



NOS URGE, UN AUTOEXAMEN

Por Carolina Diaz Bonilla

 [carolina.diaz.58910](https://www.facebook.com/carolina.diaz.58910)

 [@yarlincarolina](https://www.instagram.com/@yarlincarolina)

 [@yarlincarolina](https://www.twitter.com/@yarlincarolina)

El mundo conmemora el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama, han sido muchas las víctimas que ha dejado a su paso esta temible enfermedad, estudios demuestran que lo único que puede salvar nuestra vida es el autoexamen y la visita oportuna al doctor para la detección precoz y el tratamiento, la organización mundial de la salud ha declarado el mes de octubre para crear conciencia, cada día más mujeres accedan a controles y diagnósticos para investigar la enfermedad, que hacen los organismos de salud competentes en nuestras regiones para minimizar los riesgos, están activadas las alarmas de promoción y prevención, surgen muchos interrogantes y nuestras IPS están en el deber ser de prevenir para salvar vidas, promocionando las campañas de fomento de hábitos saludables, incentivar la actividad física, promover una conducta alimenticia para renovar nuestras células, podríamos encontrar rápidamente una respuesta si revisamos el presupuesto nacional y la inversión en la salud. ¿Pero antes nos preguntamos la distribución de recursos para el sector salud es suficiente para disminuir los indicadores? se puede hablar de salud pública en nuestro país; ¿se han cumplido los desafíos del plan decenal de salud?

Evento que me puso a detallar mi cuerpo y paso a paso me puso a pensar lo importante de cada órgano, de nuestras extremidades y sus funciones de la información recogida por nuestros sentidos que llega al cerebro, después esta información es enviada a otras partes del sistema nervioso para su procesamiento, lo que podría indicar que muchas veces todo es psicológico el cerebro es el órgano más mandón de todo el cuerpo, la importancia de realizarse un autoexamen con la finalidad de detectar cualquier signo o anomalía es transcendental para salvar tu vida, y darnos cuenta que nuestro cuerpo es templo y debemos cuidar.

Hace unos días disfruté la oportunidad de



asistir al congreso de mujeres del círculo caribe quien tiene como consigna sin mujeres No, Nosotras ahora y la verdad me llene de inspiración con la participación; conocer la opinión de cada una de esas mujeres con diferentes historias de vida me hizo realizar mi propio auto examen de salud mental, reconocer que los seres humanos tenemos mucho que aprender, aceptar sugerencias y avanzar. La vida es una lección diaria pero la interacción armónica de cada ser humano en su energía espiritual, social y cultural son el resultado positivo de su desarrollo y bienestar condiciones esenciales para la sana convivencia y felicidad, esto se logra aceptando que cada uno tiene un talento el cual debe multiplicar, se aprende de los errores y mejoras aspectos importantes para tu futuro. Las mujeres somos dinamizadoras de diversas campañas impulsamos a los hombres a participar pero en la promoción de la paridad nuestro objetivo es fortalecer la gobernanza y la democracia, particularmente pienso que debemos reforzar la presencia de las mujeres en cargos de las diferentes ramas del poder público y lograr el equilibrio de poderes, en este círculo nuestra relación nos estimula hacer una introspección del panorama político, económico y social de nuestro país, cuestionar resultados sin juzgar el comportamiento de la poca participación de las mujeres en la política realizando una enumeración detallada de unas posibles causas del árbol de problemas encabezando la falta de garantías que tenemos las mujeres para participar en los



procesos de toma de decisiones, la feminización de la pobreza, la economía del cuidado y le añadimos la falta de autonomía económica entre otras no menos importante el miedo al fracaso.

Al leer seguramente te preguntas la similitud entre el autoexamen y la participación de la mujer en la política quiero anotar la importancia de que muchas mujeres se atrevan y fortalezcan las políticas públicas existentes con asignación y redistribución de recursos, la reducción de altos índices de violencia, inseguridad, desempleo y el reconocimiento del liderazgo asertivo de la mujer en sus múltiples roles sociales, que nuestro árbol de soluciones identifica que nos urge visibilizar la sororidad entre nosotras, con el objetivo de mantener una agenda conjunta que garantice

oportunidades para satisfacer las necesidades, lograr bienestar y nunca olvidar que el fracaso no define tu futuro todo lo contrario te fortalece.

Después de hacer un autoexamen visual de la perspectiva política de nuestro departamento no fue difícil detectar que cada región tiene un comportamiento diferente, pero nos urge un autoexamen con una lista de prioridades que impulsen el desarrollo social y evidencien las ganas y el deseo de fortalecer nuestras raíces, se acepten sugerencias o mejor aún optar por las palabras de mi primo Nico: mami lo mío no es el fútbol, no toque ni un segundo el balón, a mí me gusta es la pintura y la ciencia, con sentimiento cultural y de pueblo mi opinión para ti.