

Velar por quienes cuidan: La salud de las madres como pilar del bienestar familiar

Cada mes de mayo, en Chile se celebra y reconoce la importancia de quienes ejercen la maternidad en todas sus formas. Sin embargo, más allá de los homenajes y gestos de cariño, esta fecha invita también a reflexionar sobre la salud y el bienestar de quienes cumplen un rol fundamental en el hogar y la familia, con un claro desafío: promover el autocuidado, fomentando la prevención y los hábitos de vida saludables como una prioridad permanente.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) y de acuerdo al Censo 2024, de las mujeres entre 15 y 49 años, el 56,6% (2.617.509) tiene hijos e hijas, lo que evidencia la magnitud del impacto que tiene su salud en la sociedad. Ellas, como pilar de la familia y de su entorno, no solo entregan amor y dedicación; muchas veces también son las primeras responsables del cuidado de otros,

permanentemente atentas a la salud de sus hijos, parejas o padres. En ese compromiso, no es extraño que releguen su propio bienestar a un segundo plano.

De ahí la importancia de recordar que, velar por quienes cuidan es esencial para fortalecer a toda la familia, sostiene el doctor **Fernando Ruiz-Esquide**, pediatra y neonatólogo de Cordillera Interclínica. «Debemos estar atentos a que ellas no se posterguen, motivándolas a atender sus necesidades de salud, realizarse sus controles preventivos y dar seguimiento a sus diagnósticos y tratamientos».

También, hace hincapié en un aspecto práctico y relevante, que es «promover una cultura de autocuidado y vida saludable, con una alimentación balanceada, ejercicio físico regular como gimnasia o deportes y evitar el tabaquismo u otras sustancias en que hay consenso científico que son

• Además de regalarlas, en esta fecha los especialistas llaman a reforzar la importancia del cuidado y la promoción de estilos de vida saludables para ellas.-

muy dañinas tanto para la propia madre como su entorno familiar».

Cuando ellas priorizan su salud, sus familias se ven fortalecidas, comenta el doctor Ruiz-Esquide. «Si desde etapas tempranas, una madre lleva un estilo de vida equilibrado puede crear 'en espejo' ambientes saludables que favorecen el desarrollo físico, emocional y cognitivo de sus hijos. Además, actúan como modelos a seguir, enseñando con su ejemplo, la importancia de la alimentación balanceada, la actividad física regular y la asistencia a los controles médicos periódicos y el apego a los tratamientos, si procede».



Especialistas llaman a reforzar la importancia del cuidado de las madres.

MADRES MAYORES

A medida que las madres van envejeciendo, también debe elevarse la preocupación del entorno familiar por su bienestar físico y emocional. «El grupo de las adultas mayores es el más expuesto a sufrir enfermedades crónicas y degenerativas que requieren diagnóstico y control oportuno para evitar complicaciones», precisa la doctora **Priscila Cepeda**, médico general con formación en Medicina Interna de Tarapacá Interclínica.

Las principales amenazas para su salud incluyen enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, distintos tipos de cáncer, patologías respiratorias, diabetes y problemas de salud mental. La Dra. Cepeda advierte que la falta de control de factores como la hipertensión, la obesidad, el tabaquismo y la inactividad física, puede aumentar el riesgo de padecer estas condiciones. «La prevención y la de-

tección temprana son herramientas esenciales para mejorar la calidad de vida de las mujeres y reducir su mortalidad por enfermedades prevenibles y tratables», señala.

La salud emocional también debe ser parte del enfoque integral. La depresión y la ansiedad afectan a un número importante de mujeres, especialmente en etapas críticas como el embarazo, el posparto y la adultez mayor.

Por ello, fomentar redes de apoyo, abrir espacios de conversación y normalizar el cuidado de la salud mental son pasos imprescindibles para un bienestar completo, sostiene la especialista, añadiendo que «no basta con acompañar a las madres en su día, es necesario crear entornos familiares que valoren y respeten su bienestar fomentando la prevención, acompañando su cuidado y favoreciendo un estilo de vida saludable para que vivan una existencia más larga, saludable y plena».