



NACIONALES

SUCESOS

INTERNACIONAL

DEPORTES

ESTILO DE VIDA

ENTRETENIMIENTO

ÁREA VERDE

ESPECTÁCULOS

## MAMÁ MERECE UN ESTILO DE VIDA 100% SALUDABLE

COLEGIO DE MÉDICOS Y CIRUJANOS  
DE COSTA RICA\*

■ Es común ver a las madres desempeñar muchos roles en el hogar, algunas en su trabajo, fuera de la casa, y en la crianza de sus hijos, lo que definitivamente conlleva a que dediquen poco tiempo a su salud física y mental.

Según datos oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades no transmisibles (diabetes, presión arterial alta, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas) siguen siendo la principal causa de muerte en el sexo femenino.

Las enfermedades cardiovasculares (cardíacas, cerebrales, presión arterial alta) son las que provocan el mayor número de defunciones entre las mujeres. En lo que respecta al cáncer, el de cuello uterino o cáncer de matriz y el de mama son los más frecuentes, y el carcinoma de pulmón es la principal causa de defunción.

Existen otros aspectos a cuidar en la salud de la mujer, especialmente una madre, no solo aspectos físicos sino también emocionales o mentales, tales como el estado de ánimo, energía, motivación, realización de actividades recreativas personales, finanzas, crecimiento personal, espiritualidad, entorno social, entorno familiar y de pareja, equilibrio del tiempo entre los hijos y la madre.

Los cuatro principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles tanto en mujeres como en hombres son la dieta poco saludable, la inactividad física, el tabaquismo y el uso nocivo de alcohol. Todos estos factores son modificables y su eliminación impediría el 80% de todas las enfermedades cardiovasculares, la diabetes

y un 40% de los cánceres.

### ¿CÓMO DEBEN CUIDARSE LAS MUJERES A LO LARGO DE SU VIDA?

Primero, mantener a diario un estilo de vida saludable, durmiendo efectivamente al menos de 6 a 8 horas diarias como mínimo, realizando actividad física diaria al menos 60 minutos (incluyendo las tareas del hogar), utilizar gradas en lugar del ascensor, caminar, movilizarse lo más que pueda, o bien ejercicio físico regular al menos 30 minutos 3 o 4 veces a la semana.

Mantenga una dieta saludable con alimentos que aporten nutrientes como proteínas, minerales y vitaminas. Por ejemplo, consuma alimentos variados como verduras, frutas, vegetales, carnes con poca grasa y cereales preferiblemente en cinco tiempos y las cantidades recomendadas sin excederse.

Mantener control médico al menos una vez al año, con el fin de hacerse exámenes de rutina de sangre, toma de presión arterial, peso, examen clínico general realizado por el médico, como agudeza visual, oídos, sistema bucodental, corazón, pulmones y abdomen general. Además exámenes dirigidos a la salud sexual y reproductiva de la mujer, según lo indique su médico.

Una madre transmite su propio bienestar a sus hijos, cuide su salud y así estará contribuyendo a la salud de su familia también.

\*Colaboró la Dra. Thais Mayorga Acosta  
Médico Máster en Salud Pública  
Coach Ontológico de Salud  
Teléfono 2210-2217.