



BOLETÍN WELLNESS

| El papel de la mujer en la medicina:
desde sus inicios hasta la actualidad

| Nutrición para el rendimiento
deportivo

| La Vergüenza

Marzo 2025

El papel de la mujer en la medicina: desde sus inicios hasta la actualidad

Históricamente, las mujeres siempre han estado presentes en la medicina, su labor en el tratamiento de las personas enfermas ha sido fundamental, lo que ha permitido el avance y desarrollo de la medicina.

A lo largo de la historia, las diferentes profesiones y actividades sanitarias han ido construyendo identidades profesionales sexuadas, las que han ido variando según los momentos históricos. Desde la creación de las universidades en el siglo XIII hasta finales del siglo XIX, cuando las primeras mujeres empezaron a estudiar y a practicar la medicina, los miembros de la profesión eran exclusivamente hombres. Pero la **incorporación de actividades codificadas como masculinas, ha sido un proceso activo** y cambiante en virtud del cual las habilidades consideradas femeninas se convirtieron en masculinas, como sucedió con la atención del parto en los siglos XVIII y XIX.



ALGUNAS DE LAS MUJERES QUE HAN MARCADO LA HISTORIA DE LA MEDICINA:

- **Algunas de las mujeres que han marcado la historia de la medicina:** escribió el texto médico más antiguo conocido escrito por una mujer “Sobre las enfermedades y los cuidados de las mujeres”.
- **Florence Nightingale (1820-1910, Reino Unido)**, una de las principales precursoras de la enfermería profesional moderna y creadora del primer modelo conceptual de enfermería. Es la primera mujer en recibir la Orden de Mérito del Reino Unido, y el día de su cumpleaños se celebra el Día Internacional de la Enfermería.
- **Elizabeth Blackwell (1821-1910, Suiza)**, primera mujer que consiguió ejercer la medicina en todo el mundo y titularse como médico en 1849. En 1868 fundó una Universidad de Medicina para mujeres.
- **Matilde Petra Montoya Lafragua (1859-1938, México)**, primera mexicana graduada de la Escuela de Medicina de México. Abrió el camino para la ciencia a las mujeres mexicanas.
- **Marie Curie (1867-1934, Polonia)**, pionera en el campo de la radioactividad, primera persona que recibió dos premios Nobel (Física y Química) y, además, es la primera profesora de la Universidad de París. Su descubrimiento del polonio y radio junto a su marido permitió el inicio del desarrollo de los rayos X. También fundó el Instituto Curie en París y Varsovia para fomentar la investigación médica.

- **Rosalind Franklin (1920-1958, Reino Unido)**, fue la primera persona que sugería la estructura helicoidal gracias a las imágenes tomadas por difracción de rayos X. Sus estudios fueron fundamentales para la determinación de Watson y Crick de la doble hélice del ADN en 1953.
- **Gertrude Belle Elion (1918-1999, EUA)**, ganadora del Premio Nobel por el desarrollo y tratamientos de medicamentos. Descubrió el primer medicamento contra la leucemia, el Purinethol; desarrolló 45 tratamientos que ayudan al sistema inmunológico a combatir el cáncer.
- **Francoise Barré-Sinoussi (Francia, 1947, Francia)**, recibió el Premio Nobel de Medicina en el 2008, junto con Luc Montaigner y Harald zur Hausen por lograr identificar el virus de inmunodeficiencia humana, o VIH, causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).



Francoise Barré-Sinoussi

Estos son solo unos ejemplos de la importancia que ha ido cobrando la mujer a lo largo de los años en el campo científico.

En la actualidad la tasa de empleo de las mujeres ha aumentado y la de los varones ha disminuido, denominándose a este proceso como **'feminización del empleo'**. El aumento de la participación femenina responde a un proceso de larga duración vinculado fundamentalmente al acceso de las mujeres a mayores niveles educativos y a transformaciones culturales.

La demografía de las profesiones de la salud está cambiando en Latinoamérica y en el mundo, con una **feminización creciente de la profesión médica**, acompañada de nuevos desafíos.



Bibliografía

- Petrone P. La feminización en la Medicina. Rev Colomb Cir. 2018;33:132-34. <https://doi.org/10.30944/20117582.54>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-universitaria-304-articulo-historias-vida-la-mujer-medicina-X1665579610504708>
- Rodríguez de Romo, Ana Cecilia, & Castañeda López, Gabriela. (2015). Inicio de las mujeres en la medicina mexicana. Revista de la Facultad de Medicina (México), 58(2), 36-40. Recuperado en 05 de febrero de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422015000200036&lng=es&tlng=es.

Nutrición para el rendimiento deportivo

La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición aplicada a las personas que practican deportes de diferente intensidad.¹ El objetivo es aportar la cantidad de energía necesaria para el cuerpo, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo corporal.²

El aspecto más importante dentro de este ámbito, son los macronutrientes, estos deben ser equilibrados según las características de cada persona; Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los tres macronutrientes esenciales para el rendimiento deportivo.

Los carbohidratos proporcionan energía rápida, las proteínas son cruciales para la reparación y el crecimiento muscular, y las grasas son importantes para la función hormonal y el almacenamiento de energía.



1

HIDRATOS DE CARBONO

Los Hidratos de Carbono y las grasas son las principales fuentes de energía para nuestro cuerpo. Son vitales en ejercicios de mediana y alta intensidad ya que nos ayudan a mantener una adecuada contracción muscular durante el ejercicio. Su consumo dependerá de varios factores como la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio, el nivel de entrenamiento y la alimentación previa.



2 PROTEÍNAS

Las proteínas pueden llegar a aportar entre 5-10% del total de energía utilizada en una persona deportista, los factores determinantes de los requerimientos de proteínas en los deportistas son el tipo de deporte, la intensidad del ejercicio, la frecuencia del entrenamiento, la ingesta energética a través de la dieta, el contenido de HC del plan de alimentación.

La ingesta de proteínas recomendadas para los deportistas es muy variada, pero se podría resumir de la siguiente forma:

- **Entrenamiento de fuerza, etapa de mantenimiento:** 1,2 - 1,4gr/kg de peso corporal.
- **Entrenamiento de fuerza, etapa de aumento de masa muscular:** 1,8 - 2,0gr/kg de peso corporal.
- **Entrenamiento de resistencia:** 1,4 - 1,6gr de proteínas/kg de peso corporal.
- **Actividades intermitentes de alta intensidad:** 1,4 - 1,7gr de proteínas/ kg de peso corporal.
- **Recuperación post-ejercicio:** 0,2 - 0,4gr/kg de peso corporal.₃



3 GRASAS

Se aconseja un consumo entre un 20-30% de las calorías del día como grasas.

4 SUPLEMENTOS

Los deportistas son grandes consumidores de suplementos, especialmente los profesionales. En la mayoría de los países la legislación sobre suplementos es mínima o no se cumple, permitiendo que se comercialicen productos con atributos no comprobados o que no cumplen con los estándares adecuados para su recomendación.

En Australia, un país con una regulación muy completa en este sentido, se han clasificado los suplementos en 4 grupos. ₄

- **A:** Aprobados, aporta energía o nutrientes, beneficios comprobados científicamente.
- **B:** Bajo consideración, sin evidencia sustancial, pero son de interés, requieren más estudio o la información inicial es prometedora.
- **C:** Sin evidencia, no ayudan e incluso pueden hacer daño.
- **D:** Prohibidos, considerados dopaje



5 HIDRATACION

El agua es vital para que un deportista rinda al máximo. El sudor que se produce mientras realizas actividad física puede provocar síntomas tales como dolor de cabeza, agotamiento y desorientación.

No existe ninguna fórmula universal sobre la cantidad de agua que se debe beber en un día. ya que los factores que se tomara en cuenta al momento del cálculo hídrico son; edad, talla, el nivel de intensidad de la actividad física y la temperatura medioambiental.

Los deportistas beben antes, durante y después del ejercicio físico.

Las recomendaciones sobre la alimentación y la hidratación en deporte son extensas y se basan en diferentes aspectos, no se puede generalizar una fórmula mágica pero conocer las bases de la alimentación, harán un cambio importante en el rendimiento.

Suplementos aprobados

- Barras para deportista
- Geles para deportistas
- Vitaminas antioxidantes C y E
- Hierro
- Calcio
- Creatina
- Bicarbonato y citrato
- Cafeína
- Glicerol



Bibliografía

1. The American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and The American College of Sports Medicine Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and The American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. 2009, J Am Diet Assoc, Vol. 109, pp. 509-527
2. Burke Louise..Nutrición en el Deporte.Un enfoque práctico, pp. 1-28 Capítulo 1
3. Onzari Marcia..Recomendación de Nutrientes.Fundamentos de Nutrición en el Deporte, pp. 129-164 Capítulo Siete
4. Burke Louise..Alimentos y Suplementos para Deportistas.Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico, pp. 41-68



La Vergüenza

Según el Diccionario de María Moliner, la vergüenza es un **sentimiento penoso de pérdida de la dignidad** por alguna falta cometida por uno mismo o por una persona a la que uno está muy ligado, o por una humillación o insulto sufrido.

La vergüenza es una emoción que nos mueve a ocultar algún defecto, rasgo o acción propios que creemos que, de ser revelados, provocaría la no aceptación o rechazo de otros. Nos lleva a esconder nuestras fallas y errores y, a menudo, a caer en excesos de autocrítica, posiblemente para prevenir o minimizar el rechazo o la crítica destructiva de los demás.

Patricia Bermúdez Lozano, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, comenta que la vergüenza es una emoción social relacionada con la moral. Se produce cuando consideramos nuestras acciones como negativas y creemos que las estamos llevando a cabo de forma incorrecta ante los ojos de los demás, lo que a su vez conduce a una autoevaluación negativa.

La vergüenza surge **cuando reconocemos que estamos incumpliendo una norma social**, por ejemplo, cuando vestimos inadecuadamente para una reunión y recibimos la desaprobación de los demás. O también puede sentirse cuando se interioriza un juicio social de forma anticipada, como antes de una presentación en público o una entrevista oral.

Sin embargo, cuando la vergüenza es excesiva, puede generar una **autocrítica destructiva** y provocar trastornos como ansiedad, fobia, depresión, etc.

¿CÓMO SE VIVE?

La vergüenza se manifiesta de manera clara a nivel físico. Los cambios en el cuerpo son rápidos y automáticos, y están vinculados al sistema nervioso autónomo. Algunas de las respuestas físicas más comunes incluyen:

Rubor o sonrojarse:

La vergüenza activa el sistema nervioso simpático, lo que provoca una dilatación de los vasos sanguíneos en la cara y el cuello, lo que da lugar al característico enrojecimiento de la piel.



Sudoración excesiva:

Las glándulas sudoríparas se activan, generando sudor en las palmas de las manos, la frente y otras partes del cuerpo.

Tensión muscular:

Los músculos pueden tensarse involuntariamente, especialmente alrededor del cuello, los hombros y la mandíbula.

Palpitaciones:

El corazón puede latir más rápido debido a la activación del sistema nervioso simpático, lo que genera una sensación de incomodidad.

Náuseas o malestar estomacal:

En algunas personas, la vergüenza puede desencadenar una sensación de incomodidad en el estómago, incluso con la posibilidad de vómitos.

Estas reacciones físicas están relacionadas con la activación de la “respuesta de lucha o huida”, que prepara al cuerpo para lidiar con una amenaza percibida. Sin embargo, en el caso de la vergüenza, la “**amenaza**” no es física, sino social o emocional.

La vergüenza también se refleja en **nuestro comportamiento**. Las personas que experimentan vergüenza tienden a modificar su conducta de acuerdo con el contexto social, para evitar más exposición o juicio. Algunas de las conductas comunes asociadas con la vergüenza son:

- **EVITACIÓN:**

La vergüenza lleva a las personas a evitar situaciones o interacciones sociales que puedan generar un nuevo juicio o rechazo. Esto incluye evitar contacto visual o retirarse de un grupo.

- **ESCONDERSE:**

Se tiende a bajar la cabeza o adoptando una postura corporal que minimice la exposición. Esto se asocia con un deseo de “desaparecer” o volverse menos visible.

- **INCOMODIDAD EN LA COMUNICACIÓN:**

Las personas vergonzosas a menudo tienen dificultades para hablar, ya sea por tartamudeo o por usar frases más cortas o vacías, como si quisieran que la situación termine rápidamente.

- **AGRESIÓN PASIVA O DEFENSIVA:**

Algunas personas pueden intentar desviar la atención de sí mismas, adoptando una postura defensiva, como responder con sarcasmo o incluso retirarse emocionalmente de la conversación.



Por último, pero no menos importante, a nivel cognitivo la vergüenza genera una distorsión en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo percibimos a los demás. Algunos de los efectos cognitivos incluyen:

- **PENSAMIENTOS AUTOCRÍTICOS:**

Las personas vergonzosas tienden a tener pensamientos negativos sobre sí mismas, como “Soy un fracaso”, “No soy lo suficientemente bueno” o “No merezco ser amado”. Estos pensamientos refuerzan el sentimiento de ser “inadecuados”.

- **PREOCUPACIÓN EXCESIVA POR EL JUICIO AJENO:**

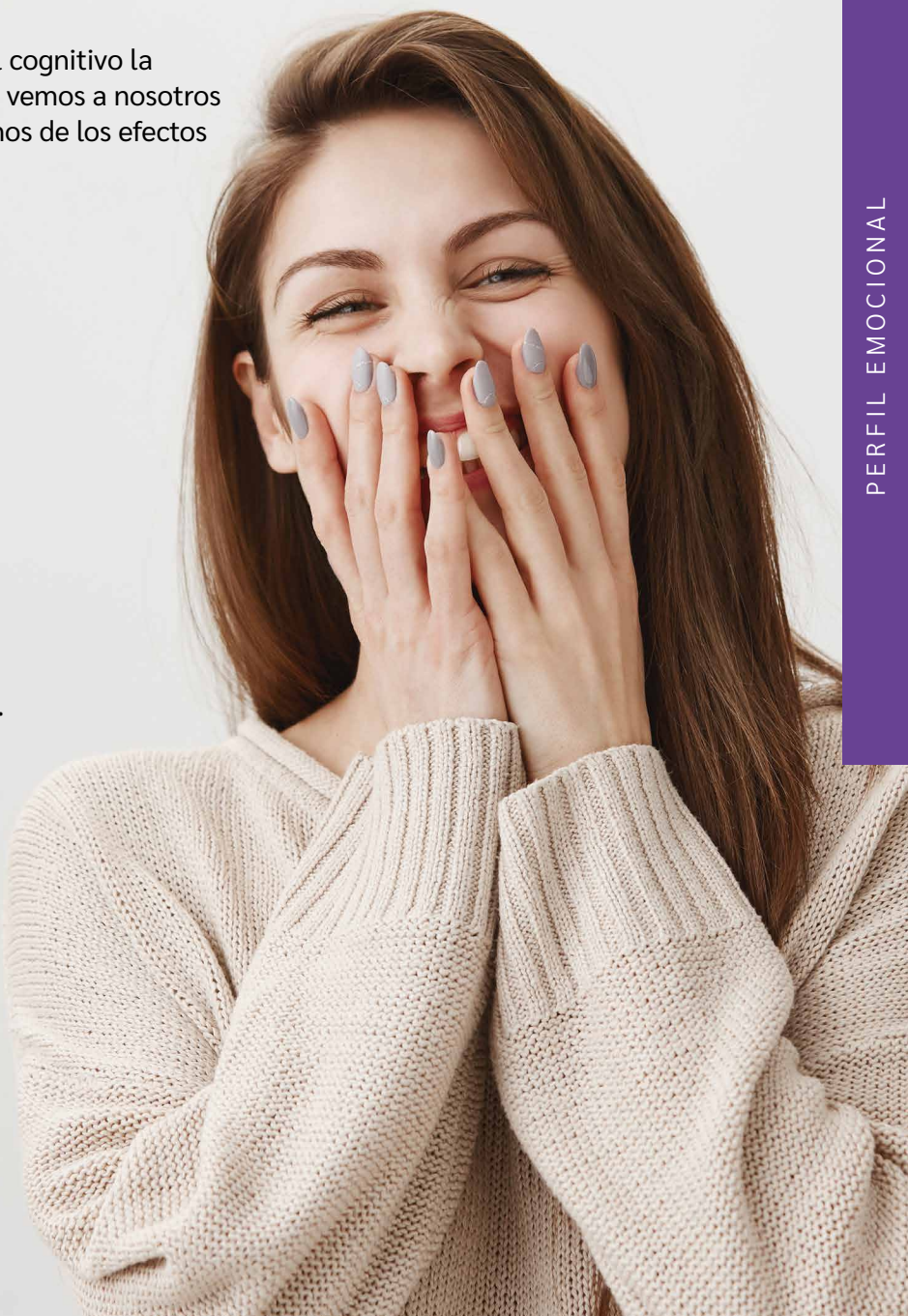
La vergüenza crea una constante preocupación sobre cómo los demás nos ven. Se experimenta una vigilancia interna continua, anticipando la crítica o el rechazo.

- **FALTA DE AUTOESTIMA:**

El sentimiento de vergüenza puede minar la confianza en uno mismo, ya que se percibe un desajuste entre lo que la persona cree que debería ser y lo que siente que es en realidad. Esto puede desencadenar una percepción distorsionada de la propia valía.

- **RUMIADO O PERSEVERACIÓN:**

Las personas con vergüenza tienden a rumiar pensamientos sobre la situación que les causó vergüenza, reviviendo una y otra vez el evento y la sensación negativa asociada, lo que puede intensificar la emoción.



La vergüenza no es buena ni mala **pero sí es necesaria**, ya que nos prepara para algo.

Lo importante es que nos comparemos con nosotros mismos para ser mejores personas. En conclusión, la vergüenza puede ser una respuesta a un proceso de autorregulación personal y de nuestras emociones. Debemos observar en qué situaciones experimentamos vergüenza, analizarla para **mejorar y sentirnos satisfechos con nosotros mismos**.

Bibliografía

- DGDH-Facultad de Psicología (26 abril 2022). La vergüenza nos permite observar y asumir las reglas sociales. Recuperado en: https://unamglobal.unam.mx/global_revista/la-verguenza-nos-permite-observar-y-asumir-las-reglas-sociales/
- Olguin-Lacunza, M. (07 febrero 2023). Descubre por qué sientes vergüenza. Recuperado en: https://unamglobal.unam.mx/global_revista/descubre-por-que-sientes-verguenza/



UNCOMMONLY INDEPENDENT