

ESQUINA DE SALUD COMUNITARIA DE LA REGIÓN SW

Un boletín mensual de K-State Research and Extension, Immunize Kansas Coalition y socios locales que apoyan el bienestar de la mujer.



Cuide su mente, cuerpo y alma!

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

A las mujeres ocupadas les puede resultar difícil reservar tiempo para concentrarse en su bienestar mientras cuidan a sus familias, laboran en sus trabajos y se ofrecen como voluntarias en la comunidad. Sentirse abrumada y estresada puede ser común. Una encuesta de la AARP (Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas) conducida en 2021 a 4851 mujeres mayores de 18 años reveló cómo el estrés y la ansiedad afectan 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 prefería 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 disfrutamos.

El autocuidado significa cuidarse a una misma; manejar el estrés, reconocer las necesidades emocionales y espirituales, mantener las relaciones, así como mantener un balance de las diferentes áreas de la vida. El cuidado personal es diferente para todas y se basa en la cultura, las creencias, los antecedentes y las experiencias. Pero, según los Primeros Auxilios para la Salud Mental a nivel nacional, el autocuidado puede comenzar de cuatro maneras simples:

- **Muévase más:** la actividad física puede ayudar al cerebro a sobrellevar mejor el estrés.
- **Coma una dieta sana y balanceada:** lo que comemos influye en nuestro estado de ánimo, previene enfermedades y acelera la recuperación de enfermedades.
- **Duerma lo suficiente:** la mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño por la noche; se puede ayudar a conciliar el sueño con ejercicios de relajación, apagando el teléfono celular y no comiendo dulces antes de acostarse.
- **Ponga límites:** decir "no" a las cosas que agregan estrés innecesario y planificar las cosas que le dan alegría la llevarán a un bienestar mental positivo.

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



Imagen de Servicios de Salud y
Consejería Estudiantil de UC Davis

Vacunación.

Actualícese: ¡La mamá y el bebé!

La vacunación es una herramienta para ayudar a nuestros cuerpos a generar inmunidad contra enfermedades potencialmente mortales y para proteger a nuestras familias y comunidades al mismo tiempo. Las vacunas son necesarias en varias etapas de la vida, incluso durante el embarazo, y se sigue demostrando que son seguras y eficaces para su uso.

Los profesionales de la salud recomiendan que las mujeres embarazadas reciban la vacuna Tdap (tétanos, difteria toxoides y tos ferina acelular) durante cada embarazo, preferiblemente entre las 27 y 36 semanas de embarazo. Las vacunas en el tiempo adecuado protegen a la mamá y al bebé a través de la transferencia pasiva de anticuerpos protectores. Una vez vacunada, 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 pasarlos a través de la placenta y/o la leche materna. La inmunidad pasiva puede durar varias semanas o meses después del nacimiento, protegiendo a los bebés durante su período más vulnerable antes de que sus sistemas inmunológicos estén completamente desarrollados.

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

Encuentre una vacuna cerca de usted:

Buscar [vacunaes.gov](https://www.vacunaes.gov)

Envía un mensaje de texto con tu código postal al **438829**

Llame al **1-800-232-0233**



K-STATE
Research and Extension

IKC
Immunize Kansas Coalition



¿De dónde viene la salud?

Encontrando su voz: del empleo a las elecciones.

Para muchas mujeres, el trabajo remunerado fuera del hogar es una satisfacción. Brinda un sentido de propósito, dinero para la estabilidad familiar y una forma de aprender a liderar. Sin embargo, un informe reciente sobre la situación de la mujer en Kansas mostró que el 54.2% de las mujeres que trabajan a tiempo completo ganan menos de \$25,000 en comparación con el 52% en los EE. UU. Además, las mujeres que trabajan a tiempo completo en los EE. UU. ganan 82 centavos por cada dólar de ingresos masculinos, y en Kansas, las mujeres solo ganan 78 centavos. Además de las disparidades salariales, muchas mujeres continúan soportando el peso de ser las principales cuidadoras de sus familias.

Hacer malabarismos con estas responsabilidades puede volverse abrumador rápidamente. Manejar las demandas del trabajo, asumir la responsabilidad de cuidar y decidir si ingresar, dejar o permanecer en la fuerza laboral puede afectar a todos. Es fundamental que las mujeres se apoyen mutuamente y busquen oportunidades de desarrollo y liderazgo. Durante tiempos difíciles, también es importante alentar a las mujeres a practicar el cuidado personal en el lugar de trabajo. Primeros Auxilios para la Salud Mental a nivel nacional sugiere usar **S.T.O.P** (que significa poner alto o suspender algo en inglés) cuando se sienta abrumada, especialmente en el trabajo:

S: Suspenda lo que está haciendo. Deje las cosas por un momento

T: Tome un respiro.

Respire de forma natural, profundamente, inhale y exhale.

O: Observe sus pensamientos y sentimientos. Si se siente estresada, póngale un nombre al sentimiento. El simple hecho de nombrar sus emociones puede tener un efecto calmante.

P: Proceda con algo que le provea apoyo en ese momento, como beber un vaso de agua, estirarse, acercarse a un amigo, dar un breve paseo.

Manejar el estrés en el trabajo es un paso hacia el empoderamiento, pero hay más pasos que puede tomar para abordar los bajos ingresos, los altos gastos de cuidado de niños y los roles de liderazgo de las mujeres. El empoderamiento de las mujeres puede comenzar con el compromiso cívico. Por ejemplo, aunque las mujeres votan en porcentajes elevados y constituyen la mayor parte de la población de Kansas, las mujeres representan solo el 28% de los legisladores de Kansas. Buscar puestos en las juntas escolares o asumir roles de liderazgo voluntario, como ser miembro de la junta de la biblioteca, puede traducirse en experiencia de liderazgo adicional y mayores oportunidades para las mujeres, sus familias y sus comunidades. ¡Es importante recordar que su voz cuenta y debe ser escuchada!