

Bienestar integral de la mujer



03 | año
2026

 **Bagó**



Cuidar tu salud es una prioridad, no un lujo

El bienestar integral de la mujer abarca el cuidado físico, mental y emocional en cada etapa de la vida. **Esta guía busca brindar información clara y práctica para promover hábitos saludables, prevención y autocuidado, reconociendo las múltiples responsabilidades que asumen las mujeres día a día.**

1. Salud física: conoce y cuida tu cuerpo

Escuchar a tu cuerpo y realizar controles periódicos es fundamental.

Recomendaciones clave:

- Realiza controles médicos de rutina.
- Mantén al día tus exámenes ginecológicos.
- Presta atención a cambios hormonales, menstruales o físicos.
- No normalices el dolor constante o el cansancio extremo.

La detección temprana puede marcar una gran diferencia.



2. Alimentación para cada etapa

Una nutrición equilibrada aporta energía, fortalece el sistema inmunológico y regula las hormonas.

Consejos prácticos:

- Incluye frutas, verduras y proteínas de calidad.
- Consume calcio y hierro de forma adecuada.
- Reduce el consumo de azúcares y ultraprocesados.
- Mantén una hidratación constante.

Una buena alimentación es una forma diaria de autocuidado.





3. Actividad física y movimiento consciente

El ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, ósea y emocional.

Sugerencias:

- Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.
- Elige actividades que disfrutes: caminar, bailar, yoga o entrenamiento funcional.
- Escucha tu cuerpo y respeta tus límites.

Moverte también es una forma de liberar estrés.



4. Salud mental y emocional

El bienestar emocional es tan importante como el físico.

Cuidados esenciales:

- Reconoce tus emociones sin juzgarlas.
- Aprende a decir no sin culpa.
- Dedica tiempo a ti misma.
- Busca apoyo profesional si lo necesitas.

Cuidar tu mente fortalece todas las áreas de tu vida.

5. Descanso y manejo del estrés

El descanso adecuado permite la recuperación del cuerpo y la mente.

Recomendaciones:

- Dormir entre 7 y 8 horas.
- Establecer rutinas de sueño.
- Practicar técnicas de relajación.
- Reducir el uso de pantallas antes de dormir.

Dormir bien también es una inversión en tu salud.

6. Amor propio y autocuidado

El autocuidado no es egoísmo, es salud.

Pequeñas acciones diarias:

- Escuchar tus necesidades.
- Celebrar tus logros.
- Respetar tus tiempos.
- Rodearte de personas que sumen bienestar.

Cuando te cuidas, también cuidas a quienes te rodean.





7. Señales de alerta

Consulta con un profesional de salud si presentas:

- Cambios menstruales persistentes.
- Dolor frecuente o intenso.
- Cansancio extremo.
- Cambios emocionales prolongados.

La prevención siempre es el mejor camino.

**Cuidar de ti es un acto de amor propio.
Prioriza tu bienestar hoy y todos los días.**