



Apoyo para la salud de las mujeres

Todos los años, el mundo celebra el **Día Internacional de la Mujer el 8 de marzo** para promover los derechos, la salud y el bienestar de las mujeres. Oficialmente, el día busca resaltar los avances conseguidos hacia la igualdad de género, al tiempo que crea conciencia sobre los desafíos que las mujeres continúan enfrentando en todo el mundo.

Salud mental

Uno de los desafíos que enfrentan las mujeres es la salud mental, junto con el bienestar emocional, psicológico y social. Muchos factores aparte de los relacionados con la genética pueden afectar la salud mental y el bienestar de una persona.

Los determinantes sociales de la salud

Las condiciones en las que una persona nace, crece, trabaja, vive y envejece contribuyen a su salud y bienestar general. Los determinantes sociales de la salud abarcan normas, roles y relaciones de género, así como su bienestar financiero y el acceso a una educación y atención médica de calidad. En la mayoría de las culturas del mundo, las mujeres siguen enfrentando mayores desafíos que los hombres en todas estas áreas.

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de:

- Sufrir abuso y violencia física y sexual
- Vivir en la pobreza
- Estar sin empleo o tener un subempleo
- Tener trabajos de mayor estrés y menor paga
- Ocupar menos puestos de liderazgo o de toma de decisiones en entornos políticos, económicos, sociales y culturales
- Tener problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, trastornos alimentarios y trastorno de estrés postraumático



8 de marzo

.....
**Celebre el
Día Internacional
de la Mujer**

Con esto queremos decir que: Si bien es probable que no pueda resolver los problemas sistémicos globales por su cuenta, sí puede apoyar a las mujeres en su vida.

Estas son algunas maneras de comenzar:

-  **Diríjase con respeto.** Trate a las mujeres como individuos, no como objetos.
-  **Utilice un lenguaje centrado en la persona.** Elija sus palabras de forma inteligente. Respete la individualidad y la humanidad de las mujeres.
-  **Acompañe en la lucha.** Fomente el respeto y la dignidad para todos, mujeres incluidas. Si escucha o ve a alguien decir o hacer algo ofensivo o dañino, diga lo que siente y aborde el asunto.
-  **No haga suposiciones.** No es posible saber quién es una mujer, de qué es capaz, qué piensa o cree, o por lo que ha pasado con solo mirarla.
-  **Desarrolle su comprensión.** Lea artículos y libros, mire películas y escuche podcasts sobre cultura, historia y actualidad con temas que afectan a las mujeres.
-  **Participe.** Independientemente de lo que elija hacer y de cómo lo haga, fomente el debate, promueva la aceptación y el respeto mutuo duradero entre diferentes expresiones de género.

Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Consultado el 3 de enero de 2024.

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

United Nations. International Women's Day 8 March. Consultado el 3 de enero de 2024.

World Health Organization. Gender and health. Consultado el 3 de enero de 2024.

World Health Organization. Mental health. Consultado el 3 de enero de 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Consultado el 3 de enero de 2024.

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

optum.com

Optum es una marca registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente 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 142641-012024