

08

DE MARZO
DE 2024



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Hoy, queremos hacer un reconocimiento a las mujeres con el poder de lograrlo todo; a las mujeres con actitud y energía; a las mujeres que se valoran y se aman a sí mismas; a las mujeres conscientes de sus talentos y capacidades; a las mujeres decididas que crecen y avanzan; a las mujeres que protagonizan vida.



Por eso, es importante que:

- Expresa lo que sientes.
- Reconcíliate con tu cuerpo, quíete bien.
- Aliméntate de forma sana y equilibrada, y practica actividad física.
- Infórmate y acude a los servicios de salud con el fin de prevenir enfermedades.
- Infórmate de los métodos anticonceptivos y de cuál es el más adecuado para ti.
- Realiza revisiones ginecológicas periódicas cada 2 años.
- Evita las enfermedades de transmisión sexual.
- Antes de planear un embarazo acude a tu control preconcepcional, y si ya estas embarazada acude a tus controles prenatales.
- Asume la importancia de la lactancia materna y de sus beneficios para ti y para tu hijo.



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

- **EXPRESA LO QUE SIENTES.**

Expresar lo que sientes, te ayudará a sentirte liberada, con menos tensión, ganarás claridad al no quedarte atrapada en tus pensamientos; poder expresar lo que sentimos nos convierte en personas más completas y nos permite tener más capacidad de decisión, expresar aquello que nos gusta, lo que nos da miedo, decir las cosas que nos generan alegría; es lo que nos ayuda a liberar y a compartir nuestros sentimientos, y es la mejor manera de sentirnos bien.

Hay algunas enfermedades directamente relacionadas con la incapacidad de expresar emociones y sentimientos como el dolor de estómago, la úlcera, el síndrome de colon irritable, pero además de lo que nos puede ocasionar a nivel físico, vivir guardando nuestros sentimientos puede llegar a deteriorar seriamente las relaciones con las personas que queremos.

Así que ya sabes: si tienes sentimientos guardados sácalos al sol y atrévete a usarlos.



- **RECONCÍLIATE CON TU CUERPO, QUIÉRETE BIEN.**

Aprende a conocer tu cuerpo, es importante reconocer cómo funciona tu cuerpo, la capacidad de cada uno de tus órganos y la magia que hace cada una de tus células para que cada mañana despiertes, respires y puedas ir por el mundo gozando cada instante, obsérvalo y ante la aparición de algo que consideres anormal acude al médico.

Libera tus pensamientos. Es importante que tengas claros estos pensamientos que te han llevado a maltratar tu cuerpo o a no cuidarlo y apreciarlo lo suficiente. Trata de trabajar con esos pensamientos limitantes o negativos y vuévelos positivos, dales un nuevo enfoque.

Pídele perdón a tu cuerpo. Sí, has leído bien. Al llegar a este momento, tal vez te has dado cuenta que tu cuerpo no es el que está mal, aún si padeces una enfermedad, el responsable de vivir bien y plenamente con ese cuerpo eres tú. Pero en el camino te ha sido más fácil tener pensamientos limitantes: "Es que estoy muy flaca..." "Es que soy muy morena" "Es que no veo bien...", deja de esclavizarte y esclavizar tu cuerpo a la crítica propia y ajena, a las modas, a las exigencias sociales, etc. Para este momento ya te habrás dado cuenta que tu cuerpo es perfecto, que hasta el momento no te ha impedido lograr tus sueños. Y si fue así, es porque tú lo decidiste, no porque haya sido tu cuerpo el que te limitó.



Cúidalo. Por supuesto tu cuerpo puede estar mejor de lo que está; ahora que lo puedes amar sin prejuicios seguramente te darán ganas de cuidarlo. Es momento de que hagas cosas buenas y seas amable contigo: lleva una vida saludable física y mentalmente.



- **ALIMÉNTATE DE FORMA SANA Y EQUILIBRADA, Y PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA.**

La alimentación saludable y la actividad física son los elementos fundamentales para lograr un peso adecuado y reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad.

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta:

1. Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas diarias.
2. Come la mayor variedad posible de alimentos.
3. Lava y desinfecta las verduras y frutas antes de consumirlas o cocinarlas.
4. Come cinco veces al día, tres comidas principales y dos refrigerios, uno a medio día y otro a media tarde.
5. Mantén en lo posible los horarios de comidas.
6. Hidrátate, toma por lo menos ocho vasos de líquido al día, de preferencia agua potable.
7. Realiza por lo menos treinta minutos de actividad física durante el día, por ejemplo: caminar, bailar, pasear al perro, subir, bajar escaleras barrer, etc.



- **REALIZA REVISIONES GINECOLÓGICAS PERIÓDICAS CADA 2 AÑOS.**

Las revisiones periódicas ayudan a la prevención de determinadas enfermedades ginecológicas importantes, para ello es recomendable que te realices examen clínico de las mamas, citología, mamografía, con el fin de prevenir dichas enfermedades.

- **EVITA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.**

Los preservativos son uno de los métodos de protección más eficaces contra las ITS, incluida la infección por el VIH. Aunque son muy eficaces, los preservativos no ofrecen protección frente a las ITS que causan úlceras extra genitales (es decir, sífilis o herpes genital). Cuando sea posible, debe utilizarse un preservativo en toda actividad sexual vaginal y anal.

- **ANTES DE PLANEAR UN EMBARAZO ACUDE A TU CONTROL PRECONCEPCIONAL, Y SI YA ESTAS EMBARAZADA ACUDE A TUS CONTROLES PRENATALES.**

La atención preconcepcional debe ser entendida como el cuidado continuo durante la edad reproductiva de la mujer para que, en el momento en que elija quedar embarazada se encuentre en las mejores condiciones posibles de salud.

- **ASUME LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA Y DE SUS BENEFICIOS PARA TI Y PARA TU HIJO.**

La Leche Materna es el mejor alimento para tu bebé porque tiene la calidad y proporción adecuada de proteínas, hidratos de carbono, grasas y otros nutrimentos que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente. Pero además de los beneficios que le aporta, amamantar también te protege de padecimientos futuros como el cáncer de mama y ovarios.

BENEFICIOS PARA TU BEBÉ

Imagínate tener un alimento que además de nutrirte, te diera calor, protección y una gran sensación de seguridad. Eso es lo que la lactancia materna le da a tu bebé, y mucho más. Aquí te destacamos algunos de sus principales beneficios.

- Nutrición perfecta, ya que contiene la mezcla exacta de vitaminas, proteínas y grasas.
- Le da una conexión única contigo: eres es la única que le puede dar pecho y tu bebé lo sabe. Para él, siempre serás la persona que más lo cuida y más lo ama. Nada ni nadie te puede sustituir cuando lo amamantas; tu bebé y tú desarrollaran una relación y conexión únicas. Con solo darle pecho, estás haciéndole saber cuánto lo amas.
- Menos problemas digestivos, la leche materna se digiere más fácil y se aprovecha en su totalidad.
- Protección contra virus y bacterias, por su contenido en anticuerpos que los hace más resistentes a enfermedades e infecciones.
- Fortalecimiento del sistema inmune y disminución del riesgo de asma y alergias en el futuro.
- Menos infecciones respiratorias, de oído y episodios de diarrea; lo que se traduce en menos visitas al médico y/u hospitalizaciones.
- Más seguridad y confianza en sí mismo, gracias al vínculo y apego que se crea durante la lactancia.
- Previene la obesidad infantil, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- La Asociación Americana de Pediatría, menciona que tiene un rol importante en la prevención de la Muerte Súbita del Lactante.
- Entre más tiempo dure la lactancia, menor será la probabilidad de que tenga caries durante su infancia.



- Es un alimento de fácil digestión
- Ayuda a desarrollar su sentido del olfato y el gusto
- Ayuda a prevenir alergias, asma, obesidad y sobrepeso
- Contiene probióticos, bacterias que fortalecen el aparato digestivo y sistema inmunológico
- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades respiratorias
-



BENEFICIOS PARA LA MAMÁ

- Producir leche materna quema calorías, por lo que puede ayudarte a perder el peso del embarazo mucho más rápido.
- Al amamantar, produces una hormona llamada oxitocina, la cual ayuda a que tu útero se contraiga y regrese a su estado normal, además de reducir el sangrado posparto.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y ovarios, al igual que la osteoporosis.
- Ayuda a tu salud emocional, al evitar los sentimientos de ansiedad y/o tristeza.
- Ahorro en la economía familiar, ya que no gastas en mamilas, esterilizadores y fórmula.
- Siempre está disponible y a la temperatura correcta.
- Promueve un microbiota saludable en tus senos: ¿Sabías que durante la lactancia tus senos desarrollan microorganismos vivos benéficos para ti? Estos se llaman probióticos y en conjunto con los prebióticos propios de la leche materna, conforman el microbiota del seno materno, que se aloja en las glándulas mamarias y en la leche materna que produces. Con su presencia, se pueden aminorar los malestares propios de la lactancia, como congestión, dolor e incluso mastitis.
- Favorece la relajación: Al amamantar produces la hormona prolactina, que estimula la producción de leche. Esta hormona tiene un efecto relajante en ti y en tu bebé.
- Genera sentimientos de apego y disminuye el riesgo de depresión post parto: Al amamantar se produce oxitocina, una hormona que se relaciona con el surgimiento de sentimientos como amor, felicidad y apego. Cuando esta hormona está elevada, disminuye el riesgo de que presentes depresión postparto.
- Es un alimento de fácil digestión
- Ayuda a desarrollar su sentido del olfato y el gusto
- Ayuda a prevenir alergias, asma, obesidad y sobrepeso
- Contiene probióticos, bacterias que fortalecen el aparato digestivo y sistema inmunológico
- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades respiratorias

