



Día Mundial de la Salud Mental Materna: Cuidar a quien cuida.

La salud mental materna es un aspecto fundamental del bienestar de las mujeres durante el embarazo, el parto y el posparto.

Hablar de ella es importante, ya que muchas veces se idealiza o se romantiza la maternidad como una etapa de felicidad constante, cuando en realidad también puede traer consigo cansancio emocional, ansiedad, miedo y tristeza, etc.

Durante esta etapa, algunas mujeres pueden experimentar trastornos de salud mental como depresión prenatal, depresión posparto, ansiedad perinatal o, en casos menos comunes, psicosis posparto.

Estas condiciones no siempre tienen una causa, ni son una debilidad, sino situaciones reales que requieren comprensión, acompañamiento y atención profesional, que muy pocas veces se le da el seguimiento correspondiente.

Existen señales de alerta que no deben ignorarse, como el llanto frecuente, la tristeza profunda, los cambios de humor intensos, la falta de energía, los problemas para dormir o los sentimientos de culpa e incapacidad, incluso rechazo hacia el bebé. Saber reconocer estas señales a tiempo puede hacer una gran diferencia.

La familia y la pareja juegan un papel esencial en el bienestar de la madre. Escuchar sin juzgar, brindar apoyo emocional y compartir responsabilidades es clave para crear un entorno seguro y saludable. Ser madre no significa hacerlo todo sola, y pedir ayuda es un acto de valentía.

El autocuidado también es parte del proceso. Tomarse unos minutos para respirar, descansar, realizar su actividad favorita, disfrutar de un tiempo a solas, permitirse sentir y expresar emociones y cuidar la autoestima no es egoísmo, es una necesidad.

Buscar apoyo profesional, como atención psicológica o psiquiátrica, no es motivo de vergüenza o debilidad. Al contrario, es una herramienta de amor propio y de autoprotección.

La salud mental materna no solo impacta a la madre, pareciera que así es pero también influye directamente en el bienestar emocional de los hijos, en el tipo de apego que se



desarrolla, en la pareja y en el ambiente familiar.

En este 06 de Mayo Día Mundial de la Salud Mental Materna , recordemos que cuidar la mente y el corazón de una madre es cuidar el futuro de una familia.



LFT. Grecia Morga

ENTRENADOR AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

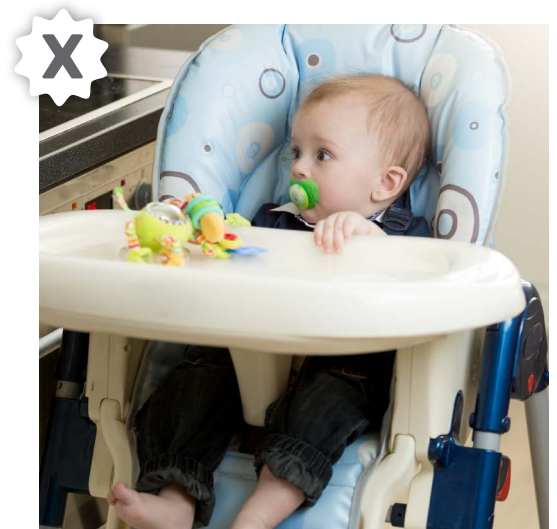
Posturas adecuadas en la primera infancia: Como prevenir desde casa.

Durante los primeros años de vida de las niñas y niños su cuerpo se encuentra en pleno crecimiento. Los músculos, huesos y articulaciones aún se están desarrollando, es por esto por lo que algunas posturas que adoptan durante el día a día afectan directamente en su desarrollo.

Muchas veces pensamos que las malas posturas solo afectan a los adultos, pero la prevención comienza desde la infancia, por lo cual hacemos las siguientes recomendaciones para diferentes etapas:

Bebes:

Durante los primeros meses, lo más importante es permitir que los bebés se muevan de forma libre en espacios seguros. **Es recomendable evitar** mantener a los bebés por periodos de tiempo prolongados en diferentes dispositivos que limiten su movimiento, como por ejemplo portabebés, carriolas o sillas. Si bien estos dispositivos pueden ser útiles, no deben sustituir el tiempo en la posición boca abajo.





Niños pequeños:

Durante esta etapa es normal que las niñas y niños comiencen a sentarse y jugar, por tal motivo es importante prestar atención a como lo hacen.

Una postura muy común al momento de sentarse es en forma de "W", esta es con las piernas hacia atrás y los pies hacia afuera). Si bien es una postura que puede parecer cómoda, mantenerla por mucho tiempo puede afectar diferentes estructuras. *Lo ideal es fomentar posiciones como "piernas cruzadas", "piernas extendidas al frente" o recurrir a sentarse en un banquito adecuado a su tamaño.*



Edad Preescolar:

En el caso de las niñas y niños que se encuentran en edad escolar es importante prestar atención al mobiliario y mochilas. *En el caso de la mesa y silla deben de ser acorde a su estatura. Por otra parte, la mochila es recomendable que esta no pese más del 10 al 15% de su peso corporal.* Prestar atención y realizar pequeños ajustes diarios pueden prevenir molestias a futuro.



Las posturas adecuadas no se corrigen con regaños, sino con acompañamiento y ejemplo. Cuidar la postura desde la infancia es una forma de cuidar su bienestar presente y futuro.





Día Mundial de la Salud Digestiva.

Cada 29 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Salud Digestiva, fecha establecida por la Organización Mundial de Gastroenterología con el propósito de sensibilizar a la población sobre la importancia de mantener un sistema digestivo sano. En 2026, este día adquiere especial relevancia, pues los hábitos de vida actuales, caracterizados por el estrés, la alimentación rápida y la falta de ejercicio, han incrementado los problemas digestivos en todo el mundo.

El aparato digestivo es esencial para la salud general, ya que no solo se encarga de transformar los alimentos en nutrientes, sino que también está íntimamente relacionado con el sistema inmunológico y el equilibrio emocional. De hecho, investigaciones recientes han demostrado la conexión entre el intestino y cerebro, lo que confirma que una digestión adecuada contribuye no solo al bienestar físico, sino también a la salud mental.

Entre las enfermedades digestivas más frecuentes se encuentran el síndrome de intestino irritable, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, las intolerancias alimentarias y, en casos más graves, enfermedades inflamatorias intestinales como la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn. Muchas de ellas están directamente relacionadas con factores modificables, como la dieta, el consumo de alcohol, el tabaquismo y el manejo del estrés. Promover la salud digestiva implica adoptar medidas sencillas pero efectivas en la vida cotidiana.

Algunas recomendaciones clave son:

- Mantener una dieta equilibrada, rica en fibra, frutas, verduras y agua.
- Reducir el consumo de ultra procesados, grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Practicar alguna actividad física de manera regular.
- Evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol.
- Dormir adecuadamente y procurar técnicas de manejo del estrés como la meditación o la respiración consciente.



Este año es una oportunidad para reflexionar sobre nuestros hábitos y reconocer que la prevención es la herramienta más poderosa para mantener una buena salud digestiva. Cuidar nuestro aparato digestivo es cuidar de nuestra calidad de vida, ya que un organismo en equilibrio interno nos permite tener más energía, vitalidad y bienestar emocional.

En definitiva, el Día Mundial de la Salud Digestiva no solo nos recuerda la importancia de atender enfermedades ya existentes, sino también de fomentar la prevención y el autocuidado.

Nuestro sistema digestivo trabaja día y noche para mantenernos sanos; corresponde a cada uno de nosotros retribuir con un estilo de vida saludable y consciente.

