



BIENESTAR

Por Mabel Alberola

Puede que la expresión "mujer sándwich" no te diga nada, pero quizá seas una de ellas: una generación atrapada entre los hijos y los padres. Muchas veces, atender a los demás y sacar tiempo para una misma es complicado



Mujeres "sándwich":

Entre la exigencia de los padres y la rebeldía de los hijos

Clara tiene 47 años, dos hijas de 15 y 10 años, un marido y unos padres que rondan los 80 años. Sus progenitores viven solos y, aunque no sufren enfermedades graves, sí tienen los achaques propios de la edad y su madre tiene dificultades para caminar. Así que dos veces por semana, cuando Clara sale de su trabajo, se acerca a verlos y pasa un rato con ellos. Además, explica: *"Cada sábado les hago la compra, les limpio un poco el piso y pongo alguna lavadora. Si hace falta también los acompaño al banco, a hacerse una analítica o a graduarse la vista"*. Cuando se le pregunta de dónde saca tiempo para ella es contundente: *"Hace mucho que no tengo un minuto para mí, incluso a veces siento que no puedo con todo"*.

¿ERES UNA DE ELLAS?

Clara cumple a rajatabla el perfil de una "mujer sándwich": una fémina de entre 35 y 60 años que trabaja fuera de casa, se ocupa de las tareas domésticas, tiene pareja, unos hijos que aún no se han emancipado y unos padres con quienes, en algunos casos, comparte el mismo techo. Tienen que atenderlos a todos: hijos, pareja, padres, suegros... Es una nueva figura que ha surgido en nuestra sociedad hace tan solo unas pocas décadas. El término lo utilizó por primera vez el psicólogo norteamericano Quaeshi Walker y define muy bien la situación porque se refiere a que, por un lado, está el cuidado de los hijos; por el otro, la atención a los padres, y en medio, como el jamón en un sándwich, están ellas. Esta entrega genera una gran carga física

y emocional. Viven absolutamente desbordadas por las responsabilidades que les ha tocado asumir y por el altísimo nivel de exigencia de cada una de esas cargas. Sus días tienen 24 horas pero no dan abasto. No quieren descuidar ningún frente y sacrifican todo su tiempo.

LA SALUD SE RESIENTE

A veces la carga asumida es tan insostenible que muchas abandonan su empleo para atender a un familiar: un bebé o una persona mayor. La cuestión es: ¿por qué ellas y no ellos dejan su trabajo? Seguramente porque las mujeres ganan un 13% menos que los hombres. Según un estudio llevado a cabo en la Unión Europea, el paro femenino dobla al masculino. Y es que



La cifras que juegan **en tu contra**

Los números cantan, por eso no es de extrañar que se hable de "mujeres sándwich" y no de "hombres sándwich". Ganan menos que ellos, atienden a la familia, abandonan trabajo y aficiones... Estas son las cifras de la desigualdad:

► Según el Instituto Nacional de Estadística, cada año 380.000 mujeres dejan su empleo para ocuparse de la familia, frente a 14.500 varones que hacen lo mismo.

► En la última década la mujer se ha incorporado de lleno en el mercado laboral, pero sigue cargando con el peso de la casa. Los datos de la Oficina de Estadística Europea corroboran que cada española dedica 4 horas y 55 minutos al día a labores domésticas y cuidado de niños y mayores; casi cuatro veces más que los hombres, cuya aportación se centra en cocinar y comprar.

► Tal y como revela un informe de Eurostat, las españolas trabajan una

media de más de 1 hora al día y casi 400 por año más que los hombres.

► Respecto a los bebés, el 40% de las parejas considera que atender al niño por la noche es la tarea más desagradable, seguida de cambiarle el pañal, actividades que en la mayoría de los casos realizan las madres.

También son ellas las que les dan la comida (78%) y los llevan al médico (78,5%). Solo uno de cada 4 hombres dedica entre 4 y 6 horas al día a sus hijos, mientras que 3 de cada 4 mujeres emplea más de 6 horas diarias. En cuanto al cuidado de los mayores, ya sean los padres o los suegros, son ellas en un 83% las que se encargan de atenderlos.

Una sobrecarga de responsabilidades puede acabar minando la salud física y emocional

la discriminación juega en contra de la mujer, ya que si un miembro de la pareja deja el trabajo siempre es el que tiene un sueldo menor. Otras veces, en vez de abandonar su empleo, la mujer opta por trabajar menos horas. Casi la cuarta parte de las españolas trabaja a tiempo parcial según un informe del Consejo Económico y Social (CES). En definitiva, que la mujer sándwich deja su trabajo, reduce la jornada laboral o trabaja y renuncia entonces a su tiempo libre para atender a sus vástagos y a sus progenitores. Pero "apagar todos los fuegos" tiene un precio para la salud y el equilibrio emocional de quien lo sufre: cansancio, estrés, gastritis, insomnio, fatiga crónica, irritabilidad, hipertensión, contracturas, fiebre, presión en el pecho, angustia, mal humor e incluso depresión.

SALIR DEL CÍRCULO

Al final, se ven inmersas en un círculo vicioso perjudicial para ellas y para los que las rodean. La sobrecarga que llevan las deja exhaustas y eso repercute en su entorno familiar, que se ve conviviendo con alguien física y mentalmente debilitado. Para evitarlo:

■ **Olvidate del sentimiento de culpa** por creer que no das la talla para responder a las demandas de los demás.

■ **Destierra ciertos valores tradicionales** que asignaban a la mujer el papel de ama de casa y cuidadora familiar.

■ **Delega responsabilidades** en los hijos y en la pareja. Si ya son adolescentes, los nietos pueden acompañar a los abuelos al médico o hacerles la compra. Implica también a tu marido.

■ **Reparte obligaciones**, así dispondrás de más tiempo de ocio y privacidad. Es

LA EXPERTA OPINA



M.ª DEL CARMEN DUCHAMP
Psicóloga clínica

"Estas mujeres deben resolver **el problema de fondo**"

¿Qué consecuencias tiene esta sobrecarga de responsabilidades?

Genera estrés que afecta al sistema inmunológico, por lo que son frecuentes los problemas psicosomáticos con muchos síntomas. Problemas respiratorios, taquicardias, trastornos hormonales, hipertensión, dolores musculares, contracturas, fatiga, insomnio, cambios de humor... Todo ello enmascara estados de angustia y depresión.

¿Las afectadas acuden a la consulta del experto a tiempo?

Suelen llegar al psicólogo después de haber pasado por diversas consultas por sus dolencias somáticas que no acaban de resolverse. O también después de un largo tiempo de medicación con ansiolíticos y antidepresivos que pueden ayudar en un momento puntual, pero no resuelven el problema de fondo si no se trata.

muy importante reservar unos minutos al día para hacer cosas que te gusten o te relajen, ya sea dándote un masaje, leyendo un buen libro, paseando.... También es bueno practicar actividades conjuntas con tu pareja.

■ **Si dispones de medios económicos**, contrata ayuda exterior. En caso contrario, recurre a los servicios sociales que ofrecen cuidados a los mayores. Y recuerda que si estás a cargo de una persona dependiente, la nueva ley te garantiza un salario como cuidadora. ■

MÁS INFORMACIÓN

■ **El corsé invisible**

Elieette Abécassis y Caroline Bongrand
Ed. Urano

■ **Sentirse bien con una misma**

Pamela Allardice
Ed. Alga

