



BOLETÍN WELLNESS

Salud materno-infantil
Mejoras y desafíos globales

A propósito del Día Mundial del
Corazón, ¿cómo puedo cuidar de éste,
a través de mi estilo de vida?

Interdependencia

Septiembre 2025

Salud materno-infantil

Mejoras y desafíos globales

La salud materno-infantil es un pilar fundamental para el bienestar y el desarrollo sostenible de las naciones. Garantizar la salud de las madres y los niños no solo es una obligación ética y sanitaria, sino también una inversión en el futuro. Durante las últimas décadas, los indicadores globales han mejorado considerablemente; sin embargo, persisten desigualdades marcadas entre regiones y países, así como nuevos desafíos emergentes.

Avances globales en salud materno-infantil

Desde la adopción de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) y, posteriormente, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), se han observado mejoras sustanciales:

1

REDUCCIÓN DE LA MORTALIDAD MATERNA E INFANTIL

La tasa mundial de mortalidad materna disminuyó en un 34% entre 2000 y 2020, mientras que la mortalidad infantil se redujo en más del 50% desde 1990, especialmente en países con intervenciones integradas en salud primaria (OMS, 2023).

2

ACCESO A SERVICIOS DE SALUD

La cobertura de atención prenatal y parto institucional ha aumentado significativamente. En muchas regiones, más del 80% de las mujeres embarazadas reciben al menos una consulta prenatal (UNICEF, 2023).

3

PROGRAMAS DE VACUNACIÓN Y NUTRICIÓN

La vacunación sistemática ha salvado millones de vidas infantiles. Asimismo, se han implementado programas exitosos para prevenir la desnutrición, como la promoción de la lactancia materna y la suplementación con micronutrientes.

Desafíos persistentes y emergentes

1. Desigualdades geográficas y socioeconómicas

- Las mujeres y niños en países de bajos ingresos, zonas rurales o contextos de conflicto siguen siendo los más vulnerables. La atención médica de calidad es limitada o inaccesible en muchas de estas áreas.

2. Mortalidad materna prevenible

- Más del 70% de las muertes maternas se deben a causas evitables como hemorragias posparto, infecciones, trastornos hipertensivos del embarazo y abortos inseguros.

3. Crisis humanitarias y cambio climático

- Los desastres naturales, pandemias y conflictos armados interrumpen los servicios básicos de salud, aumentando los riesgos durante el embarazo, parto y primeros años de vida.

4. Salud mental materna

- La depresión posparto y otros trastornos mentales maternos afectan a una proporción significativa de mujeres y están poco diagnosticados y tratados, especialmente en países de ingresos bajos y medios.

5. Impacto de la pandemia por COVID-19

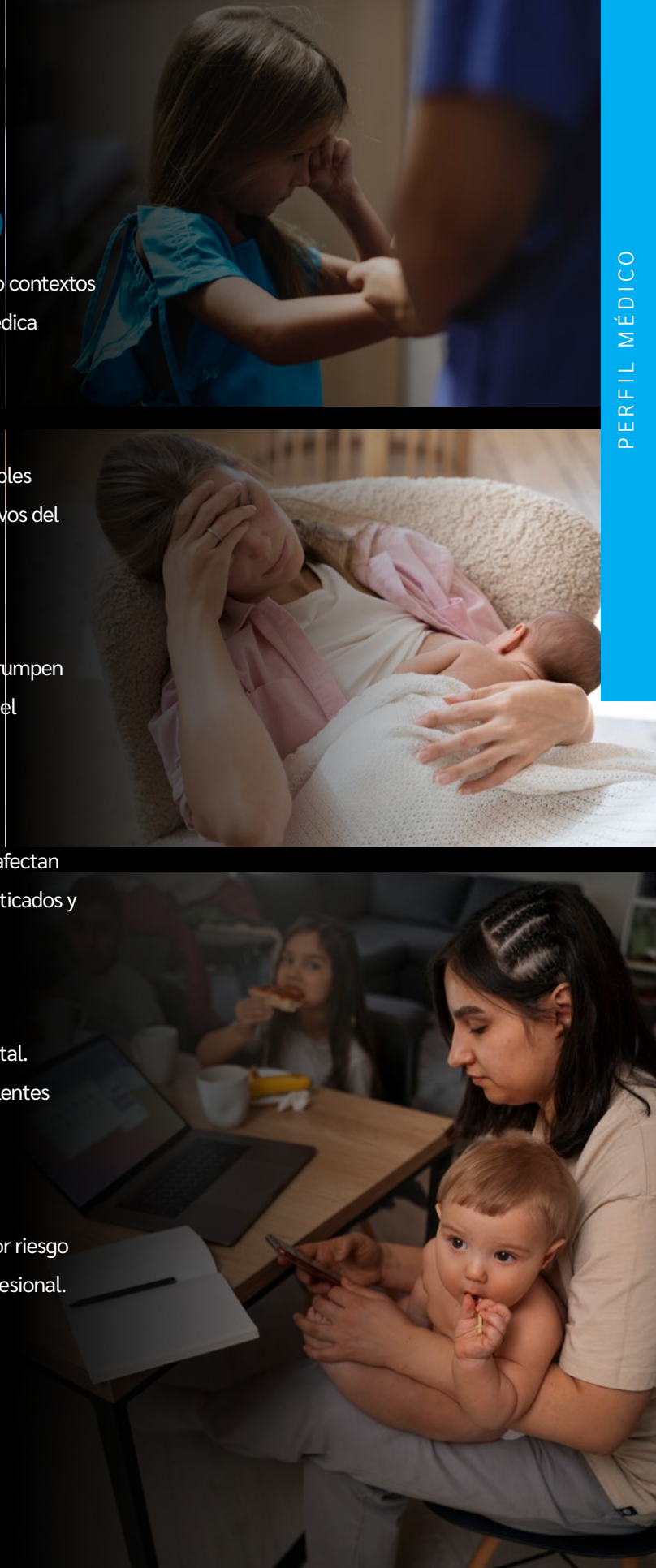
- Interrumpió servicios esenciales de salud reproductiva y neonatal. Se estima que entre 2020 y 2022, se perdieron avances equivalentes a una década en muchas regiones.

6. Migración y desplazamiento forzado

- Las mujeres embarazadas en contextos de refugio tienen mayor riesgo de no recibir controles prenatales o de parto sin asistencia profesional.

7. Tecnología y brecha digital

- Si bien la telemedicina ofrece oportunidades, muchas comunidades carecen de acceso a tecnología o conectividad.



- **FORTALECER LOS SISTEMAS DE SALUD PRIMARIA**, con énfasis en la atención continua desde el embarazo hasta la infancia temprana.
- **CAPACITACIÓN DEL PERSONAL SANITARIO** en partería, atención neonatal y manejo de emergencias obstétricas.
- **ASEGURAR ACCESO A MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS** y educación sexual para prevenir embarazos no deseados.
- **INCLUIR SERVICIOS DE SALUD MENTAL MATERNA** en los programas de atención perinatal.
- **INVERSIÓN EN INFRAESTRUCTURA DE SALUD**, especialmente en zonas marginadas.

La salud materno-infantil ha experimentado progresos alentadores, pero los desafíos estructurales, sociales y emergentes aún amenazan los logros alcanzados.

El compromiso internacional, las políticas públicas inclusivas y el enfoque centrado en la equidad serán clave para garantizar que cada madre y cada niño, sin importar dónde vivan, tengan acceso a una vida sana desde el inicio. Los bebés menores de 6 meses recibían LME, confirmando una ligera tendencia al alza.

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Tendencias en la mortalidad materna: 2000 a 2020.
- UNICEF. (2023). State of the World's Children Report 2023.
- The Lancet Global Health. (2022). Maternal mental health and its impact on child development. Lancet Glob Health, 10(3), e340–e341. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00026-1](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00026-1)
- United Nations. (2023). Sustainable Development Goals Report 2023.
- Countdown to 2030. (2023). Tracking progress towards reproductive, maternal, newborn, child and adolescent health.

A propósito del Día Mundial del Corazón, ¿cómo puedo cuidar de éste, a través de mi estilo de vida?

Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte. Existen algunos factores de riesgo que no se pueden modificar, como los antecedentes familiares, el sexo al nacer o la edad. Pero puedes tomar muchas otras medidas para reducir el riesgo para enfermedades cardíacas como hábitos y actividades diarias.

Diversas investigaciones han evidenciado que mejorar los estilos de vida puede disminuir en más del 80% el peligro de padecer enfermedades del corazón.

La **Asociación Americana del Corazón** calcula que únicamente el 5% de los individuos adoptan todos estos elementos de estilo de vida como parte de una estrategia para alcanzar una salud cardiovascular perfecta.

Ante estas cifras preocupantes, es esencial adoptar hábitos saludables que contribuyan a preservar y potenciar la salud cardíaca.

A continuación, te detallamos algunos **hábitos fundamentales** que pueden aportarte considerablemente a una salud cardiovascular óptima:





1

EJERCICIO FÍSICO REGULAR

- Camina 30 min al día, divide en 3 sesiones de 10 minutos si no tienes tiempo seguido.
- Haz ejercicio aeróbico al menos 150 minutos por semana, bailar, nadar, bicicletas, subir escaleras.



2

CUIDA TU CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

- Evita la obesidad abdominal. En adultos, procura que la circunferencia de la cintura sea menor a 80 cm en mujeres y menor a 90 en hombres.



3

MANEJO DEL ESTRÉS

- Prueba realizar mindfulness o meditaciones guiadas 10 min al día, puedes descargar apps gratuitas como Insight Timer, Smiling Mind, Medita Podcast o apóyate de videos en youtube.
- Haz algo que te relaje, dedica 15 minutos diarios a algo que te relaje o disfrutes como pintar, cocinar, leer, bailar, jugar con tu mascota o escuchar tu música favorita.
- Dormir las horas adecuadas es esencial para mantener el equilibrio emocional y regular los niveles de estrés.



2

REvisa con frecuencia tu presión arterial y colesterol

- Realizar chequeos médicos regulares puede ayudar a monitorear estos indicadores.

5

NO PIERDAS EL CONTROL EN TU ALIMENTACIÓN

- Procura que al menos el 80% de tu alimentación diaria provenga de alimentos naturales sin procesar.
- Controla el consumo de sal evitando productos que contengan el sello de “alto en sodio”.
- Evita métodos de cocción como fritos, capeados y empanizados; en su lugar, elige opciones más saludables como asados, hervidos, al horno o al vapor.



6

DISMINUYE EL CONSUMO DE TABACO

- Lleva un registro de cada cigarro que fumes, anotando el lugar, el motivo y nivel de estrés o ansiedad en ese momento. Esto te ayudará a identificar patrones y a tomar conciencia de las razones que te llevan a fumar.
- Evita los desencadenantes como café, alcohol, los vapeadores u otras fuentes de nicotina. Sustitúyelos por alternativas saludables, como chicles sin azúcar, pelotas antiestrés o una botella de agua con popote.


Bibliografía

- Fundación Mexicana del Corazón. (s. f.). Salud cardiovascular. Recuperado de https://fundacionmexicanadelcorazon.org/Dashboard/salud_cardiovascular
- Secretaría de Salud. (2010, 4 de agosto). Norma Oficial Mexicana NOM008SSA32010: Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/5027/salud11_C/salud11_C.html
- Rippe, J. M. (2018). Lifestyle strategies for risk factor reduction, prevention, and treatment of cardiovascular disease. American Journal of Lifestyle Medicine, 13(2), 204–212. <https://doi.org/10.1177/1559827618812395>

Interdependencia

En un mundo cada vez más globalizado e interconectado, la interdependencia emerge como un concepto clave para comprender las dinámicas de las relaciones humanas. Ya sea en el ámbito personal, profesional, o social, la interdependencia describe cómo las acciones y decisiones de un individuo afectan y son afectadas por las de otros.

Esta interrelación mutua es fundamental para el desarrollo de relaciones saludables y la construcción de una sociedad más cohesionada y cooperativa. Sin embargo, el fomento de la interdependencia requiere de un enfoque consciente y la habilidad de reconocer tanto nuestra autonomía como nuestra capacidad de colaborar con los demás.

¿Qué es la Interdependencia?

En los últimos tiempos, se ha producido una gran toma de conciencia respecto a lo perjudicial de la dependencia emocional a nivel social. Muchas personas han logrado identificar estos patrones, liberándose después de ellos, abriéndose a desarrollar y disfrutar sus propios recursos. Sin embargo, en este proceso es importante no caer en el extremo opuesto, el cual también puede causarnos daños importantes. Por esto, queremos hablarte de la importancia de la interdependencia.

La interdependencia es un concepto que refiere a la dependencia mutua entre dos o más personas, grupos o sistemas. En las relaciones humanas, esto implica un reconocimiento de que las personas no existen de manera aislada, sino que nuestras acciones, pensamientos y emociones están entrelazados con los de los demás. Según **Stephen Covey** en su libro **Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva**, la interdependencia es la siguiente fase del desarrollo humano después de la independencia.

Mientras que la independencia destaca la autonomía personal, la interdependencia se refiere a la capacidad de trabajar juntos hacia un objetivo común, reconociendo que el éxito depende de la colaboración mutua.

La interdependencia, a diferencia de la dependencia, no implica una relación de sumisión o control, sino de cooperación activa, respeto mutuo y un balance adecuado entre las necesidades individuales y las colectivas.

Características de la Interdependencia

1

Las relaciones que se establecen son equilibradas y equitativas. Ambas personas dan y reciben de manera justa y se benefician mutuamente del vínculo.

2

El individuo es capaz de implicarse a nivel personal y emocional. Existe una confianza en el otro y no hay miedo a mostrarse auténtico y vulnerable.

3

Las relaciones sociales aportan beneficios y apoyo, pero el bienestar personal no está supeditado a ellas. La persona ha desarrollado sus propios recursos, confía en sí misma y es capaz de establecer límites.

4

Existe una capacidad para apreciar el valor que los vínculos sociales aportan a la vida y lo necesario de los mismos para cubrir las necesidades de afecto, reconocimiento y pertenencia. Sin embargo, hay también un discernimiento que permite alejarse cuando sus efectos son más perjudiciales que positivos.

5

En suma, la máxima que podría definir la interdependencia sería la siguiente: “puedo hacerlo solo, pero no quiero hacerlo solo”. Es decir, confío en mis capacidades y recursos, pero valoro el apoyo y la cooperación y me implicó voluntariamente en relaciones enriquecedoras.

¿Cómo se Desarrolla la Interdependencia?

El desarrollo de la interdependencia comienza con un proceso de autoconocimiento y autovaloración. Primero, es esencial que cada individuo reconozca su valor, capacidades y límites. Según **Thomas Gordon** en *Parent Effectiveness Training*, la autoconfianza es una base crucial para poder entablar relaciones de interdependencia. Un individuo que se siente seguro de sí mismo puede colaborar con otros sin perder su identidad o volverse dependiente.



Además, la interdependencia se desarrolla a través de la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Las relaciones interdependientes requieren de una comunicación clara, abierta y respetuosa, así como de la habilidad para manejar diferencias de manera constructiva. Según Marshall Rosenberg, en su obra Comunicación no violenta, la clave para la interdependencia efectiva es la capacidad de expresar nuestras necesidades y escuchar las de los demás sin juicio ni confrontación.



Otro aspecto fundamental en el desarrollo de la interdependencia es la empatía. La capacidad de ponerse en el lugar del otro permite entender mejor sus emociones y necesidades, lo que facilita la cooperación y la toma de decisiones conjuntas. Daniel Goleman en Inteligencia emocional subraya que la empatía es un componente esencial de la inteligencia emocional, la cual es crucial para el establecimiento de relaciones interdependientes.

Fomentando la Interdependencia en Nuestras Relaciones

Fomentar la interdependencia en las relaciones personales y profesionales implica varias prácticas clave:

1



FOMENTAR LA COOPERACIÓN SOBRE LA COMPETENCIA

En lugar de ver a los demás como rivales, debemos aprender a trabajar juntos, reconociendo que el éxito de uno puede ser el éxito de todos. En el ámbito familiar, por ejemplo, los miembros de la familia pueden trabajar en equipo para resolver problemas, compartir responsabilidades y apoyar el crecimiento individual de cada uno.

2

DESARROLLAR HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En toda relación, el desacuerdo es inevitable. Sin embargo, la forma en que se maneja es lo que determina si la interdependencia se fortalece o se debilita. Aprender a negociar y comprometerse sin perder de vista los intereses comunes es crucial.



3

FOMENTAR LA AUTONOMÍA DENTRO DE LA COOPERACIÓN



Es importante que cada individuo pueda tomar decisiones de manera autónoma dentro de un marco de respeto mutuo. Esto significa equilibrar la interdependencia personal con la responsabilidad compartida. **John Dewey** dijo que la verdadera educación para la vida democrática debe incluir no solo la autonomía, sino también el desarrollo de una interdependencia basada en la solidaridad y la cooperación.

4

RECONOCER Y VALORAR LA DIVERSIDAD

Las relaciones interdependientes no requieren que todos piensen igual, pero sí que respeten y utilicen la diversidad de opiniones, habilidades y perspectivas para enriquecer el conjunto. Este reconocimiento de las diferencias es clave para crear una dinámica de respeto mutuo.



Este es un trabajo que requiere abordar miedos, reestructurar ideas y aprender a relacionarse de nuevo. No obstante, es el modo de dejar de construir muros que nos aíslan, o de darnos en un grado tan excesivo que nos quedemos vacíos. La interdependencia es el sano y natural equilibrio.

Bibliografía

- Covey, S. (1989). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Editorial McGraw-Hill.
- Gordon, T. (1970). Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Children Who Are Responsible, Cooperative, and Kind. Peter H. Wyden.
- Rosenberg, M. (2003). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Bantam.
- Dewey, J. (1916). Democracy and Education. The Macmillan Company.



UNCOMMONLY INDEPENDENT