

Cómo el SEXO y el GÉNERO influyen sobre la salud y la enfermedad

El sexo y el género pueden influir en la salud de formas importantes. Si bien el sexo y el género son conceptos distintos, su influencia generalmente está inextricablemente relacionada. Los estudios científicos que generan los datos más completos consideran las influencias de sexo y/o género en el diseño de estudios, recopilación y análisis de datos, e informe de resultados.

Sexo es una clasificación biológica, codificado en nuestro ADN. Los hombres tienen cromosomas XY, y las mujeres tienen cromosomas XX. El sexo nos hace hombres o mujeres. Cada célula de nuestro cuerpo tiene un sexo—conformando tejidos y órganos, como la piel, el cerebro, corazón, y estómago. Cada célula es masculina o femenina según usted sea hombre o mujer.

Género se refiere a los roles, las conductas, expresiones, e identidades socialmente construidas de niñas, mujeres, niños, hombres, y personas de género diverso. Influye en cómo las personas se perciben a sí mismas y entre sí, y cómo actúan e interactúan. El género usualmente está conceptualizado como binario (niña/mujer y niño/hombre), aunque existe una diversidad considerable en cómo las personas y los grupos lo entienden, experimentan, y expresan.

Visite [NIH.gov/women](https://www.nih.gov/women) para conocer cómo el estudio del sexo y género fortalece a la ciencia.

Ejemplos de influencias del SEXO y del GÉNERO

Salud mental



Las mujeres tienen dos veces más probabilidades que los hombres de sufrir depresión, con algunas mujeres que sufren trastornos del estado de ánimo relacionados con los cambios hormonales durante la pubertad, el embarazo, y la perimenopausia.



Las mujeres son más propensas a admitir estados anímicos negativos y buscar tratamiento para problemas de salud mental, a diferencia de los hombres.

Dejar de fumar



A las mujeres les resulta más difícil que a los hombres dejar de fumar. Las mujeres metabolizan la nicotina, el ingrediente adictivo del tabaco, más rápido que los hombres. Las diferencias en el metabolismo pueden ayudar a explicar por qué las terapias de reemplazo de la nicotina, como parches y chicle, funcionan mejor en los hombres que en las mujeres. Los hombres aparentan ser más sensibles a los efectos farmacológicos de la nicotina relacionados con la adicción.



Si bien los hombres son más sensibles que las mujeres a los efectos relacionados con la adicción a la nicotina, las mujeres pueden ser más propensas que los hombres a factores que no están relacionados con esta sustancia, como los estímulos sensoriales y sociales asociados al hábito de fumar.

Riesgo cardiovascular



Los vasos sanguíneos del corazón de una mujer tienen un diámetro más pequeño y están mucho más intrincadamente bifurcados que los de un hombre. Esas diferencias sirven como explicación del por qué los vasos sanguíneos de las mujeres pueden bloquearse con un patrón diferente a los de los hombres. Los síntomas de ataque cardíaco en las mujeres y los patrones observados en un examen del corazón pueden diferir, a veces llevando a un diagnóstico incorrecto, o peor, pasando por alto las señales de un ataque cardíaco inminente.



Las mujeres generalmente son las principales cuidadoras de los hijos, necesidades domésticas, y miembros ancianos de la familia, y tienen más probabilidades de demorar la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas como cardiopatías.

Osteoporosis



La osteoporosis es más común en las mujeres porque tienen menos tejido óseo que los hombres y experimentan una fase rápida de pérdida ósea debido a los cambios hormonales de la menopausia.



La osteoporosis en los hombres mayores de 50 años puede no ser detectada y generalmente es tratada de forma inadecuada porque los pacientes y proveedores piensan en la osteoporosis como una “enfermedad de la mujer”.

Artritis de rodilla



Las mujeres y niñas tienen más probabilidades de lesionarse las rodillas al practicar deportes, en parte debido a la anatomía de sus rodillas y caderas, la fuerza muscular desequilibrada de las piernas, y los tendones y ligamentos más distendidos. Las lesiones en las rodillas tales como desgarrar del ligamento anterior cruzado aumentan drásticamente el riesgo de una persona de desarrollar osteoartritis más adelante en la vida.



Caminar con zapatos de tacos altos aumenta la presión en la articulación de la rodilla, dejando a las mujeres con mayor riesgo de desarrollar osteoartritis.



National Institutes of Health
Office of Research on Women's Health

[NIH.gov/women](https://www.nih.gov/women)



@NIH_ORWH

#SexinScience

Fuentes: Institute of Medicine. Canadian Institutes of Health Research. World Health Organization. National Institute on Drug Abuse. NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Kerrigan, D.C.; Johansson, J.L.; Bryant, M.G.; Boxer, J.A.; Della Croce, U.; & Riley, P.O. (2005). Moderate-heeled shoes and knee joint torques relevant to the development and progression of knee osteoarthritis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 86(5), 871-875.