# Cáncer de mama gana terreno en Costa Rica

**La mayoría de sus víctimas vive en el Valle Central y tiene entre 40 y 60 años. Los patrones de alimentación y los hábitos de vida influyen en el incremento de la enfermedad.**

*María Isabel Solís*
*CCSS/ Para BienESTAR*

Cada día, el cáncer de seno le quita la vida a más mujeres costarricenses y amenaza con convertirse en el tumor maligno de mayor incidencia en la población femenina. El aumento de casos lo convierte en un serio problema de salud pública en nuestro país.

Diversos estudios realizados por profesionales de la Universidad de Costa Rica (UCR), la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y el Registro Nacional de Tumores, coinciden en destacar la curva ascendente que lleva este tumor, especialmente en los últimos 20 años, al punto que ha logrado desplazar a otros tipos de cáncer que azotaban a la mujer décadas atrás.

De acuerdo con el Registro Nacional de Tumores, la incidencia de este tumor se manifiesta a partir de los 25 años de edad, y alcanza su pico más alto entre los 45 y 59 años. A los 74 años ya se ha producido el 88 por ciento de todos los tumores de mama.

Este cáncer generalmente afecta a mujeres con edades entre los 40 y 60 años. Sin embargo, en los últimos tiempos, se ha observado en pacientes más jóvenes, y esa es precisamente una de las grandes preocupaciones de los profesionales en ciencias médicas de la CCSS, quienes perciben alarmados el incremento de la incidencia y de la mortalidad.

Para Xinia Carvajal, especialista de la CCSS, es urgente que la mujer adopte –como un estilo de vida– la práctica del autoexamen de senos, y en caso de que supere los 50 años, se realice una mamografía periódicamente.

El cáncer de mama se concentra en las zonas urbanas del país, y más concretamente en el centro

## Detecte los síntomas

**De acuerdo con los especialistas de la CCSS, el cáncer de mama no produce síntomas específicos. No obstante, en el 10 por ciento de los casos, las mujeres sienten dolor en el pecho sin que se palpen ninguna masa.**

- **El primer síntoma palpable es un bulto duro que se diferencia del resto del tejido mamario.**
- **En sus primeras fases, el bulto puede desplazarse bajo la piel, cuando se trata de moverlo con los dedos. Y en sus fases más avanzadas, este se adhiere a la pared que lo recubre, y por eso no se puede mover.**
- **El cáncer muy avanzado se caracteriza por grandes protuberancias o úlceras que supuran. En algunos casos, la piel que recubre el bulto presenta hoyuelos y tiene la consistencia del cuero, aunque no modifica su color.**

## Aliado para la vida

**1.** Acuéstese y coloque una almohada o un trapo grueso doblado bajo el hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de las cabeza elevando el codo.

**2.** Con la yema de los dedos de su mano izquierda, presione suavemente con movimientos circulares.

**3.** Palpe toda la superficie en busca de una pelota o zona hundida, tanto en la mama como en la axila. También verifique que no haya secreción por el pezón.

**4.** Coloque una almohada o trapo grueso doblado, bajo su hombro izquierdo. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo y siga los pasos anteriores.

*Material cortesía de revista Perfil.*

del territorio, probablemente debido a los estilos de vida, a los sistemas de alimentación y a la cultura actual. Las zonas rurales tienen una tasa de incidencia más reducida, y las regiones semiurbanas presentan una incidencia que se puede considerar intermedia.

### Inicio del mal

Entre los factores de riesgo generales para desarrollar cáncer de mama, destacan el ser mayor de 40 años, la presencia del mal en parientes cercanas como madre, tías o hermanas, y haber afrontado un episodio anterior del mal.

Las mujeres que no han tenido embarazos y las que quedan embarazadas por primera vez después de los 30 años, muestran una predisposición mayor. La ausencia de hijos, los hábitos como el consumo de alcohol y de tabaco, la obesidad y el haber tenido las primeras menstruaciones a una temprana edad, aumentan las probabilidades de padecer cáncer de mama.

**Alarmas impostergables**

Todo cambio en la estructura normal de los senos debe considerarse como una señal para tomar medidas médicas. Cualquier bulto, engrosamiento o endurecimiento de tejidos es un aviso para que la mujer busque asistencia inmediata. La piel rojiza en el área del seno, los cambios en la forma del pezón o su retracción, además de la pérdida de elasticidad, son variaciones que no deben pasarse por alto.

Superficialmente, es necesario estar atenta a signos que pueden delatar la presencia de una lesión, tales como los poros muy abiertos, la piel con una apariencia similar a la de la cáscara de naranja, las secreciones y los hundimientos en la estructura de la mama. Los nódulos o ganglios inflamados en la región de las axilas no son crecimientos normales.

**Profundizar el diagnóstico**

La mamografía es el examen complementario a la palpación, y el mejor método conocido hasta ahora por la ciencia médica para la valoración de la mama, ya que permite detectar tumores de menos de dos centímetros.

A las mujeres que superan los 50 años de edad, se les sugiere realizarse una mamografía cada año, con la finalidad de localizar zonas anormales en los pechos. Este método de diagnóstico es muy sensible y posibilita la detección de lesiones muy pequeñas.

Algunos especialistas consideran que con este método de diagnóstico, se pueden detectar lesiones dos años antes de que la paciente, o un médico de gran experiencia, pueda palpar algún nódulo o endurecimiento.

Casi el 90 por ciento de las mujeres a las que se les detecta el cáncer temprano, cuando aún no se ha extendido a otras partes del cuerpo, sobreviven con tratamiento.

De acuerdo con Carlos Muñoz Retana, salubrista, y con Roy Wong, epidemiólogo (ambos de la CCSS), el aumento observado en la mortalidad por cáncer de mama probablemente es reflejo de una mayor incidencia asociada a un mejoramiento de la capacidad diagnóstica. B

# Cáncer de cuello del útero

## Amenaza siempre latente...

*María Isabel Solís*
*CCSS/ Para BienESTAR*

**Los especialistas lamentan que muchas mujeres desaprovechen los recursos de detección precoz y bajo costo disponibles en el sistema de salud pública de todo el país.**

La opinión es unánime: es una vergüenza que en Costa Rica mueran pacientes por cáncer de cuello del útero cuando se dispone de toda una maquinaria capaz de luchar contra ese tumor maligno.

No es para menos. La inversión hecha en el territorio nacional para disminuir el impacto del cáncer de cuello del útero ya rindió frutos, y es por eso que los estudios de Ligia Moya Meoño, especialista en estadística, ya revelan un claro descenso de este tumor maligno.

## Prueba salvavidas

**La prueba del papanicolau es muy sencilla. No produce dolor y se emplea para detectar células anormales en el cuello del útero o en su derredor. Las mujeres deben acudir a examinarse en forma regular si son activas sexualmente o si tienen una edad de 18 años o más.**

**La prueba de papanicolau (citología o frotis), es un método para examinar las células del cuello del útero y la vagina. Permite detectar los cambios precancerosos o el cáncer cérvico-uterino.**

**Si todas las mujeres se realizaran los exámenes disponibles, sería posible detectar la mayoría de las condiciones precancerosas, aplicar el tratamiento a tiempo y, en consecuencia, se lograría detener el impacto de los tumores ubicados en el cuello del útero.**

**De acuerdo con informes del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, la mayor parte de las mujeres que llegan a los hospitales con cánceres avanzados en el cuello del útero, nunca se realizaron una prueba de papanicolau o no lo hicieron con regularidad.**

Para Rodrigo Álvarez, director del Laboratorio de Citologías de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), la decisión de centralizar el análisis de las citologías vaginales fue vital para alcanzar esta reducción, pues permitió elevar la calidad del diagnóstico y detectar los tumores en estados incipientes –cuando las posibilidades de curación son elevadas–. Esta situación, por supuesto, aumentó la calidad de vida de las mujeres costarricenses.

Este tipo de cáncer es el tercero más común en el mundo, y se estima que un 80 por ciento de las defunciones que causa se producen en naciones no industrializadas, como Costa Rica.

Las investigaciones en diversos puntos de la geografía mundial, revelan que los programas bien organizados de detección precoz, basados en el examen del papanicolau, han reducido significativamente la morbilidad y la mortalidad. Precisamente, en Costa Rica se apostó a esa práctica, y hoy se empiezan a observar los resultados de la decisión política.

Según Álvarez, cada día las coberturas se incrementan por la existencia de un sistema de salud que ofrece esta opción en forma gratuita, y además, porque las mismas mujeres exigen el papanicolau.

Los profesionales, no obstante, lamentan que todavía hay mujeres que desaprovechan los recursos de detección precoz de bajo costo

para detectar y controlar el mal, disponibles en todos los hospitales, las clínicas y las sedes de los EBAIS.

No obstante, tanto Álvarez como Giselle Guzmán, de Salud Colectiva de la CCSS, consideran que todavía persiste la dificultad de que al entrar en el climaterio, la mujer tiende a abandonar la práctica de realizarse la citología, pese a que esa es la época más importante para que se realice este procedimiento con regularidad.

## ¿Por qué el cáncer de cuello del útero?

**Las investigaciones realizadas hasta la actualidad, son cada vez más concluyentes en relacionar el cáncer de cuello del útero con la infección producida por el virus del papiloma humano. Se estima que existen factores que repercuten en la gestación de la enfermedad, tales como:**

- **La multiparidad.**
- **El hábito del fumado.**
- **La deficiencia de algunos micronutrientes.**
- **Las infecciones producidas por clamidias y el virus del herpes.**
- **El inicio temprano de la vida sexual.**
- **El tener varios compañeros sexuales.**
- **El coito sin protección.**

Un estudio elaborado por Arlyne Alfaro y Laura Blanco sobre el cáncer de cuello del útero y el cáncer de mama, revela que la edad de la primera relación sexual, la región y la edad en el momento de la detección, son variables muy importantes que pueden explicar la sobrevivencia de las mujeres costarricenses afectadas por este padecimiento.

De acuerdo con la investigación, la tardanza en el inicio de las relaciones sexuales retrasa también la posibilidad de padecer e incluso de morir por este tumor.

Los factores más importantes para reducir el impacto del mal son la detección temprana y oportuna, la certeza en el diagnóstico, el manejo integral de la paciente, el papel de la familia, un entorno positivo y un seguimiento óptimo de la mano de los especialistas.

De acuerdo con el Registro Nacional de Tumores, las provincias de Limón, Puntarenas y Guanacaste son las que reportan las incidencias más elevadas, mientras que Heredia es la que presenta las cifras más bajas. El mayor número de mujeres con cáncer invasor se está detectando por encima de la barrera de los 40 años. B

# ¡No sea blanco de la artritis reumatoide!

*María Isabel Solís*
*CCSS/ Para BienESTAR*

**Aún no se sabe claramente por qué la artritis reumatoide es tres veces más frecuente en las mujeres que en los hombres. Sin embargo, hay consenso entre los médicos de que debe combatirse con reposo, actividad física, una dieta sana y un adecuado tratamiento médico.**

Cuando Carol se levantaba, sus manos estaban rígidas, tenía que buscar ayuda de sus hijos o de su esposo para que le ayudaran a vestirse y a preparar el desayuno. Su angustia empezó.

Después de varias consultas en la clínica local, fue referida al Hospital México, donde los médicos le diagnosticaron artritis reumatoide. Al principio, pensó que posiblemente se trataba de una enfermedad que producía dolores y molestias ligeras en las articulaciones.

Sin embargo, poco después los especialistas de ese centro médico le explicaron que padecía una forma más severa y más generalizada de la artritis, que compromete las articulaciones de manos, pies, muñecas y tobillo, además de producir tumefacciones dolorosas, inflamación y, en ocasiones, deformidad.

Aunque en el pasado la artritis reumatoide podía postrar a una persona en una silla de rueda, ahora los profesionales del Hospital México reconocen que el reposo, el ejercicio, una adecuada nutrición, el apoyo familiar y hasta determinados procedimientos pueden

permitir a los pacientes llevar una vida normal. "El pronóstico de la artritis reumatoide ha cambiado totalmente con los nuevos tratamientos", explica el doctor Hernán García Sancho, reumatólogo y jefe de la Sección de Medicina del Hospital México.

**Mujeres, las mayores víctimas**

La enfermedad –de acuerdo con el doctor René Álvarez Mata, reumatólogo del Hospital México– es tres veces más común entre la población femenina, especialmente la que se encuentra entre los 20 y los 50 años de edad.

Tanto Álvarez Mata como la doctora Xinia Carvajal Salazar, de la Asociación Médicas de Costa Rica (AMECORI), explican que no se sabe el porqué esta enfermedad es mucho más frecuente en mujeres, pero aducen que al igual que en otros padecimientos del sistema inmunológico, ellas son más propensas a padecerlas.

Aparentemente su gestación se relaciona con una predisposición genética a sufrir alteraciones del sistema inmunológico, e incluso, se ha determinado que es más frecuente en personas fumadoras. Para los especialistas lo más importante es el

diagnóstico temprano y, por eso, el doctor Álvarez clama porque las pacientes se presenten cuando apenas presenten los primeros síntomas. Entre estos destaca: la inflamación (corroborada por el médico) en tres o más articulaciones, el dolor en articulaciones pequeñas de los dedos y entre los dedos cuando se comprime y la rigidez en las manos por las mañanas durante al menos 30 minutos.

Existen, en este momento, a juicio Álvarez, dos tipos de tratamiento: uno que es sintomático –basado en esteroides y antiinflamatorios– y otro para modificar la enfermedad. Actualmente, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) tiene siete medicamentos de primera línea a la disposición de personas con artritis reumatoide, y más de 70 pacientes con terapias biológicas que permiten que la enfermedad se alivie y no progrese. Cada tratamiento aportado por la institución tiene un costo aproximado a los $1.500.

Pero, adicionalmente a este tratamiento en el que el país realiza una gran inversión, el paciente debe tener un gran apoyo emocional y familiar, donde se comprenda su enfermedad para que la persona siga activa e incorporada a la vida familiar y comunal, como es el caso específico de Carol, a quien la artritis reumatoide no ha logrado postrar. B

## En resumen

**¿Qué es la artritis reumatoide?**
**Se trata de una enfermedad autoimnune, en las que se inflaman simétricamente las articulaciones incluyendo habitualmente, las de las manos y las de los pies. En esta se produce hinchazón, dolor y, a menudo, destrucción definitiva de la articulación.**

**¿Cuáles son las causas?**
**Se desconocen realmente las causas que producen esta enfermedad, pero se cree que son diversos los factores que pueden influir en su presencia. Se habla de una predisposición genética.**

**¿Quiénes son las principales víctimas?**
**Cerca del 1 por ciento de la población padece esta enfermedad, y es hasta dos o tres veces más frecuentes en mujeres que en hombres. Es especialmente frecuente en personas de entre los 25 y los 50 años de edad.**

**¿Cuáles son las articulaciones que afecta?**
**Las articulaciones de los dedos de las manos, de los pies, las muñecas, los codos y los tobillos. Estas suelen agrandarse y deformarse rápidamente.**

**¿Existe tratamiento?**
**El reposo y el ejercicio son claves en el tratamiento. Los profesionales aconsejan el reposo cuando las articulaciones están más calientes, hinchadas y adoloridas, mientras que el ejercicio lo recomiendan para mantener la movilidad.**

## ¿Entrando a los 40?

# Mucho ojo

**Cuando se abandona la década de los 30 años, es posible que empiece a notar cambios en su agudeza visual. El chequeo y el control periódico le ayudarán a solventar los problemas.**

*Marcela Cantero*
*Para BienESTAR*

Tal vez, cuando lee el periódico o revisa algunos documentos de su oficina, usted siente cansancio en su vista y ve las letras un poco borrosas. Estos cambios son normales luego de los 40 años, y no deben asustarla, porque tienen tratamiento.

"Llega un momento en que los problemas de refracción, como presbicia, aparecen y deben atenderse por un especialista", comenta el oftalmólogo Juan Diego Mena, quien trabaja en el Hospital Blanco Cervantes. La presbicia es un cambio en la vista que impide enfocar de cerca. Por eso, cuesta ver las letras

pequeñas, y generalmente, se necesita mucha luz o retirar el documento que lee un poco para enfocar bien.

Es el trastorno visual más común entre quienes llegan a los 40 años, pero tiene solución con lentes. Es recomendable realizarse un examen completo de la vista con un especialista cuando se cumple esa edad, y repetirlo cada dos años. Cuando se llega a los 60 años, se aconsejan revisiones anuales.

Estos chequeos permiten detectar a tiempo problemas como la presbicia, que tienen tratamientos sencillos y permiten seguir una vida completamente normal.

### Lente adecuado

Con su especialista, puede valorar con cuidado el lente justo para sus necesidades. Las opciones incluyen desde los tradicionales, hasta los lentes de contacto que tienen diseños de materiales flexibles para no maltratar los ojos. A partir de ese momento, debe cuidar de sus gafas porque son una extensión de sus ojos.

Quienes tienen 40 años, y usan lentes a partir de esa edad, requieren un examen completo cada dos años para revisar la graduación. "Ese chequeo es necesario para ver si la prescripción del lente es la mejor, sino deben cambiarse", menciona Mena.

Si tiene 60 años, y usa anteojos hasta ese momento, debe ir cada año a un examen de la vista. Además, el estado de sus espejuelos es otra condición para pensar en un cambio de lentes.

No es recomendable usar lentes rayados, con manchas o quebrados. "Esos daños no van a empeorar el problema de visión, pero sí impiden ver con claridad", explica.

Quienes usan lentes de contacto también deben practicarse exámenes oftalmológicos con regularidad –una vez al año o cada dos años, según la edad mencionada–. B

## Padecimientos comúnes

**Presbicia:** Comienza a manifestarse entre los 40 y los 45 años. Sus síntomas iniciales son muy claros: hace falta separarse de lo que se está leyendo y se necesita cada vez más luz para leer.

**Cataratas:** La visión se vuelve poco a poco borrosa hasta llegar a la ceguera. Entre los adultos mayores suele presentarse con frecuencia este trastorno que se corrige con cirugía.

**Retinopatía diabética:** Es la primera causa de ceguera en el mundo. Se presenta en pacientes diabéticos y puede llevar a la ceguera. La diabetes suele aparecer luego de los 40 años, por ello, hay un gran grupo que debe tener bajo control sus niveles de azúcar para evitar secuelas, como la ceguera.

# Infecciones urinarias
# Eternas enemigas

**Se estima que las mujeres son 50 veces más propensas a sufrir infecciones en las vías urinarias que los varones, sobre todo en la etapa reproductiva**

*María Isabel Solís*
*CCSS/ Para BienESTAR*

Son tan comunes en la población femenina, que todas las mujeres, al menos una vez en su vida, han sufrido una infección en las vías urinarias. Incluso hay expertos que afirman que son 50 veces más frecuentes que en los varones, especialmente si ellas tienen entre 20 y 50 años.

Y las razones de esta mayor afectación femenina es, a juicio de los expertos, producida por algunos hábitos y condiciones tanto fisiológicas como anatómicas que posee la mujer.

Jorge Gregorio Barboza Retana, especialista en ginecología y obstetricia del Hospital Calderón Guardia, explica que la mujer está dispuesta a aguantarse las ganas de orinar, antes de ir a un baño en malas condiciones, e incluso, se le enseña desde niña a aguantarse las ganas de orinar. Se estima que cerca del 85% de las infecciones que atacan las vías urinarias son producidas por diversas agentes que viajan del colon hacia la uretra, la vejiga y en ocasiones, hasta los riñones. Es decir, las infecciones urinarias generalmente son producidas por microorganismos que se encuentran en los intestinos o en la vagina de la mujer afectada, aunque afortunadamente muchos son eliminados por el chorro de la orina y no llegan a producir daño.

De acuerdo con los especialistas consultados, los problemas de alimentación, la tensión emocional, los partos, el embarazo, los cambios hormonales que se viven durante la menopausia, una cirugía y hasta un incremento repentino de la actividad sexual pueden predisponer a la mujer a una infección urinaria.

Para Jorge Ramírez Beirute, director del Hospital de las Mujeres, las infecciones urinarias son comunes en las mujeres de edad avanzada y que

han tenido muchos hijos. De acuerdo con información suministrada por el departamento de Estadística de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), las consultas por enfermedades del sistema genitourinario representan el 9,3 por ciento de las realizadas por mujeres a escala institucional, y el 6.1 por ciento en los servicios de urgencias.

Aunque este problema afecta órganos de las vías urinarias como los riñones y la uretra, la cistitis, o inflamación de la vejiga, es la infección urinaria más frecuente en las mujeres.

En muchas ocasiones, la cistitis cede fácilmente, pero, si los síntomas persisten durante más de 48 horas, reaparece y viene acompañada de escalofríos, fiebre, vómito o dolor, es mejor consultar a un profesional, pues puede tratarse de una infección en las vías urinarias superiores. Se estima que entre un 30 y un 50 por ciento de las mujeres que han tenido cistitis sufren una infección renal.

Las infecciones del tracto urinario, según los médicos, no deben pasar inadvertidas, por las complicaciones que pueden generar para la mujer y los contratiempos que se pueden producir a nivel familiar.

## ¡Prevéngalas!

- **Consuma mucho líquido todos los días. Intente tomar un vaso agua cada dos horas.**
- **Orine con frecuencia y trate de vaciar la vejiga por completo cada vez que va al baño.**
- **Mientras tenga deseos de orinar, hágalo. No detenga esta función.**
- **Cuando va al baño límpiese adecuadamente de adelante hacia atrás, de esa manera evitará que las bacterias que están en la materia fecal penetren al conducto urinario.**
- **No se olvide de la higiene que debe tener cuando entre en contactos con sus genitales y con los de su pareja.**
- **En caso de que todavía menstrúe, cámbiese la toalla con frecuencia.**
- **tenga cuidado con los pantalones ajustados.**
- **Recuerde que el alcohol y la cafeína irritan la vejiga.**

**Fuentes: Hospital Calderón Guardia y Hospital de las Mujeres**

### Incomoda incontinencia

Uno de los problemas que puede derivar de constantes dolencias urinarias es la incontinencia. Esta situación es verdaderamente incómoda. Incluso existen mujeres que no salen de su casa porque les da temor orinarse en la calle, como lo relató Rosa, quien desde hace tiempo sufre incontinencia urinaria y le da vergüenza consultarle a su médico.

Ella lo ha resuelto con el uso de toallas sanitarias, pero la incomodidad es tal, que mejor tomó la decisión de vivir entre las cuatro paredes de su casa sin expresar este problema a ningún familiar.

Para los médicos Gerardo Montiel Larios y Fabio Alfaro Albertazzi, jefe de Ginecología y asistente especialista en Ginecología del Hospital de las Mujeres, afortunadamente esa práctica va quedando en el pasado, pues ahora la ciencia ofrece tratamientos médicos y quirúrgicos capaces de enfrentar esta situación,

De acuerdo con los especialistas, el proceso de contención y liberación de la orina es complejo, pero puede verse alterado por diversos motivos, como las ya mencionadas infecciones, la caída de los niveles de estrógenos que ocurren en la menopausia, músculos pélvicos elongados por los partos, disminución de la tonicidad de los músculos pélvicos y cambios en las membranas de la uretra, relacionados con el envejecimiento.

Destacan que existen diversos tipos de incontinencia urinaria, entre ellos: por urgencia, por esfuerzo, rebosamiento y mixta. La forma más frecuente es la de esfuerzo y ocurre cuando se produce un esfuerzo físico como toser, estornudar, reir o hacer ejercicios.

En estos casos el problema se produce cuando el esfínter que controla la salida de la orina está débil. Este tejido muscular generalmente permanece cerrado en forma hermética, excepto mientras se orina, pero, en casos de incontinencia por esfuerzo, deja de funcionar con tanta eficacia y no puede soportar la presión de una vejiga llena. Se estima que cerca de la mitad de los casos de incontinencia urinarias son por esfuerzo. B

# ¿Cree que es el colon?

**La enfermedad pélvica inflamatoria puede confundirse con otros padecimientos del vientre. Sus secuelas, sin embargo, generan grandes contratiempos a las mujeres.**

*María Isabel Solís*
*CCSS/ Para BienESTAR*

A menudo pasan inadvertidas, y solapadamente se confunden con un dolor de ovarios o con una inflamación en el intestino grueso, pero, en un sinnúmero de casos, pueden generar complicaciones y poner en riesgo la tranquilidad de las mujeres costarricenses.

La enfermedad pélvica inflamatoria (EPI), es una complicación generada por gérmenes que producen las enfermedades de transmisión sexual y las infecciones que se surgen tras partos y abortos; tales afecciones puede tener secuelas de infertilidad, embarazos implantados fuera del útero, abscesos y dolor pélvico crónico.

Según el Centro para el Control de Enfermedades de Estados Unidos, cerca de un millón de mujeres sufren un episodio de EPI anualmente.

En Costa Rica, según los doctores Gerardo Montiel Larios, Fabio Alfaro Albertazzi y José Francisco Cascante, -del Hospital de las Mujeres- este tipo de afecciones están subdiagnosticadas, porque la población femenina no les presta atención, y en otros diagnósticos suele confundirse con una apendicitis ( inflamación del apéndice) o con una colitis.

Alfaro y Montiel reconocen que actualmente no se ven los cuadros dramáticos de enfermedad pélvica inflamatoria que se veían en el pasado. Sin embargo, admiten que se enfrentan diariamente a muchas secuelas producidas por una EPI no tratada o mal abordada, cuya complicación puede desencadenar hasta en una histerectomía (extirpación del útero).

Los especialistas explican que la enfermedad pélvica inflamatoria se observa con mucha frecuencia en la adolescencia, y que muchos de esos casos no llegan a los hospitales porque son tratados en el primer y segundo nivel de atención. Aún así, señalan que los estragos se empiezan a observar

en la tercera y cuarta década de la vida de la mujer.

Los médicos son del criterio que estas complicaciones de la EPI deben prevenirse desde la infancia y la adolescencia, con una buena educación sexual, capaz de orientar a hombres y mujeres hacia la prevención de las enfermedades de transmisión sexual.

Por su parte, el doctor Cascante sostiene que el tratamiento de la EPI requiere no solo el tratamiento de la mujer afectada, sino también el de su pareja, pues de lo contrario la enfermedad se hace recurrente. B

## ¿ Qué es la histerectomía?

**Se trata de una operación que consiste en la extirpación del útero, y en ocasiones de los ovarios y las trompas de Falopio. Se realiza como una opción terapéutica en casos de cáncer de cuello del útero, endometriosis y sangrados producidos por miomas (tumores benignos).**

**Es una de las cirugías más frecuentes en Costa Rica, sin embargo, en algunos centros como el Hospital de las Mujeres, están sustituyendo esta intervención quirúrgica por otro procedimiento que se realiza por medio de endoscopia, denominado histeroscopia. Se realiza en forma ambulatoria y produce menos complicaciones, en contraposición con la histerectomía, que como cualquier procedimiento quirúrgico tiene riesgos.**

## 6 preguntas y respuestas sobre la EPI

**1. ¿Qué es la enfermedad pélvica inflamatoria?**

Se trata de una variedad de infecciones que afectan el útero, las trompas de Falopio y los ovarios. Dichas infecciones reciben nombres diferentes, según sean los órganos afectados. Entre las infecciones pélvicas más comunes están la endometriosis (inflamación del endometrio), salpingitis (inflación de las trompas de Falopio) y la inflamación de los ovarios (ooferitis).

**2. ¿Cuáles son las causas más comunes?**

Las enfermedades de transmisión sexual constituyen las principales causas de estas infecciones. Los gérmenes más implicados son la clamidia y el micoplasma. También el uso de dispositivos intrauterinos sin control médico adecuado puede iniciar a generar los problemas.

**3. ¿Cuáles son los síntomas?**

La intensidad y la magnitud de los síntomas dependen de los microorganismos que provoquen tales inflamaciones. Los más comunes son:

- Presión en los órganos reproductivos
- Dolor en la parte inferior o media del abdomen.
- Flujo anormal (blanco o amarillo de mal olor) por la vagina o la uretra.
- Dolor intenso durante o después de mantener relaciones sexuales.
- Sangrado irregular.
- Aumento de dolor durante la ovulación
- Frecuentes ganas de orinar.
- Ardor o incapacidad de vaciar la vejiga.
- Abdomen inflamado.
- Fiebre alta repentina.
- Escalofríos.
- Ganglios inflamados.
- Falta de apetito.
- Náuseas o vómitos.
- Dolor en la parte inferior de la espalda o en las piernas.
- Dolor alrededor de los riñones o en el hígado.
- Sensación de debilidad, cansancio o tristeza.
- Disminución del deseo sexual.

**4. ¿Cuáles son las complicaciones de las EPI?**

Pueden ser muy graves, y si no se tratan a tiempo, producen una infección más severa que pone en peligro la vida de quien las padece. También pueden producir dolor crónico, debido a adherencias o infecciones restantes.

**5. ¿Cómo diagnosticarlas?**

Algunos médicos se valen de un examen de sangre, y en algunos casos, pueden recurrir hasta una biopsia de endometrio, en caso de que se trate de alguna infección cuyo germen sea muy difícil de cultivar. También se suele realizar una ecografía y un diagnóstico utilizando la laparoscópica.

**6. ¿Y el tratamiento?**

Generalmente se recomienda el uso de antibiótico, tanto para quien la padece como a la pareja, a fin de evitar reinfecciones. En caso de que la EPI haya producido mucho daño en los órganos pélvicos, el médico puede recomendar la realización de una histerectomía.

# El sobrepeso en la edad madura

**Conforme pasan los años, la mujer aumenta de peso y su grasa corporal se acomoda en forma diferente. El ejercicio físico y una alimentación balanceada son suficientes para eliminar el sobrepeso y llenar de energía el organismo.**

*Lilliana Incera*
*CCSS/ Para BienESTAR*

Durante las primeras dos décadas de vida, la mujer, al igual que el hombre, enfrenta un proceso de crecimiento y desarrollo. En esa etapa, el consumo calórico es muy importante, y la acumulación de tejido graso y muscular va definiendo la estructura física. La genética, la alimentación y el ejercicio también participan en el diseño de la persona. Luego, cuando la mujer alcanza la madurez, sobrevienen cambios importantes, y muchos de ellos pueden ser modificados con la adopción de estilos de vida saludables.

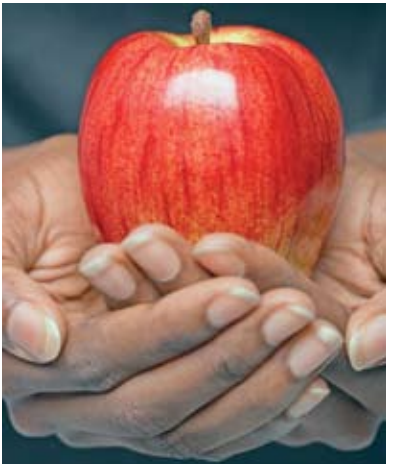
Por ejemplo, después de los 30 años, la mujer, en la mayoría de los casos, abandona la práctica del ejercicio y se torna cada vez más sedentaria. De igual manera, cuando llega a los 40 años, pierde "efectividad metabólica" y, como consecuencia,

0
280
260
240
220
200
180
160
140
120
100

disminuye la capacidad de transformar en energía los alimentos ingeridos, y por esa razón el tejido adiposo o grasa se acumula, sobre todo en los muslos, las mamas, la circunferencia abdominal y los glúteos. Quienes superan las cinco décadas, evidencian más cantidad de grasa y menos tejido muscular, porque suelen darle la bienvenida a la inactividad.

**Factores de riesgo**

Las poblaciones mestizas, con un fuerte componente indígena, y los latinos en general, tienden a acumular mayor cantidad de grasa en sus cuerpos. Ese factor étnico, presente en los y las costarricenses, representa un riesgo, no modificable, que favorece el sobrepeso. De igual manera, algunos medicamentos aumentan el peso; por ejemplo, los estrógenos utilizados en la terapia hormonal de reemplazo y los corticoesteroides empleados en los tratamientos para el asma y los problemas reumatológicos. Algunos expertos en nutrición consideran que la ingestión de estrógenos durante la menopausia puede ser sustituida por una alimentación rica en alimentos que contengan fitoestrógenos. "Esas sustancias están presentes en la soya, la linaza, los frijoles, las lentejas, los garbanzos y el salvado de trigo", indica Grace Abarca Aguiar, jefa del Departamento de Nutrición de la Caja Costarricense de Seguro Social.



Con respecto a las enfermedades, muchas personas consideran que los trastornos en el funcionamiento de la glándula tiroides provocan aumento de peso en la paciente; sin embargo, Baudilio Mora, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Calderón Guardia, es enfático al afirmar que "el hipotiroidismo produce obesidad en muy raras ocasiones".

**Peligro inminente**

Quien no logra eliminar el sobrepeso, es una fuerte candidata para sufrir múltiples padecimientos, como dolores de espalda, de rodillas y de cadera; diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, derrames cerebrales, cálculos en la vesícula, depresión y procesos neoplásicos ginecológicos. Definitivamente, la mujer se equivoca cuando, al llegar a la

madurez, considera que ya es tiempo para el descanso y, entonces, opta por el sedentarismo y cambia el gasto calórico; además, modifica los hábitos alimentarios y, como consecuencia, su energía decrece. El excesivo consumo de grasas saturadas provocará, con el tiempo, la obstrucción de las arterias coronarias y, como consecuencia, el corazón sufrirá el impacto de una oxigenación e irrigación deficientes.

## Las recomendaciones

La carga genética es un factor de riesgo que no se puede modificar; no obstante, los estilos de vida sí admiten cambios. Por ese motivo, "la mujer que alcanza los 40 años, debe mantener rutinas diarias de ejercicio físico y una alimentación balanceada", manifiesta el médico Mora. El baile, la caminata, la natación, la gimnasia o los aeróbicos de bajo impacto, son opciones que deben estar presentes en la vida de toda mujer madura. Estas actividades son suficientes para eliminar el sobrepeso y mantener una buena condición física; por ese motivo, deben practicarse por el resto de la vida, siempre y cuando no existan contraindicaciones por problemas de tipo respiratorio, cardiovascular o de dolor articular. Indiscutiblemente, para prevenir el sobrepeso, la mujer debe convivir con estilos de vida saludables: tiene que asumir el ejercicio físico como una disciplina y disfrutar de una alimentación balanceada desde su juventud. "La alimentación de vanguardia, caracterizada por el consumo de cinco porciones diarias de frutas y verduras, es lo que tiene que prevalecer para alcanzar un buen peso", expresa la licenciada Abarca.

**Las poblaciones mestizas, con un fuerte componente indígena, y los latinos en general, tienden a acumular mayor cantidad de grasa en sus cuerpos.**

## Tome en cuenta

Hay muchos factores involucrados en el aumento de peso que experimenta la mujer madura. La menopausia es uno de ellos; durante esa etapa de cambios hormonales, la práctica de ejercicio es casi nula, porque los bochornos o golpes de calor limitan la energía y el entusiasmo. Además, la depresión y los cambios anímicos hacen que un gran número de señoras aumente la ingesta de alimentos en forma considerable. Muchas mujeres también pierden el interés por la apariencia personal y es entonces cuando el sobrepeso gana terreno en sus vidas. Definitivamente, quien no hace un alto en el camino y toma la determinación de transformar su estilo de vida, corre el riesgo de enfrentar padecimientos crónicos muy serios producto del sobrepeso y la obesidad. Si este es su caso, levántese y dé un giro para mejorar. B

# Bellas al natural

**Los tratamientos para reavivar el cuerpo, hechos en casa o adquiridos en el mercado de la cosmética, contribuyen al bienestar del cuerpo y refuerzan las emociones positivas de la mujer.**

*Ana Rojas*
*Para BienESTAR*

La tendencia de aplicar diversas sustancias sobre el cuerpo para embellecerlo ha estado presente a lo largo de siglos. Hoy día, cala fuerte el empleo de productos cuya fuente es la naturaleza, pues se comprueba su eficacia en relación con las expectativas

femeninas de bienestar y belleza. Existen numerosas cremas y tratamientos, creados en laboratorio, para las distintas edades y especialmente para la mujer madura, pero quizá sea el efecto de sentirse bien atendida lo que genera resultados positivos.

Cuando se dan palmaditas en el rostro con una fragancia, o se hacen masajitos con aceites de almendras o rosa mosqueta, el cuerpo se siente ampliamente gratificado. El resultado es una mujer radiante y con un amor propio valorizado.

**En sincronía con la naturaleza**

Con productos naturales, la mujer puede atenderse de manera amigable con su entorno y su propio cuerpo. Algunas opciones son:

**Mascarillas:** Se siente bien una mascarilla de fresas, pétalos de rosa o pepinos, o bien una gorra en el pelo, de miel de abeja o de barro de mar procesado.

**Relajación:** Es adorable la relajación con aromaterapia y sonidos favorecedores de la meditación, como el canto de los pájaros y el agua corriente en un río.

**Tratamientos:** Según comenta la estilista Ileana Rojas, son muy actuales los tratamientos de piel y cabello hechos a base de seda, la cual es procesada en finos cosméticos.

**Tintes:** Incluso ahora existen en el mercado nacional tintes de

## Para el tinte casero

- Aplíquese crema o aceite alrededor del rostro para luego eliminar mejor, en el lavado, los restos de tinte en la piel.
- Utilice guantes para evitar alergias o manchas en la mano.
- Tenga todo a mano antes de iniciar la sesión: el peine, las pinzas, el pincel, la toalla y el recipiente con la mezcla del tinte para aplicar.
- Coloque el tinte de la parte trasera de la cabeza hacia arriba. Cubra primero las raíces, abriendo "carreras" en el cabello, para una mejor y más duradera aplicación.

cabello que han eliminado los gases volátiles nocivos como el amoníaco, empleando ingredientes benevolentes, saludables y antialérgicos como la fécula de maíz, algunas hierbas, la arcilla, la seda y las frutas.

### Oxigenarse e hidratarse

Nos conectamos placenteramente con nuestro propio cuerpo cuando respiramos aire puro y tomamos diariamente agua.

Josefina de Álvarez, del Instituto de Estética Caribe, conocida por estar en el mercado de los tratamientos corporales desde hace 37 años, recomienda la ingestión abundante de agua y las

## Recetas cosméticas para hacer en casa

**CREMA EXFOLIANTE**

- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de maicena

Se separa la yema de la clara y se le agrega a la clara la maicena, batiendo suavemente. La emulsión resultante se aplica en el rostro y se deja 15 minutos. No deben hacerse gestos mientras se tiene este compuesto en el rostro. Se quita lavando primero con agua tibia y luego con agua fría.

**CREMA HIDRATANTE**

- 2 cucharadas de yogur natural
- 1 cápsula de vitamina E
- 1 hoja de sábila

Se rompe la cápsula de vitamina E sobre el yogur, se mezcla y se aplica en el rostro. Se deja 20 minutos. Se lava y seca el rostro. Luego se abre la parte pulposa de la hoja de sábila dejando expuesta la gelatina de la planta, la cual se aplica suavemente sobre la piel de la cara y de las manos.

**PIES RESECOS**

- 2 "piruchitos" de crema de manos
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cápsula de vitamina E
- 1 cucharadita de aceite de almendras

Se vierte la vitamina E sobre la crema, se agrega el azúcar y se da un masaje con la preparación. Luego se meten los pies en agua tibia por 15 minutos, se secan y masajean con el aceite de almendras.

FUENTE: CINTHYA SEGURA, ESTILISTA.

respiraciones profundas como técnicas efectivas para bajar de peso y tener una piel tersa, beneficios complementados con "slendertone", acupresura, vendas frías y hábitos alimenticios saludables para una buena figura y una elevada autoestima.

Las curas pránicas están al alcance de la mano. El prana se conoce como las vitaminas energéticas del aire, y no está compuesto por oxígeno, hidrógeno ni argón, sino más bien por iones que emiten destellos, los cuales podemos obtener saliendo a caminar después de una copiosa lluvia. Esto es ampliamente beneficioso y estimulante.

### Trucos para maduritas

La clave está en desmaquillarse siempre antes de acostarse y aplicarse luego una crema hidratante.

Si ha existido el hábito de delinear el ojo, pero ya ha aparecido la presbicia, que afecta la visión después de los 40 años, Moraima García, "esteticienne" y especialista en micropigmentación formada en Barcelona, recomienda el delineado permanente (una suerte de tatuado), pues eleva la autoestima y favorece la presentación personal.

Para paliar la baja en los estrógenos, la hidratación es clave, con cremas o mediante la colocación directa de la hoja de

**Existe una gran cantidad de productos naturales que nos pueden ayudar a lucir una cara fresca y radiante.**

sábila (aloe vera), por la gelatina maravillosa que posee.

Hacerse manicura y pedicura al menos una vez cada quince días ayuda a mantener una buena presentación y a conservar la salud de los dedos.

El masaje terapéutico oxigena los músculos y provee de descanso. El descanso agrega belleza y autoestima.

**Amplia oferta**

Actualmente se está utilizando una gama de productos de belleza hechos con productos naturales como las hierbas, las frutas y las sarcillas.

En Costa Rica, se cuenta con una oferta considerable de productos para el embellecimiento personal, de las más reconocidas marcas.

Productos Natria: para el cuidado y nutrición de la piel, que produce y distribuye Nature's Sunshine, de Estados Unidos. Los centros de venta están ubicados en el Paseo Colón, diagonal al Centro Colón y en San Pedro, diagonal al

**Mantener una disciplina de atención corporal es vital para reforzar el propio concepto de belleza.**

antiguo Higuerón. Los teléfonos son 256-1265 y 257-8705. Aquí se pueden solicitar los números y las direcciones en provincias.

Productos Nuskin: fabricados en Estados Unidos con base en ceniza volcánica, fresas, papaya y el más novedoso, la crema 180, con extractos del fondo del mar, especialmente algas marinas que interactúan con el ADN de la persona. Puede contactar a la distribuidora de estos productos en el número telefónico 410-0207.

GNC (General Nutrition Center): cuenta con una línea de productos de cuidado personal, que van desde cremas hasta champús, hechos con sábila, jojoba, vitaminas C y E y una importante cantidad de productos orgánicos emolientes, humectantes y nutritivos. Si está interesada en obtener estos artículos, puede llamar a GNC en Multiplaza de Escazú, al número telefónico 201-6070.

---

*Fuentes:*
*Ileana Rojas. Sala Matices. Teléfono: 355-1543.*
*Instituto Estética Caribe. Teléfono: 223-7397.*
*Moraima García, "esteticienne" y especialista en micropigmentación. Teléfono: 225-1441.*
*Harry Hidalgo, médico dermatólogo. Teléfono: 280-9292.*

## ¿Adónde acudir?

**Para decolorar el cabello con productos sin ingredientes agresivos, incluso se usan tintes permitidos en embarazadas, puede recurrirse a los siguientes salones de belleza:**

**En Escazú:**
**Centro de Belleza Glamour Azul. Teléfono: 228-7843.**

**En Moravia:**
**Peluquería Greal. Plaza Los Colegios. Teléfono: 236-9104.**

**En San Pedro:**
**Galería de Corte Fernando. Casa Alameda. Teléfono: 234-7387.**

**En Desamparados:**
**Centro de Belleza Frank Martin. Teléfono: 250-9690.**

**Existen salas de belleza que utilizan productos de seda y naturales.**

**En estos lugares trabajan con los productos CHI, además de estar enriquecidos con los mismos 19 aminoácidos que se encuentran en la constitución de la piel.**

**La casa distribuidora de los productos CHI y Farouk en Costa Rica es de D'Vita Internacional Suplidora de Productos de Belleza. Tiene sala de venta al público para las personas que deseen aplicarse, en su casa, el tinte de cabello sin sustancias nocivas y los productos de seda. Está ubicada 300 metros al oeste de la Embajada Americana, contiguo a Farmacia Socorro. Sus teléfonos son 291-3056 y 291-3071.**

## Cirugías plásticas

# Siéntase joven por dentro y por fuera

**Las intervenciones estéticas y reconstructivas han evolucionado rápidamente, y hoy permiten hacer importantes aportes a la salud física y mental de las mujeres.**

*Maricela Retana*
*Para BienESTAR*

Con el inicio de la edad madura, la cual se presenta regularmente a partir de los 40 años, es normal que algunas mujeres sientan los embates del tiempo en su cuerpo. Durante este período suelen notarse ciertos cambios orgánicos que generalmente provocan descontento.

Sin embargo, el problema no repercute únicamente a nivel estético, sino también funcional, ya que en algunas ocasiones estos

# Intervenciones más frecuentes

| | |
|---|---|
| Mamoplastia de aumento | Incrementa el tamaño de la mama femenina mediante la inserción de un implante que va detrás del músculo pectoral o de la mama. |
| Levantamiento del busto o mastopexia | Levanta y remodela el busto caído. |
| Abdominoplastia o lipectomía | Remueve el exceso de piel y de grasa de la mitad inferior del abdomen, a la vez que se refuerzan los músculos de la pared abdominal. |
| Lipoaspiración (liposucción o lipoescultura) | Su objetivo es remover la grasa depositada en áreas específicas y dar un mejor contorno corporal. |
| Ritidoplastia o ritidectomía | Mejora los signos más visibles provocados en el rostro por la exposición solar, el estrés y el envejecimiento. Se remueven los excesos de grasa, se levantan los músculos y se reacomoda la piel de la cara y del cuello. |
| Ritidectomía frontal o "lifting" | Minimiza los efectos del envejecimiento sobre la frente, ya que disminuye la caída de las cejas, las arrugas y los surcos frontales. |
| Cirugía de la nariz o rinoplastia | Se puede aumentar o disminuir el tamaño de la nariz, cambiar la forma de la punta o el dorso nasal y afinar las alas. Se utiliza para corregir fallas en la respiración nasal, defectos de nacimiento o accidentes. |
| Cirugía de la oreja u otoplastia | Cambia el tamaño, la forma o la posición de la oreja. |

**Antes de operarse, asegúrese de que se le hayan aclarado los riesgos existentes.**

**Analice con tranquilidad los riesgos y los beneficios, para tomar una decisión acertada que le ayude a sentirse mejor cada día.**

cambios entorpecen los procesos adecuados del organismo.

No obstante, actualmente es posible retardar la llegada del envejecimiento y dar más vida a los años. Todo ello se debe, en gran medida, a los rápidos avances de la medicina en el campo de la cirugía estética y reconstructiva.

## Cuidado de la belleza

Bernardo Peralta, especialista en cirugía plástica, comenta que esta rama de la medicina se divide principalmente en dos áreas. La primera es la cirugía reconstructiva, la cual actúa cuando es necesario dar nueva forma y funcionalidad a tejidos mal formados o lesionados por enfermedades o accidentes.

La otra área es la cirugía estética, cuyo fin es dar un aspecto más bello al paciente. Peralta considera que ambas áreas son igualmente importantes, ya que la estabilidad mental y la autoestima son tan relevantes como la salud corporal.

## Mejore su calidad de vida

Existe una amplia gama de cirugías plásticas. Sin embargo, algunas se tornan indispensables para

mejorar el funcionamiento del cuerpo y el estado de ánimo.

Una de estas intervenciones es la operación de los párpados o blefaroplastia, la cual busca corregir la caída de los pliegues superiores y las bolsas en los inferiores que dan un aspecto de cansancio o vejez y que, incluso, pueden dificultar la visión.

Esta intervención elimina las bolsas de grasa, el exceso de piel y trata el músculo; sin embargo, no disminuye las líneas de expresión.

Otro procedimiento, que en algunos casos se torna imprescindible, es la reducción mamaria o mamoplastia de reducción. Esta disminuye el tamaño y da forma a las glándulas mamarias demasiado grandes. Posteriormente, permite a la paciente realizar actividades físicas más amplias, debido a que le alivia los dolores de hombros, de cuello y de espalda provocados por el peso de sus pechos.

Sin duda, una de las intervenciones más significativas es la reconstrucción mamaria. Suele aplicarse a quien ha perdido alguno de sus senos debido a un cáncer, lo cual puede tener severas connotaciones psicológicas, sexuales y estéticas.

**Cualquier procedimiento quirúrgico conlleva peligros. En el caso de la cirugía plástica, estos pueden dividirse en dos tipos: los que comprometen la salud y los estéticos.**

## Riesgos de una intervención

Antes de tomar la decisión de someterse a cualquier procedimiento quirúrgico, es fundamental tener claros los peligros que pueden presentarse. En el caso de la cirugía plástica, estos suelen dividirse en dos tipos: los que comprometen la salud y los que se ven relacionados con el ámbito estético.

Los riesgos para la salud incluyen tanto los motivados por la anestesia, como los derivados de la operación: complicaciones y secuelas (alteraciones funcionales, sensitivas y motoras; repercusiones psicológicas y sociales, e incluso causar la muerte).

Los peligros estéticos se refieren especialmente a la calidad del trabajo y a la insatisfacción que pueda causar un resultado deficiente en el paciente.

Por ello, el médico Peralta aconseja a sus pacientes seguir las instrucciones del cirujano al pie de la letra y jamás automedicarse, con lo cual disminuirían considerablemente las posibilidades de sufrir complicaciones. B

---

*Fuentes:*
*Bernardo Peralta Mantilla, especialista en cirugía plástica y reconstructiva. Teléfono: 290-6820. www.susmedicos.com*