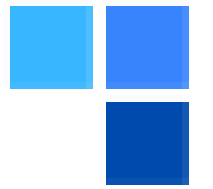


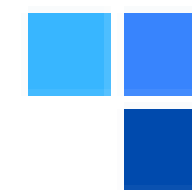
GUÍA N°7

AUTOCUIDADO

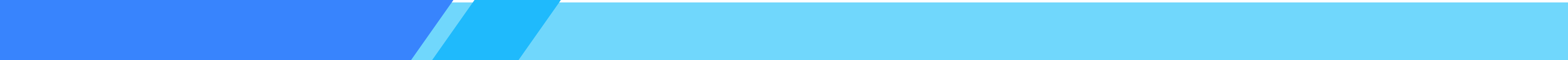
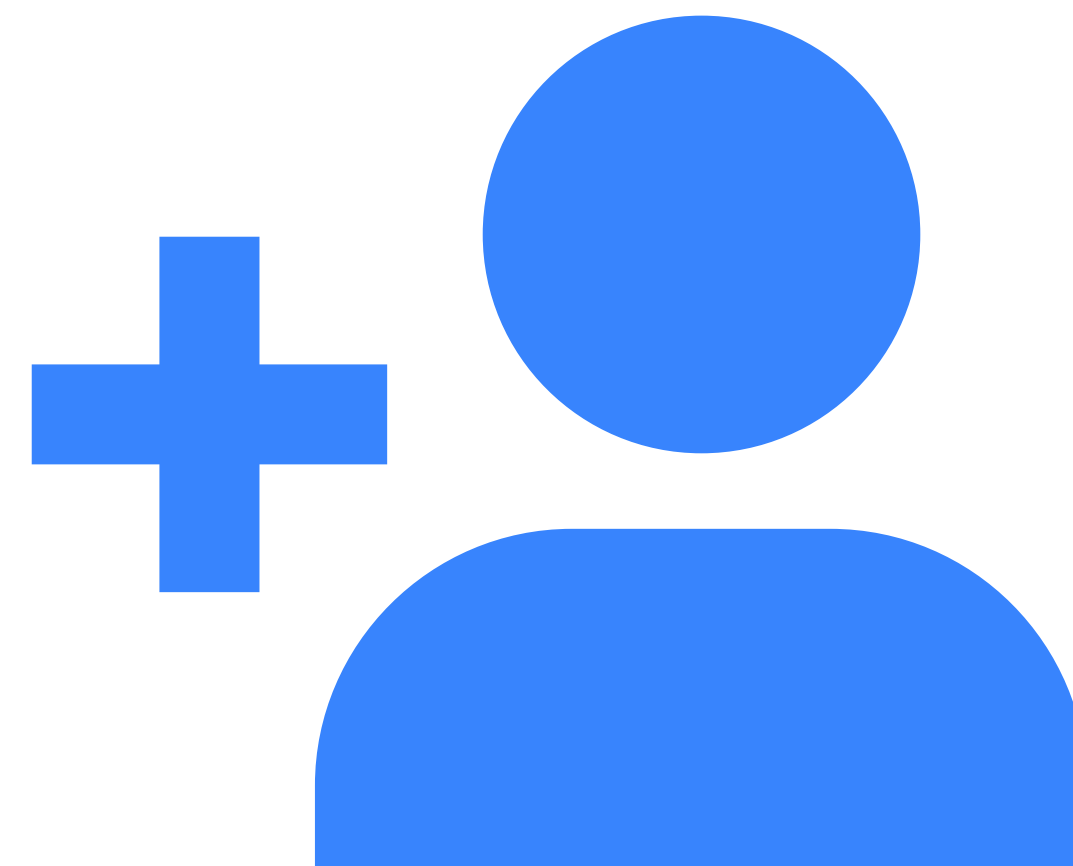


PSICOLOGÍA

¡SÍGUENOS!



@inmunomed.cl



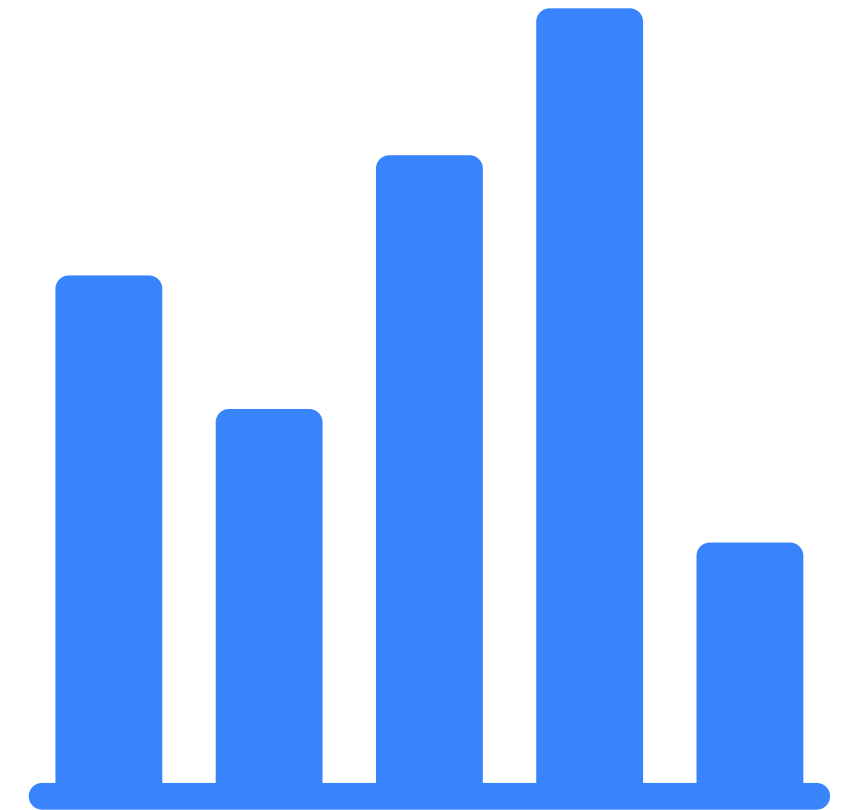
SALUD MENTAL



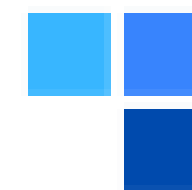
Panorama actual

Hoy en día se habla mucho de la “crisis de salud mental” que atravesamos a nivel mundial. Te dejamos algunos datos:

- La depresión afecta a 350 millones de personas en el mundo.
- En América Latina y el Caribe, el 5% de la población adulta tiene depresión. Seis de cada 10 no reciben tratamiento.
- Se calcula que alrededor de un 25% de las personas sufre uno o más patologías de salud mental a lo largo de su vida.
- Cada año, alrededor de 1 millón de personas mueren por suicidio en el mundo, de las cuales 63.000 se encuentran en América.



SALUD MENTAL PERINATAL



Una etapa de crisis

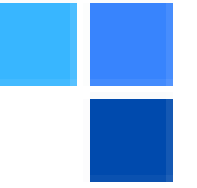
Tras el nacimiento de un bebé se producen una serie de cambios en la vida de la mujer que ha devenido madre, unos de estos son de orden social, otros biológicos y por sobre todo también a nivel de la propia identidad de la mujer.

Una mujer que se convierte en madre, por primera, segunda o tercera vez, se encuentra cursando por un período de vulnerabilidad biológica y emocional.



GUÍA N°7

EL PARTO



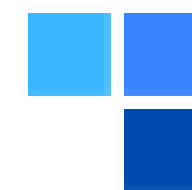
Impacto en la salud mental

La experiencia de las mujeres respecto a los cuidados de maternidad son un problema de salud pública a nivel mundial (OMS, 2018)

El parto es un evento neuropsicosocial, producido por una serie de neurohormonas, que impactan en la función cerebral del bebé y de la madre. Por esto es que el peruperio es un período de tanta vulnerabilidad biológica.



DEPRESIÓN POST PARTO



Algunos indicios

Alrededor de un 20% de las mujeres presentan sintomatología que pudiese permitir el diagnóstico.

Las condiciones sociales, problemas en la salud reproductiva y la edad, son, entre otros, algunos factores asociados a su desarrollo.

La irritabilidad, cambios en el apetito, sentimientos de inutilidad o culpa, son algunos de los síntomas.



GUÍA N°7

EL ROL DE LA MADRE



Diagnóstico de Alergia Alimentaria

Si bien se ha avanzado mucho en términos de parentalidad compartida, aún es la mujer la que cumple un rol de mayor responsabilidad en los cuidados del menor.

En casos en donde el hijo o la hija presenta un diagnóstico de alergias alimentarias, esta situación se ve aún más acentuada, especialmente cuando el tratamiento se realiza a través de una dieta de exclusión por parte de la madre.



GUÍA N°7

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO



El impacto de las AA en la familia

Las alergias alimentarias tienen un impacto en el estilo de vida de toda la familia y de las personas que conviven con el niño o niña. Por esto resulta relevante que la intervención sea a nivel familiar y se contemple la salud mental de los cuidadores.

Para el cuidado de menores, la salud mental del cuidador resulta de suma importancia.



GUÍA N°7

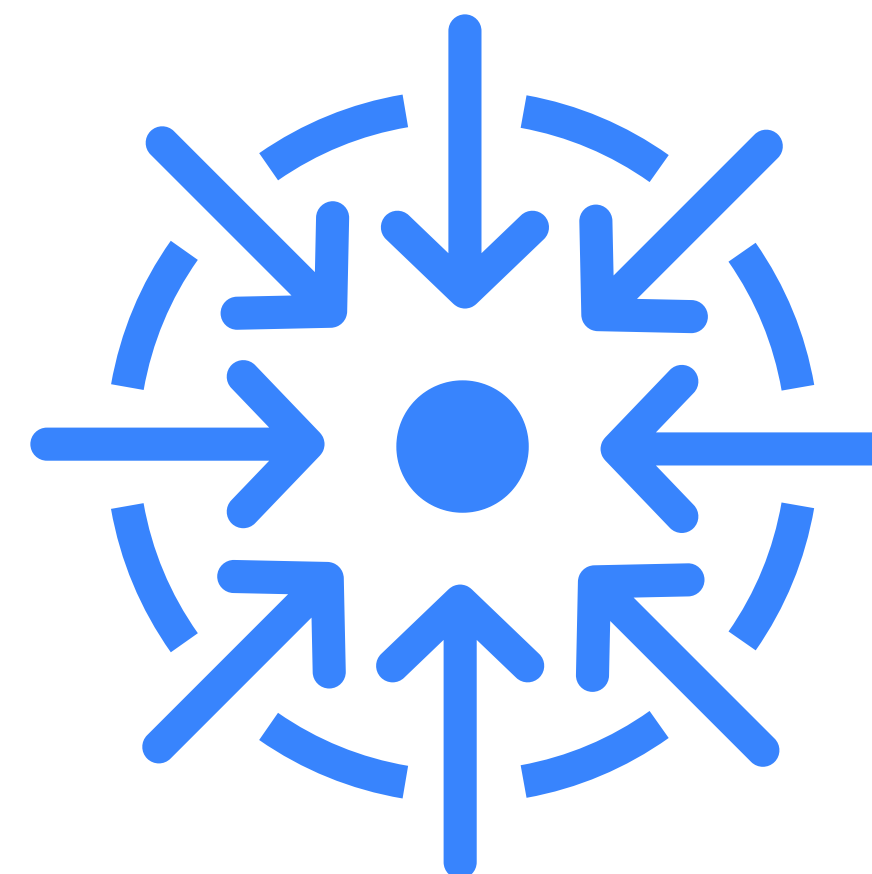
ENTENDIENDO EL AUTOCUIDADO



Mantener siempre una mirada integral

El autocuidado se refiere a una serie de hábitos que podemos establecer o no, en nuestra vida cotidiana y que tienen como foco cuidar nuestra salud mental y física. Piensa en el autocuidado como una forma de prevenir enfermedades y de potenciar tu bienestar.

Entendernos como personas integrales que tienen un cuerpo, una mente y que nos movemos en cierto contexto es clave.



GUÍA N°7

PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

¿Que propone la evidencia científica?

- Consumo de Omega 3: Pescados, marismos, algas y semillas ricas en omega 3, o suplementos.
- Tomar sol en las mañanas.
- Tratar de que tu dieta sea lo más variada posible.
- Movimiento corporal: ejercicio físico.
- Meditación o yoga.



GUÍA N°7

CAROLINA LARRONDO

LIC. EN PSICOLOGÍA - EXPERTA EN ALERGIAS ALIMENTARIAS



Te invito a pensarte siempre como persona, que merece ser cuidada y amada. Te invito a cuidarte con la misma intensidad con la que cuidas a tu bebé, a siempre confiar en tu intuición y respetar tus decisiones como madre.

Psic. Carolina Larrondo



GUÍA N°7



ACADEMIA
INMUNOMED 

Par

web

