

Fecha: 09-03-2026
Medio: El Rancagüino
Supl.: El Rancagüino
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Mujer y autocuidado

Pág.: 4
Cm2: 223,6
VPE: \$ 353.887

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: ☐ No Definida



DR. MANUEL GONZÁLEZ
Director Médico Corporativo
Interclínica

Mujer y autocuidado

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 aumentaron 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.