



MoMs

MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de las mujeres con discapacidad

Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas proporcionan breves explicaciones relacionadas con los estudios sobre discapacidad, la accesibilidad para profesionales de la salud y la maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología de aprendizaje que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

- BIENESTAR -

BIENESTAR FÍSICO: LOS CONTROLES PERIÓDICOS



El bienestar físico es un pilar fundamental para una vida saludable, especialmente para las mujeres con discapacidad (MCD), quienes enfrentan **desafíos adicionales** para acceder a chequeos médicos regulares.

La menopausia, por ejemplo, provoca cambios hormonales que pueden afectar la densidad ósea e incrementar el riesgo de osteoporosis, lo cual es especialmente preocupante para las personas con una discapacidad motriz, como la parálisis cerebral.

A pesar de ello, los estudios demuestran que **las MCD reciben menos chequeos médicos** en comparación con aquellas sin discapacidad, lo que puede deberse a barreras físicas en los centros de salud, a la falta de equipos adecuados o por una falta de conciencia entre los profesionales de la salud (Narasimhan & Allotey, 2024).



momsproject.eu



Mother Matters



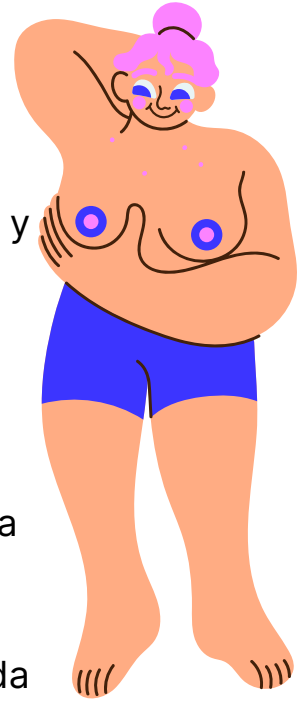
[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)



El **acceso equitativo a exámenes periódicos** es crucial para la prevención y el tratamiento de enfermedades en sus primeras etapas. A pesar de ello, las mujeres con discapacidad tienen tasas más bajas de exámenes para el cáncer de mama y cuello uterino (OMS, 2021), lo que afecta negativamente su pronóstico y calidad de vida. Para reducir esta brecha, **es necesario implementar estrategias de accesibilidad en los servicios de salud**, incluyendo telemedicina adaptada y capacitación especializada para los profesionales de la salud en atención inclusiva (OMS & UIT, 2024). Por otro lado, **la actividad física también juega un papel crucial en la salud** de las MCD. Según la OMS, el ejercicio regular contribuye a mejorar la densidad ósea, la movilidad y la salud cardiovascular (OMS, 2018).



Sin embargo, el acceso a programas de actividad física adaptada sigue siendo limitado, lo que resalta la **necesidad de políticas que promuevan la inclusión de este grupo en iniciativas deportivas y recreativas**. Además, se recomienda integrar la actividad física en la vida diaria, ya sea a través de caminatas asistidas, terapia acuática, o ejercicios de bajo impacto (OMS, 2018). El desarrollo de **herramientas digitales accesibles** (telemedicina) es clave para mejorar el acceso a la atención médica. Por ello, organismos internacionales como la OMS y la UIT vienen defendiendo la implementación de medidas que garanticen el derecho a la salud de las personas con discapacidad (OMS & UIT, 2024). Estas plataformas deben ser diseñadas con principios de accesibilidad universal, interfaces intuitivas, asistencia por voz y compatibilidad con dispositivos de apoyo. Además, los sistemas de salud deben cubrir consultas virtuales para el monitoreo y prevención de enfermedades crónicas.

Por último, es importante reseñar la necesidad de promocionar **programas de concienciación para la población y los profesionales de la salud** para avanzar hacia una atención médica inclusiva. La formación ha de versar en la atención diferenciada y la eliminación de barreras arquitectónicas y actitudinales en los centros de salud (OMS, 2021).

En conclusión, la promoción del bienestar físico en las mujeres con discapacidad requiere de una **combinación de estrategias**, como el acceso equitativo a chequeos médicos, la promoción de actividad física adaptada, el desarrollo de tecnologías accesibles y la capacitación especializada para los profesionales de la salud.

