

tamente una de las mayores crisis actuales: los altos índices de enfermedades provocadas por el trabajo. Adquirir nuevas competencias permite adaptarse mejor al cambio, liderar la transición digital con seguridad, automatizar lo rutinario, reducir la fatiga mental mediante procesos más simples y efectivos, lo que finalmente se traduce en una mayor calidad de vida al transformar la agilidad técnica en tiempo real para compartir con los seres queridos.

*Rodrigo Correa*  
*Fundador de Valora People*

## **Mujer y autocuidado**

Señora Directora:

Cada año, el Día de la Mujer invita a reflexionar sobre derechos, oportunidades y brechas pendientes. Pero hay una dimensión silenciosa que también merece atención: la salud femenina. Porque muchas veces, en la lista infinita de responsabilidades, ellas quedan al final.

Postergan controles, normalizan el cansancio, atribuyen síntomas al estrés y siguen adelante. Cuidan a otros con dedicación admirable, pero les cuesta darse el mismo trato. Y esa postergación tiene consecuencias.

Según registros de Interclínica, en 2025 los ingresos a urgencia por infarto agudo al miocardio aumen-

taron 38% respecto de 2024. Aunque el 64,3% de los casos correspondió a hombres, el 35,7% afectó a mujeres. Más aún, los ingresos femeninos crecieron 34% en un año.

Durante mucho tiempo se instaló la idea de que el infarto era un problema “masculino”. Esa percepción hizo que muchas mujeres no reconocieran señales de alerta o demoraran en consultar. Hoy sabemos que los síntomas pueden ser distintos y que el riesgo aumenta con factores como estrés crónico, hipertensión, diabetes, tabaquismo o sedentarismo.

Cuidarse no es egoísmo ni un lujo; es una responsabilidad con la propia vida. Hacerse controles preventivos, mantener actividad física regular, dormir lo suficiente y atender señales tempranas no debería ser una excepción en la agenda, sino parte de ella.

Este Día de la Mujer puede ser también una invitación concreta: reservar ese chequeo pendiente, retomar el examen postergado, hablar de antecedentes familiares, hacerse cargo del corazón —en sentido literal y simbólico—.

Porque avanzar en igualdad también implica vivir más y mejor. Y para eso, las mujeres necesitan dejar de postergarse.

*Dr. Manuel González*  
*Director Médico Corporativo Interclínica*