

SÍNDROME DE LA ABUELA ESCLAVA

Autora: Encarni Liñan. Psicóloga

1. ¿Que es el síndrome de la abuela esclava? (Antonio Guijarro 2001)

El síndrome de la abuela esclava, es una enfermedad grave, que afecta a mujeres maduras sometidas a una sobrecarga FÍSICA y EMOCIONAL y que origina graves y progresivos desequilibrios, tanto somáticos como psíquicos;

Manifestaciones físicas

- ▣ Hipertensión arterial.
- ▣ Padecimientos metabólicos como la diabetes.
- ▣ Sofocos, taquicardias, dificultad para respirar, mareos, hormigueos, desvanecimientos, (molestias paroxísticas).
- ▣ Cansancio (debilidad y decaimiento).
- ▣ Caídas fortuitas.

Manifestaciones emocionales

- ▣ Malestar general, disconfort.
- ▣ Ansiedad.
- ▣ Tristeza, desánimo, falta de motivación.
- ▣ A veces sentimientos de culpa por su malestar.
- ▣ En momentos de crisis piensan en el suicidio como única salida.

Es un fenómeno muy frecuente en nuestra sociedad y además esta reconocido por O.M.S como MALOS TRATOS hacia la MUJER.

La importancia de este síndrome radica; puede llegar a ser potencialmente mortal., el altísimo grado de sufrimiento que provoca y el gran deterioro de la calidad de vida de la propia afectada y de su entorno familiar.

Entre los *factores* que predisponen a padecer este síndrome, podemos resaltar los siguientes:

- ▣ Realizar trabajos o actividades extra-domésticas además de sus obligaciones de ama de casa (cuidado de los nietos).
- ▣ Familia numerosa.
- ▣ Tener familiares incapacitados o enfermos a su cargo.
- ▣ Acumulación de obligaciones.
- ▣ Etc.

El *perfil psicológico y social* de las mujeres que padecen o pueden padecer este síndrome, destacamos:

- ▣ Mujeres de mediana edad.
- ▣ Con excesivo sentido del deber y la responsabilidad.
- ▣ No suelen quejarse de la situación con la debida elocuencia o expresividad.
- ▣ Pueden ser de cualquier clase social.

Estamos frente a un problema con un difícil diagnóstico, debido a que la paciente suele negar que está sometida a estrés por razones familiares o culturales, aunque sabe que tiene demasiadas responsabilidades cree que

puede con todo y piensa que su malestar se debe a otra cosa.

Por su parte la familia se mantiene ajena a esta situación (no quieren ver la realidad), consideran que la única culpable es la abuela, que se niega a delegar responsabilidades, e incluso que la abuela se ha vuelto desinteresada y distraída “esta chocheando”

El tratamiento de esta enfermedad consiste en; liberar a la abuela de cargas, buscar el equilibrio entre sus capacidades y responsabilidades, cariño y comprensión familiar. Y además ayudar a estas mujeres a reconocer sus límites, tanto físicos como emocionales.

¿A quién se recurre para cuidar a los niños?.

La delegación del cuidado de los hijos en otra mujer de la familia, que suele ser la abuela materna, es una de las estrategias de compatibilización familia-empleo más utilizadas en nuestro país.

Del compromiso al maltrato.

El abuso del rol de abuela está generando situaciones donde el maltrato hacia estas tiene cabida. Esta reconocido por O.M.S como otro tipo del maltrato hacia la mujer.

¿Porque se sienten comprometidas las abuelas?¿Porque no se liberan de estas cargas?¿porque asumen estas situaciones como suyas?....

Por la educación y valores aprendidos, porque se sienten responsables del permanente cuidado de la familia y porque es una forma de seguir sintiéndose útiles.

¿Porque es la abuela y no el abuelo?

Nuestra cultura androcentrica nos ha enseñado que la mujer es la cuidadora natural. Los hombres asumen el rol de cuidador solo cuando no existe o no está disponible un miembro femenino de la familia. El abuelo tiene otras funciones más ociosas con los nietos (juegos, paseos,

¿Quién es la abuela esclava?

- Mujeres que cuidan a sus nietos de forma sistemática.
- Mujeres que cuidan a familiares enfermos de forma sistemática.
- Mujeres que tienen excesivas responsabilidades familiares en función de sus capacidades.
- Mujeres que no tienen libertad para tomar decisiones.
- Mujeres que no disfrutan de su tiempo libre como ellas quisieran.
- Mujeres que apenas tienen relaciones sociales.
- Mujeres que por cuestiones culturales y familiares se sienten obligadas a asumir demasiadas responsabilidades.
- Mujeres que tienen miedo a quejarse por represalias familiares (retirada del cariño, chantaje emocional).
- Mujeres que consciente o inconscientemente saben que se está abusando de ellas, pero no tienen ni los recursos, ni los medios necesarios para hacer frente

a estas situaciones.

- Mujeres que posiblemente se sientan maltratadas.

¿Que es una abuela feliz?

- Aporta bienestar a la familia.
- Ayuda a sus hijos y familiares en función de sus capacidades físicas y emocionales.
- No tiene responsabilidades directas con sus nietos de forma sistemática.
- Tiene libertad para decidir que hacer con su tiempo.

Soluciones

Reconocer que existen las Abuelas Esclavas.

Prevenir a través de la concienciación familiar y social.

Creación de programas, desde los servicios sociales, para intervenir en las familias y en las abuelas.

Mas ayudas sociales para las familias.

Seguir investigando sobre el tema.

Síndrome de la Abuela Esclava

¿Abusamos de las abuelas? ¿Cargarlas de responsabilidades puede provocarles enfermedades?

El Síndrome de la Abuela Esclava es el nombre dado por el profesor Antonio Guijarro, Cardiólogo de la Universidad de Granada a "un cuadro clínico patológico muy frecuente, grave, potencialmente mortal y que afecta a amas de casa en ejercicio activo". Aunque todavía no existen datos exactos, ya que las investigaciones son muy recientes, se trata, según Guijarro, de "una auténtica pandemia" que sufren miles de mujeres de edad avanzada con excesivas responsabilidades familiares.

✓ DEMASIADAS TAREAS

En apariencia los síntomas de estas mujeres son externos. Acuden una y otra vez a las consultas médicas por cansancio, hipertensión, subidas repentinas de azúcar, decaimiento o tristeza, pero nunca alcanzan a manifestar que llevan sobre sus espaldas la responsabilidad de sus casas, la de sus hijos y el cuidado de sus nietos. Es este exceso de trabajo, acompañado en la mayoría de los casos con la responsabilidad de hacerse cargo de niños pequeños, lo que les provoca un estrés familiar que no se atreven a confesar.

La falta de sinceridad, tanto hacia los médicos como hacia su propia familia, viene originada por una especial concepción de la responsabilidad, formada por una educación basada en la entrega a la familia. Sin embargo, sus cuerpos ya no soportan tanta tensión. Según Antonio Guijarro, primer médico español que le ha puesto nombre a este síndrome, estas mujeres tienen un perfil muy similar: "vivieron los años de la posguerra y numerosas estrecheces. Se ejercitaron en trabajar y obedecer sin rechistar. Ahora son amas de casa con responsabilidades familiares que les sobrepasan, llegando a extenuarles. Pero no se quejan, porque no estaría bien".

Esa falta de lamentaciones es el principal problema para atajarlo, ya que todas las dolencias intentan curarse con fármacos o incluso hospitalizaciones. Una vez en el hospital y sin cargas domésticas, estas mujeres mejoran de forma muy notable, pero al volver a su rutina cotidiana resurgen los mismos síntomas, o incluso, otras enfermedades. En los casos más extremos de este síndrome, según el profesor Guijarro, una mujer angustiada puede llegar al suicidio, ya que no se ven con fuerzas para sobrellevar todas las tareas impuestas, se sienten incapaces, inútiles y con temor a sentir el desprecio de sus seres queridos.

✓ CAUSAS

El Síndrome de la Abuela Esclava se produce por un agotamiento excesivo o sobreesfuerzo físico y emocional crónicos. El estrés se refleja por el agobio o "la sobrepresión que nace de esa obligación, con responsabilidad directa, de cumplir simultáneamente varias tareas con eficacia, puntualidad y acierto", según el doctor Guijarro.

Algunas de las causas que pueden provocar este estrés son las siguientes:

- Realizar trabajos o actividades extra-hogareños, sin liberarse de las obligaciones de ama de casa.
- Familia numerosa
- Ancianos, niños o enfermos a su cargo.
- Hijos que, tras independizarse, vuelven al hogar materno acompañados de pareja y/o hijos.
- Enfermedades asociadas al natural envejecimiento que limitan la capacidad física y emocional de la paciente.
- Ausencia o pérdida de ayudas domésticas.
- Traumatismo emocional: enfermedad grave o fallecimiento de un ser querido. Separación conyugal propia o de un hijo.
- Deterioro económico: Disminución del poder adquisitivo tras la jubilación. Fracaso de negocios familiares. Pérdidas patrimoniales.
- Acumulación de obligaciones: Atender a familiares que residen fuera del hogar (hijos, nietos, parientes próximos).

✓ SÍNTOMAS PRINCIPALES

Estos son algunos de los síntomas comunes en mujeres que padecen este síndrome:

- Hipertensión arterial de difícil control, con oscilaciones muy bruscas, aparentemente caprichosas.
- Molestias paroxísticas: sofocos, taquicardias, palpitaciones en el cuello o el tórax, dolores punzantes por el pecho, que cambian de un lado a otro, dificultad para respirar, mareos, hormigueos, desvanecimientos.
- Debilidad o decaimiento persistentes, un cansancio extremo desproporcionado respecto a sus actividades actuales. En el pasado soportaron tareas mucho más agotadoras sin sentir atisbos de cansancio.
- Caídas fortuitas: las piernas no pueden sostener el cuerpo y la paciente cae al suelo, generalmente sin perder el conocimiento.
- Malestar general indefinido: Casi nunca se sienten cómodas, a gusto ni relajadas, sin saber definir exactamente por qué.
- Tristeza, desánimo, falta de motivación.
- Descontrol de padecimientos metabólicos, como la diabetes. Alternan unas elevaciones alarmantes de las glucemias con descensos bruscos peligrosos, provocando mareos e incluso coma.
- Autoinculpación. Se sienten culpables de su incapacidad actual.

✓ Soluciones

Para poder dar solución a una situación de excesivo estrés familiar, el doctor Guijarro aboga por la implicación de la familia y de todo el entorno más cercano, ya que son los propios familiares quienes deben descargar de un exceso de trabajo a la abuela, aunque sin mermar su autoestima.

"La curación o liberación definitiva se alcanza cuando se consigue el equilibrio entre los cometidos asignados a la abuela y su fortaleza física y emocional". De este modo, en el momento en que se cancelan responsabilidades excesivas y se produce un contacto equilibrado con la familia, la mujer con este síndrome siente una notable mejoría. Según Guijarro, este síndrome "se puede curar con tan sólo concienciar a las familias a través de los medios de comunicación. Pacientes que antes habrían venido a la consulta, ahora saben de dónde le vienen tantas molestias y están en disposición de combatirlas".

TESTIMONIO

Josefa, que nació el mismo año en el que comenzó la guerra civil española, tiene 67 años y vive con su marido de 70 años. Su vida es un claro exponente de este síndrome. Ahora padece hipertensión y le acaban de diagnosticar

niveles altos de azúcar en la sangre, a pesar de que cuida lo que su marido y ella comen, ya que él es también hipertenso.

Ella se hace cargo de la compra de su hija M^a José, y de llevar al colegio a sus cuatro nietos, dos de cada uno de sus hijos. Esta responsabilidad le supone recogerlos cada mañana temprano: a las 8:30 a unos y a las 8:45 a los otros. Los acerca al colegio y hasta las 12:00 se ocupa de su casa, de la compra, y de los encargos de sus hijos. Con cuatro niños a comer todos los días en casa, esta hora es bastante conflictiva. "Hay días que, por no oírlos, preparo hasta tres comidas diferentes, para que cada uno coma lo que quiera". Josefa los acompaña de nuevo al colegio y, por supuesto, los recoge a las cinco de la tarde.

Afortunadamente, su hijo Luis puede recoger a los más pequeños enseguida pero los nietos más mayores, de 10 y 8 años, se quedan con ella y su marido hasta las siete y media, cuando los del segundo turno (su hija y su yerno) aparecen para llevárselos. A la frenética actividad de cualquier jornada hay que añadir la de los días en que se presenta alguno de sus hijos a comer "y sin avisar", o la de las fiestas especiales, cuando debe quedarse con todos los críos mientras los mayores hacen compras o salen a divertirse.

Según ha contado, los fines de semana se los toma como unas vacaciones, "aunque tampoco puedo descansar demasiado, porque también tengo que atender mi propia casa y a mi marido". Como compensación, Josefa encuentra gratificante que los nietos mayores le cuenten más secretos que a sus padres. Además, "de vez en cuando me dicen que ellos me cuidarán cuando ¡yo sea viejecita y no pueda hacer nada!", añade.