

REVISTA INTERACTIVA

Capital

te informa

Edición: enero-marzo

LA SALUD MENTAL EN LA MUJER:

un desafío que requiere
de toda nuestra atención.



EDITORIAL DE LA GERENTE

De mujer a mujer

CÁNCER DE MAMA

Un toque de conciencia
y cuidado

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Un derecho que permite un
mejor futuro de las mujeres



SECRETARÍA DE
SALUD



Tabla de contenido



Gerente General

Dra. Marcela Brun Vergara

Directora de Comunicaciones y Mercadeo

Yulieth Zapata Gallo

Coordinación

Wilson Rojas Palma

Redacción

Andrea Cárdenas

Ignacio Manrique Gaona

Clara Isabel Mantilla Eslava

Jhon Enrique Echeverría Sánchez

Gerson Chaves

Diseño y diagramación

Libia Astrid Pérez Pardo

Kelwyn Muñoz

Paula Valentina Roa Reyes

Fotografía

Kelwyn Muñoz

Gerson Chaves

Brayan Quevedo Bermúdez

Paula Valentina Roa Reyes

Copyright © derechos reservados.

- 04** **Editorial de la gerente**
De mujer a mujer.
- 06** **La salud mental en la mujer:**
Un desafío que requiere de toda nuestra atención.
- 09** **Cáncer de mama**
Un toque de conciencia y cuidado.
- 11** **Planificación familiar**
Un derecho que permite un mejor futuro de las mujeres.



Editorial de la gerente

La salud mental en la mujer

Cáncer de mama, un toque de conciencia y cuidado

Planificación familiar un mejor futuro de las mujeres



Editorial de la gerente

La salud mental en la mujer

Cáncer de mama, un toque de conciencia y cuidado

Planificación familiar un mejor futuro de las mujeres





Editorial de la gerente

De mujer a mujer

Como mujeres, sabemos que nuestra salud es un viaje que cambia con cada etapa de la vida.

Desde la infancia hasta la madurez, cada momento trae nuevos desafíos y oportunidades para cuidarnos y priorizarnos. Hoy quiero hablarte, de mujer a mujer, sobre la importancia de escuchar a nuestro cuerpo, de estar atentas a nuestras necesidades y de nunca dejar de cuidar de nosotras mismas, especialmente en nuestros entornos laborales y aún más en este tiempo de teletrabajo.

Cada una de nosotras tiene un camino único, pero todas compartimos la necesidad de equilibrar nuestra vida personal y profesional. Vivir de manera saludable no solo implica realizarte los chequeos médicos y hacer exámenes de rutina, sino también saber gestionar tus responsabilidades, emociones y tiempos. Sabemos que los retos laborales pueden ser intensos y que, en ocasiones, los compromisos de trabajo parecen no tener fin. Sin embargo, es fundamental recordar que nuestra salud nunca debe quedar en segundo plano.

Al trabajar desde casa, el tiempo frente al computador y las horas de actividad sedentaria pueden tener un impacto en nuestro bienestar. Es por esto que es esencial darnos espacios para cuidar de nosotras mismas. Hacer pausas para estirarnos, caminar un poco o realizar ejercicios suaves puede ser muy beneficioso para evitar el agotamiento físico y mental. Aunque las exigencias laborales son importantes, es igualmente clave aprender a equilibrar esas demandas con el cuidado de nuestra salud.



Recuerda siempre que tu salud es una prioridad. Realízate los chequeos médicos periódicamente, escucha a tu cuerpo y mantén tu bienestar como un objetivo constante. Enfermedades como el cáncer de mama, el cáncer cervicouterino y las afecciones cardiovasculares pueden ser prevenidas o detectadas a tiempo con exámenes regulares. Además, es importante atender también nuestra salud emocional y mental: el estrés y la ansiedad, que son parte de la vida diaria, deben gestionarse de manera adecuada. Si alguna vez sientes que estas cargas emocionales te sobrepasan, no dudes en buscar el apoyo necesario para encontrar el equilibrio.

Te invito a reflexionar sobre cómo tu entorno, tanto personal como laboral, influye en tu bienestar. A ratos, en esa búsqueda constante por ser una "supermujer", es difícil detenerse y reconocer lo que necesitamos para estar bien. Las responsabilidades laborales pueden ser exigentes, pero recuerda que siempre es posible establecer límites, organizar mejor nuestro tiempo y asegurarnos de que nuestra salud sea una prioridad. El cuidado personal es esencial para poder seguir adelante con todas nuestras responsabilidades y lo que más valoramos, tanto en el trabajo como en el hogar.

Recuerda que tu bienestar es lo más importante. Tómate el tiempo necesario para hacerte los chequeos médicos, cuidar de ti misma y mantener un estilo de vida saludable. **No importa lo ocupada que esté tu agenda, nunca olvides que tu salud debe ser lo primero.**

De mujer a mujer, te invito a poner tu salud como una prioridad. Cuando nos cuidamos a nosotras mismas, cuidamos todo lo que amamos y lo que nos rodea.

Dra. Marcela Brun Vergara
Gerente General de Capital Salud EPS



Editorial de la gerente

La salud mental en la mujer

Cáncer de mama, un toque de conciencia y cuidado

Planificación familiar un mejor futuro de las mujeres



Editorial de la gerente

La salud mental en la mujer

Cáncer de mama, un toque de conciencia y cuidado

Planificación familiar un mejor futuro de las mujeres





La salud mental en la mujer:

Un desafío que requiere de toda nuestra atención

La mujer en la sociedad desempeña importantes y múltiples roles en los ámbitos: familiares y laborales. La falta de tiempo, la carencia de recursos y la falta de conciencia frente a la importancia del cuidado de la salud mental, hacen que, en muchas ocasiones, descuiden su bienestar emocional y psicológico.

Desafíos enmarcados por factores biológicos, sociales y culturales, que afectan una adecuada atención y un cuidado oportuno.

En entrevista con la psicóloga especializada, Geraldine Samudio, referente de Salud Mental de Capital Salud, abordamos esta problemática:

C.S.: ¿Por qué las mujeres son más susceptibles a padecer de trastornos y enfermedades mentales?

G.S.: Las mujeres presentan una mayor prevalencia de trastornos mentales. Esto se debe a una combinación de factores biológicos, sociales, culturales y económicos.

Desde el punto de vista biológico y hormonal, las mujeres tienen una regulación diferente de serotonina y dopamina, neurotransmisores

clave en la estabilidad del estado de ánimo. Además, etapas como la menstruación, el embarazo, el posparto y la menopausia generan fluctuaciones hormonales que pueden aumentar el riesgo de ansiedad y depresión.

C.S.: ¿Cuáles son esos trastornos o enfermedades mentales más recurrentes en la mujer?

G.S.: La violencia de género está estrechamente relacionada con el desarrollo de trastornos como el estrés postraumático (TEPT). Haber experimentado abuso o violencia puede provocar síntomas como miedo constante, hipervigilancia, baja autoestima y riesgo de conducta suicida, afectando gravemente la salud mental a largo plazo.

Además, el rol tradicional asignado a las mujeres en la sociedad, que incluye la responsabilidad del hogar, el cuidado de los hijos y la atención de las personas enfermas, limitan su desarrollo personal y profesional. Esto dificulta su participación en un entorno productivo y agrava la desigualdad económica, generando mayor estrés y afectando su bienestar emocional.



C.S.: ¿Cuál es la situación de salud mental de la mujer en Colombia?

G.S.: El último estudio de salud mental en Colombia, realizado en 2015, reveló que el

66,3% 

de los colombianos han enfrentado problemas de salud mental en algún momento de su vida.

Con una mayor prevalencia en mujeres

69,9%

especialmente entre los 18 y 24 años, donde la cifra alcanza el

75,4%

Además, el

44,5%

de las mujeres encuestadas señalaron que el hogar es el entorno más propenso a generar problemas de salud mental, una situación estrechamente relacionada con los roles tradicionales asignados a las mujeres.

Según el informe del Instituto Nacional de Salud de Colombia titulado "¿Qué está pasando con la salud mental de los colombianos?", las mujeres entre 50 y 59 años presentan una mayor carga de trastornos de ansiedad y trastorno afectivo bipolar (TAB). Este hallazgo se fundamenta en el análisis de los Años de Vida Saludable Ajustados por Discapacidad (AVISA), el cual evidencia que este grupo etario experimenta una afectación significativamente mayor en comparación con otros segmentos de la población. [➔](#)





C.S.: ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de afectaciones en la salud mental de las mujeres?

G.S.: dado que los trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático son más frecuentes en las mujeres, sus síntomas más comunes incluyen ansiedad excesiva, caracterizada por una preocupación constante, miedo irracional o sensación de peligro inminente. También es habitual experimentar tristeza persistente, dificultad para concentrarse y pensamientos negativos, como autocrítica constante, sentimientos de culpa, ideas de minusvalía o incluso pensamientos suicidas.

Además, la baja autoestima es un síntoma recurrente, manifestándose en la falta de confianza, inseguridad y autovaloración negativa. En este aspecto, la presión social juega un papel determinante, ya que los estándares de belleza impuestos pueden impactar directamente en la percepción y el bienestar emocional de las mujeres.

C.S.: ¿Qué recomendaciones entregamos a las mujeres para el cuidado de su salud mental?

G.S.:

1. Autocuidado en casa:

alimentarse sanamente, dormir entre 6 y 7 horas al día, hacer ejercicio, expresar las emociones, pensar positivo, realizar actividades que puedan generar placer, fortalecer los lazos de apoyo social con la familia y/o amigos, organizar las actividades diarias y aprender a decir no.

2. En momentos crisis:

reconocer que se tiene un problema y que se necesita ayuda.



3. Acceder a los servicios de salud mental de Capital Salud:

acercarse a la IPS de atención primaria y programar una cita para una valoración integral o una consulta de medicina general.

En la consulta, podrán expresar sus necesidades y el médico te ordenará los procedimientos necesarios según sus necesidades (psicología, trabajo social, terapia ocupacional, fonoaudiología, psiquiatría, neurología, entre otras).

Cáncer de mama

Un toque de conciencia y cuidado

En Colombia, el cáncer de mama es uno de los tipos más comunes entre las mujeres. Este cáncer se origina en las células de los senos y, en muchos casos es detectado a tiempo gracias a los estudios de mamografía y a la autoexploración mamaria.



¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama se produce cuando las células que forman los tejidos de los senos comienzan a crecer de manera descontrolada.

Estas células pueden formar un bulto o tumor que, si no se trata, puede extenderse a otras partes del cuerpo a través de la sangre o los ganglios linfáticos. En su etapa inicial, el cáncer de mama generalmente no causa dolor, lo que hace que sea aún más importante estar atentos a otros síntomas y someterse a estudios preventivos.

Factores de riesgo:

Aunque la causa exacta del cáncer de mama no siempre es clara, existen varios factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo. Algunos de los más comunes incluyen:

- **Edad:** el riesgo aumenta con la edad, siendo más frecuente en mujeres mayores de 50 años.
- **Antecedentes familiares:** tener familiares cercanos que hayan tenido cáncer de mama aumenta el riesgo.
- **Factores hormonales:** las mujeres que han tenido menstruaciones desde una edad temprana o que comenzaron la menopausia tarde tienen un riesgo ligeramente mayor.
- **Estilo de vida:** el consumo excesivo de alcohol, la falta de ejercicio físico, y una dieta poco saludable también pueden incrementar las posibilidades de padecerlo.

Es importante tener en cuenta que estos factores no significan que necesariamente se desarrollará cáncer de mama, pero sí pueden aumentar la probabilidad. ➔



Síntomas y detección temprana

El cáncer de mama no siempre presenta síntomas en sus primeras etapas, por eso la prevención es clave. Algunos de los signos más comunes son:

- Un bulto en el seno o en la axila.
- Cambio en el tamaño o forma de la mama.
- Secreción anormal del pezón.
- Enrojecimiento o descamación de la piel del seno.



Una de las maneras más efectivas de detectar el cáncer de mama a tiempo es la autoexploración mamaria. Esta práctica consiste en que cada mujer revise regularmente sus senos, observando cualquier cambio en su apariencia o textura. Además, las mamografías son una herramienta clave para detectar tumores en etapas tempranas, incluso antes de que puedan sentirse.



Prevención y tratamiento

Aunque no existe una manera infalible de prevenir el cáncer de mama, existen ciertos hábitos que pueden ayudar a reducir el riesgo:

-  Mantener un peso saludable.
-  Realizar actividad física regularmente.
-  Evitar el consumo excesivo de alcohol.
-  Hacer revisiones periódicas con un médico.

Si se detecta cáncer de mama, los tratamientos varían según el tipo y la etapa del cáncer. Algunas de las opciones incluyen cirugía, quimioterapia, radioterapia y terapias hormonales, entre otras. Cada tratamiento tiene como objetivo erradicar las células cancerígenas y mejorar las probabilidades de supervivencia.

La importancia de la concientización

La detección temprana salva vidas. Al estar bien informadas y tomar las medidas preventivas adecuadas, las mujeres pueden aumentar sus posibilidades de detectar el cáncer de mama a tiempo y recibir el tratamiento necesario. Además, es fundamental que el apoyo emocional sea parte del proceso, tanto para las personas diagnosticadas como para sus familiares y amigos.

Planificación familiar un derecho que permite un mejor futuro de las mujeres

La planificación familiar es un derecho fundamental que permite a las mujeres decidir sobre su salud reproductiva.



Actualmente, existen diversos métodos anticonceptivos que varían en efectividad, duración y mecanismo de acción.

Los métodos anticonceptivos más seguros y efectivos incluyen:

Métodos de larga duración 99% de efectividad:

Dispositivo intrauterino, implante subdérmico y esterilización.



Métodos de corta duración 91-94% de efectividad:

Anticonceptivos orales, parches, anillo vaginal e inyectables. Estos métodos funcionan impidiendo la ovulación y/o alterando la mucosa cervical para dificultar el paso de los espermatozoides.

Acceso a servicios de planificación familiar

Las afiliadas a Capital Salud EPS pueden solicitar una consulta de planificación familiar, ya sea por primera vez o como control, en la IPS de atención primaria en donde estén asignadas. 



Ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos

Ventajas:

- Prevención de embarazos no planificados.
- Protección contra infecciones de transmisión sexual (en el caso del preservativo).
- Reducción del riesgo de ciertos tipos de cáncer con algunos métodos hormonales.
- Métodos como el implante subdérmico son discretos y seguros para la lactancia.

Desventajas:

- Posibles efectos secundarios como náuseas, cambios de humor o aumento de peso.
- Riesgos asociados al uso inadecuado de parches y anticonceptivos orales.
- Algunos métodos pueden afectar la salud de la mujer o la lactancia.

Métodos recomendados según la edad

La elección del anticonceptivo debe ser evaluada por un profesional de salud según los "Criterios Médicos de Elegibilidad para el Uso de Anticonceptivos" de la OMS.

Prevención de ETS mediante la planificación familiar

El preservativo masculino y femenino son los únicos métodos que previenen enfermedades de transmisión sexual (ETS). Otros anticonceptivos deben complementarse con el uso del condón.

Impacto en la salud física y emocional

Los anticonceptivos pueden tener efectos emocionales diferentes según cada mujer, pudiendo mejorar o empeorar el estado de ánimo. Por ello, es clave la evaluación médica antes de su uso.

Apoyo en salud mental para mujeres en planificación familiar

Las EPS ofrecen servicios de apoyo psicológico para aquellas mujeres que experimenten efectos emocionales adversos relacionados con el uso de anticonceptivos.



Enfermedades de transmisión sexual más comunes y vacunas disponibles

Entre las ETS más frecuentes en mujeres se encuentran:

- Clamidia, gonorrea, herpes genital, VIH, VPH, sífilis, entre otras.

En Colombia, existen vacunas contra la hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH).



Derechos de las mujeres en planificación familiar

Las mujeres tienen derecho a acceder a anticonceptivos, recibir información sobre salud sexual, decidir sobre el número de hijos y acceder a servicios de salud reproductiva, incluyendo la interrupción voluntaria del embarazo en los casos permitidos por la ley.

Consejos para el buen uso de métodos anticonceptivos

- Elegir el anticonceptivo según la edad y asesoramiento médico.
- Complementar métodos hormonales con preservativo para prevenir ETS.
- No usar el condón como único método si se busca alta efectividad.
- Asistir a controles periódicos para monitorear efectos secundarios.



La planificación familiar es clave para el bienestar de las mujeres y su autonomía sobre su salud reproductiva. Acceder a información y servicios de calidad permite la toma de decisiones informadas y seguras.





Síguenos en:



capitalsalud.gov.co

Editorial de la gerente

La salud mental en la mujer

Cáncer de mama, un toque de conciencia y cuidado

Planificación familiar un mejor futuro de las mujeres

