

OCTUBRE 2020

SALUD EN EQUILIBRIO

Más allá de la consulta...

POR QUÉ HACERME EL
AUTOEXAMEN DE MAMA?

DE BOCHORNOS Y OTROS
SÍNTOMAS...

ALIMENTOS PARA
SOBRELLEVAR LA
MENOPAUSIA

CUIDADOS
FACIALES

HONRANDO A
SOBREVIVIENTES
DEL CÁNCER

OCTUBRE, MES DE LA LUCHA
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



TERCERA EDICIÓN OCTUBRE 2020

PRESENTACIÓN

En el marco del mes de la sensibilización sobre el cáncer de mama lanzamos nuestra tercera edición con el objetivo de contribuir a aumentar la atención y la detección precoz, así como generar conocimientos en torno a la salud femenina.

En esta edición nos vestimos de rosa y la dedicamos a todas las mujeres pero principalmente a las que luchan contra el cáncer y a todas las familias que resisten a su lado.

Dirección del Departamento de Salud

Médico

Norma Salazar Baltodano

Coordinación de la Investigación

Médico

Ruth Víquez Alfaro

Odontóloga

Gloriana Moya Muñoz

Auxiliar de enfermería

Flor Esquivel Rodríguez

Diseño

Médico

Ruth Víquez Alfaro

Auxiliar de enfermería

Flor Esquivel Rodríguez

Odontóloga

Gloriana Moya Muñoz

Publicación digital en página web

Geovanni Jimenez Zeledón

INDICE

*6. Cultivando a la mujer
de voluntad propia*

*7. Ingredientes para
mantener la voluntad*

*9. Hablemos de
cáncer de mama*

10. Tocarse sin miedo
es amarse

*11. Como realizar el
autoexamen*

12. Signos de alarma
del cáncer de mama



INDICE

13. Historias de vida

18. Cambios menstruales

*20. Hablemos de
Menopausia*

23. Cuidado de la piel

*25. Aceites para cada
tipo de piel*

26. Masaje facial



CULTIVANDO A LA MUJER DE VOLUNTAD PROPIA

Elaborado por Flor Esquivel Rodríguez

Las mujeres tenemos muchas virtudes que nos hacen el maravilloso ser humano que somos entre ellas el amor, cariño, afición genuina por querer que las cosas sucedan y salgan bien, componentes que nos transforman en personas con voluntad de seguir luchando o resurgir para reinventarse cuando en el camino nos sea necesario, de ahí que la voluntad es el arma más poderosa que podemos poseer.

Sin embargo en muchas ocasiones se ha quedado rezagada ante situaciones fortuitas, por lo que vale la pena reconsiderar el recuperarla.

“La voluntad es la capacidad humana para decidir con libertad lo que se desea y lo que no”, sin embargo, con el pasar del tiempo muchas de nosotras en ocasiones hemos permitido que este sentido de supervivencia se opaque.

Charles Darwin decía que “No es el más fuerte de las especies, tampoco es el más inteligente el que sobrevive. Es aquel que es más adaptable al cambio”, me atrevo a asegurar que no era el más adaptable al cambio, sino el que tiene la voluntad de cambiar todo aquello que no le favorece, hasta el punto de reinventarse e inclusive a aventurarse a renovar sus propios objetivos de vida.

A veces creemos que dejar de lado lo que hemos sido hasta el momento es imposible y afrontar estos cambios de forma radical, crea en nosotras temores e incertidumbres, que nos ciega ante la toma de decisiones favorables, por eso se vuelven todo un reto, el cual nos es necesario ganar para seguir adelante. No olvidemos que una persona con voluntad llega más lejos en la vida que una inteligente sin menospreciar la cualidad de la inteligencia, la voluntad es la que nos permite levantarnos cada mañana con sentido en la vida, para hacerla valer.

La voluntad es más que la capacidad de decidir, es la decisión en sí, de despertar y empoderarse de las esperanzas, de los anhelos, de los sueños que enmarcan nuestro existir y hacerlos realidad.

Ingredientes para mantener la voluntad

- **Tener las emociones negativas bajo control:** vencer ese miedo y activar el optimismo, recordar que más del 90% de las cosas que nos preocupa nunca suceden y el optimismo renueva las neuronas que nos permiten reflexionar sanamente llevándonos a tener pensamientos positivos para que nos sucedan cosas positivas.
- **Dejar el pesimismo de lado** recordando que es contagioso, por eso hay que asegurarse de NO acercarse mucho a personas pesimistas, y ser disciplinado para alejarse de todo aquello que nos afecte y no nos permiten una mente abierta y dispuesta a las nuevas oportunidades, es necesario alejarse de aquellas personas que no permiten brillar con luz propia.
- **Cultivar diariamente el optimismo** enfocándose cada día en todo aquello que deseamos cambiar o mejorar desarrollando nuestras propias estrategias de apoyo con mensajes de aliento que nos den fuerza y confianza a la voluntad de cambio, repitiendo cada día necesito cambiar, puedo cambiar, voy a cambiar "**SI, YO PUEDO**" Sentir que la vida tiene un significado y un propósito, y centrarse en lo que es importante para contribuyendo al bienestar emocional.
- **Evaluar internamente:** mira nuestras virtudes para engrandecerlas aún más y sacarle el provecho que merece, analizar los puntos débiles para fortalecerlos, estudiar lo que consideramos necesario retomar de la vida, de seguro hay talentos en nosotras mismas que debemos aceptar y explotar a nuestro favor.
- **Evalúa el exterior** si nos rodeamos de personas tóxicas, es mejor apartarnos de ellas, ser persistente en la buena comunicación con personas que puedan irradiarnos cosas positivas mantener las buenas ideas y buenos pensamientos a flote, trabajar a diario en ello, descubrirse a uno misma sin gravitar en el comentario de los demás es la mejor conquista que se pueda lograr.
- **Se disciplinado con tus pensamientos,** trabaja a diario en ellos, busca la experiencia de quienes han salido adelante.

Si tu plan es reinventar tu vida, tú trabajo e incluso tus pasatiempos aplica tu creatividad, todos tenemos algo de ella. Puedes potenciarla para salir adelante. Dedicarte tiempo a diario, sueña en ti mismo, haz de tus miedos un reto a vencer, no tengas límites en hacer cosas diferentes aunque parezcan raras, explora personas con otras perspectivas de vida en positivo, si ya trazaste tu nueva estrategia de vida, lánzate al cambio.

- **Haz un plan de vida con objetivos a corto plazo:** actúa en pequeño y sueña en grande fíjate metas pequeñas que puedas cumplir, y cúmplelas por favor. Una vez que inicies el camino, “no descanses”, dedícate a tiempo fijo, aplaude tus logros todos los días por más pequeños que sean y no cambies tus objetivos mientras caminas, si alguno no se logra de inmediato cambia tu estrategia para llegar a él.
- **Controla tus emociones:** Damasio y otros demostraron que en todos nuestros actos y decisiones participan emociones, para tratar de entenderlas debemos saber que estas son pasajeras, pero pueden expresar y dar a conocer el estado de ánimo, las necesidades, fortalezas, debilidades y que otros buscarán sacar provecho a su favor, de ellas emergen los sentimientos que a largo plazo pueden afectar la voluntad, por lo tanto, vela por las emociones y el estado de ánimo.
- **Contrarrestar el cansancio de** los momentos de soledad y desaliento con experiencias positivas. Mantente en contacto con amigos, programa actividades que sirvan de refuerzo y satisfacción, como escuchar música, leer un buen libro, cuidar el jardín, cocinar, a la actividad física dedícale tiempo ayuda liberar tensión y aumenta el aporte de oxígeno al cerebro y libera hormonas de bienestar y felicidad

Recuerda como regla de oro el por favor que abre puertas, el agradecimiento como la sutil memoria del corazón y el perdón como la clave para superar el pasado, en especial si el perdón es así mismo.

Toda mujer tiene la capacidad de evolucionar, siempre y cuando decida sacar su voluntad a flote después de todo, la experiencia ante la evolución humana considera indicar que el secreto más poderoso del ser humano para sobrevivir a los grandes cambios se encuentra, en la voluntad de “querer ver las cosas como son y no como queremos que sea, en donde esa fuerza interior que poseemos es más fuerte que cualquier obstáculo que te ponga la vida, y en comprender que la vida en si es muy simple, pero insistimos en hacerla complicada”.(Confucio).

HABLEMOS DE CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres en todo el mundo, pues representa el 16% de todos los cánceres femeninos. Se estima que en 2004 murieron 519 000 mujeres por cáncer de mama y, aunque este cáncer está considerado como una enfermedad del mundo desarrollado, la mayoría (69%) de las defunciones por esa causa se registran en los países en desarrollo (OMS, Carga Mundial de Morbilidad, 2004).

Las tasas de supervivencia del cáncer mamario varían mucho en todo el mundo, desde el 80% o más en América del Norte, Suecia y Japón, pasando por un 60% aproximadamente en los países de ingresos medios. (Coleman et al., 2008). La bajas tasas de supervivencia observadas en los países poco desarrollados pueden explicarse principalmente por la falta de programas de detección precoz. (OMS, 2004)

Según la OMS algunos factores de riesgo son:

- Los antecedentes familiares de cáncer de mama multiplican el riesgo por dos o tres. Algunas mutaciones, sobre todo en los genes BRCA1, BRCA2 y p53, se asocian a un riesgo muy elevado de ese tipo de cáncer. Sin embargo, esas mutaciones son raras y explican solo una pequeña parte de la carga total de cáncer mamario.
- Los factores reproductivos asociados a una exposición prolongada a estrógenos endógenos, como una menarquia precoz, una menopausia tardía y una edad madura cuando el primer parto figuran entre los factores de riesgo más importantes del cáncer de mama.

Las hormonas exógenas también conllevan un mayor riesgo de cáncer de mama, por lo que las usuarias de anticonceptivos orales y de tratamientos de sustitución hormonal tienen más riesgo que las mujeres que no usan esos productos. La lactancia materna tiene un efecto protector (IARC, 2008, Lacey et al., 2009).

Danaei y colaboradores (Danaei et al., 2005) concluyen que el 21% de todas las muertes por cáncer de mama registradas en el mundo son atribuibles al consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad, y la falta de actividad física.

La diferente incidencia del cáncer de mama en los países desarrollados y los países en desarrollo puede explicarse en parte por los efectos de la alimentación, unidos a la mayor edad del primer embarazo, el menor número de partos y el acortamiento de la lactancia (Peto, 2001). La creciente adopción de modos de vida occidentales en los países de ingresos bajos y medios es un determinante importante del incremento de la incidencia de cáncer de mama en esos países.

El control de factores de riesgo específicos modificables, así como una prevención integrada eficaz de las enfermedades no transmisibles que promueva los alimentos saludables, la actividad física y el control del consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad, podrían llegar a tener un efecto de reducción de la incidencia de cáncer de mama a largo plazo.(OMS, 2004)

Tocarse sin miedo... es amarse

Un autoexamen mamario permite conocer el estado de las mamas y determinar si hay algún cambio en su aspecto y composición. Si se advierte algún cambio nuevo en las mamas, es necesario consultar con el médico al respecto. Si bien la mayoría de los cambios que se detectan en las mamas durante un autoexamen para conocer el estado de las mamas tiene causas benignas, algunos cambios pueden indicar algo grave, como cáncer de mama. (MayoClinic, 2019)

Aunque la mayoría de las organizaciones médicas no recomienda considerar los exámenes mamarios de rutina como parte del examen para detección del cáncer de mama, esto se debe a que los autoexámenes de mama no han demostrado ser eficaces para la detección del cáncer de mama ni para mejorar la supervivencia de las mujeres que tienen cáncer de mama. (MayoClinic, 2019)

Sin embargo se cree que es importante que las mujeres estén familiarizadas con sus mamas, para que comprendan qué es normal e informen cualquier cambio de inmediato. Por eso es importante realizarlo para conocer el estado de las mamas y a comprender cual es la apariencia y palpación normal de las mamas.

Cómo realizar la exploración

- Pídele una demostración al médico: antes de comenzar el autoexamen mamario para conocer el estado de las mamas, puede resultar útil recibir instrucciones y analizar la técnica con el médico.
- Si se encuentra menstruando, elija un momento del ciclo en el que las mamas estén menos sensibles.
- Los niveles hormonales fluctúan cada mes durante el ciclo menstrual, lo que causa cambios en el tejido mamario.
- El mejor momento para realizar un autoexamen mamario para conocer el estado de las mamas suele ser la semana posterior a la finalización del período. (MayoClinic, 2019)



Cómo realizar el autoexamen

Iniciar con una inspección visual de las mamas, para esto se puede colocar de pie sin sostén frente a un espejo, con los brazos a los costados, (MayoClinic, 2019) o levantados sobre la cadera y se debe observar la presencia de hundimientos, cambios en piel, simetría mamaria, tamaño, y la forma, se debe determinar si existen retracciones o si existen cambios en el pezón, como por ejemplo pezones invertidos.

Las maneras más frecuentes para realizar la palpación de las mamas son: de pie o sentada con las manos sobre la cabeza y recostada. Si se realiza de pie puede ser útil realizarlo mientras nos bañamos, ya que esto permite que los dedos se deslicen de una forma más fácil sobre la piel.

Es importante utilizar las yemas de los 3 dedos del medio y utilizar diferentes grados de presión para palpar los diferentes grados de profundidad.

Es importante que durante la exploración se siga un patrón ya sea que se realice de forma circular o se divida la mama en cuadrantes, se recomienda comenzar desde el esternón examinando por secciones y moviendo los dedos hacia el pezón y así en cada zona.

Detectar un cambio o un bulto en la mama no es una razón para entrar en pánico. Las mamas a menudo se sienten diferentes en distintos lugares. Por ejemplo, es normal que aparezca una rugosidad firme a lo largo de la parte inferior de cada mama.

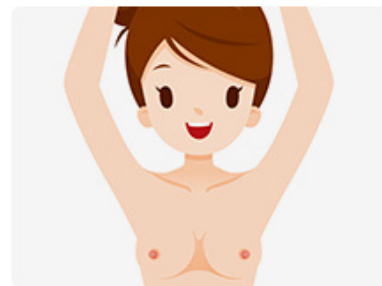
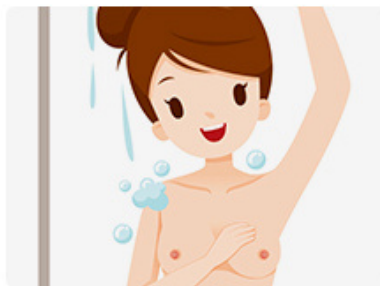


TÉCNICA DEL AUTOEXAMEN MAMARIO

1

EN LA DUCHA

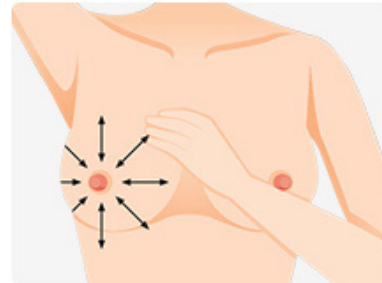
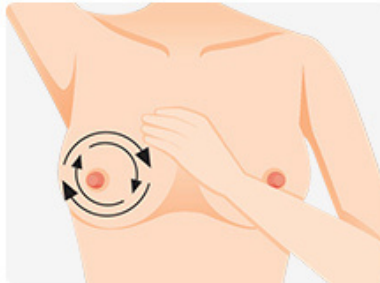
Examine sus pechos en forma circular desde la axila hasta el pezón, sin levantar los dedos.



2

FRENTE AL ESPEJO

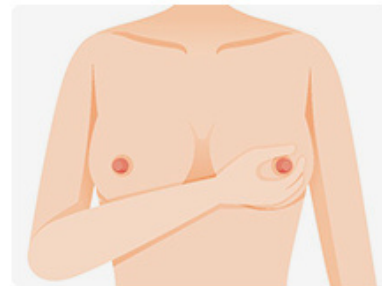
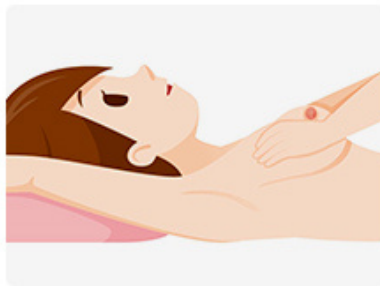
Verifique que sus pechos no presenten cambios en la piel, ni en el pezón.



3

ACOSTADA

Levante su torax con una almohada y palpe sus mamas con movimientos circulares. Comprima el pezón con los dedos índice y pulgar para confirmar que no hay salida de secreción.



SIGNOS DE ALARMA

12 SIGNOS DEL CÁNCER DE MAMA



HUECOS



HENDIDURAS



BULTO INTERNO



ENDURECIMIENTO



PROTUBERANCIAS



EROSIONES DE LA PIEL



VENAS CRECIENTES



FLUIDOS DESCONOCIDOS



ENROJECIMIENTO Y ARDOR



HUNDIMIENTO DEL PEZÓN



PIEL ANARANJADA



ASIMETRÍA

PRESTE ATENCIÓN A CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS. DE OCURRIR, CONSULTE A UN MÉDICO.

Fuente:
cancer.org



Historias de vida...

Sabemos que en este momento muchas mujeres han enfrentado y muchas están enfrentando una de las luchas más duras, de sus vidas. Queremos decirles que no están solas.

Acá el testimonio de lucha, coraje y valentía de algunas heroínas que han pasado por un cáncer.



Mi nombre es Lorena Garita Salas, trabajo desde el 2002 en la Biblioteca Joaquín García Monge de la Universidad Nacional y soy sobreviviente de cáncer.

Todo empezó en el 2013 cuando una de mis muelas empezó a molestarme, yo usaba frenillos y la molestia en mi muela era cada vez más frecuente, fui al dentista quien me envió una radiografía y tenían que extraer la muela, al día siguiente de la extracción se me hincho la cara del lado derecho y visite a la Doctora quien me receto antibiótico, por un año, al no cambiar mi condición me mandó donde un maxilar en el Hospital Calderón Guardia donde me realizaron varios análisis, uno de ellos era introducir una aguja en la mandíbula para extraer liquido, análisis que fue negativo.

Me hicieron una cirugía, tomaron unas muestras, las enviaron a patología un mes y medio después me llamaron para darme una noticia ¡**"tenía un cáncer"**! **llamado Non-Hodgkin's lymphoma.**

Como todos los que reciben esta noticia, mi vida dio un giro de 180 grados, sentí que el mundo se me cayó, no sabía qué hacer, me sentí perdida deseando no ser yo, que fuera otra persona, quería salir corriendo, pensé que los exámenes estaban mal que se confundieron de persona, me sentí morir, mi cabeza solo daba vueltas.

De camino a mi casa pase a mi trabajo para contarles a mis compañeras lo que me estaba pasando y me sentí aliviada me dieron mucha fortaleza y de igual manera sentí el gran apoyo de mi familia, me sentí resguardada.

Ese mismo día el doctor me dijo, que dentro de 2 días me esperaban, esas dos noches fueron de angustia, no dormía, casi no comía, mi cabeza se sentía perdida, solo pensar como seria ese día, empecé la quimioterapia junto con un nuevo medicamento que se llama Mab Thera y que estaba dando buenos resultados para este tipo de cáncer, recibí 1 dosis cada 22 días.

Por un año, sentí nauseas fatiga, calor en el cuerpo, falta de aire, dolores intensos de huesos, una tristeza por perder mi pelo, se me hincho el cuerpo y algunas partes se abrían, después me hicieron un TAC y Gracias a Dios, se habían quemado los tumores, pase por 2 años más de quimioterapia cada 3 meses, luego un seguimiento cada 3 meses, cada 6 meses y cada año por 5 años. En el 2019 me dieron de alta, "¡GRACIAS A DIOS!!!!!"

Desde entonces mi vida ha cambiado y vivo un día a la vez, valoro ahora más mi vida y lo importante que es la salud, que no tiene precio"



Foto en portada: Helena Herrera Vargas

Mi peor pesadilla inició en diciembre del 2017, con tan solo 36 años cuando asistí a mi cita ginecológica anual, al finalizar, es detectada una masita que podía ser del tamaño de un grano de arroz en uno de mis senos.

Procedí por lo tanto a realizarme ultrasonidos, mamografía y biopsia, para el 03 de enero del 2018, el diagnóstico positivo por cáncer de mama fue mi realidad; fue la noticia más triste y dura que me han dado en la vida y a mi familia, porque esto, es algo, que no es individual.

Entré en un túnel donde parecía no tener salida, donde mi optimismo no era suficiente y creí que era muy difícil dar pelea," ¡era cáncer! "la enfermedad más terrible que asecha la humanidad.

Desde entonces cada experiencia vivida está escrita en mí corazón, cada oración, cada canto de esperanza por luchar, resistir y sanarme. Mi lucha la resumo en pocas palabras "coraje" para creer en mí, "fe y esperanza" inquebrantable para creer que tendría la oportunidad de seguir, la resiliencia para saber levantarme más fortalecida emocional, espiritual y físicamente cada día y "la gratitud a Dios" todos los días de mi hermosa vida, apenas me levanto, "por un día más de vida" y porque tengo en cada uno de ustedes esa oración sincera que no ha soltado mi mano, la cual agradeceré por siempre.

Gracias a Dios por todo lo vivido, por la vida, la oportunidad de renovarme, y renacer en una mujer más fuerte y segura de mi misma con o sin cabello.

"Jamás volvemos a salir vestidos después de entrar en una tormenta como es el cáncer", por eso, ya no lucho... solo VIVO UN DÍA A LA VEZ!!!

Mi nombre es Ana Elisa Herrera Alfaro, y soy sobreviviente de cáncer desde hace más de 30 años...

Mi situación inició con un dolor en el pecho, sentía un dolor terrible, saque cita en el Hospital San Juan de Dios, ahí me operaron en 1983. El año que vino el papa Juan Pablo II a Costa Rica, yo tenía muchas ganas de ir, pero estaba recién operada.

Mi fe me salvó, considero que fue un milagro.

Recuerdo que quedé como una tabla: "solo las costillas se me veían" La mamá de mi jefe me ayudó a conseguir unas prótesis.

Durante el proceso de quimioterapia y bomba de cobalto, escuché los consejos, la voz de las otras pacientes que han pasado por esto, de como cuidarme la herida, la bomba de cobalto me quemaba....25 días me la pusieron, y a pesar de eso me pusieron quimioterapia durante 9 meses. Me daba mucho efecto secundario, mareos, vómito, tuve la bendición de contar con apoyo familiar.

Siempre he sido una mujer de fe, cuando me diagnosticaron pensé mucho en mi mamá, en lo que ella también había pasado, pense en las veces en las que me enojaba y que no valía la pena.

Siempre rezaba el rosario, yo no soy una santa, pero agarrada de la mano de Dios, con mucha fe he sobrevivido y recién hasta cumplí 25 años de casada

ENTENDIENDO EL CICLO MENSTRUAL

Ciclo menstrual normal

El ciclo menstrual está dividido en 3 etapas:

Fase folicular: tiene una duración aproximada de dos semanas, pero puede variar de 7 a 21 días. Ocurre entre el día 1 (primer día del ciclo menstrual) y el momento de la ovulación. Esta fase es regulada mediante la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH), que estimula la hipófisis para liberar hormona folículo estimulante (FSH) mediante esta un número de folículos (cada uno contiene un ovulo) resultan estimulados, pero solo uno se desarrolla lo suficiente para ser ovulado, este folículo cuando crece produce estrógenos.

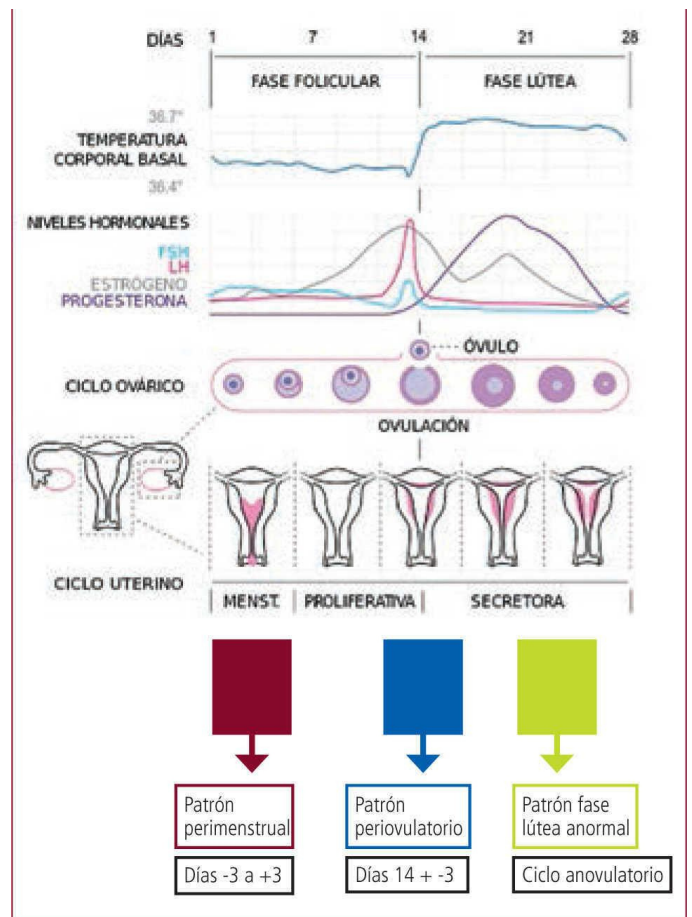
El resto de folículos desaparece, durante esta etapa se produce un engrosamiento endometrial, que consiste en la capa más interna que recubre la cavidad uterina.

Ovulación: Consiste en la liberación del ovulo. Cuando los niveles de estrógeno son lo suficientemente altos, estos le envían una señal al cerebro, que causa un incremento drástico en los niveles de la hormona luteinizante (LH). Este pico hormonal causa la ovulación (liberación del óvulo del ovario).

Fase lútea: La fase lútea normalmente dura alrededor de 14 días, pero es normal que dure entre 9 y 16 días. Se produce a partir de la ovulación, el folículo que contenía el ovulo se transforma en una estructura llamada cuerpo lúteo y esta estructura comienza a producir progesterona. Aquí se asocian principalmente los síntomas premenstruales como por ejemplo dolor de cabeza, hinchazón, y sensibilidad mamaria. Si este ovulo no es fecundado se comienza a desintegrar, y se produce una caída de niveles hormonales que genera la menstruación.

Para determinar la normalidad de los ciclos menstruales, desde el punto de vista clínico, se deben considerar tres aspectos: la duración de cada ciclo, el intervalo entre cada ciclo y la cantidad del sangrado durante la menstruación. En cuanto a la duración del periodo menstrual, se considera normal cuando tiene una variación de entre dos y siete días, con un promedio de cuatro.

Por otra parte, el intervalo normal de tiempo entre cada menstruación se sitúa entre 21 y 35 días.



Revista Médica Clínica Las Condes 2013;24:928-37

Tomado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-epilepsia-mujer-S0716864013702463>

CAMBIOS MENSTRUALES

Las alteraciones menstruales constituyen una causa de consulta frecuente en mujeres de todas las edades.

Las principales causas son: el sangrado uterino disfuncional, la dismenorrea, así como la amenorrea u oligomenorrea y generadas por cambios perimenopáusicos.

La historia clínica y la exploración física constituyen la base de la consulta, sin embargo, en ciertas pacientes, los estudios de laboratorio y radiológicos ayudan a complementar el diagnóstico. (Serret-Montoya et al, 2012)

El sangrado uterino disfuncional es la causa más frecuente de trastorno menstrual en la adolescencia; esta condición se caracteriza por la duración de la menstruación cuando es mayor a 7 días y presenta una periodicidad menor a 21 días. (Serret-Montoya et al, 2012)

La amenorrea es la condición donde hay ausencia de menstruación. Su tratamiento dependerá de la etiología.

Tipo y características de las alteraciones menstruales

Las alteraciones menstruales se refieren a cualquier trastorno en el ritmo, frecuencia, cantidad o duración del ciclo menstrual; las alteraciones pueden ser únicas o combinadas, es decir, que se presente más de una anomalía. (Serret-Montoya et al, 2012)

Alteraciones del ritmo: La frecuencia de los ciclos menstruales está regulada por la función ovárica y depende de la maduración del folículo, el acortamiento de la fase folicular y de una fase lútea insuficiente da lugar a lo que se le llama polimenorrea.

Este término identifica menstruaciones más frecuentes, a intervalos menores de 21 días, las cuales ocurren siempre después de la ovulación. Por el contrario, la oligomenorrea es cuando existe el alargamiento de la maduración folicular, De esta forma, las pacientes con oligomenorrea son las que presentan menstruaciones con intervalos de 35 a 90 días. (Serret-Montoya et al, 2012)

Dentro del grupo de alteraciones del ritmo se incluye:

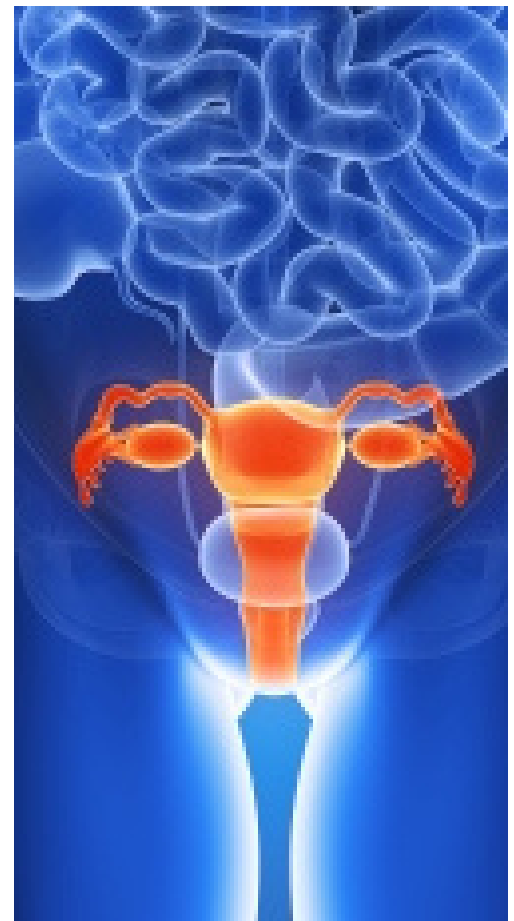
Metrorragia: que es un sangrado que se presenta de manera irregular entre los periodos menstruales normales.

Menometrorragia: sangrado abundante que se presenta con intervalos irregulares en pacientes que no tienen periodos menstruales normales.

Sangrado uterino disfuncional: El sangrado uterino disfuncional (SUD) es aquel sangrado uterino anormal, es en ausencia de alguna afección estructural o por enfermedad subyacente.

Las infecciones como la cervicitis o la enfermedad pélvica inflamatoria pueden ocasionar sangrados irregulares, por lo que se deberán buscar agentes que causan infecciones de transmisión sexual (Chlamydia trachomatis, gonorrea), así como vaginosis bacteriana o tricomoniasis. (Serret-Montoya et al, 2012)

Como parte de los estudios, el ultrasonido pélvico permitirá determinar si hay anomalías congénitas (por ejemplo malformaciones de útero o vagina) o adquiridas (laceraciones o cuerpos extraños). (Serret-Montoya et al, 2012)



Sangrado postmenopáusico:

El Sangrado postmenopáusico es aquel que se presenta después de un año de amenorrea en una mujer en edad postmenopáusica, es frecuentemente causado por anomalías del endometrio, ya sean benignas o malignas.

Es importante una adecuada historia clínica que tome en cuenta los factores de riesgo por ejemplo: edad (60-70 años), menopausia tardía, síndrome de ovario poliquístico, hiperplasia endometrial, nuliparidad, diabetes, terapia de reemplazo hormonal, uso de tamoxifeno, obesidad, historia familiar de cáncer endometrial. (Picado, 2014)

La Obesidad incrementa el riesgo de cáncer endometrial de 4-10 veces ya que se incrementa la conversión de esteroides a estrógenos en grasa periférica. (Picado, 2014)

Principales causas:

a) Desbalance hormonal: puede causar períodos de amenorrea, tumores de ovarios productores de estrógeno o terapia de reemplazo hormonal.

b) Atrofia endometrial: se caracteriza por un endometrio delgado (<4mm). Con la ausencia de estrógenos después de la menopausia, la capa funcional se vuelve inactiva y se atrofia, dejando en exposición los vasos endometriales superficiales.

c) Pólipos endometriales: son protrusión es usualmente benignas causantes de menometrorragias.

d) Leiomiomas uterinos: la mayoría son tumores benignos conformados por músculo liso del miometrio.

e) Cáncer endometrial: histológicamente, el adenocarcinoma es el tipo más común. El factor de riesgo más importante es la sobre exposición a los estrógenos.

Hablemos de Menopausia

La menopausia es un tema del que a pocas mujeres les gusta hablar y que en la mayoría produce cierto temor y hasta vergüenza.

Es una etapa en la vida de la mujer frente a la cual surgen una serie de preguntas, así como muchos mitos y prejuicios que esperamos aclarar en esta edición

¿Se deben o no tomar hormonas? ¿Qué pasa con los huesos y la piel? ¿Se puede revertir los efectos? ¿Por qué se producen cambios anímicos?

La palabra menopausia se refiere a una fecha en concreto en que la mujer tuvo por última vez su menstruación. El climaterio, en cambio, se relaciona con los cambios que experimenta la mujer antes, durante y después de la menopausia.

Este cambio ocurre aproximadamente entre los 44 y 55 años de edad, en el 95% de las mujeres, La Peri menopausia o Transición Menopáusica es el periodo que comprende desde la última menstruación hasta el establecimiento de la menopausia.

Este periodo se caracteriza por sangrados irregulares, asociados a síntomas vasomotores o bochornos, cambios frecuentes en el estado de ánimo con irritabilidad, ansiedad y depresión, sequedad vaginal y trastornos del sueño

Fisiología de la menopausia

Al inicio de la menopausia se produce la disminución de inhibina, que es una hormona que regula la síntesis de hormona foliculo estimulante FSH, estos cambios hormonales dan lugar al acortamiento de la fase solicular dependiente de estrógenos, por ende a ciclos menstruales de menor duración. Los niveles de hormona FSH empiezan a aumentar debido a la atresia de folículos ováricos, por esto desciende la concentración de estrógenos, principalmente estradiol. Con el descenso de los niveles de estradiol, se produce una maduración folicular irregular con ciclos que pueden alternar entre ovulatorios y anovulatorios.

En términos médicos, la menopausia se produce porque los ovarios dejan de producir hormonas femeninas –estrógenos y progesterona–, que son sumamente importantes en la vida de la mujer y tienen efectos en múltiples órganos del cuerpo.





Debo tomar estrógenos?

Se ha demostrado que la terapia de reemplazo hormonal o TRH previene la pérdida ósea y reduce el riesgo de fracturas en mujeres posmenopáusicas. Algunos de los beneficios de la terapia de reemplazo hormonal son:

- Evita sintomatología como bochornos, y molestias vaginales como sequedad.
- Reduce la pérdida de densidad ósea, por ende, el riesgo de fractura.

Pero cuando se debe considerar esta terapia:

- En casos de menopausia prematura, principalmente en casos que se realizó extirpación quirúrgica
- Sintomatología menopáusica moderada a intensa.
- Pérdida de masa ósea

Cuando evitar la terapia de reemplazo hormonal?

Mujeres con antecedentes de cáncer de mama, endometrial, alteraciones en la coagulación o antecedentes de trombosis venosa profunda. Enfermedades hepáticas, alteraciones cardíacas o riesgo de enfermedad coronaria.

La terapia de reemplazo hormonal debe individualizarse, por eso la importancia de visitar al médico, ya que se requiere una adecuada historia clínica como examen físico para valorar las oportunidades de beneficio así como los factores de riesgo.



De bochornos y otros síntomas

Sabe usted cómo distinguir los síntomas de la menopausia? Durante la menopausia se pueden presentar síntomas como:

- Amenorrea: ausencia definitiva de la menstruación después de 12 meses.
- Síntomatología vasomotora: se refiere a la sensación de calor de principalmente en la cara, cuello y pecho, su aparición es de carácter intermitente y tiene una duración variable, aproximadamente 4 minutos, se caracteriza por la presencia de sudoración profusa y usualmente se acompaña de taquicardia.
- Trastornos urinarios: puede existir incontinencia urinaria o pérdida involuntaria de orina, así como mayor susceptibilidad de adquirir infecciones urinarias provocado por cambios del pH vaginal.
- Cambios en el estado de ánimo: pueden existir cambios anímicos como ansiedad, depresión e irritabilidad, dificultad para la concentración y pérdida de memoria.
- Cambios en la sexualidad: puede resentirse una pérdida del interés y la frecuencia sexual.
- Cambios en la mineralización ósea: Hay una disminución de la densidad mineral ósea (DMO), lo cual conlleva a una descalcificación de los huesos y por ende aumento en el riesgo de fractura.

SALUDABLES POR DENTRO Y POR FUERA



Recomendaciones nutricionales para la etapa de la menopausia

Es importante mantener una alimentación variada y equilibrada, en esta etapa es importante una dieta rica en proteínas, vitaminas, carbohidratos, grasas, así como un consumo regulado de calorías.



Se deben evitar las grasas saturadas, presentes en comida rápida, repostería y alimentos procesados ya que incrementan la probabilidad de aumentar el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares



Incrementar el consumo de omega 3 presente en pescados como salmón y en semillas como chia, nueces, y linaza, estas tienen un efecto cardioprotector



Se debe evitar el excesivo consumo de sal: evitar alimentos como embutidos, aparte de sus altos niveles de nitratos que aumentan el riesgo de cáncer de colon, evitar alimentos altos en sodio previene una posible hipertensión

Que son los fitoestrogenos?

Los fitoestrógenos son compuestos fenólicos similares a la hormona 17 β -estradiol, es decir son semejantes en gran medida a los estrógenos naturales, por lo que pueden presentar actividad estrogénica y antiestrogénica, además de tener capacidad antioxidante. (Guzmán & Ureña, 2020)

Los fitoestrógenos se agrupan en isoflavonas (soya), lignanos (lino, granos de cereales), cumestanos (soya y alfalfa) y estilbenos.

Se encuentran en alimentos como los cereales, vegetales y frutas, siendo la soya el alimento estrella con un alto contenido en isoflavonas. (Guzmán & Ureña, 2020)

Las isoflavonas, originadas a partir de la soya y los derivados de la soya, son los fitoestrógenos más comunes, siendo la genisteína y la daidzeína las más abundantes y estudiadas. La genisteína (60% de la composición de la isoflavona) tiene actividad antitumoral gracias a su capacidad antioxidante, mejora el metabolismo de la glucosa (azúcar en sangre), reduce los calores o bochornos y contribuye en la mejora de los síntomas de ansiedad y la depresión típicos en mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas. (Guzmán & Ureña, 2020)

Aunque la evidencia indica que es necesario investigar más a fondo la relación de la linaza y los bochornos, algunos estudios han demostrado que las mujeres que consumieron 2 cucharadas de linaza dos veces al día durante 6 semanas, redujeron a la mitad la cantidad e intensidad de bochornos y calores. (Guzmán & Ureña, 2020)

Los beneficios potenciales asociados con un mayor consumo de fitoestrógenos, según lo evidencian diversos estudios podrían ser: disminución del hasta el 50% de los bochornos o calores, mantenimiento de la masa ósea, mejora en perfil lipídico y presión sanguínea.

CUIDADO DE LA PIEL

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Tiene múltiples funciones y también es nuestra carta de presentación, ya que deja ver rasgos relacionados con nuestra edad y salud.

Por esto debemos proteger la piel, alimentarnos e hidratarnos bien, y cuidarla con productos específicos para mantenerla en óptimas condiciones.

Algunas condiciones de la piel del cutis



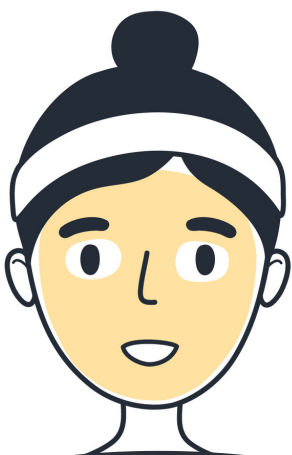
Normal



Seca



Mixta



Grasa



Sensible



Acne

TIPOS DE PIEL



Recuerde para conocer con exactitud su tipo de piel debe tener el diagnóstico de un especialista.

Piel normal

Es aquella piel que se encuentra en un buen estado y se caracteriza por tener poros finos, buen riego sanguíneo, color rosado y con una transparencia uniforme, también se le conoce técnicamente como piel eudérmica.

Piel grasa

Este tipo de piel se caracteriza por la acumulación excesiva de sebo dando a la piel ese brillo asociado a la piel grasa, poros dilatados con comedones (espinillas), brillos, falta de transparencia uniforme.

Piel seca

Este tipo de piel se muestra áspera y llena de manchas, e incluso en ocasiones aparece envejecida de manera prematura. Las zonas descamadas en la piel pueden producir picores intensos y sensación de tirantez.

Piel mixta

Es cuando nuestra frente, el mentón y la nariz son de tipo grasos, mientras que las mejillas, por el contrario, se presentan normales o secas.

Piel sensible o reactiva

Se considera sensible o reactiva a la piel cuando, por razones externas o internas, tiene un nivel de tolerancia más bajo de lo normal, la protección que ofrece a cuerpo es menor reaccionan de manera exacerbada ante multitud de agentes externos que a otras pieles no le afectarían del mismo modo, en pieles sensibles pueden generar enrojecimiento, descamación, hinchazón, aspereza, picor, tirantez, ardor, pinchazos, entre otros síntomas de pieles sensibles.

ACEITES PARA CADA TIPO DE PIEL



Si se tiene en cuenta las consistencia, y la prevalencia del tipo de poro las pieles se pueden generalizar en: grasas, secas y sensibles.

PIELES SECAS:

Aceite vegetal de Aguacate, ricino y germen de trigo

Aceite esencial de mirra, geranio, lavanda, jazmín, incienso, manzanilla y malaleuca.

PIELES GRASAS:

Aceite vegetal de jojoba, rosa mosqueta, avellana, semilla de uva, almendras y albaricoque.

Aceite esencial de lavanda, arbol de te, manzanilla, geranio e incienso.

PIELES SENSIBLES:

Aceite vegetal de caléndula, neem, onagra y sésamo.

Aceite esencial de lavanda, manzanilla, árbol de te y jazmín

AUTOCUIDADO

Masaje Facial

Elaborado por Noelia Blanco Quesada

La palabra Masaje es utilizada en nuestro vocabulario desde tiempos inmemoriales, las técnicas manuales donde manipulamos los tejidos blandos de nuestro cuerpo nos aportan gran cantidad de beneficios.

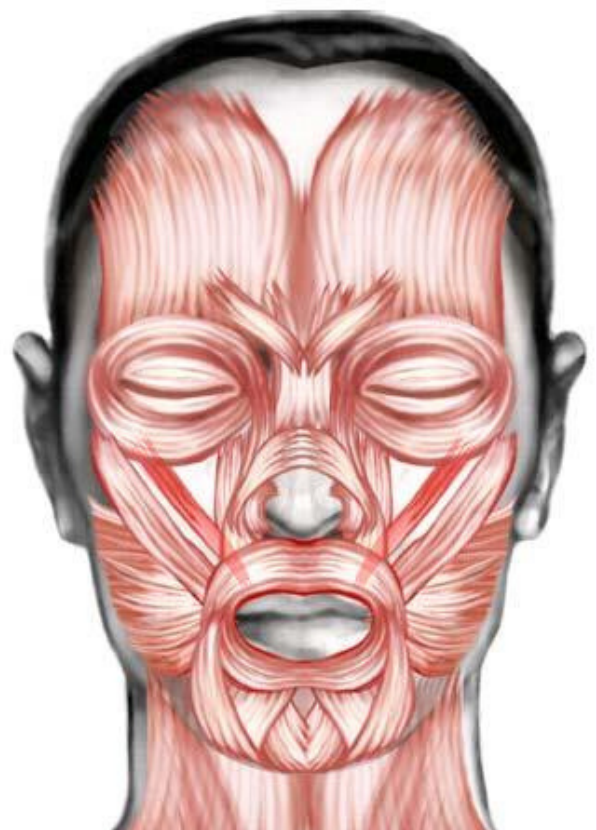
Es una técnica alternativa, tradicional china. Sin darnos cuenta, hemos recibido en algún momento sus beneficios, o bien los hemos dado. Un ejemplo de ello es cuando la mamá calma a su hijo con el "sana sana" luego de que este se haya golpeado. Nuestras células receptoras del dolor llamadas nociceptores ubicadas en piel se estimulan y podemos experimentar casi de inmediato una anestesia significativa cuando el golpe es leve. Las bondades del masaje en nuestro cuerpo realmente son fantásticas si este se hace de manera correcta. El masaje corporal en general ayuda a mejorar el tónus muscular, aumenta la circulación sanguínea, el metabolismo, ayuda a eliminar sustancias metabólicas de desecho entre otras.

También existen contraindicaciones relativas y absolutas con este tema, por ejemplo cuando estamos cursando un estado febril no es aconsejado realizarnos masaje, o bien cuando tenemos alguna enfermedad infecto contagiosa, alteraciones de la piel o algún tipo de lesión externa aguda sin diagnóstico médico.

Existen distintos tipos de masaje, y sus técnicas varían según los efectos fisiológicos que busca el masajista, por ejemplo: masaje deportivo, drenaje linfático, liberador de cicatriz, relajante, de activación, retorno venoso, facial entre otros. El masaje facial nos ayuda a que nuestra piel luzca más fresca y rejuvenecida, ayuda a eliminar células muertas mejorando nuestro aspecto.

Para realizarlo es importante conocer la estructura de nuestros músculos faciales, los mismos son pequeños, están inervados por el VII par craneal, el Nervio Facial. Los músculos faciales principalmente nos dan la capacidad de expresión y de alimentación.

Estos músculos son anti gravitacionales, es por esta razón que con el paso de los años nos aparecen líneas de expresión las cuales se van acentuando con el paso del tiempo. Nuestra cara la podemos masajear aplicando una crema facial de día (la de uso personal) que nos funcione de medio deslizante, o bien algún aceite ligero como el de Almendras, Rosa Mosqueta, Uvas entre otros.



Es importante tener las uñas cortas, limpias, y sentarse con tiempo frente al espejo para trabajar.

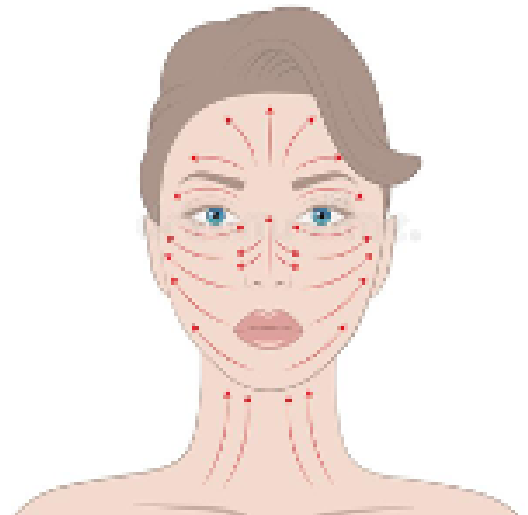
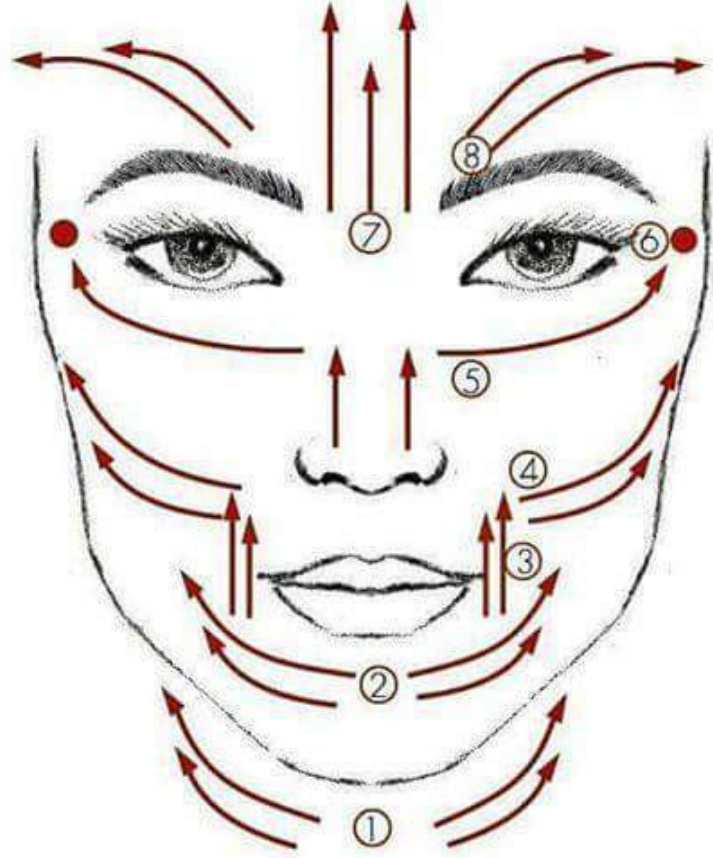
Durante la ejecución del masaje podemos identificar puntos dolorosos o de mayor tensión como por ejemplo el "entrecejo", músculo de la masticación "Masetero" y músculos nasales. El contacto se hace con el pulpejo de los dedos (medio e índice).

Se realizan deslizamiento y roces suaves indoloros, y en caso de encontrar algún punto de tensión se procede a trabajar una ligera presión estática por un par de minutos.

Debemos iniciar el masaje desde la frente, e ir bajando hasta llegar a la barbilla y cuello. A continuación se muestra una imagen con la dirección en la que debemos de realizar el masaje.

Es importante repetir unas 10 veces cada área de trabajo, una vez a la semana.

Se puede complementar el masaje con una mascarilla facial al finalizar que aporte una mayor hidratación y limpieza del tejido, por ejemplo mezclando yogurt natural con avena en hojuelas. Aplicar, dejar 15 min y retirar con agua fría.



Mascarilla limpiadora antibacteriana e hidratante facial

Ingredientes:

- 1 taza de uvas con semillas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 5 cucharadas de yogurt
- 3 gotas de aceite esencial de árbol de té

PASOS

1. Mezcla primero las uvas, la miel y el aceite de oliva
2. Machaca las uvas mezcladas en un procesador o en un mortero hasta que se forme una pasta pero que las semillas queden con textura
3. Luego agrega el bicarbonato de sodio, la maicena y el yogurt; y revuelve hasta que no se vea polvo blanco.
4. Agregue las gotas del aceite esencial
5. Guárdalo en un frasco limpio (después de haberlo hervido y enfriado). El contenido se debe refrigerar para otras aplicaciones.
6. Lávate bien las manos.
7. Con la piel limpia, aplica la mascarilla en el rostro y déjala actuar durante 10 a 15 minutos. Puedes frotar la mezcla y usar las semillas como exfoliación.
8. Enjuaga la mascarilla por completo y seca suavemente con golpecitos.

Referencias

Bioeticaweb. (Bioeticaweb) (2015 noviembre, 15) La vida 5 consejos para ser feliz. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6e324G-OMMs>

Goodman, N. (2018). Vida Emprendedora . Obtenido de <https://www.entrepreneur.com/article/265804>

Guzmán, A., & Ureña, M. (2020). ¿Puede mi alimentación mejorar los síntomas de la menopausia? Nutrición para vivir mejor.

INFOBAE. (2009). Obtenido de <https://www.infobae.com/2009/01/15/426288-la-importancia-del-papanicolau-prevenir-y-detectar-cancer-cuello-uterino/>

La Ventana (2020, enero 16). Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Marian Rojas Estapé. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=DrrsDAgZB4o>

Rojas-Estapé. (Marian Rojas Estapé) (2018 enero 4) Como Recuperar la Ilusión. Gestionar las emociones. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gDMFbAz2pz0>

MayoClinic. (2019). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/breast-exam/about/pac-20393237>

Mayoral, R. (2013). Diván Digital . Obtenido de https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/divan-digital/2013-05-27/el-dificil-arte-de-reinventarse-12-estrategias-para-conseguirlo_587897/

OMS. (20 de Octubre de 2020). Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. Obtenido de World Health Organization: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-papillomavirus-\(hpv\)-and-cervical-cancer](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-papillomavirus-(hpv)-and-cervical-cancer)

OMS. (2019). Obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-papillomavirus-\(hpv\)-and-cervical-cancer](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-papillomavirus-(hpv)-and-cervical-cancer)

Picado, E. S. (2014). Sangrado Uterino Postmenopausico. REVISTA MEDICA DE COSTA RICA Y CENTROAMERICA, 267-270.

RAE. (2020). RAE. Obtenido de <https://www.rae.es/drae2001/voluntad>

Serret-Montoya, J; Abigail H. C.; Mendoza Rojas, O.; & Cardenas Navarrete, R . (2012). Alteraciones menstruales en adolescentes. Obtenido de Revista Scielo. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000100010&lng=es&tlng=es

CONTACTO

NOS PUEDES ENCONTRAR
EN LAS DIFERENTES
REDES SOCIALES DEL
DEPARTAMENTO DE
SALUD UNA.



Departamento de
Salud UNA



departamentodesaluduna

www.salud.una.ac.cr
salud@una.cr
teleconsulta@una.cr