



# Apoyo para la salud mental de la mujer

Cada año, **el 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer** en todo el mundo para promover los derechos, la salud y el bienestar de las mujeres. Oficialmente, el día se celebra para conmemorar los avances hacia la igualdad de género y crear más conciencia de las dificultades que siguen enfrentando las mujeres en todo el mundo.

## La salud mental

Uno de los retos que enfrentan las mujeres son las cuestiones de salud mental, que incluyen la salud emocional, psicológica y el bienestar social. Muchos factores, aparte de los genéticos, pueden afectar la salud mental y el bienestar de una persona.

## Factores sociales determinantes para la salud

Las condiciones en las que una persona nace, crece, trabaja, vive y envejece contribuyen a su salud y bienestar general. Estos factores sociales determinantes para la salud incluyen las normas, funciones y relaciones de género, así como el bienestar económico y el acceso a una educación y una atención médica de calidad. En la mayoría de las culturas en todo el mundo, las mujeres siguen enfrentándose a mayores retos que los hombres en cada uno de estos aspectos.

### Las mujeres son más propensas que los hombres a:

- Sufrir abuso y violencia física y sexual.
- Vivir en la pobreza.
- No tener empleo, a no trabajar tiempo completo o tienen un trabajo que no refleja sus necesidades reales de capacitación ni económicas.
- Tener trabajos con sueldos más bajos y también más estresantes.



# 8 de marzo

.....

## Celebra el Día Internacional de la Mujer

- Ocupar menos puestos directivos o de toma de decisiones políticas, económicas, sociales o culturales.
- Tener afecciones mentales como depresión, ansiedad, trastornos alimentarios y trastorno de estrés postraumático.

Todo esto es para decir que aunque probablemente no puedas resolver los problemas mundiales tú solo, puedes ayudar a las mujeres que forman parte de tu vida.

## Los siguientes son algunos consejos para comenzar:

-  **Sé respetuoso.** Trata a las mujeres como personas, no como objetos.
-  **Utiliza el lenguaje personal.** Elige las palabras con sensibilidad. Respeta la individualidad y la condición humana de las mujeres.
-  **Sé un aliado.** Fomenta el respeto y la dignidad de todas las personas, también de las mujeres. Si oyes o ves a alguien decir o hacer algo ofensivo o perjudicial, no te quedes callado.
-  **No juzgues sin conocer.** No puedes saber quién es una mujer, de lo que es capaz, lo que piensa o cree, o por lo que ha pasado con sólo mirarla.
-  **Adquiere conocimiento.** Lee artículos y libros, ve películas y escucha podcasts sobre cultura, historia y eventos actuales que afectan a las mujeres.
-  **Participa.** Sea lo que sea que decidas hacer, fomenta el diálogo, promueve la aceptación y el respeto mutuo y duradero sin importar las diferencias de género.

### Material de referencia:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Fecha de acceso: 3 de enero de 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Fecha de acceso: 3 de enero de 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Fecha de acceso: 3 de enero de 2024.

World Health Organization. Gender and health. Fecha de acceso: 3 de enero de 2024.

World Health Organization. Mental health. Fecha de acceso: 3 de enero de 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Fecha de acceso: 3 de enero de 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Fecha de acceso: 3 de enero de 2024.

### optum.com

Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son de propiedad privada. Dado que buscamos una mejora continua de nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12560493 142640-012024