

SALUD

Año 5, Edición no. 65 - [10 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2018

actual

¡NO PUEDO
PARAR DE
COMER!

IMPORTANCIA DE LA CONSULTA
MÉDICA ANTES DE UNA

DIETA Y EJERCICIO

ALTERACIONES
CERVICALES
E INFERTILIDAD

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

DÉJATE AYUDAR, PARA UN VIDA MÁS SALUDABLE

Bajar de peso, tener una alimentación más sana, hacer ejercicio, y cuidar nuestra salud física, mental y emocional como prioridades, encabezan sin duda nuestra lista de propósitos para este 2018, pero como el auto-diagnóstico, la auto-medicación y tomar de la internet consejos de cualquiera se ha convertido en práctica común hoy en día, te presentamos en esta edición un artículo escrito por la Responsable de Promoción de la Salud, de la Jurisdicción de Servicios de Salud de la Secretaría del ramo en BC, la Dra. Liliana Castañeda, que habla sobre la importancia de acudir primero al médico.

No es recomendable por ejemplo, meternos a esa clase intensa de crossfit, sin saber si tenemos alguna lesión, o si nuestro ritmo cardiaco está en óptimas condiciones para ello. Tanto como para llevar un régimen alimenticio distinto o restrictivo, así como iniciar una actividad física a la que no estamos acostumbrados; lo ideal es consultar a los expertos.

Pero para que te sientas cobijada al respecto, en esta edición, Lucía Chávez experta en nutrición, nos da algunos consejos prácticos que representan una asesoría gratuita proveniente de quien domina el tema, para que podamos hacer cambios importantes que nos ayuden a mejorar nuestra condición nutricional.

Además, en esta edición hablaremos de cuándo comer en exceso es ya una patología. Todos tal vez en algún momento de ansiedad o estrés en nuestras vidas, hemos tenido esos episodios aislados donde nos hemos dado un terrible atracón, ¿pero acaso esto en tu vida es ya recurrente? Hay que pedir ayuda urgente. Nuestra experta en psiquiatría, la Dra. Graciela Jiménez, es quien nos guiará para reconocer los síntomas.

¡Gracias por hacernos parte
de tu día y parte de tu vida!



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES
Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Dr. Henry Mateo Sáñez
Graciela Jiménez
Lucía Chávez
Dra. Liliana Castañeda
Dra. Astrid Fraustro

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 3640444
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.0400
Victor Hernández Photography
[664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Evervital
WOMEN cápsulas LIFESTYLE



TENER PROPÓSITOS CLAROS
ES VITAL PARA ESTE 2018



¿En qué momento empezó un nuevo año? Algunas aún no terminamos de cumplir los propósitos del 2017, cuando dijimos que íbamos a ponernos en forma, comer más sano y ejercitar más nuestro cuerpo.

No importa la época del año siempre es una buena decisión plantearnos y hacer lo necesarios para estar mejor y más saludables. Complementar una dieta equilibrada con suficiente descanso y pasar momentos agradables con nuestros seres queridos nos hará rendir a plenitud durante el día.

Y aunque se vaya otro año más, estar sanas no es una cuestión de edad sino de actitud. La mejor fórmula que te va a dar resultados es encontrar la dieta que se ajuste a tus necesidades de actividad diaria, hacer ejercicio de forma consistente y de acuerdo a tu condición personal esto te llevará a cumplir tus metas en este año que inicia.

¡Que tus propósitos para el 2018 estén llenos de salud, energía y bienestar!

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

bomuca INTERESADOS POR TU SALUD

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
ALIMENTATE SANAMENTE

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251 local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL de CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 5, edición 65, inicio de impresión el 15/12/2018. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

IMPORTANCIA DE LA CONSULTA MÉDICA ANTES DE UNA

DIETA Y EJERCICIO

POR DRA. LILIANA CASTAÑEDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera actualmente a la obesidad como una epidemia global, no exclusiva de los países de altos ingresos, y que impacta en todos los grupos de edad. Se estima que 1.7 billones de personas en el mundo padecen algún grado de obesidad, y que cada año mueren 2.6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso (OMS, 2010).

LA HISTORIA CLÍNICA DE QUIEN DESEA BAJAR DE PESO, ES BÁSICA

El exceso de grasa corporal (sobrepeso y obesidad) es recono-

cido actualmente como uno de los retos más importantes de Salud Pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento, y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que la padece, debido a que aumenta significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, e incrementa el riesgo de muerte prematura y discapacidad.

Al iniciar un cambio de hábitos cuando se tiene un diagnóstico de sobrepeso y obesidad, se debe realizar una historia clínica específica para orientar la etiología de la obesidad, investigar historia familiar de obesidad, factores de riesgo cardiovascular, comorbilidad asociada, estilo de vida con énfasis en el estado nutricional (frecuencia de ingesta de alimentos e historia dietética), y hábitos de actividad física.

ESTUDIOS QUE REQUIERE UN PACIENTE CON OBESIDAD QUE QUIERE BAJAR

Los estudios bioquímicos que se deben solicitar en la evaluación del paciente con sobrepeso y obesidad, incluyen: biometría hemática completa, perfil de lípidos, pruebas de función hepática, glucosa sérica en ayuno, creatinina sérica, electrolitos séricos (K, Ca, Mg), y examen general de orina.

El médico debe evaluar el nivel de preparación y las barreras al cambio, antes de implementar un programa de cambios en estilos de vida para el control de peso. Los pacientes con obesidad que reciben asesoramiento para bajar de peso por parte de los médicos tienen 2.8 veces más probabilidad de intentar perder peso en comparación a los que no reciben el asesoramiento.

LA AYUDA DEL PROFESIONAL ALIENTA Y MOTIVA

Los profesionales de la salud deben informar a los pacientes, los beneficios asociados con la pérdida de

peso: mejoría del perfil de lípidos, disminución de la discapacidad asociada con osteoartritis, disminución de la mortalidad por todas las causas, cáncer y diabetes (DM), disminución de la presión arterial, mejoría del control de la glucosa, reducción del riesgo de diabetes mellitus tipo 2.

El objetivo de las intervenciones para la pérdida y mantenimiento del peso son: mejorar la comorbilidad preexistente, reducir el riesgo futuro de comorbilidad asociada a obesidad, y mejorar el estado físico, mental y social. Una dieta rica en frutas y verduras, asociado a cambios en el estilo de vida (aumento de ejercicio e ingestión limitada de alcohol), pueden reducir la presión arterial sistólica y diastólica de manera similar a como lo hace el tratamiento farmacológico. Las frutas y las verduras son alimentos de baja densidad energética que aumentan la saciedad y disminuyen la ingestión, por lo que se recomiendan en programas de pérdida o mantenimiento del peso.

ALGUNAS SUGERENCIAS DEL DOCTOR

El médico recomienda el consumo de agua como bebida de primera elección para una vida saludable, seguido de bebidas sin o bajas en calorías y leche descremada, éstas deben tener prioridad sobre las de alto valor calórico o bebidas azucaradas, incluso sobre las que contienen edulcorantes artificiales.

Los individuos que consultan sobre la atención del peso, se les debe recomendar disminuir la ingestión de alimentos de alta densidad energética (alimentos que contienen grasas de origen animal, dulces y bebidas azucaradas), limitar la ingestión de "comida rápida" y de alcohol.

El ver televisión constituye una forma de sedentarismo que puede ser asociado con el consumo de alimentos densamente energéticos, por lo que puede ser una causa de ganancia de peso, sobrepeso y obesidad.

En la población infantil y adolescente con sobrepeso u obesidad, se aconseja limitar las horas de televisión o videojuegos a un máximo de 1.5 horas al día, con el objetivo de reducir el sedentarismo. Se recomienda retirar la televisión, las videoconsolas y las computadoras de las habitaciones de niños, niñas y adolescentes con sobrepeso u obesidad, y no permitirles que ingieran alimentos si están observando algún dispositivo electrónico, ya que afecta la saciedad.

No se debe iniciar ningún cambio de hábito, sin tener un análisis detallado de su Salud Actual.

* La autora es Responsable de Promoción de la Salud, de la Jurisdicción de Servicios de Salud de la Secretaría de Salud de BC.



imaxess  /Imaxess
diagnóstico x imagen

**Rayos X
Simples**

20%
Descuento
al presentar este cupón en recepción
Válida hasta Marzo 2018

 (664) 634.11.18
www.imaxess.com
Colonia Cacho, Tijuana B. C.

TRES PROPÓSITOS PARA TU SALUD

POR LUCÍA CHÁVEZ

Y va de nuez. Un nuevo año con nuevos propósitos, ¿o los mismos? Si tu propósito es trabajar por tu salud, entonces te propongo el siguiente mapa mental para poder llevarlo a cabo

1) DIVIDE TU GRAN OBJETIVO EN PEQUEÑAS METAS.

Si tu propósito es perder peso, cambia tu objetivo por metas semanales. De preferencia, monitorea la pérdida de grasa en lugar del peso total. El peso total puede cambiar más de 1kg en un mismo día, ya sea por retención de líquidos, por menstruación, hacer ejercicio y otras razones. Lo ideal es pesarte los días miércoles,

temprano en la mañana, en ayunas y sin ropa. En resumen: enfócate en comer mejor y ¡deja la báscula en paz!; visítala cada dos semanas.... ¡no lo hagas diariamente!

Si lo que deseas es mejorar tu salud, necesitas crear una estrategia para lograrlo, y lo ideal es que tu estrategia incluya a un profesional confiable que te pueda asesorar. Empieza

por eliminar los alimentos procesados o empacados, las dietas limitadas o restrictivas como los retos con malteadas o detox con jugos; los refrescos, galletas y cualquier otro producto que vendan en las tiendas de conveniencia. Regresa a la cocina y prepara tu comida. Adquirir nuevos hábitos y aprender nuevas formas de hacer las cosas es un proceso que por lo general no es fácil. ¿Te acuerdas de cuando aprendiste a manejar? Al principio puedes cometer errores y te puedes sentir frustrado, sin embargo, no se puede corregir a menos que estés precisamente...manejando. Enfócate en los pasos a seguir para alcanzar tu objetivo, no hay prisa. Recuerda el refrán "lento pero seguro".

2) ENFÓCATE EN TUS BUENOS HÁBITOS, Y TOMA CONCIENCIA DE LOS MALOS. HAZ UNA LISTA Y REVÍBALA OCASIONALMENTE

¿Cuáles son tus buenos hábitos? Tal vez sea tomar agua al despertar, desayunar, hacer ejercicio; cualquiera que éstos

sean, haz una lista; por alguna razón de repente nos damos cuenta que han pasado meses y dejamos de hacer algo que nos hacía bien. ¡Anota lo que observes! y revisa tu lista ocasionalmente para asegurar que mantienes las buenas costumbres. Para saber si tienes malos hábitos relacionados a tu alimentación, es importante que reflexiones en ellos, y también anótalos. Escoge alguno, piensa en cómo lo puedes sustituir o cambiar, y también anota tu estrategia. Cuando cambies cinco malos hábitos, te aseguro que podrás notar resultados importantes en tu salud. Algunos ejemplos de malas decisiones detonadas por hábitos incluyen: comer una galleta porque es la hora del cafecito, pedir palomitas con refresco cuando vas al cine, pasar por la cafetería y pedir ¡todos los días! un café gourmet como frapuccino o latte, aceptar una galleta, dulce o pan en el trabajo porque el compañero o compañera te lo ofrecen, comer de una máquina dispensadora o ir a la tienda de la esquina porque te agarró el hambre, pedir una copa de vino o un cocktail siempre que

sales, echarte unos tostilocos porque es la fiesta infantil y no pueden "faltar", tomarte un refresco a media mañana o media tarde simplemente porque siempre lo haces. Si sumas las "excepciones" que haces todos los días, para el final de la semana ya tienes acumulados un montón de calorías, y habrás consumido demasiada comida chatarra en detrimento de tu salud.

3) PROCURA ESTABLECER RUTINAS QUE VAYAN DE ACUERDO A TU BIOLOGÍA HUMANA.

» **DUERME ENTRE SEIS Y SIETE HORAS**, en el mismo horario, durante la noche. Está demostrado que las personas que duermen menos o que trabajan de noche tienen exceso de peso y en específico, tienen grasa abdominal.

» **MUÉVETE DURANTE EL DÍA**. Procura caminar unos minutos cada dos horas.

» **TOMA AGUA**. El agua es indispensable para el metabolismo, para el cerebro y la eliminación de toxinas.

Si no te gusta el agua, procura té, infusiones, o tónicos.

» **EJERCÍTATE**. Ni hablar, es necesario ejercitarse para evitar el envejecimiento y para obtener muchos otros beneficios, desde reducir síntomas de menopausia, mejorar el azúcar en sangre, conservar masa muscular, mejorar la salud mental, reducir la presión arterial, mejorar la respuesta inmune y el estado de ánimo hasta controlar el peso (y muchos otros beneficios más). Basta con hacer 150 minutos a la semana. Distribúelos como quieras: todos en un día, dos sesiones de 15 minutos en 5 días, o 25 minutos todos los días. Da igual, como quieras hacerlo, pero ¡hazlo!

» **COME CON HORARIOS ESPECÍFICOS**. Ni te saltes comidas ni andes picoteando. Es importante que comas despacio, considera mínimo 20 minutos, de lo contrario tu estómago ni se entera de que ya comiste y terminas comiendo de más. Observa tu cuerpo, te aseguro que con esto comes menos, y te sentirás satisfecho.

*Nutrióloga certificada, nutrióloga bariátrica.
Portal: www.TuNutriologaEnLinea.com
email: lucia@tunutriologaenlinea.com
Instagram: [lucia_nutrition](https://www.instagram.com/lucia_nutrition)



"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS

UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitriificación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

¡NO PUEDO PARAR DE COMER!

“Las comidas largas crean vidas cortas”

FRANÇOIS RABELAIS

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Si yo te pregunto ¿Durante los últimos tres meses, en algún momento, comiste de manera excesiva en poco tiempo y sin control?, ¿qué contestarías? Si tu respuesta es afirmativa, entonces has tenido un periodo de atracón.

¿A quién no le ha sucedido que le ponen enfrente una pizza familiar, un litro de helado o algún otro alimento succulento, y sin pensarlo lo

devora en cuestión de minutos?, ahora imagina que esto te sucede casi todos los días, entonces no sólo se afecta tu figura sino también tu salud. Esto es lo que enfrenta una persona que padece un Trastorno por Atracón.

No nos imaginemos, a literalmente pelear con la comida, a lo que me re-

fiero y de lo que hablaré en este artículo es acerca de un trastorno de la conducta alimentaria que actualmente afecta a muchas personas, y de la que poco se habla; que presenta alteraciones tanto físicas como psicológicas.

PERO, ¿QUÉ ES EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Es un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en comer grandes cantidades de alimento en un corto tiempo, y que por más que la persona se desea poder parar, ésta se ve imposibilitada, refiriendo que tiene la sensación de falta de control sobre lo que ingiere.



SIGNOS A TOMAR EN CUENTA:

- » Comer mucho (ejemplo: comer más de dos platos de comida, un kilo de tortillas, dos litros de soda, etc.).
- » Comer bastante rápido (menos de dos horas).
- » Sentir que se pierde el control al comer ("no puedo parar de comer y ya no tengo hambre").

Al estar comiendo, las personas que padecen este trastorno, llegan a presentar diversos síntomas que tienen que ver no sólo con la forma de comer, sino con su estado de ánimo:

- » Comen más rápido de lo normal.
- » Comen hasta sentirse desagradablemente llenos.
- » Comen grandes cantidades de alimento cuando no tienen hambre.
- » Suelen comer solos.
- » Tienden a avergonzarse por la cantidad de comida que ingieren.
- » Después de comer, suelen sentirse a disgusto, tristes, frustrados, enojados, etc.

Estos episodios de atracones suelen presentarse con gran frecuencia por lo menos, una vez a la semana, sin embargo, el número de episodios va a determinar la gravedad de la patología en el paciente, ya que entre más episodios se registren en una semana, se podría decir que el trastorno por atracón es leve, moderado, grave o hasta extremo.

¿QUÉ TAN FRECUENTE ES EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Aproximadamente alrededor del 25% de las personas que solicitan atención por obesidad lo padecen, sin embargo, el porcentaje suele incrementarse desde un 50 a un 70 por ciento en personas con una gran obesidad (IMC >40).

¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Desafortunadamente no se conoce una causa en especial que desencadene este trastorno, sin embargo se ha llegado a observar que las personas que tienen una personalidad más impulsiva y extrovertida, son más

propensos a sufrir de atracones.

Otras causas se deben a que se realizan dietas muy bajas en calorías (ejemplo: menos de 500 cal. al día) o por situaciones de estrés, como cuando estamos muy presionados por alguna evento, noticia, o a consecuencia de diferentes problemas.

¿EXISTE TRATAMIENTO PARA EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Afortunadamente sí existe tratamiento y es multidisciplinario. Debe de otorgarse por un médico psiquiatra, un nutriólogo, psicólogo, médico internista, y endocrinólogo, así como por un experto en acondicionamiento físico, y claro que en algunos casos se requiere incluso de un cirujano especialista en cirugía bariátrica. No en todos los casos es necesaria una cirugía, sin embargo en muchas ocasiones se pueden ver estropeados los resultados de una cirugía bariátrica por no atender el trastorno por atracón.

OJO

» Las mujeres llegan a presentarlo en mayor proporción que los hombres.

¿EXISTEN MEDICAMENTOS PARA EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Si, el tratamiento farmacológico debe ser recetado por un médico y va enfocado a los síntomas afectivos por ejemplo: ansiedad y depresión. En estos casos se pueden usar antidepresivos, pero también existen medicamento para disminuir el atracón como es el caso de la lisdexanfetamina. Es de relevancia recordar que no s deben automedicar, y que se debe acudir con médicos especializados en trastornos alimenticios.

El trastorno por atracón no es una patología nueva, ya que existen desde la antigüedad, datos sobre atracones, sin embargo, el tema si ha tenido gran relevancia y se ha estudiado con mayor detenimiento en estas últimas dos décadas, y esto se debe en gran parte al incremento de obesidad a nivel mundial. Desgraciadamente México es uno de los países con mayor índice de obesidad tanto en adultos como en niños.

Es importante hacer una detección oportuna de esta patología, debido a que puede contribuir a que la persona posea una gran obesidad, y que esto conlleve a problemas no sólo de índole físico, sino también psicológico, y esto a su vez impida que baje de peso, llegando a frustrar a la persona en sus múltiples intentos por mejorar su estado de salud.

Así que si usted lector se identifica con esta patología, o conoce de alguien que pudiera estar padeciéndola, no dude en acercarse a los Profesionales de Salud.

*La autora es Maestra, Médico Psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana y del Hospital Santa Catalina de Tecate.

ALTERACIONES CERVICALES E INFERTILIDAD

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ

Y DRA. ASTRID FRAUSTO

La cervicitis es un término que se refiere a la inflamación del cuello uterino en su totalidad, que es la parte inferior y estrecha del útero que se une con la vagina. Es un problema muy común que se presenta con mayor frecuencia en mujeres en edad reproductiva. Es la vía de inicio más frecuente de las infecciones cervicales y de sus importantes repercusiones en la vida reproductiva de la mujer.

¿QUÉ CAUSA LA CERVICITIS?

Es comúnmente el resultado de una infección de transmisión sexual. En la actualidad, *Chlamydia trachomatis*, *Neisseria gonorrhoeae*, *Gardnerella vaginalis*, *Tricomonirosis*, *Cándida*, el Virus de Papiloma Humano (causante de Cáncer Cervicouterino), y el virus del herpes simple (VHS) son los agentes infecciosos reconocidos en las cervicitis.

Existen múltiples factores de riesgo que aumentan las probabilidades de padecer cervicitis, tales como un comportamiento sexual de alto riesgo, lo que incluye tener múltiples parejas sexuales, o practicar relaciones sexuales con personas que han tenido relaciones de riesgo.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas de una cervicitis se pueden reflejar con un sangrado anormal entre períodos menstruales normales, así como cambios en el flujo vaginal; puede presentarse con diferentes tonalidades: gris, blanco o amarillo; dolor y/o ardor al orinar, dolor durante el acto sexual. A pesar de que pueden producir flujo cervical abundante, la mayoría de los casos nunca manifiestan síntomas, implicando una mayor dificultad para un diagnóstico oportuno. Siendo causa más frecuente la transmisión entre parejas sexuales.

DIAGNÓSTICO DE LA CERVICITIS

Para establecer el diagnóstico, se requiere exploración cuidadosa de la paciente así como una colposcopia, con un espejo vaginal que permite

visualizar el cuello del útero y verificar si existen alteraciones, un estudio del exudado vaginal y cervical, también conocido como Papanicolaou. Mediante esta técnica se logra determinar el agente infeccioso, y así poder administrar un tratamiento específico.

¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES?

La cervicitis puede estar presente durante años, sin embargo en ocasiones la infección se puede propagar hacia órganos cercanos. La inflamación de las trompas de Falopio puede ocasionar obstrucción que deriva en infertilidad. De manera indirecta, la inflamación local provoca cambios en el moco del cuello del útero, que afecta el paso a los espermatozoides y su ascenso, derivando en la infertilidad. Además, la irritación crónica puede favorecer la aparición de cáncer cervicouterino.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Es necesaria la educación de la población de riesgo, con la adecuada educación sexual en sectores poblacionales de alta incidencia de estas enfermedades, evitando prácticas de riesgo, y utilizando métodos de barrera. Se debe promover el uso del preservativo y acudir con su médico ginecólogo anualmente.