LITORALPRESS

Fecha: 08-05-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Cuidar el cuerpo, cuidar la mente

Pág. : 2
Cm2: 323,2

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

ENFOQUE

Cuidar el cuerpo, cuidar la mente

Sonia Roa Alcaíno
Kinesióloga de Sochimed

Cada primer miércoles de mayo, se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental Materna, una fecha que nos invita a visibilizar, reflexionar y actuar en torno al bienestar emocional de quienes transitan el embarazo, el parto y el posparto. Este año, hoy 7 de mayo de 2025, nos recuerda que detrás de cada nueva vida hay una madre con emociones, desafíos y necesidades que muchas veces permanecen invisibilizadas.

La salud mental materna no es un lujo ni un tema secundario. Es un pilar fundamental para el desarrollo saludable de las familias y las comunidades. Cuando una madre está bien, todo su entorno se beneficia. Por ello, urge que como sociedad avancemos en la promoción de estrategias efectivas, accesibles y sostenibles para apoyar la salud mental durante este período tan crucial. Una de esas estrategias, basada en evidencia científica robusta, es la actividad física regular. Movernos no solo fortalece el cuerpo; también es un acto poderoso de autocuidado que impacta profundamente en nuestro bienestar mental. Caminar al aire libre, practicar yoga, nadar, bailar, fortalecer nuestros músculos o simplemente estirarnos de manera consciente: cada gesto de movimiento es una oportunidad para conectar con nosotras mismas y reducir el estrés acumulado.

Durante el embarazo y el posparto, la actividad física adecuada y segura puede ser una herramienta clave para prevenir y mitigar síntomas de ansiedad y depresión. Una revisión sistemática y metaanálisis publicada en Archives of Women's Mental Health en 2024 —que incluyó a más de 23.000 mujeres de distintas regiones del mundo— evidenció que las intervenciones de actividad física de baja a moderada intensidad redujeron significativamente los síntomas depresivos postnatales. Actividades como el yoga, el ejercicio acuático o caminar mostraron beneficios claros en la salud emocional, especialmente cuando se inician dentro de las 12 semanas posteriores al parto y se practican con regularidad. Además, moverse ayuda a liberar endorfinas —las llamadas "hormonas de la felicidad"—, mejora la calidad del sueño, regula el apetito y fortalece la percepción de autoeficacia, tan valiosa en los momentos de cambio profundo. Desde la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida, hacemos un llamado a todos los actores del sistema de salud, a las familias y a la sociedad en su conjunto, para que promovamos el movimiento como una forma de cuidado integral. No se trata de exigencias ni de metas deportivas, sino de reconocer que el cuerpo necesita moverse para sanar, adaptarse y sostener la vida. Cuidar la salud física es, sin duda, cuidar también la mente. En el contexto del embarazo y la maternidad, donde tantas veces las mujeres se ven obligadas a postergar su bienestar por las demandas del entorno, es fundamental recuperar el derecho al autocuidado. Que caminar, respirar, estirarse y sentir el cuerpo en movimiento no sea una excepción, sino parte de un cotidiano que nutra y fortalezca.Celebremos el poder del movimiento y recordemos que no hay salud sin salud mental. Asimismo, que cada paso que damos hacia el autocuidado sea también un acto de amor hacia quienes acompañamos, nutrimos y criamos.