

Matrona de Be Ok Salud, Constanza Lagos

# Buscando el bienestar físico en las mujeres con información y autocuidado

XIMENA MELLA URRA

**E**l bienestar físico de nosotras las mujeres se logra a través de la combinación de información pertinente, autocuidado oportuno y la práctica de hábitos saludables permanentemente. En el caso de la salud menstrual y reproductiva, contar con el apoyo y acompañamiento de una profesional adecuada lo mejora todo aún más. Constanza Lagos es matrona dedicada a velar por el bienestar femenino en el Centro de Salud Integral BE OK en Rancagua. En su rol, acompaña y recibe a mujeres desde los 10 años

Para las mujeres, conocer y hablar sobre salud menstrual, sexual y reproductiva puede hacer la diferencia. Y hacerlo junto a una especialista preparada, lo mejora todo.

aproximadamente hasta mujeres de 50 a 60 años, en la menopausia. En resumen: acompaña a la mujer durante todo su ciclo vital, en distintas etapas de la vida. Por lo tanto, es vital consultar desde temprana edad, no solo por afectaciones, sino también para prevenir, informarse y estar bien preparadas ante los cambios que nuestro cuerpo tendrá.

Además, la profesional llama a los padres a que lleven a sus hijos e hijas cuando comiencen a tener dudas de su cambio corporal que puede suceder desde la pubertad, desde los 9 o 10 años de edad, en las niñas cuando comienza la menarquia (primera

menstruación), o comenzar a cuidarse de un embarazo no deseado. "Si sentimos que no contamos con la información y herramientas necesarias para explicarles lo que están viviendo, es crucial buscar apoyo", asegura Constanza.

## ENFRENTANDO CADA CICLO

La alimentación, el ejercicio y el estilo de vida tienen un impacto significativo en el ciclo menstrual, especialmente en la regulación hormonal, explica Constanza "Cuando conectamos la nutrición con una paciente que experimenta un ciclo de sangrados irregulares, acompañado de dolor menstrual intenso, e indagamos en sus hábitos alimenticios a menudo descubrimos que la paciente tiene algún tipo de restricción alimentaria, por ejemplo: vegetarianismo", señala.

En el caso de una mujer menopáusica, agrega que, si ella dejó los carbohidratos o las proteínas, va a tener mucha más sintomatología crónica, que comparada con una paciente con una alimentación mucho más equilibrada. "Estas mujeres sienten bochornos, irritabilidad, problemas con el sueño e incluso dolores musculares. Ello porque en esta etapa los estrógenos comienzan a bajar y las hormonas ya cumplieron su función de fertilidad y baja su concentración. Además, es en esta edad menopáusica donde tenemos más dolores articulares y con mayor probabilidad de tener osteoporosis, por ejemplo. Esto produce mucho dolor por la inflamación en las articulaciones", explicó la matrona. "De igual manera, la obesidad es otro factor inquietante para nosotras ya que produce un proceso inflamatorio constante".

En el caso de las mujeres en periodo de menopausia, la alimentación juega un papel crucial para esta etapa. Destaca que aquellas que



Profesionales como una matrona nos pueden ayudar a buscar nuestro bienestar físico con información y consejos de autocuidado.

han disminuido o eliminado el consumo carbohidratos o proteínas de su dieta tienden a presentar una sintomatología más severa en comparación con aquellas que mantienen una alimentación equilibrada. "Estas mujeres pueden experimentar bochornos, irritabilidad, problemas de sueño e incluso dolores musculares. Esto se debe a que, en esta etapa, los niveles de estrógenos comienzan a disminuir a lo que el cuerpo experimenta varios cambios que se ven aumentados con una alimentación inadecuada. Desde disminución del ánimo, fatiga, mayor irritabilidad e incluso afecta la salud muscular, aumentando el riesgo a osteoporosis. Todo esto puede generar un considerable ma-

lestar debido a la inflamación en las articulaciones", explica la matrona. La obesidad también se presenta como un factor preocupante, ya que contribuye a un estado inflamatorio persistente y mayor riesgo cardiovascular.

En este tipo de casos, es común que las pacientes lleguen a consultar en la última instancia del dolor, ya que como mujeres justificamos mucho estas situaciones, sobre todo cuando se trata de nuestra salud, dice la profesional de BE OK Salud Integral.

En síntesis, la matrona las ayuda a la larga a mejorar su calidad de vida, a que cambien el sentido de sus procesos y que lo vean como una extensión de su vida, en el caso de las de mayor edad.

Matrona de Be Ok Salud, Constanza Lagos.

