SALUD actual

Año 6, Edición no. 86 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2019

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA EN TU DIETA

SOBREVIVE AL "PRE GUADALUPE REYES"

CUANDO TE DICEN:
TIENES CÁNCER

"... EL INICIO DE UN NUEVO COMIENZO, AUNQUE PARECIERA EL FINAL"

- MITOS VS REALIDADES DEL CÁNCER
- GUERRERAS QUE VENCIERON EL CÁNCER

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL
DISPONIBLE EN
Available on the App Store

MENSAJE EDITORIAL

CÓMO LIDIAR CON UN CÁNCER

Este mes no podríamos dejar de lado el tema del cáncer de mama que tanto ha enlutado a nuestras familias, a las de nuestros amigos y conocidos; una enfermedad que no hace distingo de género, ni de clases sociales, ni de edad o preparación académica y que no sólo viene a dar un giro radical al entorno de quien la padece, sino al de toda su familia.

En esta edición en Salud Emocional, abordaremos cómo afecta psicológicamente el cáncer, los diferentes estadios en los que se puede encontrar una persona que ha sido diagnosticada, y que pasa por la negación, por el aislamiento, por el coraje, etc., pero también hablaremos de qué hacer y cómo ayudarle.

Por cierto, les compartiremos el testimonio de cuatro guerreras que vencieron el cáncer, quienes nos dicen cómo salieron fortalecidas, y que les dejó en su vida.

En nutrición, hablaremos de la importancia de la fibra en la dieta. La Dra. Liza María Pompa nos explica cómo la mayoría suele no consumirla como se sugiere, así que nos da algunos consejos y nos explica de la importancia que tiene para nuestro organismo.

Por otro lado, hablaremos también sobre el pre-guadalupe-reyes, cómo disfrutar de la comida tan deliciosa de estas fechas, desde los antojitos mexicanos de siempre, aunque ya haya pasado septiembre, hasta el Halloween y los dulces, o el pan de muerto de noviembre. No te vamos a arruinar la fiesta y el disfrute, simplemente te daremos consejos para que cuides tus porciones y no te excedas.

Esperamos disfrutes de esta edición, y los artículos te sirvan para algo que estés pasando en tu vida.

¡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
Graciela Jiménez
Dra. Liza María Pompa
Alejandra Valdez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
rogelio_arenas@hotmail.com
Andrés Ruiz ✝
Rafael I. Ramírez ✝

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

CannabiSalud 2019
3er edición del Congreso Medicinal de Cannabis más importante de México
PRESENTADO POR
SUN MED
Centro de Convenciones del Hospital Español, Ciudad de México
Octubre 31 – Noviembre 2
www.cannabisalud.com
CONFERENCISTAS PRINCIPALES
Raphael Mechoulam
Dra. Sari Prutchi-Sagiv
Steve DeAngelo
ENDONATURA
SCIEX
SATIVA CARE
canninus
TERPENES
CANNAVISA
EMERALD SCIENTIFIC
PATROCINADORES

LUZ E SECADO EXPRESS
TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	$180
PLANCHADO	$180
ONDAS	$200
RULOS	$225
PEINADOS DESDE	$250
RETOQUE	$350
TINTES DESDE	$500
CORTE	$300
GELISH	$200
MANICURE	$150
PEDICURE	$250
ACRÍLICAS	$250
TRATAMIENTOS DESDE (OLAPLEX, SALERM, MOROCCANOIL)	$450
BRAZILLIAN BLOWOUT DESDE	$100
BRASIL CACAU DESDE	$100
GLOBAL KERATINA DESDE	$100
LUCES ,BALAYAGE DESDE	$1400

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO
CONTAMOS CON VALET PARKING

WWW.SENTIDOSSPA.COM
SENTIDOS spa VERÓNICA MURRIETA
MASAJES · FACIALES · SPA
TRATAMIENTOS REDUCTIVOS
Avenida Hipódromo 19, Hipódromo, Tijuana, B.C.
(Dentro de Amberes Salón)
664 805 1228 200 0681

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 (EN TRAMITE). Año 6, edición 86, inicio de impresión el 15/09/2019.** 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.

SOBREVIVE
AL "PRE-GUADALUPE-REYES"

Lo bonito de vivir en una ciudad fronteriza es esa fusión de culturas que experimentamos día con día, lo que significa: ¡más fiesta y más comida!

POR ALEJANDRA VALDEZ CAMACHO

Octubre huele a pan, ¡¡¡¡sííííí!!!!... a pan de muerto, a pay de calabaza, chocolates recolectados en Halloween, y antojitos mexicanos entre otros... Y es que ya estamos en la recta final del año, y si no te pusiste las pilas desde el inicio, no es tiempo de tirar la toalla, al contrario, esas metas que te propusiste aún pueden lograrse si así te lo propones.

Si alguna vez has corrido una carrera de 5K, un medio maratón o cualquier otra distancia, sabrás que en los últimos metros es cuando más esfuerzo se necesita, pero es también cuando más ganas le pones pues estás tan cerca de terminar, que no vale la pena rendirse. Esto es exactamente lo mismo que está pasando en este momento del año. Los obstáculos son muy difíciles, ¡pero la meta está muy cerca! Sólo tienes que sobrevivir a esta temporada, a la cual, llamaremos el "Pre-Guadalupe-Reyes".

¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE DISFRUTAR DE LAS FIESTAS Y LA COMIDA?

Lo bonito de vivir en una ciudad fronteriza es esa fusión de culturas que experimentamos día con día, lo que significa: ¡más fiesta y más comida! El compartir los alimentos siempre ha sido el pretexto perfecto para reunirse y pasar un rato agradable con nuestros seres queridos: los cumpleaños, las bodas, las fiestas patrias, el día de gracias o de muertos, navidad, año nuevo, etc. Todas éstas son celebraciones que nos reúnen en torno a una mesa. Pero no todo es color de rosa, ¿cierto?... Las comidas que reúnen a la gente no siempre son de lo más saludables. Muchas veces creemos que para llevar una vida saludable tenemos que volvernos el "Grinch" o el antisocial de la familia, pero no es así. Lo importante es saber cómo, cuándo y dónde.

El compartir los alimentos siempre ha sido el pretexto perfecto para reunirse y pasar un rato agradable con nuestros seres queridos: los cumpleaños, las bodas, las fiestas patrias, el día de gracias o de muertos, navidad, año nuevo, etc....

EN CONCLUSIÓN...

Todo con medida. No porque la celebración sea motivo para romper la dieta significa que tienes la oportunidad de echar todo por la ventana. Sé consiente y conservadora. Elige lo que de verdad "valga la pena".

**La autora es Clínica de Nutrición Aplicada.*

CONSEJOS...

DULCES DE HALLOWEEN

» Seguramente ya empezaste a buscar el disfraz de "la bendición", e incluso el tuyo también, y aunque no sea parte de la cultura mexicana, estamos conscientes de que tanto en el trabajo, como en la escuela o entre amigos, habrá dulces "pa'aventar pa'rriba".

» El mejor consejo que te puedo dar, es que tanto tú como tu familia, eviten acumularlos y preferentemente comer uno a la vez y no todos el mismo día. En otras palabras, dosifiquen los dulces y manténgalos resguardados.

» Es muy importante que estén conscientes de que los dulces, especialmente los mexicanos, no cuentan con normatividad, por lo que los aditivos como los colorantes y los saborizantes, no están regulados y son dañinos para la salud, afectando especialmente tu microbiota, las bacterias buenas en tu intestino. Si a esto le sumamos el azúcar que alimenta a las bacterias malas, las que tendrán una excelente fiesta de Halloween serán ellas.

PAN DE MUERTO

» Y como buenas mexicanas, no dudo que entre nosotras haya catadoras profesionales de pan de muerto. Nada más llega septiembre y a donde vayamos encontramos estas suculentas tentaciones, que ahora hasta con variedad de rellenos encontramos. No es por ser "aguafiestas" pero cada uno de estos panecitos pueden llegar a tener ¡más de 600 calorías! Aquí es donde tienes que aplicar el "sólo un pedacito", o el compartir con alguien más, y si viene acompañado de cafecito, preferentemente que sea negro para evitar más remordimiento.

ANTOJITOS MEXICANOS

» Poco después, se te va a atravesar otra fiesta patria, y no faltará quien quiera hacer pozole y antojitos mexicanos. Como sabrás, la base de la cocina mexicana es la masa frita, llámese chilaquiles, sopes, tostadas o flautas, con algún tipo de salsa y frijoles, con su respectiva guarnición. Negarle a la suegra un platillo de estos es una grosería, pero lo que sí puedes hacer es limitarte en la porción y de ser posible, llenar tu plato con la mayor cantidad de verduras posibles (ej. lechuga, rábanos, nopales, repollo, etc.) y por supuesto, evitar las calorías liquidas (refrescos e incluso alcohol). Finalmente, cerrando con broche de oro, viene el día de gracias. La cena abundante no faltará en tu casa o en la de tu familia o amigos. En esta y cualquier reunión evita ir muriendo de hambre, pues vas a acabar botaneando y sirviéndote doble o hasta triple plato (si vergüenza no tenemos). Evita llenarte con pan, totopos o tortillas, antes o durante la comida.

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA EN TU DIETA

- Dra. Liza María Pompa González -

**La doctora Pompa González es cirujano bariatra y directora de LIMARP, Centro Internacional de Excelencia para la Obesidad, que cuenta con programas de nutrición para todo tipo de pacientes.*

INSTAGRAM: drpompa.limarp
FACEBOOK: dr.liza.maria.pompa

Si eres como la mayoría de la gente, es probable que no estés comiendo la cantidad de fibra que necesitas. La Asociación Médica Americana indica que debemos consumir entre 25 y 35 gramos de fibra al día, pero la persona promedio apenas alcanza un consumo de entre 10 y 15 gramos diarios.

La fibra es la parte de las plantas que nuestro sistema no puede digerir. A diferencia de los macronutrientes, la fibra no se absorbe en el intestino delgado y pasa por nuestro sistema digestivo casi intacta. Su función es ayudar a que el desecho pase a través del tracto intestinal y también participa en el mantenimiento de las bacterias buenas del intestino.

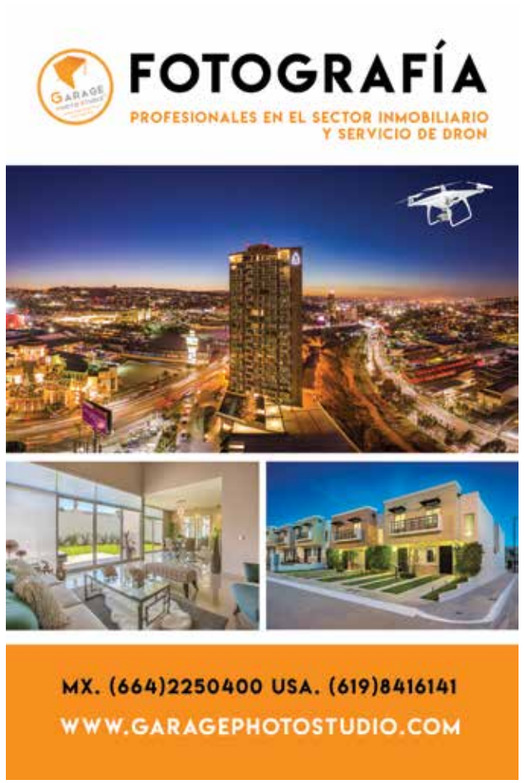
Una dieta baja en fibra se relaciona con un mayor índice de cáncer de colon, enfermedades del corazón, colesterol alto, hipertensión, azúcar alta en sangre, inflamación crónica y obesidad, por lo que hay que darle la debida importancia.

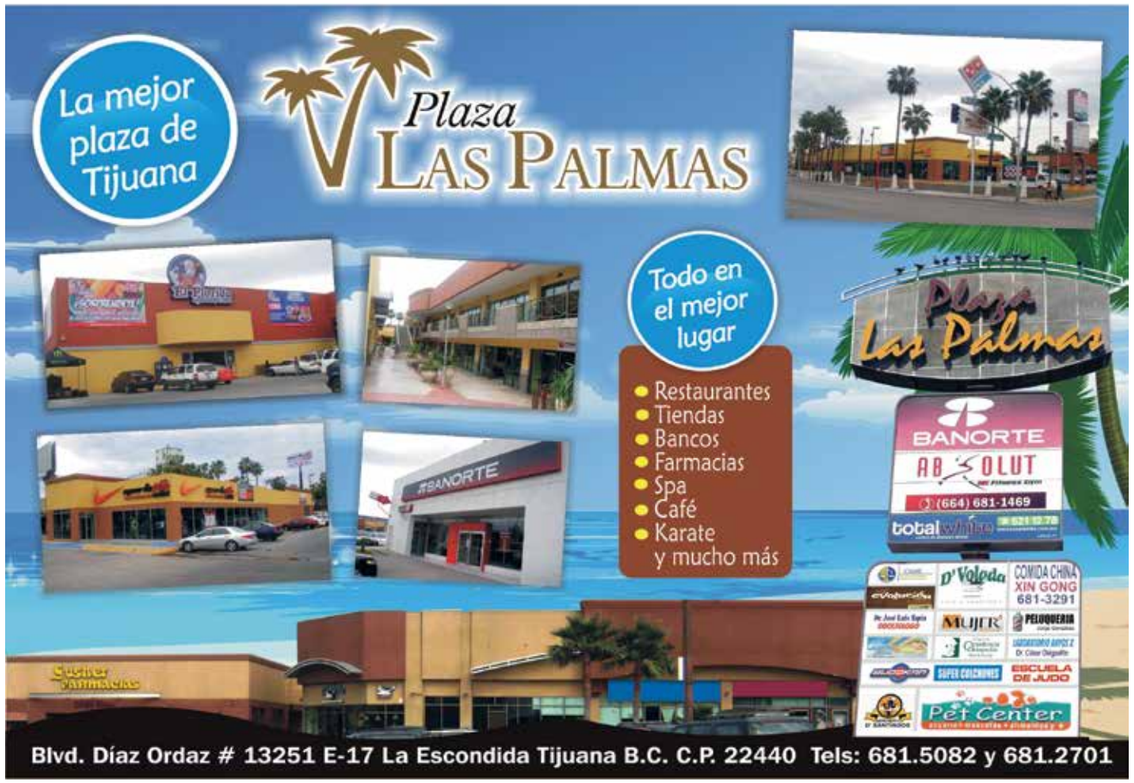
¿CÓMO CONSUMIR LA FIBRA?

Existen dos tipos de fibra: la soluble, que se disuelve en agua y produce una sustancia gelatinosa que puede ayudar a bajar los lípidos en sangre, y la insoluble, que absorbe agua y crea volumen, ayudando al tránsito intestinal.

Algunos alimentos que aportan fibra soluble son avena, pepinos, frijoles, chícharos y manzanas. La fibra insoluble la contienen el trigo integral, repollo, hojas verdes, apio y nueces, por mencionar algunos. El problema hoy en día es que mucha gente basa su dieta en alimentos procesados y altos en harinas refinadas, azúcar, sal y grasa, que tienen un efecto opuesto al de la fibra.

Es importante que aumentes tu consumo de fibra poco a poco, para que tu sistema no se sobrecargue y recuerda tomar suficiente agua, ya que la fibra y el agua trabajan en conjunto.





MITOS VS REALIDADES DEL CÁNCER

POR REDACIÓN SALUD ACTUAL

Aunque no tienen validez científica, son tan conocidos desde hace muchísimos años, que algunos mitos sobre el cáncer se transmiten de generación en generación, como si fueran verídicos

MITOS

A) CÁNCER ES SINÓNIMO DE MUERTE

Las estadísticas en EU, un país que desde siempre ha llevado registros, indican que la probabilidad de morir por cáncer ha bajado considerablemente y de manera constante desde lo 90s.

En la actualidad, los índices de supervivencia a cinco años, de cáncer de seno, próstata y tiroides, son del 90 por ciento o mejor.

Por su parte, el índice de supervivencia a 5 años de todos los cánceres combinados es actualmente de cerca de 67 por ciento.

B) CONSUMIR AZÚCAR, HARÁ QUE MI CÁNCER EMPEORE

No. Ningún estudio ha demostrado que consumir azúcar hará que su cáncer empeore o que, si se deja de consumirla, el cáncer disminuye o desaparece. No obstante, una alimentación con un alto contenido de azúcar puede tener como consecuencia un aumento excesivo de peso, y la obesidad está asociada a un riesgo elevado de padecer varios tipos de cáncer.

C) ¿LOS ENDULZANTES ARTIFICIALES causan cáncer?

No. Los investigadores han realizado estudios sobre la seguridad de los edulcorantes artificiales como la sacarina (Sweet 'N Low®, Sweet Twin®, NectaSweet®); el ciclamato; el aspartamo (Equal®, NutraSweet®); o sucralosa (Splenda®); por mencionar algunos, y no han encontrado ninguna evidencia de que causen cáncer en seres humanos. Todos estos edulcorantes artificiales, excepto el ciclamato, han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para su comercialización en Estados Unidos.

D) ¿ES CONTAGIOSO EL CÁNCER?

En general, no. El cáncer no es una enfermedad contagiosa que se disemina con facilidad entre las personas. La única circunstancia en la que el cáncer puede pasar de una persona a otra es en el caso de trasplantes de órganos o tejidos, aun así, ese riesgo es extremadamente bajo: cerca de dos casos de cáncer por cada 10 mil trasplantes de órganos. Los médicos evitan usar órganos o tejidos de donantes con antecedentes de cáncer.

Fuente: www.cancer.gov

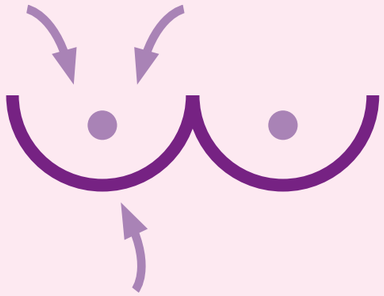
TÓCATE PARA QUE NO TE TOQUE

MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

EXPLÓRATE ESTANDO DE PIE • DEBAJO DE AMBOS BRAZOS • TODA LA MAMA • POR ENCIMA DE LA MAMA • ACUÉSTATE Y TÓCATE

UTILIZA LA LLEMA DE TUS DEDOS

REALIZA MOVIMIENTOS EJERCIENDO PRESIÓN



REALIZA MOVIMIENTOS DE ARRIBA HACIA ABAJO

REALIZA MOVIMIENTOS CIRCULARES

Fuente:Oncology Center Galenia

GUERRERAS QUE VENCIERON EL CÁNCER

Este mes que se celebra mundialmente el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama, quisimos reconocer la valentía, el coraje, la perseverancia y resiliencia de cuatro preciosas mujeres, muy diferentes cada una, que vencieron el cáncer como todas unas guerreras . Aquí su pequeño testimonio

POR ANA PATRICIA VALAY

EL DIAGNÓSTICO

"Rumbo a un partido de futbol pasé por mis resultados de mamografía, y ahí me dijeron: 'tienes cáncer'. Tomé mis papeles y me fui al partido. A los 15 días ya estaba en un quirófano...y pensé: es algo que me tocó y debo buscar el para qué en lugar del por qué. Decidí parar, y dedicarme a mi salud solamente".

¿QUÉ FUE DE MAYOR AYUDA PARA TI?

Mi actitud, mi carácter tranquilo; mi familia y mis amigos que no me dejaban ni un día sola, mi fe en que era algo pasajero; Dios.

¿QUÉ LECCIONES TE DEJÓ LA ENFERMEDAD?

Puedo decir que el cáncer me dejó muchísimas cosas, ninguna mala, porque el dolor físico es pasajero, y en cambio, me dejó conocer a grandes seres humanos a quienes agradezco sus historias y sus enseñanzas. Me dejó el poder sentarme al lado de una persona con cáncer, y entender que tiene miedo, dolor angustia, y poder darle la mano y decirle que no está solo, que ya muchos caminamos en sus mismos zapatos.
Me dejó el tener la fortaleza para poder formar Turbantes Oncológicos Lopez&chic, y llegar a mujeres en lugares lejanos que ocupan de ayuda; me dejó estar viva y quererme más.

LOURDES LÓPEZ MOCTEZUMA B.
ESPOSA, MADRE, ABUELA; DISEÑADORA DE MODAS
VENCIÓ EL CÁNCER DE SENO

¿QUÉ LE DIRÍAS A QUIENES HOY LUCHAN CONTRA EL CÁNCER?

Que el cáncer es sólo un capítulo en su libro de vida, que, aunque parezca extraño, les dejará grandes enseñanzas; que vivan como si fuera su fiesta diaria.

EL DIAGNÓSTICO

"Fue hace 23 años, siendo joven para tener cáncer. Ahora sí Laurita, me dijo mi oncólogo, 'siento decirte que este tumor si era cáncer'. Todo se derrumbó a mi alrededor; me faltaba el aire, tuve ansiedad y miedo, y le pregunto. ¿Qué tan avanzado está?, ¿qué opciones de tratamiento puedo tener?, ¿qué sigue ahora porque necesito curarme? ¡No quiero irme por un cáncer!".

¿QUÉ FUE DE MAYOR AYUDA PARA TI?

"La fe en Dios; mi hija y el tener la seguridad de que si yo faltara mis hermanas verían por ella; mi madre, mujer fuerte, ejemplo de tenacidad y fortaleza, que siempre me animó para que siguiera luchando, al igual que toda mi familia".

¿QUÉ LECCIONES DE VIDA TE DEJÓ LA ENFERMEDAD?

"El cáncer me dio una perspectiva diferente de lo que es importante en la vida. Aprendí que soy muy afortunada, y que Dios me regaló la oportunidad de escribir mejor el texto de mi vida".
"Esta experiencia entre otras muchas cosas, me dio la oportunidad de estar en Grupo RETO, y poder brindar mi mano a otras mujeres que están pasando por un diagnóstico de cáncer".

¿QUÉ LE DIRÍAS A QUIENES HOY LUCHAN CONTRA EL CÁNCER?

"Las invito a que acudan a un grupo de apoyo como lo es Grupo RETO de Ensenada, donde yo estoy, en donde encontrarán orientación, apoyo y mucho más".

LAURA ELENA ARVIDE JIMÉNEZ
MADRE DE UNA HIJA; LICENCIADA EN LENGUA Y LITERATURA
VENCIÓ AL CÁNCER DE MAMA

EL DIAGNÓSTICO

"El cáncer llegó a mi vida a los 37 años, inesperadamente, como un ladrón disfrazado de quiste de 5mm mal diagnosticado. Me embaracé, y sorpresivamente el quiste cambió de nombre: cáncer de mama. Sentí que mi vida estaba a punto de terminar".

¿QUÉ FUE DE MAYOR AYUDA PARA TI?

"Definitivamente DIOS; la familia, y los amigos llegaron a fortalecerme. Posteriormente me ayudó el acompañamiento de la Asociación Grupo de Apoyo Adelante en la cual sigo, con la misión de seguir apoyando a las mujeres en su proceso de recuperación".

¿QUÉ LECCIONES DE VIDA TE DEJÓ LA ENFERMEDAD?

"Mi fe, mi familia, y sin duda alguna: mi actitud positiva. Verlo como un proceso que me iba a resetear desde el inicio, para algo mejor".

¿QUÉ LECCIONES DE VIDA TE DEJÓ LA ENFERMEDAD?

"Dejó aprendizaje, saber que tenemos que valorar la vida. Me deja el poder compartir mi experiencia con las que inician y se ven en desesperanza total".

¿QUÉ LE DIRÍAS A QUIENES HOY LUCHAN CONTRA EL CÁNCER?

"Que cáncer no es igual a muerte, es igual a actitud. Hay que aferrarse a la vida, cambiar aquello que nos hace infelices, vivir, compartir y ayudar".

MARÍA DEL CARMEN ANZALDO RANGEL
CASADA CON TRES HIJOS; TANATÓLOGA Y TERAPEUTA GESTALT
VENCIÓ EL CÁNCER DE MAMA

"De pronto me vi envuelta en un mundo de pérdidas: mi seno, mi cabello, mis cejas y pestañas. Sentía mi piel seca, mi cuerpo débil, y decidí que era el momento preciso para cambiar de identidad".
"El cáncer dejó en mi vida a una mujer nueva, resiliente y merecedora de muchas cosas, y las ganas de cumplir mi misión de vida: seguir apoyando a otras mujeres en este camino de obscuridad, con la esperanza de encontrar la verdadera luz a la vida".

¿QUÉ LE DIRÍAS A NUESTRAS LECTORAS?

"Que es fundamental la detección oportuna mediante una mastografía para mujeres mayores de 40, cada año, y la visita al doctor una vez cada año por lo menos, para saber si siguen completamente sanas".
"No esperes una enfermedad para dejar de sobrevivir, y empezar a vivir en plenitud".

EL DIAGNÓSTICO

"Ya lo esperaba, no me sorprendió, ya que sufrí desde los 28 años del mismo nódulo en el mismo seno. Pasé por 4 biopsias en un lapso de 6 años. Patología arrojaba que era benigno, pero las últimas 2 biopsias arrojaron que era maligno".
"Lo tomé con miedo, odio, vergüenza, y me preguntaba: ¿Por qué a mí, siendo tan sana, activa, deportista, y sin antecedentes familiares? Además, no tenía tiempo para enfermarme. Estaba trabajando en un proyecto para gobierno del estado, y tenía agendadas grabaciones para televisión, y conducciones en vivo para conciertos".
"Después de unos meses, llegó la paz y la tranquilidad de saber cómo lo iba a enfrentar y por dónde iba a empezar.

¿QUÉ FUE DE MAYOR AYUDA PARA TI?

CLAUDIA URÍAS
SOLTERA, SIN HIJOS Y CON UN NOVIO MARAVILLOSO; COMUNICÓLOGA, CONDUCTORA DE TV Y RADIO, Y ENCARGADA DE RELACIONES PÚBLICAS
VENCIÓ UN FILOIDES MALIGNO EN SU SENO IZQUIERDO

CUANDO TE DICEN: TIENES CÁNCER

"... EL INICIO DE UN NUEVO COMIENZO, AUNQUE PARECIERA EL FINAL"

"Ama la vida. Defiéndela. Revísate. Lucha por cada día. Vale la pena."

MÓNICA MONREAL

Recibir el diagnóstico de cáncer de mama resulta ser uno de los momentos más difíciles y fuertes para una persona a lo largo de la vida; el impacto no solamente afecta a quien padece la enfermedad, sino a todas las personas cercanas como son familia o amigos

POR DRA. GRACIELA JIMÉNEZ

Recuerdo la tarde del jueves 25 de octubre. Me encontraba sentada junto a mi esposo Juan en la sala de espera del consultorio. Los dos encorvados tomados de la mano mirando al suelo, temerosos de encontrar nuestras miradas; fatigados de lo difícil y complicado que fueron los últimos días; cansada de pensar, molesta por lo que sucedía. En ese momento el doctor apareció y nos invitó a pasar; las piernas temblaron, pero con el apoyo de Juan, logré reponerme y entrar.

El doctor amablemente nos saludó, desde ese momento mi corazón latía más rápido, mi cabeza comenzó a dar vueltas, el sudor recorría mi frente, apretaba más fuerte mis manos. El momento transcurría lentamente lo que provocaba una mayor angustia. Entonces llegó la noticia: "los estudios que se realizaron indican que usted padece cáncer de mama". El tiempo se detuvo… olvidé qué sucedió el resto de la consulta, solamente recuerdo que esbozaba una sonrisa forzada y mis ojos se humedecieron mientras pensaba: "voy a morir".

CUANDO LLEGA EL DIAGNÓSTICO

Recibir el diagnóstico de cáncer de mama resulta ser uno de los momentos más difíciles y fuertes para una persona a lo largo de la vida; el impacto no solamente afecta a quien padece la enfermedad, sino a todas las personas cercanas como son familia o amigos. La noticia se convierte en un evento devastador, provocando muchísimo estrés, que se va incrementando conforme avanza la enfermedad, durante la realización de estudios diagnósticos complementarios o la aplicación de las diferentes opciones de tratamiento como quimioterapias o radiaciones.

Cuando escuchamos la palabra "cáncer", una de las primeras ideas que nos viene a la cabeza son las relacionadas a la muerte, pensamos que pronto vamos a morir, y esto en parte se debe a las noticias donde escuchamos que el cáncer de mama afecta a más de un millón de personas a nivel mundial, o que es el tipo de cáncer que provoca más muertes de mujeres al año.

EL DOLOR EMOCIONAL

El estrés que vive la persona, afecta de manera importante su salud mental, aumentando el riesgo de padecer trastornos psiquiátricos como son: el trastorno depresivo mayor o los trastornos de ansiedad; también afecta en la relación con las personas cercanas cómo preferir estar sola, o enojarse fácilmente con los demás, por sentir que nadie comprende el momento que está viviendo. En algunos casos una persona que padece cáncer de mama puede sentirse discriminada, pensando que le provoca lástima a las personas que le rodean.

Todos estos cambios provocados por el estrés, interfieren de manera importante en el tratamiento del cáncer; algunas personas comienzan a faltar a sus citas, abandonan los tratamientos, dejan de seguir la dieta y de cuidarse como se los sugiere el médico. Algunos más recurren al alcohol u a otras sustancias dañinas.

ALTA INCIDENCIA DE DEPRESIÓN EN PACIENTES CON CÁNCER

Esto es importante debido a que existen investigaciones donde se estima que entre el 20 y 60 por ciento de las personas que padecen cáncer presentan síntomas depresivos, lo que dificulta la aceptación de la enfermedad y la participación en el tratamiento, llegando a sentir los pacientes, desánimo que los lleva a rechazar someterse a una cirugía y evita las sesiones de radio o quimioterapia. Todo esto provocando que la enfermedad avance y que el pronóstico empeore.

**La autora es médico psiquiatra del Centro Médico Premier.*

SUGERENCIAS PARA MANTENER NUESTRA SALUD MENTAL:

1. ENTENDER QUE PRESENTAR emociones de miedo y tristeza no es malo, ni son signos de debilidad.
2. DEMOSTRAR nuestras emociones con las personas cercanas. Evitar guardamos la tristeza y mostrarnos tranquilos, ocultando nuestro verdadero sentir.
3. PLATICAR nuestros problemas y malestares con quienes sea necesario abordar esos temas.
4. SEGUIR LAS INDICACIONES que me sugiere el personal médico.
5. EXTERNAR MIS DUDAS; quitarse el miedo a preguntar lo que sea al médico.
6. REALIZAR ACTIVIDADES físicas y recreativas, y pasar tiempo con la familia.
7. EN EL CASO DE SENTIR demasiado estrés, solicitar ayuda psiquiátrica y psicológica.

APOYO DE LA FAMILIA, FUNDAMENTAL

» Es importante también, el papel que juega la familia. La noticia tampoco es sencilla para ellos. Aparecen emociones de enojo, miedo y tristeza, que ocultan, lo que no es bueno.

» Esto provoca en muchas ocasiones, que la persona que padece cáncer se sienta más aislada o incomprendida.

» Es importante recalcar que no es malo si uno está triste o tiene miedo, ninguna emoción es buena o mala. Es válido platicar sobre cómo se están sintiendo los miembros de la familia, porque así se establece una mejor comunicación y se ayuda a afrontar la enfermedad.

» En ocasiones la pareja, los hijos u otro familiar tienen mucho estrés o padecer un trastorno psiquiátrico por lo que se sugiere buscar ayuda.

» Es importante que, durante el tratamiento del cáncer de mama, la persona reciba atención psiquiátrica o psicológica, de quienes van a brindar terapia y/o medicamento. Recuerde que la peor ayuda es aquella que uno no busca, viva su presenta, y no en el pasado o el futuro.

GUÍA PARA IDENTIFICAR PICADURAS DE INSECTOS

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Las picaduras de insectos se parecen tanto que es fácil confundirlas. ¿Cómo saber si nos picó una araña, un mosquito o una pulga?

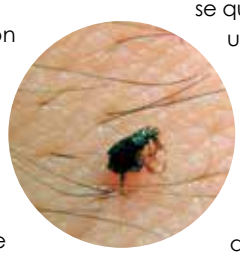
Sobre todo, esta incertidumbre desconcierta y atemoriza a las mamás en relación a sus hijos. ¿Cómo ayudarles, si no distinguen qué les ha picado?

Aquí una guía muy sencilla, para diferenciar las picaduras de bichos.

1. PICADURA DE MOSQUITO:

Son las picaduras más frecuentes, sobre todo en verano. La picadura de los mosquitos suele ser una sola, sin agrupaciones demasiado cercanas, y sin hinchazón. Son pequeñas y fáciles de distinguir, pues al piquete lo circundará una mancha roja circular o un bultito rojo pequeño. Les encanta picar brazos, piernas y cabeza.

2. PICADURA DE PULGAS:

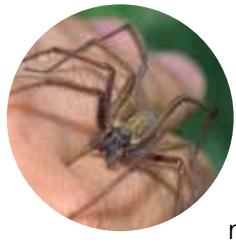


También las picaduras son pequeñitas, como las de mosquito, pero con la clara diferencia en que éstas si están muy cercanas entre ellas. Normalmente son muchas agrupadas. Se reconocen por formar pequeños montículos en la piel, que produce mucho picor.

3. PICADURA DE AVISPA O ABEJA:

Sus picaduras provocan mucho dolor, arden y se hinchan. El piquete se observa como una manchita roja, con blanco en el medio que puede ser el aguijón. Si el aguijón se quedó incrustado, hay que extraerlo con mucho cuidado, unas pincitas o con el dedo.

4. PICADURA DE ARAÑA:



Para empezar, muerden, no pican. Su mordedura suele ser un único montículo que produce bastante picor, cuyo tamaño puede variar de pequeño a muy grande. Sin embargo, las arañas peligrosas como la viuda negra, dejan dos pinchazos juntos.

5. PICADURA DE GARRAPATA:

Aunque pudiéramos calificar como favorable que su picadura no produce dolor, esto es muy peligroso, si es que acaso la garrapata está infectada o enferma, porque los primeros días de tratamiento son fundamentales.

Para suerte, aunque poca, esta picadura no produce dolor. Es como una pequeña mancha de un rojo muy vivo, y en muchos casos, se quedará la garrapata unida a la piel. Debes extraerla con muchísimo cuidado, con unas pinzas, porque si lo haces mal, la cabeza puede quedarse dentro. Además, algunas garrapatas transmiten peligrosas enfermedades, por eso de haber estado en contacto con animales.

6. PICADURA DE HORMIGA:

Las hormigas, al igual que las arañas, muerden. Sus picaduras suelen producir hinchazón, y, además, se puede dar el caso de que aparezca pus. Al cabo de unos días, puede transformarse en ampolla.

Después de saber todo esto, os preguntaréis, ¿cuándo pueden ser realmente peligrosas las picaduras de un insecto? Pues, para vuestra tranquilidad, no suelen causar serios problemas salvo que el niño tenga alergia al insecto en cuestión o que el bichillo, sea portador de una enfermedad grave.

Los expertos recomiendan, sobre todo en niños muy pequeños, estar alerta ante la picadura de un insecto, y mantenerle en observación durante unos días, para detectar a tiempo cualquier síntoma que nos haga sospechar de que la picadura puede complicarse.

En caso de que haya síntomas de alergia ante la picadura, por ejemplo, de una abeja (hinchazón excesiva de la zona, urticaria, dificultad respiratoria o anafilaxia...), debes acudir de inmediato a urgencias. Igual que si tras una picadura de garrapata, queda la cabeza del insecto dentro de la piel o el niño comienza a presentar otros síntomas como fiebre, mareos o dificultad respiratoria.