

Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas

Hoja Informativa 3

Serie Anual de Lecciones, 2024

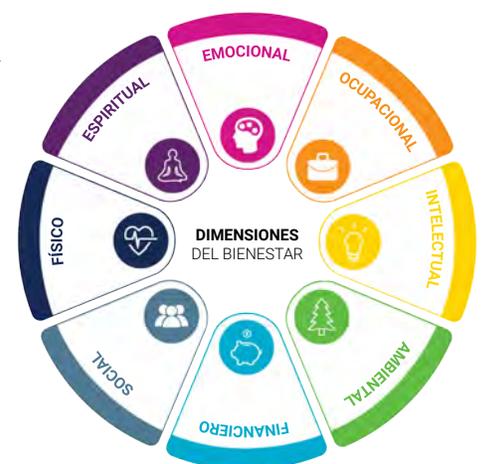


¡Cuide su mente, cuerpo y alma!

A veces, pensamos en el bienestar como solo la salud física, pero el bienestar general incluye bienestar emocional, espiritual, intelectual, físico, ambiental, financiero, ocupacional y social. Saber que muchas cosas contribuyen al bienestar requiere enfocarse en cosas que lo reabastecen, lo que puede ayudarla a cuidarse a sí misma y a los demás.

Las mujeres ocupadas pueden encontrar difícil reservar tiempo para concentrarse en su bienestar mientras cuidan a sus familias, trabajan en empleos y son voluntarias en la comunidad. Sentirse abrumada y estresada puede ser común. Una encuesta de 2021 de AARP (Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas) de 4,851 mujeres mayores de 18 años reveló cómo el estrés y la ansiedad afectaron el sueño, el peso y otros problemas de salud. Aunque el 63% de las mujeres latinas de la encuesta reportaron problemas para dormir, el 60% dijo que eligieron la paz interior a la belleza exterior. Equilibrar las responsabilidades y el estrés con el cuidado personal requiere un poco de atención cada día para concentrarse en las cosas que disfruta.

El cuidado personal significa cuidarse a sí misma, manejar el estrés, reconocer las necesidades emocionales y espirituales, mantener las relaciones y equilibrar las diferentes áreas de la vida. El cuidado personal es diferente para cada persona y se basa en la cultura, las creencias, los antecedentes y las experiencias. Pero, de acuerdo con el programa nacional de Primeros Auxilios de Salud Mental, el autocuidado puede comenzar de cuatro maneras simples:



- Muévase más: la actividad física puede ayudar al cerebro a lidiar mejor con el estrés.
- Coma una dieta sana y equilibrada: lo que come afecta su estado de ánimo, previene enfermedades y acelera la recuperación de la enfermedad.
- Duerma lo suficiente: la mayoría de los adultos necesitan dormir de 7 a 8 horas por la noche; quedarse dormido puede facilitarse con ejercicios de relajación, apagando el teléfono celular y no comiendo dulces antes de acostarse.
- Establezca límites: decir “no” a las cosas que agregan estrés innecesario y planificar cosas que le den alegría conducirá a un bienestar mental positivo.



El cuidado personal también puede significar involucrarse en cosas que le traen alegría. La alegría puede ser de muchas formas. Podría ser cocinar para la familia, participar en eventos y festivales de la iglesia, asistir a partidos atléticos, estar con amigos o conectarse con las artes. Independientemente de lo que le traiga alegría, participar en actividades de cuidado personal es esencial para una mente, cuerpo y alma saludables.

Vacunación

Pónganse al día: ¡mamá y bebé!

La vacunación es una herramienta para ayudar a sus cuerpos a desarrollar inmunidad contra enfermedades potencialmente mortales y proteger a sus familias y comunidades al mismo tiempo. Las vacunas son necesarias en varias etapas de la vida, incluso durante el embarazo, y continúan demostrando ser seguras y efectivas para su uso.

Los profesionales de la salud recomiendan que las mujeres embarazadas reciban una vacuna Tdap (tétanos, toxoides diftéricos y pertussis acelular) durante cada embarazo, preferiblemente entre las semanas 27 y 36 de gestación. Las vacunas oportunas protegen a la madre y al bebé a través de la transferencia pasiva de anticuerpos protectores. Una vez vacunado, el cuerpo de la madre produce los anticuerpos necesarios para protegerla a ella y a su bebé de enfermedades como la tos ferina

(pertussis) al transmitirlos a través de la placenta y / o la leche materna. La inmunidad pasiva puede durar de varias semanas a meses después del nacimiento, protegiendo a los bebés a través de su momento más vulnerable antes de que sus sistemas inmunológicos estén completamente desarrollados.

Además de Tdap, también se recomienda que las mujeres embarazadas reciban vacunas contra la influenza y COVID-19 debido a un mayor riesgo de complicaciones de salud resultantes de la influenza o infecciones relacionadas con COVID. Se pueden recomendar otras vacunas antes, durante o después del embarazo, dependiendo de su riesgo. Las mujeres embarazadas deben buscar el consejo de sus proveedores de salud en cuanto a su salud general.

Encuentre una vacuna cerca de usted:

Busque [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)

Mande un texto con su código postal al 438829

Llame al 1-800-232-0233



No ignore lo que su cuerpo le está diciendo

Durante la consulta, haga preguntas y hable

Los médicos no pueden leer las mentes. Por lo tanto, aproveche al máximo su cita de atención médica haciendo preguntas y expresando inquietudes. No tenga miedo de hablar. Informe a su proveedor si usted no entiende algo.

- Pregunte cada vez que no entienda algo.
- Si no puede entender lo que su médico le está explicando, pídale que se lo explique con más detalle, posiblemente usando imágenes y folletos.
- Solicite un intérprete con anticipación para que un intérprete de lenguaje de señas u otro idioma pueda estar allí para su cita.

- Las preguntas por hacer podrían ser:
 - ¿Qué significan mis síntomas?
 - ¿Qué causó esta condición?
 - ¿Qué tan grave es esta afección?
 - ¿Cómo se trata?
 - ¿Hay algún efecto secundario en el tratamiento? ¿Cuánto tiempo durará el tratamiento?
 - ¿Cómo afectará esta condición mi vida ahora y en el futuro?
 - ¿Quién es un experto en la condición que usted recomendaría?

Haga un plan para seguir adelante con la información que le proporciona su médico. Usted es la mejor defensora de su cuerpo.



Autoras:

Elaine Johannes, Ph.D., *Profesora Distinguida en Salud Comunitaria de la Fundación de Salud de Kansas, Especialista de Extensión Estatal, Departamento de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

Stephanie Gutierrez, *Coordinadora del Programa de Extensión, Depto. de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

Revisoras:

Carol Ann Crouch, *Directora de Extensión del Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

Jennifer LaSalle, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

Kristin Penner, *Directora de Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

Nancy Honig, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

Andrea Renee Burns, *ex agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor*

Ethel Schneweis, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Condado de Ford*

Christine McPheter, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Jubilada*

Connie Satzler, *Coalición de Inmunización de Kansas (IKC)*

K-STATE Research and Extension

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar ni criticar implícitamente productos similares no mencionados.

*Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:
www.bookstore.ksre.ksu.edu*

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Elaine Johannes, Ph.D., y Stephanie Gutierrez, *Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas, Hoja Informativa 3*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2023.

**Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión
Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director de Investigación y Extensión K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión.