

# Mujeres y obesidad: “Se requieren medidas para el autocuidado desde la infancia”

*Factores como el estrés, cambios corporales asociados a la maternidad, menopausia y la edad son factores causantes de esta condición.*

Según estudios internacionales **Chile es uno de los países donde existe mayor obesidad entre las mujeres** y para la académica de la Universidad de La Serena, **Susan Galdames**, especialista en psicología de la Salud, planteó que “se requieren medidas sistémicas para mejorar la salud alimenticia, de este modo, deben implementarse cambios favorables que hagan la vida de las mujeres más compatible con el autocuidado”.

Al mismo tiempo, añadió, “se deben entregar herramientas que desde la infancia vayan orientando a las niñas y que las mujeres en su entorno sean consistentes con una cultura del autocuidado de la salud, y generar un compromiso de estilos de vida que permitan vivir mejor. No es fácil, pero hay países que han podido avanzar en un desarrollo de estilos de vida saludables”.

Galdames explicó que existen factores importantes que acarrearán esta condición en las mujeres en el país, entre ellos, la relación entre depresión, ansiedad y otras patologías de salud mental, ya que “somos seres integrales y cada aspecto de la persona se mantiene relacionado, aduciendo que, en el caso de los problemas de salud mental y la obesidad forman un sistema recíproco donde se van potenciando ambos problemas. Por ejemplo: si me siento mal, descuido mi alimentación y aumento

mi obesidad, lo cual me lleva a sentirme peor”.

De la misma forma, la especialista comentó que “la obesidad se ve fuertemente influenciada por aspectos estructurales de nuestro entorno social, es decir, dónde vivo y en qué condiciones me alimento, si tengo acceso y valoro el ejercicio, si cuento con modelos de autocuidado de la salud o no, cuál es la disponibilidad de alimentos saludables y la exposición a los insanos. Eso se relaciona con las leyes y políticas económicas sobre la venta de alimentos de un país determinado”, por lo que, claramente el control y batalla contra la obesidad no sólo es de la persona, sino también de la influencia que la rodea y los parámetros de cuidado en la sociedad que se tienen.