Cumpla su talla como mujer

Realizarse el **Autoexamen de Mama** una vez al mes es la manera más eficaz, sencilla y económica para detectar a tiempo el cáncer de seno.

Este buen hábito, puede salvar su vida.

SEGURO SOCIAL
COSTA RICA

¡Bravo por la mujer madura!

Dr. Carlos Sancho Rojas
Jefe de Clínica del Servicio de Medicina Interna del Hospital México.

Es después de los 45 años que la mujer empieza a vivir con plenitud, a ser ella misma, porque probablemente en esta etapa ya su vida está definida desde el punto de vista laboral, conyugal y emocional.

Aunque los hijos siempre serán prioridad para cualquier mujer, quizás en esta fase, ellos no requieran los desvelos y las atenciones que necesitaban cuando eran bebés, estaban en la escuela o atravesaban la adolescencia.

A partir de este momento la mujer tiene más tiempo para sí misma, para reflexionar y para culminar muchos de los proyectos que quedaron truncados por el tiempo que le dedicó a la crianza de los niños, a la atención de su hogar y a compartir con su pareja.

Es, sin duda, una de los ciclos más interesantes para la mujer. Es un período de decisiones trascendentales, para que los años que están por venir, estén llenos de vigor, alegría y pasión. Lamentablemente, muchas mujeres en la cuarta y quinta década se sienten derrotadas, y algunas creen que ya acabaron su rol y descuidan su imagen y su salud.

Desde esta trinchera, invito a todas las mujeres que se encuentran en esta etapa a que la disfruten, la vivan con plenitud, y por ello, les recomiendo que emprendan todo un proyecto que involucre actividades recreativas, ejercicio físico y una buena y adecuada alimentación. Recordemos que la mujer vive más años que el hombre, y por eso necesita calidad de vida.

Mayo - Junio 2007
Una producción de Revistas de Grupo Nación de Costa Rica, con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social.
Directora: Isabel Ovares • **Coordinador editorial:** Carlos Muñoz • **Editores:** Carlos Muñoz y Randall Sáenz • **Redactores:** Marcela Cantero, Olman Castro, Xinia Fernández, Lilliana Incera, Ginnette Monge, María José Nuñez, Katzy O'neal, Flora Ovares, Gina Polini, Maricela Retana, Ana Rojas y María Isabel Solís • **Corrector de estilo:** Esteban Ureña • **Coordinadora de Diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y Diagramación:** Carlos Umaña • **Fotografía:** Gerald Montero, Mayela López, Gina Polini, ©2007 Jupiter Images y cortesía de Maribel Guardia. • **Fotografía de portada:** Archivo Grupo Nación • **Gerente:** Yorleny Mora • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y Pauta:** Cindy Jiménez • **Coordinación de Circulación:** Lizbeth Brenes • **Gerencia de Mercadeo Corporativo:** Maricela Carboni • **Mercadeo de Revistas:** Vahnessa Arias • **Redacción:** (506) 247-4488 • Fax: (506) 247-5110 • **Publicidad:** (506) 247-4949 • Fax: (506) 247-4948 • **Circulación:** (506) 247-5527 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor**: Comercializadora Los Olivos G.N. S.A. Teléfono: 247-4463. Fax: 247-5042.
Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación, G.N. S.A. ©2007, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial.
Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Amanco (506) 551-0866, Recuperadora ROYMA (506) 245-1951 o Scott Paper Company de Costa Rica (506) 239-0222.

BienESTAR Mujer madura cuenta con la colaboración de los siguientes especialistas, entre otros, de la Caja Costarricense de Seguro Social:

Dr. Jorge Barboza
Especialista en ginecología y obstetricia del Hospital Calderón Guardia

Dra. Xinia Carvajal
Especialista en Salud Pública de la CCSS

Licda. Grace Abarca
Jefa del Departamento de Nutrición de la CCSS

Dr. Francisco Fúster
Ginecólogo del Hospital Calderón Guardia

Dr. José Montiel
Jefe del Servicio de Ginecología del Hospital de las Mujeres

Dr. José Cascante
Jefe del Servicio de Obstetricia del Hospital de las Mujeres

Dr. Gerardo Murillo
Coordinador de la Unidad de Ejercicio Físico y Deporte del Hospital San Juan de Dios

Dr. Baudilio Mora
Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Calderón Guardia

Dr. Danilo Medina
Ginecólogo oncólogo del Hospital Calderón Guardia

Dr. Jorge Ramírez
Director del Hospital de las Mujeres

Portada

8 **Maribel Guardia.** Reina de belleza, actriz y cantante. El éxito no le llegó por azar, pues Maribel debió luchar durante mucho tiempo por ganarse el lugar que ocupa en México. A sus 47 años es una de las mujeres más queridas y admiradas en nuestro país.

Salud

14 **La madurez.** La llegada de la cuarta década en la vida de la mujer debe asumirse como un cambio hacia la plenitud.

22 **El climaterio y la menopausia.** La fase final de la vida reproductiva femenina ha estado rodeada de mitos y malos augurios. Sin embargo, con una adecuada guía médica, puede ser una transición agradable para la mujer.

28 **El control hormonal.** ¿Es necesario el uso de hormonas durante el climaterio? Las posiciones de los médicos son encontradas aún, pero convergen en que toda mujer debe ser orientada por especialistas.

36 **Enfermedad cardiovascular.** Aunque la población femenina suele presentar un nivel bajo de problemas relacionados con el corazón, siempre hay riesgos que se incrementan por la falta de prevención.

42 **Cáncer de mama.** Los médicos catalogan como alarmante el incremento de los casos de tumores malignos en los senos. La alimentación y los estilos de vida poco saludables parecen ser los culpables.

46 **Cáncer de cuello del útero.** El sistema de salud pública de Costa Rica es un ejemplo de atención para la detección del cáncer en el aparato reproductor femenino. A pesar de esto, muchas mujeres aún no hacen uso de los recursos disponibles.

56 **Infecciones urinarias.** Los malos hábitos de higiene y la retención forzada de la orina se han convertido en dos de las causas principales de los problemas que afectan la uretra, la vejiga y hasta los riñones.

Belleza

68 **Cuidado personal.** El estado de salud física y emocional se ve reforzado cuando la mujer se siente cómoda con su apariencia. La naturaleza brinda opciones para devolver la vitalidad pérdida por el ajetreo cotidiano.

74 **Cirugías estéticas.** Si bien los procedimientos quirúrgicos para configurar la belleza han inundado la vida de las costarricenses, existen operaciones que buscan aumentar la calidad de vida de las mujeres sin recurrir solo a la vanidad.

Familia

80 **El divorcio.** Es difícil, pero la vida no termina. La separación legal puede ser un proceso difícil de asumir, pero muchas veces resulta ser el paso necesario para encontrar la libertad.

84 **Madre y abuela.** La mujer no debe cimentar su vida sobre la relación que sostiene con sus hijos o sus nietos. Debe encontrar una senda propia, siempre siendo un sostén para su familia, sin descuidar su propia individualidad.

92 **Embarazo después de los 40.** ¿Descuido o falta de información? Las gestaciones en mujeres que entran a vivir la quinta década son cada vez menos frecuentes, pero aún se observan en los hospitales.

Trabajo

96 **El trabajo y el hogar.** La mayoría de mujeres maduras debe afrontar la dura tarea de llevar una doble jornada laboral. ¿Cómo sobrevivir al reto?

100 **Jubilación.** El plan de vida de la mujer al terminar de trabajar no debe construirse emergentemente. Debe ser un proceso planificado con muchos años de antelación.

Unidad de la CCSS

108 **Pensado para ellas.** El Hospital de las Mujeres se ha convertido en un pilar de la salud femenina. Su labor está respaldada por profesionales que se esmeran en brindar la mejor atención a las pacientes.

Maribel Guardia
Una mujer en plenitud

Querida por Costa Rica, México y el resto de países que han sido testigo de su talento y belleza, la costarricense es una ejemplar y exitosa mujer madura. La actriz y cantante ofrece un repaso por los momentos más importantes de su vida.

Olman Castro
Redacción
Fotografía: Cortesía de Maribel Guardia

"Con mi hijo intento tener la mejor de las comunicaciones, hablamos de todo". "Debo confesar que como arroz con leche y granizados unas tres veces por semana". "Yo decidí dejar a Joan Sebastián por una infidelidad, y jamás dudé en mi decisión, ni me eché para atrás".

Con frases como estas, Maribel Guardia se describe como la mujer que es a sus 47 años, esa misma que admiramos debido a su exitoso oficio y a su espectacular figura.

BienESTAR le propuso dejar un poco de lado su plano profesional para conversar sobre temas más cotidianos y conocerla como mujer, madre y compañera sentimental.

Pasado

¿Cuáles fueron sus experiencias más amargas al llegar a México, en búsqueda de su sueño? En medio de esto, ¿cuáles fueron sus "motores" de impulso?

Bueno, en realidad yo tuve mucha suerte, ya que después de participar en el Concurso de Miss Universo y haber sido elegida como Miss Fotogénica -premio que entonces otorgaba la prensa-, a Televisa le interesó mucho mi persona, ya que ellos creían que al ser yo la favorita de los medios en México para ganar el concurso, ya tenía gran parte del trabajo empezado. Por esa razón me dieron una beca para estudiar actuación, canto y baile, en la escuela de Televisa (lo que ahora es el CEA). Además me pagaban hospedaje y alimentación mientras estudiaba. Entonces mi llegada a México fue muy tranquila. Claro, dejar a mi familia a esa edad sí fue un evento traumático, de hecho me hacían mucha falta, pero tampoco fue como para morirse.

Mi principal motor de impulso siempre fue mi familia. Yo soñaba

Marco Chacón, pareja de Maribel, se ha convertido en un gran apoyo para que tanto ella como Julián sean felices. Aquí mientras disfrutaban de unas vacaciones en las islas Bahamas.

con regalarle una casa a mi hermana (*Vilma, a quien llama "Mima"*), quien me crió como a una hija. Después de concluir mis estudios, las cosas no fueron fáciles. Para entonces Televisa no me tomaba más en cuenta, y por eso me dediqué a hacer teatro, y en ese ínterin apenas me alcanzaba para pagar la renta y comer.

Gracias a la trayectoria en el teatro, después de muchas obras y muchos castings para el cine, pude lograr mi primer papel en una película, y a partir de ahí empecé mi carrera cinematográfica. Pero, no fue hasta muchos años después, cuando me gané el premio "Diosa de Plata" como la mejor actriz de México, por mi papel protagónico en la película "Terror y encajes negros", cuando Televisa me llamó para hacer mi primer protagónico en televisión. De ahí para acá la historia casi todos la conocen.

¿Fue difícil ganarse el lugar que hoy ostenta en la televisión mexicana, siendo ese país un tanto nacionalista y con tanto talento local?

A pesar de mi suerte, no ha sido nada fácil, porque es un mercado muy competido. Mucha gente en Costa Rica piensa que todos los que han venido a México han triunfado; claro, ellos solo se enteran de los pocos que lo hemos logrado y no saben de los muchos que vienen todos los años desde el tiempo del cine de oro

mexicano y que no lo han podido hacer. Muchos de ellos con mucho talento, otros no tanto, pero la verdad es que no es fácil, se compite no solo con todos los mexicanos de la República, en un país de más de 100 millones de habitantes, sino que se compite además con todos los cubanos, los colombianos, los argentinos, los brasileños y las demás nacionalidades. Aquí es la meca de la televisión para América Latina, y por eso de todo el continente vienen a probar.

Usted perdió a su madre muy joven. ¿Cómo marcó ese evento su vida?

Lo marcó desde muchas perspectivas. Para mí es definitivamente un parte aguas en mi vida, antes y después de su partida. Gracias a Dios mi hermana se encargó de mí como una madre, y nunca me faltó nada, por esa razón le llamo mamá. Pero definitivamente una pérdida de ese tipo te marca para toda la vida. A mí en lo particular siempre me ha causado mucho miedo pensar que me puedo morir, no porque le tema a la muerte, sino porque me horroriza pensar que puedo dejar solo a Julián.

"El mejor secreto es estar feliz y realizada como ser humano. Cuando se logra estar bien por dentro, eso se refleja por fuera". Maribel Guardia.

Amor de madre y pareja

Desde su óptica femenina, ¿cómo enfrentó el proceso de separación con el padre de su hijo? ¿Fue más duro por el hecho de ser figuras públicas?

El proceso se dio en los mejores términos. Claro, es difícil que se ventile en los medios, ya que quizás las separaciones de la gente que no está en el ambiente sean mucho más complejas, pero de esas nadie se entera. La mía fue tranquila, yo decidí dejarlo por una infidelidad, y jamás dudé en mi decisión, ni me eché para atrás. A la fecha somos buenos amigos y nos comunicamos todo el tiempo para cosas de Julián.

¿Le atemorizó la idea de criar sola a su hijo?

No he criado sola a mi hijo. Él ve todo el tiempo a su papá, con quien lleva una excelente relación y además se ha criado desde los 2 años con Marco (*su pareja*), a quien quiere como a otro padre.

¿Cuál ha sido su fórmula para mezclar la faceta de madre y profesional exitosa?

Ahora sí que: ¿cómo ser madre y no morir en el intento? La verdad no es fácil, pero también es cierto que las mujeres tenemos la capacidad de lograr todo lo que nos propongamos en la vida y encima ser unas excelentes madres.

Con mi hijo intento tener la mejor de las comunicaciones, hablamos de todo, y Marco me ayuda mucho en eso. Él también platica mucho con Julián de todos los temas importantes, y yo intento darle la mayor calidad de tiempo posible, además de que siempre me lo llevo de viaje conmigo y compartimos mucho. Cuando salimos a algún lugar de viaje busco quedarme un día o dos, de más, para dedicárselos solo a él. Entonces comprenderás que Julián se conoce todo Estados Unidos, Centroamérica, México y algunos países de Suramérica. Disfrutamos mucho el tiempo viajando, y en la casa nos encanta ver películas o series de televisión junto con Marco, en la cama acostados los tres.

¿Se puede encontrar el amor en una edad madura y empezar nuevas proyectos de vida? ¿Ha sido este su caso?

Bueno, no creo que sea mi caso. Yo empecé con Marco hace 10 años, y entonces era una mujer joven, ahora sigo siendo una mujer en completa plenitud. Pero de todas maneras creo que el amor puede encontrarse a cualquier edad.

¡A su salud!

¿Cuáles son sus cuidados para llevar una vida saludable?

Básicamente sentirme plena, intento ser feliz y tener en armonía mi mente, mi cuerpo y mi alma. En lo físico intento no comer mucha grasa; no como carne de puerco, como muchas ensaladas y frutas, e intento hacer ejercicio unas 3 veces por semana. Aunque debo confesar que como arroz con leche y granizados unas tres veces por semana.

Se habló de que sufría un malestar relacionado con la retención de líquidos. ¿En qué consiste?

En realidad no tengo ninguna enfermedad relacionada con la retención de líquidos, gracias a Dios. Lo que tengo es *vasovagal*, que más bien tiene que ver con la falta de irrigación adecuada a los vasos sanguíneos, que cuando tomo mucha agua sin sales, me provoca mareos y falta de irrigación al cerebro, pero lo controlo tomando bebidas ricas en sales y sodio, como las que suelen tomar los deportistas.

¿Está cercana una operación por unos quistes que le encontraron en los senos?

Bueno son unas pelotitas benignas, simplemente quiero quitármelas porque confunden el examen manual que debemos realizarnos las mujeres con frecuencia. Entonces ya no sé si lo que me pueda percibir sea lo que tengo o algo nuevo, por esa razón es importante quitarlas, de ahí en fuera no tengo ningún problema, gracias a Dios.

Maribel pasa la mayoría de su tiempo cerca de su hijo Julián. Considera que el trabajo no es una excusa para estar separados, y más bien, se ha convertido es un lazo para unirlos.

¿Cuáles son sus secretos para mantenerse tan guapa?

El mejor secreto es estar feliz y realizada como ser humano. Cuando se logra estar bien por dentro, eso se refleja por fuera.

¿Cómo se prepara para enfrentar la menopausia?

No me preparo de ninguna forma, cuando llegue el momento tomaré las medidas que indique mi ginecólogo, a quien veo con regularidad.

¿Cómo se ve Maribel Guardia a sus 60 años?

Todavía falta para eso, pero no pretendo verme de una forma en específico. Me veré como entonces refleje mi espejo, pero sobre todo como me diga mi alma. Lo cierto es que solo Dios dirá mi estado para entonces, si es que él me da licencia.

Por último ¿cuál mensaje le daría a las compatriotas al ser usted todo un ejemplo a seguir por sus logros y por ser tan querida en Costa Rica?

Que luchen por sus metas, que trabajen muy duro, y que no piensen que las cosas las regalan o se obtienen por azares del destino. Para alcanzar logros importantes, en cualquier campo, hay que luchar, trabajar y prepararse mucho. Solo eso nos va a sacar del subdesarrollo como personas y como países. B

La mujer bella, según Maribel

- *Las mujeres todas, tenemos encantos.*
- *La feminidad por ejemplo es un gran atractivo en cualquier mujer.*
- *La personalidad es también muy importante. Una mujer con personalidad lleva mucho trecho ganado.*
- *La inteligencia es trascendente, y por supuesto la preparación. Las mujeres debemos estar bien preparadas en muchos campos.*
- *Leer es una buena herramienta; yo siempre traigo un buen libro en mi mano, y suelo acabarme unos 15 al año.*
- *Si a eso le sumas cuidado físico, es seguro que estarás enfrente de una mujer increíblemente bella y completa.*

Una cuestión de actitud

La forma en que la mujer madura asume el envejecimiento depende de su disposición y de la visión de sí misma.

Gina Polini
Para BienESTAR

"Ya estoy a un paso de hacerme vieja"… Este es un pensamiento que con frecuencia viene a la mente de la mujer que ha llegado a la edad madura.

Ese proceso no tiene por qué ser negativo. Si se han venido quemando las distintas etapas, o dicho de otra manera, superando los procesos anteriores de manera satisfactoria, de seguro tendrá una visión positiva de lo que está por venir.

Cuando, por el contrario, no se ha realizado de manera apropiada en las situaciones pasadas y, sobretodo, en aquellos casos en los que no se ha asumido a sí misma, la vejez se planteará como algo sombrío.

Es cuestión de actitud. En eso coinciden Jenny Mora, psicóloga, y Arelys Zamora, gestora en desarrollo humano integral. La primera tiene una especialidad en gerontología, es decir, manejo de ancianos, por lo que le ha tocado enfrentarse a procesos de envejecimiento. Zamora ha enfatizado mucho los temas de género y la manera en la que la mujer se asume a sí misma como un ser individual e integral, que debe hacerse responsable de su propia felicidad, entre muchos otros aspectos.

Una buena etapa

Ambas expresaron criterios positivos al valorar esa época entre los 40 y los 65 años, en la que la mujer no solo tiene una labor ya cumplida, sino que también posee una gran parte de su vida para cumplir proyectos.

La menopausia, que ocurre precisamente en este lapso y que se ha estigmatizado como algo "malo", debe verse con otros ojos, pues es una etapa en la que la mujer puede acrecentar sus valores espirituales e intelectuales.

"La menopausia es un despertar de las mejores cualidades de la mujer –afirma la psicóloga- ya no

"La menopausia es un despertar de las mejores cualidades espirituales e intelectuales de la mujer". Jenny Mora.

en el área física, pero si en la espiritual y en la intelectual".

Lo que ocurre es que, según Zamora, existe una gran presión social para que la mujer no envejezca, entonces se ve obligada a estar esclavizada por su apariencia física -va al gimnasio, hace dieta, se tiñe el pelo- todo para verse joven.

"Como envejecer se ve, socialmente, como algo terrible, entonces se hace cualquier cosa que esté al alcance para no llegar a eso, y las que tienen plata se inflan por aquí y se desinflan por allá, porque no se quiere asumir que el tiempo pasa y que son procesos que vamos dejando", expresa Zamora.

Son estereotipos que tienen que aprender a desechar, para asumir su vida y entender que la edad madura y la vejez son momentos que pueden ser muy enriquecedores, pues se tiene la sabiduría que da la experiencia y hay más tiempo libre que se puede usar en desarrollar las áreas que traen satisfacción.

El problema viene cuando la mujer no se asume como un ser individual, que no depende de otros. Si no llega a convencerse de que lograr la felicidad es una responsabilidad propia, nunca verá la edad madura y la vejez de forma apropiada, pues las asumirá como pérdidas: los hijos, de sus tareas como madre que la hacían "tan indispensable", de su rol como esposa o como ama de casa intachable.

Cómo prepararse

Mora expone que una persona que ha ido cumpliendo y cerrando cada etapa de su vida, llegará

a los 40 años y continuará hacia los 60, y aún más allá, sin conflictos. Las verá como episodios que se inician y que presentan retos diferentes y posibilidades de realización.

Pero, quienes llegan a la mitad del proceso y encuentran cabos sueltos y ningún motivo para sentirse orgullosas, al lanzar la vista hacia delante lo harán con negativismo y con la sensación de que ya todo está acabado y que la vida pasó sin ningún mérito.

"La edad madura y la vejez dependen de la inversión que la mujer haga en su realización en épocas más tempranas. Si tiende a sobrematernizarse, dejando de lado otras partes muy importantes de sí misma, hará de la maternidad su principal razón de ser y lo demás perderá sentido", asegura Zamora.

"Cuando tengo 40 años debo valorar qué va a pasar conmigo cuando tenga 50, y cuando llegue ahí verme a los 60, y así ir elaborando las etapas". Arelys Zamora.

Aboga por que la mujer deje de lado su papel de madre, de esposa, de suegra o de abuela, y que los lleve como guiones secundarios, pero que el papel principal sea su propia identidad y su vida personal.

"La mujer se ha creído que es un ser humano 'en función de', y cuando esas cosas ya no están, se pierde la razón de ser", finaliza para enfatizar que es una responsabilidad muy personal asumir un proyecto de vida que la lleve a la edad madura y a la vejez habiendo aprendido a satisfacer sus anhelos. B

Fuentes: Jenny Mora, psicóloga, Casa Sol. Teléfono: 288-0211.
Arelys Zamora, gestora de desarrollo humano. Correo electrónico: arelysz@yahoo.com

A los cuarenta

¡Tome la decisión de moverse!

La mujer que no ha tenido un estilo de vida saludable, sufrirá a partir de los 40 años un deterioro físico importante; tarde o temprano, el sedentarismo, el tabaco, el alcohol y la alimentación deficiente le cobrarán la factura.

Lilliana Incera
CCSS/ Para BienESTAR

El ejercicio físico es el principal tratamiento para no perder la capacidad funcional del organismo; sin embargo, una gran cantidad de mujeres no lo practican. El hogar, los hijos, el marido, la profesión y otras múltiples ocupaciones, les consumen la vida y no encuentran espacio para ellas mismas. "Es entonces cuando la mujer deja de ser una persona productiva, feliz; y enrumba su vida hacia una vejez achacosa", dice Gerardo Murillo Cuzza, especialista en Medicina del Deporte y Coordinador de la Unidad de Ejercicio Físico y Deporte del Hospital San Juan de Dios. A los 40 años, y bajo esas condiciones, la mujer gana grasa y pierde músculo, fuerza, equilibrio, elasticidad, resistencia aeróbica; aparece la fragilidad en los huesos, los tendones, y los ligamentos, y además, las articulaciones inician un proceso degenerativo, manifiesta Murillo.

Prevención

El ejercicio físico previene múltiples enfermedades; gracias a él, tanto el corazón como los pulmones trabajan en forma eficiente, los músculos adquieren fuerza y vigor, y las articulaciones no pierden su flexibilidad; de igual manera, permite la oxigenación e irrigación sanguínea de los músculos evitando su deterioro y haciéndolos más efectivos para el movimiento.

El ejercicio físico ayuda a prevenir múltiples enfermedades degenerativas, incluyendo el cáncer.

Por el contrario, la ausencia de ejercicio más una alimentación deficiente facilitan el depósito de placas de grasa en las arterias, lo cual impide el paso de la sangre y el aporte de nutrientes y de oxígeno al corazón. De igual manera, aparece la disnea o sensación de falta de aire cuando se realizan esfuerzos mínimos como caminar cien metros o subir algunos escalones. El problema podría aumentar con la presencia de la angina o dolor en el pecho. También, existen estudios que evidencian que el ejercicio previene el cáncer. Además, la mujer que se ejercita y acude a la consulta médica con cierta regularidad, tiene más posibilidades de detección temprana de cualquier enfermedad. Definitivamente, la prevención de todos esos males es el ejercicio físico, y es necesario que todas las mujeres reconozcan que deben practicarlo en forma regular, sobre todo si ya superan las cuatro décadas.

Pero... ¿qué debo hacer?

El ejercicio de resistencia aeróbica es el recomendable; por ejemplo, caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar o bailar. La mujer debe disponer de una hora diaria para la práctica de ejercicio, con el fin de que se mantenga física y mentalmente activa. Un aspecto que no se debe olvidar es dedicar unos minutos al calentamiento y al estiramiento de los músculos antes de iniciar la rutina y tomar, al menos, dos vasos de agua. En el desayuno es importante agregar un poquito de sal a los alimentos para reponer las sales perdidas; además, un jugo de naranja y un banano le aportarán potasio al organismo.

Si la mujer tiene sobrepeso debe aplicarse crema en los pliegues cutáneos para evitar erosiones en la piel; la caminata o cualquier otra actividad bajo el sol, debe hacerse antes de las 9 de la mañana o después de las 3 de la tarde, para evitar las fuertes radiaciones solares; también, tienen que utilizarse zapatos adecuados y evitar prendas de nylon.

La ecuación perfecta

El ejercicio físico, por sí solo, aporta muchas ventajas a la mujer, pero si se acompaña de una alimentación balanceada, se obtiene la ecuación perfecta para alcanzar los beneficios buscados. “La hidratación adecuada, el consumo de cinco porciones de frutas y verduras al día y ensaladas completas son parte de los alimentos que la mujer debe incorporar en su alimentación”, recomienda Murillo Cuzza. Es muy importante tomar en cuenta que cuando los hábitos de la persona no son del todo saludables, puede manifestarse la fa-

tiga durante la actividad física; ello ocurre cuando se practica ejercicio pero, al mismo tiempo, se mantienen hábitos alimentarios inadecuados. Si eso llega a ocurrir, es muy probable que la mujer abandone su iniciativa en el primer intento.

Las sustancias del bienestar

Las endorfinas son los opiáceos naturales del cuerpo. Son sustancias que brindan una profunda sensación de satisfacción porque procuran equilibrio emocional y eliminan el dolor y la fatiga. Las endorfinas se producen en todo el cuerpo, pero principalmente en el cerebro, y cuando se realiza ejercicio físico, se libera una gran cantidad de esas sustancias.

La actividad física también produce una enorme concentración de antioxidantes que neutralizan los radicales libres, los cuales están vinculados con la aparición de algunos tipos de cáncer.

¡Tome la decisión!

"Cuando se quiere se puede", expresa el especialista Cuza, al referirse al amor propio que toda mujer debe tener para tomar la decisión de ejercitarse. Nadie puede decir que no tiene tiempo porque si lo hay cuando se quiere; tampoco se requiere de una hora determinada para el ejercicio: puede hacerse antes de ir a la oficina o al regreso; antes de iniciar las labores domésticas o al terminarlas, por la mañana o hasta por la noche.

Lo importante es tomar la decisión de moverse, y una vez que abandone el sedentarismo, adherirse a los ejercicios con constancia para que en poco tiempo disfrute de un verdadero bienestar. B

¡Es tiempo de disfrutar la vida!

Alrededor del climaterio y la menopausia se han tejido una serie de mitos que atemorizan a las mujeres. Expertos consultados por BienEstar, nos hablan sobre las oportunidades y los cuidados de la mujer en esta etapa.

Xinia Fernández
CCSS/ Para BienESTAR

Para Ana, mujer profesional de 54 años, el inicio del climaterio y la llegada de la menopausia no le tomaron por sorpresa. Entre las preocupaciones del trabajo y las obligaciones en su casa, los años se fueron deslizando. Una mañana despertó y tomó conciencia de que su edad reproductiva había terminado. Para ella, sin embargo, fue el fin de una etapa de su vida, pero el inicio de un período diferente, con nuevos retos y oportunidades.

La historia de Ana, sin embargo, no se repite en todas las mujeres. Muchas ven con temor e incertidumbre la llegada del climaterio y la menopausia, producto quizá del poco conocimiento sobre estas etapas.

El climaterio es un período que se ubica en un rango de entre cinco y ocho años antes de la última regla y que se prolonga, según el doctor Carlos Sancho Rojas –especialista en medicina interna del Hospital México– hasta el final de la vida.

La menopausia se presenta en el momento en que la mujer deja de tener menstruación y caen los niveles de estrógenos en la sangre.

Debido a las irregularidades que suelen presentarse en esta etapa, Sancho Rojas afirma que la comprobación de que la menopausia ha llegado se da cuando ha pasado un año desde la última menstruación.

Algunos especialistas hablan incluso de una etapa previa: la premenopausia, que es cuando la mujer empieza a experimentar trastornos hormonales y se presentan irregularidades en el ciclo menstrual. Estos pueden manifestarse en períodos menores

Salvo por una enfermedad crónica, los suplementos vitamínicos no son necesarios durante esta etapa. Una dieta saludable debería proveer todas las necesidades del organismo.

o mayores de 28 días, con variación en la cantidad del sangrado (más o menos cantidad) y con la reducción o prolongación de los días del sangrado.

¿Está cerca?

La edad de la llegada de la menopausia varía de una mujer a otra, aunque tanto Sancho Rojas como el ginecólogo Francisco Fúster, del

Hospital Calderón Guardia, coinciden en que puede presentarse entre los 50 y 55 años, en condiciones fisiológicas normales.

No obstante, en algunos casos puede darse la menopausia precoz: aquella que se presenta alrededor de los 40 años y que generalmente es ocasionada por la sustracción del útero y los ovarios. Esto produce manifestaciones climatéricas tempranas, que en ocasiones pueden ser un poco más marcadas y producir algunas alteraciones en la calidad de vida. B

Estrógenos en la dieta

La nutricionista Grace Abarca afirma que algunos alimentos aportan fitoestrógenos -reemplazo natural y muy efectivo de las hormonas-. La profesional recomienda:

- **Consumir soya. Reduce los bochornos y previene el cáncer de mama. Hay productos a base de soya como leche, carne y cereales.**
- **Comer cinco porciones de frutas y vegetales al día. Aportan vitaminas y minerales.**
- **Tomar leche y sus derivados. Son fuente de calcio.**
- **Consumir vitamina D. Permite absorber el calcio. Obténgala de sol (antes de las 9 a.m. y después de las 3 p.m.) o también en la grasa de la leche.**
- **Comer otros alimentos ricos en calcio, como las sardinas, las hojas verdes y el yogur. No olvide que el exceso de calcio puede producir cálculos renales, así que si consume calcio en sus alimentos no tome pastillas adicionales.**
- **Consultar a su médico antes de tomar suplementos vitamínicos.**

168 mil mujeres costarricenses se ubican en el rango de inicio de la menopausia, período de importantes cambios a nivel físico, pero que igual se puede disfrutar a plenitud.

En estos casos, los médicos valoran el empleo de la terapia hormonal sustitutiva, empleando estrógenos, para llevar a la mujer hasta la edad en que naturalmente le corresponde la menopausia.

Época de cambios

El doctor Sancho Rojas –estudioso de este tema– afirma que el climaterio y la menopausia son procesos normales en la vida de la mujer, y que solo en casos excepcionales se presentan problemas patológicos anormales que requieren ayuda médica.

Hay evidencia científica de que la caída de la producción de hormonas provoca los famosos calores y sofocos en un número importante de mujeres, aunque no en todas. De quienes presentan estos síntomas, sólo un porcentaje menor vería afectada su calidad de vida, pues su duración se extiende durante algunos meses hasta un año.

"En las mujeres a quienes los sofocos y calores alteran su calidad de vida, podría indicarse los estrógenos, pero normalmente por períodos cortos", indica Sancho Rojas.

Utilizar por lapsos cortos estos medicamentos, elimina los efectos secundarios que se han asociado a ellos, entre los que se encuentran el cáncer de mama y las enfermedades tromboembólicas (riesgo cardiovascular).

Con la menopausia aparece la resequedad de las mucosas, fundamentalmente la vaginal, que en algunas mujeres podría alterar el disfrute de las relaciones sexuales. En estos casos el médico puede indicar el uso de de estrógenos en crema para aplicarlos directamente en la zona, los cuales, no tienen los efectos secundarios mencionados.

Los huesos de la mujer, después de la menopausia, pierden consistencia, lo cual aumenta las posibilidades de sufrir osteoporosis. Por eso es fundamental actuar temprano para llegar a esta edad con una buena densidad ósea. Es esencial realizar actividad física constante, eliminar el consumo del tabaco y del alcohol, e incentivar el consumo de leche y sus derivados.

Para Sancho, no se ha demostrado que otros síntomas, como la depresión, la ansiedad, el insomnio, o el aumento de peso, tengan clara relación con la caída en el nivel de estrógenos que se produce en el climaterio. En su opinión, son síntomas que han venido acumulándose durante mucho tiempo, y en este momento salen a flote. "A lo me-

jor los hijos se fueron, el marido se marcha o muere. Obviamente, esta mujer va a disminuir su actividad física, va a aumentar de peso y seguro deprimirse", agrega.

Este especialista explica que durante esta etapa aumenta también el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, sobre todo los ginecológicos (igual que el caso de la próstata en el hombre). "Pero no quiere decir que estas enfermedades sean provocadas por la menopausia. Estos y otros trastornos –como los articulares y la pérdida de memoria en esta edad– son parte del proceso natural de envejecimiento", asevera.

Calidad de vida

Para el doctor Sancho, esta edad es quizá la de mayor plenitud en la vida de la mujer, pues su experiencia y capacidad física le permiten un rendimiento mucho mayor.

"Generalmente, ha pasado el tiempo de cuidar a los hijos, y hay más tiempo disponible para el autocuidado, para realizar actividades que siempre se quiso hacer, como aprender a pintar, tocar un instrumento musical, realizar actividad física o ir a clases de baile".

Llegar a esta etapa, con calidad de vida, requiere de un proceso que se construye con los años. Esto incluye la actividad física regular, el evitar el sobrepeso y el fumado y el mantener una dieta balanceada.

Para el psicólogo, Erick Quesada Ramírez, el centrar la femineidad en la capacidad reproductiva podría generar un proceso de pérdida. Por ello, recomienda replantear el proyecto de vida. La mujer debe tener un conocimiento real, sin mitos, de la etapa en la que va a entrar -de sus fortalezas y debilidades- para vivirla plenamente. B

Terapia hormonal de reemplazo

¿Requisito durante la menopausia?

Xinia Fernández
CCSS/ Para BienESTAR

El uso de los estrógenos debe darse siempre por recomendación y bajo vigilancia médica. Sin embargo, aún la comunidad médica tiene criterios opuestos sobre su pertinencia.

Durante varios años, el uso indiscriminado de la terapia hormonal sustitutiva ha provocado grandes debates en la comunidad médica a nivel mundial. Algunos profesionales abogan por su uso para la mayoría de las mujeres, mientras que para otros, su empleo debe restringirse a algunos casos.

Ni un medicamento indispensable para las mujeres en menopausia ni un producto al que se deba temer: así ven algunos profesionales de la salud la terapia hormonal sustitutiva, conocida más popularmente como terapia de estrógenos.

En lo que sí coinciden los diferentes sectores es en la necesidad de la supervisión y la recomendación médica por períodos definidos, bajo la guía de un profesional médico calificado.

A juicio de Danilo Medina Angulo, médico ginecólogo, la terapia hormonal de reemplazo es necesaria para toda mujer en el período de la menopausia, pues alivia una serie de manifestaciones incómodas en esa edad.

En contraposición, Carlos Sancho Rojas, especialista en medicina interna, afirma que estos medicamentos deben usarse únicamente cuando las alteraciones producidas durante la menopausia afectan la calidad de vida de la mujer. Esta condición, indica el facultado, se da solo en un grupo de mujeres, pues algunas sienten bochornos y calores que no afectan su vida, y además, un sector no los presenta del todo.

Ambos expertos coinciden en que estos medicamentos deben utilizarse únicamente por indicación de un especialista y nunca por una decisión personal. También concuerdan en que para reducir la resequedad vaginal usual durante la menopausia, puede recurrirse al uso de estrógenos en crema, los cuales, aplicados localmente, mejoran esta condición y la vida sexual de la mujer.

Dos caras

Para Medina Angulo, todas las mujeres necesitan los estrógenos, excepto aquellas que por alguna restricción médica no pueden utilizarlos; es el caso de quienes afrontan un trastorno hepático, una enfermedad cardiovascular o cáncer de mama.

Argumenta que está determinado que el estrógeno es fundamental para que el calcio pueda atravesar las membranas de la célula, y junto a otros medicamentos, ayudar a la mujer a prevenir la osteoporosis.

Otro de los beneficios que podría tener la terapia hormonal es que las mujeres que la usan

Ambos expertos coinciden en que estos medicamentos deben utilizarse únicamente por indicación de un especialista, y nunca por una decisión personal.

tienden a tener menos problemas en el sistema tendinoso.

El ginecólogo asegura que en 40 años, la terapia hormonal ha beneficiado a millones de mujeres. “Ningún medicamento es inocuo, cualquiera tiene efectos secundarios”, señala. En su opinión, con el uso de los estrógenos se da también un seguimiento más constante a la salud de la mujer, lo cual favorece el diagnóstico temprano de enfermedades como el cáncer.

El único factor que influye directamente sobre el inicio temprano de la menopausia, y que está científicamente comprobado, es el fumado. Por eso, es fundamental que las mujeres eviten el tabaco desde su juventud. La terapia hormonal es una opción, pero el estilo saludable de vida también incide en el bienestar de la mu-

jer durante esta etapa de la vida. El especialista Sancho Rojas manifiesta que tanto el climaterio como la menopausia son etapas normales en la vida de la mujer, y no debe recurrirse necesariamente al uso de la terapia hormonal. "Esta etapa en la vida de la mujer se ha medicalizado en exceso, y debemos tener especial cuidado para recetar estrógenos solo cuando la calidad de vida se ve afectada notablemente", expone.

Sancho aboga para que las mujeres se preocupen desde jóvenes por mantener estilos saludables de vida, que en el futuro les permitirán llegar al climaterio y a la menopausia en condiciones óptimas, y enfrentar menos problemas asociados, como la osteoporosis. "Si una mujer ha realizado actividad física toda su vida, mantiene un peso adecuado y se ha alimentado bien, las complicaciones crónicas y las probabilidades de desarrollar osteoporosis son menores", finaliza.

El tema de la terapia hormonal continuará en discusión por mucho tiempo. Sin embargo, se puede destacar que su aplicación no es la solución a todos los problemas de salud de las mujeres derivadas del proceso de envejecimiento, ni tampoco un medicamento que deba condenarse o que su uso deba temerse. Está demostrado científicamente que estos productos tienen sus ventajas y sus desventajas; lo importante es utilizarlos únicamente cuando su médico de confianza se los recete. B

Hormonas con cuidado

La Administración Federal de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA), organismo encargado de la aprobación de los medicamentos empleados en ese país, destaca ciertas consideraciones sobre el uso de la terapia hormonal:

- **Al igual que otros medicamentos, el tratamiento con hormonas tiene riesgos y beneficios.**
- **Las hormonas reducen la sensación de calor repentina, alivian la resequedad del tejido vaginal y disminuyen la pérdida de calcio en los huesos.**
- **El tratamiento con hormonas no debe usarse para prevenir ataques al corazón.**
- **Los estudios no demuestran que este tratamiento prevenga arrugas.**
- **Es indicado usar la dosis más baja por el plazo más corto.**
- **No debe aplicarse si hay embarazo.**
- **Está contraindicado para mujeres que han sufrido derrame cerebral, ataque al corazón o enfermedad del hígado.**

¡Sonría sin ataduras!

Cuando las mujeres sobrepasan los 40 años, suelen experimentar una serie de situaciones que las hacen sentirse desubicadas y deprimidas. Aprenda a afrontar esas experiencias con positivismo.

Maricela Retana
Para BienESTAR

La vida es un camino que se caracteriza por estar lleno de cambios, curvas y baches. Sin embargo, durante algunas etapas esas transiciones se hacen más evidentes y suelen tornarse muy pesadas. No obstante, con una mentalidad positiva podrá sobrellevarlas más fácilmente.

En cuanto una mujer nota que los años no han pasado en vano, y que su vida está cambiando, suele sufrir un golpe emocional que debe superar para lograr reconstruir su felicidad.

Así como la belleza se torna distinta, la vida presenta importantes cambios cuando se superan los 40 años.

Triunfar ante esta experiencia es posible, prueba de ello es la gran cantidad de mujeres que se conservan alegres y radiantes. Su secreto se basa en altas dosis de amor propio y en la buena costumbre de dedicarse tiempo para ellas mismas.

Retome las riendas

Es normal que la vida presente importantes cambios cuando se superan los cuarenta años. Los hijos parten, el cuerpo se torna distinto y la jubilación llega. Todas estas variaciones deben considerarse como cambios en la ruta de la vida que todo ser humano debe atravesar, disfrutar y superar.

La psicóloga, Jéssica Vargas, explica que estas transiciones sirven para aceptar la ausencia de algo que se amaba mucho, y también para aprender a reconstruir la vida con sus nuevas características.

Redescubra pasatiempos

Quienes han estado habituadas a una intensa rutina de trabajo, suelen sentirse extraviadas cuando llega el momento del retiro, y los hijos parten a construir sus propios caminos.

La nueva situación debe tornarse provechosa y ser mirada con ojos positivos. La construcción de un proyecto de vida debe iniciar desde la juventud, pero si no ha tomado la decisión, aún está a tiempo.

Una opción saludable para habituarse a su nuevo estilo de vida es la realización de actividades alternativas, ya sea con la pareja o sola. Estas rutinas mantendrán su mente y su cuerpo ocupados.

Cumpla sus sueños

El psicólogo Galo Guerra aconseja analizar opciones en las que pueda ayudarse a usted misma y a otras personas.

Actualmente, existen diversos grupos que llevan acabo las más variadas actividades, que van desde la elaboración de manualidades hasta las aventuras extremas. Seleccione cuáles son los pasatiempos que siempre ha deseado y ponga manos a la obra.

Recuerde apartar suficiente tiempo para usted misma. Haga ejercicio, tome el sol y, principalmente, busque en el baúl de sus sueños todo aquello que no pudo hacer y ahora podrá realizar en la plenitud de su vida. B

Fuentes:
Jéssica Vargas Vásquez, psicóloga. Teléfonos: 452-2608 y 367-2735.
Galo Guerra, psicólogo modificador de la conducta. Teléfonos: 225-9757 y 255-1380.

"Sin Dios no hubiera podido"

Sandra Calderón enfrentó la muerte de su único hijo, y asegura que si Dios no la hubiera preparado y acompañado hasta hoy, estaría aún atada a la depresión.

Gina Polini
Para BienESTAR
Fotografía: Gina Polini

Sentía que su vida estaba organizándose, tomando forma, después de muchos años de luchar, con un divorcio a cuestas y al lado de su único hijo.

Percibía que ya tenía más control de todo. Ese hijo, Rolando, acababa de cumplir 18 años, y las cosas se acomodaban. Así estaba todo el día en que la vida se le hizo añicos a Sandra Calderón.

Un mes de febrero, hace 14 años, un accidente de tránsito que ocurrió en la noche, a pocas cuadras de su casa, le arrebató a su único hijo y la sumió en un verdadero caos. El mundo giró de manera radical y llevó a Sandra a momentos de completa y total confusión, en la madrugada del nuevo día, en un hospital y con un hijo en agonía.

"En medio de aquella situación que me tenía tan asustada -relata- sentí en mi interior una voz que me dijo que Rolando se iba a morir, y que yo lo había traído al mundo y era la persona que tenía también que despedirlo. Yo entonces lo despedí, lo encaminé para que pudiera irse".

Sabe cuál era esa voz. Asegura que no hubo un solo momento en todo ese pasaje de honda tristeza en

la que no sintiera que Dios no solo estaba con ella, si no que la llevaba alzada, para que aquel camino tan pedregoso no la lastimara de forma exagerada.

La intervención de Dios en su vida fue radicalmente decisiva para que pudiera soportar todo aquello, y estar hoy aprovechando su experiencia para ayudar a otros que pasan por situaciones similares.

Revelación

Cuando estaba en el hospital, en medio de aquel mar de ideas encontradas, vio como en una película exactamente los pasos que tenía que seguir, y a partir de entonces se dio cuenta que alguien la estaba guiando. Eso le produjo una enorme paz interior, una paz de la que ella misma se sorprendía y que a la gente que la rodeaba le costaba entender.

"Comprendí que Dios había tomado mi mente, había quitado de ella todo pensamiento intranquilo y me había dado paz. Sí, claro, tenía un profundo dolor, pero experimentaba una indescriptible y extraña paz", recuerda.

Cuando pasó todo, regresó a su casa. Ahora era completamente silenciosa y vacía. "La vida se me puso en blanco y negro, cuando antes había sido de colores", manifiesta, al decir que tuvo momentos de depresión. Pero en medio de esa oscuridad, también, ella sintió esa "presencia" interior que no la dejaba sola.

"Una se acostumbra al dolor y lo acepta, pero, en realidad, este nunca se marcha". Sandra Calderón.

Sandra dice que tenía que volver a la vida, porque "no me podía quedar aquí sentada, encerrada en el dolor, deprimida". Muy pronto empezó a trabajar en su negocio; es peluquera.

Con toda certeza, indica, Dios y el deporte fueron los pilares de los cuales se agarró para levantarse. ¿Cómo ve ahora las cosas, 14 años después? Sandra mira hacia atrás y asegura que a ella el Señor la llevó por mucho tiempo alzada, para que no tuviera golpes en ese pedregoso camino que le tocó transitar, y luego la fue poniendo en la senda, que ella después empezó a caminar sobre sus pies.

Ahora, que ha retomado por completo su vida, dice que el dolor siempre está ahí, pero que logró tener aceptación y claridad de que esa fue la voluntad de Dios.

Ha aprendido a caminar de otra forma, siempre avanzando, y nunca asumió esa actitud de "pobrecitica" que retiene a mucha gente en la tristeza y la desesperanza. Y así logró vencer la depresión y el dolor. Ahora está en la edad madura, y la disfruta de manera plena. B

Los infartos también atacan a las mujeres

Si bien estos padecimientos golpean más a los hombres, los especialistas temen que la población femenina alcance niveles similares por los estilos de vida que está asumiendo. Cerca del 87 por ciento de las mujeres son sendentarias.

María Isabel Solís
CCSS/ Para BienESTAR

Aunque las enfermedades que afectan el corazón constituyen la primera causa de muerte en Costa Rica, pareciera que la naturaleza protege a las mujeres y no se ensaña tanto como con los hombres. Pero, ¿hasta cuándo se podrá mantener esta situación?

Los especialistas no se atreven a dar una respuesta. No obstante, aseguran que los estilos de vida que está asumiendo la población femenina podría acercarla a la realidad masculina.

La hipótesis de los especialistas es que las hormonas femeninas tienen un papel protector contra las enfer-

medades cardiovasculares, sin embargo, también han observado que en la segunda mitad de la vida, cuando ya la producción de estrógenos se reduce, las mujeres empiezan a ser blanco fácil de estas enfermedades.

No obstante, una de las preocupaciones de la doctora Xinia Carvajal, de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), es que la mujer está adoptando estilos de vida que constituyen factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Cita el fumado, el alcohol, el sedentarismo, las dislipidemias, el sobrepeso, la obesidad, las deficiencias nutricionales y el estrés.

Una de las inquietudes de Carvajal es que algunos sectores de mujeres ticas pueden ser golpeados con mayor severidad por el estrés, pues además de trabajar, tienen que llegar al hogar a cumplir su papel de ama de casa, esposa y madre, y a un altísimo porcentaje, les toca la manutención de la familia en forma total.

Fumado, alcohol y sobrepeso

Adicionalmente, poseen otra práctica en su contra, pues una parte de ellas se ha unido al clan de fumadoras, como refiere Giselle Amador, directora del Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA).

De acuerdo con los estudios del IAFA, cada vez más las mujeres están iniciándose en este hábito. Incluso en la edad adolescente fuman más que los hombres, y una de las dificultades es que este hábito lo mantienen por muchos años, incluso en la edad madura.

El hábito del fumado en la población femenina se ha triplicado, con los consecuentes problemas que tiene para la salud de la mujer y al interior de la familias.

El hábito del fumado en la población femenina se ha triplicado, con los consecuentes problemas que tiene para la salud de la mujer y al interior de las familias. La especialista sostiene que se ha observado que cuando la mujer fuma, la probabilidad de que sus hijos también lo hagan es mucho mayor.

Una de las preocupaciones de Amador, es que en el pasado las consultas de IAFA eran poco frecuentadas por mujeres, sin embargo, en este momento, cerca de la mitad de las citas son solicitadas por población femenina. También llama la atención el hecho de que la publicidad del fumado y del alcohol cada vez más está dirigida hacia la población femenina, y lamentablemente, ellas están respondiendo a ese llamado.

Con el alcohol también sucede lo mismo, pues en el pasado era muy raro calificar a un mujer como bebedora excesiva, sin embargo, en este momento el IAFA atiende también a

un buen número de mujeres víctimas del licor.

Otro de los aspectos, que a juicio de las especialistas, está en contra de la mujer y la hacen más vulnerable a las enfermedades cardiovasculares, es que después de los 40 años de edad, las ticas cada vez tienden más al sobrepeso y a la obesidad, de acuerdo a estudios de la CCSS y del Ministerio de Salud. Lamentablemente, este es uno de los factores de riesgo que está relacionado con la diabetes y con la hipertensión, además del colesterol y los triglicéridos altos: cuatro alteraciones que hacen al ser humano más vulnerable a las enfermedades cardiovasculares.

La inactividad ataca

El sedentarismo, que también está estrechamente ligado al sobrepeso y a la obesidad, es otro de los factores que ataca a la mujer costarricense. José Ángel Ramírez, educador físico de la CCSS, expuso recientemente un estudio realizado durante el año anterior, en el que la institución determinó que cercade del 87 por ciento de la población femenina tica era sedentaria.

Para Ramírez, las mujeres tienen actualmente menos opciones de hacer actividad física o recrearse que los hombres, pues existen factores sociales, culturales y laborales que las limitan. El educador físico explicó que los hombres puede hacer actividad física en cualquier momento del día, mientras que las mujeres están más limitadas por razones de seguridad o rutinas laborales.

La situación se complica especialmente para quienes trabajan, pues además suelen desplazar su salud por interesarse en la de sus familiares. Este contexto pone cuesta arriba el problema, pues permite que la mujer alcance al hombre como víctima de las enfermedades cardiovasculares. B

Las enfermedades del corazón

No existe ningún síntoma que identifique inequívocamente una enfermedad del corazón. Sin embargo, algunos de ellos le pueden sugerir al profesional en ciencias médicas que el paciente puede ser una de las víctimas de estos padecimientos que constituyen, en el territorio nacional, la primera causa de defunción.

Entre los síntomas más comunes figuran: el dolor torácico, la insuficiencia respiratoria, la hinchazón de pies y tobillos, la pérdida de apetito, la fatiga, el cansancio, la sensación de falta de aire, de mareos o desmayos y las palpitaciones irregulares.

Según la CCSS, la enfermedad más común en Costa Rica es la isquémica -aquella que se produce cuando el aporte de sangre a los músculos es insuficiente-. De acuerdo al Instituto de Estadísticas y Censos, 13 costarricenses mueren diariamente por una enfermedad cardiovascular, en su mayoría hombres.

Enemigo de pies a cabeza...

El tabaco es una sustancia que puede significar la diferencia entre vivir o morir. Las mujeres son cada vez más propensas a la adicción, y sufren los efectos cuando entran en la edad madura.

María José Núñez
Para BienESTAR

Es un hecho. Es un adversario de la salud femenina. Muestra de ello es que el riesgo de muerte en mujeres aumenta el doble en fumadoras de entre 45 y 74 años, y que los decesos por cáncer de pulmón son veinte veces más frecuentes en adictas a la nicotina. A esto se debe agregar que las fumadoras tienen mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral, afrontan una menor densidad ósea, y si además son frecuentes consumidoras de alcohol, sus niveles de estrógenos tienden a bajar.

Todas estas razones, presentadas por Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, no pretenden exponer un sermón recurrente. Buscan informar a las mujeres, y más allá, hacerlas actuar para que tengan la posibilidad de vivir con calidad, o de lo contrario, mantener un alto riesgo de sufrir las secuelas de la adicción a una sustancia como el tabaco .

De acuerdo con José Isaac Vindas, Director Médico de la Clínica de Salud Coopesiba de Barva, en los últimos años, se ha notado un incremento en el consumo de tabaco en mujeres jóvenes. Muchas de las consecuencias de esas conductas se perciben hasta después de los 40 años, cuando la adicción se ha tornado en todo un problema de salud.

Esto se debe a que luego de esa edad, el organismo comienza a perder la capacidad de regeneración, es decir, el cuerpo no puede reponer con la misma facilidad los tejidos dañados, lo que se agrava con la presencia de las sustancias que se absorven durante el fumado.

El tabaquismo representa además un fuerte factor de riesgo para la aparición y desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como: la hipertensión arterial, las cardiopatías, la enfermedad cerebro vascular, las insuficiencias circulatorias, la cirrosis hepática, el déficit de vitaminas y minerales y las alteraciones musculares. “Fumar es una de las causas principales del cáncer de faringe y devejiga en la mujer, además, aumenta el riesgo de padecer cualquier otro tipo de cáncer, como hígado, colon, cuello del útero, páncreas y pulmón”, explica Vindas.

La menopausia provoca cambios hormonales, que en ocasiones se ven acompañados de tristeza y depresión. El tabaco no representa una solución, y por el contrario, puede desencadenar toda una serie de complicaciones. No espere a que el cigarro le robe la paz. B

Fuente:
José Isaac Vindas, Director Médico de la Clínica de Salud de Barva Coopesiba.
Teléfono: 262-01-85.

Acérquese al IAFA

CLÍNICAS DE CESACIÓN DEL TABACO:

La atención es gratuita y tiene mucho éxito con las mujeres. Cuentan con equipos interdisciplinarios que atienden a las consumidoras. El 60% de las personas que asisten al programa logran su cometido.

GRUPOS TERAPÉUTICOS:

Son mujeres ayudando a mujeres. Es una terapia que permite a las analizar y discutir las razones por las cuales consumen tabaco.

Si tiene interés puede llamar a la línea 800-IAFA-800 (800-4232800).