

## Ginecología

### **Endometriosis Pélvica**

#### **¿Qué es la Endometriosis?**

El endometrio es una capa de tejido mucoso que recubre la cavidad uterina y sufre cambios dependientes de hormonas durante el ciclo menstrual. La endometriosis es una enfermedad ginecológica crónica definida por la presencia de tejido endometrial (lesiones endometriósicas) que se desarrolla fuera del útero. El desarrollo de lesiones endometriósicas (generalmente en la cavidad pélvica) induce una reacción inflamatoria crónica que habitualmente causa síntomas dolorosos. La endometriosis también se asocia con disminución de la fertilidad. Las principales necesidades médicas de las mujeres con endometriosis son reducción del dolor asociado con la endometriosis y/o mejoría de la fertilidad.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

#### **¿Cuáles son los síntomas de la Endometriosis?**

Los síntomas típicos de la endometriosis incluyen cólicos menstruales dolorosos (dismenorrea), dolor premenstrual, relaciones sexuales dolorosas (dispareunia), dolor abdominal severo y dolor pélvico crónico. A menudo estos síntomas se presentan simultáneamente; otros síntomas incluyen dolor durante la ovulación, molestias intestinales o urinarias y fatiga crónica. La endometriosis también puede presentarse con una amplia gama de síntomas atípicos adicionales.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

#### **¿Cómo se puede diagnosticar la Endometriosis?**

La endometriosis se puede sospechar por la presencia de síntomas típicos, pero puede ser difícil establecer un diagnóstico exacto basándose sólo en los síntomas ya que éstos pueden ser inespecíficos y se pueden confundir con síntomas relacionados con otras enfermedades. Actualmente el diagnóstico definitivo es posible sólo con cirugía (habitualmente laparoscopia) idealmente combinada con histología confirmatoria.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

### **¿Cuántas mujeres son afectadas por la Endometriosis?**

La endometriosis es una enfermedad frecuente en las mujeres en edad reproductiva. Aunque es difícil hacer estimaciones precisas, se cree que la prevalencia de la endometriosis está entre 5 y 10% de la población femenina, afectando aproximadamente 5.5 millones de mujeres en E.U.A. y 16 millones de mujeres en Europa.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-i-diagnostico/>

### **¿Cuáles son las opciones terapéuticas en la Endometriosis?**

#### **¿Cuál es el manejo de la endometriosis?**

Hay una gama de opciones disponibles que incluyen tratamientos médicos, cirugía o una combinación de diferentes abordajes.

El tratamiento de la endometriosis tiene por objeto:

- Suprimir el crecimiento de los implantes endometriales
- Evitar la inducción del proceso inflamatorio
- Evitar el dolor y la cicatrización anormal de los tejidos pélvicos
- Prevenir la infertilidad femenina

El Embarazo es el mejor tratamiento para las pacientes que sufren de endometriosis pélvica porque cumple todos los objetivos arriba mencionados. Sin embargo, el deseo de muchas mujeres hoy en día en desarrollar su carrera profesional hace que pospongan su deseo de formar una familia, por lo que debemos buscar alternativas que permitan cuidar de su fertilidad y evitar el progreso deletéreo de la endometriosis.

Tratamiento médico:

Los tratamientos hormonales cumplen la función de suprimir el crecimiento de los implantes endometrióticos, mejoran el cólico menstrual y evitan la aparición de adherencias pélvicas que causan infertilidad. Se recomiendan según las necesidades de cada paciente y el grado de endometriosis pélvica. Incluyen el uso de

- Estrógeno y Progesterona
  - Ej.: Anticonceptivos Orales e Inyectado
- Progesterona sola
  - Ej.: Anticonceptivos Orales Continuos, Inyectables mensuales y trimestrales, Endoceptivo Intrauterino (Mirena), Subdérmico (Yadelle, Implanon)
- Derivado de la Testosterona (Danazol)
- Hormona Liberadora de Gonadotropinas GnRH, inyecciones que suprimen totalmente la menstruación y se utilizan por periodos de 3 a 6 meses

Tratamiento Quirúrgico:

El tratamiento quirúrgico de la endometriosis pélvica se realiza por Laparoscopia, ya sea que se desee un procedimiento definitivo como extraer el útero, las trompas, los ovarios y los nódulos

endometriósicos, o conservador, cuando la paciente desea preservar su fertilidad.

Teniendo en cuenta que tanto el tratamiento médico como el quirúrgico tienen una posibilidad de recidiva hasta del 40%, es importante que la paciente asista a controles médicos periódicos. Por lo general, la endometriosis mejora luego de la menopausia, ante la cesación de la función hormonal natural.

¡Consulta con nosotros y con gusto te ayudaremos!

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/endometriosis-pelvica-ii-tratamiento/>

## **Hongos Vaginales**

### **¿Qué son los hongos vaginales?**

Los Hongos Vaginales son un problema frecuente que afecta la salud y la calidad de vida de muchas mujeres. Son causados por la *Cándida*, un hongo que se manifiesta con flujo, ardor, sensación de quemazón y rasquiña vulvovaginal. Se asocia a un flujo vaginal blanquecino, como “leche cortada” y a una irritación vulvar severa, como una “pañalitis”.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>  
<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

### **¿Por qué me dan hongos vaginales? ¿Qué factores predisponen a los hongos vaginales? ¿Qué causa los hongos vaginales ?**

El hongo vaginal es causado por la *Cándida*, una levadura que forma parte de la flora vaginal e intestinal normal, pero que se desarrolla en exceso y causa síntomas de infección a nivel vaginal cuando

- Se presentan cambios en el pH vaginal
- Uso exagerado de jabón íntimo o ducha vaginal
- Toma de antibióticos o corticoides que bajan las defensas
- Cierta tipo de anticonceptivos orales que afectan las hormonas
- El consumo exagerado de dulces y azúcares refinados (acelera su desarrollo)
- Deficiencia de nutrientes como las grasas omega-3
- Diabetes y Obesidad
- Hábito de Fumar
- Estrés prolongado

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>  
<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

### **¿Qué síntomas se presentan con los Hongos Vaginales ?**

- Picor, rasquiña y ardor vaginal, sensación de quemazón intensa y desesperante
- Flujo vaginal abundante, blanquecino, amarillo o verdoso con aspecto de “requesón”
- Dolor y ardor durante las relaciones sexuales
- Se puede acompañar de síntomas generales como mareo, cansancio y debilidad general

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

### **¿Me dan muchos hongos vaginales, qué puedo hacer? ¿Cómo puedo prevenir y mejorar los síntomas de los hongos vaginales de manera natural?**

- Lo más importante es fortalecer las defensas naturales del organismo con un estilo de vida sano: alimentación balanceada, actividad física regular, sueño reparador y técnicas para manejo del estrés
- Mantener una alimentación rica en vitaminas, minerales y antioxidantes que mejoren las defensas: verduras, aguacate, aceite de oliva extra virgen, granos, té verde, frutos secos, semillas, especias y plantas aromáticas.
- Evitar los dulces, azúcares refinados, harinas blancas y jugos porque elevan los niveles de azúcar en sangre y predisponen a los hongos vaginales
- Suspender el alcohol durante el tratamiento y luego moderar su consumo
- Evitar los lácteos y las frutas muy dulces
- No usar protectores diarios porque irritan la vulva y predisponen a hongos vaginales
- Evitar el calor y la humedad vaginal secándose bien, utilizando interiores de algodón, evitar las lycras
- Evitar el exceso de humedad usando el vestido de baño o la ropa de gimnasia más del tiempo necesario
- Se recomiendan los mismos cuidados a la pareja, ya que frecuentemente el hongo se acumula en el prepucio y se transmite por vía sexual

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>  
<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

### **¿Qué alimentos se recomiendan para evitar los hongos vaginales ?**

Una de las características de los hongos vaginales, en especial la candida, es que forma un “biofilm”, una lámina creada para fijarse sobre la mucosa vaginal, lo cual dificulta el éxito de su tratamiento. Esta lámina está formada por una capa de proteínas y azúcares que protege a la candida incluso frente a la acción de muchos medicamentos. Esto explica la importancia de mejorar nuestras “defensas” naturales para poder erradicarla principalmente a través de una adecuada alimentación.

La alimentación que recomiendo para evitar los hongos vaginales es:

- Enzimas Digestivas como la “papaína” que se encuentra en la papaya
- Ajo, antibiótico natural, es un gran aliado contra la candida
- Orégano, contiene aceites esenciales antifúngicos
- Aceite de coco, combate el crecimiento de la candida
- Jengibre fresco, contiene sustancias antiinflamatorias y anti-hongo
- Semillas de lino ricas en ácidos grasos omega-3 imprescindible para combatir el proceso inflamatorio que puede producir el exceso de candida
- Aguacate, grasa beneficiosa que proporciona ácidos grasos saludables y varias sustancias antioxidantes (vitamina E) con capacidad para combatir los hongos y sus consecuencias
- Canela en polvo, posee actividad antiinflamatoria y propiedades antifúngicas, además de regular los niveles de glucosa en sangre.
- Limón, alcalinizante y detox, tiene propiedades antifúngicas
- Semillas de calabaza son valiosas por su alto contenido en magnesio y zinc, minerales imprescindibles para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario
- Yogurt natural sin dulce contiene probióticos, microorganismos que se encuentran en los lácteos fermentados y favorecen las defensas intestinales y de la zona vaginal. Su consumo diario sin azúcar es recomendado después del tratamiento

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

**¿Cuál es el tratamiento de los hongos vaginales? ¿Tengo hongos vaginales, qué puedo hacer? ¿Qué se recomienda para tratar los hongos vaginales?**

- Mejorar el pH vaginal con baños de agua con vinagre bien diluido
- Fármacos antifúngicos como el Fluconazol en tabletas o el Clotrimazol en crema vaginal siempre formulados por tu médico
- Los óvulos vaginales de ácido bórico durante 14 días son excelentes para el tratamiento de hongos vaginales recurrentes pero NO debe usarse en embarazo ni cuando se está buscando bebé
- El problema del tratamiento de los hongos vaginales es que a menudo se presentan resistencias por lo cual hay que mejorar las defensas
- Mientras mejora la sintomatología cremas como “procicar”, “desitin” y “multilind” mejoran considerablemente la desesperante rasquiña vaginal.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales/>  
<https://ginecologalucyabdala.com/hongos-vaginales-2/>

## **Infección Urinaria / Cistitis**

**¿Qué es la cistitis? ¿Qué es una infección urinaria? ¿Cómo sé si tengo una infección urinaria? Creo que tengo una infección urinaria.**

La cistitis consiste en una infección del tracto urinario bajo en la mujer. Se caracteriza por ardor y dolor para orinar, sensación y ganas de orinar frecuentemente, ganas de orinar después de haber evacuado la vejiga, dolor en el bajo vientre y/o por encima del pubis, sensación de inflamación pélvica y urgencia miccional. En algunos casos puede presentarse salida de sangre por la orina "hematuria". Cuando estos síntomas se asocian a la presencia de fiebre, dolor lumbar y malestar general, debe sospecharse infección del tracto urinario alto o "pielonefritis".

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/cistitis/>

**¿Por qué me da cistitis? ¿Por qué me dan infecciones urinarias?**

En la mujer joven la causa más frecuente de cistitis es la infección por Escherichia Coli, una bacteria presente en la materia fecal, por lo cual es muy importante insistir en el buen aseo vaginal con jabones íntimos de adelante hacia atrás y cambiar de interior 2 veces al día. Los factores que predisponen a la cistitis son no tomar suficiente agua, aguantar la orina y consumir dulces. Por esto se recomienda tomar mucha agua, orinar frecuentemente por lo menos cada 2 a 3 horas, y evitar los dulces. El tinto, la coca cola y el chocolate también irritan la vejiga por lo que deben evitarse. En pacientes mayores, las infecciones urinarias se asocian a la resequedad vaginal que suele acompañar a la menopausia, por lo tanto se recomienda utilizar lubricantes vaginales en el momento de la relación sexual, y en casos especiales, óvulos o cremas vaginales con preparados hormonales que le devuelvan a la vagina su textura natural.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/cistitis/>

**¿Qué recomendaciones hay para las infecciones urinarias? ¿Cómo puedo hacer para que no me den infecciones urinarias? ¿Cómo puedo hacer para que no me de cistitis?**

La mayoría de infecciones urinarias pueden prevenirse siguiendo estos sencillos consejos:

- Realice una ingesta diaria mínima de 1.5 litros de líquidos al día
- El arándano (cranberry) en jugo sin dulce o en tabletas es excelente para evitar la cistitis
- Aunque no note ganas de orinar, procure no estar más de 4 horas sin hacerlo (excepto en las horas de dormir)
- Orine antes y después de las relaciones sexuales
- Lave el área genital con jabones íntimos diseñados para ello y séquese bien, siempre de adelante hacia atrás
- Realice el tratamiento siguiendo las dosis y duración recomendadas por su médico
- En pacientes mayores, las infecciones urinarias se asocian a la resequedad vaginal que suele acompañar a la menopausia, por lo tanto se recomienda utilizar lubricantes

vaginales en el momento de la relación sexual, y en casos especiales, óvulos o cremas vaginales con preparados hormonales que le devuelvan a la vagina su textura natural

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/cistitis/>

### **Consejos para la Higiene Femenina**

1. La higiene no debe ser exagerada pero tampoco insuficiente, recuerda que todas tenemos flora normal consistente en microorganismos que viven en zonas íntimas y nos protegen de potenciales infecciones.
2. Evita limpiar dentro de tu vagina, eso te causaría irritaciones y podría hacer que te infectaras más fácilmente. Practica tu higiene íntima sólo en la vulva (parte externa), enjuagando generosamente con agua limpia y Lactifem (es una solución limpiadora suave para uso íntimo). Posteriormente debes dejar estas zonas bien secas usando una toalla limpia, recuerda que la humedad favorece la aparición de bacterias.
3. La vagina es un área con características muy especiales, que deben mantenerse para evitar la aparición de infecciones oportunistas. Evita usar jabones para el cuerpo en tu zona íntima; éstos no son adecuados y podrían causarte irritaciones. Prefiere soluciones de uso íntimo que estén especialmente diseñadas para ésta área delicada del cuerpo.
4. La humedad y el calor son factores que ayudan a desarrollar infecciones en la zona íntima, para prevenir éstas molestias trata de usar ropa interior de algodón, evitando la ropa muy ajustada. El algodón permite la transpiración mejor que los tejidos de Lycra o elásticos. Es importante permitir la evaporación del sudor en esta zona, con el fin de prevenir las infecciones. Tampoco debes dejarte puesto el traje de baño húmedo o la ropa de gimnasio transpirada.
5. Cambia tu ropa interior todos los días y no permitas que otras personas lleguen a usarla. Lávala con el mismo jabón que usas para tu cuerpo y no uses ni detergentes ni blanqueadores.
6. Después de haber sostenido relaciones sexuales, es aconsejable asearse, especialmente si te encuentras menstruando. Si tuviste relaciones anales asegúrate de no tener al mismo tiempo sexo vaginal.
7. Una correcta hidratación y sana alimentación serán siempre importantes para mantener tu salud, por lo cual será básico que tomes agua en cantidades generosas y que te alimentes correctamente para mantener las defensas de tu organismo funcionando adecuadamente.
8. No elimines totalmente el vello de tu zona íntima, tampoco uses protectores diarios, éstas dos situaciones pueden causarte infecciones o irritaciones.
9. Evita el uso de toallas higiénicas perfumadas, duchas vaginales, tampones, éstos cambian las condiciones vaginales y favorecen la aparición de infecciones.

10. Asegúrate de asear tu zona íntima después de la defecación de adelante hacia atrás, la limpieza en dirección contraria favorece la colonización de tu vulva por microorganismos procedentes de la zona anal

Para más información:

<https://ginecologalucyabdala.com/10-consejos-de-la-higiene-intima-femenina/>

## **Exámen Ginecológico**

### **¿Qué incluye el examen ginecológico?**

El Examen Ginecológico es la evaluación de los órganos reproductores de la mujer que se realiza anualmente para prevenir, detectar tempranamente, tratar oportunamente y revertir enfermedades, evaluando a la paciente holísticamente, cuerpo, mente y espíritu, con el objetivo de preservar su salud, conservar su bienestar, mejorar su sexualidad y exaltar su belleza, siempre con la esencia de Ser Mujer.

- El examen ginecológico incluye
- Historia clínica completa evaluando antecedentes familiares y personales, así como su estilo de vida, para detectar y prevenir factores de riesgo a presentar enfermedades
- Examen Físico y Ginecológico Completo
- Ecografía Mamaria y Transvaginal
- Toma de Citología Cervical Base Líquida
- Colposcopia y Estudio del Papilomavirus
- Recomendaciones para la Planificación Familiar
- Evaluación y Manejo Hormonal de la Menopausia
- Tratamiento necesario para mejorar sintomatología

El examen ginecológico finaliza con una serie de Recomendaciones generales para prevenir y mejorar enfermedades haciendo énfasis en los 5 pilares del Estilo de Vida Sano:

- Alimentación sana y balanceada
- Ejercicio diario y variado
- Técnicas para el manejo del estrés
- Disfrutar de un sueño reparador
- Mantener una mentalidad positiva

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/que-incluye-el-examen-ginecologico/>



## **Cólico Menstrual**

### **¿Qué es el cólico menstrual?**

El cólico menstrual es un dolor punzante y espasmódico que se presenta en la parte baja del abdomen durante la regla. Es un dolor que muchas veces irradia a la espalda y las piernas, puede acompañarse de síntomas gastrointestinales como náuseas y diarrea, y asociarse a dolor de cabeza, fatiga y malestar general.

Para la mayoría de mujeres el cólico menstrual es un suceso pasajero pero para otras es una verdadera pesadilla que las incapacita de realizar sus actividades diarias, les causa depresión, angustia y afecta verdaderamente su calidad de vida.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/colico-menstrual/>

### **¿Qué causa el cólico menstrual? ¿Por qué me da cólico?**

La causa del cólico menstrual puede ser:

- Primario sin causa física aparente pero relacionado con un aumento en la producción de Prostaglandinas por parte del Endometrio que se descama con la menstruación
- Secundario a una alteración estructural del útero, a una enfermedad infecciosa pélvica, a un dispositivo intrauterino o por miomas uterinos, adenomiosis y endometriosis pélvica.

Por esta razón, el cólico menstrual es un síntoma que requiere estudios y debe dársele la importancia que merece realizando una Consulta Ginecológica:

- Historia Clínica
- Exámen Físico Ginecológico
- Ecografía Pélvica
- Exámenes de Laboratorio incluyendo orina, frotis y cultivo vaginal, estudio de clamidia cervical y citología cervical con base líquida y tipificación e papilomavirus

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/colico-menstrual/>

### **¿Cómo trato mi cólico menstrual? ¿Cuál es el manejo del cólico menstrual? ¿Qué puedo hacer para mi cólico menstrual?**

El tratamiento del Cólico Menstrual depende de la severidad de los síntomas y de cada paciente en particular, así como su deseo inmediato de embarazo

- Estilo de Vida sano con alimentación sana y balanceada, ejercicio diario, manejo del estrés, evitar el alcohol y el cigarrillo, son recomendaciones que mejoran los cólicos menstruales en todas las pacientes
- Tomar aromáticas calientes de jengibre, canela, manzanilla, albahaca y colocarse una bolsa de agua caliente en el abdomen bajo y la espalda mejora los cólicos menstruales

- Parches LADY FIT liberan calor mejorando los cólicos al colocarlos a partir del día antes de la menstruación
- Electroestimulación Cutánea LIVIA ayuda a mejorar el dolor
- Analgésicos Anti-inflamatorios y Anti-espasmódicos como el Ibuprofeno y la Buscapina deben iniciarse el día antes de que se presente el cólico menstrual para inhibir la producción de Prostaglandinas
- Anticonceptivos Hormonales disminuyen la cantidad de menstruación y mejoran los cólicos menstruales. Se recomiendan para pacientes quienes desean posponer su embarazo
- Dispositivos Intrauterinos con liberación de Progesterona de larga duración
- Cirugía Mínimamente Invasiva en casos necesarios como Miomas, Endometriosis y Adherencias pélvicas

El cólico menstrual es un síntoma que puede indicar problemas futuros de Endometriosis Pélvica la cual afecta la calidad de vida y fertilidad de muchas mujeres. Un diagnóstico temprano ayuda a tratarlo y manejarlo adecuadamente. Por esta razón, si presentas cólico menstrual no dudes en consultar!

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/colico-menstrual/>

## **Síndrome de Ovario Poliquístico**

### **¿Qué es el Síndrome de Ovario Poliquístico?**

Es una alteración hormonal y metabólica que se caracteriza por la presencia de por lo menos 2 de los 3 criterios mencionados:

- Irregularidades en los ciclos menstruales generalmente atrasos menstruales
- Aumento de acné y vello en sitios donde normalmente no debería estar
- Ecografía que reporta Ovarios Poliquísticos con numerosos y pequeños quistes menores a 1 cm localizados en la periferia del ovario

El Síndrome de Ovario Poliquístico puede asociarse a:

- Sobrepeso y aumento de los niveles de Insulina en sangre
- Sangrado vaginal abundante al atrasarse la menstruación
- Infertilidad por problemas de ovulación
- Depresión y afectación de la autoestima

El Diagnóstico se realiza con:

- Exámenes Hormonales
- FSH LH Estradiol TSH Prolactina: Exámenes Metabólicos
- Insulina: Ecografía de los Ovarios (Ovarios Poliquísticos en “rosario” localizados en la periferia múltiples y menores a 1 cm)

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/sindrome-de-ovario-poliquistico/>

## **¿Cuál es el tratamiento del Síndrome de Ovario Poliquístico? ¿Cómo se maneja el Síndrome de Ovario Poliquístico?**

El tratamiento depende de cada caso individual pero a todas las pacientes se les recomienda

- Mantener un peso saludable
- Alimentación equilibrada
- Ejercicio aeróbico, fortalecimiento muscular y relajación con Yoga o Pilates
- Mantener buen hábito de sueño
- Evitar cigarrillo, alcohol, traspaso y estrés
- Asistir a control Ginecológico

El Tratamiento del Síndrome de Ovario Poliquístico depende de las características individuales de cada paciente y debe ser formulado por un Ginecólogo Especializado

- Tratamiento hormonal en caso de problemas de Tiroides y Prolactina
- Metformina para los problemas metabólicos de resistencia de insulina y sobrepeso
- Espironolactona en caso de acné y aumento de vello corporal y facial
- Inositol para mejorar el metabolismo y el ovario poliquístico
- Anticonceptivos orales específicos para cada paciente que mejoren acné y regulen los ciclos menstruales si no desea embarazo
- Inductores de ovulación si desea embarazo

El Síndrome de Ovarios Poliquísticos es una enfermedad Hormonal y Metabólica por lo que mantener un estilo de vida adecuado es fundamental para mejorar los resultados de cualquier tratamiento, su manejo debe ser realizado por un Ginecólogo Especializado en el tema y su tratamiento es individual según las características y deseos de cada paciente.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/sindrome-de-ovario-poliquistico/>

## **Acné**

### **¿Qué es el acné?**

El acné son los “granitos” que se presentan en la piel debido al taponamiento de las glándulas sebáceas que en ocasiones producen un exceso de sebo. Cuando se acumulan bacterias, estos “granitos” pueden infectarse y producir una inflamación crónica de la piel que puede dejar cicatrices si no se trata a tiempo.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/acne-un-problema-hormonal/>

**¿Por qué me salen granitos? ¿Qué causa el acné? ¿Cómo se trata el acné? ¿Qué puedo hacer para mi acné?**

Los problemas hormonales y las irregularidades menstruales pueden causar acné por lo cual es importante una evaluación ginecológica especializada y la formulación de medicamentos en conjunto con la dermatóloga según el caso de cada paciente:

- Algunos anticonceptivos hormonales mejoran el acné pero deben tenerse en cuenta posibles efectos secundarios y solo deben ser formulados por un especialista
- En caso de infección de la piel por acné se recomiendan antibióticos durante un par de meses
- Los casos severos de acné pueden ser tratados con “retinoides” que son medicamentos de estricta formulación médica con cuidado del funcionamiento del hígado. Deben utilizarse en conjunto con anticonceptivos porque el embarazo está totalmente contraindicado
- La espironolactona es un diurético que disminuye las hormonas que producen el acné pero también debe ser formulada por un especialista

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/acne-un-problema-hormonal/>

### **¿Qué recomendaciones hay para disminuir el acné? ¿Qué puedo hacer para que no me salga tanto acné?**

Debido a que el acné puede recurrir en algunas pacientes, es importante tener en cuenta los siguientes factores predisponentes y tomar medidas para su prevención:

- Una alimentación sana y balanceada es fundamental para mantener el equilibrio hormonal y evitar el acné, por lo cual se deben evitar los dulces, los chocolates y los fritos. Los lácteos deben ser descremados
- Hacer ejercicio limpia las glándulas sebáceas a través del sudor y mejora el funcionamiento hormonal, por lo que hacer ejercicio frecuentemente es fundamental
- Una adecuada limpieza facial diaria es importante. Utilizar un jabón facial suave (syndet) por la mañana y antes de acostarse limpia las glándulas sebáceas de suciedad, bacterias y maquillaje que puede tapar la glándula y causar acné. Una sesión mensual de limpieza facial por una esteticista con experiencia y profesionalismo ayuda a mantener la piel libre de impurezas
- Aleja el cabello de la cara para evitar que la grasa de este contamine la piel
- Las hormonas del estrés aumentan la posibilidad de presentar acné, por lo cual las técnicas de relajación son importantes para ayudar a controlarlo
- La Terapia de Luz Pulsada (TRIOS) ayuda a matar las bacterias que producen el acné y mejoran la luminosidad y textura de la piel pero debes recordar utilizar un protector solar sin grasa

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/acne-un-problema-hormonal/>

## **Vaginismo**

### **¿Qué es el vaginismo? ¿Por qué pasa el vaginismo?**

El VAGINISMO es el reflejo de contracción de los músculos vaginales cuando se intenta la penetración durante la relación sexual sin causa estructural aparente. En general, el VAGINISMO se presenta ante el temor de que el coito sea doloroso. Las mujeres pueden entonces desarrollar una fobia a la penetración y la evitan contrayendo los músculos pélvicos de manera exagerada e involuntaria. A pesar de esto, la mayoría de pacientes sí pueden alcanzar orgasmos sin penetración.

El DIAGNÓSTICO se realiza basándose en los síntomas y el examen físico, ya que la paciente contrae los músculos vaginales evitando el examen, lo cual hay que realizarlo con mucha delicadeza, paciencia y respeto.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/vaginismo/>

### **¿Cómo se trata el vaginismo? ¿Qué puedo hacer si tengo vaginismo?**

¡Afortunadamente, el VAGINISMO es un problema que hoy en día tiene solución!

1. Lo primero es averiguar su causa. La mayoría de las veces se debe a traumas emocionales al inicio de las relaciones íntimas lo cual precipita la contracción involuntaria de los músculos vaginales aún antes de la penetración. En estos casos la ayuda psicológica es fundamental.
2. Lo segundo es conocer que el orgasmo, el culmen del placer sexual, en la mayoría de mujeres se da a nivel del clítoris localizado en la parte superior de la vulva, a la entrada de la vagina, y no requiere de penetración. Por esta razón, se recomienda un juego pre-sexual previo a la penetración que logre el orgasmo de la mujer y con esto, mayor lubricación y elasticidad de la vagina, facilitando la penetración.
3. Lo tercero es iniciar terapias que resuelvan el problema:
  - DESENSIBILIZACIÓN PROGRESIVA es una terapia en la que la paciente se va acostumbrando gradualmente al roce de los genitales cerca, alrededor y luego permite la penetración. Se realiza con dilatadores vaginales y terapia del piso pélvico.
  - BOTOX VAGINAL la toxina botulínica aplicada en los músculos vaginales relaja su capacidad de contracción involuntaria y facilita la penetración durante la relación sexual. Es un sencillo procedimiento de consultorio, ambulatorio, sin molestia ni incapacidad.
  - CIRUGÍA VAGINAL muy rara vez se requiere de un sencillo procedimiento quirúrgico para relajar los músculos pélvicos que se contraen durante la penetración, especialmente cuando se trata de un himen muy estrecho.

¡Si este es tu caso...no dudes en consultar !

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/vaginismo/>

## **Hiperplasia Endometrial**

### **¿Cómo sé si tengo hiperplasia endometrial? ¿Qué es la hiperplasia endometrial?**

Si sufres de menstruaciones abundantes y prolongadas, puedes estar presentando Hiperplasia Endometrial. La Hiperplasia Endometrial es un crecimiento exagerado del endometrio (revestimiento interno del útero). La Hiperplasia Endometrial se presenta por una alteración del balance hormonal estrógeno-progesterona lo cual puede ser causado por:

- Pre-Menopausia
- Obesidad y Sobrepeso
- Ovarios Poliquísticos
- Tratamiento con Estrógenos

La Hiperplasia Endometrial puede sospecharse al ver el endometrio engrosado en una Ecografía Transvaginal pero el diagnóstico es reportado por una Biopsia.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hiperplasia-endometrial/>

### **¿Cuál es el tratamiento de la hiperplasia endometrial?**

El Tratamiento de la Hiperplasia Endometrial se realiza con Progesterona administrada oral o Transvaginal ya sea de manera continua o cíclica según cada paciente. El diagnóstico y el tratamiento oportuno de una Hiperplasia Endometrial puede evitar la aparición de Cáncer de Endometrio. Si presentas sangrados menstruales abundantes no dudes en consultar.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/hiperplasia-endometrial/>

## **Adenomiosis**

### **¿Qué es la adenomiosis?**

La ADENOMIOSIS es un trastorno que ocurre cuando el endometrio (capa interna del útero) se penetra dentro de las fibras musculares de la pared uterina causando un aumento en su tamaño y grosor. Aunque muchas mujeres con ADENOMIOSIS son asintomáticas, algunas pueden presentar dolor pélvico, cólico menstrual, sangrado vaginal abundante y, en algunos casos, infertilidad.

No se conoce exactamente la causa de la ADENOMIOSIS pero se sabe que depende del estado hormonal de la mujer y desaparece con la disminución de estrógenos en la menopausia. Según la Organización Mundial de la Salud 1 de cada 10 mujeres puede presentar ADENOMIOSIS afectando su calidad de vida, por lo cual un diagnóstico temprano y un manejo oportuno es importante.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/adenomiosis/>

### **¿Cuál es el diagnóstico de la adenomiosis?**

El diagnóstico de ADENOMIOSIS se sospecha con la historia clínica de cólicos menstruales y dolor pélvico, pero se requiere de una Ecografía Pélvica y/o Transvaginal para confirmar su presencia.

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/adenomiosis/>

### **¿Cómo se trata la adenomiosis? ¿Cuál es el manejo de la adenomiosis?**

El tratamiento depende de la edad de la paciente y su deseo de fertilidad. En pacientes jóvenes el tratamiento con anticonceptivos orales mejora la sintomatología, aunque lo ideal son los Endoceptivos Intrauterinos de Larga Duración porque contienen progesterona que disminuye el sangrado y los cólicos menstruales. En pacientes con deseo de fertilidad el embarazo es su mejor opción. En mujeres que han completado su deseo de fertilidad la Histerectomía (extracción del útero) mejora definitivamente el problema.

Si sospechas o sabes que presentas ADENOMIOSIS te recomiendo:

- Mantener un Estilo de Vida Saludable con alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño reparador, técnicas para el manejo del estrés y evitar tóxicos como el cigarrillo y el alcohol
- La cúrcuma es un excelente anti-inflamatorio. Tómala de manera regular en infusiones y alimentos. Igualmente el Resveratrol (uvas) y el Té Verde son recomendados
- Consume alimentos ricos en Ácidos Grasos Omega 3 como el salmón, las sardinas, las anchoas, y los frutos secos como las almendras
- Las frutas y las verduras ricas en vitaminas y antioxidantes son muy recomendadas
- Recuerda tomar un Anti-Inflamatorio No Esteroideo AINES (Ibuprofeno) apenas llegue la menstruación para evitar la liberación de “prostaglandinas” que son las causantes del dolor. Si eres alérgica existen opciones como el “acetaminofén” y preparados homeopáticos disponibles, pero la idea es no dejar que se presente el dolor, ya que una vez instaurado, el dolor es más difícil de quitar
- Empodérate de información con respecto a la ADENOMIOSIS y asiste a tu Control Ginecológico

Para más información: <https://ginecologalucyabdala.com/adenomiosis/>

## **Anticonceptivos**

### **Anticoncepción**

A principios del siglo XX las mujeres adquirimos el derecho a decidir cuántos hijos tener y en qué momento tenerlos. Desde entonces, la ciencia ha desarrollado una gran variedad de métodos anticonceptivos para facilitar la PLANIFICACIÓN FAMILIAR y así poder ofrecer a las futuras generaciones mejores oportunidades de salud, educación y bienestar. El método de PLANIFICACIÓN FAMILIAR ideal es aquél 100% efectivo sin efectos secundarios.

Desafortunadamente, esto no existe; pero sí contamos hoy en día con múltiples alternativas que se acercan a lo “ideal” para cada mujer, según sus necesidades, deseos y condiciones especiales.

Antes de escoger un método de PLANIFICACIÓN FAMILIAR siempre recomiendo una evaluación general y ginecológica completa, ya que esto nos permite decidir un método efectivo con el mínimo de efectos secundario, evitando problemas que afecten la salud y el bienestar de la mujer a corto y largo plazo.

Los ANTICONCEPTIVOS se pueden clasificar en:

#### REVERSIBLES:

- ANTICONCEPTIVOS NATURALES
- ANTICONCEPTIVOS HORMONALES
- ANTICONCEPTIVOS NO HORMONALES

#### NO REVERSIBLES:

- FEMENINO: Ligadura de Trompas
- MASCULINO: Vasectomía

### ANTICONCEPTIVOS NATURALES

Los anticonceptivos naturales son aquellos que no afectan la fisiología normal de la mujer. Tienen la ventaja de no presentar efectos secundarios pero su efectividad depende de la disciplina de la mujer y su pareja para utilizarlos adecuadamente.

**ABSTINENCIA SEXUAL:** Es el único método anticonceptivo 100% efectivo sin efectos secundarios, pero requiere de mucha disciplina por parte de la pareja. Es una excelente opción para niñas adolescentes porque las protege no sólo de un embarazo no deseado sino también de enfermedades de transmisión sexual. Por otro lado, la Abstinencia Sexual le permite a la adolescentes posponer el inicio de sus relaciones sexuales hasta que se sientan más a gusto con su pareja y sus propias emociones, sin presiones psicológicas de ningún tipo.



**RELACIONES SEXUALES SIN PENETRACIÓN:** Es el intercambio de placer sin tener relaciones con penetración. También requiere de mucha disciplina de la pareja.

**METODO NATURAL DE ANTICONCEPCIÓN:** El conocimiento de los días fértiles del ciclo menstrual, hacia el día 14 en ciclos de 28 días, evitando las relaciones sexuales 4 días antes y después de la ovulación para prevenir un embarazo, es el Método Natural de Planificación Familiar. Desafortunadamente, en ocasiones el día exacto de ovulación puede variar, por lo cual es un método poco efectivo en la práctica diaria.

**DAYS MONITOR DE FERTILIDAD:** Es un Monitor de Fertilidad que se utiliza diariamente por la mujer al levantarse en la mañana. Se coloca unos segundos debajo de la lengua y aparece una luz roja los días en que deben evitarse las relaciones sexuales. Utiliza un algoritmo que le da una gran seguridad al método natural de planificación familiar, pero se requiere de mucha disciplina por parte de la pareja para utilizarlo diariamente y seguir sus instrucciones adecuadamente.

**PRESERVATIVO O CONDÓN:** Es un método altamente efectivo bien utilizado, con la ventaja adicional de prevenir muchas enfermedades de transmisión sexual. Siempre debe colocarse antes de la penetración y tener cuidado de retirarlo adecuadamente para evitar derrame de espermatozoides en la vagina.

## ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

**PASTILLAS:** Las pastillas anticonceptivas son el método más utilizado de Planificación Familiar. Tienen la ventaja de la fácil accesibilidad y son muy efectivas cuando se toman puntualmente. Sin embargo, siempre es recomendable consultar con el Ginecólogo para escoger la mejor combinación hormonal para cada paciente ya que tienen el beneficio adicional de mejorar el acné, el cabello, la piel, los sangrados uterinos irregulares, dolorosos y abundantes. En algunas pacientes cierto tipo de pastillas anticonceptivas pueden causar dolor de cabeza, cambios en el estado de ánimo (incluso depresión), náuseas, aumento de peso, problemas de hígado y trombosis, por lo cual siempre deben seguirse controles ginecológicos periódicos, y consultar ante la presencia de cualquiera de estos síntomas.

**INYECCIONES:** La aplicación de la Inyección Mensual es un método anticonceptivo muy cómodo sobre todo para aquellas mujeres que no recuerdan tomarse las pastillas diariamente.

**ANILLO VAGINAL NUVARING:** Es un anillo que se coloca vaginal durante 3 semanas y se descansa una semana. Excelente método de Anticoncepción, discreto, fácil de utilizar.

**DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS DE LARGA DURACIÓN:** Son dispositivos colocados dentro de la cavidad uterina que contienen progesterona, una hormona que se libera lentamente y que evita el embarazo. Además tienen la ventaja de disminuir el Sangrado Uterino abundante y disminuir el cólico menstrual.

- JAYDESS es el más pequeño con menor carga hormonal dura 3 años especial para adolescentes con Seguridad Anticonceptiva de 99%.
- KYLEENA duración 5 años, carga hormonal intermedia, con Seguridad Anticonceptiva de 99%.
- MIRENA mayor carga hormonal especial para pacientes con sangrado uterino muy abundante y doloroso. Duración de 5 años con Seguridad Anticonceptiva mayor al 99%.

## ANTICONCEPTIVOS NO REVERSIBLES O DEFINITIVOS

**LIGADURA DE TROMPAS:** En la mujer, la ligadura y corte de las Trompas de Falopio es un método definitivo de anticoncepción. El procedimiento se puede realizar por Laparoscopia.

**VASECTOMÍA:** Es la ligadura y sección de los conductos espermáticos del hombre, procedimiento realizado bajo anestesia local y ambulatorio.

### Anillo Vaginal

El Anillo Vaginal es un método de planificación familiar seguro y confiable. Consiste en un anillo de plástico flexible que tú misma te colocas en el canal vaginal para evitar un embarazo no deseado.

El Anillo Vaginal contiene hormonas parecidas a las de los anticonceptivos orales que son absorbidas por el tejido vaginal inhibiendo la ovulación y haciendo más espeso el moco cervical. Se coloca durante 21 días y se descansa 7 días. Al finalizar los 7 días se coloca un nuevo Anillo Vaginal. Durante esta semana de “descanso” tendrás la menstruación. El primer mes de uso el Anillo Vaginal debe colocarse al 3 día de menstruación pero debes utilizar protección adicional con Condón ese primer mes. Este anillo vaginal no molesta, no se siente, no afecta la relación sexual y es altamente efectivo como anticonceptivo.

#### Ventajas:

- No tienes que recordarlo todos los días como las pastillas
- No interfiere con la relación sexual
- Mejora la regularidad de los ciclos menstruales, el cólico y el sangrado vaginal
- Reduce el riesgo de Cáncer de útero, ovario y colon
- Generalmente no afecta la piel, el peso ni el estado de ánimo

#### Desventajas:

- Puede causar Trombosis o Coágulos en pacientes con predisposición especialmente Fumadoras
- Debes recordar exactamente las fechas de inserción y retiro

#### Contraindicaciones:

- Pacientes con antecedente de Migraña con Aura, Trombosis, Hipertensión, Infarto Cardíaco, Lupus, Cáncer de Seno, u otros problemas evaluados por tu Ginecólogo

Efectos Secundarios:

- La mayoría de pacientes toleran muy bien el Anillo Vaginal como método de Anticoncepción pero en algunas ocasiones se puede presentar intolerancia al látex, irritación vaginal, dolores de cabeza, náuseas, dolor en los senos y sangrado intermenstrual

### Lucy, cómo me cuido?

Comencemos por saber que un **ANTICONCEPTIVO** es un método o dispositivo utilizado para prevenir un embarazo; pero para la mujer de hoy, la **Anticoncepción** ha significado además la posibilidad de:

- Programar el número de hijos que desea tener y el momento en que desea tenerlos
- Mejorar su Calidad de Vida
- Poder desarrollar todo su potencial profesional
- Disfrutar de su Sexualidad
- Aumentar su nivel socio-económico y el de su región
- Disminuir las posibilidades de Mortalidad Materna e Infantil sobre todo en adolescentes

A pesar de todos los beneficios de una **Planificación Familiar** responsable, aún existe la duda de utilizar los **Métodos Anticonceptivos** por:

- Miedo a que los Anticonceptivos causen Infertilidad
- Miedo a que causen aumento de Peso y Celulitis
- Creencia errónea de que no se va a presentar un embarazo con unas pocas relaciones sexuales sin protección, lo cual es pensamiento frecuente en adolescentes

Conocer los diferentes métodos **ANTICONCEPTIVOS** y utilizarlos adecuadamente nos permiten realizar una **PLANIFICIÓN FAMILIAR** segura, oportuna, efectiva y confiable.

Afortunadamente, hoy en día existen gran variedad de métodos utilizados en **Planificación Familiar** pero el **Anticonceptivo Ideal**, aquél 100% efectivo sin efectos secundarios no existe; de tal manera que

- El **método anticonceptivo ideal** es aquel que más se adapta a tus necesidades y preferencias
- Cada uno está diseñado para conseguir máxima seguridad utilizado correctamente
- La decisión de utilizar un método de planificación familiar debe realizarse en conjunto con tu pareja para un mejor resultado anticonceptivo
- El acompañamiento de **TU GINECÓLOGO** te ayudará a tomar la mejor decisión

Cuando los **Anticonceptivos** se utilizan de forma adecuada prácticamente todos tienen una efectividad muy alta; pero entonces, ¿por qué fallan? **¿Por qué se producen tantos casos de EMBARAZOS NO PROGRAMADOS ?**

La respuesta es clara: ***por no usar correctamente el método anticonceptivo o por no utilizar protección alguna durante las relaciones sexuales.***

De tal manera que empoderarnos de conocimiento sobre los diferentes **Métodos Anticonceptivos** te permitirán tomar la mejor decisión.

¡Consúltame para encontrar el anticonceptivo ideal para ti!

## Sexualidad

### ¿Sientes bajo deseo sexual?

El deseo sexual es una experiencia compleja influenciada por diversos factores que afectan la intimidad, como:

- Salud física y emocional
- Estado hormonal
- Estilo de vida
- Relaciones interpersonales
- Experiencias y creencias

Si experimentas un bajo deseo sexual, es fundamental realizar una evaluación de las causas para diseñar un plan efectivo que renueve tu intimidad.

### Pasos para Mejorar Tu **Deseo Sexual**:

#### 1. Adopta un **Estilo de Vida Saludable**

- **Nutrición Adecuada:** Mantener un peso saludable es esencial para mejorar la energía y recuperar la autoestima necesaria para la intimidad.
- **Actividad Física:** Ejercitarte diariamente mejora tu estado de ánimo y libido sexual.
- **Evita Tóxicos:** Reducir el consumo de cigarrillos, drogas ilegales y alcohol mejora tu salud general y tu vida sexual.
- **Manejo del Estrés:** Practicar yoga, meditación o mindfulness ayuda a reducir el estrés, mejorando así el cortisol y potenciando tu intimidad.
- **Hábitos de Sueño:** Dormir bien regula el ritmo circadiano de tus hormonas y favorece el deseo sexual.

#### 2. Mejora la **Comunicación** con Tu Pareja

- **Conexión Emocional:** Buscar momentos de conexión, como cenas o vacaciones, crea un ambiente propicio para la intimidad y mejora el deseo sexual.
- **Terapia Psicológica:** Asistir a terapia, ya sea individual o en pareja, puede ayudar a resolver conflictos que impactan tu deseo sexual.

### 3. Consulta a un **Profesional de la Salud**

- **Cambios hormonales:** La disminución de hormonas en la menopausia puede ser una causa del bajo deseo sexual. ¡Consulta a tu médico! Hay soluciones disponibles.
- **Revisión de Medicamentos:** Algunos medicamentos (antidepresivos, antihistamínicos, antihipertensivos y anticonceptivos) pueden afectar tus hormonas y deseo sexual. Habla con tu médico sobre posibles alternativas.
- **Sequedad Vaginal:** La falta de hormonas puede causar sequedad vaginal, provocando dolor durante el sexo y disminuyendo el deseo de intimidad. ¡No dudes en consultar a tu ginecólogo!

### 4. Explora Opciones **Terapéuticas**

- **Terapia de Reemplazo Hormonal:** Esta terapia, diseñada por un especialista, puede tener excelentes resultados para mejorar tu deseo sexual.
- **Terapia Regenerativa:** Procedimientos como láser, radiofrecuencia, mesoterapia con ácido hialurónico y células madre pueden mejorar la hidratación del tejido vaginal, el orgasmo y el placer sexual.
- **Terapia de Piso Pélvico:** Utilizando ondas electromagnéticas, esta terapia fortalece los músculos vaginales y mejora la circulación al clítoris, aumentando la libido y el placer.

La **Sexualidad** Importa: La sexualidad es una parte vital de la vida humana, especialmente para las mujeres, ya que favorece la conexión emocional con la pareja. No permitas que el bajo deseo sexual afecte tu bienestar personal y tu relación. ¡Estoy aquí para ayudarte!  
¡Conversemos!

## **Sexualidad en la Adolescencia**

La adolescencia es una etapa de la vida para conocer, explorar y aprender a vivir. Es en este periodo en el que la mayoría de personas inician su vida sexual, por esto, es importante que los adolescentes conozcan los riesgos que dicha decisión implica.

¿Por qué iniciar relaciones sexuales prematuramente? La mayoría de los adolescentes inician relaciones prematuramente para “ganar experiencia” y porque “todo el mundo lo hace”, pero no conocen los riesgos: traumas físicos y psicológicos que pueden afectarlos durante el resto de sus vidas.

Entre los traumas físicos tenemos las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Los adolescentes son el grupo de población con mayor riesgo de contraer ETS, por las características propias de sus genitales y por una disminución de las defensas que ocurre durante este periodo de desarrollo.

Algunas de las ETS más comunes son:

- La Gonorrea y Clamidia, parásitos intracelulares que pueden causar secreción vaginal e inflamación pélvica y, a largo plazo, ser causantes de infertilidad y dolor crónico.
- El Herpes, virus que produce vejigas dolorosas en los genitales de pocos días de duración; aunque pueden mejorarse sin tratamiento, repiten periódicamente durante toda la vida. El virus se transmite aún en períodos asintomáticos.
- La sífilis, se presenta inicialmente como úlcera no dolorosa en los genitales y es fácilmente tratada con penicilina; sin embargo, con el transcurso del tiempo si no es tratada, puede comprometer todo el cuerpo, especialmente el cerebro y transmitirse al bebé durante el embarazo.
- El Virus del Papiloma Humano o Papilomavirus, puede ser causa de verrugas y cáncer en los genitales.
- El virus del Sida produce una disminución de las defensas del individuo, permitiendo la aparición de infecciones oportunistas que pueden provocar la muerte. El virus después de ser adquirido puede durar hasta diez años sin manifestar síntomas, por lo que puede ser transmitido a múltiples compañeros sexuales durante este tiempo.

El trauma psicológico con mayor repercusión para un adolescente que inicia relaciones sexuales tempranamente suele ser el causado por los embarazos no deseados. Otros problemas, como la eyaculación precoz en el hombre y la disfunción del orgasmo en las mujeres, también suelen tener su origen en desafortunadas experiencias sexuales durante la adolescencia.

Los adolescentes deben saber que el mensaje transmitido por el cine y la televisión, donde las personas primero tiene relaciones sexuales y luego, se conocen y viven felices, está muy lejos de la realidad. Aprendamos desde la adolescencia a relacionarnos con las personas conversando, haciendo deporte, bailando, y recordemos: Las mejores relaciones emocionales y sexuales se basan primero en una GRAN AMISTAD.

## **El Punto G**

Conoce lo último en tecnología para aumentar el placer de la relación sexual en la mujer joven. A través de técnicas de microinyección de sustancias especialmente diseñadas para ello, se infiltra la zona del PUNTO G, con el objeto de facilitar su estímulo durante la relación sexual. Este es un procedimiento ambulatorio, realizado con sedación, sin dolor y sin incapacidad que busca mejorar la satisfacción sexual de la mujer.

El PUNTO G es un área esponjosa localizada en la pared anterior de la vagina, cuyo estímulo puede lograr orgasmos de gran intensidad originados en la vagina sin intervención del clítoris. El primero en referirse al punto G fue De Graaf Siglo XVII quien postuló la presencia del “corpus glandosum” o “próstata femenina”, que según él, hacía a las mujeres más LIBIDINOSAS! Luego, en 1994 el Gineco-Obstetra Grafenberg, en colaboración con el Dr.

Robert Dickinson, sexólogo norteamericano, describieron una ZONA DE SENSACIÓN ERÓGENA localizada en la vagina a lo largo de la superficie suburetral (debajo del sitio donde la uretra, canal evacuador de la orina, entra a la vejiga) y cuya estimulación acarrearía la emisión de un líquido durante el orgasmo. Es por ello que sugieren llamarlo punto GD (Grafenberg-Dickinson). Sin embargo, fue hasta 1982 que el punto G fue puesto en evidencia por los Drs. Perry, Wipple y Ladas quienes lo denominaron así en honor a Grafenberg.

El PUNTO G no es aceptado por todo el mundo, pero numerosos estudios y experiencias afirman con claridad su existencia. El orgasmo a nivel del PUNTO G no es tan evidente como el orgasmo del clítoris en la mujer. Para localizar el PUNTO G se requiere de aprendizaje y una estimulación adecuada, que es diferente a la del clítoris. La estimulación del PUNTO G requiere de una especie de “golpeteo” un tanto enérgico y reiterado mientras que la estimulación del clítoris se logra con frotamientos suaves y progresivos, y es más fácil de lograr. Por esta razón, muchas mujeres solo consiguen el orgasmo en la posición superior en la que el glande contacta directa e intermitentemente el PUNTO G y la base del pene frota al mismo tiempo el clítoris, logrando así un estímulo adecuado.

Un aspecto importante a considerar en cuanto al orgasmo es que éste depende de la inervación vaginal, es alta a nivel del CLITORIS y PUNTO G, y disminuye a medida que se profundiza la vagina, con menor sensibilidad en cuanto a placer sexual se refiere. Las mujeres más clitoridianas desarrollan el orgasmo más rápido o fácil con la estimulación digital directa del clítoris, pero otras, requieren de una presión más rítmica y profunda. Sin embargo, muchos sexólogos insisten en que aquellas mujeres que logran el orgasmo con penetración profunda no se debe a estimulación del cérvix sino que con esta técnica los labios vulvares tratan de invertirse, con lo cual el clítoris es balanceado hacia abajo y atrás, lográndose una mayor estimulación.

## **Sexualidad y Sensualidad**

El Sexo es como todo en la vida. Se intuye, se aprende, se practica y se disfruta. Sin embargo, 30% de las mujeres en el mundo carecen de total interés por el sexo y el 20% no disfruta de sus relaciones sexuales. Por esta razón, he diseñado el siguiente programa que mejorará tu interés y satisfacción por el sexo.

1. Concientízate de la importancia del Sexo en la relación de pareja y decide establecer canales de comunicación que te permitan iniciar un plan de mutuo conocimiento “como si estuvieran de novios otra vez”
2. Incentiva el Romanticismo, las cenas a la luz de las velas, champaña en la tina con baño de burbujas, sábanas blancas de satén, música Kenny G
3. Aliméntate sanamente. Evita las bebidas carbonatadas que dan gases, los alimentos con sal que producen hinchazón, y los fritos que engordan. Consume frutas, verduras y pescados. Los mariscos aumentan el deseo sexual y el chocolate negro derretido en fresas, es muy provocativo

4. Realiza ejercicio aeróbico para mejorar tu resistencia física durante la relación sexual así como para aumentar el nivel de endorfinas en sangre que te hacen sentir bien y aumentan tu respuesta sexual.
5. Fortalece tus músculos sexuales realizando ejercicios de Kegel, apretando y relajando los músculos vaginales contando hasta 5, cinco veces al día, 5 días a la semana. Los fines de semana disfrutar el ejercicio durante las relaciones sexuales
6. Realiza ejercicios que aumenten tu flujo sanguíneo hacia la pelvis. Acostada boca arriba y levanta la pelvis apoyándose en los pies, junta y separa las rodillas 10 veces. También puedes acostarte boca abajo en la cama con las piernas separadas y levanta la cadera 10 veces. ¡Todo movimiento de la pelvis incita al sexo!
7. La respiración profunda te ayuda al orgasmo. Inspira profundo mientras contraes tus músculos vaginales y relájalos mientras exhalas. Este tipo de respiración Tántrica busca conectar la respiración consciente que se desarrolla naturalmente durante el sexo
8. Aumenta tu deseo sexual contrayendo los músculos vaginales mientras mueves la pelvis hacia adelante y hacia atrás. Esta acción le da una estimulación local y física a los genitales de tal manera que a los 2 minutos ya estarás excitada. Practica este movimiento diariamente y después úsalo para “encenderte”
9. Vuelve a estudiar anatomía, pero esta vez conoce las zonas genitales en ti misma y explóralas. Recuerda que el clítoris es el sitio de mayor sensibilidad para el orgasmo en la mujer, y tiene mayor número de terminaciones nerviosas que el pene del varón. Luego viene el punto G localizado en la pared vaginal anterior por debajo de la uretra. Por último está la sensibilidad del fondo de la vagina. Por esta razón, para muchas mujeres su mayor placer sexual es obtenido cuando ellas toma participación activa durante el acto sexual y se colocan arriba y cerrando las piernas para que la base del pene frote el clítoris mientras el glande hace presión sobre el punto G. Este efecto también se logra mejor con la penetración vaginal desde atrás (el perrito) o cualquier otra posición en la cual la mujer se sienta completamente satisfecha. Cuando tengas el tiempo y la privacidad necesaria, recuéstate en la cama y pruébalo. Recuerda que la masturbación es parte importante del autoconocimiento sexual y es parte fundamental en el proceso de lograr relaciones sexuales satisfactorias
10. Es imposible evitar el estrés. Es parte de este siglo. Sin embargo, el estrés es el más grande inhibidor del sexo. Para una satisfacción sexual óptima necesitas estar dispuesta a entrenar tu mente en el silencio. Aprende a relajarte. Cierra tus ojos, inhala contando hasta diez y exhala con el mismo conteo, concentrándote en tu respiración y elimina el pensamiento negativo. Solo piensa en Sexo!
11. Aprende a Fantasear. Brad Pitt (sin Angie), Clive Owen, Kankun, Margaritas, Piensa en las cosas que más te gustan del sexo, en aquello que más placer te producen y compártelo con tu pareja
12. Busca tu lado Sensual y el de él, su perfume, el sabor de sus besos, sus caricias...
13. Evalúa en conjunto con tu ginecólogo tu estado hormonal. Existe muchas alternativas hoy en día para mejorar la sexualidad con hormonas bioidénticas naturales que se absorben por la piel o localmente en la vagina para mejorar los calores, la sequedad vaginal, la depresión, el insomnio y la disminución del deseo sexual debido a la falla hormonal de la menopausia. También existen productos vitamínicos naturales que no



son hormonas con excelentes resultados. Lo importante es conocer todas las posibilidades terapéuticas y tomar la decisión en conjunto con tu ginecólogo.

14. Conversa con tu pareja y proponle una relación de novios durante 6 semanas.

Llamaditas por teléfono, mensajes por celular, tarjetitas por internet, un chocolatico con una nota de amor descubierta en el bolsillo de su pantalón, ropa interior nueva, ojitos por aquí, besitos por allá, tocadita y caricias en la piel, masajito en los pies, salidas a bailar, pero de sexo, nada de nada. Una vez terminado el período de prueba será tiempo de cosechar las recompensas. La anticipación por sí misma hará que tu mente vuele hacia el sexo. No sólo estarás ansiosa por hacerlo, sino también emocionada por incorporar lo que has aprendido y que tanto te excita. Lo más importante es que tu sexualidad, autoconfianza y condición física crearán un sexo placentero a partir de este momento.

## **Disfruta tu intimidad**

Mejorar la vida sexual repercute positivamente en tu bienestar.

Potenciar tu sexualidad hoy en día es posible cuando la salud física y emocional, las creencias y los mitos, las circunstancias personales o el estado de la relación de pareja pueden afectarla. Como Ginecóloga Especializada te recomiendo “dejar la mente a un lado y conectarte con tus sentidos” como decía Fritz Perls.

Como especialista en Ginecología Estética, Regenerativa y Funcional te ofrezco:

- Consulta Ginecológica Especializada con evaluación de tu estado físico y ginecológico completo, incluyendo estudio de tus genitales internos y externos, evaluación de tu piso pélvico, grado de lubricación vaginal y estudio hormonal
- Evaluación de los aspectos psicológicos que pueden estar afectando su sexualidad

Según tus deseos y preferencias diseñaremos un programa que te permita mejorar tu intimidad:

- Renovación de la lubricación vaginal con Láser Fraccionado de Co2 Gynelase y Ácido Hialurónico Desirial
- Restauración del soporte y tensión de los músculos del Piso Pélvico con la Silla Emsella
- Aumento de la circulación hacia la Zona Íntima Femenina y recuperación del colágeno vaginal con lo último en Tecnología de Radiofrecuencia combinada con Ultrasonido Ultra Femme 360 (para sentir la vagina más apretadita)
- Botox en caso de vaginismo o dolor durante la relación sexual
- Exaltación de la Estética Íntima Femenina con Fillers de Ácido Hialurónico Desirial Plus y Lifting Vulvar con Radiofrecuencia e Hilos PDO

Disfrutar de tu intimidad hoy en día es posible a cualquier edad por lo cual no dudes en consultar !

# Salud y Bienestar

## **Calorías en la Alimentación Anti-Edad**

Una caloría es la medida de energía que requiere el cuerpo para funcionar y que se obtiene, sobre todo, de los alimentos. Se cuenta en términos de la cantidad de calor necesario para aumentar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua.

Un adulto sano necesita entre 1,500 a 2,000 calorías al día. Esto puede variar según la edad, el sexo, la actividad física y factores generadores de estrés como las enfermedades. Los carbohidratos (harinas) deben proporcionar del 50 al 60% del valor calórico total de la dieta, las grasas del 30 al 35% y las proteínas del 12% al 15%.

Cuanto menos agua y más grasas e hidratos de carbono contenga un alimento, más calorías aporta. Las grasas son el nutriente más calórico, 9 kilocalorías por gramo, mientras que los hidratos de carbono proporcionan 4 kilocalorías por gramo lo mismo que las proteínas, aunque la función de estas no sea suministrar energía.

Mantener un equilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas es fundamental. El exceso de calorías ingeridas da como resultado un aumento de peso, y el déficit puede producir trastornos metabólicos importantes. Los alimentos con muchas calorías y desprovistos de micronutrientes tales como los postres se consideran “vacíos” ya que no alimentan y terminan almacenándose en forma de grasa especialmente a nivel abdominal.

Si a esto le agregamos la disminución de la actividad física, entenderemos por qué la obesidad se deriva de un aumento exagerado en las calorías consumidas y disminución de las calorías gastadas. Con la edad se reduce además el gasto de las dos principales partidas relacionadas con el consumo energético: el metabolismo basal y la actividad física. Se calcula que hacia los 70 años las necesidades de calorías se reducen en un 20% en los hombres y en un 15% en las mujeres.

Por lo tanto, para mantener el equilibrio es importante reducir progresivamente las calorías pero se debe tener cuidado en no disminuir al mismo tiempo la ingesta de nutrientes esenciales de manera que se ponga en peligro su equilibrio. Lo mejor es reducir el consumo de alimentos superfluos y muy energéticos como el azúcar y los fritos.

Empiece por reducir el consumo de 250 calorías por día (una gaseosa y un paquete de papas fritas). ¡Mantener esta medida puede representar hasta diez kilos en un año!

**Calorías de algunos alimentos x 100 gr de alimento crudo**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CALORIAS</b>
Aceite de oliva	897
Chocolate con leche	526
Queso manchego	408
Queso fresco	102
Azúcar	400
Almendras	599
Lentejas	310
Garbanzos	305
Arroz integral	348
Pan de trigo	238
Aguacate	223
Papas fritas	264
Papa cocida	70
Zanahoria	27
Uvas pasas	267
Manzana	50
Plátano	81
Tomate	17
Espinacas	18
Salmón	80
Pollo	133

## **Cómo controlar el apetito**

Cuando el apetito se siente de manera exagerada y se está produciendo un aumento progresivo o acelerado del peso, resulta conveniente tomar algunas medidas prácticas y cotidianas que contribuyan a regularlo:

1. Comer lentamente y masticar bien los alimentos dan tiempo a que las sustancias químicas que cortan el apetito realicen su trabajo.
2. Limitar la variedad de alimentos a pescado, pollo, carne magra, ensaladas, frutas y harinas integrales. Los dulces producen una reacción refleja de disminuir los niveles de azúcar en sangre y estimulan mayor consumo de dulces, por lo cual deben evitarse.
3. Dormir bien es importante para controlar el apetito, ya que trasnochar aumenta la producción de “grelina” la hormona del hambre y disminuye la “leptina”, uno de los mensajeros químicos de la saciedad.
4. Respetar los horarios de comidas a desayuno, almuerzo, comida, media mañana y media tarde, ya que esto regula los niveles de azúcar en sangre, y dan sensación de saciedad permanente, al mismo tiempo que aumenta el metabolismo.
5. Hacer ejercicio regula las necesidades energéticas. Por otro lado, el sedentarismo produce ansiedad de comer más.
6. Consumir abundante cantidad de alimentos ricos en fibra como las verduras, las frutas, los granos y las harinas integrales dan mayor sensación de saciedad durante más tiempo.

Hoy en día, el apetito corre el riesgo de convertirse en una preocupación cuando debería contribuir a la salud y al placer de vivir. Es hora de reivindicarlo en lugar de pelearse con él. ¡De hecho, reconciliándonos con nuestro apetito hacemos las paces con nosotras mismas!

## **Consejos para mantenerte saludable**

1. **Agua**, bébela al levantarte, antes de desayunar, el agua tibia ayuda a quien siente frío o sufre de estreñimiento. A lo largo del día ingiera mínimo 6 vasos.
2. **Variedad**. Alterne los alimentos diariamente, combínelos de manera versátil y nunca los deje cocinar por un tiempo prolongado.
3. **Cantidad**. Coma siempre un poco menos de lo que desea. Evite hacer comidas abundantes, el cuerpo no asimila lo que comemos en exceso.
4. **Masticación**. Debe ser lenta y se recomienda comer un alimento a la vez, para que el organismo identifique cada uno, facilitando la digestión.
5. **Líquidos**. Evita las bebidas durante las comidas, pues disminuyen el tiempo de masticación y la producción de la saliva, además debilitan la acción del jugo gástrico sobre el alimento.
6. **Temperatura de las Bebidas**. Los líquidos helados provocan la dilatación del estómago y el intestino, favorecen los resfriados y la parasitosis intestinal.

7. **Chocolates.** El deseo por el dulce puede estar relacionado a la necesidad inconsciente de sabor amargo, por lo tanto consuma verduras y tés amargos.
8. **Mezclas.** Estudios actuales demuestran que no se debe mezclar proteínas y carbohidratos en la misma comida, ya que el cuerpo demora identificando cada uno de ellos.
9. **Melones Y Sandías.** Deben ser consumidos solos, debido a su alto contenido de azúcar.

## **Dieta Anti-Cáncer**

El cáncer es causado por la mutación de algunas células que se multiplican a gran velocidad buscando sólo su propio crecimiento y dejando de cumplir las funciones que tiene asignadas en el cuerpo. En consecuencia, el crecimiento del tejido anormal debilita el organismo y acaba impidiendo el funcionamiento del órgano u órganos afectados. Esto puede ocurrir por el proceso de envejecimiento celular o por alteración del sistema de defensas que normalmente tiene el cuerpo para eliminar las células precancerosas, puesto también puede ocurrir porque el organismo tenga una deficiencia crónica de ciertos nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico.

Estudios clínicos han comprobado que las personas que consumen más frutas y verduras tienen menos riesgo de desarrollar cáncer. Se sabe que los alimentos vegetales contienen antioxidantes, fibra, y grasa no saturada, lo que los convierte en alimentos anticancerígenos. Por eso, instituciones científicas y autoridades sanitarias de todo el mundo recomiendan consumir al menos cinco a diez raciones diarias de frutas y verduras, especialmente alimentos crudos.

### **Los alimentos anti-cáncer más recomendados son los siguientes:**

- **La Soya**, en forma de tofu o leche de soya, contiene isoflavonas que son estrógenos (hormonas sexuales femeninas) con efecto protector contra el cáncer de seno.
- **El Té Verde**, contiene “epigallocatequina galato” uno de los antioxidantes más potentes que se conocen y que favorece la resistencia de las células a la invasión por parte de las células cancerígenas. También actúa como desintoxicante hepático eliminando toxinas.
- **El curry** contiene cúrcuma, posee propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas. Al parecer la “curcumina”, su principio activo, inhibe la acción de una enzima segregada por las células cancerosas que las protege frente al sistema inmunitario. Parece ser que este producto es eficaz cuando va acompañado de la pimienta que aumenta su absorción a través del intestino.
- **Los Champiñones**, contienen lentininas y polisacáridos que estimulan el sistema inmunitario.

- **Las fresas, las moras y los arándanos contienen** vitaminas y sustancias vegetales antioxidantes y anticancerígenos.
- **Los ácidos Omega 3** reducen el crecimiento tumoral porque protegen las membranas de las células y tienen efecto anti-inflamatorio. Las fuentes alimentarias óptimas son el salmón, el aceite de oliva, la linaza, las nueces y otros frutos secos.
- **El Ajo y la Cebolla** contienen compuestos azufrados que tienen actividad anticancerosa.
- **El Brócoli, el Rábano, el Coliflor y el Repollo** son ricos en compuestos que favorecen la eliminación de agentes cancerígenos en el sistema digestivo e impiden que las células precancerosas se conviertan en tumores malignos. Para aprovechar todas sus propiedades es preferible consumirlas crudas o preparadas brevemente al vapor.
- **Las frutas y verduras de color rojo, amarillo o naranja**, como el tomate, la naranja, el melón, el melocotón, contiene “carotenoides” que son compuestos que apoyan el funcionamiento del sistema inmunitario y en especial su acción frente a los tumores.
- **El Pan de Trigo Integral** es rico en “selenio”, un mineral con propiedades anticancerígenas que se encuentra también en los frutos secos y el pescado.
- **El Yogur** contiene “lactobacilos” que inhiben el crecimiento de las células del cáncer de colon y favorecen la eliminación de compuestos tóxicos.
- **Los “fructooligosacáridos”** contenidos en el ajo, la cebolla, la alcachofa, el tomate y los espárragos favorecen la multiplicación de bacterias beneficiosas en el intestino.
- **La Uva** contiene “resveratrol” un compuesto que potencia la acción de enzimas que evitan la alteración prematura de las células.
- **El Chocolate Negro** con más de un 70% de Cacao, contiene antioxidantes.
- **La Granadilla** es rica en sustancias que disminuyen el desarrollo en algunos tumores.
- **La Vitamina A**, en forma de “beta caroteno” reduce el riesgo de sufrir cáncer de piel y de pulmón. Se puede encontrar en forma natural en la zanahoria, el melocotón, y otras frutas y verduras de color amarillo y anaranjado.
- **La Vitamina C**, contenida en la naranja, el kiwi, las fresas y el pimentón rojo, evita que las células se oxiden y enfermen.
- **La Vitamina E** protege especialmente la membrana de las células. Se encuentra en los frutos secos, las semillas y los aceites virgen extra crudos, como el de oliva y el de girasol. Debe evitarse calentar estos aceites ya que su efecto benéfico desaparece.
- Se recomienda mezclar y combinar los alimentos en las diferentes comidas para potencializar su efecto anticancerígeno, preferiblemente crudos y al vapor durante unos pocos minutos.
- Condimentar con tomillo, orégano, hierbabuena, albahaca, romero y otras especias, multiplica la capacidad anti cancerígena de los alimentos elaborados con ellas gracias a los “terpenos” sustancias aromáticas que limitan la expansión de las células cancerosas.
- EVITAR el exceso de carne roja, sobre todo frita o asada, porque genera aminos tóxicos, los alimentos procesados, enlatados y empacados que contienen sustancias cancerígenas, los alimentos ricos en grasas saturadas como la proteína animal y la mantequilla, los alimentos ricos en azúcares y carbohidratos refinados porque engordan

y aumentan la concentraciones de factores hormonales de crecimiento que pueden favorecer el cáncer.

- En resumen, una alimentación sana, balanceada, haciendo énfasis en los nutrientes que favorecen el sistema de defensas natural del cuerpo ayuda enormemente a que nuestro organismo sea capaz de enfrentarse cada día a la prueba del cáncer.

Una alimentación sana y balanceada, hacer ejercicio regularmente, y las técnicas para el manejo del estrés, mejoran las defensas y previenen el 60% de los tumores cancerosos, por lo cual te recomiendo:

1. Consumir abundante fibra: frutas, verduras, granos, salvado, linaza
2. Consumir antioxidantes naturales: frutas, verduras, almendras, nueces, Té verde
3. Cambiar los derivados de la leche de vaca por leche de soya
4. Consumir algas (sushi) – Aderezar con curry, ajo y hierbas aromáticas
5. Utilizar aceite de oliva para ensaladas NO FRITOS NO AZÚCARES REFINADOS
6. Aprovechar los anti-cancerígenos del brócoli, el coliflor y el rábano
7. Recomendamos diariamente yogur con probióticos para mejorar las defensas
8. Omega 3 en el salmón y otros pescados, la linaza y los frutos secos
9. Abundantes fresas, cerezas, y en nuestro medio, el corozo
10. Postre: trocitos de chocolate negro con frutas

### **Ejemplo de un Menú Anti-Cáncer:**

#### **Desayuno:**

- 2 Vasos de Agua con unas gotas de limón al levantarse
- Jugo de Naranja con 1 cucharada de linaza molida
- Tostada de Pan Integral con queso fresco y tomate
- Café con leche de soya

**Media Mañana:** Yogur natural sin dulce con fruta picada

**Almuerzo:** Pescado, carne magra o pechuga de pollo a la plancha o al vapor con hierbas aromáticas. Ensalada utilizando todo tipo de verduras frescas bien lavadas aderezo con aceite de oliva, granos o Pasta Integral. Té verde.

**Media Tarde:** Fruta al natural con una Soda bien fría con hielo y unas gotas de limón.

**Cena:** Sopa de Verduras o Verduras al Vapor, Pavo, Atún, Queso de Soya, Champiñones Portobello a la plancha o al vapor

**Antes de acostarse:** Un puñado de Almendras o Nueces con uvas pasas. Aromática de Manzanilla.

Tomar mínimo 8 vasos de agua al día. Soda con limón en vez de Coca Cola. El Té Verde se recomienda como digestivo después de las comidas. Es preferible la fruta completa en vez del jugo, y de estos el mejor es el Jugo de Corozo endulzado con Estevia (endulzante natural).

## **Dieta Mediterránea**

### **Ingredientes Básicos Para un Plan de Nutrición Saludable**

En los países que bordean el mar Mediterráneo, las enfermedades cardíacas son menos comunes que en los Estados Unidos de América. Los investigadores concluyen que esto se debe a la dieta que ellos llevan tradicionalmente en lugares como Grecia y el sur de Italia; de hecho, cuando se trata de planes de nutrición, la dieta mediterránea es considerada una de las mejores maneras de mantenerse alejado de las enfermedades del corazón y otras enfermedades serias.

### **Ingredientes Clave**

Pero entonces, ¿Cuál es la dieta mediterránea? El término per se, puede que nos lleve a una idea errónea, debido a que los ingredientes del menú diario en los países mediterráneos no es siempre igual. Sin embargo la dieta mediterránea representa los hábitos diarios que son característicos del estilo de vida mediterráneo. Los ingredientes clave incluyen:

- Comer cantidades generosas de frutas y vegetales, granos enteros, legumbres, e incorporan pequeñas porciones de nueces y semillas diariamente
- Grasa saludables como el aceite de oliva
- Cenar pescados o mariscos por lo menos dos veces por semana
- Restringir los productos lácteos como queso y yogurt
- Bajo consumo de carnes rojas
- Comer dulces, sólo en ocasiones
- Utilizar hierbas y especias en lugar de sal para aderezar o sazonar las comidas
- Beber vino con moderación
- Buena actividad física y comer con familia y amigos

### **Beneficios Para El Corazón**

Los estudios han demostrado que quienes llevan esta dieta tiene menor riesgo de desarrollar o morir por causas de enfermedades del corazón. Miremos la razón.



## **Frutas y Vegetales**

Estos alimentos son por naturaleza bajos en grasa y sodio, no tienen colesterol y contienen sustancias beneficiosas tales como los fitoquímicos; muchos de ellos tienen antioxidantes, los cuales los podemos encontrar en los vegetales de hojas verdes oscuras, vegetales rojos, naranjas y frutas y vegetales.

## **Granos Enteros**

En el Mediterráneo, los panes, pastas y arroces son típicamente hechos de harinas integrales, granos enteros, en lugar de utilizar harinas y granos refinados, lo cual hace que durante este proceso pierdan algo de su valor nutricional. Éstos son fuente excelente de fibra y contienen variedad de minerales y vitaminas.

## **Legumbres**

La carne roja no hace parte en gran manera de la dieta mediterránea, no así las legumbres, una clase de vegetales que incluye: frijoles, arvejas, lentejas, los cuales ofrecen fuente de proteína, son bajos en grasas y no contienen colesterol, también estos maravillosos alimentos vienen empacados con vitaminas, minerales fibra y antioxidantes.

## **Grasas Saludables**

Una de las grandes diferencias entre la dieta mediterránea y otras dietas para mejorar el corazón radica en el tipo de aceite utilizado, la grasa que normalmente se consume. El “Jefe” entre estas grasas es El Maravilloso Aceite de Olivas, este tipo de grasa monoinsaturada ayuda a reducir el colesterol “malo” LDL (Low Density Lipid); Otras grasas “saludables” son las Poliinsaturadas como lo son el omega 3, ácidos grasos, que son considerados beneficiosos porque mejoran la salud de los vasos sanguíneos, pueden ayudar a bajar los triglicéridos, y protegen de los temibles infartos.

## **Vinos**

La ingesta ligera de vino está asociada a la reducción de las enfermedades del corazón. En el Mediterráneo, la bebida alcohólica más consumida es el vino; lo cual nos ofrece sutiles beneficios en cuanto a la salud que las otras formas de alcohol. Sin embargo, no olvidemos que la clave es la MODERACIÓN. Para las mujeres y hombres de más de 65 años no deben ingerir

más de una copa o 5 onzas de vino diariamente, para los hombre por debajo de esa edad pueden consumir 2 copas, o 10 onzas diariamente.

### **Maneras para Comenzar**

- Ingiera variedad de frutas y verduras diariamente, si es posible, de 7 a 10 porciones todos los días. ¿Cómo? Incluyéndolas como ingrediente principal en tu dieta, por ejemplo pastas cuya base sean los vegetales, sopas, ensaladas. Las frutas son excelentes como meriendas o postre.
- Use aceite de oliva en lugar de margarina o mantequilla, cuando le sea posible. El aceite de oliva puede ser usado como aderezo en sus ensaladas o para cocinar, pruebe agregar un toque de este aceite a sus pastas para enriquecer su sabor o úselo como dip para el pan.
- Consuma más harinas integrales, escoja 100% de panes integrales en lugar de los que están hechos de harina blanca refinada. Pruebe arroz integral.
- Escoja fuentes de proteína que sean bajas en las grasas saturadas. Inclínese hacia los pescados, pollo sin la piel en lugar de la carne roja. Puede intentar añadir arvejas, frijoles negros y otras legumbres a sus ensaladas y sopas
- Haga de su merienda nueces sin sal. Las grasas encontradas en ellas son generalmente saludables, sin embargo no olvides que ellas son altas en grasas y calorías, por lo cual debes consumirlas en cantidades pequeñas.
- Considera la posibilidad de acompañar tu cena con una copa de vino rojo, a no ser que no ingieras alcohol o tengas alguna restricción por motivos de salud.

### **Dieta para adelgazar saludablemente**

#### **Desayuno**

- Una Tostada de Pan Integral con un poco de Queso Crema Light
- Un Huevo Duro agregarle Aceite de Oliva y un poco de Pimienta
- Un vaso de Jugo de Naranja Natural conservando la Fibra agregarle 1 Cucharada de Linaza

#### **Almuerzo**

Carne Magra, Pechuga de Pollo o Pescado a la Plancha o al Horno – NO FRITOS! Ensalada Fresca o al Vapor variando todo tipo de verduras diariamente: Espinaca, Lechuga, Tomate, Pepino, Zanahoria, Espárragos, Apio, Brócoli, Coliflor, Berenjena, Pimentón, Aguacate Agregarle Aceite de Oliva, Vinagre Balsámico, Limón, semillas de Ajonjolí y/o Champiñones

Opcional: papa, yuca, mazorca, granos, pasta o arroz integral.  
Una Taza de Té Verde caliente como digestivo.

## **Cena**

- Sopa de Verduras, Minestrone, Tomate, Brócoli, Espárragos o Lentejas
- Porción de Fruta Picada con Almendras o Nueces
- Agua o Soda con unas gotas de Limón

## **Entrecomidas y/o antes de acostarse**

- Fruta Natural: Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Papaya, Pomelo, Piña, Fresas, Melocotón
- Frutos Secos: Almendras, Nueces o Maní sin Sal
- Yogurt Natural sin Dulce o Jugo de Corozo endulzado con Estevia
- Té Verde, Soda o Agua con Limón

## **Recomendaciones “naturales” para mantenerte delgada y sana**

1. Prefiere Alimentos Frescos tal cual vengan de la tierra o el mar en su forma natural. Evita enlatados, embutidos, empaquetados, gaseosas y edulcorantes artificiales
2. Combina todo tipo de alimentos y varíalos diariamente. ¡Usa tu imaginación!
3. Sírrete porciones pequeñas y mastica despacio para mejor digestión. Di NO al TV mientras comes. Suelta el tenedor! Haz pausas que te permitan saborear los alimentos y conversar con familia y amigos
4. ¡Duerme mínimo 8 horas diarias y haz ejercicio regularmente o... simplemente Baila!
5. ¿Tienes un Antojito? ¡Consígete con una trampita el fin de semana y reinicia la dieta el Lunes!

## **Dieta para bajar el colesterol**

### **¿Qué es el Colesterol ?**

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que se encuentra en todas las células del cuerpo. El colesterol es necesario porque ayuda a producir sustancias que favorecen la digestión e intervienen en la síntesis de hormonas y la vitamina D.

Nuestro cuerpo produce todo el colesterol que necesita, pero si consumimos mucha proteína animal, yema de huevo o queso, su nivel en sangre aumenta, se convierte en un “enemigo

silencioso” y forma una “placa” que se adhiere a las paredes de los vasos sanguíneos afectando la circulación, causando “arterioesclerosis” y enfermedad cardíaca

### ¿Qué aumenta los niveles de colesterol en sangre ?

- **Comer alimentos procesados y grasas saturadas** como fritos, chocolates, lácteos no descremados, queso y proteína animal
- **La Falta de Actividad Física** disminuye el metabolismo del colesterol aumentando sus niveles en sangre
- El **Cigarrillo y el Alcohol** pueden aumentar el Colesterol
- Tener **obesidad o sobrepeso** aumenta el colesterol
- A medida que aumenta nuestra **edad** se elevan los niveles de colesterol
- Puede deberse a **factor hereditario o familiar**

Sin embargo, solo el Colesterol de Baja Densidad LDL es malo. El Colesterol de Alta Densidad HDL es un tipo de colesterol que por el contrario protege al corazón. Lo interesante es que podemos elevar los niveles de este colesterol bueno HDL haciendo ejercicio y consumiendo aceite de oliva, pescado, aguacate y frutos secos.

### Cómo puedo bajar mis niveles de Colesterol Malo LDL en sangre ?

- **Limite los alimentos con colesterol** : proteína animal, hígado y vísceras, yema de huevo, camarones y productos lácteos de leche entera
- **Coma mucha fibra soluble** que ayudan a evitar que se absorba el colesterol a través del tracto gastrointestinal : cereales de grano entero con la avena, frutas como manzanas, peras y naranjas (no jugos) y legumbres como frijoles, lentejas y garbanzo
- **Consuma muchas frutas y verduras enteras**
- **Coma pescado rico en ácidos grasos omega 3** que ayudan a subir el colesterol bueno que incluyen el salmón y el atún
- **Limite la sal**
- **Evite el Cigarrillo y el Alcohol**

Para lograr este objetivo, es necesario evitar ciertos alimentos y promover el consumo de otros, para esto, te damos unas pautas que, al seguirlas estamos seguros que obtendrás óptimos resultados.

#### Evitar:

- Los dulces, postres, helados, chocolates, fritos, coca-cola, bebidas gaseosas, etc.

#### Alimentos Permitidos:

- Frijoles
- Mazorca
- Tofu

- Galletas y Panes Integrales
- Arroz Integral
- Trigo
- Lentejas

#### **Vegetales Frescos o Al Vapor:**

- Brócoli, Coliflor
- Espinaca, Variedad de Lechugas
- Zanahorias, Ajo
- Pepinos, Tomates
- Ginger o Jengibre
- Espárragos, Alcachofas
- Cebollas, Champiñones

#### **Frutas:**

- Manzanas, Bananos
- Melón
- Sandía o Patilla
- Piña, Naranja
- Mandarinas
- Peras, limones
- Fresas, Mango
- Uvas, Kiwi

#### **Aceites Vegetales:**

- Oliva
- Ajonjolí o Sésamo

#### **Lácteos Descremados:**

- Yogurt
- Leche

#### **Semillas (Sin Sal):**

- Nueces
- Almendras
- Semillas de Ajonjolí
- Tahine

### **Dieta según el ritmo circadiano**

Los seres humanos funcionamos en base a Hormonas.

Las hormonas son sustancias producidas por diferentes órganos para regular todo nuestro metabolismo. Estas hormonas varían su función con las diferentes horas del día o de la noche, a esto se le denomina el Ritmo Circadiano de las Hormonas. Durante el día aumentan las Hormonas del Estado de Alerta: la Adrenalina, la Noradrenalina y el Cortisol, responsables de mantener los niveles de energía y el estado de alerta. El consumo de alimentos en horas de la mañana es indispensable para el adecuado funcionamiento de estas hormonas. Durante la noche aumenta la Serotonina para dormir y estar tranquilos. El consumo de demasiados alimentos durante la noche altera la producción de Serotonina y altera el sueño. Además, una dieta rica en harinas y grasas durante la noche inhibe la producción de la hormona del crecimiento, responsable del metabolismo de las grasas durante la noche, por lo cual no solo dormiremos mal sino que además, engordaremos. Por esta razón, la alimentación debe basarse en el ritmo natural o ritmo circadiano de las hormonas. Desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y comer como un mendigo es la clave para mejorar el metabolismo, mantener el peso corporal y maximizar el funcionamiento hormonal, mejorando la salud y el bienestar del ser humano.

Los ciclos del día y la noche, del sol y la oscuridad, generan oscilaciones o ritmos hormonales en el sistema endocrino y en el sistema nervioso central. Son los llamados ritmos naturales de las hormonas o ritmos circadianos (del latín circa, círculo y diana día) que se repiten cada 24 horas.

Nuestro organismo se acopla a estos ritmos hormonales y funciona como un sistema de dos fases:

La fase matutina que se inicia con el amanecer.

La fase nocturna que se inicia con el atardecer.

La glándula pineal, localizada en la base del cerebro, funciona como un reloj biológico. Al recibir información sobre la ausencia de luz solar a través de la retina del ojo, se activa durante la noche estimulando la producción de melatonina y serotonina, induciendo el sueño, la tranquilidad y la sensación de felicidad. Adicionalmente, frena la producción de las hormonas estimulantes como la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina, por lo cual durante el horario nocturno disminuye la atención y la capacidad intelectual. Al amanecer, el incremento de la luz del día frena la glándula pineal, disminuyendo la producción de serotonina, aumentando las hormonas estimulantes, produciendo un estado de alerta.

La serotonina, además de ser un antidepresivo, también regula el apetito y los deseos de comer dulces, chocolate y harinas. Los altos niveles de Serotonina con que amanecemos producen un rechazo hacia el desayuno, mientras que su brusco descenso hacia la media tarde ocasiona una sensación de tristeza y un impulso adictivo hacia los dulces y las harinas. Las oscilaciones de este mediador (serotonina) son muy acentuadas en los obesos por lo que tienden a evitar el desayuno y comer mucho en las tardes.

Hacia el amanecer, aumentan la adrenalina, la dopamina y el cortisol. Estas sustancias aumentan la vigilia, la alerta, la capacidad de concentración, y la habilidad para resolver problemas. Para tener en cuenta, la memoria inmediata y el razonamiento llegan a su punto máximo en las horas matutinas, en tanto que la memoria a largo plazo aumenta durante la tarde. La destreza manual también es inmejorable en las horas vespertinas, y, adicionalmente, se aumentan los sentidos.

La presión arterial aumenta en la mañana lo cual ha mostrado un aumento del riesgo de infarto, trombosis y accidente cerebrovascular en hora de la mañana. Por esta razón, no se recomienda hacer ejercicio físico en horas en pacientes con estos problemas. Para ellos es mas adecuado ejercitarse o realizar deportes en la tarde porque cuentan con mayor flujo en las coronarias y una menor presión sanguínea.

Por la tarde mejora la capacidad aeróbica y el metabolismo de las reservas durante el ejercicio. El rendimiento del ejercicio es óptimo en esa hora del día.

El Cortisol es la hormona del metabolismo. Se aumenta en las mañanas para convertir los alimentos en energía y regenerar la masa muscular. Las proteínas son mas utilizadas en las mañanas para producir energía, fortalecer la masa muscular y mantener los niveles de glucosa constantes por mucho tiempo. Esto incrementa el estado de alerta, la concentración y evita la sensación de hambre a lo largo del día, acelerando el metabolismo.

En las mañanas la insulina, la hormona que introduce el azúcar en las células, funciona mejor. Por esta razón, las harinas que consumimos por la mañana son introducidas a los músculos aumentando la energía y no la grasa de reservas. Por este motivo, las harinas y los dulces ingeridos por la mañana no engordan tanto.

## **RITMO CIRCADIANO**

### **Por la Mañana:**

- Disminuye la Serotonina → Disminuye el Sueño
- Aumenta la Adrenalina y Noradrenalina → Incrementa el estado de Alerta
- Aumenta el Cortisol → Aumenta el Metabolismo
- Aumenta la Insulina → Mayor producción de Energía

### **Por la Noche:**

- Aumenta la Serotonina → Produce sueño y tranquilidad
- Disminuye la Adrenalina → Disminuye el estado de alerta
- Disminuye el Cortisol → Disminuye el metabolismo
- Disminuye Efectividad Insulina → Mayor producción de Grasa
- Aumenta la Ho Crecimiento → Estimula la Degradación de las Grasas

**Procesos Nocturnos:**

La insulina es menos eficiente y si comemos azúcares estos son trasladados al tejido graso de reserva. Uno engorda pero no aumenta su energía porque en las noches la insulina es poco eficiente! Aumenta los triglicéridos, Disminuye el colesterol bueno, acelera la aterosclerosis, eleva la presión arterial y acumula grasa mientras se duerme.

***DURANTE LA NOCHE, LA INSULINA DISMINUYE SU CAPACIDAD PARA INTRODUCIR EL AZÚCAR EN EL MÚSCULO Y LA INTRODUCE EN LA GRASA. Y ADEMÁS SE AUMENTAN LOS NIVELES DE COLESTEROL MALO EN SANGRE.***

**Sistemas de Emergencia:**

Se producen cuando ayunamos.

El objetivo de estos sistemas consiste en mantener estables los niveles de azúcar en sangre para que el cerebro siempre tenga a su disposición fuente de energía.

El cuerpo humano siempre procura conservar el cerebro, su órgano más importante.

Si ayunamos en la mañana aumentamos el cortisol que utilizará la destrucción de las proteínas del músculo para convertirlas en glucosa.

Cuando despertamos en la mañana, el cerebro utiliza el azúcar de la sangre los primeros 15 minutos. Si no comemos nada, el hígado es el primero en aportar su reserva de azúcar. Si todavía no comemos nada los siguientes 15 minutos el organismo creerá que no vamos a comer y estimula la producción de Cortisol que produce una destrucción masiva de las proteínas musculares y el colágeno de la piel. Las proteínas de estos tejidos son degradadas hasta aminoácidos que abandonan el músculo y pasan al hígado donde son convertidos a glucosa o azúcar. Por esta razón, en el ayuno matutino, el cuerpo utiliza los músculos como combustible de reserva. ¡No puede usar la grasa porque la hormona que la manipula solamente se eleva durante el sueño nocturno!

**LA PERSONA QUE NO DESAYUNA SOBREVIVE A EXPENSAS DE SU PROPIA MASA MUSCULAR, PIERDE MÚSCULOS Y GANA GRASA.**

Los altibajos de azúcar que produce un desayuno deficiente ponen en desventaja al cerebro que es el encargado de activar los sistemas de emergencia utilizando para esto el 80% de su capacidad y solo el 20% queda para el aprendizaje. Esto acarrea fatiga y agotamiento mental durante la mañana y se disminuye la capacidad intelectual.

Ayuno Matutino – Disminución Glucosa en Sangre – Producción de Glucosa por el hígado a partir de las proteínas del músculo – Disminuye la capacidad intelectual

Desayuno – mantiene estable los niveles de glucosa en sangre para el cerebro

**Ayuno Nocturno**

Durante la noche se estimula la producción de la Hormona del Crecimiento que estimula la degradación de las grasas y facilita que el organismo utilice los depósitos de grasa como combustible de reserva. Esto nos aclara por qué las personas pierden peso durante el sueño



nocturno Se calcula que una persona adelgaza entre 500 a 800 gm de grasa durante la noche. Si comemos harinas en la noche no utilizaremos la grasa de reserva y no se adelgazaremos sino que aumentaremos de peso. Además, la insulina que se vuelve ineficiente durante la noche, lleva más azúcar al tejido adiposo.

### ***LOS QUE PRACTICAN LA DIETA INVERTIDA PIERDEN MÚSCULOS POR LA FALTA DE DESAYUNO EN LA MAÑANA Y ACUMULAN GRASA POR COMER AL ANOCHECER.***

Al aumentar de peso, el organismo se hace cada vez más resistente a la insulina, se acumula el azúcar en la sangre, y se produce la Diabetes tipo 2. Esto en la mujer afecta el ovario aumentando la producción de testosterona causando trastorno de ovulación, atrasos menstruales, caída del cabello, exceso de grasa en la cara y el pelo, acné, exceso de vello, infertilidad, mayor riesgo de abortos, diabetes, hipertensión y eclampsia durante el embarazo. Se asocia a Síndrome de ovarios poliquísticos y dan a luz niños muy grandes, que en el futuro sufrirán de sobrepeso y diabetes. Con el tiempo, ante la resistencia a la insulina, el páncreas aumenta su producción lo cual aumenta los triglicéridos, el colesterol y la presión arterial. Esto favorece la arteriosclerosis, la trombosis, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y determina la presencia de un Síndrome Metabólico.

## **DIETA DEL RITMO CIRCADIANO**

### **DESAYUNO**

Tiene un efecto anti-adictivo. Se ha comprobado que las harinas y golosinas ingeridas al amanecer mantienen la serotonina elevada a lo largo del día y evitan su descenso vespertino. Esto resulta crucial para el control de la adicción a los carbohidratos, pues al consumir dulces en la mañana se atenúa la atracción por los dulces en horas de la tarde. ¡O sea, si vamos a comer dulces, dejémoslos para la mañana! Pero es mejor evitarlos del todo.

Las proteínas durante el desayuno, por otro lado, son lo mejor ya que disminuyen el hambre por muchas horas al mantener estable los niveles de azúcar en sangre, evitan el deterioro de los músculos, aceleran el metabolismo e incrementan el estado de alerta.

Por la noche debemos comer menos para que actúe mejor la hormona del crecimiento que metaboliza la grasa.

### **En Resumen:**

En las mañanas predominan las hormonas que transforman las proteínas en energía (insulina y cortisol) por lo que debemos consumir alimentos en la mañana para acelerar el metabolismo y bajar o mantener el peso corporal. En las noches predominan las hormonas relacionadas con el metabolismo de las grasas por lo cual debemos evitar las harinas y las grasas, y tomar proteínas con verduras. La distribución de los alimentos durante el día nos permite tener energía para no sentir hambre en el atardecer y promover la utilización de grasa durante el

sueño. La mayoría de las personas obesas omiten el desayuno y no comen durante el día para comer solo café con leche y pan por la noche. Esto las engorda más que comer durante todo el día alimentos de buena calidad. Comprender el Ritmo Circadiano de las Hormonas ayuda a mejorar los hábitos alimenticios, no pasar hambre y controlar el peso corporal.

## **Ensaladas**

Considera estos tips al momento de hacer tus ensaladas:

- **Para una comida completa, agrega una proteína de calidad a tu ensalada,** Puede incluir Salmón, pechuga de Pavo o Pollo, Tofu, carne de Cangrejo o de langosta, carne de res, huevos cocidos. La proteína es vital en la reparación celular.
- **Utiliza hierbas y especias abiertamente, úsalas frescas o deshidratadas.** Orégano, jengibre, pimienta Cayena, Albahaca, Mejorana, Ajo, Canela etc. Ellas están llenas de antioxidantes y tienen niveles superiores de fitonutrientes y propiedades antiinflamatorias.
- **No te olvides de la fibra,** Añádele a tu ensalada un par de cucharadas de lentejas, garbanzos etc. Una dieta rica en fibra es indispensable para controlar el peso.
- **Bebe de 6-8 vasos e agua al día,** la constipación puede resultar de incrementar la fibra, y no hacer lo mismo con el agua. Además te ayuda a eliminar toxinas e hidratarte.
- **Compra Orgánico,** en lo posible adquiere productos avícolas libres de antibióticos, hormonas etc, que son las aves criadas comercialmente. Esto también aplica al momento de comprar tus vegetales, que sean libres de pesticidas, que pueden dejar residuos tóxicos y pueden enfermarte.
- **Agrega Anchoas y Sardinias a tus ensaladas,** estos pececitos vienen cargados con ácidos grasos como el omega 3, también contienen DMAE que te ayuda a mantener la piel firme y tonificada, una excelente manera de agregarlas a tus ensaladas es haciendo una pasta de anchoas, simplemente, macéralas y junto con la vinagreta o el aderezo que utilices combinará de maravilla.
- **Saltea tus alimentos en fuego moderado,** no es saludable que tus comidas se tornen de color café, porque conlleva al desarrollo de inflamaciones, lo cual destruye la salud y belleza.
- **Haz uso generoso de Cebollas, ajos, Chalotes y del resto de la familia de la cebolla,** por su sabor único y sus innumerables beneficios para la salud.
- **No te olvides de los brotes;** los brotes de brócoli están excepcionalmente llenos de antioxidantes, la Alfalfa, Girasol, Rábanos, lentejas etc.
- **Lechugas,** escógelas de color verde oscuro, son mejores, como por ejemplo la lechuga romana, rúgula, espinacas, escarolas.
- **Las Nueces y Semillas son una maravillosa adición a tus ensaladas.**
- **Lava y seca todos tus vegetales, frutas.**

### **Ensalada de Pollo con Almendras**

## **Porciones 2**

### **Ingredientes**

- 12 Oz            Pechuga de Pollo, cortada en trocitos, previamente cocida.
- 1/3 Taza        Almendras Picadas
- 1 Taza          Lechuga Romana finamente picada

### **Aderezo**

- ¼ taza          Aceite de Oliva Extra Virgen
- 2 Cdas    Vinagre Balsámico
- Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

### **Preparación**

Colocar el pollo, lechuga romana y almendras en un recipiente, luego en una taza pequeña mezclar el aceite de oliva, vinagre balsámico y sazonar con la pimienta negra. Vierta este aderezo sobre el pollo y mezcle bien, terminar agregando sal marina.

## **Ensalada Griega**

### **2 Porciones**

#### **Ingredientes:**

- 1 Taza de hojas de espinacas o lechuga romana cortadas en pequeños trozos
- 1 Pimentón verde picado
- 1 Pepino picado
- 1 Cebolla roja picada
- 1 Taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 1/3 Taza de Aceitunas Kalamata o Griegas
- 2 Cucharaditas de Oregano fresco finamente picado
- 3 Cucharaditas de Perejil Italiano fresco, finamente picado
- 2 Cucharaditas de zumo de limón

2 Cucharadas de Aceite de Oliva extra virgen

1 Diente de ajo, picado

6 Oz de Queso Feta, en trocitos

½ Taza de garbanzos

8 – 12 Oz de Pollo asado, Salmón, Camarones o Tofu

Pimienta al gusto

### **Preparación**

Mezcle el aceite de oliva, zumo de limón y ajo en un recipiente pequeño y reserve. Combine el resto de los ingredientes en una ensaladera grande. Agregue el aderezo generosamente hasta que todos los ingredientes estén cubiertos.

### **Ensalada de Espinacas con Fruto Rojos**

4 Porciones

#### **Ingredientes para el Aderezo**

2 cucharadas de Vinagre de frambuesa, puede ser sustituido por Vinagre de vino

1 cucharada de vinagre balsámico

1 cucharada de salsa de soya, baja en sodio.

¾ cucharada de mostaza dijon

1 ½ cucharadita de Jengibre finamente picado

1 diente de ajo y macerado hasta hacerlo una pasta.

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de chili en polvo

1/3 cucharadita de Aceite de Oliva Extra Virgen

Pimienta recién molida al gusto

#### **Ingredientes para la Ensalada**

1 Lb de espinacas, sin el tallo, hojas lavadas y secas.

6 tomates cherry

2/3 taza de frutos rojos

4 tallos de cebollin finamente picados

¼ taza de nueces tostadas y picadas

### **Preparación**

Para el aderezo, en un recipiente, mezclar juntos todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva. Agregue el aceite lentamente mientras bate los demás ingredientes hasta obtener una emulsión. (esto debe hacerse con dos días de anticipación y mantener cubierto y refrigerado)

### **Ensalada Coleslaw**

#### **Ingredientes**

1 taza de repollo verde rallado

1 taza de repollo morado rallado

1 taza de zanahoria rallada

1 taza de cebollin

1/3 taza de vinagre de vino blanco

1 diente de ajo finamente picado

¼ cucharada de cada ingrediente orégano, comino y mostaza

Sal marina y pimienta recién molida al gusto

### **Preparación**

Mezclar el repollo, zanahorias y cebollas. Aparte, combinar el vinagre, ajo, y especias en un recipiente pequeño. Vierta sobre los vegetales, y dejarlo enfriar por espacio de 4 horas.

### **Ensalada Básica**

#### **1-2 Porciones**

#### **Ingredientes**

2 tazas de lechuga en trozos

2 Tomates, cortados en cuartos

Cebolla Roja, rodajas delgadas, al gusto

1 Cucharada de vinagreta orgánica fresca, o su aderezo favorito.

### **Preparación**

En un recipiente, agregar la lechuga, tomate y cebolla y la vinagreta

### **VINAGRETA CLASICA**

#### **5- 6 Porciones**

#### **Ingredientes**

6 Cucharadas de Aceite de Oliva

3 Cucharadas de Zumo de limón

3 Cucharadas de perejil fresco, finamente picado

2 Dientes de ajo finamente picados

1 Cucharada de albahaca

¼ Cucharada de pimienta roja

1 pizca de orégano deshidratado

### **Grasas**

#### **¿Cómo Convertir Las Grasas en sus aliadas?**

**La grasa que consumimos con los alimentos está compuesta por triglicéridos, fosfolípidos, colesterol, fitoesteroles, y vitaminas liposolubles. Existe variedad de ácidos grasos, con diferentes longitudes en sus cadenas de carbonos, cada uno con un espacio para unir átomos de hidrógeno. Si todos los espacios están llenos, son ácidos grasos saturados; si quedan dos posiciones vacías se forma un doble enlace entre dos átomos de carbono el ácido graso es monoinsaturado y si hay 4 ó más espacios de hidrógenos vacíos, se producen más dobles enlaces y el ácido graso es poliinsaturado.**

El papel de las grasas de la alimentación en los niveles de colesterol sanguíneo es fundamental. La ingesta de ácidos grasos saturados y colesterol están directamente relacionados con el aumento en las concentraciones de colesterol total. Por el contrario, el

consumo frecuente de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas parece producir efectos benéficos.

### **No todas las grasas son iguales.**

Hay algunas que son nocivas para la salud y otras que ejercen efecto benéfico. La grasa que ingerimos se reabsorbe en los intestinos y luego pasa al hígado donde es dividida en dos tipos, colesterol y triglicéridos. Desde allí la grasa se tiene que repartir hacia el resto del cuerpo para ser usada y almacenada en las células de grasa.

El colesterol y los triglicéridos son empaquetados en “lipoproteínas” que son enviadas a las células de grasa a través del flujo sanguíneo. Los tres tipos de lipoproteínas son:

VLDL = Lipoproteínas de muy baja densidad

LDL = Lipoproteínas de baja densidad

HDL = Lipoproteínas de alta densidad

La grasa que consumimos con los alimentos está compuesta por triglicéridos, fosfolípidos, colesterol, fitoesteroles, y vitaminas liposolubles.

**Grasas Saturadas:** Este tipo de grasas se encuentra predominantemente en alimentos de origen animal como lácteos y sus derivados, carnes y aves. Son aquellas que a temperatura ambiente se encuentran sólidas. El consumo elevado de este tipo de grasas se relaciona con una mayor posibilidad de sufrir alguna enfermedad coronaria.

**Grasas Poliinsaturadas:** Se dividen en omega 3 y omega 6. Dos de estos ácidos grasos el linoleico (omega 6) y el alfa-linoleico (omega 3) son esenciales porque el organismo no puede producirlos y es necesario consumirlos en la dieta. Las grasas poliinsaturadas contribuyen a disminuir las concentraciones de colesterol plasmático. ¿Dónde Las Encontramos?

Omega 6: aceites de semillas (maíz, girasol, etc)

Omega 3: pescados azules, aceites de pescado.

Todas las grasas poliinsaturadas son propensas a la oxidación, por eso cuanto más grasas poliinsaturadas se consuman en la dieta, mayores son las necesidades de vitamina E como antioxidante.

**Grasas Monoinsaturadas:** Se encuentran principalmente en el aceite de oliva y en menor cantidad en los frutos secos. Su consumo se ha visto que tiene efecto sobre la concentración de colesterol en la sangre, ayudando a regular el colesterol “bueno” HDL y a disminuir el colesterol “malo” LDL.

**Grasas Trans:** Se encuentran en pequeñas cantidades en forma natural. Se producen como resultado de la hidrogenación que se produce cuando se “endurecen” aceites vegetales como en el caso de las margarinas.

### **¿Qué es el Colesterol?**

El colesterol es una forma de grasa que el organismo necesita para realizar ciertas funciones: forma parte de las membranas celulares, hace parte de algunos sistemas enzimáticos e interviene en la producción de ciertas hormonas como el cortisol, la aldosterona, los

andrógenos y los estrógenos.

El cuerpo humano obtiene colesterol de dos formas:

el que proviene de los alimentos de origen animal y el que el organismo produce internamente.

El tener concentraciones elevadas de colesterol en la sangre favorece la formación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. El colesterol elevado en general no produce síntomas.

Los problemas con el colesterol ocurren cuando las células especiales recogen LDL y depositan el colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto se llama arterioesclerosis.

La grasa que consumimos con los alimentos está compuesta por triglicéridos, fosfolípidos, colesterol, fitoesteroles, y vitaminas liposolubles. El colesterol depositado por el LDL produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo cual puede llegar a causar ataques cardíacos o derrames. Es por eso que se le conoce como “colesterol malo”

Por el contrario, el HDL recoge el colesterol malo para llevarlo de vuelta al hígado. Es por eso que al HDL se le conoce como “colesterol bueno”. Tener niveles altos de HDL disminuye el riesgo de padecer ataques cardíacos ó derrame cerebral.

### ¿Para Qué es Necesaria La Grasa?

- *Son la única fuente de ácidos grasos*
- *Son necesarias para absorber vitaminas liposolubles A, O, E, K*
- *Hacen parte de sistemas enzimáticos y hormonas*
- *Son parte integral de las membranas celulares*
- *Proporcionan energía, 1 gramo de grasa aporta 9 kilocalorías.*

### ¿Cuánto Se Necesita Cada Día?

La grasa total debe proporcionar entre 25 y 35% de las calorías de tu dieta. Hasta un 10% de dichas calorías deben provenir de grasas poliinsaturadas, un 20% de grasas monoinsaturadas y menos del 7% de grasas saturadas.

### ¿En Qué Alimentos Los Encontramos?

En las carnes y los productos lácteos predominan las grasas saturadas, los aceites vegetales contienen grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas y el pescado grasas poliinsaturadas.

TIPO	FUENTE	ESTADO A TEMPERATURA AMBIENTE	EFECTO SOBRE EL COLESTEROL
Monoinsaturada	Aceitunas, aceite de oliva, aceite de maní, frutos secos, aguacate	Líquido	Baja LDL Sube HDL



Poliinsaturada	Aceite de maíz, soya y pescado	Líquido	Baja LDL Sube HDL
Saturada	Origen animal, aceite de coco y palma	Sólido	Sube Ambos
Trans	Margarinas, comidas rápidas, snacks	Sólido o Semi	Sube LDL

### **Nutrición sana y balanceada**

#### **DESAYUNO:**

Proteína + Carbohidrato Complejo sin Gluten

1. Tostada de pan integral o arepa con queso descremado, tomate, orégano, aceite de oliva y taza de café
2. Tortilla de huevo con verduras, orégano y taza de Té
3. Avena en copos o cereal sin gluten con leche descremada deslactosada, frutas y almendras o nueces
4. Yogurt natural sin dulce, fruta y almendras
5. Huevo cocido, aceite de oliva, pimienta, orégano y taza de café

#### **ALMUERZO:**

Proteína + Carbohidrato Complejo sin Gluten + Verduras

1. Pollo a la plancha con ensalada verde y arroz de lentejas – Fruta
2. Carne magra con verduras al vapor y porción de yuca cocida
3. Pescado o Salmón al horno con vegetales acompañado de mazorca o papa al vapor – Fruta
4. Granos, arroz integral y ensalada
5. Pasta integral sin gluten con tomate, brócoli, espinaca y queso – Fruta

#### **CENA:**

Proteína + Vegetales

1. Ensalada de pavo con brócoli y espárragos al vapor
2. Sopa de verduras natural (sin caldo Maggi)
3. Guacamole o Hummus con palitos de apio o zanahoria
4. Ensalada verde con tomate y atún

5. Berenjena, pimentón, aceitunas, aceite de oliva y orégano

**AYUNO 12 HS** en la noche – **EVITAR** dulces, fritos, gaseosas, jugos, pan blanco, embutidos, enlatados, empaquetados, lácteos no descremados y gluten (trigo)

#### **Alimentos Recomendados:**

- **Aceite de Oliva** extra virgen
- **Frutos Secos** como almendras, nueces y pistacho sin sal
- **Frutas** frescas de temporada: manzanas, peras, fresas, arándano, papaya, pomelo, naranja, granadilla, pitaya, guayaba, uvas y acai. La piña, la patilla, el melón y el mango pueden ser muy dulces por lo que es mejor consumirlas acompañadas de yogur y/o frutos secos. Los jugos deben evitarse por la rápida absorción del dulce de la fruta sin el beneficio de la fibra
- **Aguacate**
- **Verduras** frescas o ligeramente al vapor como **brócoli**, espinaca, perejil, tomate, col, cebolla, ajo, pepino, lechuga romana y verde, zanahoria, coliflor, berenjena, pimentón
- **Granos** como frijoles, lentejas, zaragoza blanca, quínoa. Si tienes intolerancia a los granos puedes consumirlos en pequeñas cantidades combinados con arroz integral y bien cocidos
- **Espicias** y hierbas aromáticas como cúrcuma, orégano, tomillo, laurel, eneldo, curry
- **Pescado** azul como salmón y sardinas. También pescado blanco
- **Chocolate** negro sin azúcar
- **Arroz y pastas integrales**
- **Té** verde, Té rojo, Té blanco, **Té Matcha**
- **Aromáticas** de manzanilla, jengibre y frutos rojos
- **Jengibre**, ¡auténtico superalimento!
- **Algas**
- **Semillas** de chía, calabaza, lino o sésamo
- **Tempeh** (soya fermentada) **Yogur** Kéfir y queso Feta

#### **Estilo de vida sano**

Mantener un Estilo de Vida Sano es la mejor manera de cuidar nuestra Salud.

Un Estilo de Vida Sano es una serie de actitudes cotidianas o comportamientos que nos permiten no solo conservar nuestra salud y aumentar nuestro bienestar, sino también evitar muchas enfermedades.

**Un Estilo de Vida Sano incluye:**

- Una **Alimentación balanceada** y variada, preferiblemente con alimentos naturales, frutas, verduras, pescados, granos, aceite de oliva, aguacate y frutos secos. Evitar dulces, gaseosas, alimentos procesados y empaquetados
- **Mantenerse hidratado** tomando mucha agua pura
- **Actividad Física regular**, incluyendo ejercicio aeróbico (caminar, bicicleta, deporte), fortalecimiento muscular (pesas, pilates), estiramiento y equilibrio (Thai Chi)
- **Sueño Reparador** por lo menos 6 a 8 horas diarias en la noche, con luces y aparatos electrónicos totalmente apagados
- Técnicas para el **Manejo del Estrés** como Yoga, Mindfulness, Relajación
- **Evitar Tóxicos** como el Cigarrillo, el Alcohol, el Trasnócho y el Estrés
- Mantente **Socialmente Activo** disfrutando de la compañía de familiares y amigos
- Busca un **propósito en tu vida** y trabaja en lo que te guste
- **Recuerda Ejercitar tu Memoria** leyendo, realizando Sudoku, con Juegos de Mesa, etc.
- Mantén una **Actitud Positiva** hacia la vida
- **¡Desconéctate de la Tecnología!** Busca espacio para disfrutar de momentos sin celular, televisión o computadores
- **Visita regularmente a tu Médico y Ginecólogo**

### **Dormir bien para pensar mejor**

Un sueño reparador es la mejor garantía de una buena salud física y mental: dormir permite recuperar los recuerdos, afianzar la memoria, fijar los aprendizajes y encontrar soluciones creativas a través del inconsciente. Además, el sueño es un extraordinario preventivo de ciertas enfermedades. Tomar algunas medidas para dormir mejor nos ayudará a disfrutar de estos beneficios. Existe la creencia de que las horas invertidas en dormir son horas desperdiciadas para vivir. Craso error. Dormir es parte inseparable del vivir; una vigilia constante nos provocaría una muerte en poco tiempo. No dormir lo necesario, acorta nuestra vida, y degrada notablemente su calidad. Otra falsa creencia es la asociación de la necesidad de dormir con el cansancio físico. Para recuperarse, al cuerpo le basta con una buena nutrición reparadora y un descanso en proporción al esfuerzo realizado.

Dormir es una función fisiológica destinada a reparar el organismo para continuar con nuestras actividades cotidianas. Se ha demostrado que cuando dormimos bien, la recuperación de nuestros recuerdos es más efectiva después de un buen sueño. Se ha evidenciado que las diferentes fases del sueño sirven para que la memoria de corto plazo- la de las principales vivencias del día – sea restaurada y puesta en cero. Las experiencias vividas que tengan mayor nivel de energía pasarán a ser memoria de larga duración.

Uno de los efectos secundarios más frecuentes y evidentes de no haber dormido lo necesario es, la pérdida de orientación: entrar a una habitación y no recordar qué íbamos a hacer o a buscar en ella.

Dormir bien es vital para consolidar el aprendizaje del día, favorece la producción de colágeno – que da firmeza y elasticidad a nuestra piel – reduce la hipertensión arterial, disminuye el riesgo de sobrepeso porque genera leptina, la hormona que da la sensación de saciedad; disminuye el riesgo de infarto y de diabetes, disminuye las jaquecas y trastornos digestivos, también relaja la mente y aleja las preocupaciones.

¿Quieres saber cómo dormir mejor?

Lo ideal es que tu habitación sea oscura, aislada de ruidos, una cama firme y suave, en lo posible usa sábanas de algodón (que tu pijama también lo sea), toma una ducha relajante antes de irte a dormir, evita irte a la cama con hambre o sed, lo ideal es comer por lo menos dos horas antes de ir a la cama, relájate, es evidente que el peor enemigo del sueño es el estrés, ansiedad y emociones negativas y no olvides apagar tu celular o aparatos electrónicos que generen mucha luz, si practicas yoga o meditación, es una excelente forma de prepararte para el descanso; y ahora, ¡Disfruta de un sueño reparador!

### **¿Cómo mejorar la memoria?**

A medida que pasan los años comenzamos a notar que se nos olvidan las cosas, no recordamos los nombres de las personas, los números telefónicos se nos enredan, y no sabemos dónde dejamos las llaves del carro. Le echamos la culpa al envejecimiento. Sin embargo, lo cierto es que las últimas investigaciones científicas indican que la alimentación y el estilo de vida es lo que más afecta la eficiencia mental. La lentitud en el aprendizaje y la pérdida de memoria, que progresan paulatinamente, hoy en día es posible retardarlos y hasta evitarlos con unas sencillas pautas de alimentación, actividad física y mental.

### **ALIMENTACION INTELIGENTE**

Existe una relación directa entre Alimentación y Actividad Mental.

Lo que desayunamos (o lo que no desayunamos) y fraccionar la alimentación en varias porciones al día (o ayunar frecuentemente), afecta notablemente la claridad del pensamiento y la capacidad de retención de la información.

Saltarse las comidas es un gran error, sobre todo si una de esas comidas es el desayuno, que repone los agotados niveles de glucosa, el único combustible que utiliza la mente.

Mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los márgenes óptimos fomenta la capacidad de aprendizaje, el razonamiento y la memoria.

#### **El desayuno Anti Edad:**

Una taza de leche descremada con cereal All Bran con Linaza y trocitos de fresa o manzana, o una taza de avena cocida con canela acompañando a una tortilla de clara de huevos con verduras, o un yogur descremado con trozos de melón y almendras, o sólo pan integral con queso de untar descremado y fruta con una taza de Te Verde, son algunas de las opciones recomendadas.

Además, se debe fraccionar la alimentación en pequeñas porciones varias veces al día para que el cerebro reciba un suministro constante de combustible de primera calidad. Deben ser porciones pequeñas y ligeras ya que las comidas pesadas o ricas en grasas (mas de 1000 calorías) desvían el riego sanguíneo hacia el sistema digestivo y nos hacen sentir soñolientos y pesados.

La eficacia mental se ve afectada no sólo por la distribución de las comidas, sino también por su composición.

Las ocho raciones de frutas y verduras de la Dieta Anti envejecimiento no son un capricho; estos alimentos llevan una buena carga de antioxidantes, vitaminas C y E, betacaroteno y cientos de sustancias fitoquímicas, que previenen el envejecimiento prematuro del cerebro y del sistema nervioso. Algunas de las mejores fuentes de antioxidantes son los pimentones rojos y verdes, el jugo de naranja sin colar al cual le agregamos una cucharada de linaza molida, la espinaca, el brócoli, y el trigo.

Entre los minerales hay varios que son esenciales para la **claridad mental**:

- El Hierro contribuye al transporte del oxígeno al cerebro y por el interior de las neuronas y actúa en coordinación con las sustancias químicas que regulan todos los procesos mentales. La carencia de hierro provoca incapacidad para mantener la atención de forma prolongada, descenso del cociente intelectual, falta de motivación, problemas de concentración y resultados laborales deficientes. Por estas razones, las mujeres premenopáusicas deberían incluir por lo menos cuatro raciones diarias de alimentos ricos en hierro como granos y verduras de hoja verde oscura, y acompañar los alimentos con frutas ricas en vitamina C para facilitar la absorción del hierro.
- Otro mineral importante es el Zinc contenido en el germen de trigo, el yogur, las almendras, las legumbres cocidas y las verduras de hoja verde oscura.
- Las Vitaminas del Complejo B son esenciales para el desarrollo del Sistema Nervioso. Ayudan a mantener el aislamiento que recubre las neuronas y aceleran la comunicación nerviosa, transforman la energía de manera que el cerebro pueda utilizarla y regulan las sustancias químicas responsables de la comunicación de las neuronas. La deficiencia del Ácido fólico y las Vitaminas B 1, 2, 6 y 12 afectan la capacidad de razonamiento, concentración, la memoria, la velocidad de reacción y la claridad mental. Las encontramos en la leche y el yogur descremado, el germen de trigo, los mariscos, y los granos.
- El café tomado con moderación, menos de tres tazas pequeñas al día, estimula el sistema nervioso y puede potenciar la velocidad de reacción y mejorar la concentración y la memoria inmediata porque contiene un alcaloide llamado teobromina, pero más de tres tazas diarias producen el efecto contrario.

Es importante anotar que reducir exageradamente las calorías de la dieta puede disminuir la capacidad mental, deteriorar la función cognitiva y la memoria. En varios estudios se encontró que mujeres que seguían un régimen de adelgazamiento demostraron fallas en la velocidad de reacción, peor memoria inmediata y menor capacidad para mantener la atención. El sentido

común nos dice que la reducción drástica de las calorías suspende el suministro del principal combustible al cerebro que son los carbohidratos. Las neuronas desnutridas a su vez, envían sus mensajes a media voz, y el pensamiento y las emociones se resienten, aumentando la incidencia de depresión. El ayuno también afecta el equilibrio de otras sustancias que controlan el apetito, como el neuropéptido y las Endorfinas. Todos estos trastornos pueden acabar con la mejor voluntad de adelgazar, aparte de los peligros potenciales para el estado de ánimo y salud mental.

Un régimen hipocalórico hace que descienda el nivel de glucosa pero aumentado la cantidad de ácidos grasos libres en sangre, lo cual es un indicativo de un estado de estrés, que a la larga aumenta los niveles de cortisol en sangre acumulándose más grasa a nivel periaabdominal, acumulando más gorditos, aumentando la baja autoestima, y posteriormente, estimulando el apetito por lo cual el aumento de peso después del periodo de dieta es del doble.

Por último, si se reducen en exceso las calorías, se impide el correcto aporte de nutrientes, vitaminas y minerales. Lo ideal es perder peso de forma lenta y regular (800 gm a la semana), con lo que se consigue que la reducción de peso sea más permanente y no exista tanto peligro de que aparezcan sentimientos de frustración y ansiedad.

## **ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL**

Las personas que se mantienen físicamente activas conservan un alto nivel de eficacia cognitiva. Cuantos más años hace ejercicio una persona, mayores son los beneficios por lo que se refiere a capacidad cognitiva. El ejercicio aumenta el riego sanguíneo y el nivel de oxígeno y nutrientes en el cerebro. El ejercicio físico además obliga al sistema nervioso a mantener una buena coordinación y una velocidad de reacción adecuada durante las sesiones deportivas. Todos estos factores podrían explicar por qué las personas físicamente activas reacciona mas de prisa y retienen más información que sus homólogas sedentarias.

Por otro lado está la actividad mental o NEURÓBICOS. Ejercicios para la memoria como los juegos de mesa, los crucigramas, lectura y escritura. Esta actividad cerebral es también estimulada por el olfato de nuevos olores (café, canela, rosa, lavanda), el oído (escuchar música clásica), el sabor de nuevos alimentos preparados de maneras diferentes, y la vista de paisajes, cuadros, fotografías y personas nuevas, por lo que es muy estimulante viajar.

El Cerebro es un Músculo como cualquier otro y debe mantenerse activo para evitar que se atrofie. Las personas que leen, viajan y se abren a nuevas experiencias a cualquier edad mantienen activa la mente. También viven más años y es menos probable que padezcan la enfermedad de Alzheimer. La cantidad de información que somos capaces de recordar disminuye ligeramente con la edad, pero el gran enemigo de la memoria es la falta de uso. Seguramente, el problema no es que la mente falle con el paso del tiempo, sino que no la mantenemos ocupada.

## **Cuida tu corazón**

Las **enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares** son en la actualidad las principales causas de fallecimiento, causando cerca de 18 millones de muertes cada año en todo el mundo. Desde hace varias décadas, los médicos conocen con aceptable precisión el riesgo de enfermar del corazón en algunas personas que tienen unas características especiales que denominamos factores de riesgos. Muchos no somos conscientes de que el estilo de vida y la herencia genética, pueden ser negativos para nuestra salud, he aquí algunos de esos factores controlables:

- Hipertensión Arterial
- Diabetes
- Colesterol Alto o Hipercolesterolemia
- El Tabaquismo
- Obesidad y Sobrepeso
- El Sedentarismo

### **Efectos sobre el Corazón**

**La Hipertensión**, castiga a las arterias (que se vuelven rígidas y más estrechas, con lo que se dificulta el riego sanguíneo) y multiplica el esfuerzo que debe hacer el corazón. Por todo ello, incrementa significativamente el riesgo de sufrir un episodio cardio y cerebrovascular. Otro peligro que incluye esta enfermedad es que ésta es silenciosa, no tiene síntomas, de allí la importancia de conocer las cifras de nuestra tensión arterial.

**La Diabetes**, causa pequeñas lesiones en los vasos sanguíneos (especialmente en el corazón, cerebro, riñón y retina) se relaciona con otros factores de riesgo coronario (hipertensión, obesidad...) y produce serias complicaciones cardiovasculares y renales.

**El colesterol**, tener el colesterol elevado se relaciona directamente con el desarrollo de la arteriosclerosis (placas de grasa en las arterias) y produce la enfermedad coronaria.

**El tabaquismo**, la nicotina facilita el daño de las paredes internas de las arterias, altera la coagulación y aumenta los niveles de colesterol. El monóxido de carbono, por su parte, disminuye el aporte de oxígeno al miocardio y aumenta el riesgo de producir trombos, sin olvidar, que además, este daño se extiende a los fumadores pasivos.

Existen otros factores que no podemos controlar como el sexo y la historia familiar. Cualquiera de estos factores de riesgo o la combinación de ellos pueden hacernos vulnerables a padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

### **La Mejor Medida: La Prevención**

Éstas enfermedades no sólo matan, sino que producen discapacidades que obligan a dejar el trabajo y a someterse a procesos largos y penosos. Le damos algunos consejos para ser una persona cardiosaludable:

- Cuida su alimentación, la dieta equilibrada y el ejercicio colaboran en el mantenimiento del peso ideal
- Realice algún tipo de actividad física, esto mejora la función cardíaca, el sistema respiratorio, reduce el colesterol y los triglicéridos, colabora en el control de la diabetes y la hipertensión, previene la obesidad, reduce el estrés
- Evite Fumar
- Evite las bebidas Alcohólicas, entre otras
- Elija alimentos frescos antes que los preparados y o curados
- Cocine sus alimentos a la plancha o al vapor
- Utilice el aceite de oliva, limón y especias a la hora de aderezar sus ensaladas
- Tome las riendas de su salud, usted es el principal responsable y beneficiario

### **Ejercicios abdominales**

1. En todos los ejercicios abdominales es muy importante mantener la tensión continua sobre la pared abdominal.
2. El tejido adiposo localizado no se reduce solamente por trabajar la zona abdominal. Es importante acompañar con ejercicios de aeróbicos y dieta adecuada.
3. Los ejercicios abdominales fortalecen los músculos de esa zona, mejoran la postura y favorecen el funcionamiento digestivo.
4. Los músculos oblicuos son muy importantes para trabajar porque moldean el contorno del talle.
5. Por mas entrenados que se encuentren los abdominales, si el tejido adiposo es excesivo, éste va a cubrir la masa muscular y no se notará el trabajo realizado.
6. Es muy importante la concentración en la musculatura que se está ejercitando; esto evita hacer fuerza con partes del cuerpo que no deseamos trabajar, tales como la zona cervical y lumbar. Además se obtienen mejores resultados y se minimizan los riesgos de lesiones.
7. Lo esencial del trabajo abdominal es tratar de aumentar la cantidad de actividad siempre y cuando la técnica sea la correcta.
8. La utilización de sobrecarga al realizar abdominales (por ejemplo: sostener pesas al levantarse) se recomienda sólo para personas con un nivel avanzado de entrenamiento. Para los demás el mismo peso del cuerpo es un buen estímulo para el ejercicio.
9. El sit up es un tipo de abdominal semejante al crunch, en el que se continua el movimiento hasta sentarse. Al despegar la zona lumbar no se trabaja con los músculos abdominales como los motores principales del movimiento. Los abdominales pasan a fijar la pelvis y los protagonistas del ejercicio son los músculos flexores de la cadera (recto anterior del cuádriceps y psoas ilíaco). Este ejercicio deben realizarlo personas con un entrenamiento avanzado porque se requiere de un gran esfuerzo de la columna para poder sentarse.
10. Los ejercicios en plano inclinado con los pies enganchados no son recomendables, porque está comprobado que producen un aumento en la fuerza del músculo recto anterior del cuádriceps y no en los abdominales.



11. En algunos ejercicios, como el de elevación de caderas, si se trabaja con un plano inclinado, donde hay que vencer durante más tiempo la gravedad, se aumenta la intensidad del esfuerzo.
12. La frecuencia de trabajo debe ser dosificada de manera individual, de acuerdo a la edad, la condición física y parámetros posturales. Lo recomendable es trabajar 3 veces por semana.
13. No existen abdominales altos o abdominales bajos. Los abdominales están compuestos por los músculos recto mayor del abdomen, los oblicuos mayores y menores. Lo que da lugar a esta creencia errónea es que en un mismo ejercicio dos personas pueden sentir el trabajo en distintos lugares, uno en la parte superior del abdomen y otros en la zona inferior; esto no quiere decir de ninguna manera que haya un músculo abajo y otro arriba en forma independiente.
14. El ardor que suele aparecer en el músculo cuando se hacen abdominales, se debe a la secreción de ácido láctico. A medida que el grado de entrenamiento es mayor, esta sensación comienza a aparecer sólo cuando la práctica es muy intensa.
15. Recuerde que después de todo trabajo físico es fundamental hacer ejercicios de elongación. Mantenga el estiramiento de cada músculo durante unos 20 segundos.

### **Ejercitando el optimismo**

Hallar la satisfacción hasta en las tareas cotidianas o dar sentido a cada día depende del empeño que le pongas a éstos. Te sugiero unos ejercicios para que desarrolles una **actitud más entusiasta**; y es que el trabajo con emociones, pensamientos y actitudes favorables es un motor muy importante para alcanzar una vida más plena y feliz.

Para llevar a cabo estos ejercicios, sólo necesitarás mucho ánimo, interés y buena disposición.

#### **Muy buenos días**

Esta frase es muy popular, pero vamos a tratar que realmente se cumpla. Para esto tienes que definir ¿Qué es para mi tener un buen día? Observa con detalle los momentos vividos las últimas semanas e identifica las situaciones o cosas que hacen que tu día sea bueno o malo; puedes ayudarte con una libreta para que anotes datos acerca de tus quehaceres durante el día, y califícalo con una escala del 1a al 10, siendo 1 el peor y 10 el mejor. Haz este ejercicio diariamente por dos semanas o un mes. Al finalizar el periodo, recopila toda la información y trata de encontrar las pautas que identifiquen los días malos y los distingas de los buenos. Haz una estrategia que refuerce las áreas positivas y elimine las negativas.

#### **Escribe tu propio legado**

Crea en tu imaginación que estás en los últimos días de tu vida, imagínate cómo quieres que tu familia, tus amigos cercanos te recuerden. Escribe una carta en tercera persona como si fueran ellos quienes opinaran sobre ti. ¿Qué resaltarían de tu persona? ¿Qué logros reflejarían? ¿Qué características o fortalezas ellos destacarían?, en fin, ¿Cuál sería tu legado?, este escrito de be ser acorde con tus ilusiones y esperanzas y sobre todo tus posibilidades, debe ser un legado que pueda convertirse en realidad en un futuro. Guarda tu escrito, no lo pierdas. Vuélvelo a leer

en un año y comprueba cómo vas con tus objetivos, tienes toda la libertad de editarlo en caso de ser necesario.

### **Valorar el pasado**

Este ejercicio, te invita a reconciliarte con tu pasado, tratando de enfocarte en los recuerdos positivos. Se trata de olvidar los errores y centrarte en aquellas metas que has alcanzado. Escribe los acontecimientos positivos más importantes de tu vida. ¿Cuál ha sido tu mayor triunfo? ¿Qué es lo que más agradeces de tu vida? ¿Qué has aprendido a lo largo de los años? Una vez tengas tu lectura positiva acerca de ti misma.

### **La interpretación optimista**

Es muy frecuente que uno mismo, con estilo de pensamiento pesimista, se provoque estados de insatisfacción e incluso depresivos. El día está repleto de tareas rutinarias, el trabajo, ir al supermercado, organizar la casa etc. Elige una de las tareas que te parezca desagradable, que produzca en ti sentimientos negativos, luego describe la misma tarea desde dos perspectivas: como una obligación desagradable y luego como una grata experiencia. El ejercicio te insta a plantearte como sería tu vida si enfrentarás con agrado y buena actitud todas tus obligaciones.

¡Te invito a interpretar tus actividades de una manera nueva y positiva!

### **Ejercítate eficientemente**

¡Te indico cómo hacerlo de manera fácil y en sencillos tips, que harán que tu cuerpo se sienta mejor!

1. **Hidratación.** Es fundamental, procurar ingerir al menos 250 ml de agua cada media hora, de esta forma, ayudamos a regular la temperatura interna del cuerpo y mantener buenos niveles de sales minerales como sodio y potasio.
2. **Miel, Azúcar Moreno, Levadura de Cerveza y Germen de Trigo** cuentan con nutrientes esenciales para los deportistas, tal es el caso de vitaminas, proteínas, sales minerales, además de todo esto, te brindan **energía**.
3. **No te obsesiones con las calorías**, evita correr sin retirar tus ojos del contador de energía. La real preocupación debe ser **la calidad** de los alimentos que ingieres, es decir, es poco inteligente sudar la camiseta, para después comerte un mousse de chocolate lleno de grasa y azúcar.
4. **Para Garantizar Energía**, consume carbohidratos tales como, panes y cereales integrales, batatas, frutas.
5. **Duerme y Descansa Bien**, el sueño hace que el organismo repare la piel, huesos y fibras musculares. Para relajarte consume té de Valeriana, Maracuyá o Azafrán de la India o toma unas clases de yoga relajante.
6. **Aliméntate Correctamente Antes y Después** de ejercitarte, de lo contrario, provocarás un proceso llamado **Catabolismo**, donde tu cuerpo por falta de nutrientes, usa sus propios músculos para reponer las energías. Resultado? **Pérdida de masa muscular**.

7. Finalmente recuerda, como deportista debes mantener el peso correspondiente a tu edad, estatura, características corporales y tipo de actividad. Consulta a un profesional para trazar un programa de nutrición ideal para ti.

## **El ejercicio “Elixir de la eterna juventud”**

### **¿Has estado buscando el elixir de la eterna juventud?**

¡Si caminas por lo menos 30 minutos 5 veces a la semana lo has encontrado!

**Con tan sólo caminar 30 minutos diarios disminuyen la incidencia de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis a la mitad**, mientras mejoras tu estado de ánimo, peso, salud y habilidad para vivir una vida independiente y vigorosa. No se requiere ser una super-atleta. Simplemente, ser activo y combinar ejercicio cardiovascular con pesas, fortalecimiento muscular y estiramiento, permite lograr nuestro objetivo : “vivir más y mejor”.

El ejercicio regular mejora la circulación a todos los órganos del cuerpo, disminuye la presión arterial, mejora los niveles de colesterol bueno en sangre y disminuye el colesterol malo y los triglicéridos, previene la aparición de diabetes tipo 2, mejora la función intestinal, ayuda a eliminar toxinas y a mantener el peso corporal, previene el cáncer especialmente el de colon, endometrio (útero) y seno, mejora el sueño, y aumenta la energía y el autoestima.

Comienza desde ahora y escoge tus alternativas según tus preferencias y necesidades: Clases de Baile, Pilates, Tenis, Natación, Caminata, Bicicleta. No importa el tipo de ejercicio que elijas, lo importante es utilizar todos los músculos del cuerpo. Si no tienes tiempo para 30 minutos seguidos puedes hacer 10 minutos 3 veces al día. Inclusive puedes incorporar el ejercicio en tu vida diaria subiendo las escaleras, caminando a los almacenes y sacando tu mascota a pasear. Recuerda siempre hacer estiramientos antes y después, y respirar lento y pausado aprovechando la fuerza muscular.

El Ejercicio no sólo es el elixir de la eterna juventud, ¡es agregar más años de vida activa a tu vida para disfrutarla plenamente!

### **¿Dónde hacer ejercicio?**

- Activa Biomédica Ejercicio Dirigido
- Cardiopilates
- Ekilibrium
- Jacqueline
- Curves
- Bodytech

## **Entrenamiento de intervalos**

### **Mejore su estado físico**

El entrenamiento de intervalos ofrece una solución a dos problemas que nos llevan a dejar de ejercitarnos: La rutina y la falta de tiempo. Puede mezclar su rutina de entrenamiento y quemar más calorías en menor tiempo – simplemente alternando cortos periodos de ejercicios de intensa actividad con intervalos de actividades más ligeras.

Originalmente una herramienta de entrenamiento para los atletas, esta rutina se creía que era muy agotadora para una persona del común; pero estudios recientes muestran que un amplio rango de personas – incluyendo las mayores de edad, personas sin estado físico o con problemas cardiacos – no solamente pueden manejar el entrenamiento de intervalos sino que también pueden mejorar su salud cardiovascular.

Estos ejercicios le ayudan a tener capacidad aeróbica, de tal forma que usted obtenga mejores resultados de sus caminatas, especialmente en esos días cuando no disponga de mucho tiempo.

### **¡Muévase rápido, desacelere, repita!**

Este entrenamiento puede ser aplicado a cualquier tipo de actividad aeróbica como **caminar, manejar bicicleta o trotar**. La idea principal es alternar periodos de intensa actividad – lo cual le dejara algo menos que exhausto- con periodos de actividad menos intensa, o “actividad recuperadora”

Para comenzar, agilice su actividad usual por 30 segundos a un minuto y luego vuelva al paso normal. Intente 1 o 2 intervalos de actividad intensa durante cada rutina. Si usted está en buena forma, podrá caminar a paso veloz por dos o tres minutos, luego caminar por unos pocos minutos. Si usted no está en buena forma, puede caminar tranquilamente alternando con espacios de caminata rápida; en una bicicleta, usted puede manejar muy rápido de 15 segundos a 1 o 2 minutos, luego desacelerar, repitiendo los sets tanto como usted pueda.

Al tiempo que su resistencia mejora, rétese usted mismo a acelerar el paso. La duración e intensidad (o velocidad) de cada intervalo , tanto como el número de repeticiones y descansos, dependerá de cómo se sienta y cuál sea su meta. En general, cuanto más corto e intenso sea el intervalo, repetirá más veces; y cuanto más duro se ejercite durante cada intervalo, el espacio de recuperación debe ser más ligero.

### **Poco tiempo, muchos beneficios**

El entrenamiento de intervalos mejora su salud cardiovascular, su capacidad aeróbica y resistencia, de la misma forma que toma menos tiempo que un ejercicio aeróbico normal. El entrenamiento a intervalos mejora su capacidad aeróbica con tan sólo dos días de ejercicios; se sorprenderá de lo que puede hacer y lo divertido que será.

## **Ejemplo de entrenamiento de intervalos**

Una típica rutina podría ser así:

- Caminata rápida por 3 minutos seguidas de 3 minutos de caminata lenta (5 sets)
- Jogging por 4 minutos seguidos de 3 minutos de caminata enérgica (4 sets)
- Trotar por 5 minutos seguidos de 5 minutos de caminata enérgica (4 sets)
- Manejar bicicleta rápidamente por 1 minuto seguidos de 2 minutos de manejo lento (9 sets)

## **Fortalece tu sistema inmunológico**

Es natural que con cambios de clima afloren los resfriados y los malestares gripales. Para mejorar esta situación, te recomiendo alimentos que mantendrán tu sistema inmunológico trabajando al 100%.

- **Semillas de Girasol:** planas y fuertes; éstas semillas parecen irradiar buena salud. Dos cucharadas de ellas nos proveen más de un tercio del requerimiento diario de la Vitamina E. Esta vitamina, nos ayuda a resistir los resfriados y las infecciones de las vías respiratorias, aumentando la producción de las células “T”, un tipo de células que combaten las infecciones. Otras superestrellas de la Vitamina E son: **almendras, germen de trigo, maní.**
- **Nueces del Brasil:** todo acerca de éstas tiernas y deliciosas nueces es bueno. Una sola nuez contiene 95 mcg de Selenio, casi duplica el requerimiento diario que necesitas. Tu cuerpo usa el Selenio para producir las células bloqueadoras de infecciones como son las células “T”, quienes a su vez destruyen bacterias y virus. Estudios han demostrado que este antioxidante instiga las bacterias buenas en nuestros intestinos a atacar a las bacterias dañinas y también a parásitos como el E. Coli. Otras estrellas de Selenio son: **Atún, Bacalao, Cangrejos, Ostras, Pollo, Pavo, harina de trigo integral y ajo.**
- **Ostras:** Éstos pequeños bivalvos salobres inspiran fuertes sentimientos; los grandes chefs las reverencian, los comensales más quisquillosos las evitan. Si eres de las que están en el segundo grupo. Te invitamos a que reconsideres tu posición. Son altas en proteínas, hierro y calcio y una de los frutos del mar más amigables, hablando ambientalmente, que puedas comprar; las ostras también sobresalen cuando hablamos de contenidos de Zinc. 6 ostras nos brindan 32 mg de este mineral esencial, cuatro veces la ración diaria recomendada. Otras Superestrella del Zinc son: **Carne, Bacalao, Semillas de Marañón, cereales fortificados, Cerdo, Pollo, granos.**
- **Batatas:** tiene muy pocos contrincantes en cuanto a su alto contenido de Beta-caroteno. El revestimiento de tus pulmones y sistema digestivo, quienes son el campo de guerra de las infecciones, dependen de este antioxidante para su buen funcionamiento. Además, la vitamina A protege el Timo (glándula) que es el productor

de las células “T” en los niños. Otras superestrellas del Beta-caroteno son: **Zanahorias, espinacas, Col rizada, col de Bruselas, calabaza, duraznos, papayas y mangos.**

- **Shiitakes:** cultivados por más de 1000 años, estos hongos carnosos, tiernos han servido como alimento y medicina. Tienen la reputación de aumentar el sistema de defensas debido a un tipo de carbohidrato llamado Beta-glucano. Éstos no actúan como los otros nutrientes para el sistema inmunológico, de hecho, actúan como especie de un señuelo, incrementando la respuesta inmune del cuerpo. Cuando comes Shiitakes (u otros alimentos que contengan beta-glucanos) tu sistema inmunológico reacciona como si una sustancia nociva estuviese presente y pasa la alarma para protegerte. En el 2004 se realizó un estudio en animales con la influenza porcina, al grupo que se trató con beta-glucanos desarrollaron casos menos severos de la influenza que aquellos que no fueron tratados. Otras superestrellas de beta-glucano son: **la levadura, los hongos maitake, cebada y avena, particularmente el salvado.**
- **Kiwis:** De color café y con vellosidades en su exterior, pero verde y exquisito en su interior, el Kiwi, se lleva el premio por su alto contenido de Vitamina C. Es considerada como el recurso para mantenerse alejada de las enfermedades, la vitamina C, te ayuda a incrementar tu resistencia a las enfermedades y ¡mantiene tus defensas fuertes! No esperes a sentir los síntomas de alguna infección para comenzar a consumirlo; estudios han demostrado que una vez la infección del resfriado ha comenzado, la ingesta de Vitamina C no hace que sea más corta o menos severa. Ten cuidado porque la vitamina C es dañada fácilmente por el calor y el agua. Trata de consumirla crudas o apenas cocidas. Otras superestrellas de la Vitamina C son: **papaya, pimentones, brócoli, col de Bruselas, cítricos, fresas, melón cantaloupe y vegetales de hojas verdes.**
- **Ajo:** algunas veces la comida que tienen los olores más fuertes son aquellas que nos ofrecen mayores beneficios; caso puntual: El Ajo. Considerado como uno de los más potentes combatientes de la gripe, el ajo combate toda una galería de invasores tales como: bacterias, hongos, parásitos y virus, todo esto, gracias a la presencia de polisulfuros, un tipo de compuesto de sulfuro. El Ajoeno, inhibe el crecimiento de un amplio rango de microbios, incluyendo el Estafilococo Aureus y E. Coli. El compuesto más dinámico del ajo es la alicina, que bloquea las enzimas que hacen que el virus se esparza. La Alicina permanece dormida en un diente de ajo, hasta que es picado, masticado. Maximiza los beneficios del ajo comiéndolo crudo o picado. Otra superestrella de la Alicina es **la Cebolla.**

## **Influenza Porcina**

### **¿Qué es la influenza porcina?**

La influenza porcina (gripe porcina) es una **enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de la influenza tipo A**, el cual provoca brotes comunes de influenza entre estos animales.

Estos virus pueden propagarse entre los cerdos durante todo el año, pero la mayoría de los brotes infecciosos ocurren en los meses finales del otoño e invierno, al igual que los brotes en las personas

### **¿Cuáles son los síntomas de la influenza porcina en los seres humanos?**

Los síntomas de la influenza porcina en las personas son similares a los de la influenza estacional común en seres humanos y entre estos se incluyen fiebre, letargo, falta de apetito y tos.

Algunas personas con influenza porcina han reportado también secreciones nasales, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea.

### **Medidas de prevención**

Las personas mayores de 60 años al igual que los niños, son la población mas susceptible por padecer enfermedad respiratoria, por lo tanto se les recomienda:

- Vacunación contra influenza.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura, usar ropa abrigada si tiene que exponerse a bajas temperaturas, evitar corrientes de aire.
- No automedicarse, evitar tomar jarabes para la tos y antibióticos no formulados por su médico.
- Para disminuir la irritación de la garganta, se recomienda tomar bebidas dulces en personas que no sean diabéticas.
- Administrar los medicamentos que fueron indicados por el médico en la dosis y horarios establecidos por el tiempo indicado.
- Tomar una alimentación nutritiva a base de verduras, frutas e hidratarse frecuentemente, en lo posible con jugos naturales.
- Evite el consumo de cigarrillos y el contacto con personas fumadoras.
- Disminuir el contacto con personas que tengan enfermedad respiratoria
- Medidas de higiene para contener las secreciones respiratorias tales como:
  - Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar
  - Usar toallitas de papel para contener las secreciones respiratorias y botarlas después del uso.
  - Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón
  - En caso de presentar dificultad al respirar, expectoración verdosa o fiebre alta, debe acudir inmediatamente al médico

### **Mecanismos de transmisión del virus**

Se cree que la mayoría de los casos de infecciones en humanos por el virus de la gripe aviar ha sido provocada por el contacto con porcinos (aves de corral infectadas) o con superficies contaminadas.

Sin embargo, también existen otras posibilidades de transmisión, como por ejemplo cuando el virus es aerolizado y se deposita en superficies expuestas de la boca, nariz y ojos, o entra a los pulmones por inhalación.

## **Insomnio**

¿Duermo ocho horas seguidas cada noche?

¿Me despierto despejada y sin la ayuda del despertador?

¿Necesito diez minutos de tranquilidad antes de quedarme dormida?

¿Me siento despejada y alerta durante todo el día?

Si hemos respondido negativamente a cualquiera de las preguntas anteriores, es muy posible que no durmamos lo suficiente.

**La falta de sueño crónica** afecta a la memoria, al razonamiento lógico, a la capacidad de decisión y al sistema inmunológico, además de minar la vitalidad y el sentido del humor. Muchas personas serían más productivas, estarían más sanas y se sentirían más contentas y vitales si durmieran más.

Las noches en vela pueden ser producto del estrés, los problemas emocionales, los cambios hormonales de la fase premenstrual, la menopausia, diversos trastornos de salud, el tabaco, el ajeteo diurno o los ronquidos del compañero de cama. A menudo resolver estos problemas o relajarse es la solución a los trastornos del sueño. Lo que diferencia a los que duermen bien de los que duermen mal no es lo que hacen a la hora de dormir sino durante el día. Las personas que duermen bien suelen hacer ejercicio y aprovechar todas las oportunidades de moverse. La actividad física ayuda a liberarse del estrés y cansa el cuerpo de manera que por la noche es más fácil conciliar el sueño.

## **TRUCOS PARA UN BUEN DORMIR**

Comer bien, hacer ejercicio, soportar pocas tensiones y tener hábitos saludables son factores determinantes del buen dormir, los siguientes consejos le ayudarán a conciliar mejor el sueño:

- Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días
- No dormir la siesta
- Observar un ritual nocturno que nos relaje e indique a nuestro cerebro que es hora de dormir. Todas la noches, a la misma hora, podemos tomar un baño caliente, leer o escuchar música, beber una infusión de hierbas o tomar un bocadillo de hidratos de carbono
- Utilizar la cama sólo para dormir, no para trabajar o leer, ni para ver televisión
- Levantarse de la cama y salir del dormitorio cuando no se pueda dormir
- Mantener el dormitorio a oscuras
- No depender de los somníferos.



## **Isoflavonas**

### **Una Ayuda Natural**

Uno de los grandes avances de la ciencia relacionado con las plantas medicinales es el descubrimiento del grupo de moléculas de estructura similar a los estrógenos humanos. Son los fitoestrógenos presentes en muchos vegetales.

Tenemos a nuestra disposición diversas opciones para el tratamiento del climaterio, dentro de estas, la fitoterapia.

### **Existen tres tipos de estrógenos:**

- Los producidos por el Ovario, como el estradiol
- Los sintéticos, obtenidos de drogas químicas
- Los Fitoestrógenos, que provienen de los vegetales; que a su vez tienen una variedad como las Isoflavonas, los Cumestanos (legumbres, alfalfa, soya), los Estilbenos (uvas, maní) los Lignanós (granos de cereales, legumbres, frutas)

### **¿Cómo actúan en nosotras?**

Las **Isoflavonas** son inactivas biológicamente en su forma natural, al momento de ser ingeridas, las bacterias de la flora intestinal actúan sobre ellas rompiendo su estructura. Es entonces cuando se absorben mejor y la daizdeína se convierte en equol, una isoflavona más potente, y así se fija en los receptores hormonales.

### **¿Dónde las podemos encontrar?**

Soya, la principal fuente de ellas. Es una leguminosa proveniente de la China, pero que encontramos que se cultiva en muchas partes, contiene un alto porcentaje de proteínas (dos y tres veces más que la carne) además de lípidos (sobre todo los ácidos grasos poliinsaturados) hidratos de carbono y fibra, vitaminas A,D,E y B, minerales como el potasio, fósforo, calcio, hierro, magnesio entre otros.

El Trébol Rojo, leguminosa usada tradicionalmente como fuente de heno para el ganado y los caballos, difiere de la Soya en que sus isoflavonas no se ingieren normalmente, hay que extraerlas para usarlas en suplementos, dentro de sus nutrientes mas importantes estan: calcio, magnesio, cromo y las vitaminas A,B y C.

### **Inclúyelas en tu alimentación**

En los supermercados encontrarás una gama variada de productos ricos en isoflavonas y derivados de la soya como por ejemplo: el tofu (queso fresco obtenido de la leche de soya) aceite de soya, la lecitina, las podemos encontrar también en brotes, salsa de soya y el miso (pasta obtenida de la fermentación de la soya)

### **Sus Beneficios**

- Alivian la intensidad y el número de sofocos, según la dosis
- Disminuye el riesgo cardiovascular al reducir los niveles de colesterol total y LDL (colesterol malo) aumentando el bueno (HDL)
- Son potentes antioxidantes, impiden que los radicales libres deterioran el organismo
- Mejoran el sistema inmunológico

### ¿Son adecuadas para todas las mujeres?

Gracias a sus grandes beneficios, su consumo ha aumentado en gran manera, no obstante es necesario que consultes a tu médico de confianza. Debes tomar precauciones si presentas algunos de los siguientes casos:

- Problemas de hipotiroidismo y están siendo tratadas con tiroxina
- Cáncer de mamas u otros cánceres estrógeno-dependientes
- Personas insulino-dependientes, disminuyen los receptores hepáticos de la insulina

### **Migraña**

Si alguna vez has padecido migrañas sabrás lo molesto que es. El dolor es tan grande que lo único que quieres es bajar la persiana, cerrar la puerta y acostarte en la cama. Se trata de una dolencia que impide realizar las actividades del día a día. La **migraña** es un problema que afecta a millones de personas en el mundo, especialmente a las mujeres entre los 15 y 55 años. Para poder afrontarla es importante conocer la diferencia entre **cefalea y migraña**, las causas, factores que hacen que se desencadenen las crisis y posibles tratamientos.

Las **causas de la migraña** no están claras; se cree que puede ser provocada por la dilatación brusca de los vasos sanguíneos de la cabeza, por la excesiva estimulación de las células nerviosas, o bien por la afectación de un nervio llamado trigémino.

### **Factores que desencadenan una migraña**

La **crisis de migraña** puede presentarse de forma espontánea, o puede ser desencadenada por múltiples factores entre los cuales podemos ver:

- El estrés, **fatiga, esfuerzos físicos** y falta o exceso de sueño.
- Las hormonas, la incidencia de migrañas aumenta en las mujeres después de la aparición de la primera menstruación, esta suele empeorar durante la fase de ovulación o menstruación.
- Cambios Climáticos Bruscos
- Alimentos, entre los cuales tenemos el chocolate, quesos madurados, salamis, embutidos, aditivos para las comidas.
- Medicamentos, se debe al abuso de ciertos medicamentos. Se conoce como migraña medicamentosa.

## Consejos para tratar la crisis

- Aprende a identificar los factores que la desencadenan (ciertos alimentos, alcohol etc)
- Cuando el dolor sea insoportable, aplícate compresas frías, lugares con poca luz y ruido, ejercicios de autorrelajación.
- Tratamiento Médico, sigue las indicaciones de los medicamentos prescritos por tu médico al pie de la letra.

Con un adecuado conocimiento muy bien los factores que empeoran tus migrañas y la combinación de las medidas generales indicadas y los fármacos que su médico considere aptos, puede controlar las crisis en un 80% y mejorar así tu calidad de vida. Unifem tiene asesoría para ti, te queremos ayudar. Consúltanos.

## Reducción del tejido adiposo

Los deportes y actividades aeróbicos son aquellos que utilizan los grandes grupos musculares del cuerpo en forma continua, como sucede al caminar, trotar, nadar o andar en bicicleta, éste tipo de ejercicio se caracteriza por un alto consumo de energía, lo que se traduce en pérdida de tejido graso, lo cual es esencial para lucir un **abdomen plano**.

El **ejercicio aeróbico** produce un aumento del trabajo del corazón y de los pulmones, los que tienen que responder a la mayor demanda del oxígeno que se consume rápidamente en los músculos; es por eso que el ejercicio aeróbico tiene un efecto maravillosamente beneficioso para los pulmones y todo el aparato circulatorio.

La otra fuente de energía, la procedente de las reservas de nutrientes del organismo, se consume de la siguiente manera: en los 3 a 5 primeros minutos de actividad se consume la fuente de energía de más rápido acceso: **La glucosa de la sangre (glicemia)**, una vez que el ejercicio muscular ha agotado la reserva de la glucosa en la sangre, el organismo apela a otro depósito de glucosa que se encuentra en el hígado, bajo la forma de glucógeno.

El glucógeno, es una sustancia compuesta por miles de moléculas de glucosa. A medida que nuestro cuerpo lo solicita, el hígado desprende moléculas de glucosa del depósito de glucógeno y las libera hacia la sangre para que lleguen a nuestros músculos. El depósito de glucógeno puede aportar moléculas de glucosa durante unos 15 minutos, pasados los cuales, el organismo apela a la siguiente reserva de energía, que es la que más nos interesa “el tejido graso”.

Las grasas o lípidos, son moléculas bioquímicas de muy alto nivel energético (el doble que las proteínas o los carbohidratos) por lo que el organismo tiende a conservarlas y sólo las utiliza en caso de necesidad extrema.

Por esta razón es difícil bajar de peso, aún realizando bien una dieta hipocalórica, ya que el **organismo** naturalmente intenta conservar el tejido graso.

Es aquí donde los deportes aeróbicos prestan una ayuda inestimable para bajar de peso, ya que al agotar los primeros 20 minutos las reservas de la glicemia y el glucógeno, comienza el consumo de las grasas para abastecer de energía a los músculos.

### **¿Quemar calorías o quemar grasas?**

Es de vital importancia recordar o saber la diferencia entre estos dos conceptos, ya que mucha gente se frustra al realizar deportes aeróbicos y no bajar de peso. El organismo quema calorías apenas comienza el ejercicio, pero las calorías pueden venir de la glucosa de la sangre, del glucógeno hepático o en última instancia, las grasas. Por lo tanto, para empezar a quemar grasas, primero se debe consumir la glucosa sanguínea y el glucógeno del hígado.

Esto implica que **los primeros 15 o 20 minutos de ejercicio consumen la glucosa (sanguínea y hepática) y después comienzan a ser quemadas las grasas**. Como fuente de energía para abastecer a nuestros músculos.

### **Comenzando a Realizar Actividades Aeróbicas**

Lo primero que debes tener en cuenta es tu estado físico actual. Si hace mucho tiempo que no realizas ningún tipo de actividad física, llevas una vida sedentaria o tienes exceso de peso, es muy aconsejable que inicies tu rutina con deportes suaves como caminar, trotar, o andar en bicicleta. Te recomendamos altamente que te hagas previamente unos exámenes médicos para asegurarte del funcionamiento de corazón y pulmones (debido a que van a ser forzados algo más de lo acostumbrado). Probablemente, la mejor opción sea inscribirte en un gimnasio, donde además de estar bien asesorada, podrás ir con tu grupo de amigos que harán que la rutina sea más amena.

### **Evita lastimarte**

- Asesórate con un entrenador
- No sigas si sientes algún dolor, detente y haz que te examinen
- Sal a practicar con tus amigos, si alguno presenta algún problema, como esguince, mareos o se cansa demasiado, pueden ayudarse mutuamente
- Comienza lentamente, no trates de llegar al máximo nivel rápidamente, porque esa es la mejor manera de lesionarte
- Haz estiramientos antes y después de cada ejercicio aeróbico
- Utiliza la ropa y el calzado adecuado para ejercitarte, existen numerosas marcas y almacenes especializados en este tema

## **Síndrome de Intestino Irritable**

El SII (**síndrome de Intestino irritable**) es considerado como un desorden funcional del intestino. Esto quiere decir que tanto el intestino delgado como el colon son normales, pero sus movimientos se alteran generando dolor o molestia abdominal asociada a cambios en el hábito evacuatorio (**estreñimiento, diarrea** o ambas en forma alterada) con variaciones de la consistencia de la materia fecal.

**Recomendaciones:** La **dieta** y el estilo de vida pueden favorecer la aparición de los síntomas del SII o exacerbarlos, es necesario modificar factores relacionados con la **alimentación, los hábitos de vida y la actividad física. Evite los alimentos que le produzcan gases**, se recomienda evitar el consumo de frijol, col o repollo, repollitos de bruselas, brócoli, coliflor y cebollas. La FIBRA es apropiada para el tratamiento del estreñimiento asociado al SII. Excluya de su dieta: cafeína, grasas, alcohol, huevos, frutos secos, lácteos, pimientos y picantes, sí nota mejoría. Se recomienda beber entre seis y ocho vasos de líquido al día. **La realización de ejercicio físico (30 minutos al día)** ayuda a aliviar la tensión y a controlar el dolor.

## **Los mejores alimentos anti-edad**

### **Las Mejores Fuentes de Omega 3**

- Salmón (Alaska)
- Salmón (Enlatado)
- Arenque
- Trucha Arco iris
- Anchoas
- Sardinas
- Bacalao Negro

### **Las Mejores Alternativas en Aves**

- Pollo, Pavo Orgánico
- Salchichas de pavo (Evite productos con nitratos)
- Gallina Cornish

Cuando compre aves, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- 100% orgánico, certificado.
- Buen trato al animal.
- Sin Nitratos o Nitritos, o preservativos
- Evite comprar aves alimentadas con productos de origen animal

### **Los Mejores Productos Lácteos**

- Yogurt bajo en grasa
- Suero
- Queso Cottage bajo en grasa
- Queso Feta
- Queso Ricotta bajo en grasa
- Todos los quesos de Cabra
- Quesos de Ovejas
- Mozzarella bajo en grasa
- Queso Parmigiano-Reggiano

Cuando compre productos lácteos, adquiéralos que no se hayan tratado con pesticidas, hormonas, antibióticos.

### **Selección de Quesos Grasos para Disfrutar con Moderación**

- Cheddar
- Suizo
- Jarlsberg
- Mozzarella Fresco
- Brie
- Camembert
- Muenster
- Gouda
- Edam
- Provolone

### **Nueces y Semillas**

- Almendras
- Nueces del Brasil
- Avellanas
- Macadamia
- Nueces Piñones
- Semillas de Girasol
- Semillas de Calabaza
- Ajonjolí

Las nueces y semillas deben ser orgánicas, sin sal y sin tostar.

### **Cereales Integrales**

- Avena
- Quinoa
- Cebada

### **Frutas y Vegetales**

- Manzanas
- Rúgula
- Alcachofa
- Aspárragos
- Aguacate
- Fresas, frambuesas, arándanos (Todas las bayas)
- Broccoli
- Col de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Apio
- Cerezas
- Repollo Chino
- Frutas Cítricas
- Cranberry
- Lechugas de hojas Verde Oscuro.
- Pepinos
- Apionabos
- Achicoria
- Endivias
- Escarolas
- Toronjas
- Pimientos
- Limones
- Melones de todos los tipos
- Champiñones
- Cebollas, ajos, Cebollin, chalotes, Puerros
- Peras
- Pimientos Picantes
- Rábanos
- Nori
- Espinacas
- Tomates
- Nabos
- Zucchini (Calabacín)

### **Hierbas y Especies**

- Anís
- Albahaca
- Cardamomo
- Pimienta Cayena
- Semillas de Apio
- Hojuelas de Chili
- Cilantro

- Canela (molida y entera)
- Clavos
- Comino
- Curry
- Eneldo
- Hinojo
- Masala
- Semilla de Alholva
- Jengibre Raíz o Molido
- Limón, limoncillo
- Ralladura de Limón, Zumo del mismo
- Mejorana
- Menta (yerbabuena)
- Semillas de Mostaza, polvo de Mostaza
- Orégano
- Nuez moscada
- Granos de Pimienta
- Perejil
- Paprika (picante y dulce)
- Romero
- Salvia
- Azafrán
- Sal Marina
- Estragón
- Ajonjolí
- Tomillo
- Vainilla (Vaina)
- Cúrcuma

### **Grasas y Aceites Saludables**

- Aceite de Oliva extra virgen Orgánico
- Aceite de semillas de Uva
- Aceite de Nueces de Macadamia
- Nueces y semillas
- Aceite de Linaza
- Aguacate
- Olivas, Aceitunas
- Coco

### **Los Mejores Endulzantes**

- Estevia: planta naturalmente dulce, nativa del Paraguay, sin procesar es 30 veces más dulce que el azúcar.



- Miel: es toda natural, y aunque tiene un índice glicémico de 55 y es recomendado debajo de 50, no está mal para ser un endulzante. Escójala orgánica, sin filtrar, oscuras.

## **Bebidas**

- Agua Pura
- Pulpa de Acai
- Té Negro Orgánico
- Té Verde Orgánico
- Té Blanco Orgánico
- Té de Hierbas
- Jugo de Granadas
- Vino Rojo (Moderado)

## **Dieta para la Anemia**

La **anemia** es el déficit de hierro en sangre.

La **anemia** afecta a la mujer en todos sus aspectos causando principalmente sensación de cansancio físico, agotamiento, caída del cabello y alteraciones menstruales.

Un diagnóstico temprano sobre las causas de la **anemia** nos permite prevenir esta enfermedad y mejorar la calidad de vida de muchas mujeres.

Como mujer, es importante que tengamos en cuenta que podemos perder bastante hierro durante la **menstruación**, lo cual afecta nuestra salud y bienestar. Por esta razón es necesario tomar las medidas adecuadas para prevenir y tratar a tiempo la anemia.

En caso de **anemia** se debe asistir a consulta médica para hacer un diagnóstico adecuada de la causa. Sin embargo, es indudable que una dieta balanceada y equilibrada nos permite prevenir y mejorar el déficit de hierro en sangre.

Recomendaciones para prevenir la **Anemia**:

- Las verduras, especialmente las de hoja verde, contienen mucho hierro, por lo cual debemos consumirlas a diario
- Los granos, especialmente las lentejas, son alimentos ricos en hierro, por lo cual aconsejo su consumo por lo menos tres veces por semana.
- Los frutos secos, como las almendras y las nueces, ayudan a aumentar el aporte de hierro y son excelente opción para tomarlas entre comidas.
- La carne y el pescado aportan hierro ferroso, fácilmente asimilable por el intestino, por lo cual se recomiendan en presencia de **anemia**.

- Favorecer la absorción del hierro es importante por lo cual se recomiendan estos alimentos mezclados con otros ricos en vitamina C como tomate, pimentón, naranja, kiwi y limón
- Tener en cuenta que los alimentos ricos en Calcio como los lácteos, y la cafeína del Té y el Café, inhiben la absorción del hierro.

### **Alimentos ricos en Hierro para prevenir y mejorar la anemia:**

Lentejas, Frambuesas, Espinacas, Verduras de hoja verde, Perejil, Pistacho, Espirulina (alga), Garbanzo, Almendras, Carne y Pescado.

El hierro juega un papel fundamental en nuestro organismo, transporta el oxígeno a los tejidos, participa en la síntesis del ADN, interviene en nuestras defensas, por lo que es esencial que aseguremos nuestro aporte de hierro diario.

### **El mito del peso ideal y la salud**

¿Es necesario adelgazar? Tendrá alguna base la antigua idea de que algunos kilos de más pueden ser garantía de salud. Este es el gran tópico de la medicina preventiva y lo repiten sin cesar los medios de comunicación: el sobrepeso y la obesidad son un gran riesgo para la salud. Por lo tanto es conveniente adelgazar.

Se puede estar oficialmente pasado de peso y en forma. Esa es la conclusión que se extrae de estudios publicados recientemente, éstos exponen evidencias de que personas con exceso de peso presentan perfiles metabólicos perfectos, idénticos a los de aquellos con menos peso y ningún riesgo vascular.

De acuerdo al profesor Robert Eckel (Universidad de Colorado) afirma que, el sobrepeso no puede ser asociado con ningún riesgo de enfermedad cardíaca; es más, unos cuantos kilos de más aumentan la posibilidad de sobrevivir a enfermedades de tipo infeccioso. De acuerdo a estudios de Flegal, en las personas con ligero sobrepeso disminuye un 40% de riesgo de morir de neumonía, enfisema, heridas e infecciones en general; en el pasado cuando las dolencias infecciosas eran una de las causas principales de muerte, quizás tenían razón las abuelas con aquello de que “las reservas” ayudaban a afrontar mejor la enfermedad.

Este descubrimiento ha sido corroborado por un extenso y riguroso estudio hecho en Canadá y USA, vinculando a universidades como la de Portland y Oregon McGill y después de tabular mas de 10.000 historias clínicas por espacio de 12 años, las personas con sobrepeso son más longevas que las de peso óptimo, mientras que las personas que se encuentran en mayor riesgo de morir prematuramente son tanto las extremadamente obesas como las exageradamente delgadas.

La distribución de la grasa es muy importante, es más complicado este asunto de lo que parecía, hay muchas variables que no se habían tenido en cuenta, por ejemplo, la ubicación del tejido graso es mucho más importante que la cantidad. Las personas que tienen un índice de masa corporal normal, pero poseen una circunferencia de cintura grande debido a la grasa visceral abdominal, presentan desequilibrios metabólicos más frecuentemente que los individuos con un índice mayor y con la grasa acumulada en el derriere y piernas. En los estudios realizados en Alemania, concluyeron que los obesos con una sensibilidad a la insulina correcta, que tienen el hígado y los músculos libres de exceso de grasa, no corren riesgo cardiovascular añadido.

Está bien demostrado que la actividad física es una variable más decisiva para la salud que el peso. Andar con paso rápido durante 45 minutos es suficiente para protegerse de las enfermedades, sin necesidad de perder peso por el camino. Adelgazar de manera duradera es algo difícil para la gran mayoría de las personas, pero mejorar la condición física a través del ejercicio resulta fácil. La actividad física es mejor para la salud que sólo perder peso, por lo tanto el ejercicio resultaría tan o más importante que mejorar la dieta si se quiere reducir la obesidad.

Ahora, las dietas que prometen una pérdida de peso rápida, son especialmente peligrosas, casi todas consiguen durante las primeras semanas una reducción del 5 al 10% del peso, que se corresponde con una pérdida de agua y con ella de electrolitos y masa muscular, pero ninguna consigue ir más allá, una vez que terminan la dieta, recuperan los kilos y hasta más. Este círculo vicioso se asocia a enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, diabetes y alteraciones inmunitarias.

Si alguien decide mejorar su vida perdiendo unos kilos, vale la pena que lo intente, pero eso no significa que los problemas de fondo vayan a resolverse, la aceptación del propio cuerpo es uno de los primeros pasos para el bienestar psíquico y también físico, no es fácil porque el modelo de la delgadez es potente. Creemos firmemente que el lema de "la vida sana primero" debería sustituir al actual "delgados a toda costa". Le invitamos a seguir un estilo de vida saludable, con nutrición balanceada y ejercicio físico.