. También la paciente podría realizar su “debut diabético” con diabetes gestacional –situación que podría convertirse

en un mal crónico, según Fúster–. Otros de los problemas latentes son la amenaza de aborto, el parto prematuro, el retardo en el crecimiento intrauterino en el bebé y un mayor riesgo de tener niños con síndrome de Down (no está comprobado, eso sí, que exista una mayor probabilidad de tener hijos con malformaciones).

Para el psicólogo Erick Quesada Ramírez, el impacto emocional de un embarazo en esta etapa de la vida puede ser muy fuerte.

Este especialista recomienda realizar, en familia, un replanteamiento de las actividades que se realizan y apoyar intensamente a la futura mamá.

"Algunas mujeres se adaptan rápidamente a la nueva situación, otras requieren más tiempo. Si siente que no se ilusiona y se deprime, es recomendable que busque ayuda profesional para manejar mejor la situación. La mujer puede reaccionar con frustración y enojo, y esto podría generar tensión familiar y problemas con su pareja", indicó.

La recomendación de Quesada es que la familia se vuelque en apoyo de la madre y colabore en la elaboración de prioridades y metas.

Francisco Fúster advierte que existen mayores probabilidades de que el parto sea por cesárea, porque podría haber patologías crónicas que incidan al momento del nacimiento.

Con cuidado

En mujeres embarazadas durante esta etapa de la vida deben seguirse algunos cuidados básicos.

En primer lugar, se prescribe ácido fólico para prevenir los defectos en el tubo neural, es decir, en la columna vertebral del niño. Como toda embarazada, debe dejar de consumir alcohol, mantenerse alejada de los fumadores y realizar actividad física siempre que el médico no lo contraindique.

Debe consumir muchos líquidos, preferiblemente agua, para reducir el riesgo de infecciones urinarias, y mantener una función renal apropiada. También debe evitar las bebidas alcohólicas y seguir una alimentación balanceada, rica en proteínas, baja en grasas y con inclusión moderada de carbohidratos.

Fúster insiste en la importancia de que la mujer vigile su peso durante el embarazo. Lo ideal es que suba dos kilos al mes y, en promedio, 14 kilos durante toda la gestación.

En el caso de mujeres con enfermedades crónicas y que requieran consumir medicamentos, este ginecólogo insiste en que debe valorarse si es necesario cambiar el producto de tal manera que el bebé no se vea afectado.

Fúster es claro en que no necesariamente se debe suspender el tratamiento, sino que se regula o se cambia.

Para la especialista en nutrición Grace Abarca, la dieta por seguir debe considerar si existen enfermedades como presión alta, diabetes y colesterol alto, entre otras. No recomienda la eliminación de alimentos porque el bebé en formación necesita todo tipo de nutrientes; no obstante, sí debe vigilar la cantidad.

La hora de "la verdad"

Francisco Fúster advierte que existen mayores probabilidades de que el parto sea por cesárea, porque podría haber patologías crónicas que incidan al momento del nacimiento.

El embarazo después de los 40 años es considerado de alto riesgo por los expertos. En nuestro país, sin embargo, 76 mujeres mayores de 45 años dieron a luz durante el 2006.

"En la primigesta añosa, el riesgo de sufrimiento fetal y el retardo en el crecimiento intrauterino del bebé hacen que muchos médicos opten por la cesárea. Esto no quiere decir que exista contraindicación para el parto normal", advierte.

Una vez que el bebé ha nacido, no existe ningún tipo de limitación para alimentarlo con leche materna, pues su producción es igual que en mujeres más jóvenes. B

La doble jornada laboral

Dos trabajos para una sola mujer

Trabajar dentro y fuera de la casa es una forma de vida para muchas mujeres costarricenses. Ellas enfrentan con aplomo una sobrecarga que la sociedad les impone por su género.

Katzy O'neal
Para BienESTAR

Rose Mary es una mujer trabajadora de 49 años. Es administradora de empresas y se levanta todos los días a las 5 de la mañana. Prepara el desayuno y las meriendas, alista a las niñas y las lleva a la escuela antes de irse al trabajo. Regresa a las 5 de la tarde, luego de hacer las compras en el mercado, se dedica a lavar, a revisar las tareas de

sus hijas, y por la noche, cocina la cena y el almuerzo para el día siguiente.

La jornada laboral de Rose es de 8 horas, pero si sumamos las 3 horas de la mañana y las 5 de la tarde y la noche que dedica a las labores del hogar, resulta que trabaja 16 horas cada día. Sin duda una jornada extenuante para cualquier persona.

Como muchas otras mujeres, Rose se enfrenta a la doble jornada laboral que le impone la sociedad por el solo hecho de ser mujer. Estas mujeres que han decidido salir a trabajar para mejorar su situación económica –para superarse y autorrealizarse, o sencillamente para ganarse el sustento de su familia– también deben volver al hogar a cumplir con las labores domésticas.

La casa también es trabajo

Hacer las compras, lavar, planchar, cocinar, atender a los niños y hasta cuidar de las plantas y las mascotas también son actividades laborales. Además, son las acciones a las que más tiempo dedican las mujeres costarricenses después de sus necesidades personales como dormir, comer y hasta divertirse.

Las mujeres emplean, en promedio, 5 horas y 14 minutos por día a las labores del hogar, a diferencia de los hombres, que dedican 1 hora con 23 minutos en promedio, según el primer Estudio de Uso del Tiempo, realizado en 2004.

La Comisión Técnica Interinstitucional de Contabilización del Trabajo Femenino considera que esta desigualdad en la distribución del uso del tiempo se traduce en mujeres que contribuyen al desarrollo del país, pero que tienen menos acceso a las oportunidades de bienestar y de desarrollo personal.

Aunque el trabajo doméstico no es reconocido como tal por la sociedad, y muchas veces por la misma mujer, es una actividad que demanda un esfuerzo físico y mental, que conforme pasan los años se hace más difícil de sobrellevar cada día..

Labor y salud

La edad no exime a la mujer de realizar el doble trabajo. A pesar de enfrentar cambios a nivel físico y emocional durante la edad madura, debe continuar rindiendo en el trabajo y en el hogar.

Rose Mary posee una personalidad jovial y mucha energía, pero también resiente los deterioros en su salud. Los calores, la depresión y la inestabilidad emocional vienen y van por temporadas. Ha comenzado a padecer desórdenes

en la presión arterial y un desgaste en los cartílagos, que le produce dolor en las rodillas y dificultades al caminar.

Su situación es común, pues las mujeres maduras son las que sufren de manera más intensa los síntomas asociados con problemas físicos y trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión, según un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid.

Los especialistas en temas de género creen que la principal razón del deterioro de la salud física y emocional de la mujer madura –tanto la que trabaja fuera como el ama de casa– se relaciona con la sobrecarga de roles, las múltiples demandas familiares y laborales, así como la falta de apoyo social.

Rocío Chávez, especialista del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), opina que para trabajar fuera de casa, la mujer debe pagar un impuesto muy alto. Los reclamos de su esposo y de sus hijos, quienes le demandan todo su tiempo y su atención, la esperan al volver a casa. Esto se debe a la visión de patriarcado que invade

todas las facetas de la vida femenina y la aprisiona en el rol de esposa, madre y cuidadora.

Romper esquemas

La doble jornada es la máxima expresión de la desigualdad de género, dice Chávez. La mujer debe darse cuenta de que no es justo que si hombres y mujeres trabajan afuera, solo ellas deban hacerse cargo de las labores domésticos.

Nunca es tarde para que una mujer reconozca que ha sido socializada para servir a los demás y que eso debe cambiar. El trabajo doméstico aporta a la productividad de la sociedad y es necesario distribuir las tareas del hogar equitativamente.

Chávez recomienda que las labores domésticas sean compartidas por todos los miembros de la familia, de acuerdo con sus capacidades o con su edad, y no según su género. No se trata de contratar a una empleada para alivianar la carga de la mujer, sino que se inicie un cambio en la cultura familiar para lograr la igualdad.

Por su parte, la psicóloga Kathia Morales señala que es necesario que la mujer marque límites con todos los miembros de la familia y consigo misma, para no aceptar más trabajo del que puede realizar.

Tiempo para una

Aunque Rose Mary trabaja 16 horas al día, es consciente de que necesita sacar tiempo para ella misma. Por eso, procura ir al salón de belleza cada dos semanas para que le den una "chineadita".

La psicóloga Kathia Morales está de acuerdo en que la mujer madura debe dedicar tiempo para ella y empezar a vivir por sí misma y no en función de los demás. Para ello debe comenzar por aprender que su vida no es solo trabajar para los hijos y el esposo. Más bien debe convencerse de que merece y tiene la obligación de cuidarse a sí misma en cuanto a descanso, recreación y vida social.

Cuidarse también tiene que ver con ocuparse de su bienestar y asistir a chequeos médicos para mantener la salud y tratar los cambios de esta etapa. Aprovechar las vacaciones con un paseo a la playa o la montaña y disfrutar de fiestas familiares o actividades sociales como bailar o contar chistes, también ayuda a alivianar la doble carga laboral y la hará sentir mucho mejor. B

Fuentes:
Kathia Morales Fernández, psicóloga de Enfoque a la Familia. Teléfono: 245-2222.
Rocío Chávez, especialista del Instituto Nacional de las Mujeres.

¡A disfrutar la jubilación!

Desde ya, preocúpese de su situación financiera futura y prepárese psicológicamente para disfrutar de esta hermosa etapa de la vida.

Ginnette Monge
Para BienESTAR

Llegar a los 65 años y hacerle frente a la jubilación no siempre es tarea fácil. El cambio de la rutina diaria, los retos financieros y los altibajos emocionales pueden afectarle.

Empero, el panorama para una mujer pensionada puede ser una experiencia maravillosa si ha sabido planificar con tiempo su retiro y si se ha preparado emocional y físicamente para esta etapa de la vida. Ambos aspectos (el financiero y el emocional) son fundamentales para tener éxito en su vida como pensionada.

Eso sí, debe considerar que la jubilación no inicia cuando se deja de trabajar. Es un proceso que se debe planificar bien, pensando en

que se trata de recoger los frutos de nuestro esfuerzo laboral de muchos años para seguir creciendo.

Situación financiera

Lo primero, dicen los expertos en esta materia, es preocuparse con tiempo de la situación financiera. ¿Cómo hacerlo? Estas recomendaciones le pueden ayudar:

1. Mire su presupuesto actual y calcule sus gastos cuando no trabaje tiempo completo. Incluya siempre un dinero extra para gastos médicos que pudiera realizar.

2. Estime de cuánto dinero dispondrá al jubilarse. Para saberlo, es importante conocer con detalle el estado de su pensión. Siga estos pasos:

   • Revise con cuidado su orden patronal, a fin de verificar que contenga sus datos personales y el monto exacto de sus salarios.

   • Después acérquese a las oficinas de la Caja (o bien a la Junta de Pensiones del Magisterio, si es educadora, o al régimen especial al cual usted pertenece) y solicite el estado actual de su pensión.

3. Tome en cuenta que, gracias a la Ley de Protección al Trabajador, aprobada en febrero del 2000, usted cuenta con una pensión complementaria obligatoria. Consulte con su

Un ahorro voluntario para la vejez

Cuando se pensione, recibirá una pensión inferior a su salario. Para contrarrestar esta situación, una opción es la pensión complementaria.

Si está consciente de la importancia de este ahorro:

- Contacte a su operadora de pensiones y defina cuánto dinero guardará al mes.
- Cada institución ofrece cuotas mínimas que rondan entre los 3 mil colones y los 10 dólares, aproximadamente. Además, el afiliado puede realizar aportes extraordinarios al fondo cuando lo desee.
- Los ahorros son inembargables y los intereses que usted gana están exentos del impuesto de la renta.

Por eso recuerde: nunca es demasiado tarde para comenzar a ahorrar. Pero cuanto más temprano, mejor.

operadora de pensiones y revise cuál es su estado de cuenta.

4. Usted tendrá podrá recibir entre un 50 y un 60 por ciento de su salario con la pensión del IVM y hasta un 20 por ciento de la complementaria obligatoria. De manera que, posiblemente, el dinero no le alcanzará al jubilarse, y por eso es importante iniciar cuanto antes un ahorro voluntario. Para ello, la Ley de Protección al Trabajador creó un tercer pilar: el de las pensiones complementarias voluntarias. (Ver nota aparte).

Apoyo emocional

No todas las personas se adaptan igual a la jubilación. Algunas viven este momento como una liberación personal, pero otras se deprimen al sentir sus vidas acabadas.

Pensionarse es una de las crisis más importantes a las que se enfrentan los seres humanos. "Puede generar sentimientos de preocupación y miedo en las mujeres, ya que no saben qué ocurrirá con su futuro", explica la psicóloga Verónica Castro.

Para sobrellevar este cambio de vida, es importante contar con la guía de un orientador o psicólogo que le muestre cómo su vida no gira en torno al trabajo, o recibir algunos de los cursos preparatorios

Cifras femeninas

- Mujeres cotizantes en el Régimen Obligatorio de Pensiones Complementarias: 259.914*
- Porcentaje del Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP): 34,42%
- Mujeres que cotizan para el régimen voluntario de pensiones:
- De 31 a 44 años: 25.608
- De 45 a 59 años: 22.297
- De 60 a 64 años: 2.546
- Más de 65 años: 2.962

Fuente: SUPEN. (*) De un total de 755.123 afiliadas a febrero de 2007.

de instituciones como la Caja, las universidades, etc.

Por ejemplo, en la Universidad Estatal a Distancia ofrecen el taller "Disfrutando la vida después de los 50", que se ha consolidado como un grupo de autoayuda para futuros pensionados, y la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) coordina reuniones de grupos de pensionados en diferentes comunidades.

Manténgase activa

Existen mujeres tan acostumbradas a su rutina laboral, que se les dificulta continuar con sus vidas después de jubilarse. Se sienten improductivas y vacías, al punto de caer en una gran depresión.

Sin embargo, combatir esos sentimientos puede ser muy sencillo. Es cuestión de mantenerse activas e iniciar nuevos proyectos.

"Las mujeres pensionadas deberían incorporar en su plan de vida diferentes pasatiempos, según sus propias habilidades", explica Castro.

Opciones sobran, el asunto es escoger las actividades que más se adaptan a sus gustos y necesidades. Puede formar parte de un coro religioso, inscribirse en una clase de artesanía o convertirse en voluntaria del museo de su comunidad.

Y si le interesa mejorar su condición física, comience a caminar todos los días, levante pesas o realice ejercicios aeróbicos de bajo impacto, preferiblemente en grupo, ya que resulta más divertido.

Además, puede optar por recibir clases especiales para mujeres mayores de 40 años. Lo importante es que entienda que la jubilación no es sinónimo de inactividad, sino, muy por el contrario, de pasatiempos o tareas placenteras. B

Fuentes:
Marjorie Jiménez. División de Operadoras de Pensiones de la SUPEN. Teléfono: 243-4446.
Myriam Morera. División de Regímenes Colectivos de la SUPEN. Teléfono: 243-4446.
Verónica Castro, psicóloga. Clínica de Especialidades Psicológicas. Teléfono: 522-1366.

Jubilación: el tiempo mío

Flora Ovares
Para BienESTAR

Antes del retiro, lo importante es tener un plan de vida, que incluya nuestra disposición a recorrer nuevos caminos y a explorar otras opciones.

Como todo cambio, pensionarse supone ganancias y pérdidas: ganamos tiempo y descanso, perdemos una parte importante del salario; ganamos libertad pero dejamos una rutina que nos daba seguridad; tenemos tiempo para la casa, pero ya no están los hijos y la hallamos vacía.

Algunas personas se sienten incómodas al dejar unos hábitos de tantos años. Para no sentir tanto el cambio de rutina podemos organizar el tiempo con un horario flexible, aunque algunas prefieren dejarse llevar y decidir cada día qué hacer.

Pero lo más importante es tener un plan de vida, saber en términos generales a qué nos vamos a dedicar cuando llegue la jubilación. No se trata de tener todo planificado para el futuro sino básicamente tener la disposición de dedicarse a nuevas actividades y estar decididas a explorar nuevas opciones.

Cuidar de nosotras mismas

¡Cuántas cosas hemos dejado de hacer durante la vida por cansancio o falta de tiempo!

Ya es hora de cuidar de una persona tan valiosa como nosotras mismas. Nos cuidaremos físicamente, con ejercicio y buena alimentación. ¿Hace cuánto que no vamos al dentista? ¿Nos hacemos la mamografía, visitamos al ginecólogo? Ahora hay tiempo para todo eso.

También vamos a cuidarnos intelectualmente, leyendo, asistiendo a actos culturales; las universidades y las municipalidades organizan actividades muy baratas a las que podemos asistir.

El cuidado espiritual nos permite crecer como individuos. Reflexionemos un ratito acerca de las cosas de nuestro carácter que podemos corregir o mejorar y pidamos ayuda a un Poder Superior para lograrlo.

Es el momento de aprender a nadar, participar en caminatas, coser, ir de vez en cuando a un

La palabra jubilar quiere decir regocijarse, lanzar gritos de júbilo, de alegría. Y eso es lo que estoy haciendo, disfrutando mi tiempo con mi mamá, mi nieta Lucía, con la naturaleza, con la comunidad de Mora, con los libros...

salón de belleza, leer, pasear por el barrio, ver películas, arreglar el jardín, ofrecer nuestros servicios en un albergue, una clínica o una escuela. En fin, cualquier actividad que nos haga sentirnos bien.

Lo peor es pensar que no podemos hacer las cosas. Durante toda la vida tuve miedo de nadar. Ya pensionada aprendí a hacerlo y disfrutarlo; claro que no tengo estilo pero qué importa, me divierto y es bueno para la salud.

No tengamos remordimiento de "chinearnos" un poquito ni de exigir tiempo para nosotras. Toda la vida ahorramos y trabajamos para disfrutar hoy de una merecida pensión.

Este es el momento de aprender oficios, ir a caminatas, leer, escribir, pasear por el barrio y ofrecer nuestra experiencia a quienes la necesitan.

Lo que tengo pendiente

Debemos dar gracias por tener tiempo para aquellos asuntos que tenemos pendientes. Todas nos hemos quedado en algún momento "con alguna espinita" a lo largo de la vida. Tal vez no terminamos el bachillerato o la carrera, o siempre quisimos aprender a pintar, a bailar.

Podemos revivir la amistad con aquella persona en la que siempre pensamos y de quien nos hemos distanciado. Quienes tenemos la dicha de contar con nuestros padres, podremos disfrutarlos un poco más y tal vez limar algún resentimiento que haya quedado por ahí.

Y todo eso se puede hacer. Conozco a una señora que, a los 80 años, decidió dedicarse a la pintura. Con cuatro latas y unos cañas de bambú se hizo un estudio en el jardín y ahí se pasa horas pintando. Como es artista, el estudio está lleno de flores, móviles y pinturas y es un rincón propio muy agradable.

No posterguemos más las cosas. Cuando no hacemos lo que queremos, le echamos la culpa a otros, nos hacemos las víctimas, nos quejamos. Recordemos: somos responsables de nuestra propia felicidad y ahora no hay más excusas.

El simple hecho de ordenar a fondo la casa, hacer un álbum con las fotos y los recuerdos amontonados en una gaveta, revisar cartas, tirar lo que no sirve, arreglar algún mueble es una terapia importante. Estas actividades nos tranquilizan y nos ponen en contacto con hechos del pasado que habíamos olvidado.

¡Manos a la obra! ¡A hacer esto hoy mismo! No tengamos

Desde que me jubilé, uno de mis sueños era hacer el camino a Santiago de Compostela. Me preparé durante meses hasta que lo logré hace dos años. Aquí con mi esposo José en Montes de Oca, Burgos.

vergüenza de ponernos a escribir aquel recuerdo que queremos legar a nuestros nietos, de aprender a andar en bicicleta, de completar los estudios. No tenemos que darle explicaciones a nadie pero tenemos que cumplir con nosotras mismas.

Es nuestro tiempo

Sucede que otras personas quieren disponer de nuestro tiempo: "Mamá no tiene nada que hacer ahora, llevémosle los chiquitos", dicen los hijos. O el marido: "¡Qué dicha! Ahora vas a estar en la casa cuidándome".

Todo eso está bien, si no contraría nuestros planes y nuestros deseos. Cuidemos a los nietos y ayudemos en otras labores si eso nos hace felices. Arreglar el jardín con el esposo o prepararle algo especial puede ser muy agradable. Pero que no se convierta en una obligación para nosotras. No permitamos que los demás manejen nuestro tiempo, que es responsabilidad nuestra.

La palabra jubilar quiere decir "regocijarse", lanzar gritos de júbilo, de alegría. Y no es para menos. Ahora tenemos un tiempo para nosotras, y nuestra deber es disfrutarlo alegremente. Eso sí, con humildad, es decir aceptando que el mundo no se va a acabar si dejamos de estar pendientes de todo. Con responsabilidad porque nos cuidaremos a nosotras mismas. Y con gratitud con la vida que nos ha permitido llegar hasta aquí. B

Un Hospital de y para las mujeres

Con el propósito de ofrecer una atención integral y más humanizada, el Hospital de las Mujeres ofrece una amplia gama de innovaciones que lo colocan como un centro de salud de punta.

María Isabel Solís
CCSS/ Para BienESTAR
Fotografía: Mayela López

Un programa especial para el tratamiento de la infertilidad, otro para el de la prematuridad y muchos más, que tienen como objetivo que la mujer reciba una atención integral y más humana, puso en marcha el Hospital de las Mujeres Adolfo Carit.

Se trata de programas únicos que solo están a disposición en ese centro médico, cuya meta es convertirse en hospital líder en la atención de la población femenina costarricense, y cuyo fin último es mejorar los estándares de calidad reduciendo las tasas de mortalidad materna e infantil en

Blanca Rosa Boza, enfermera obstetra del Servicio de UNICES, realiza un chequeo a una paciente pronta al parto. La labor en el Hospital implica un gran acercamiento con las madres.

el territorio nacional. Este centro médico comenzó sus funciones en los años 30, exclusivamente como maternidad, pero en los últimos tiempos dio un giro para ampliar su espectro de acción y atender a la mujer en una forma más integral.

"Estamos transformando poco a poco este hospital, desplazando la atención convencional por una especializada y con prácticas beneficiosas para las mujeres". Dr. Jorge Ramírez Beirute, Director.

Programas especiales

El hospital de las mujeres posee numerosos programas especiales, entre los cuales se encuentran:

Inducción ambulatoria. Se ofrece para mujeres con dificultades

para dar a luz. Se presentan al centro médico en horas de la mañana, y si no han iniciado la labor de parto, puedan irse para su casa a las 3 la tarde y regresar al día siguiente a partir de las 7 de la mañana. El propósito de este programa es evitar el desapego familiar, los contratiempos que origina el internamiento de una paciente y que la mujer permanezca el menor tiempo internada.

A juicio del Dr. Cascante y del Dr. Jorge Ramírez Beirute, director del centro médico, el sistema ha resultado beneficioso para todos, pero en especial para la familia.

Preparación del parto. También el personal de enfermería ha diseñado algunos cursos de preparación para el parto que se adaptan a las necesidades de la mujer, de su pareja o de sus familias, puesto que se ofrecen a diferentes horas del día.

Madre canguro. Este programa permite que los niños prematuros puedan estar constantemente cerca del calor de su madre y no del de una incubadora. Para las mujeres con problemas de infertilidad, dispone de un programa de atención en el que cerca de 100 pacientes se encuentran bajo la lupa médica.

Acompañamiento de la pareja. Consiste en que la mujer cercana a dar a luz pueda estar acompañada por su pareja o quien desee durante todo el proceso que lleva al nacimiento de su hijo, explicó la licenciada Carmen Fernández, subdirectora de Enfermería de ese centro médico.

María González, una de la pacientes beneficiadas con el programa, dijo a *BienESTAR* que como madre primeriza fue una bendición llegar a la Carit porque aunque tenía miedo de lo que iba enfrentar, tuvo el acompañamiento de su esposo, quien todo el tiempo le dio ánimo y valor. “Mi parto fue muy rápido gracias al apoyo que recibí de todo el mundo”.

Prácticas beneficiosas

Entre otras medidas novedosas, se eliminaron ciertas prácticas para las cuales no existía evidencia científica de que fueran beneficiosas ni para las mujeres ni para los recién nacidos. Algunas de ellas son:

- Se suprimió el piquete o episiotomía, que se realizaba en el pasado indiscriminadamente y producía grandes contratiempos a las mujeres. Actualmente, ese procedimiento se realiza solo en caso de estricta necesidad, especificó el Dr. José Francisco Cascante, jefe de Obstetricia del hospital.

Hospital en síntesis

- Camas: 113.
- Funcionarios: 360.
- Especialistas: 35.
- Población que atiende: 300 mil mujeres.
- Zona geográfica de adscripción: Aserrí, Desamparados, Barrios del Sur y Zapote.
- Partos que atiende anualmente: 6 mil.
- Meta: Convertirse en un hospital especializado en la atención ginecoobstétrica y señalar pautas de atención.

- Se dejó de hacer el enema o lavativa y además ya no se rasura a las mujeres que van a tener su bebé. El objetivo es que el personal pueda dedicarse a realizar otras funciones más beneficiosas.
- Se les permite a las mujeres que adopten una posición libre durante la labor de parto. Para eso se efectuaron algunas transformaciones en la infraestructura del hospital, que les permite a las mujeres estar de pie, sentadas o acostadas.

El acompañamiento de los familiares es vital cuando se acerca el momento del alumbramiento.

El doctor José Francisco Cascante Estrada, Jefe del Servicio de Obstetricia del Hospital de las Mujeres, atiende a una paciente durante las visitas matutinas.

- Se adecuó una especie de terraza donde las parturientas puedan sentirse como en su propia casa.

Este hospital ahora permite también que las organizaciones femeninas participen activamente con el afán de adaptar los servicios a las necesidades de las pacientes. Por ejemplo, recientemente eligieron el color que le pondrían al inmueble mediante la realización de un concurso abierto.

La pretensión del hospital, según su director, el Dr. Jorge Ramírez Beirute, es ir transformándose poco a poco, para desplazar la atención convencional por una especializada, con prácticas beneficiosas para todas las mujeres que necesiten de sus servicios.

Los cambios también llegarán a la parte física, pues se espera que, en los próximos meses, el hospital pueda estrenar una nueva y moderna edificación. B

Una llamada por su vida

La ayuda nunca está de más. Si usted está pasando por una situación en la que se siente encerrada y no ve el camino para encontrar una salida, tal vez necesite la colaboración de una institución especializada. No se condene a sufrir por el temor de que alguien más conozca sus problemas. La solución para esa dificultad que la agobia puede ser más simple de lo que piensa.

- Instituto Nacional de las Mujeres, (INAMU): 253-8066 y 253-9624.
- Hospital de las Mujeres: 523-5900.
- Hospital Rafael Ángel Calderón Guardia: 257-7922.
- Hospital México: 242-6700.
- Defensoría de los Habitantes: 258-8585.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodepencia, (IAFA): 224-6122.
- Enfoque a la Familia: 245-2222.
- Centro Feminista de Información y Acción, (CEFEMINA): 224-3986.
- Fundación PROCAL: 253-0875 y 283-5548.
- Línea Cuenta Conmigo de la Caja Costarricense de Seguro Social: 800 – 22 44 911.
- Emergencias y denuncias de violencia doméstica: 911.