

Edición de la Mujer



Una guía mensual para cultivar el bienestar familiar y del personal | marzo, 2021 | Edición 5

EN ESTA EDICIÓN:

- Día Internacional de la Mujer
- Salud mental de la mujer
- Salud mental de la mujer embarazada y depresión posparto (DPP)
- Estar en movimiento
- Recursos



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



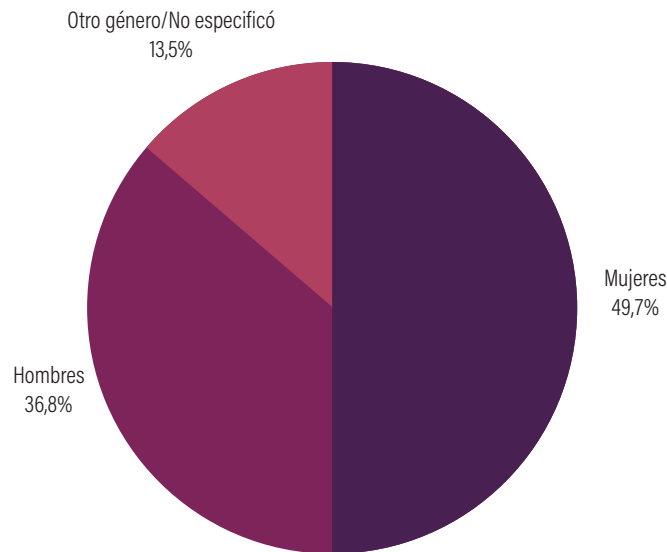
¡Feliz Día Internacional de la Mujer a todas nuestras maravillosas mujeres! Recordemos el gran poder, la influencia y el impacto que tenemos como mujeres sobre el planeta todos los días. Nosotras, como mujeres, nos enfrentamos a un gran número de desafíos a diario, pero seguimos perseverando con el estilo y la clase que nos caracteriza. A todo nuestro personal, madres, cuidadoras y a todas las que se identifican: Reciban nuestro más caluroso cariño y las alentamos a que sigan permitiendo que su luz brille para que todos la vean.

SALUD MENTAL DE LA MUJER

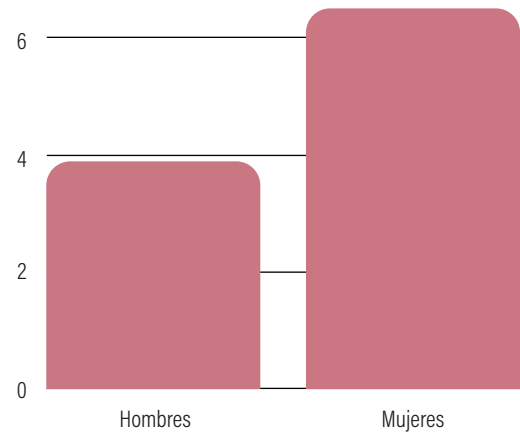
(Datos proporcionados por [nimh.nih.gov/statistics/mental-illness](https://www.nimh.nih.gov/statistics/mental-illness))

Todos conocemos a alguien que se ha enfrentado a un deterioro de la salud mental o incluso puede que lo hayamos experimentado nosotros mismos. Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquier persona, independientemente de la raza, los ingresos, la educación o el estatus social. Además, si no se tratan, sus efectos pueden ser mortales. Desafortunadamente, muchas de las estadísticas que describen la prevalencia de trastornos graves de salud mental en los Estados Unidos reportan que las mujeres tienden a superar en número a los hombres, de manera significativa. Si bien esta información puede resultar alarmante, es importante comprender la medida en que nuestra salud mental puede afectarnos, para así tomar acciones de inmediato. Los recursos están disponibles independientemente de los ingresos. Nadie debería tener que sufrir en silencio. Si usted o un ser querido experimenta síntomas de enfermedad mental, comuníquese con su médico de atención primaria o con un miembro de su equipo de inclusión CCRC para recibir apoyo inmediato.

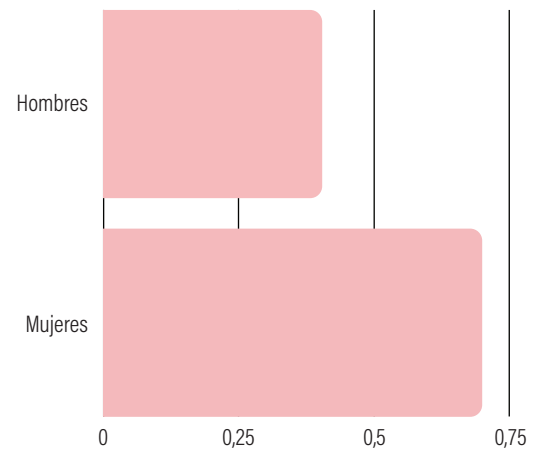
Porcentaje de servicios de salud mental recibidos en 2019 en EE. UU. (Adultos)



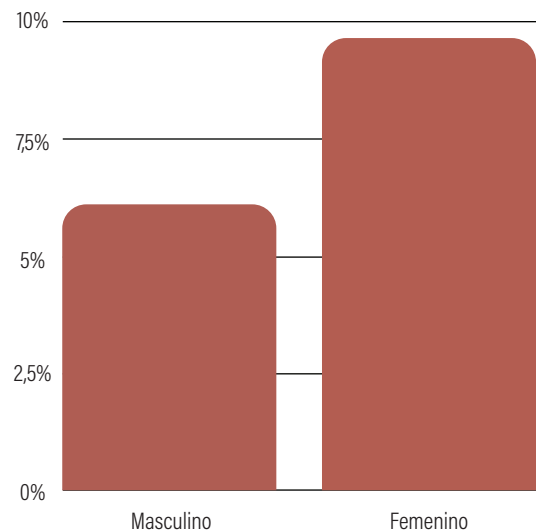
Prevalencia de enfermedades mentales graves en adultos estadounidenses (2019)



Prevalencia de intentos de suicidio en adultos estadounidenses (2019)



Porcentaje de adultos que experimentaron un episodio depresivo mayor (2019)



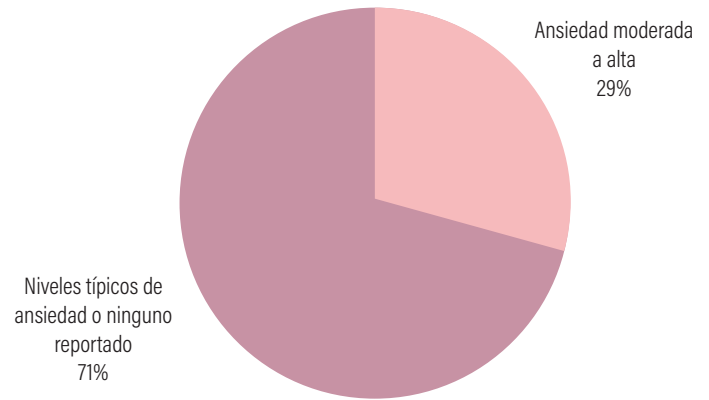
SALUD MENTAL DE LA MUJER EMBARAZADA



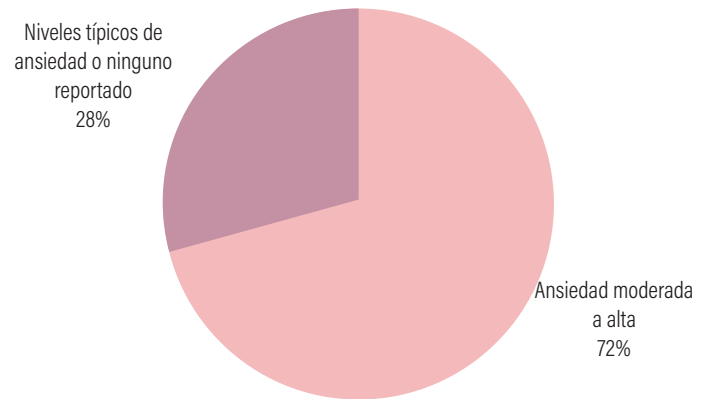
Cuando se habla del tema de la mujer y la salud mental, sería inapropiado no hablar del impacto del embarazo en la salud y el bienestar mental de la mujer. Si bien el embarazo es una experiencia hermosa para algunas mujeres, hay un segmento de la población que no solo tiene una experiencia menos que positiva durante el embarazo, sino que incluso reporta una disminución significativa en su funcionamiento emocional general como resultado de este evento. Durante este tiempo, el cuerpo de una mujer se inunda con una infinidad de hormonas diferentes y las necesidades adicionales del niño en crecimiento pueden hacer que la futura madre se sienta agotada, fatigada y desconectada de su cuerpo que está en constante cambio. A pesar de ello, muchas mujeres se sienten obligadas a sentir una inmensa alegría durante el embarazo debido a las expectativas sociales de cómo debería sentirse una madre embarazada y, en caso de que no lo hagan, las mujeres a menudo pueden sentirse culpables o avergonzadas por su experiencia. Sin embargo, las estadísticas muestran que muchas mujeres reportan sentimientos similares y estas emociones negativas han aumentado debido a la COVID-19. Un estudio realizado por Margie Davenport, profesora asociada de Kinesiología en la Universidad de Alberta en Edmonton, Canadá, describió las tasas de depresión y ansiedad de quienes estaban embarazadas o habían dado a luz en el último año. El propósito de esto fue identificar los niveles existentes de depresión y ansiedad en mujeres embarazadas y determinar cómo la pandemia de la COVID-19 puede haber exacerbado estas cifras debido al aumento de los factores de estrés social y económico.

Se encuestó a un total de 900 mujeres: 520 embarazadas y 380 que habían reportado haber dado a luz en el último año.

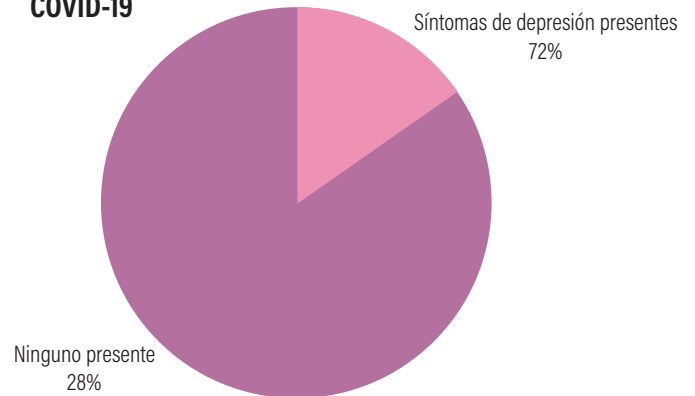
Ansiedad de 900 mujeres estudiadas *antes* de la COVID-19



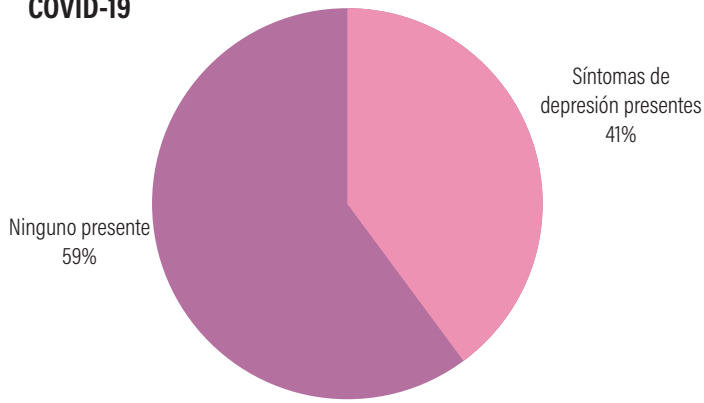
Ansiedad de 900 mujeres estudiadas *durante* la COVID-19



Depresión de 900 mujeres estudiadas *antes* de la COVID-19



Depresión de 900 mujeres estudiadas durante la COVID-19



Recuerde que la experiencia del embarazo de cada mujer es diferente. Usted no está sola. Si experimenta algún síntoma de depresión o ansiedad durante o después del embarazo, consulte con su médico de atención primaria de inmediato para obtener recursos y apoyo.



Más del 80% de las mujeres experimentarán depresión posparto ("Baby Blues") después de dar a luz.

(Datos proporcionados por Postpartumdepression.org)



Aproximadamente el 20% de las mujeres que experimentaron "Baby Blues" continuarán reportando niveles clínicos de DPP. (Datos proporcionados por Postpartumdepression.org)



ESTAR EN MOVIMIENTO



EAT SMART ADD COLOR **MOVE MORE** BE WELL

¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas adultas.



+150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



Muévase más, siéntese menos

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



Aumente la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



Gane músculo

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



Siéntase mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.



Muévase más, de manera más intensa, y siéntese menos.

Descubra cómo en heart.org/movemore.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Healthy for Good es una marca comercial. Se prohíbe el uso no autorizado.

RECURSOS

Con el espíritu de celebrar el Mes de la Historia de la Mujer y honrar a las mujeres del pasado, presente y futuro, incluimos recursos con la esperanza de brindar apoyo adicional a nuestras lectoras. Para obtener más información sobre la salud física y mental pre y posnatal, visite los enlaces a los sitios web de MyCare en inglés y en español a continuación!

<https://mycare.mmhnow.org/index.html>

<https://mycare.mmhnow.org/es-index.html>

¿Interesada en una buena lectura? "Esperanza Renace se inspiró en las historias que le contó su abuela, Esperanza Ortega Muñoz, a la autora Pam Muñoz Ryan cuando era niña. Ambientada a principios de la década de 1930, veinte años después de la Revolución Mexicana y durante la Gran Depresión, Esperanza Renace cuenta la historia del coraje y el ingenio de una joven mexicana cuando a la edad de 13 años se encuentra viviendo en un mundo nuevo y extraño."

¡Visite el enlace a continuación para obtener una copia gratuita!

<https://edsitement.neh.gov/lesson-plans/esperanza-rising-learning-not-be-afraid-start-over>

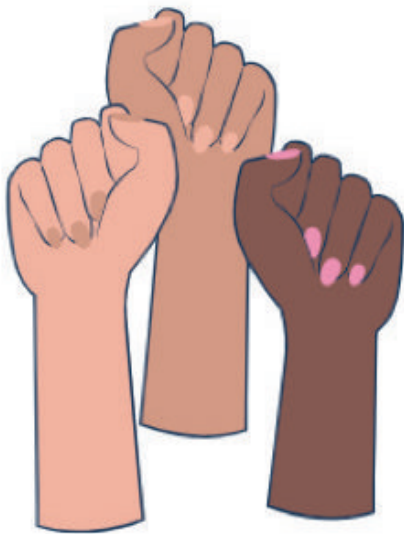
Para recursos adicionales sobre salud mental materna

<https://www.maternalmentalhealthnow.org/>

Para obtener actualizaciones e información sobre la salud mental de la mujer proporcionadas por el Consejo de Políticas de Salud Mental de la Mujer de California, haga clic en el enlace a continuación.

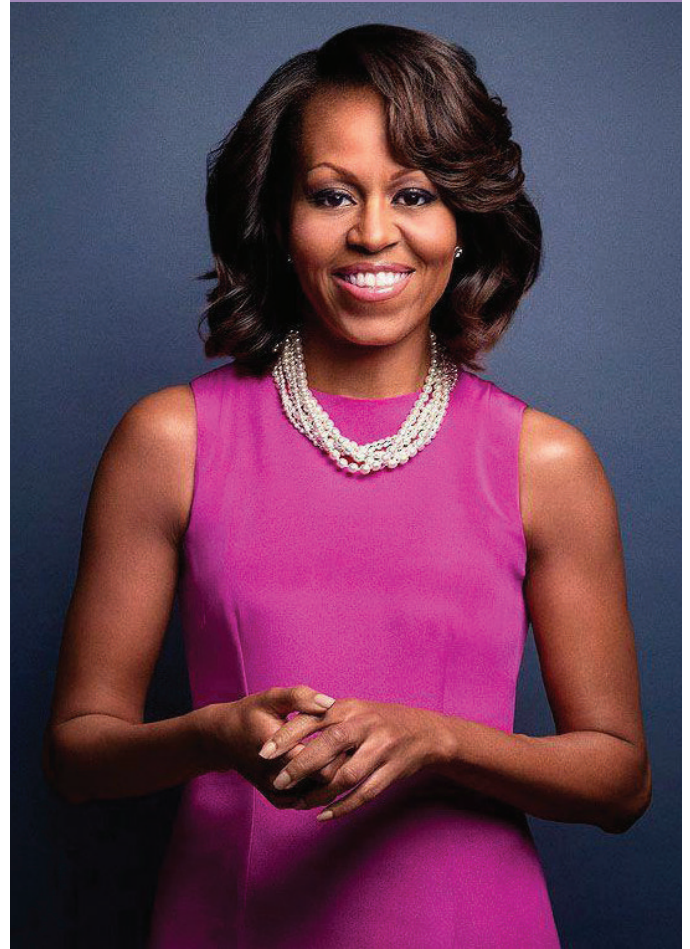
<https://www.cibhs.org/womens-mental-health>

LAS NIÑAS SOLO QUIEREN QUE SE RESPETEN SUS DERECHOS HUMANOS FUNDAMENTALES



ANUNCIOS

Mes de la Historia de la Mujer



“Ningún país puede florecer si reprime el potencial de sus mujeres y se priva a sí mismo de las contribuciones de la mitad de sus ciudadanos.”

- Michelle Obama



866 - 67 - 4KIDS | ccrca.org |