

Falta de tiempo las enferma

◆ **EVELYN ARCE Y SHIRLEY VÁSQUEZ**
evelyn.arce@lateja.co.cr

Doña Alina Murillo trabaja tanto que casi no tiene chance de ir a un centro médico a hacerse un chequeo, por lo que desconoce cómo está de salud.

Esta señora, vecina de Montecillos de Alajuela, admite que está mal que no asista ni al Ebáis ni a otro centro médico.

“Siempre digo ‘tengo que ir a hacerme los exámenes’, pero nunca saco el rato de verdad, sé que está muy mal”, contó la

Doña Alina es consciente que debe cuidar su salud.

SHIRLEY VÁSQUEZ

señora. Así como doña Alina, miles de mujeres en todo el país le dan prioridad a la salud de sus familiares, en especial a los hijos, que a la de ellas.

Es por eso que la Caja hace un llamado a las mamitas para que se pellizquen y se acerquen a los centros médicos a revisarse.

“Son principalmente las madres que trabajan las que no tienen tiempo para hacerse los exámenes básicos como el Papanicolaou, el autoexamen, las mamografías y los exámenes de sangre, pero es importante a que se comprometan con su salud”, aseguró Esteban Loría, experto en medicina de familia del hospital de la Mujer.

Según la Caja, las mujeres están pendientes de las vacunas o de cualquier signo de enfermedad en los inte-

grantes de su familia y corren para que se revisen en los Ebáis u hospitales, pero cuando son ellas las que andan malitas, lo dejan a un lado.

Marta Vindas, coordinadora Nacional de Sicología de la Caja, dice que las familias deben hacer un esfuerzo para que cada uno aprenda a asumir su propio autocuidado y para que la madre encuentre más oportunidad de apoyo familiar en el cuidado de su propia salud.

Heilen Díaz, del programa Equidad de Género de la Caja, dice que las mamás deben romper con la idea de que están al servicio de la familia, por lo que deben sacar el ratito.

Según un estudio del INEC, los hombres dedican 15 horas y 29 minutos por semana a los cuidados de la familia, mientras que las mujeres dedican 37 horas y 9 minutos, lo que demuestra la iniquidad en el rol de padres.

El doctor Loría recomienda que si usted es de esas mujeres que no

El Papanicolaou se debe hacer como mínimo una vez al año. Este examen le puede decir si tiene cáncer de cérvix o alguna otra lesión. El examen de mamas y la mamografía le puede avisar si hay cáncer de mamas

Con la gastroscopía el paciente puede darse cuenta si padece cáncer de estómago.
Con el examen de la presión arterial se pueden identificar enfermedades cardiovasculares.

Con los exámenes de sangre se puede identificar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
El médico le evaluará si tiene enfermedades en la piel.

asisten a la consulta médica, por lo menos lo haga una vez al año y si tiene algún dolor o molestia no deje para otro día la atención a su estado de salud; es mejor prevenir.

Ponga cuidado cuáles son los exámenes con los que debe estar al día.

