

Estilos y calidad de vida hacia una maternidad saludable

Lifestyle and quality of life toward a healthy motherhood

Liety Hernández Martínez¹  

¹Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba.

Recibido: 31 de octubre de 2019

Aceptado: 1 de febrero de 2020

Publicado: 19 de mayo de 2020

Citar como: Hernández Martínez L. Estilos y calidad de vida hacia una maternidad saludable. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado: fecha de acceso]; 24(3): e4232. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4232>

Sr. Director:

Es cierto que la maternidad da sentido a la cultura femenina, pero no es esta la única meta posible en un proyecto de vida de plena realización para las mujeres y, ni siquiera tiene que estar entre las primeras metas a lograr. El contexto internacional moderno sugiere que, en las condiciones de un continuo dominio de la cultura patriarcal, cuando las mujeres desean realizarse como sujetos, pueden optar primero por otros objetivos. Por otra parte, cuando se trata de sobrevivir en un mundo en el que se perpetúa la feminización de la pobreza, no es una opción, sino un imperativo, desarrollar primero capacidades en educación y trabajo que proporcionen recursos necesarios para una maternidad con calidad de vida.

Además, no es posible hacer valoraciones sobre la mujer y la maternidad adolescente sin tener en cuenta las herramientas teóricas y metodológicas que nos proporciona la perspectiva de género. En salud, muchos de sus estudiosos apenas logran recrear el tema en base a un enfoque biomédico y desde la teoría de los riesgos, sin analizar sus determinantes sociales. La teoría de género es un instrumento útil para el análisis de las implicaciones sociales del fenómeno de la maternidad como problema social de salud, cuando no se lleva con adecuados estilos y calidad de vida.

Es usual que los enfoques psicológicos y médicos se centran en la posibilidad de cambiar conductas en edades donde los actores son aún muy vulnerables y dependientes de sus familias. Por lo que es de suma importancia incidir en la conducta sexual de las adolescentes, creemos que el problema fundamental se desplaza hacia las desigualdades y los contextos sociales, familiares y políticos en que ellas viven. Conviene reflexionar sobre la maternidad adolescente desde la Sociología, la Antropología de la salud y el género.⁽¹⁾

Es necesario comenzar las acciones relacionadas con la prevención de los embarazos a edades tempranas, a partir de la célula básica de la sociedad, que es la familia; pues constituye el primer grupo al cual pertenece el ser humano. Resulta imprescindible el papel de los profesionales de Enfermería en los consultorios del médico de familia, como un elemento clave de la sociedad para la prevención del embarazo precoz, mediante labores educativas.⁽²⁾

La mujer desde edades tempranas, en muchos casos, se ve expuesta a enfermedades de transmisión sexual, de alto riesgos para su cuerpo, lo que imposibilita a su vez una maternidad satisfactoria. La afectación no es solo física sino también psicológica, no solo abarca a la propia mujer en edad fértil, sino trasciende en el tiempo hacia su pareja, su familia y hacia generaciones posteriores; que asumen posicionamientos de estilos de vida no tan saludables, creencias, actitudes y prácticas perjudiciales para la salud familiar y para la comunidad. Por otro lado, se aprecia una tendencia en los más jóvenes hacia el logro de metas profesionales en desacuerdo con metas familiares; lo que ha provocado una migración lenta pero ascendente en lugar de fomentarse la protección de un patrimonio familiar, generacional y de identidad cultural.

Existe un contraste marcado entre aquellas que proyectan su vida hacia una maternidad precoz sin preparación, ni planificación familiar, y las que comprometen el reemplazo poblacional, al atrasar la maternidad.

Los estilos y calidad de vida son de vital importancia en la salud de las mujeres embarazadas, pues repercuten tanto en los factores biológicos, psicológicos como sociales. Un estilo de vida saludable y activo es el perfecto aliado para mejorar la calidad de vida y bienestar en la maternidad. Cuidar la salud se convierte en una prioridad, pues de ello dependerá no solo la salud de la mujer embarazada, sino el desarrollo saludable del feto y del parto, así como la salud futura del bebé.

La pareja es fundamental, así como se reconoce que la célula principal de la sociedad es la familia; la pareja que decide constituir una familia debe poseer capacidades para el buen desarrollo de la misma; conductas éticas, valores y principios que fomenten la igualdad, equidad, solidaridad y dignidad humana.

Por todo lo anterior, se hace necesario elevar el nivel de conocimientos de la mujer desde edades tempranas. Con el establecimiento de estrategias y alternativas como la educación por padres y los promotores de salud sexual y reproductiva a nivel de la atención primaria de salud, escenario donde se logra el mayor impacto. Ya en la adultez joven pueden realizarse encuentros entre generaciones, donde participen las abuelas y las madres en terapias grupales. Las trabajadoras del sector de la Salud y otras disciplinas como las Ciencias Sociales y Humanidades pueden contribuir a desarrollar acciones integrales de apoyo.

Un estilo de vida físicamente activo, mejora las sensaciones de bienestar general y la salud, por tanto, posibilita una maternidad saludable con menores tasas de mortalidad. El estilo y calidad de vida relativa a la salud, explora la percepción que tiene el individuo de su salud. El sistema de influencia que existe en la sociedad, exige a la familia una gran responsabilidad y conocimiento cada vez mayor acerca de cómo deben orientarse y actuar para lograr una maternidad consciente y saludable en el transcurso de la vida.

Conflicto de intereses

La autora declara que no existe conflicto de intereses.

Contribución del autor

La autora redactó la carta en su totalidad.

Financiación

Ninguna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fleitas Ruiz R, Vázquez Sánchez V, Da Cruz P, Daudinot Valdés A. La maternidad adolescente. Una realidad en contexto: los casos de Cuba y Angola. [Internet]. Universidad de La Habana; 2016 [citado 23/10/2019]: [aprox. 15 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0253-92762016000100011
2. Chacón O’Farril D, Cortes Alfaro A, Álvarez García AG, Sotonavarro Gómez Y. Embarazo en la adolescencia, su repercusión familiar y en la sociedad. Rev Cubana Obstet Ginecol [Internet]. 2015 Mar [citado 23/10/2019]; 41(1): [aprox. 8 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0138-600X2015000100006&lng=es&nrm=iso