

Fecha: 07-02-2024

Fuente: El Mostrador

Título: ¿Cómo se ve afectada la salud sexual y reproductiva de mujeres en situación de catástrofe?

Visitas: 360.463

VPE: 1.207.551

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <https://www.elmostrador.cl/braga/2024/02/07/como-se-ve-afectada-la-salud-sexual-y-reproductiva-de-mujeres-en-situacion-de-catastrofe/>

Por : Antonia Sepúlveda Periodista en El Mostrador Braga. En desastres como el megaincendio de la Región de Valparaíso, personas menstruantes y gestantes pueden experimentar cambios en sus ciclos hormonales y de lactancia debido al estrés.

Durante situaciones de desastres socionaturales, como el megaincendio que ha afectado a gran parte de la Región de Valparaíso, las personas menstruantes y/o con capacidad de gestar, pueden experimentar alteraciones en sus ciclos menstruales y de lactancia debido al estrés y la conmoción.

Estos cambios en situaciones de catástrofes son totalmente normales, los cuales pueden incluir la desaparición de la menstruación, irregularidades en el ciclo, periodos más intensos o mayor sensibilidad en los senos, contracciones producidas por estrés, cambios en la leche materna, o la intensificación de los síntomas del climaterio. Por lo tanto, es crucial proporcionar un enfoque integral de primeros

auxilios, mostrando empatía y brindando apoyo en todas las necesidades inmediatas y futuras para ayudar a las personas a sobrellevar esta experiencia.

Desde la Asociación Chilena de Protección de la Familia (Aprofa), aseguran que "las catástrofes conllevan grandes secuelas en la salud de las personas, tanto físicas como emocionales y psicológicas, en donde el estrés provocado puede alterar el funcionamiento de nuestro cuerpo, dejándolo en estado de "alerta", lo que en personas que menstrúan puede afectar su ciclo menstrual y sentir corporal". Estrés en embarazadas y lactantes Según la matrona, académica disciplinaria y coordinadora de carrera Obstetricia y Puericultura UDLA, Cinthya Alfaro Cisternas, el estrés que genera el enfrentarse a catástrofes socionaturales de esta magnitud, puede afectar en diferentes formas en sus distintas etapas del ciclo vital de las mujeres.

"En las niñas puede provocar ansiedad y cambios en el comportamiento al no entender lo que sucede a su alrededor; cuando son adolescentes el estrés puede generar un desbalance hormonal lo que podría generar cambios en sus ciclos ovulares que podrían verse reflejados en cambios repentinos de humor e irregularidades menstruales, lo mismo se podría generar en la edad fértil", afirma la experta. Asimismo, destaca que si se posee alguna enfermedad crónica como hipertensión o diabetes, se podría generar una descompensación debido al estrés.

Por otro lado, en personas embarazadas, el estrés puede generar una mayor hiperventilación, "lo que generaría ingreso de pocas cantidades de oxígeno que van a privilegiar mayormente al cerebro, corazón y riñón de la gestante y, principalmente, el ingreso por vía transplacentaria a su bebé en gestación". Esto, sumado a que en catástrofes como los incendios, la falta de oxígeno puede generar mayor riesgo de contracciones uterinas debido al estrés y la liberación de cortisol, y como consecuencia, riesgo de desprendimiento de placenta y parto prematuro o aborto (dependiendo de las semanas de gestación). "Si la gestante está enfrentando situaciones de estrés y además con contracciones uterinas, debe hidratarse, recostarse hacia el lado izquierdo, si a los 30 minutos no ceden contracciones (teniendo menos de 37 semanas) debe ir a la urgencia", establece la profesional.

Por otro lado, si experimentas contracciones uterinas regulares que duran alrededor de 40 segundos, son igualmente intensas y se producen cada 5 minutos durante al menos una hora, debes dirigirte a la sala de emergencias de maternidad.

Además de esto, es importante buscar atención médica de urgencia en los siguientes casos: Sangrado genital (o metrorragia). Disminución o pérdida de movimientos fetales (alrededor de las 30 semanas o más de gestación se debe mover igual o más de 6 veces en una hora). Pérdida de líquido abundante por los genitales con olor a cloro que no se puede contener, que abunda al toser o hacer algún esfuerzo (rotura de membranas). Según diferentes estudios, se ha establecido una relación estrecha entre el estrés y el parto de pretérmino, además del bajo peso al nacer. También puede aumentar el riesgo de que el bebé tenga labio leporino. Además, el estrés durante el embarazo puede afectar al comportamiento y desarrollo del niño a largo plazo, causando problemas como dificultades de atención, hiperactividad y problemas de conducta. Para prevenir esto, las recomendaciones de las profesionales serían: no salir de casa si no es necesario, tapar las rendijas de ventanas y puertas con paños húmedos. Si necesita salir, hacerlo con boca y nariz tapadas con un paño húmedo. Además de algunos ejercicios de respiración para calmar el estrés y ansiedad. Por otra parte, cuando una mujer está amamantando exclusivamente durante los primeros seis meses y se encuentra bajo estrés y ansiedad, puede experimentar una serie de efectos negativos. El estrés puede provocar un estrechamiento de los vasos sanguíneos y la liberación de cortisol, lo que afecta la producción de leche materna. Esto puede resultar en un bebé irritable, demandante y con problemas para dormir, lo que a su vez contribuye al estrés tanto de la madre como del bebé. Esta situación puede llevar a la frustración materna e incluso a una depresión posparto. Además, la falta de alimentación adecuada, puede llevar a que el bebé sufra deshidratación, hipoglucemia e ictericia neonatal, lo que puede requerir hospitalización y separación del binomio madre-hijo, aumentando así el estrés. Para prevenir estas complicaciones, comenta la matrona, es importante aumentar el apoyo familiar y social durante momentos de crisis, así como cuidar de la salud mental de la madre.

Esto puede lograrse mediante actividades que aumenten las endorfinas: "como leer, practicar ejercicios de relajación, encontrar consuelo en la fe, practicar técnicas de respiración, y mantener una dieta equilibrada y una buena hidratación", añade la profesional. Métodos de anticoncepción Es crucial que las mujeres que toman pastillas anticonceptivas mantengan una rutina constante para que estas sean efectivas. Si pierde sus píldoras, es importante reiniciar la toma lo antes posible.

"En el caso de otros métodos como los inyectables mensuales o trimestrales pueden tener diferencia entre aplicación de máximo 5 días en el caso de la trimestral y 3 días en la inyección mensual, los mismos días (3) con parches o anillos mensuales", comenta Alfaro.

Por otro lado, resulta fundamental que las mujeres que tienen dispositivos intrauterinos o implantes subdérmicos programen citas anuales de seguimiento o, en situaciones de emergencia, acudan de inmediato, sobre todo si experimenta síntomas inusuales como dolor o sangrado anormal. La interrupción en el uso de anticonceptivos hormonales puede desencadenar un desequilibrio hormonal, lo que afectaría la regularidad del ciclo menstrual durante aproximadamente tres meses después de reanudar el método.

Esto se debe a la interacción entre las hormonas externas proporcionadas por los anticonceptivos y las hormonas naturales del cuerpo de la mujer, lo que puede variar según la edad y los ciclos menstruales individuales. ¿Cómo se puede ver afectado el periodo de menopausia? Durante el climaterio -cambios que experimenta la mujer durante la menopausia-, es común que existan enfermedades subyacentes que pueden intensificar los síntomas asociados, como



los sofocos, la sudoración y la falta de sueño.

“Ante mujeres que estén en su etapa del climaterio y sean sintomáticas con o sin tratamiento, por ejemplo, el estrés puede acentuar los síntomas perimenopáusicos como la cefalea y los bochornos, que a su vez generan mayor calor y sensación de sed. La recomendación es mantenerse hidratada y no exponerse al calor externo. Controlar con el médico si tiene alguna enfermedad crónica asociada”, asegura la matrona. Ayudas institucionales Desde el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género, hicieron entrega de 1.500 kits de higiene para mujeres, niñas y personas con vulva que se vieron afectadas por los incendios. Los kits contienen elementos esenciales como toallas higiénicas, toallas húmedas, gel higienizante y papel higiénico.

Asimismo, desde la propia asociación ( Aprofa ) están recibiendo donaciones de elementos de salud para personas menstruales, así como para embarazadas, donde están recibiendo toallas higiénicas, tampones, alcohol gel, toallas húmeda y pañales, además de cepillos y pasta de dientes. Para hacer tu donación debes acercarte a Román Díaz 445 en Providencia, Región Metropolitana, hasta este jueves 8 de febrero.

En esa misma línea, desde la Dirección de Género, Mujeres y Diversidades de la Municipalidad de Valparaíso, también abrieron un centro de acopio para elementos de salud menstrual, además de útiles de aseo y ropa en buen estado. La oficina está ubicada en calle Huito 323, esquina Brasil en Valparaíso, de 9:00 a 17:30 horas.