

Mujer, tu salud importa

Síndrome de la ama de casa quemada O Burnout de la ama de casa

Se trata de un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) que se materializa en el desarrollo de un conjunto de rituales y manías a la hora de hacer la limpieza o llevar a cabo las distintas tareas del hogar, acciones que son realizadas, por lo tanto, de un modo repetitivo en extremo y que engloba riesgos para la salud física y psíquica.

Salud mental

Síntomas

Fatiga, estrés, cansancio, ansiedad a causa del exceso de trabajo, **irritabilidad, baja autoestima, sentimiento de vacío** (de no sentirse realizado/a), **sobrepeso, cefaleas, hipertensión, disminución del apetito sexual, sedentarismo.**

Compensaciones perniciosas (excesiva ingesta, fármacos...), **crisis de pareja, problemas en el clima familiar**, deterioro y **crisis de pareja, aislamiento y disminución de las habilidades sociales.**

Trastornos asociados

Trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos adictivos (alcoholismo, fármacos), alteraciones articulares (lumbago, ciática, artritis, artrosis), trastornos de psicósomáticos (problemas causados por alteraciones mentales, y no orgánicos. E.j.: dolores musculares que a aparecen a causa de estrés tensional.

*"Las causas en general, derivan de la presión por mantener la casa limpia y ordenada. Los altos niveles de estrés también son un detonante para que se desarrolle el síndrome.
La falta de consideración por parte de los demás miembros de la familia genera una sensación de tristeza profunda que la paciente se sienta poco valorada"*

Fuente: Enfermedades y tratamientos. Art.: "Conoce el Síndrome del ama de casa"

Recursos

CopCyL. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

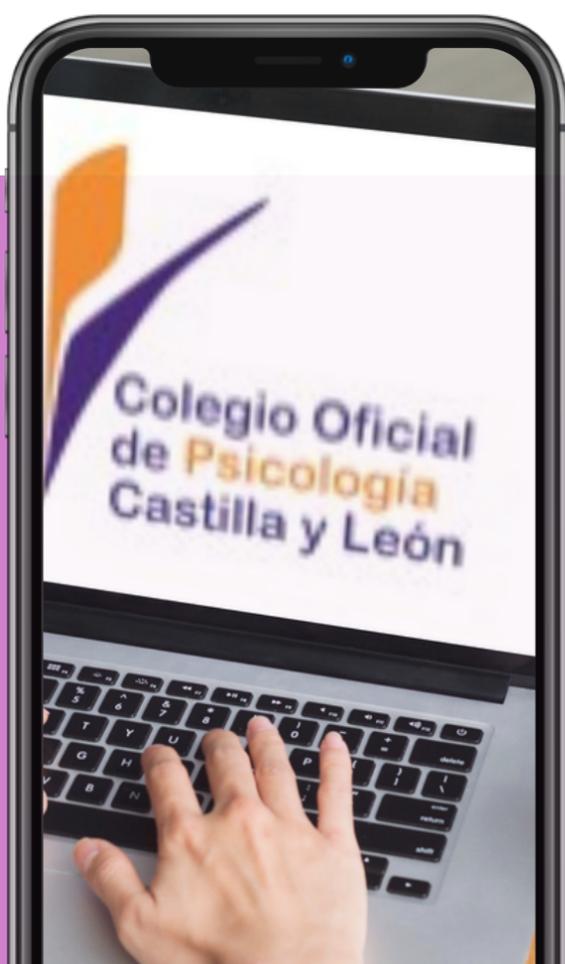
Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

Skype: copcyl-va

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no correo electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>


IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia