

# Mujeres que se cuidan

## en tiempos de Covid-19

### Pandemia por Covid-19 y cuidados

La pandemia por Covid-19 no es solo una crisis sanitaria, sino que está teniendo graves repercusiones sociales y económicas que impactan de manera diferente y desigualdad a mujeres y a hombres. Los cuidados formales e informales de personas dependientes (niñas, niños, personas con discapacidad y personas mayores, personas enfermas etc.) son realizados mayoritariamente por mujeres, tanto en el ámbito doméstico como en el profesional.

Esta exposición diferencial a la Covid-19 obliga a poner el foco en las necesidades de salud integral de las mujeres, ya que están asumiendo mayores demandas de cuidados informales, mayores riesgos de contagio por proximidad y menos disponibilidad de tiempo para cuidarse y curarse.

Tenemos que abordar con perspectiva de género la peor salud percibida por las mujeres, el mayor cansancio, ansiedad, dolor, estrés, depresión, frustración, malestar, morbilidad crónica, consumo de fármacos, dieta poco saludable, ejercicio físico escaso y descanso insuficiente, entre otras consecuencias derivadas de la sobrecarga de cuidados.

### Contenidos del taller

En este taller de 2 sesiones analizaremos los aspectos físicos, psíquicos y sociales de la salud de las mujeres que se han visto afectados por la COVID19 ¿qué activos en salud tenemos en este contexto tan cambiante? ¿qué obstáculos encontramos? ¿cómo podemos fortalecer nuestra capacidad de resiliencia? ¿con qué redes contamos?

Si quieres conocer mejor los factores preocupan y afectan a la salud de las mujeres ven a compartir este espacio virtual con nosotras ¡te esperamos!

Al finalizar se aportará información actualizada sobre la COVID19 y claves para evitar el contagio.

Modalidad	Virtual a través de una cuenta de zoom privada. Cuando aceptemos tu inscripción te mandaremos las claves de acceso para que puedas acceder. Recuerda que son personales y privadas
Soporte virtual	Si tienes dificultades para manejar ZOOM y necesitas apoyo técnico, escríbenos un WhatsApp a: <b>605 700 151</b>
Fechas y horarios	Puedes consultar las fechas y horarios en la web y el formulario de inscripción. Si sois un grupo de mujeres y queréis proponernos otra fecha escribimos a <a href="mailto:info@mujeresquese cuidan.es">info@mujeresquese cuidan.es</a> o al whastapp <b>605 700 151</b>
Participantes	Actividad dirigida exclusivamente a mujeres
Plazas	Plazas limitadas a 15 mujeres por taller

### Inscripción

Rellena el formulario de la web, selecciona el taller que mejor se ajusta a tus horarios y nos pondremos en contacto contigo.

[pincha aquí para ir al formulario](#)



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

