

JORNADA PARA GESTANTES

# Monte Patria realiza exitosa Jornada para Gestantes con enfoque en Salud y Bienestar

EQUIPO EL OVALLINO  
 Monte Patria

Durante este jueves 27 de febrero, las futuras mamás de Monte Patria asistieron a una cita especialmente creada para ellas por parte de la Atención Primaria de Salud de la comuna, en la I Jornada para Gestantes: "Madres Saludables, Bebés Felices", un evento diseñado para promover el bienestar y la salud durante el embarazo.

Con una serie de stands informativos, charlas especializadas y diversas actividades interactivas con premios y sorpresas, el evento resultó ser una jornada llena de aprendizajes y momentos para disfrutar. Además, las participantes tuvieron acceso gratuito a la piscina, lo que hizo de este encuentro una experiencia aún más refrescante y agradable para las asistentes.

Valentina Andrade, matrona y referente comunal del Programa de Salud Sexual y Reproductiva señala "Nace desde la necesidad de fomentar la actividad física y la alimentación saludable desde la gestación, promoviendo así no solamente un buen desarrollo, sino que también un desarrollo de buenos hábitos hacia futuro, sobre todo con la mamá, el bebé y la familia. Ese es nuestro objetivo, pero también sabemos que tenemos que ser integrales, y salud mental es un área que vemos un poquito menos destacada o hablada dentro de los centros de salud, debido a que los mismos usuarios no consultan o no piden ayuda, por lo tanto también lo incluimos, y por supuesto el piso pélvico, que es algo que está muy en boca, muchas mujeres tienen consecuencias posteriores al parto y lamentablemente tenemos a veces la conciencia de, nuevamente, pedir ayuda, que es como lo que se recalca".

Este evento contó con la participación de destacadas profesionales en el ámbito de la salud perinatal, quienes brindaron su experiencia y conocimientos en áreas clave como



EL OVALLINO

*Con una serie de stands informativos, charlas especializadas y diversas actividades interactivas con premios y sorpresas, el evento resultó ser una jornada llena de aprendizajes y momentos para disfrutar.*

**Las futuras mamás de Monte Patria vivieron una jornada única dedicada a su salud y la de sus bebés. Actividad organizada por la Atención Primaria de Salud de la comuna, ofreció herramientas esenciales para promover una gestación saludable y fortalecer el bienestar emocional y físico de las participantes.**

el piso pélvico y el bienestar emocional durante el embarazo. Entre las expositoras se encontraba Angélica Codoceo, psicóloga clínica de CESFAM Monte Patria con diplomado en salud mental perinatal; Carmen Leonicio, terapeuta instructora de yoga perinatal, y Paulina Rojas, kinesióloga del Hospital Provincial de Ovalle especialista en piso pélvico.

Por su parte, Angelica Codoceo,

psicóloga con diplomado en salud mental perinatal se refirió "Hay mucho mito asociado al romanticismo del embarazo y del parto. Estas imágenes bonitas de esta mujer perfecta, peinada, arreglada, pero la vida real no necesariamente es así. Ocurren aspectos sociales, de entornos familiares y fisiológicos que van a hacer que estemos mucho más sensibles y vulnerables en esta etapa. Por lo tanto,

es importante poder conocerlos para enfrentarlos de una mejor manera".

Uno de los temas que más destacó en la jornada fueron los ejercicios de piso pélvico, realizados por la kinesióloga especialista Paulina Rojas, quien indicó "Todo el cuerpo cambia, pero el que más se sobreexige es el piso pélvico. Entonces, al sobreexigirse se pueden alterar las funciones, que son las funciones de continencia, funciones de soporte. Entonces, cuando uno no trabaja el piso pélvico, pueden haber patologías que quedan posterior al embarazo o puede uno padecer con molestias en el embarazo. Molestias como dolores de espaldas, dolores inguinales, pérdidas de orina involuntarias. Y también problemas para el parto, un parto más prolongado. Por eso es importante trabajar el piso pélvico con actividades físicas y ejercicios específicos de piso pélvico. Y en el postparto, también para que todo vuelva a la manera normal, a la manera original con la que teníamos previamente".

Al término de la jornada, se realizó la entrega de un libro de actividad física y alimentación saludable para la familia de cada gestante, además de una colación, pulseras para la piscina, folletería informativa de salud oral, lactancia materna, preparación de parto y señales de alarma. Así también contó con la participación de Senda Previene Monte Patria y Chile Crece Más del Hospital Provincial de Ovalle.