



CUIDADO PERSONAL, UNA PRIORIDAD

La importancia de la salud y bienestar



Expertas regionales hablan sobre las acciones que deben llevar a cabo las mujeres de hoy para lograr su estabilidad física y emocional, ante las dificultades que enfrentan en el escenario actual.

Camila Morgado

Matrona Encargada de la Unidad de Medicina Reproductiva del Hospital de La Serena.

A pesar de que el período de matrícula en los diferentes centros de formación técnica, institutos y universidades dice relación con su funcionamiento interno, varios recintos de educación superior se encuentran prontos a iniciar con este proceso.

No son pocas las mujeres que en la actualidad sienten que se ven sobrepasadas ante la multiplicidad de labores que deben llevar a cabo. La crianza de los hijos, el trabajo, el cumplimiento de metas y la fuerte presión social hacen que su desarrollo se dificulte cada día más.

Ante este escenario, especialistas locales señalan que se debe poner atención a todos estos aspectos y tomar acciones para hacer más llevadera su existencia.

Para Nicol Aadaos, psicóloga clínica del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital de La Serena, sin lugar a dudas uno de los temas que debe generar preocupación es la salud mental, que puede verse deteriorada de no tener la atención adecuada.

“Sentirse estable emocionalmente no significa, por ejemplo, no sentir emociones negativas, sino que más

bien poder gestionarlas de una manera más saludable, ya que las mujeres tenemos más exigencias de lo normal en la vida diaria. Entonces, esto puede generar ansiedad, estrés, ánimo deprimido e incluso puede llevar a que la persona genere depresión”.

La profesional indica que es sumamente importante que como mujeres podamos realizar un autocuidado. En este sentido, recomienda que se pueda realizar la priorización y organización de las actividades diarias. “También es importante aprender a decir no sin culpa, establecer los límites claros, ya sea en el trabajo, en el ámbito familiar, practicar respuestas asertivas cuando a uno le cuesta un poco decir que no. También tiene que ver con la gestión emocional y la regulación del estrés, los ejercicios de respiración, las técnicas de escritura emocional, el cuidado del cuerpo y el bienestar físico, preocuparse de dormir bien, mantener una alimentación balanceada”, precisa.

Respecto del apoyo social, sostiene que son muy relevantes las redes de

contención. “Siempre hay que buscar espacios de conversación segura, con amigos, familia, grupos de apoyo y sobre todo pedir ayuda cuando lo necesitamos, cuando vemos que las emociones que sentimos nos están embargando. Esto tiene que ver específicamente cuando hay ciertas áreas en las cuales no estamos funcionando de manera adecuada y nos impiden la funcionalidad”, precisa.

APLAZAR LA MATERNIDAD

Una de las consecuencias que ha tenido la presión por cumplir esta multiplicidad de funciones ha sido que muchas mujeres han postergado la maternidad.

Camila Morgado, Matrona Encargada de la Unidad de Medicina Reproductiva del Hospital de La Serena, señala que en esta materia hay que entender que es muy válido y respetable que las personas tomen esta determinación. “No todas tenemos el mismo interés y en ese sentido es muy respetable”.

Pero indica que es importante también que quienes tomen la decisión de postergación con la expectativa de poder retomar en el futuro, se puedan asesorar de manera correcta, tomando algunos resguardos de manera de no tener complicaciones posteriores. “Lo ideal es que la mujer tenga un

control anual con matrona para hacer una anamnesis, una correcta entrevista, primero sabiendo sus ciclos menstruales, si quieren utilizar métodos anticonceptivos de larga duración, por más de 3, 4 o 5 años, hacerse el papanicolaou, y tener en consideración que hay exámenes que son más específicos aún para poder estudiar esta reserva ovárica, si es que el deseo de fertilidad viene a posterior”.

Respecto de los cuidados físicos, manifiesta que la alimentación es súper importante y también la exposición a ciertos compuestos “por ejemplo hay plásticos que también son tóxicos para nuestra calidad ovocitaria, especialmente cuando se calientan. También los índices de masa corporal elevados, el sobrepeso es un factor que influye mucho en la ovulación y el cigarro, el tabaco, el alcohol y las drogas, que disminuyen mucho la calidad de los ovocitos que se puedan desarrollar”.

Además, llama a informarse sobre alternativas adicionales que existen en la actualidad, que permiten tomar mayores resguardos.

“Dentro de las alternativas para postergar esta maternidad está la criopreservación de ovocitos, que es una terapia de reproducción asistida que se enfoca en poder congelar los huevitos que tenemos de nuestra reserva ovárica”.

En este sentido, explica que todas las mujeres nacemos con una reserva ovárica de millones de folículos, la cual se va perdiendo desde el momento que nos llega la regla. “Pero lamentablemente hay un grupo de pacientes que nace con una reserva muy baja y no lo logra detectar hasta que se comienza a hacer los chequeos habituales o hasta que se exponen a embarazos por más de un año y ahí recién se dan cuenta que no se logra embarazar de manera espontánea. Para las mujeres que aún no están en este deseo de fertilidad inmediata y quieren retrasar esta maternidad está esta opción”.

“Se congelan con la edad que tiene la paciente actual. Por ejemplo, si yo tengo 33 años y me hago la terapia ahora, esos huevitos van a tener 33 años cuando yo los quiera utilizar, por ejemplo, a los 40”, agrega.

Plantea que en Chile actualmente este mecanismo se realiza solo en el sistema privado de salud. “No está disponible en los servicios públicos, es algo que se ha estado luchando bastante, especialmente para las pacientes jóvenes con cáncer, para criopreservar por el tema de las quimioterapias o radioterapias que disminuyen bastante su reserva ovárica”.

Asimismo, recomienda estar permanentemente realizando controles de salud, pues indica que siempre el autocuidado es la mejor opción.

Salud física, también hay nuevas opciones

Laura Munizaga, licenciada en educación, deporte y salud, además de nutricionista, señala que efectivamente uno de los aspectos que generan mayor bienestar en las mujeres es la

preocupación por su salud física, sobre todo en el rango de 30 y 40 años.

Históricamente, indica, ha estado más relacionado con la belleza, pero en la actualidad también se está generando un cambio en esta línea. "Ahora el estereotipo que buscamos socialmente ya no es una mujer delgadita, pequeña, sino que los profesionales en general están recomendando mucho el ejercicio de fuerza, especialmente en las mujeres que se están acercando a la menopausia".

No ha sido fácil cambiar la mentalidad, dice. "Cuando uno nunca ha hecho ejercicio de fuerza, implementarlo a los 40 años es todo un desafío, entonces, hoy se está tratando de erradicar todos los mitos y se está por fin privilegiando la salud por sobre la estética".

Según indica, la recomendación hoy día de los profesionales médicos es que al menos deberíamos hacer 2 o 3 veces a la semana ejercicio de fuerza "que no es subirse a la elíptica ni andar en bici ni caminar mucho rato, sino que levantar peso".

Asegura que no necesariamente tengo que llegar y cargar grandes pesos para poder lograr el ejercicio de fuerza. "Muchas mujeres empiezan muy temerosas de levantar mucho peso, porque piensan que van a inflar o se puedan lesionar, pero en verdad el proceso de empezar a implementar este nuevo hábito tiene que ser súper en armonía con sus antecedentes clínicos, si es que se han tenido lesiones, viendo si eres capaz de tener control sobre tu cuerpo".

Con la llegada de la menopausia, argumenta, se aumenta el riesgo cardiovascular, porque empezamos a acumular más grasa abdominal, además de la osteoporosis, que es cuando comenzamos a



Nicol Adaos

psicóloga clínica del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital de La Serena.



Laura Munizaga

licenciada en educación, deporte y salud, nutricionista.

perder la densidad mineral ósea, ante una caída estamos más expuestas a fracturas.

"Todo lo que es el ejercicio de fuerza ayuda a que tu tengas una vejez mucho más autovalente", precisa.