



## Mujeres bajo la lupa: ¿por qué hay enfermedades que las afectan más?

**E**l Día Internacional de la Mujer es una oportunidad para reflexionar sobre los avances conseguidos en pro de la igualdad de género, pero también para abordar los desafíos que aún persisten en áreas cruciales como la salud. En Chile, las mujeres enfrentan una serie de enfermedades que las afectan de manera más intensa que a los hombres, debido a factores biológicos, económicos, sociales y culturales. Entre las principales afecciones se encuentran enfermedades cardiovasculares, trastornos de salud mental, cánceres específicos y enfermedades autoinmunes.

Según datos del Ministerio de Salud de Chile, las enfermedades cardiovasculares -como los infartos cardíacos y cerebrales- son la principal causa de muerte de las chilenas, representando uno de cada tres fallecimientos. A pesar de la percepción de que estas enfermedades son más comunes en hombres, las mujeres enfrentan un riesgo mayor, especialmente después de la menopausia. "Los cambios hormonales, como la disminución de estrógenos, aumentan el riesgo de hipertensión, infartos y accidentes cerebrovasculares. Por otro lado, tienen cuadros más graves porque son diagnosticados más tardíamente", explica Magdalena Galarce, médico de familia de Farmacias Ahumada.

Además, factores como el estrés y el cuidado de otros contribuyen al desarrollo de estas afecciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las mujeres que trabajan fuera del hogar y, además, combinan responsabilidades familiares tienen un 30% más de probabilidad de desarrollar hipertensión arterial, que es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

### Salud mental: un desafío urgente

Otro aspecto que preocupa es la creciente prevalencia de trastornos de salud mental. A lo largo de la historia, las mujeres han sido socialmente responsables de la crianza, el cuidado de los hogares y, en muchos casos, han soportado la violencia estructural y de género.

Un estudio de la Universidad San Sebastián reveló que las mujeres chilenas tienen una mayor prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad y estrés en comparación con los hombres. "La salud mental de las mujeres en Chile está directamente influenciada por las demandas sociales, familiares y las expectativas que la sociedad ponen en ellas, lo que las expone a mayores niveles de ansiedad y depresión", indica Galarce, quien añade que "el estigma relacionado con buscar ayuda para tratar trastornos mentales es un desafío adicional. Muchas mujeres no acceden a tratamiento adecuado debido a la presión de cumplir con las expectativas sociales, lo que puede agravar su situación".

Por esto, "es fundamental que las políticas públicas no solo prioricen el acceso a tratamiento, sino que también aborden los factores estructurales que perpetúan estas desigualdades", destaca la profesional.

### Cáncer: la importancia de la detección temprana

El cáncer de mama y el cáncer cervicouterino son los tipos más frecuentes en mujeres chilenas. De hecho, el de mama es responsable del 40% de los cánceres diagnosticados en mujeres, según cifras de la Corporación Nacional del Cáncer (CONAC). Si bien la detección temprana a través de mamografías y autoexámenes



ha permitido disminuir la mortalidad, la prevención sigue siendo insuficiente en muchas áreas, especialmente en mujeres jóvenes o aquellas que no tienen acceso a una atención médica de calidad.

"Si bien el país ha avanzado en la implementación de programas de detección precoz, como mamografías y PAP, aún existen barreras de acceso en zonas rurales y para mujeres de bajos ingresos. Por eso, la prevención sigue siendo nuestra mejor herramienta", enfatiza la doctora. "Adoptar hábitos saludables, realizar exámenes periódicos y acceder a las vacunas, como la del VPH, puede marcar la diferencia".

### Equidad en salud, un pendiente para las mujeres

Más allá de los factores biológicos, otras desigualdades exacerbaban la vulnerabilidad de las mujeres ante estas enfermedades. "La carga del cuidado y la falta de acceso equitativo a servicios de salud afecta directamente la salud de las mujeres. Se ha visto, por ejemplo, que tratamientos como la reperfusión coronaria, luego de un infarto al miocardio, se realiza de forma más tardía a las mujeres y, ante este mismo diagnóstico, ellas reciben indicación de medicamentos en menor proporción lo que, sin dudas, aumenta la desigualdad", reflexiona la profesional.

Por otro lado, Galarce también apunta a la brecha en términos de investigación. "Muchos estudios se realizan mayormente en hombres, cuyos resultados

generan tratamientos que se adaptan mejor a ellos y no, necesariamente, a las mujeres. Sabemos que existen diferencias importantes en la anatomía y fisiología del corazón femenino, comparado con el masculino, por lo que tanto el diagnóstico, tratamiento y enfrentamiento en general, de enfermedades cardíacas, puede tener diferencias".

Para prevenir y enfrentar estas enfermedades, es fundamental que seamos conscientes de las diferencias y que podamos adoptar hábitos de vida saludable a la brevedad. En este sentido, la doctora recomienda mantener una dieta balanceada, realizar ejercicio regular, evitar el consumo de tabaco y alcohol, y practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación y el yoga, que pueden ayudar a reducir los efectos de las tensiones diarias. Además, la atención preventiva y la detección temprana son clave para la prevención de enfermedades como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

En términos de salud mental, Galarce destaca la importancia de no minimizar los síntomas y buscar ayuda siempre que lo necesitemos. La salud mental debe ser un tema prioritario, tanto en la salud individual, como en las políticas públicas señala la experta

En conclusión, para enfrentar estos desafíos, debemos seguir promoviendo la igualdad de roles, la equidad en el acceso a la salud, además de una atención y políticas de salud con perspectiva de género con un enfoque integral.