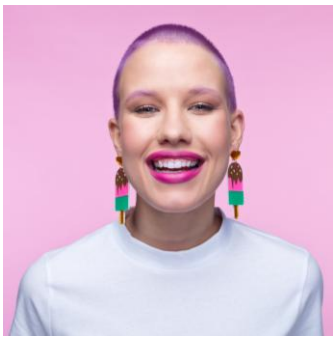
© GBS Population Health
2025 Octubre Recursos

MUJER

Cómo Jugar a Favor de Tu Biología



Hombres y mujeres son biológicamente muy diferentes. Aunque las recomendaciones generales de salud (alimentación, ejercicio, dejar de fumar, dormir bien, etc.) aplican para ambos, hay algunos enfoques específicos que las mujeres pueden adoptar para mejorar su bienestar.

Factores Biológicos

- Fluctuaciones hormonales (menstruación, embarazo, menopausia)
- Mayor prevalencia de enfermedades autoinmunes
- Anatomía reproductiva única y riesgos asociados
- Cambios en la densidad ósea y el metabolismo después de los 40

El cáncer de mama, el cáncer de cuello uterino y la disminución de la densidad ósea son algunos de los factores que afectan la longevidad y la calidad de vida.

Factores Sociales

- Estrés por responsabilidades de cuidad
- Equilibrio entre la carrera y la vida personal
- Desigualdades en la investigación médica

El estrés puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, hipertensión, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Factores Conductuales

- Cultura de dietas y riesgos de trastornos alimenticios
- Sobre entrenamiento o estilo de vida sedentario
- Negligencia del cuidado preventivo
- Carga mental y estrés crónico

Muchos de estos factores pueden verse influenciados positivamente mediante elecciones de estilo de vida y la creación de hábitos saludables.

Aunque estas barreras puedan parecer abrumadoras, hay mucho que puedes hacer para mejorar tu biología. A continuación, te presentamos sugerencias para cerrar la brecha de salud.

Levantar pesas para la fuerza y el apoyo hormonal

El entrenamiento con pesas es una de las formas más efectivas de contrarrestar los efectos del envejecimiento, los cambios hormonales y el metabolismo lento. Apoya la masa muscular magra, fortalece los huesos y ayuda a regular el azúcar en sangre y la sensibilidad a la insulina–todo esto es clave para las mujeres, especialmente durante y después de la perimenopausia.

Crear rutinas de movimiento con alegría

El ejercicio debe sentirse como libertad, no como una obligación. El movimiento alegre honra las necesidades y preferencias de tu cuerpo–es aquel que te hace sentir con energía, centrada y completa.

- Elige actividades que esperes con entusiasmo: caminar en la naturaleza, bailar, nadar, clases en grupo o jugar con niños o mascotas.
- Combina estructura con espontaneidad: ten entrenamientos programados pero también deja espacio para movimientos intuitivos y según tu estado de ánimo.
- Celebra lo que tu cuerpo puede hacer en lugar de enfocarte en cómo luce.

Priorizar el descanso, los límites y el autocuidado

Descansar es productivo. Establecer límites es curativo. El autocuidado no es un lujo–es un mantenimiento esencial para la salud mental, física y emocional.

Exámenes de salud regulares *Mamografía, Densitometría Ósea, Pruebas de Tiroides*

El cuidado proactivo detecta problemas pequeños antes de que se conviertan en grandes. Los exámenes regulares son fundamentales para la salud preventiva.

Buscar comunidad y redes de apoyo

La salud no es una misión solitaria–se fortalece con la comunidad. Los sistemas de apoyo nutren la resiliencia emocional, reducen el aislamiento y ofrecen perspectiva y responsabilidad compartida.