



Yo, Mujer

claves para una vida más saludable



iglesia adventista del séptimo día

Derechos de traducción y publicación reservados a:

DIVISIÓN SUDAMERICANA DE LA
IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA

Setor de Grandes Áreas Sul,
Quadra 611, Conjunto D, Parte C, Asa Sul
Cep: 70200-710 – Brasília - DF

TEL.: 55 (61) 3701-1818
FAX: 55 (61) 3345-6999
www.portaladventista.org

Compilación y coordinación
*Ministerio de la Mujer de la División
Sudamericana de la IASD*

Edición
Grace C. F. Deana

Proyecto gráfico y diagramación
Víctor Diego Trivelato

Índice

3 Presentación

4 Salud y belleza en 8 pasos

8 Cáncer de útero

10 Cáncer de mama

12 Depresión, el mal siglo

16 La obesidad y la mujer

18 Osteoporosis

21 Como afecta el cigarrillo a la mujer

Presentación

La salud de la mujer está relacionada a la vida saludable, a los cuidados y a la prevención. Es priorizando la salud que la mujer vence los desafíos y realiza sus conquistas.

Estar atenta a los cambios y alteraciones en su cuerpo sirve de alerta y favorece el diagnóstico precoz de enfermedades. Además de eso, son necesarios una serie de cuidados y actitudes preventivas, y es esencial promover buenas prácticas nutricionales, mejores hábitos de vida y atención específica al lenguaje de su cuerpo, lo que verdaderamente influirá también en la buena salud de sus descendientes.

Yo, Mujer, claves para una vida más saludable trae temas que ayudan a ampliar el conocimiento sobre la salud femenina para que las mujeres tengan una vida con más calidad, y sobre todo, para que se sientan bien y más felices.

“Nuestra felicidad está tan íntimamente relacionada con la salud, que no podemos gozar de aquella sin que esta última sea buena. Para que podamos glorificar a Dios en nuestros cuerpos, necesitamos tener un conocimiento práctico de la ciencia de la vida humana”. Consejos sobre la salud, pág. 38.

Agradecimientos

El Ministerio de la Mujer de la División Sudamericana agradece la participación de los profesionales del área médica que contribuyeron para la realización de este material. Los temas aquí incluidos son de gran importancia para el mejor conocimiento del cuerpo, como también servirán de orientación y ayuda en la prevención de algunos males que afectan directamente al sexo femenino.

Con seguridad será de gran beneficio para aquellas que lo utilizarán para obtener mejor salud.

Wiliane Steiner Marroni

Salud y belleza en 8 pasos

1 alimentación saludable

Comer saludablemente, siguiendo una dieta lacto-ovo-vegetariana, o vegetariana. Desayunar como rey, almorzar como príncipe y cenar como mendigo, no comer entre comidas, comer sin preocupaciones, masticando bien y con alegría. Evitar alimentos estimulantes (comida chatarra, té, café, gaseosas, chocolates, golosinas, frituras), aumentar el consumo de frutas y verduras, cereales y menestras, frutos oleaginosos, cocinados en forma sencilla y saludable. Nos hace vivir más y mejor, aumenta las posibilidades de evitar distintos tipos de cánceres, evita la delgadez extrema y la obesidad, controla la presión arterial, previene la osteoporosis, la anemia y grasas elevadas en sangre. Nos hace ver más jóvenes.





2 agua

Beber 8 vasos de agua por día: al levantarse, a media mañana y media tarde, siempre fuera de las comidas, no con ellas; contribuye a la belleza y salud de la piel, controla el peso, previene y cura el estreñimiento, controla el apetito, hace que nuestro cerebro funcione mejor.

3 aire puro

Respirar adecuadamente en forma abdominal varias veces al día: reduce el estrés, purifica la sangre y disminuye la susceptibilidad a las infecciones, hace que el cerebro funcione bien y la memoria de corto plazo. La comprensión y capacidad de reacción mental mejoran con el ejercicio, ya que éste facilita el ingreso de oxígeno al cerebro.



4 descanso

Dormir 7 horas diarias, acostándose a la misma hora y temprano. Descansando un día a la semana (el Señor separó el sábado como un día de esperanza cuyo objetivo es adorarlo y relacionarnos con él). Tener al menos un descanso de 15 a 30 días al año mantiene la salud, restaura las energías, hace que el trabajo sea más eficaz, repara el organismo, reanima las defensas, disminuye las infecciones, repara la salud, previene enfermedades, y ayuda a controlar el estrés.

5 dominio propio

Abstenerse de todas las sustancias perjudiciales para la salud (tabaco, alcohol, drogas, cafeína, té, chocolates, gaseosas, comida chatarra). Usar moderadamente lo bueno nos proporciona libertad total, paz mental, salud, nos fortalece para enfrentar el diario vivir, con disciplina, fuerza, y optimismo alejándonos de la depresión y del estrés.

6 sol

Exponerse al sol 30 minutos dos a tres veces por semana con lentes de sol, bloqueador y ropa clara: produce vitamina D, mata bacterias, hace que el calcio que consumimos fortalezca los huesos, fortalece el sistema inmunológico, regula la presión arterial, ayuda a bajar el colesterol malo, y ayuda a mejorar el carácter.

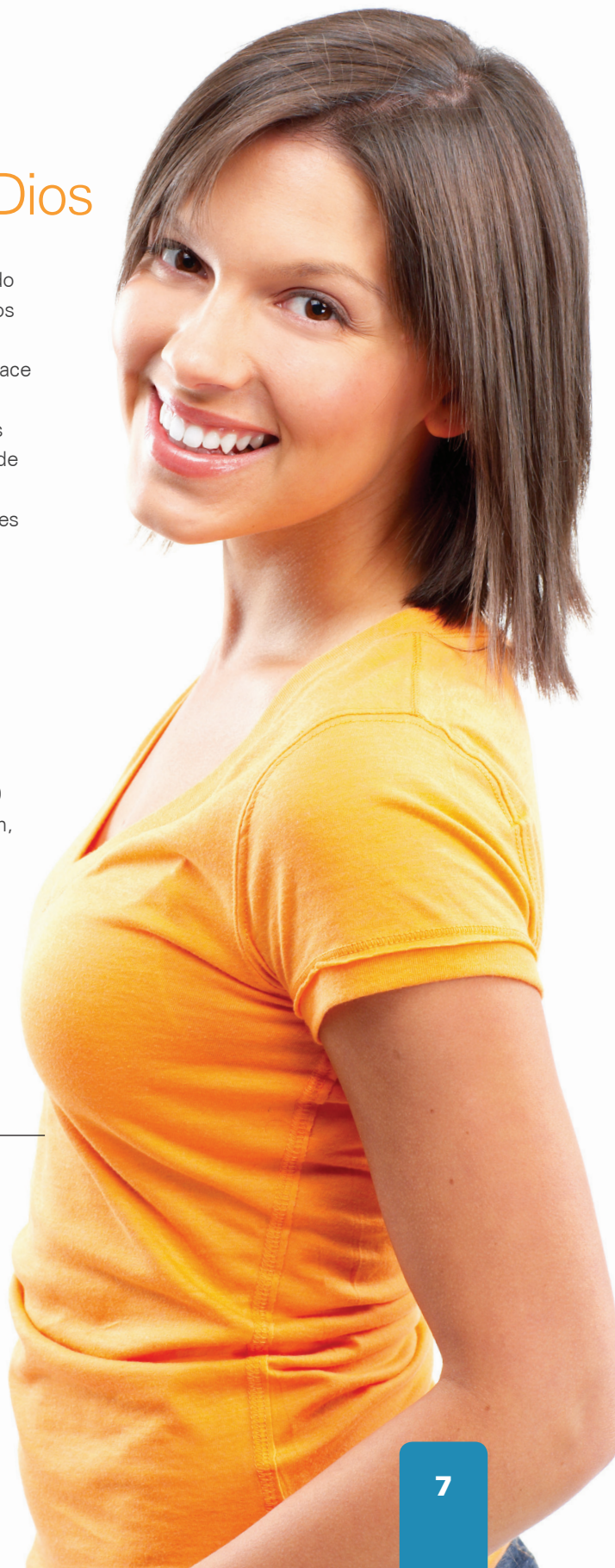
7 confianza en Dios

Tener una relación personal con Dios, leyendo la Biblia todos los días, orando varias veces al día y contándole a otros a cerca de él diariamente. Nos da seguridad, fortalece nuestra fe, nos hace vivir mejor y plenamente. Nos ayuda a enfrentar la vida con esperanza, nos transforma a semejanza del carácter de Cristo, nos proporciona paz mental y hace que tengamos mejores relaciones interpersonales. Nos hace mejores personas, mejores madres, amigas y hermanas.

8 ejercicio

Hacer una caminata rápida, nadar, andar en bicicleta, trotar o correr, 40 minutos por día: fortalece el corazón, regula la presión arterial, promueve la circulación sanguínea, mejora la digestión curando y previniendo el estreñimiento, fortalece los huesos, retarda el envejecimiento celular, embellece la figura, fortalece el sistema inmunológico, disminuye el cansancio y el estrés.

Neda Pomé Cárdenas, es Licenciada en Nutrición Humana, tiene una Maestría en Salud Pública con mención en Salud Materno Infantil, de Loma Linda University, ha concluido un Doctorado en Salud Pública en la Universidad Villarreal en Lima, Perú. Ha trabajado en ADRA Perú por 12 años en actividades de prevención y promoción de la salud en comunidades de extrema pobreza. Actualmente trabaja en el Servicio de Hemodiálisis, es conferencista, consultora y madre de tiempo completo.



Cáncer de útero

El cáncer de útero es una afección ocasionada por un virus (*el papilomavirus humano*), se contagia a través de las relaciones sexuales. En general afecta a mujeres entre 35 y 55 años. Este cáncer también se lo conoce como cáncer de cuello de matriz.

Algunos otros factores que provocan este cáncer son:

- El consumo de tabaco
- Promiscuidad sexual
- Edad precoz en el inicio de las relaciones sexuales
- Número de hijos engendrados
- Menopausia después de los 52 años
- Diabetes
- Elevada presión arterial
- Exposición a elevados niveles de estrógenos, entre otros.

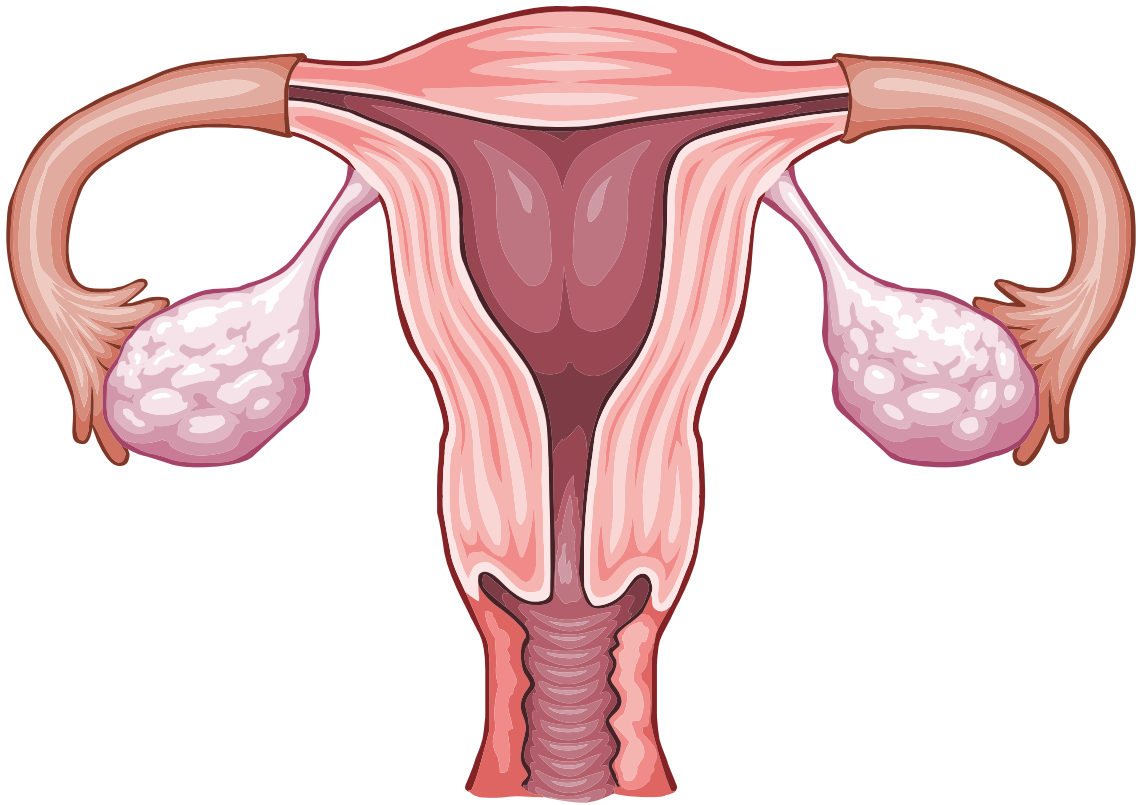
síntomas

Habitualmente el primer síntoma es el sangrado postcoital o entre dos menstruaciones. Esto puede ir acompañado por un aumento en las secreciones vaginales, que se hacen malolientes.

En un principio este sangrado es un fluido muy acuoso, en el que la cantidad de sangre va aumentando. Hay que tener cuidado de no confundir con el inicio de la menopausia, en caso que esto coincida con esta etapa de la vida.

Otros signos son el dolor durante la relación sexual o al orinar, o una molestia general en el área pélvica.

Es posible que la mujer no sienta ningún dolor hasta la última fase de la enfermedad. Este cáncer comienza con cambios lentos y progresivos y puede tardar años en desarrollarse. Los patólogos han descrito estos cambios en distintos estadios que van desde la normalidad hasta el cáncer invasivo.



prevención

La mejor manera de prevenir es detectarlo a tiempo.

Existen varias técnicas para detectar el cáncer.

El más recomendado es el diagnóstico precoz a través del test papanicolau o citología. Mediante este test se pueden detectar algunos cambios en las células y de esa manera detectar alguna anomalía que luego se puede convertir en cáncer. Esto no reemplaza a la biopsia. Se recomienda hacer este test a los 3 años de iniciar las relaciones sexuales. El momento ideal para realizar la prueba es de 10 a 20 días contando a partir del primer día del ciclo de la menstruación. Se recomienda hacer cada 1 a 2 años durante la vida sexual activa de la mujer.

Colaboración Unión Paraguaya; Fuente Internet



Cáncer de mama

Prevención y diagnóstico precoz,
las dos claves del éxito.

Las estadísticas revelan que 1 de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de mama en el transcurso de su vida. Es el cáncer más frecuente en la mujer.

En relación con su causa, no se le atribuye un único factor, por lo general; es una suma de factores lo que lo desencadena. Podemos mencionar los factores genéticos. Tal vez, uno de los mayores eventos al respecto fue el descubrimiento de genes que, mutados, están altamente relacionados al cáncer de mama familiar, y aunque todavía no se puede actuar para modificarlos es probable que pronto haya un tratamiento para esta población.

Los antecedentes familiares de cáncer de mama en madre o hermana duplican el riesgo; cuando existen las dos situaciones lo aumentan 6 veces. Por lo tanto, estas personas deben comenzar con la detección precozmente. Se sugiere empezar con los controles mamográficos 10 años antes de la edad en la que se detectó el cáncer en el familiar.

También podríamos mencionar los factores de riesgo hormonales como la nuliparidad (no haber tenido embarazos), el primer embarazo tardío, la primera menstruación temprana o menopausia tardía y la terapia de remplazo hormonal por más de 5 años; y aunque algunos de estos factores no pueden modificarse, permiten detectar los grupos de mayor riesgo.

Hay diversos factores que también influyen, como la raza, el estrés, la alimentación y el consumo de tabaco y alcohol. La obesidad también aumenta el riesgo y el ejercicio regular lo disminuye.

De esta manera, con cambios en la dieta, en el estilo de vida y detectando los grupos de riesgo para iniciar los controles precozmente, se puede realizar una excelente prevención.

No obstante, la herramienta más efectiva para reducir la mortalidad por cáncer de mama es la detección temprana a través de su búsqueda en la población sana, ya que los síntomas suelen manifestarse tardíamente.

métodos de detección

Existen básicamente cuatro métodos de detección: el autoexamen; el examen clínico realizado por el especialista; la ecografía mamaria, que es el método de elección antes de los 35 años; y a partir de allí como complemento del método más importante, la mamografía que detecta el 95% de los cánceres. Esta última se realiza anualmente a partir de los 35 años si hay factores de riesgo familiares, y luego de los 40 años en el resto de la población.

Si el diagnóstico del cáncer es precoz, se realiza el tratamiento quirúrgico conservando la mama, extirpando el nódulo con un margen de tejido sano, no sólo con excelentes resultados terapéuticos, sino también con una óptima calidad de vida.

Por eso, el éxito dependerá básicamente de una buena prevención y del diagnóstico temprano. Dos herramientas posibles de utilizar.

Doctora Magaly Pereyra, *Ginecóloga del Sanatorio Adventista del Plata, Argentina.*



Depresión

el mal del siglo

La depresión o “melancolía” como la llamó Aretaeus en el siglo II de nuestra era, es un estado de la mente y del cuerpo. De la mente, porque es una condición psicológica que cambia de acuerdo a cómo se piensa y se siente; y del cuerpo, porque afecta la conducta social y sentido de bienestar físico. Los sentimientos de tristeza, de desánimo, etc. son sentimientos normales que pasan en pocos días o semanas tan pronto como

nos adaptemos al estrés. Pero, si estos sentimientos permanecen, se intensifican y empiezan a interferir con las responsabilidades del trabajo, los estudios o la familia, puede ser depresión.

Aunque la depresión afecta a todos y sin excepción, los estudios indican que su presencia en las mujeres es el doble de la de los hombres y esto, básicamente por factores hormonales.

Síntomas de la depresión

Los siguientes signos y síntomas que un individuo tiene constantemente, nos estaría diciendo de un paciente con depresión clínica: no puede dormir o duerme demasiado, no puede concentrarse o encuentra difícil realizar tareas que antes le eran fáciles, se siente sin esperanza e inútil, no puede controlar sus pensamientos negativos, no importa cuanto intente, pierde el apetito o no puede controlarse en comer, es más irritable y mal humorado que de costumbre y tiene pensamientos suicidas.

Los signos y síntomas de la depresión dependen de la persona que la padezca. La imprecisión se debe a los muchos factores que intervienen en su aparición, incluidos el desbalance químico, la genética, la personalidad, las experiencias de pérdidas tempranas significativas, el entorno, el estado de salud, los sucesos de la vida y determinados padrones de pensamiento que afectan las reacciones de las personas frente a los acontecimientos. Por esta razón, para unas se muestra por medio de los altibajos anímicos en la vida diaria; para otras, viviendo una profunda tristeza, o simplemente teniendo una vida vacía y apática.



tratamiento y prevención de la depresión

Alrededor del 80% de los deprimidos se curan cuando son tratados adecuadamente. Es obvio que el conocer la causa de la depresión ayuda a determinar el tratamiento usando la psicoterapia, medicación o una combinación de ambas de acuerdo a la levedad o severidad del problema.

Por un lado, es preciso puntualizar que cuando los sentimientos de inutilidad, de desesperanza e implacable indignidad acompañan al individuo de manera intensa y permanente, se debe buscar ayuda profesional, especialmente cuando se tiene pensamientos de que la vida ya no es digna de vivirla. En otras palabras, los pensamientos suicidas ya no son sólo respuestas a situaciones de amenaza o peligro sino son un estado de ánimo intenso que afecta la capacidad de la persona para realizar sus actividades habituales.

Por el otro lado, siendo que la depresión es una respuesta a las circunstancias dolorosas de la vida, aquí están algunas recomendaciones preventivas a fin de enfrentarla:

- Haga cambios saludables en su estilo de vida. La razón es porque el pecado ha afectado cada aspecto del ser humano convirtiéndolo en muy vulnerable ante cualquier embate. Un estilo de vida adecuado permitirá controlar o minimizar los efectos de esos impactos negativos.
- Es importante mantener una vida productiva y útil. La vida activa es una buena terapia
- Aprenda y cultive las habilidades emocionales y sociales. Es vital mantener las relaciones para el bienestar de uno. La psicóloga D. Rowe escribió: "Tienes que encontrar... gente en quien confiar, y tienes que dejar el hábito de hacer tus cosas solo". Los lazos emocionales entre las personas, dice la Biblia, son cruciales para la felicidad (Ecl. 4: 9,10).
- Mantenga en mente y luche por sus blancos específicos, la dirección y el propósito de su vida.
- Use sus recursos espirituales. Hay un Dios en el cielo para quien, si las aves valen, nosotros valemos mucho más. Estudios hechos por las Universidades de Toronto (Canadá) y Rush de Chicago (EUA), descubrieron dos asuntos vitales: primero, "que aquellos con fuertes creencias en un Dios personal y preocupado en sus hijos eran más propensos a experimentar una mejoría" y segundo, los de Toronto descubrieron que el creyente "presenta significativamente menos actividad cerebral en relación a sus propios errores". ¿Por qué? Por su confianza en un Dios amoroso y perdonador.
- Valdría la pena leer los siguientes tres textos bíblicos que son apenas una muestra de lo que Dios es capaz de hacer por nosotros y pensar en su contenido a fin de encarar exitosamente la depresión, el mal del siglo: Proverbios 3:5-6; Romanos 15:13 e Isaías 40:31

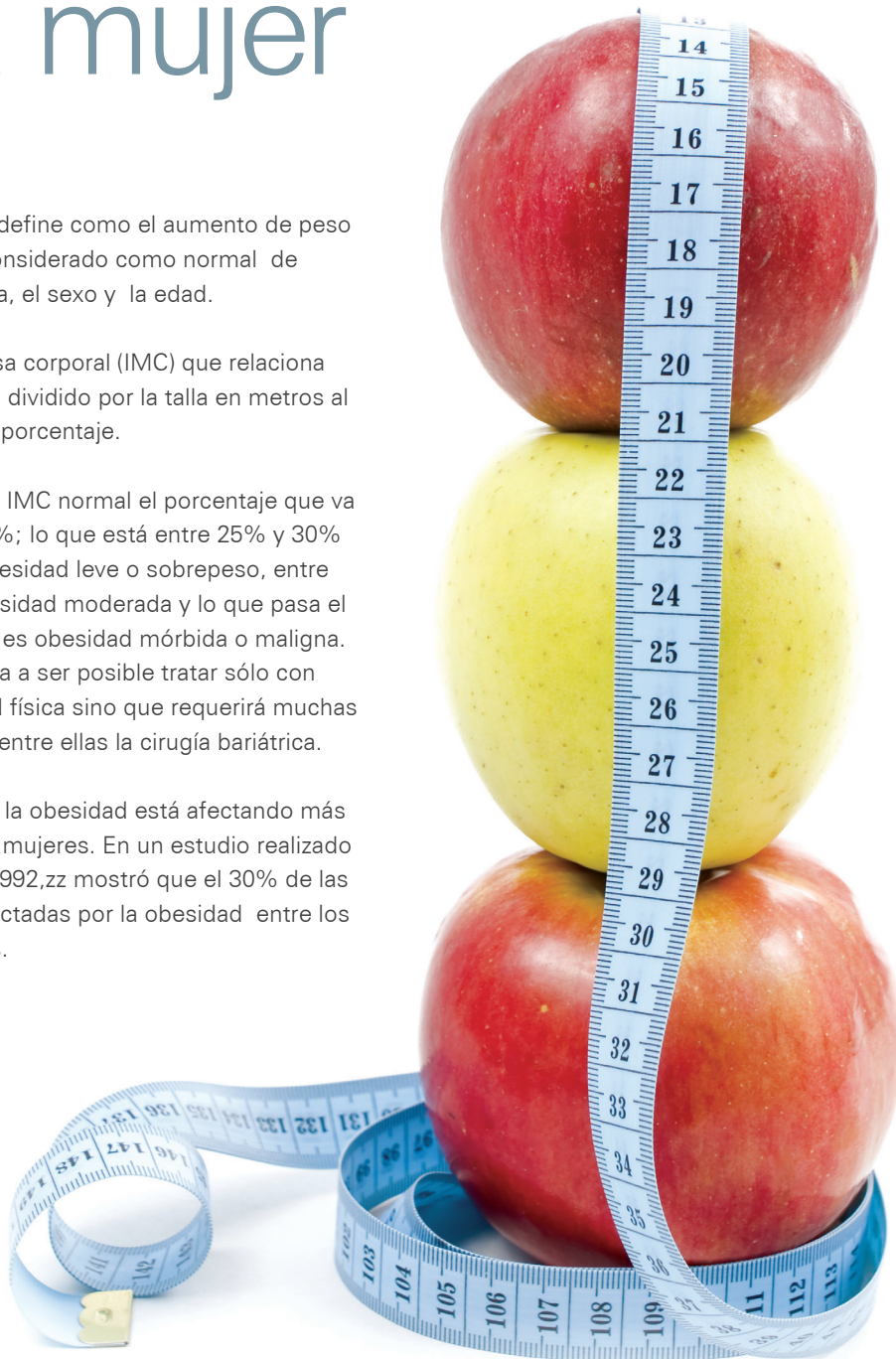
La obesidad y la mujer

La obesidad se define como el aumento de peso sobre el nivel considerado como normal de acuerdo a la talla, el sexo y la edad.

El índice de masa corporal (IMC) que relaciona el peso en kilos, dividido por la talla en metros al cuadrado da un porcentaje.

Se considera un IMC normal el porcentaje que va entre 20% y 25%; lo que está entre 25% y 30% se considera obesidad leve o sobrepeso, entre 30% y 40% obesidad moderada y lo que pasa el IMC sobre 40% es obesidad mórbida o maligna. Esta última no va a ser posible tratar sólo con dieta o actividad física sino que requerirá muchas intervenciones, entre ellas la cirugía bariátrica.

Lo grave es que la obesidad está afectando más fácilmente a las mujeres. En un estudio realizado por Berríos en 1992,zz mostró que el 30% de las mujeres son afectadas por la obesidad entre los 15 y los 65 años.



problemas derivados de la obesidad

Área Locomotora

Mayores probabilidades de problemas degenerativos de la columna vertebral, osteoporosis, artrosis en caderas, rodillas y tobillos.

Área Cardiovascular

Las mujeres hasta los 45 o 50 años están protegidas de la patología coronaria por los estrógenos; pero pasado este periodo, la cardiopatía coronaria, la patología cardíaca aumenta grandemente. De ahí que pasados estos años las mujeres tienen más infartos cardíacos, empeora la insuficiencia cardíaca, la hipertensión arterial y existen mayores probabilidades de tener accidentes cerebro-vasculares.

Área Respiratoria

Agravamiento de la Enfermedad Respiratoria Crónica Obstructiva, entre otras afecciones.

Área Gastroenterológica

Empeora la enfermedad de reflujo gastro-esofágico, Hepatitis y Cirrosis no alcohólica.

Hay muchas otras patologías que pueden favorecer su aparición, por ejemplo, el Cáncer de Mamas, cuadros Ansioso-Depresivos por una autoestima muy baja, y otras.

Pero esta epidemia ¿tiene alguna esperanza de solución? Felizmente, sí. Bajar la ingesta de comida de acuerdo al tipo de actividad, abandonar el sedentarismo, caminar por lo menos 4 a 5 km por día o el equivalente en un podómetro, sobre 10.000 pasos diarios.

Practique algún deporte por lo menos 3-4 veces por semana.

Dr. Eugenio Garrido H. *Médico Clínico y Endoscopista Digestivo de la Clínica Adventista de Los Ángeles, Chile.*



Osteoporosis

una enfermedad silenciosa

Es una enfermedad ósea, se produce cuando el organismo no es capaz de formar suficiente hueso nuevo o cuando gran cantidad del hueso antiguo es reabsorbido por el cuerpo o en ambos casos.

Los especialistas afirman que esta enfermedad es una especie de epidemia silenciosa. Silenciosa debido a que no hay síntomas y signos de alarma hasta que ocurren las fracturas.

síntomas

- No se presentan síntomas en las primeras etapas de la enfermedad. Se presentan cuando la enfermedad está en un estado avanzado.
- Fractura de las vértebras, muñecas o cadera.
- Dolor de espalda bajo
- Dolor de cuello
- Dolor o sensibilidad ósea
- Pérdida de estatura con el tiempo
- Postura encorvada.

factores de riesgo

- Herencia genética
- Estilo de vida
- Abuso del tabaco, alcohol y café.
- Falta de consumo de calcio
- Vida sedentaria (no hacer ejercicio)
- Dietas muy estrictas





1. Comience a hacer actividad física: (Caminar, olvídense de los ascensores, si tiene que recorrer pocas cuadras evite tomar colectivos o taxis, etc.)

El Dr. Philip Welsh, en *Seven Esenciales of Health* dice: "Cuando usted comienza a andar, las dolencias comienzan a huir".

2. Alimentación rica en calcio (Lácteos descremados, yogurt, tofu, hortalizas de hojas verdes, brócoli, espinaca, acelga, col, soya, frutas secas, almendras, cereales, aceite de oliva extra virgen, frutas y jugos naturales, pescados, sardinas y salmón).
*Disminuir la cantidad de sal de la dieta (estimula la eliminación del calcio a través de la orina).
*Eliminar el consumo de bebidas cola, gaseosas, té y café (dificultan la absorción del calcio).
3. Hábitos saludables (Eliminar el tabaco, evitar comer enlatados por la grande cantidad de sal, tomar baños de sol por la vitamina D).

CONCLUSIÓN

La clave con la osteoporosis es la prevención. Si usted hace las tres cosas más importantes que es alimentarse correctamente, practicar algún ejercicio y evitar factores estresantes dependiendo de Dios, le aseguro que esos problemas no llegarán a su puerta.

REFERENCIAS

1. Urey Jordán, Rubén Darío. *Climaterio y Menopausia*, 2ª ed. Asociación Boliviana de Climaterio y Menopausia. Enero de 2006
2. Revista, Buena Salud - leerla hace bien, Año 13 n° 152
3. <http://es.wikipedia.org/wiki/osteoporosis>
4. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/Osteoporosis.html>

Como afecta el cigarrillo

en la mujer

El hábito de fumar ha aumentado dramáticamente en los últimos años, en especial en América Latina, debido a la tendencia de que la mujer está más liberada en relación a los varones. El cigarrillo es muy deletéreo para la vida y la salud de las damas. La esperanza de vida de las damas, ha sido por varias décadas, superior a los varones en alrededor de 7 años. Pero, si las mujeres descuidan su salud, ésta puede empeorar en los próximos años, ya que se empiezan a percibir aspectos negativos en hábitos sociales que no tenían, y que responden a estilos de vida que antes eran sólo masculinos, como son el consumo del alcohol, el tabaco, y mayores niveles de estrés en el trabajo y en la vida personal.

El cigarrillo es muy dañino para la mujer en el embarazo y para la vida que lleva dentro del vientre materno, ya que las toxinas que contiene el tabaco atraviesan la barrera placentaria y provoca complicaciones al bebé, como es: bajo peso al nacer, enfermedades respiratorias e incluso la muerte.

El cigarrillo provoca un envejecimiento precoz en las damas, produciendo arrugas en la piel, ya que afecta las fibras elásticas de la piel.

También engrosa su voz debido a la inflamación y engrosamiento de las cuerdas vocales.

Provoca mayores afecciones bronquiales (bronquitis crónica y enfisema pulmonar), además, agrava el Asma Bronquial y aumenta la posibilidad de contraer Cáncer Pulmonar.







En el aparato cardiovascular, el mayor peligro es la patología coronaria, lo que lleva al infarto de miocardio.

En el tracto gastrointestinal agrava el reflujo gastroesofágico, la enfermedad ulceropéptica, tumores en esófago; estómago y colon. Agrava la pancreatitis aguda y favorece la aparición del cáncer de páncreas.

En el tracto urinario, hay mayores probabilidades de cáncer renal y de vejiga. El aliento de una fumadora no es agradable y no lo puede esconder ni con perfumes, ni desodorantes bucales.

La coloración amarillenta de dedos y dientes y el enrojecimiento de las conjuntivas.

Por todo lo señalado anteriormente, el cigarrillo en la mujer no la hace ver más atractiva o más sexy.

cómo evitar el fumar:

- No comenzar a fumar nunca.
- Si comenzó, busque la ayuda que le permita liberarse a tiempo de este flagelo.
- Busque el apoyo de amigos, comunidades cristianas o de sano vivir.
- Busque la ayuda de Dios, es lo más indispensable.
- Tenga una alimentación saludable, exenta de estimulantes como cafeína, alcohol condimentos.
- Haga ejercer su derecho a un ambiente libre de tabaco, con cortesía pero con firmeza.