SALUD actual

Año 5, Edición no. 74 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2018

¿INFLUYE MI TIROIDES EN MI FERTILIDAD?

FORTALECE TU CORAZÓN CUIDANDO TU ALIMENTACIÓN

DETÉCTALO

A TIEMPO Y DESTIERRA EL #CÁNCERDEMAMA DE TU VIDA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
App Store

MENSAJE EDITORIAL

TÚ VIDA VALE ORO, CUÍDALA

Internacionalmente, el mes de octubre es dedicado para concientizar sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo, específicamente nuestros senos, pues es el mes en que se refuerzan las campañas de sensibilización a nivel mundial en torno al Cáncer de Mama.

Por ello, en esta edición quisimos una vez más hacer hincapié en la importancia de conocer nuestro cuerpo, y en aprender a detectar cualquier anomalía que palpemos en él, para que lejos de auto-diagnosticarnos, acudamos prontamente al especialista, y descartemos que se trate de esta temible enfermedad, que como ustedes saben, si se detecta a tiempo, NO es sinónimo de muerte.

Hay varios factores de riesgo que debemos tomar en cuenta, como el de ser mayores de 40 años, o el haber empezado a menstruar antes de los 12, o simplemente el no haber tenido hijos, entre otros. Así que si eres de las mujeres que te ubicas en este grupo de riesgo, no dudes en acercarte con un especialista de la salud, para revisarte periódicamente.

En esta edición también hablaremos de los estragos emocionales que provoca el cáncer, no sólo en la persona que lo padece, sino en su familia en general, por lo que también se debería buscar el apoyo de un especialista, y no llevar a cuestas ese peso que no podemos manejar, y que difícilmente nos permitirá seguir con nuestra rutina de vida.

Hay mucho más contenido que preparamos para ti, así que no te pierdas nuestra edición de salud de este mes.

¡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 Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

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

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

COLABORADORES
Lucía Chávez
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dra. Iris López Villa
Lic. Enfría Yoseima Judith Zamora Verdugo
Dra. Eva Gloria Guerrero Santillán
Graciela Jiménez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
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

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., 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 R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido no. 16860. Año 5, edición 73, inicio de impresión el 15/08/2018.** 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.

DE CORAZÓN A CORAZÓN

POR LUCÍA CHÁVEZ

Nunca dejaremos de hablar de cómo cuidar el órgano más importante de nuestro cuerpo, dado que este órgano es el motor que necesitamos simplemente para vivir, así que hoy vamos a hablar específicamente de los alimentos que nos ayudarán a nutrirlo y fortalecerlo, de lo que debemos evitar, y de lo que debemos procurar por nuestra salud.

Y... NO HAY SORPRESAS

Creo que la mayoría de las personas pueden referir estos mismos elementos. Entonces, ¿Por qué están en aumento las enfermedades del corazón? ¿Por qué estamos viendo estas enfermedades inclusive en niños?.

LA RESPUESTA CORTA

Porque se ha normalizado un estilo de vida que va en contra de las funciones y necesidades del cuerpo. La realidad es que no hemos evolucionado al punto de que nuestro cuerpo pueda resistir los embates de la privación del sueño, la cascada destructiva causada por el estrés, el consumo de azúcar exagerado, la falta de actividad y el ataque persistente de toxinas, ya sea por los químicos contenidos en el cigarro, refrescos o lociones y productos que nos untamos, así como por los productos que comemos que están lejos de ser considerados alimento pero que nos llenan, saben rico, y están convenientemente empacados para salir corriendo a lo que sigue.

EL DÍA DE HOY QUIERO INICIAR, PUNTUALIZANDO DOS PREMISAS:

1. SI EN TU FAMILIA SE TIENEN ANTECEDENTES de enfermedad cardiovascular no quiere decir que estás destinado a tenerla; tu estilo de vida puede reducir el riesgo de enfermar
2. SI YA TIENES UNA CONDICIÓN, como presión arterial alta, ésta puede ser reversible.
3. EXISTEN CUATRO PILARES ESENCIALES PARA LA SALUD DEL CORAZÓN, y adoptar cuando menos tres de los cuatro puede reducir el riesgo de contraer una enfermedad del corazón hasta en un 50 por ciento (Khera et al, 2016).

ESTOS PILARES SON:

» Mantener un peso saludable.
» Hacer ejercicio.
» No fumar.
» Comer saludable.

SEGUNDO, HAZ PEQUEÑOS CAMBIOS Y TOMA DECISIONES QUE TE ACERQUEN A LOS CUATRO PILARES ESENCIALES PARA LA SALUD DEL CORAZÓN:

1) PESO SALUDABLE: con bajar entre el 5% y 10% del peso se reduce el riesgo de enfermedades crónicas, el dolor articular y mejora la calidad de vida. No es necesario morir de hambre ni contar calorías o porciones; procura alimentos frescos en lugar de alimentos industrializados y evita bebidas o comidas envasadas.
Tomando en consideración lo que he comentado anteriormente, podrás darte cuenta que un yogurt comercial se ha convertido en una fuente de químicos y azúcar que no necesitas. He llegado a ver yogurts con ¡72g de azúcar! el equivalente a ¡18 cucharaditas!, y hasta con 10 ingredientes que ni se pueden pronunciar. ¡Tache! También he visto leches de soya con saborizantes y aditivos que dañan el tracto digestivo. Ambos, alimentos que se perciben saludables pero que no lo son. Si procuras alimentos de origen natural, empezarás a observar cambios importantes, desde el estado de ánimo hasta la pérdida de peso.
2) HACER EJERCICIO: esto no significa excederte en el gimnasio, simplemente procurar moverte más y aumentar la actividad física conforme aumentes tu condición física. Si sólo puedes hacer 5 minutos de caminata diaria, ¡estupendo!, ya que lo más importante es establecer el hábito. Una vez establecido, puedes determinar diferentes metas, ya sea de tiempo, frecuencia o intensidad. Paso a pasito, así se logran los grandes cambios.
3) FUMAR: existen diferentes terapias para dejar el cigarro. Busca opciones. ¡Déjalo!
4) COMER SALUDABLE: si no sabes cómo comer para darle a tu cuerpo lo que necesita, ya sea para combatir enfermedad, tener un embarazo sano, rendir en un deporte, reducir síntomas de menopausia o malestares gastrointestinales, acércate a un profesional y evita las dietas de moda o los tratamientos dudosos. Para que puedas empezar ya, sigue las recomendaciones que incluí en este artículo, y asegúrate de comer en el siguiente orden, y en un volumen de mayor a menor: verdura, proteína, grasas saludables, fruta. ¡Taráááá!
Por ti, por tu salud.

Mientras sigamos siendo humanos, nuestro cuerpo requiere del 30 por ciento del tiempo para auto-repararse -mientras duerme-, y moléculas nutritivas que permitan esta reparación.

Está de más aclarar que el cuerpo no está preparado para recibir basura (toxinas, químicos), ni para mantenerse en estado de alerta constante. Si vamos en contra de estas necesidades fundamentales, es natural que la actividad a nivel celular deje de funcionar, que aparezca la enfermedad, y que ésta progrese.

ENTONCES, ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Primero, reconocer que el cuerpo tiene la capacidad de autorepararse, y que tiene necesidades específicas para poder lograrlo, por lo tanto, es necesario abastecerle estos requerimientos en su medida justa, ni mucho ni poco, solo lo necesario.

El cuerpo es leal. En el momento en que comes con el propósito de renovar tu salud, o con la intención de optimizar sus funciones, se va a apuntar al reto, y seguramente te va a sorprender. ¡Atiéndelo! ¡Cuídalo! Tu salud es la mejor inversión que puedes hacer para tener calidad de vida, desde el día de hoy hasta tu vejez.

**La autora es Lic. En Nutrición y Ciencias de los Alimentos, Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos y fundadora de Tu Nutrióloga en Línea.*
INSTAGRAM: *lucia_nutrition* **FACEBOOK:** *TNLTuNutriologaEnLinea* **SITIO:** *www.TuNutriologaEnLinea.com*

UNIDAS SOMOS MÁS FUERTES

URGENTE FORTALECER LA HERMANDAD ENTRE MUJERES

POR ROSA ISELA RENTERÍA MARTÍNEZ

Nos encontramos en la era del feminismo, la rebelión de las nuevas generaciones, que elevan su voz por todas las que callaron o las hicieron callar. Estamos hablando de la hermandad entre mujeres, la era de la SORORIDAD, término poco conocido, que se deriva del latin soror, que significa hermana, y hace referencia al lazo que se forma por la amistad, reciprocidad y respeto entre las mujeres; situación que es urgente fortalecer desde la educación en casa.

LA IMPORTANCIA DEL APOYO MUTUO

Marcela Lagarde (2013), feminista e investigadora mexicana comenta: "La sororidad pretende transformar las relaciones de enemistad entre mujeres, darse cuenta que tenemos intereses en común", por tanto esta nueva visión de vida nos hace un llamado a toda la comunidad femenina, a replantearnos la manera de interactuar entre nosotras, a respetar, apoyar, y hacer crecer a las mujeres que nos rodean, mediante palabras y acciones que solidifiquen bases fuertes en el crecimiento integral del género femenino.

Para ello se requiere desaprender, "resetear el chip", propiciando el empoderamiento de la mujer, no para superar o competir con el hombre, sino para formar un equipo de apoyo y trabajo mutuo que beneficie a todas las instituciones de una sociedad, comenzando por la principal de todas ellas, la familia.

Estamos conscientes de que se trata de un trabajo arduo, no importa a que clase social se pertenezca, la educación machista es un patrón que se ha repetido a través del tiempo desde que la memoria nos permite recordar, sin embargo, no solamente el hombre es responsable de ello, reconozcamos que ha sido en la mujer en quien ha recaído mayormente la educación de los hijos; y va desde pequeñas frases o acciones que se va insertando en la memoria este comportamiento de desigualdad, para que entonces, al pasar de los años, seamos nosotras mismas quien nos quejemos de ello.

Este es un llamando de humanidad, de reconocerse diferentes, pero a la vez necesarios para convivir en armonía, mejorar la sociedad y sobretodo preservar la especie.

¡INICIEMOS DE YA!

Se puede iniciar quitando "etiquetas", azul-rosa, carro-muñeca, calle-casa, y cambiarlas por primero dar el ejemplo nosotros como adultos, trabajando en equipo, ayuda mutua, y modificación del lenguaje que es tan nocivo..

Observa a tu alrededor, rebobina tu historia, ¿qué ves?, ¿acaso encontraste un sinfín de mujeres que han sido influencia en todo lo que eres y has logrado hasta ahora? Si es así, vale la pena actuar y revalorar la importancia de la mujer en la vida misma; porque si ni con los hombres somos tan duras, ¿por qué hacerlo con nosotras?.

*La autora es Sociólogaautor.
FACEBOOK *rosserenteria75/*
CORREO *sociologiahumanistica@gmail.com*

¿Y CÓMO PROMOVER LA SORORIDAD?

A continuación, 7 pequeñas acciones para mejorar y reeducar a la sociedad:

- Recordar que las mujeres somos amigas, no rivales.
- Ayudar a crecer de manera integral a nuestras iguales.
- Respetar las ideas de las demás aunque no coincidan con las propias.
- Comprender que unidas logramos más metas y sueños.
- Empoderar con palabras y acciones a otras mujeres.
- Ser amable con todas, no sabemos que batalla están librando.
- Generar redes de apoyo.

De Venta en: Calimax, Farmacia D'Javier, Gusher Farmacias, Roma, Farmacia La Mas Barata

www.evervitallifestyle.com
facebook.com/EvervitalLifeStyle

Manténgase lejos del alcance de los niños.
No exceder la dosis recomendada.

Todo Octubre es color de rosa para recordarnos los métodos preventivos que todas debemos practicar, sobre todo después de los treinta años.
La autoexploración es fundamental y ha sido determinante en la detección temprana y la prevención del Cáncer de Mama. También lo es una dieta equilibrada con suplementos y multivitamínicos.

A la prevención del cáncer, debemos agregar que, pasada la tercera década de vida, nuestro cuerpo empieza a sufrir cambios que podrían resultar imperceptibles, pero que debemos evitar que se vuelvan un problema.
La densidad de nuestros huesos empieza a reducir a razón de 1% al año. Otros cambios físicos y químicos nos hacen más propensas a la depresión que a cualquier otra edad. También es una de nuestras etapas más productivas, en la que muchas nos animamos a ser mamás o a aceptar desafíos profesionales más grandes.

¿Cómo complementar la prevención?

Lograr una armonía química, física y emocional que nos haga sentir completas es parte de nuestro desafío de hoy. Para ayudarnos, hay vitaminas, minerales y suplementos básicos con los cuales enriquecer nuestra dieta.

Probablemente hayas escuchado hablar de la Cúrcuma en las recetas de cocina. Además de ser una especia, la Cúrcuma tiene propiedades fundamentales para proteger nuestro hígado, aliviarnos de la acidez, beneficiar la circulación de la sangre para reducir la presión arterial, y ayudar al funcionamiento cerebral, así como de prevención del cáncer de mama.

De igual manera, un antioxidante como los hongos como el Shitake pueden ayudar o reemplazar el trabajo de las enzimas y coenzimas que evitan la oxidación a la que somos más propensas a nuestra edad.

Súmate a las campañas de este Mes del Cáncer de Mama. Saber cómo detectar anormalidades en tus senos, es una parte importante en la prevención, así como suplementar nuestra dieta es el camino para mantenernos con el ánimo y el cuerpo arriba después de los treintas.

EL CÁNCER DE MAMA

NO SE PUEDE EVITAR, PERO SÍ DETECTAR A TIEMPO

POR LIC. ENFRÍA YOSEIMA JUDITH ZAMORA VERDUGO Y DRA. EVA GLORIA GUERRERO SANTILLÁN

El cáncer de mama representa un problema en la salud para las mujeres de todo el mundo, sin importar la raza o tipo de religión, nivel económico, creencias y cultura que tengan.

De no ser detectado a tiempo, es una enfermedad muchas veces mortal que deja a familias sin la pieza clave de la familia, la mujer.

Lo vemos cada vez con más frecuencia en nuestras amistades, en familiares como primas, hermanas, abuelas, madres, y es la primera causa de enfermedad y muerte por un tumor maligno en el sexo femenino.

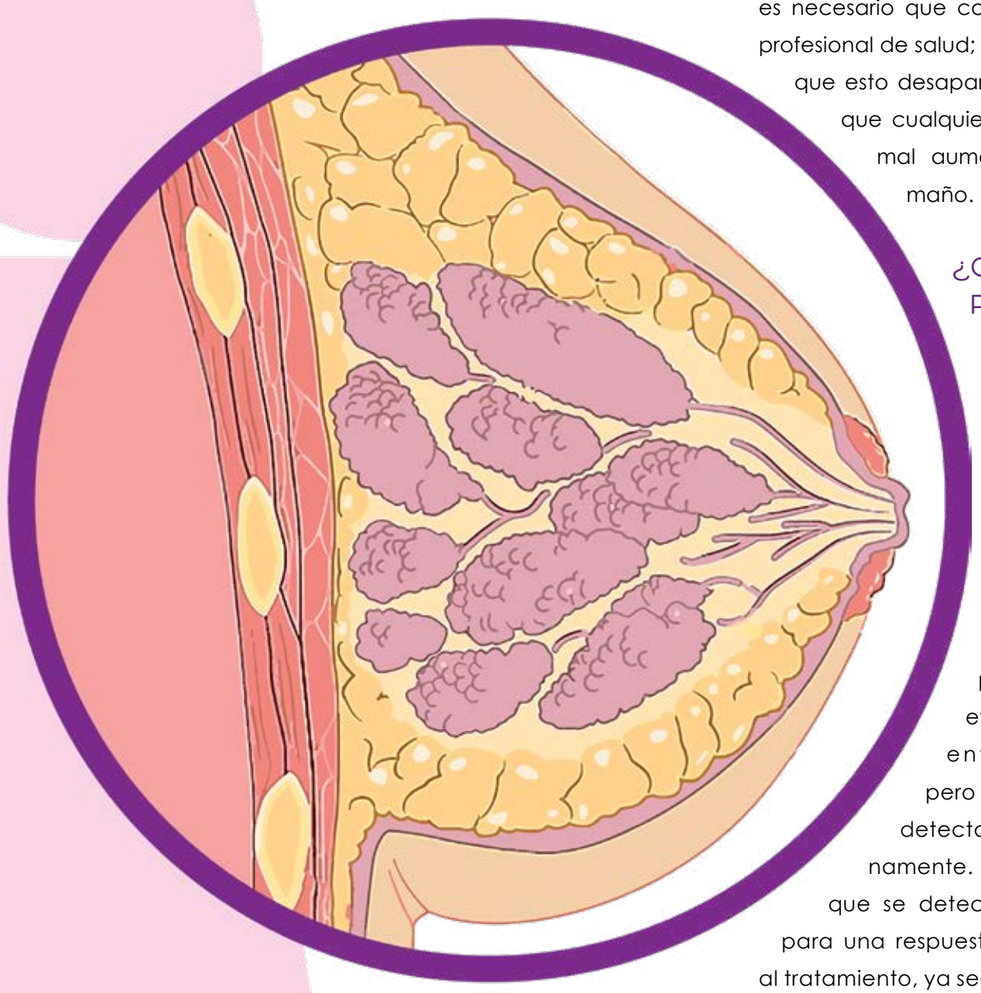
¿QUÉ LO PROVOCA?

Por algunas razones que involucran los genes, una mala alimentación a base de carnes rojas y altas en grasas, la falta de actividad física, el alcoholismo y tabaquismo, la ausencia de lactancia materna, y el uso de anticonceptivos orales, entre otros factores, en la actualidad es cada vez más frecuente la aparición de esta temida enfermedad en la mujer mexicana.

Conforme aumente la edad, el riesgo de enfermar es mayor; es decir, aquellas mayo-res de 40 años o más, tienen más probabilidades, sin embargo esto no quiere decir que las menores a este rango no la puedan presentar pues aunque la frecuencia es menor, muchos de los casos en mujeres jóvenes llegan a presentar una forma más agresiva y con menor respuesta a los tratamientos.

CUIDARSE DEPENDE DE TI

Debido a las razones antes expuestas, es muy importante que tú, mujer, cuides tu cuerpo, realizándote exámenes exploratorios de rutina, conociendo y tocando tu cuerpo, para poder detectar si algún día presentas un cambio o anormalidad en tus senos.



Desafortunadamente los avances en la ciencia aún no han logrado comprobar al 100 por ciento, cuáles son las causas directas que ocasionan el cáncer de mama, pero muchos estudios en mujeres que presentan la enfermedad han asociado una serie de factores con esta patología que aumentan el riesgo de padecerla.

Si eres menor de 25 años y notas algunos cambios en tus senos al mirarte frente al espejo o al realizarte la autoexploración; si detectas una bolita, abultamiento, masa, salida de sangre o secreción de cualquier tipo por el pezón; si experimentas dolor que se extiende hacia la zona axilar o la espalda; si hay cambios en el aspecto de tu piel como el endurecimiento o piel de naranja, es necesario que consultes a un profesional de salud; no esperes a que esto desaparezca solo, o que cualquier cosa anormal aumente de tamaño.

¿CÓMO PUEDO PREVENIRME O DETECTARME A TIEMPO?

Recuerda que no podemos evitar esta enfermedad, pero si podemos detectarla tempranamente. La etapa en que se detecta es clave para una respuesta favorable al tratamiento, ya sea de cirugía, quimioterapia o radioterapia, que se manejan en unidades especializadas.

FACTORES DE RIESGO

- Ser mujer.
- La edad: Como ya mencionamos, a mayor edad mayor riesgo.
- Vida menstrual de más de 40 años.
- Inicio de menstruación antes de los 12 años.
- Menopausia tardía o después de los 52 años.
- Antecedente de cáncer de mama en madre.
- Tener un tejido mamario denso.
- No haber tenido hijos.
- Primer embarazo a término después de los 30 años.
- Uso de pastillas anticonceptivas más de 5 años.
- Sedentarismo.
- Tabaquismo.
- No haber lactado al menos por 6 meses.

En etapas avanzadas, los pronósticos son desalentadores y muy invasivos. Todo lo anterior, deja claro que es muy importante acudir una vez al año a la unidad de salud más cercana a partir de los 25 años de edad, para que el médico o enfermera te realicen la exploración clínica de mama, y a partir de los 40 años, toda mujer deberá de realizarse su mastografía o mamografía, estudio que consiste en la toma de imágenes radiológicas de las mamas, para identificar lesiones sospechosas de cáncer, y con base a los resultados, considerar si se realiza un ultrasonido, la toma de biopsia o envío a oncología para una valoración especializada.

ESTUDIOS GRATUITOS...

- Todos los estudios mencionados son gratuitos y cubiertos por la Secretaría de Salud, y puedes agendar una cita en al 01-800-222-6237.

**Las autoras son Responsables del Programa Cáncer de la Mujer Tijuana.*

NO TENDRÉ MIEDO,
MIENTRAS TÚ ME APOYES

GLADIADORAS DE SU DESTINO

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Cuando escuchamos la palabra cáncer, nos vienen a la mente una serie de palabras, pensamientos, emociones e imágenes, que tiene en común el dolor, la enfermedad, el sufrimiento y muchas veces la muerte.

Sin embargo también existe la otra cara de la moneda relacionada con esa gran lucha por salir adelante y vencer a este gran mal, y las protagonistas son cada una de las mujeres que han luchado contra el cáncer de mama, esas mujeres que han librado o están librando día con día una gran batalla. Para mí, la mejor palabra para describirlas es la de: gladiadoras.

> El cáncer abre muchas puertas. Una de las mas importantes es tu corazón
>
> GREG ANDERSON

Pero el camino que han recorrido no ha sido fácil. Es una gran experiencia conversar con una sobreviviente de cáncer de mama, debido a que nos demuestra una nueva perspectiva de la vida; saber vivir en el aquí y el ahora… pero para llegar a esto pasaron por muchas batallas, y en varias ocasiones estuvieron a punto de rendirse pero no lo hicieron, porque algunas de ellas cuentan con un gran apoyo familiar y social, pero sobre todo: porque cuentan consigo mismas.

Por lo tanto en esta ocasión quiero abordar esos factores que llegan a desencadenar o a exacerbar síntomas psiquiátricos que pueden llevar a que estas grandes gladiadoras, no deseen continuar más en la batalla.

Las etapas del duelo que fueron descritas por la Dra Kübler-Ross no se presentan en todas las personas de igual manera o en el mismo orden, todo depende de la forma en que cada quien lidia con el estrés de la noticia, o la red de apoyo que tiene, o el tipo de cáncer que padece, así como el tratamiento. Sin embargo cuando decimos que el duelo ya está resuelto, se hace referencia a que la persona ya se encuentra en la etapa de aceptación, y aquí es súper importante llevar un proceso terapéutico.

Encontrarse en la etapa de aceptación no quiere decir que la mujer con cáncer de mama ya está libre de padecer algún trastorno psiquiátrico, al contrario, puede estar en un momento crítico debido a que ya se encuentra en tratamiento, tanto de la quimioterapia como de la radioterapia, mismos que pueden provocar malestares como angustia, miedo, incertidumbre, y no sólo eso, sino también varios síntomas físicos como cansancio, sueño no reparador o pérdida de apetito, que muchas de las veces pudieran estar enmascarando un cuadro depresivo y/o ansioso.

SÍNTOMAS EMOCIONALES A CONSIDERAR

Los síntomas de gran importancia y que siempre se deben considerar son: el dolor, la fatiga, y los sentimientos de tristeza o ansiedad, que muchas de las veces se atribuyen a los efectos secundarios del tratamiento como la quimioterapia, pero hay que tomar en cuanta que existen otras causas que pueden generarlos como son: el impacto del diagnóstico, los cambios en el entorno familiar, o en la vida diaria y en los planes de vida, así como la localización del cáncer, sus complicaciones y el tratamiento.

Se ha observado que si el trastorno psiquiátrico NO se detecta a tiempo en personas que padecen cáncer de mama, ello pudiera tener diversas consecuencias en su persona como la disminución de la calidad de vida, o presentar conductas de riesgo, o pérdidas económicas, el mal apego al tratamiento, o problemas médico-paciente o en su red de apoyo.

A esto último se le debe prestar atención, porque el impacto del cáncer no solamente es para la persona que lo padece, sino también para todos sus seres queridos que le rodean. Encontrando en ocasiones un ambiente familiar cargado de incertidumbre, miedo o coraje.

**La autora es Maestra y Médico Psiquiatra.*

1. EL IMPACTO DE LA NOTICIA:
En primer lugar, ese es un momento donde se afronta el duelo, porque se acaba de dar la noticia de que existe una pérdida, la pérdida de la salud. La paciente puede experimentar alguna de las etapas del duelo desde ese primer momento; lo más común es que sientan desesperanza, un gran vacío, y que piensen que no tienen futuro.

2. ETAPAS DEL DUELO
» ETAPA DE LA NEGACIÓN: Cuando la persona que padece cáncer se resiste a aceptar su diagnóstico, por lo que es muy habitual que considere tener dos, tres, cuatro o más opiniones de especialistas respecto a su diagnóstico.
» ETAPA DE IRA: La persona que padece cáncer comienza a sentir enojo, frustración, poca tolerancia, porque piensan que su muerte es inminente y muy próxima, por lo que el enojo es el sentimiento que predomina. También en esta etapa es característico observar que se trata de buscar a algún culpable o responsable de su diagnóstico.
» ETAPA DE LA NEGOCIACIÓN: A esta etapa la relacionan mucho con el fantasear o el buscar negociar con un ente divino, en relación a cambiar su estilo de vida con el fin de que no llegue la muerte. Sin embargo, también se ha observado el intento de negociar o hacer tratos con los médicos respecto a su tratamiento.
» ETAPA DE LA DEPRESIÓN: Es importante hacer la acotación de que esta etapa NO es sinónimo de un cuadro depresivo, sino que más bien se refiere a la etapa en que la persona que padece cáncer empieza a sentir una profunda tristeza, un sentimiento de gran vacío y desesperanza. La persona puede en algún momento dado pensar que la muerte es un suceso que pronto le llegará, por más de que trate de realizar acciones para evitarlo.
» ETAPA DE ACEPTACIÓN: El llegar a la aceptación no quiere decir que la persona que padece cáncer encontrará la felicidad o vivirá cargado de alegría, en realidad trata de resignarse de que tiene cáncer, y de que puede seguir luchando. Esto no quiere decir que no sienta cansancio o algún otro síntoma afectivo, más bien ha llegado el momento en que acepta su diagnóstico.

CONOCE TU CUERPO Y AUTOEXPLORATE

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Es indispensable que las mujeres conozcamos perfectamente nuestro cuerpo para detectar cualquier tipo de anomalía o cambios en nuestras mamas, y para eso debemos dominar la técnica de autoexploración mamaria y realizarla cotidianamente en casa.

A continuación vamos a ver los pasos que hay que seguir frente al espejo, y qué tan frecuente se recomienda una autoexploración de nuestros senos.

PASO 1

Párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera, y mírate las mamas.
Esto es lo que debes revisar:
» El tamaño de tus mamas.
» La forma de tus senos, y que el color de estos sean normales.
» Que las mamas estén bien formadas, y que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles.

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, como:
» Formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel.
» Cambio de posición de un pezón o pezón invertido (que esté metido hacia adentro en lugar de sobresalir)
» Enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación

PASO 2

» Ahora levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.

PASO 3

» Cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones porque eso no sería normal (el líquido pudiera ser transparente, lechoso o amarillento, o incluso puede tener sangre).

PASO 4

» En cuarto lugar, acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas, es decir, toca la mama izquierda con la mano derecha y viceversa.
» Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. Debes de hacer el movimiento de forma circular, y el tamaño de los círculos que realices, debe ser del tamaño de una moneda aproximadamente.
CONTROLA LA MAMA COMPLETA, Y HAZLO CON DOS SENTIDOS: de arriba a abajo, y de lado a lado. Lo tienes que hacer desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.
» Sigue algún tipo de patrón, el que tu desees o te agrade más, para asegurarte de cubrir la mama entera.
POR EJEMPLO: Puedes empezar con el pezón, y luego avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama.
» También pudieras mover los dedos de manera vertical, hacia arriba y hacia abajo, como si estuvieras cortando el césped.
» Este movimiento ascendente y descendente suele ser el más utilizado por las mujeres.
» Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, tanto en la parte delantera como en la parte trasera.
» Para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; pero para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, ejerce una presión moderada, y para llegar al tejido más profundo, los expertos aconsejan que tu presión sea firme. Para que te des una idea de si lo estás haciendo bien, al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica.

PASO 5

» Finalmente, y ya para terminar, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres opinan que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar este paso en la ducha, mientras se están bañando. De esta manera podrás controlar la mama completa, con los mismos movimientos que fueron descritos en el paso 4.

AHORA, ¿CADA CUÁNTO DEBEMOS REALIZARNOS LA AUTOEXPLORACIÓN DE SENOS?

Primero tenemos que conocer cómo es nuestra mama, porque si no, de nada servirá autoexplorar lo que no conocemos. Es normal que para poder conocer la mama a profundidad, seguramente ello nos llevará algunos meses, pero al final, la conoceremos y sabremos detectar cualquier cambio.

La autoexploración mamaria se debe hacer todos los meses, pero siempre después de nuestro periodo menstrual, ya que antes (concretamente desde la ovulación hacia la menstruación), puede congestionarse, inflamarse o retener líquido, pudiendo darnos algún susto sin necesidad.

**Fuentes: www.breastcancer.org/ y www.topdoctors.es*
**Infografía: Mariana Avellaneda (Revista KENA)*

LA ALTERACIÓN EN LA TIROIDES, ¿AFECTA MI FERTILIDAD?

POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ
Y DRA. IRIS LÓPEZ VILLA

El hipotiroidismo es cuando la producción de hormonas tiroideas se encuentran disminuidas en nuestro cuerpo; en ocasiones es imperceptible por medio de análisis de laboratorio, y le llamamos hipotiroidismo subclínico, haciendo un diagnóstico con base a las manifestaciones clínicas de nuestra paciente, sin poder confirmarlo por medio de muestras sanguíneas.

En la actualidad es importante realizar una valoración tiroidea antes y durante el embarazo, para llevar un control adecuado. La Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos, la Sociedad Endocrina y la Asociación Americana de Tiroides , recomiendan en consenso que el valor límite superior de TSH sérica permanezca en 2.5 µUI/mL en todos los adultos.

Las manifestaciones físicas del hipotiroidismo clínico o subclínico son irregularidades menstruales, abortos, intolerancia al frío, retraso psicomotor, fatiga, déficit en la memoria, somnolencia, lentitud en el habla, voz grave, no lograr un embarazo, entre otras.

La relación entre hipotiroidismo y fertilidad son: alteraciones en la ovulación, fallo en la

implantación, abortos, complicaciones en el embarazo y pérdidas gestacionales recurrentes. Muchas veces el diagnóstico es posterior a este tipo de afecciones y no previo a estas, y lo ideal en nuestro protocolo de planificación familiar es realizar un estudio previo, para garantizar la salud materna, y así lograr un bebé igualmente saludable.

Los estudios a nivel mundial refieren que los niveles de TSH son estadísticamente importantes, porque el riesgo de aborto aumentó 15% por cada µUI/mL en que aumentó la concentración de TSH.

Debe tenerse en cuenta que la detección se realizó casi a las 10 semanas de gestación, lo que sugiere que los valores podrían ser más altos en embarazos de menos semanas de gestación.

En ocasiones el tema del hipotiroidismo se relaciona también con el aumento de otra hormona de nuestro cuerpo llamada prolactina, en los siguientes artículos abundaremos en el tema de "hiperprolactinemia" y el embarazo.

La importancia de conocer que estas cursando por hipotiroidismo es que sepas que es tratable, que no es de alto costo el tratamiento y sobre todo, que lograrás fácilmente un embarazo saludable, sin complicaciones, y la concepción de un bebé sano.

Existen normas de seguimiento en el embarazo donde se debe realizar monitoreo en el primer trimestre de hormonas tiroideas, ya que sus valores fluctúan durante el mismo. Una manera de entender esto es: sí, las hormonas tiroideas están estrechamente vinculadas con mi fertilidad, para lograr embarazarme, porque su funcionamiento se relaciona con mis ovarios y puede ocasionar abortos, entonces esto quiere decir que también está involucrada en mantener el embarazo principalmente en el primer trimestre.

Por ello es importante llevar una planificación familiar oportuna, y un control prenatal puntual. Acude con los expertos, donde nos preocupamos por la Salud Integral de nuestras madres y futuras madres.