

## Mayo, un llamado a cuidar a quienes cuidan

● Cada mes de mayo, en Chile celebramos a las madres. Recientemente lo hicimos con gestos de cariño, regalos y palabras que agradecieron su amor y entrega. Sin embargo, esta fecha también debería ser un recordatorio: quienes cuidan también necesitan ser cuidadas.

Más allá del rol afectivo que tradicionalmente se asocia a la maternidad, las cifras del último Censo 2024 hablan por sí solas: más de la mitad de las mujeres en edad fértil en nuestro país son madres. Se trata de una proporción importante de la población femenina que, además de su propio desarrollo, muchas veces asume la carga del cuidado de otros. Es en ese camino que, con demasiada frecuencia, su salud queda relegada a un segundo plano.

Hoy sabemos que el bienestar de una madre impacta directamente en su entorno. Cuando una mujer prioriza su salud, fortalece a su familia. Un estilo de vida saludable, chequeos médicos al día, ejercicio regular y una alimentación equilibrada no solo la protegen a ella: también modelan conductas en sus hijos, parejas y mayores a quienes cuidan. Es el ejemplo, más que las palabras, el que transmite el valor del au-

tocuidado.

Pero también hay que mirar a las madres adultas mayores, un grupo especialmente vulnerable. La vejez trae consigo mayores riesgos de enfermedades crónicas, muchas de las cuales pueden prevenirse o controlarse a tiempo si se cuenta con atención médica oportuna. Del mismo modo, la salud emocional debe dejar de ser un tema secundario: la depresión y la ansiedad siguen afectando a muchas mujeres, especialmente en etapas de alta demanda física y emocional como el posparto o la jubilación.

El llamado entonces es claro. Cuidar a las madres no se limita a un solo día al año. Es crear condiciones reales que les permitan priorizar su salud sin culpa. Es acompañarlas en sus controles, promover hábitos de vida saludables, y validar el autocuidado como un acto necesario, no egoísta. Porque cuando ellas están bien, sus familias también lo están.

*Dra. Priscila Cepeda, médico general*