Día Mundial de la Salud: Revisa estas 6 recomendaciones para el bienestar femenino

Cada 7 de abril, el mundo conmemora el Día Mundial de la Salud, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de la prevención y el autocuidado. En Chile, la salud femenina enfrenta desafíos como el aumento de enfermedades crónicas, la violencia de género, el acceso a salud sexual y reproductiva, y el envejecimiento saludable.

Para abordar estos temas, la matrona y académica de la Universidad Andrés Bello, Sede Viña del Mar, Cecilia Garrido, entrega seis recomendaciones esenciales para cuidar la salud de las mujeres en todas las etapas de la vida:

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
09:00 - 13:30 horas.
Sábado 30 de Agosto: 09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

Priorizar una alimentación equilibrada y el ejercicio regular
La alimentación es clave para prevenir enfermedades metabólicas como la diabetes, que afecta al 14% de las mujeres en Chile, y los problemas cardiovasculares, responsables del 27% de las muertes en el país. Se recomienda consumir alimentos frescos y naturales, reducir el exceso de azúcares y grasas saturadas, y mantener una hidratación adecuada. A esto se suma la actividad física regular, que no solo ayuda a controlar el peso, sino que también mejora el ánimo y fortalece el corazón.

Realizar controles médicos preventivos
La prevención es fundamental en la salud de la mujer. El cáncer de mama es la principal causa de muerte oncológica en mujeres chilenas, con más de 5.300 nuevos casos cada año. Realizarse mamografías periódicas, acudir a controles ginecológicos y estar atentas a cambios en el cuerpo puede marcar la diferencia. Asimismo, chequeos de presión arterial, colesterol y glicemia ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Cuidar la salud mental y gestionar el estrés
El bienestar emocional es tan importante como el físico. Factores como la sobrecarga laboral, el estrés familiar y la falta de descanso impactan directamente en la salud mental. Se recomienda incorporar técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga o simplemente reservar tiempo para actividades recreativas. Dormir bien también es clave: el

descanso adecuado mejora la concentración, el estado de ánimo y el sistema inmunológico.

Detectar y anticipar la violencia de género
La violencia contra las mujeres sigue siendo un problema preocupante. Según la V Encuesta Nacional de Violencia contra las Mujeres, el 43% de las jóvenes ha sido víctima de violencia psicológica. Es fundamental generar conciencia sobre la importancia de reconocer y denunciar cualquier tipo de maltrato, ya sea físico, psicológico o económico. Contar con redes de apoyo, buscar orientación profesional y acceder a programas de ayuda pueden marcar una gran diferencia en la vida de una mujer en situación de violencia.

Tomar decisiones informadas sobre salud sexual y reproductiva
La educación en salud sexual es esencial para prevenir embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual (ITS). Acceder a controles ginecológicos, recibir orientación sobre anticoncepción y conocer el propio cuerpo son pasos importantes para una vida sexual saludable y responsable. Además, el acceso a la atención médica oportuna permite tratar problemas como el síndrome de ovario poliquístico, la endometriosis y otros trastornos que afectan la calidad de vida de muchas mujeres.

Envejecer con calidad de vida
Chile es uno de los países con mayor esperanza de vida en América Latina, lo que hace fundamental prepararse para una vejez saludable. Mantener una vida activa, tanto física como mentalmente, ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Una buena alimentación, la actividad física, la estimulación cognitiva y el fortalecimiento de lazos sociales son factores clave para un envejecimiento pleno.

y tú, ¿qué opinas?