



Invierno y salud femenina

Cuando pensamos en los efectos del invierno, solemos centrarnos en los resfríos o el aumento de enfermedades respiratorias. Sin embargo, poco se habla de cómo el frío impacta la salud femenina de forma integral: desde el ciclo menstrual hasta el estado emocional. Durante los meses fríos, muchas mujeres experimentan alteraciones hormonales que pueden traducirse en ciclos menstruales irregulares, mayor dolor o síntomas premenstruales intensificados. La menor exposición a la luz solar disminuye la vitamina D y la sero-

tonina, afectando el ánimo y aumentando la fatiga. Además, el uso de calefacción y la baja humedad ambiental resecan la mucosa vaginal, favoreciendo infecciones como candidiasis o cistitis. No se trata de exagerar, sino de visibilizar. El cuerpo femenino responde al entorno, y el invierno es un entorno hostil si no se toman medidas. Promover el autocuidado — hidratación, alimentación rica en vitamina D, ejercicio, abrigo adecuado — no es solo una recomendación, es una necesidad. Como profesionales de la salud, debemos incorporar esta mirada

estacional en nuestras consultas. Evaluar el estado emocional, educar sobre higiene íntima y fomentar hábitos saludables puede marcar una gran diferencia. El invierno no debe ser una amenaza para el bienestar femenino. Con información, prevención y acompañamiento, podemos transformarlo en una oportunidad para cuidarnos mejor.

Macarena Arriagada Belmar
Directora de Obstetricia U. Andrés Bello, sede Viña del Mar