

Integración de la mujer en las FAS: *cualidades anatómicas y fisiológicas*

EMILIANO MORALES RODRIGUEZ
Teniente Coronel Médico

INTRODUCCION

La incorporación de la mujer en las Fuerzas Armadas Españolas es un hecho. No descubrimos nada y hasta ahora forma parte tanto de los Cuerpos Comunes y de los específicos de cada ejército. Asimismo el pasado año ha pasado a formar parte de la tropa profesional y marinería.

¿Y que ha ocurrido?. Nada. Los Ejércitos siguen teniendo la misma operatividad que antes de que las mujeres vistieran uniforme. No ha cambiado, ni la moral, ni la disciplina, ni el valor de sus hombres, al que había que añadir, ni el de sus mujeres.

Ahora bien, convendría tener en cuenta una serie de factores que intentamos analizar en este trabajo.

Por otro lado, nos preguntamos: siendo la mujer más longeva de forma tradicional, al llevar una vida igual al hombre, con el stress y hábitos nocivos ¿conseguirán la igualdad ante la muerte, antes de alcanzar la igualdad con el sexo contrario a lo largo de la vida?.

CARACTERISTICAS FISIOLÓGICAS Y ANATÓMICAS

La mujer adulta sana, en las edades de ingreso en las FAS no debería tener ninguna alteración en su salud. No obstante la que decide integrarse en el colectivo militar debe sufrir un examen con arreglo al cuadro médico de exclusiones regulado por la orden 52/1986 de 17 de junio, ampliado y modificado por la del 15/88 de 23 de febrero, en el que se detallan los parámetros biológicos y enfermedades específicas referente a la mujer.

En general, podemos afirmar que la constitución física de la mujer comparada con la del hombre, es de menos masa muscular, menos agua en los tejidos y más grasa. La menor talla y las características biomecánicas de su morfología representan una desventaja en comparación con el hombre en el terreno de la fuerza y resistencia que se puede evaluar en un 50% menos que el varón.

Además la mujer tiene claras diferencias fisiológicas y anatómicas en relación con el hombre.

¿Por qué estas diferencias? Todo es cuestión de hormonas. Los niños y niñas tienen capacidades similares de facultades físicas antes de la pubertad. En el momento en que hace su aparición, la hormona masculina, testosterona por un lado, y los estrógenos y progesterona por otro, todo empieza a cambiar.

Con respecto a la vida de la mujer en las FAS, en el aspecto combatiente, podría pensarse que el entrenamiento físico intenso a que se vería sometida podría masculinizarla, esta teoría es errónea, puesto que todo depende de la testosterona que posea, que por regla general, suele ser veinte veces menos que en el hombre.



Esta influencia hormonal apoya el hecho de que la utilización de esteroides anabolizantes (cosa por otro lado, que se viene haciendo hace más de quince años en el deporte) son mucho más eficaces en la mujer que en el hombre.

Respecto a la adaptación de las mujeres a condiciones climáticas, calor frío, (a tener en cuenta dada la maniobrabilidad de los ejércitos), es un tema difícil de tratar debido a los escasos estudios realizados. No obstante, se ha comprobado que en presencia de temperaturas altas tienen mayores limitaciones fisiológicas que en el hombre.

Sin embargo, en las recientes confrontaciones bélicas en Oriente Medio, se ha puesto en evidencia que las mujeres con un entrenamiento adecuado

Cuadro I
Niveles aptitud Física

Cualidades	Pruebas físicas	Hombre	Mujer
Velocidad	Carrera 50 m.	9"6	9"7
Resistencia	Carrera 1.000 m.	4'50"	5'05"
Potencia tren inferior	Salto vertical	32 cm.	29 cm.
Potencia extensora tren superior	Flexión-extensión	12	
Potencia flexora tren superior	Flexión-extensión	-	18
Soltura acuática	Natación 25 m.	40"	43"



se aclimatan tan bien como el hombre, sólo que necesita entre diez y catorce días, siendo mal soportado en los tres o cuatro primeros.

Asimismo, para el frío han demostrado una aceptable tolerancia.

Quizá las mejores cualidades fisiológicas de la mujer sea su excelente adaptación a la altitud, mucho mejor y más rápida que el hombre, siendo especialmente apta para cualquier actividad en la alta montaña.

Otra faceta en que se puede ver involucrada la mujer combatiente, es el buceo. Según los estudios realizados, no presenta problemas de adaptación; sin embargo, esta conclusión tiene solo validez definitiva en el buceo deportivo o científico, en el aspecto militar puede haber ocasiones en que al realizar misiones de riesgo no sea el momento adecuado, bajo el punto de vista psicofisiológico, o bien existan circunstancias específicas en que esté contraindicado.

Respecto a la protección fisiológica contra las aceleraciones, en la mujer que pilote un avión de combate, existe el hecho de que al tener menos talla que el varón, la reducción de la perfusión cerebral, ligada al aumento de

presión hidrostática en la columna vertebral, hace que se relativamente menor. Esta cualidad fisiológica favorece la tolerancia a las aceleraciones, aunque existan otros factores negativos y múltiples problemas referentes a las variaciones hormonales y su repercusión para el vuelo.

Los principales problemas que se le plantean a la mujer en las Fuerzas Armadas están relacionados con la menstruación, el embarazo y parto y glándulas mamarias.

- Menstruación

El ciclo menstrual continúa teniendo algo de tabú, a pesar de los avances culturales conseguidos. La sociedad ha considerado la menstruación como algo vergonzoso que hay que ocultar, cuando consideramos que es una de las características esenciales de la fisiología femenina y debe conocerse sin reparos ni pudor, más o menos hipócrita.

Debemos saber que las mujeres deportistas y las que ingresan en las Fuerzas Armadas tenemos que catalogarlas como tales, están acostumbradas a superar los efectos físicos y psíquicos de la menstruación.

No suele afectar de forma significa-

tiva su rendimiento, aunque dentro de la personalidad de cada una tiene cierta repercusión, sin embargo, saben vivir con este "handicap", evitando las medicaciones y considerando que es una molestia inevitable.

Sin embargo, hay que hacer excepciones. El caso de las "dismenorreicas" (reglas dolorosas) que caso de padecerla afecta su capacidad de concentración. Con una preparación psíquica adecuada estas mujeres pueden rendir normalmente en esos días.

Quizá más importante a tener en cuenta y valorar, son los días previos al inicio del período conocido como "tensión premenstrual" y que hoy se considera como enfermedad. La mujer que la padece se siente rara y molesta, hinchada, con dolores de mama y fuerte jaqueca. Se acompaña de tristeza e irritabilidad, así como agresividad y trastornos de conducta. Estas graves alteraciones de carácter y personalidad repercuten en menos control y estabilidad emocional.

Según las estadísticas entre un 40 y 50% de mujeres en edad fértil han presentado este cuadro en algún momento de su vida y hasta un 92% han sufrido alguno de estos síntomas. Con estas cifras se pone en evidencia la importancia del S.T.P. que en muchos casos es grave e incapacitante.

El stress, la edad, carencia de vitamina B, y alteraciones hormonales, sobre todo, suelen tener un papel desencadenante.

Otro trastorno que puede presentarse es la amenorrea, o desaparición de la menstruación, que puede presentarse con entrenamiento de ejercicios físicos intensos o competiciones, también debido a cambios hormonales.

Quizá la importancia de estas alteraciones nos hace pensar, que en el reconocimiento médico debería constar en su ficha el tipo de regla normal, dismenorreica, con síndrome premenstrual o amenorrea (aunque esto tendría menos importancia) en situaciones de stress o esfuerzo físico, valorando los días de incapacidad que llevarían consigo estos trastornos.

- Embarazo y parto

Consideramos que la mujer-soldado, suboficial u oficial, tiene una preparación física muy superior a la media del

resto de mujeres, por tanto un embarazo que se mantiene dentro de la normalidad, tiene las mismas contraindicaciones que las que se dan a una atleta o deportista.

La actividad física debe interrumpirse uno o dos meses antes del parto, quedando contraindicados los ejercicios violentos por riesgo a producir aborto, durante toda la gestación.

No obstante por estas mismas contraindicaciones crea situaciones conflictivas. Mención especial en lo referente a las Fuerzas Aéreas y Navales debido a las condiciones de ubicuidad con espacios reducidos en aviones y buques.

De todas formas, durante el embarazo la mujer deber entrar en la consideración de causa de incapacidad por alterar sistemas vitales que repercuten en su psiquismo.

En la ley 17/1989, Capítulo 3, artículo 74.5, dice: "Durante el período de embarazo se podrá asignar por prescripción médica, un puesto orgánico distinto del que estuviera desempeñando.

vil del Estado" que se cifra en 16 semanas, determinando una difícil readaptación, que la mujer consigue en su mayoría a fuerza de voluntad y motivación.

No es conveniente la reanudación de ejercicios físicos, aunque sea de forma progresiva hasta pasada la octava semana del parto, y comenzarlos con prudencia.

- Glándulas mamarias

Son un estorbo material para el ejercicio y mucho más si existe hipertrofia (que en el cuadro médico está reseñado como causa de exclusión).

Existe una reseña histórica de lo que acabamos de referir, y es el de la Amazonas. Mujeres guerreras del sur del Cáucaso que recorrían las regiones de Asia Menor, viviendo del pillaje y la rapiña. Se cortaban el seno derecho o el izquierdo según fueran diestras o zurdas para no tener obstáculo en el manejo del arco y flecha, en cuyo uso habían alcanzado una gran habilidad.

Las mamas son órganos frágiles que no tienen ningún músculo en su estruc-

sorios. No debe tener varillas metálicas, ni ser de materia sintética que no absorbe el sudor.

Su finalidad es mantener las mamas contra la pared torácica. Hay estudios minuciosos y pormenorizados del diseño de sujetadores con arreglo a la biomecánica del movimiento de las mamas en relación con las actividades físicas, que los servicios de Intendencia conocerán y pondrán en práctica, en esta nueva faceta de fabricación de prendas femeninas.

En la práctica el problema principal, es el peso y los traumatismos. El primero queda soslayado, en parte, por el reconocimiento médico. De todas formas si una mujer deportista, se nota molesta dentro de un peso y volumen mamario excesivo, tiene el recurso de la cirugía plástica.

Respecto al segundo, el sujetador atenúa y protege los traumatismos ligeros, que son inevitables en deportes y ejercicios de contacto, siendo la mujer la que debe estar entrenada para esquivarlos con velocidad de reflejos y técnica adecuada.

PROBLEMATICA DE LA MUJER. ACCESO A LAS ACADEMIAS MILITARES

Hacemos una rápida revisión de este apartado. Es innegable que la mujer por su propia constitución física como hemos descrito con anterioridad, no está preparada para afrontar los mismos retos físicos que el hombre. Ahora bien, es cierto, y de hecho la experiencia lo está demostrando que las mujeres bien preparadas físicamente soportan las duras pruebas de ingreso en las Academias.

No obstante, las diferencias físicas se hacen patentes en las actividades que la vida castrense requiere. Sobre todo en situaciones de combate, donde la fuerza de brazos y manos juega un papel fundamental.

Entonces nos surge la pregunta ¿Supone tanto inconveniente el no poseer esta fuerza muscular para poder pertenecer la mujer a un puesto operativo?

Cuadro II
Niveles de aptitud física

Cualidades	Pruebas físicas	Hombre y Mujer
Velocidad	Carrera 50 m	8"
Resistencia	Carrera 1.000 m.	4'00"
Potencia tren inferior	Salto vertical	40 cm.
Potencia extensora tren superior	Flexión-extensión	18
Prueba natación 50 m	70"	
Salto de "caballo"		1'25 m.

Por lo que respecta al parto, no hay diferencias significativas entre las mujeres deportistas y las que no lo son. Ahora bien, facilita el parto el tener el hábito de practicar ejercicios físicos y, por tanto, un buen control de la actividad muscular y psíquica. En general, las deportistas recuperan mejor la forma física y con más rapidez que los que no practican ninguna actividad deportiva.

El tener un hijo y las obligaciones que conlleva tras el largo período de parto y lactancia, según refiere el mismo artículo (74.5) se tendrá derecho a los correspondientes permisos, conforme a la legislación vigente para los funcionarios de la "Administración Ci-

tura que pueda mantenerlos erguidas. Están constituidas por una glándula y tejido adiposo, que es lo que le da volumen. Todo ello rodeado de piel y unos ligamentos suspensorios que le dan forma y sujeción.

Las mujeres integradas en las FAS deben realizar ejercicios físicos conducentes a la musculación de los pectorales mayores para constituir una sólida base, de tal forma que estas glándulas reposen sobre una superficie inclinada y no vertical con lo que se impide su flaccidez.

El sujetador es necesario y obligatorio en la realización de actividades deportivas de todo tipo ya que evita fatigas o lesionar los ligamentos suspen-





En la Batería de Selección y Clasificación en la clase de tropa y marinería realizado bajo la dirección de la Unidad de Psicología del Minisdef, se han perfilado una serie de características esenciales de los puestos tipo más representativos en el área operativa.

El dato más interesante es robustez, fuerza en las manos y fuerza en los brazos. Después de estudios detenidos, se saca la conclusión de que "la mujer entrenada y con motivación, puede conseguir estas cualidades físicas y en las prácticas deportivas civiles ya lo han demostrado: esquí y escalada, paracaidismo, artes marciales, take-wondo, etc".

Así pues la diferencia notable de fuerza muscular no parece condición imprescindible para eliminar a la mujer del área de combate. Otra cuestión es el reconocimiento médico que habrán de superar, especificado para cada área o tipo de puestos. Sin embargo, las autoridades ministeriales, siendo conscientes de la menor capacidad de las mujeres en su rendimiento físico han diferenciado las pruebas físicas establecidas en el ingreso a las Academias Generales, en distintos niveles de aptitud física.

Los datos reflejados son los de la Orden 30/91 de 4 de abril, referente a

la aptitud física para el ingreso en centros docentes militares de formación de los cuerpos de Intendencia, Ingenieros y Cuerpos Comunes (Sanidad, Veterinaria, Jurídicos y Farmacéuticos). Se establecen los tiempos y marcas que figuran en el cuadro I.

Sin embargo estas diferencias apreciables en la orden reseñada no se mantienen en todas las convocatorias de acceso a cualquier condición militar.

En la orden 75/89 de 2 de octubre, las pruebas de aptitud física para ingreso en centros docentes militares de formación de grado superior, no se establece ninguna diferencia en los tiempos y marcas por sexos, como se observa en el cuadro II

Hay antecedentes en otros Ejércitos Extranjeros sobre la diferenciación de pruebas físicas, aunque también algunos mantienen la igualdad, de forma que solo las mujeres muy fuertes físicamente logran superarlos.

Creemos que en nuestra nación debería intentarse que las mujeres tuvieran sus pruebas pero con las mismas dificultades que los hombres en la suya de acuerdo con sus aptitudes físicas. Ignorarlo daría lugar a un aumento de los problemas de integración de la mujer en las FAS y una desigualdad ma-

nifiesta de oportunidades de acceso a los cuadros de mando de los Ejércitos.

RESUMEN Y CONCLUSION

En el trabajo se han expuesto las características fisiológicas y anatómicas, haciendo especial referencia a los principales problemas que se plantean a la mujer en las FAS, y que están relacionados con la menstruación, el embarazo, y el parto. Nos referimos a las glándulas mamarias como posible impedimento para el ejercicio físico activo.

En el último apartado nos referimos a las pruebas físicas como obstáculo para el acceso de la mujer a las Academias Militares y la adecuación de dichas pruebas para evitar la desigualdad en la opción de acceso a los cuadros de mando de los Ejércitos.

BIBLIOGRAFIA

ANDERSON, George - Year book of sports medicine. Editorial Merr y Co. Inc. 1989.

BOTELLA LLUSIA - Fisiología femenina. Edit. Científico-médica. Madrid, 1969.

CAIRE, Raymond - La femme militaire. Paris, Limoges. Lavaurelles cop. 1981.

FERNANDEZ, J. José - Aquella mujer frágil. El País 3.7.89.

FERNANDEZ MARTINEZ, T.M. - Aspectos médicos-aeronáuticos de la integración de la mujer en las Fuerzas Aéreas. Revista Aeronáutica y Astronáutica nº 609, diciembre 1991.

GASCON, P. - El deporte y la alteración del ciclo menstrual. Jano, Barcelona, abril 1987.

GUILLET, R. - Manual de Medicina deportiva. Toray Mason, Madrid, 1984.

KATHLEEN, Newland - La mujer en el mundo moderno. Alianza Universidad, Madrid, 1982.

LEVER, J.; BRUSCH, M. - Como eliminar la tensión premenstrual. Edit. Argos Vergara, Barcelona, 1980.

LA MUJER EN LAS FAS - Formación nº 365 abril de 1984.

LEY 17/1989 - Reguladora del régimen del personal militar profesional. B.O.E. 20 de julio 1989, B.O.D. nº 140 de 21 de julio de 1989.

NENANE, R. - Limitaciones fisiológicas del personal femenino en las FAS. Revue International des Services de Sante. Paris, 1986.

ORDEN 30/91 de 4 de abril.

ORDEN 75/89 de 2 de octubre.

SEMINARIO - Mujer y deporte. Seminario 26-28 febrero de 1986. Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer.