LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2025
Medio: El Observador Vespertino
Supl. : El Observador Vespertino
Tipo: Noticia general
Título: **Velar por quienes cuidan: la salud de las "madres como pilar del bienestar familiar**

Pág. : 24
Cm2: 490,2
VPE: $ 0

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Velar por quienes cuidan: la salud de las madres como pilar del bienestar familiar

Además de regalonearlas, los especialistas llaman a reforzar la importancia del cuidado y la promoción de estilos de vida saludables para ellas

Cada mes de mayo, en Chile se celebra y reconoce la importancia de quienes ejercen la maternidad en todas sus formas. Sin embargo, más allá de los homenajes y gestos de cariño, esta fecha invita también a reflexionar sobre la salud y el bienestar de quienes cumplen un rol fundamental en el hogar y la familia, con un claro desafío: promover el autocuidado, fomentando la prevención y los hábitos de vida saludables como una prioridad permanente.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y de acuerdo al Censo 2024, de las mujeres entre 15 y 49 años, el 56,6% (2.617.509) tiene hijos e hijas, lo que evidencia la magnitud del impacto que tiene su salud en la sociedad. Ellas, como pilar de la familia y de su entorno, no solo entregan amor y dedicación; muchas veces también son las primeras responsables del cuidado de otros, permanentemente atentas a la salud de sus hijos, parejas o padres: en ese compromiso, no es extraño que releguen su propio bienestar a un segundo plano.

De ahí la importancia de recordar que velar por quienes cuidan es esencial para fortalecer a toda la familia, sostiene el doctor Fernando Ruiz-Esquide, pediatra y neonatólogo de Cordillera Interclínica: "debemos estar atentos a que ellas no se posterguen, motivándolas a atender sus necesidades de salud, realizarse sus controles preventivos y dar seguimiento a sus diagnósticos y tratamientos."

También, hace hincapié en un aspecto

Continúa en página siguiente

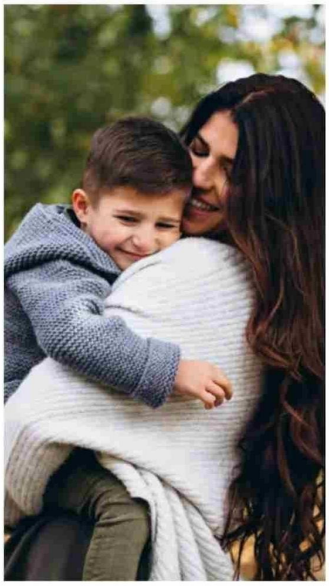
LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2025
Medio: El Observador Vespertino
Supl. : El Observador Vespertino
Tipo: Noticia general
Título: **Velar por quienes cuidan: la salud de las "madres como pilar del bienestar familiar**

Pág. : 25
Cm2: 491,9
VPE: $ 0

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Velar por quienes cuidan ...



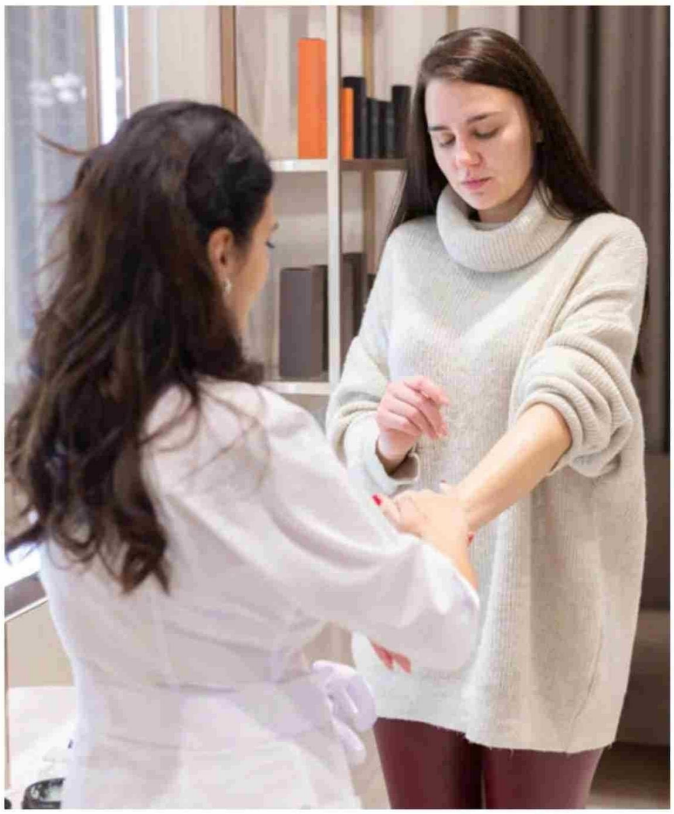
práctico y relevante, que es "promover una cultura de autocuidado y vida saludable, con una alimentación balanceada, ejercicio físico regular como gimnasia o deportes y evitar el tabaquismo u otras sustancias en que hay consenso científico que son muy dañinas tanto para la propia madre como su entorno familiar".

Cuando ellas priorizan su salud, sus familias se ven fortalecidas, comenta el doctor Ruiz-Esquide: "si desde etapas tempranas, una madre lleva un estilo de vida equilibrado puede crear 'en espejo' ambientes saludables que favorecen el desarrollo físico, emocional y cognitivo de sus hijos. Además, actúan como modelos a seguir, enseñando -con su ejemplo- la importancia de la alimentación balanceada, la actividad física regular y la asistencia a los controles médicos periódicos y el apego a los tratamientos, si procede".

MAMÁS MAYORES

A medida que las madres van envejeciendo, también debe elevarse la preocupación del entorno familiar por su bienestar físico y emocional. "El grupo de las adultas mayores es el más expuesto a sufrir enfermedades crónicas y degenerativas que requieren diagnóstico y control oportuno para evitar complicaciones", precisa la doctora Priscila Cepeda, médico general con formación en Medicina Interna de Tarapacá Interclínica.

Las principales amenazas para su salud incluyen enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, distintos tipos de cáncer, patologías respiratorias, diabetes y problemas de salud mental. La Dra. Cepeda advierte que la falta de control de factores como la hipertensión, la obesidad, el tabaquismo y la inactividad física puede aumentar el riesgo de padecer estas condiciones: "La prevención y la detección temprana son herramientas esenciales para mejorar la calidad de vida de las mujeres y reducir su mortalidad por enfermedades prevenibles y tratables", señala.

La salud emocional también debe ser parte del enfoque integral. La depresión y la ansiedad afectan a un número importante de mujeres, especialmente en etapas críticas como el embarazo, el posparto y la adultez mayor.

Por ello, fomentar redes de apoyo, abrir espacios de conversación y normalizar el cuidado de la salud mental son pasos imprescindibles para un bienestar completo, sostiene la especialista, añadiendo que "no basta con acompañar a las las madres en su día: es necesario crear entornos familiares que valoren y respeten su bienestar fomentando la prevención, acompañando su cuidado y favoreciendo un estilo de vida saludable para que vivan una existencia más larga, saludable y plena".