

Autocuidado en mujeres

Archivado en: Cartas al Director

Estrategia On line | Lunes, 27 de mayo de 2024, 15:02

Twittear



Este 28 de mayo celebramos el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, día que nos invita a reflexionar sobre la importancia de priorizar nuestra propia salud para luego poder cuidar la de los demás. Bajo el lema "selfcare to share, woman everywhere" (Autocuidados para compartir: mujeres en todas partes), es necesario dejar en claro la necesidad de que las mujeres se conviertan en las principales guardianas de su propio bienestar físico y mental. Dentro de este contexto, el rol de la matrona se erige como un pilar fundamental en la salud de las personas.

Las matronas somos profesionales esenciales en el cuidado de la salud, desde la asistencia y acompañamiento de la familia durante el parto y trabajo de parto, hasta que ese recién nacido se convierte en adulto. En la esfera obstétrica, la matrona no solo supervisa el progreso de la gestación, sino que también proporciona apoyo emocional y educación sobre los cambios que la mujer experimenta. Este acompañamiento es vital para reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo una experiencia de parto más segura y positiva. La matrona no se limita a lo físico; su labor incluye escuchar y atender las preocupaciones emocionales y psicológicas de las mujeres, creando un entorno de confianza y seguridad.

En el ámbito de la ginecología, las matronas juegan un papel crucial en la promoción de la salud preventiva y el tratamiento de diversas afecciones. Desde la adolescencia hasta la menopausia, realizamos controles anuales como el examen físico de mamas, PAP, flujo vaginal, entre otros y también educamos sobre la salud sexual y salud reproductiva, ofreciendo diversas consejerías que se ajustan a las necesidades de nuestra población. La intervención temprana en la pesquisa de afectaciones ginecológicas marca una diferencia significativa en la salud a largo plazo, por esa razón es que brindamos un trato cercano y personalizado, haciendo que las usuarias se sientan más cómodas y seguras al abordar temas delicados, que a menudo se discuten con reticencia en otros entornos médicos.

El cuidado neonatal es otra área en la que las matronas desempeñan un rol indispensable. Quiero expresar mi profunda admiración por las colegas que se desempeñan en la neonatología ya que no es fácil estar a cargo de un recién nacido que no es capaz de comunicar su sentir ni sus dolencias. Además, el hecho de apoyar a la madre durante la lactancia materna, monitorear el desarrollo y crecimiento del neonato, ofreciendo orientación sobre los cuidados básicos, hacen que la labor de la matrona sea indispensable para la familia. Este apoyo integral es fundamental para asegurar que tanto la madre como su recién nacido reciban la atención adecuada durante los primeros días y semanas cruciales de vida.

El lema que quise crear para esta ocasión cobra especial relevancia cuando consideramos el agotamiento físico y emocional que muchas mujeres experimentan al poner las necesidades de los demás antes que las suyas propias. Las matronas, a través de su labor educativa y de apoyo, empoderan a las mujeres para que prioricen su salud. Al fomentar la autocompasión y el autocuidado, nos aseguramos de que las mujeres no solo puedan cuidar de sí mismas, sino también de sus familias y comunidades de manera más efectiva y sostenible.

El camino hacia una mejor salud femenina empieza con la educación, la prevención y el apoyo continuo. Recordemos que cuidar de nosotras mismas no es un acto egoísta, sino una necesidad vital. Solo cuando estemos están sanas y fuertes, podremos realmente cuidar y sostener a quienes nos rodean.

Romina Bustos Águila
Académica Obstetricia
Universidad Andrés Bello

Lo Más Leído

- 1 Los jóvenes y la casa propia: Un sueño cada vez más distante
- 2 Ferias de emprendedores
- 3 Ipsos: Chile se mantiene como el segundo país del mundo donde más personas declaran tener dificultades financieras
- 4 Simultáneas registraron una baja de 12,7% respecto a la semana anterior. Las principales caídas fueron ANDINA-B, BCI y SQM-B
- 5 El tipo de cambio continúa con caídas en la apertura de los mercados en esta jornada de día lunes
- 6 Cleanlight revoluciona la tecnología solar con IA: Optimizando la energía y mejorando la vida
- 7 PwC ESG Summit Latam 2024: descubriendo desafíos y oportunidades para las empresas en materia ambiental, social y de gobernanza
- 8 Taurus entrega antecedentes sobre venta de inmueble en Parral propiedad de Fondo de Inversión
- 9 Atención innovadores chilenos: lanzan convocatoria de los Premios Innovators Under 35 LATAM 2024
- 10 Éxito en la Región del Biobío: El evento MadeInnConce reunió a cerca de 6 mil personas en torno al ecosistema de innovación

europa press



Las expectativas de los empresarios alemanes escalan a máximos desde 2022, según Ifo



Los 27 piden una gestión de crisis agrícola más proactiva ante el cambio climático y la situación geopolítica



Actividad volcánica en curso detectada en Venus con datos de archivo



YouTube salta directamente al final de un video si detecta bloqueadores de anuncios



El volcán Kilauea entró en erupción como un cohete de feria en 2018