



**DINOS LO  
QUE PIENSAS**

 [cartas@estrellavalpo.cl](mailto:cartas@estrellavalpo.cl)

## Cuidar a quienes nos cuidan: la importancia del bienestar de las madres

De acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en la II Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT 2023), las mujeres en Chile destinan en promedio 3 horas y 27 minutos diarios a labores de cuidado no remunerado. Una estadística que preocupa cuando se traduce en tiempo, energía y oportunidades personales algunas veces postergadas.

Detrás de esa estadística hay mamás que posponen sus propios controles médicos, que ignoran síntomas o que simplemente no

encuentran el espacio para atenderse y preocuparse de su salud. Mujeres que, de manera sistemática, priorizan el bienestar de todos menos el propio. Una lógica profundamente arraigada en nuestra cultura, pero que tiene consecuencias concretas y acumulativas sobre la salud femenina, tanto física como mental. Desde el rol que desempeñamos en la industria de la salud, nuestra prioridad es fomentar el cuidado de todas las mujeres, y en particular de las madres, quienes no sólo cuidan, sino que también

son el pilar del bienestar de sus familias.

La invitación este día de la madre es al autocuidado, porque para cuidar al resto, primero hay que cuidarse uno. El bienestar literalmente parte por casa y no hay excusas que valgan.

**María José Ampuero K.**  
Gerente de Marketing, Clientes y  
Comunicaciones Externas  
Salcobrand