BIEN estar

N°40 A LOS CUARENTA

Las cuatro décadas hacen brillar a LUCERO

MUJER
Cómo enfrentar displasias, quistes y fibromas

HOMBRE
Prevenga la disfunción eréctil y pierda el miedo al tacto rectal

3 EXÁMENES que le pueden salvar la vida:
- ✓ Colesterol
- ✓ Azúcar
- ✓ Presión arterial

CONTROLE: • Insomnio • Canas • Climaterio • Andropausia • Osteoporosis • Calvicie • Vista

7 441025 501296
¢1.000

En los 40 haga ejercicio

Tómese tiempo para ejercitarse.

30 minutos diarios de actividad física mejoran el estado de ánimo, estimulan la agilidad mental, los reflejos, la coordinación y beneficia a su corazón.

SEGURO SOCIAL

www.ccss.sa.cr

En los 40 coma bien

- El consumo de frutas y verduras es bueno para nuestra salud.
- Prepare los jugos y frescos naturales a base de frutas y recuerde no colarlos para consumir la fibra que contienen.
- Use hierbas o especies como el culantro, chile, orégano, tomillo, entre otros, para cocinar.
- Una alimentación variada aporta los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento.

SEGURO SOCIAL
COSTA RICA

YouTube

www.ccss.sa.cr

A la mitad del viaje

Dra. María E. Villalta
Gerente Médica
CCSS

Costa Rica es el país con la esperanza de vida al nacer más alta de Latinoamérica. Este aumento ha sido progresivo: 42 años en 1930, 76 años en 1980 y 79 años hoy. Hace un siglo, tener cuarenta años era estar al final del viaje; ahora, es estar a la mitad.

Actualmente, viven cerca de 500 personas mayores de cien años en el país. En 2025, 11 de cada 100 ticos tendrán más de 65 años y, en 2045, será 19%. Entonces, los adultos mayores superarán en número a los menores de 15 años.

Desde el punto de vista de salud, tenemos que enfatizar que usted puede verse y sentirse bien hoy y, a la vez, abonar salud a su futuro: manteniendo un peso adecuado a lo largo de la vida, no fumando, moderando el consumo de alcohol, comiendo bien y manejando el estrés. En resumen, es contar con un plan de salud como se tiene uno de vida.

Se trata de mostrar cómo sí se puede gozar de salud en todas las etapas y llegar a la vejez con una vida plena, desempeñando papeles activos en familia y sociedad.

A los cuarenta, es bueno que dejemos a un lado la edad y disfrutemos el "ser personas".

Abril – mayo de 2012

Una producción de Revistas de Grupo Nación (San José, Costa Rica) con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Dirección: Isabel Ovares • **Coordinación editorial:** Randall Sáenz • **Edición de textos:** Carlos Muñoz • **Redacción:** Eduardo Baldares y Carlos Muñoz • **Colaboradores CCSS:** Gabriela Castro, Diego Coto, Andrea De La Cruz, Alejandro Delgado, Lilliana Incera, José Mairena, Damaris Marín, María Morales, Susana Saravia, Paola Serrano, María Isabel Solís, Rodrigo Solís y Fabián Soto • **Colaboradores:** Catalina Blanco, Olman Castro, Alejandra Chavarría, María Fernanda Cruz, Roberto García, Danilo Jiménez, Andrea Muñoz, Nathalia Rojas, Ivannia Varela y Rosibel Vargas • **Especialista:** Melania Coto • **Corrección de estilo:** Laura Solano • **Coordinación de diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y diagramación:** Tatiana Castro • **Infografía e ilustración:** Augusto Ramírez, Shutterstock y Archivo de Grupo Nación • **Fotografía:** Germán Fonseca, Laura Fuentes, Carla Saborío, Shutterstock, Televisa y Archivo de Grupo Nación • **Fotografía de portada:** Televisa • **Producción fotográfica:** Laura Fuentes • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y Pauta:** Evelyn Zúñiga • **Gerencia de Mercadeo de Revistas:** Gina Mitchell • **Asesora de marca:** Adriana Rodríguez • **Redacción:** (506) 2247–4427 • **Fax** (506) 2247–5110 • **Publicidad:** (506) 2247–4949 • **Fax:** (506) 2247–4948 • **Circulación:** (506) 2247–4512 • **Apartado Postal:** 1517–1100, Tibás • **Distribuidor:** GN Distribución, Grupo Nación GN S. A. • **Teléfono:** 2247–4463 • **Fax:** 2247–5042. **Sitio *web*:** revistas.co.cr.

Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación GN S.A. © 2012, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 2298–3100, extensiones 3007 y 3115.

arquitectura + sostenibilidad

Una fusión única de

SU CASA

Ingrese a revistasucasa.com

A la venta en supermercados y sucursales de Grupo Nación.
Suscríbase llamando al 2247-4545 o en sucursalgn.com. Precio de portada ¢2.800

BIEN estar

N° 40 A LOS CUARENTA

CUENTA CON LA COLABORACIÓN, ENTRE OTROS, DE LOS SIGUIENTES ESPECIALISTAS DE LA CCSS:

Dr. Jorge Barboza
Ginecólogo–obstetra
Hospital Calderón Guardia

Dr. Joaquín Bustillos
Ginecólogo
Hospital San Juan de Dios

Dr. Mauricio González
Oncólogo
Hospital Max Peralta

Dra. Dylana Mora
Audióloga
Hospital Max Peralta

Dr. Ricardo Quirós
Otorrinolaringólogo
Hospital San Rafael de Alajuela

Dr. Horacio Solano
Gastroenterólogo
Hospital Max Peralta

M.Sc. Yansy Solano
Psicóloga
Hospital de las Mujeres

PORTADA

8. Lucero. Brilla más que nunca

A LOS CUARENTA

16. Cuando llegan los cuarenta
20. Si no ha comido bien, ¡es hora!
26. Fuera acidez, gastritis y colitis
32. Sin obesidad ni sobrepeso
36. Puede vivir con diabetes
40. Sus ojos después de los treinta
44. Escuche a sus oídos
48. Con los años dormimos menos

MUJER

52. Un fibroma... ¿y ahora qué?
54. Las displasias no son sinónimo de cáncer
56. Quistes en los ovarios: detéctelos a tiempo
58. Todo sobre la histerectomía
60. El climaterio
64. Seis verdades de las hormonas
66. Terapia hormonal: ¿para todas?
64. Falta de lubricación y deseo
70. ¿Qué esperan los hombres de ellas?
72. Incontinencia urinaria
76. ¡Estoy embarazada!
80. Autoexamen de mamas
84. La piel tiene memoria
88. Los huesos se cuidan más a los cuarenta
92. Las canas no son deterioro
94. Ejercitadas sin límite de edad

HOMBRE

98. Próstata: pierda miedo al tacto
102. La calvicie
104. La panza
108. La andropausia
110. Los viejos verdes
112. Varones: a moverse
116. Disfunción eréctil
118. ¿Qué esperan las mujeres de ellos?

PAREJA

120. Sobreviva al divorcio

© Ethan Miller / Getty Images North America / AFP

LUCERO
BRILLA MÁS QUE NUNCA

Por: Olman Castro/ Para Bienestar | **Fotografía:** Cortesía de Televisa, AFP y Archivo GN

A sus 42 años, la mexicana regresa exitosamente a las telenovelas, vive feliz tras su separación amorosa y adora cuidar de sus dos hijos. Para la cantante, el amor de quienes la rodean es el motor que la impulsa cada día.

Desde muy niña, Lucero –en ese entonces, Lucerito– supo ganarse el cariño y la admiración de su país natal, México, y de toda Latinoamérica, gracias a su talento y singular carisma.

Quienes la hemos visto en persona y hemos tenido la oportunidad de intercambiar unas frases con ella podemos dar fe de que es una mujer agradecida con la vida, que po-

Personal

Lucero Hogaza León
Padres: Antonio Hogaza y Lucero León.
Edad: 42 años.
Nacimiento: 29 de agosto de 1969, en la Ciudad de México.

Televisa

1997. Contrajo nupcias con el cantante Manuel Mijares.
2001. El 12 de noviembre, José Manuel llegó al mundo para hacerla madre.
2005. El 2 de febrero, nació Lucerito, su hija.
2011. Anunció su separación de Mijares.

see una simpatía honesta y que su amplia sonrisa y sus ojos vivaces son su mejor accesorio.

Ella es calidez, tanto sobre el escenario como en su vida cotidiana: 32 años de carrera avalan sus tablas y la química con el público.

Mujer de fuerza

Quienes trabajan a su alrededor –maquillistas o vestuaristas, por ejemplo– coinciden en que, en el camerino, Lucero sabe cómo conciliar su vida de artista con su faceta de madre. Está al tanto de su imagen artística como de velar de sus hijos, José Manuel –de 9 años– y Lucerito –de 6–. Y es que no se cansa de decir que su prioridad en la vida "son mis hijos".

"No soy tan aprensiva con José Manuel, el mayor, ni con Lucerito, pero siempre pienso y sueño que mis hijos tengan salud, que siempre estén bien, que sean felices y trato de inculcarles que respeten a los demás. Procuro pedirles que se pongan en los zapatos de los demás, que sean amorosos, que pidan las cosas por favor, que den las gracias, que sean precavidos e inteligentes para tomar sus decisiones, que se acostumbren a solucionar sus propios problemas, y que le agradezcan todos los días a Dios que son niños con salud, que tienen un techo y comida caliente". Eso le relató la cantante y actriz hace un año a *Perfil*, cuando habló de su faceta de madre.

Para cuidar su piel, Lucero procura no pasar mucho tiempo expuesta al sol, y usa bloqueador a diario para evitar la aparición de manchas y arrugas.

Luego de la tormenta...

Hasta marzo de 2011, Lucero estuvo casada –por 14 años– con el cantante Manuel Mijares, hoy de 54 años, padre de sus dos hijos.

Luego de su publicitado divorcio, decidió hablar con la revista *Caras* y, en esa entrevista, reveló que en 2009 fue cuando hablaron por primera vez de una separación; ambos intentaron evitarla, pero el año pasado decidieron aceptar que su matrimonio no funcionaba más.

Lucero aceptó que, tras la separación, abrió una nueva página en su libro de vida y trató de ver con mucho optimismo su futuro.

Ese mismo año, editó su disco *Indispensable*. La mexicana replicó que, pensando en ese título, lo indispensable en su vida es "la salud y el amor de las personas que amas y de la gente que te rodea, así como tener objetivos y logros".

Sobre su vida actual, manifestó que trata y es consciente de "tener momentos para expresarme, para decirle a la gente que la quiero y para estar plena conmigo".

La artista, que ha vendido más de 32 millones de discos en el mundo y que ha sido llamada "Lucero de México" y "La novia de América", ha destacado también por su gran corazón y su faceta como filántropa.

Ha sido anfitriona y rostro oficial de la *Teletón México*, además de ser invitada como portavoz de la fundación no lucrativa ALAS.

Enfrentar el cáncer

En la entrega del *Teletón 2010*, en su país, Lucero dejó atónita a la audiencia cuando reveló que su madre luchó contra un cáncer de pulmón, pero que, gracias a un diagnóstico y un tratamiento tempranos, lo superó.

"Muy rápido logramos salir de esa pesadilla. Y ahora sé lo que se siente y lo que se padece cuando

Televisa

Televisa

A lo largo de su carrera, el cabello de Lucero ha sido uno sus atributos más preciados. Hoy, luce unos rizos.

alguien muy querido tiene cáncer. Es una enfermedad maldita, es un enemigo que nos quiere vencer, pero hoy en día, con el tratamiento adecuado y la suerte, en el caso de mi madre, de detectarlo a tiempo, se puede controlar", declaró a la televisión abierta.

En la revista *Quién*, reveló que suele levantarse alrededor de las seis de la mañana para hacer ejercicio y, después de bañarse, arregla a sus niños y los lleva a la escuela, y de ahí se va para *Televisa* a trabajar.

En esa publicación, indicó que se siente realizada como ser humano, porque todos los días aprende algo: "Sé que he logrado afortunadamente muchísimos de mis objetivos, cosas incluso que no había soñado, y me siento muy honrada, orgullosa y muy agra-

Archivo GN

La rutina cotidiana de Lucero inicia a las seis de la mañana: hace ejercicio, se baña, arregla a sus niños y los lleva a la escuela, y parte a trabajar a *Televisa*. En la fotografía, el locutor Luis Humberto Ramírez la entrevista en una de sus primeras visitas a Costa Rica.

Los 70

1979. Comenzó su carrera como *Lucerito*, en programas de variedades de *Televisa*, como *Alegrías de mediodía* y *Chiquilladas*.

Los 80

1982. A los 13 años, graba su primer álbum, *Te prometo*. Protagoniza *Chispita*, su primera telenovela.

1984. Llega su debut en el cine: *Con tan pocos años*. También filmó *Coqueta*, al lado de Pedro Fernández.

1988. Editó *Lucerito*, producción con los éxitos *Tu amiga fiel* y *Vete con ella*.

decida con la vida y con el público de que puedo seguir haciendo lo que me gusta".

Es consciente de que ha trabajado desde niña y que ha hecho sacrificios con disciplina y constancia, para lograr lo que tiene: "Mi esfuerzo ha valido la pena y ha sido recompensado".

Secretos de belleza

La belleza de Lucero es indiscutible; posee una figura llena de vida, fundada en unas piernas perfectamente torneadas. Reconoce que

Los 90

1990. Protagonizó *Cuando llega el amor*, su primera telenovela como adulta.

1993. Grabó *Lucero*, disco que incluyó *Los parientes pobres*, tema que acompañó la telenovela del mismo nombre.

1995. Protagonizó *Lazos de amor*, telenovela en la que interpretó tres papeles.

1999. Ofreció un concierto en la Monumental Plaza de Toros México, ante más de 40.000 personas, es la artista más joven en lograrlo.

Los 2000

2000. Graba la telenovela *Mi destino eres tú*.

2002. Dio un concierto en el Auditorio Nacional de México, acompañada por el tenor Plácido Domingo, a favor de la Fundación Vamos México.

2004. Fue coestelar de la película *Zapata* con Alejandro Fernández.

2005. Protagonizó la telenovela *Alborada*.

2006. Fue invitada por la Academia Latina de la Grabación para conducir la sétima entrega del *Grammy Latino*. Ha repetido esta faceta en varias ocasiones.

2007. La revista *People en Español* la incluyó en su primera edición de "Los 100 hispanos más influyentes del momento en EE.UU.".

2008–2009. Interpretó la antagonista de la telenovela *Mañana es para siempre. La revista People en Español* la nombró "Villana del año".

2010. Terminó las grabaciones de *Soy tu dueña.*

2012. Actúa en la producción *Por ella soy Eva.*

nunca se ha sometido a alguna cirugía estética.

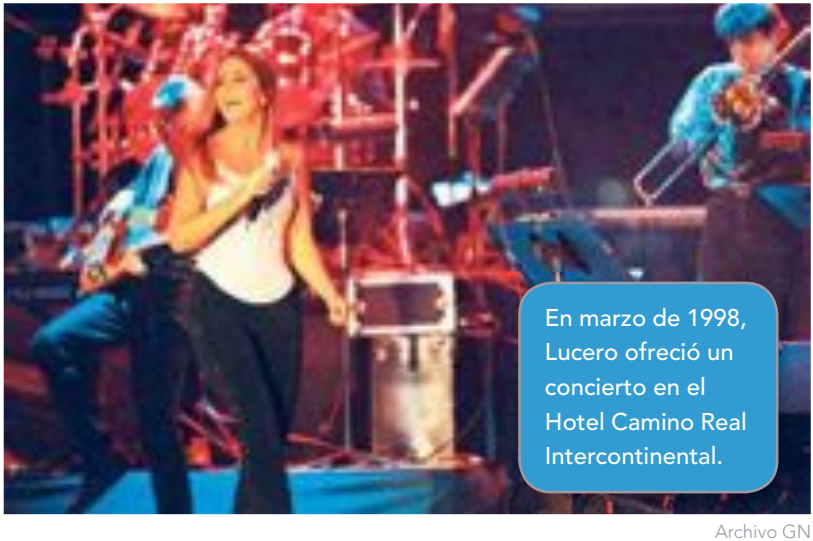
Consultada sobre cuál es la receta para su *look*, respondió que, además de los productos, los maquillajes y un equipo de asistentes que la pulen, lo más importante es "sentirse hermosa, llamativa, agradable y bien contigo misma, para proyectar una buena imagen".

"No está en mi mente hacerme ningún tipo de cirugía, ni aplicarme *botox* en la cara. Siempre he sido así y me siento feliz como soy. Al final, no somos un cuerpo, somos muchísimo más".

Lucero practica *ashtanga yoga*, disciplina de movimientos sincronizados de la respiración, acompañados de posturas que permiten purificar los músculos y los órganos, eliminar toxinas y reconstituir el cuerpo.

Por otro lado, trata de hidratarse constantemente, porque le ayuda a acelerar su metabolismo y le da vitalidad.

Y en lo referente a su alimentación, come balanceadamente y a las horas que corresponde, aunque se da uno que otro gustito los fines de semana: "Soy disciplinada, pero tengo mis debilidades. Me esfuerzo en cuidar mi cuerpo y no abuso de nada. Hago *cardio* también, pero cuando me siento más allá del límite, dejo descansar a mi cuerpo".



En marzo de 1998, Lucero ofreció un concierto en el Hotel Camino Real Intercontinental.

Archivo GN

Televisa

¿Qué hace hoy?

Lucero está muy animada con su primer proyecto en una telenovela cómica, *Por ella soy Eva*, en donde comparte el estelar con Jaime Camil. "Mi personaje no es de hacer caras, ni chistes; simplemente, las circunstancias serán las que provocarán estos momentos agradables para el público. Elena (su papel) es una mujer admirable y muy emprendedora", explicó a la agencia Notimex.

Con un sonrisa inigualable, Lucero ha sostenido una carrera impecable a pesar de la caída de su matrimonio con quien fue el amor de su vida. Ella no se cansa de decir que está satisfecha con todo lo que ha logrado: su familia, su físico, su edad, su espíritu y su lado emocional.

Usted **cuida**
lo que lleva a su boca

¿Verdad?

Al elegir dónde hacer su tratamiento dental busque calidad y no solo precio

Asegúrese que su Dentista:

- Siga todas las normas de higiene
- Sea miembro del Colegio de Cirujanos Dentistas

COLEGIO DE CIRUJANOS DENTISTAS COSTA RICA

Si tiene dudas, mejor consulte al 2256-3100
Colegio de Cirujanos Dentistas • www.colegiodentistas.org

Cuando llegan los cuarenta

¿Qué representa cumplir esta edad en lo físico y lo emocional?

Por: Eduardo Baldares/ Bienestar | **Fotografía:** Shutterstock

Un día cualquiera, él se ducha y, en lugar de rasurarse la barba y salir corriendo al trabajo, como de costumbre, se queda petrificado ante el espejo. Sus ojos están fijos en ese "desconocido" del otro lado.

Su cuerpo de 43 años se queda inmóvil, en contraste con la actividad febril en el interior de su cabeza: "Tengo que meterme al gimnasio, pagar un tratamiento capilar, broncearme, comprarme lentes de contacto, ropa más moderna... Un carro del año no estaría mal".

Ella tiene 46 años, estabilidad familiar y profesional, pero, de repente, se siente insatisfecha. Se aburre con facilidad y decide dar un giro.

Su frustración no tiene que ver tanto con el físico, sino con su realización. Por eso que se mete a clases de guitarra, un gusto que postergó por los estudios en administración, el trabajo y la formación de un hogar.

Nueva etapa

Las anteriores son dos situaciones "prototipo" de lo que se conoce como la "crisis de los cuarenta", pero que podría definirse también como un "peaje" vital, en el que se toman decisiones cruciales para afrontar la segunda mitad de la vida.

En realidad, ¿qué representa cumplir cuarenta? Para algunos, es un replanteamiento de logros alcanzados o de sueños no cumplidos. Existe el deseo de recuperar el tiempo perdido. Se recurre a conductas "adolescentes" como manera de detener el tiempo y lo que el paso de los años deja a su paso.

Decisiones

Tanto en los casos de quienes deciden replantear sus vidas, como en los que actúan de manera compulsiva y despreocupada, es esencial la relación entre la edad cronológica y la biológica, es decir, la que se corresponde con el estado funcional de los órganos en una determinada edad.

Después de los cuarenta, se pueden registrar trastornos del metabolismo o del sueño y aumento del cansancio. Creía que era inmortal, ¡pero no! Entonces, afloran padecimientos que dan pie a chequeos y nuevos cuidados.

Asúmalo con alegría

Crisis se refiere a cambio, porque se genera en lo físico y lo hormonal, y no tiene una connotación negativa; es un proceso de transformación.

Hay que estar más pendiente de la salud física y tener en cuenta que se generarán también variaciones emocionales, que deben vivirse con calma, para que no afecten su cotidianidad.

Aprenda a aceptar los cambios graduales. No los viva como pérdidas, sino como un ascenso de nivel, en aprendizaje, conocimiento y experiencia.

Cuidado si es

Hombre y tiene:

- Necesidad de sentirse joven y buscar experiencias "perdidas".
- Desilusión por los proyectos juveniles que ha postergado.
- Fijación por salir con jóvenes. Se puede sentir tentado a ser infiel.
- Represión de sentimientos.

Mujer y tiene:

- Estados depresivos o de angustia.
- El sentimiento de no ser tan atractiva como antes.
- La sensación que sus hijos son independientes y no la necesitan.
- La idea de haberse sacrificado por brindarse demasiado a los demás.

© wavebreakmedia ltd

Evolución de los "cuarentones"

La cantidad de ticos entre 40 y 49 años variará de la siguiente forma, según la proyección del INEC:

2010	2015	2020	2025
Población: 4.563.539	**Población:** 4.821.471	**Población:** 5.084.215	**Población:** 5.339.344
Entre 40 y 49: 610.576 (13,3%)	**Entre 40 y 49:** 619.494 (12,8%)	**Entre 40 y 49:** 665.662 (13%)	**Entre 40 y 49:** 758.130 (14,1%)

RANKING de padecimientos

1. **Sistema genitourinario:** 23.770
   Entre 40 y 49: 5.018 (21,1%)
2. **Sistema digestivo:** 34.198
   Entre 40 y 49: 4.724 (13,8%)
3. **Tumores:** 18.655
   Entre 40 y 49: 4.228 (22,6%)
4. **Golpes y envenenamientos:** 22.906
   Entre 40 y 49: 2.718 (11,8%)
5. **Sistema circulatorio:** 20.197
   Entre 40 y 49: 2.431 (12%)
6. **Ojo y anexos:** 15.765
   Entre 40 y 49: 1.880 (11,9%)
7. **Sistema osteomuscular:** (10.150)
   Entre 40 y 49: 1.820 (17,9%)
8. **Trastornos mentales:** 6.151
   Entre 40 y 49: 1.161 (18,8%)
9. **Sistema respiratorio:** 19.482
   Entre 40 y 49: 1.099 (5,6%)
10. **Sistema nervioso:** 4.882
    Entre 40 y 49: 848 (17,3%)
11. **Infecciosas y parasitarias:** 7.602
    Entre 40 y 49: 796 (11,2%)
12. **Endocrinas, nutricionales y metabólicas:** 5.548
    Entre 40 y 49: 754 (13,5%)
13. **Piel y el tejido:** 5.236
    Entre 40 y 49: 558 (10,6%)
14. **Hallazgo de anormalidades:** 3.974
    Entre 40 y 49: 457 (11,4%)
15. **Oído:** 1.040
    Entre 40 y 49: 164 (15,7%)

Fuente: CCSS. Estadísticas generales de los egresos hospitalarios.

Causas principales de muerte en ticos entre 40 y 49 años

Fallecimientos en 2011: 1.111

1. **Infarto agudo al miocardio: 96**
   Hombres: 68
   Mujeres: 28

2. **Hígado (enfermedad, cirrosis o alcoholismo): 55**
   Hombres: 45
   Mujeres: 10

3. **Tumor maligno de estómago: 39**
   Hombres: 21
   Mujeres: 18

Fuente: INEC.

© wavebreakmedia ltd

Lo importante en esta década es no "llamar" la crisis, sino tomar conciencia, cuidarse más y tener clara la veracidad de que "nunca es tarde".

Fuentes:
Adriana Rodríguez, psicóloga.
María Fernanda Castillo, psicóloga.
Caja Costarricense de Seguro Social, en www.ccss.sa.cr.
Instituto Nacional de Estadística y Censos, en www.inec.go.cr.

ASÍ VIVO MIS CUARENTA...

Maureen Salguero
Presentadora, 41 años

En clave de disfrute

No había vivido una etapa más hermosa que esta, tanto en lo que se refiere a la salud como a mi vida personal. Para mí, la nueva década arrancó con cosas muy positivas, luego de pasar por dos diagnósticos importantes en mi salud, problemas que, justamente, por haberlos detectado a tiempo, se pudieron solucionar.

Por eso recomiendo incrementar las visitas al médico cuando se llega a esta etapa de la existencia. No descuido todo lo que tiene que ver con prevención; hago deporte y saco tiempo para estar en compañía de mis hijas. Incluso, he vuelto a uno de mis grandes amores, como es la lectura. Tengo una pila de libros que estoy dispuesta a disfrutar, porque he de decir que todo lo que hago ahora… ¡es en clave de disfrute!

Archivo GN

Si no ha comido bien, ¡es la hora!

Por: Melania Coto/ Nutricionista, para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

En la madurez, las recomendaciones dietéticas se centran en aumentar los alimentos con mayor capacidad de retrasar el envejecimiento y de prevenir enfermedades.

¿Es la década "declive"? Depende de los lentes con los que observe el mundo.

Mejor, véala así: es una oportunidad para poner en marcha todas las estrategias para conservar o recuperar su salud. ¿Algo mejor que eso? Nada se puede hacer por controlar el "reloj biológico" de nuestras células, pero sí por darles el mejor trato, justo en la mitad de la vida promedio de un tico.

Es necesario favorecer los procesos depurativos para eliminar los radicales libres formados por la actividad del organismo o procedentes de la contaminación. ¿Cómo?

- Aumentando la orina con la ingesta de agua, frutas y hortalizas –sobre todo diuréticas– como apio, berenjena, coliflor, melón, durazno, té verde, jamaica, sandia y uvas.

- Favoreciendo la desintoxicación del hígado, mediante frutas y hortalizas coleréticas –que aumentan la bilis–: rábano, papaya y perejil.

- Respirando correctamente. Sí, a medio camino, en todo lugar. Hágalo.

- Evitando el estreñimiento. Remedio: aumente el consumo de agua a 1,5 litros diarios, haga ejercicio y coma fibra: mandarina, piña, manzana, pera, guayaba y brócoli.

- No contaminándose con tabaco, alcohol ni drogas.

- **No consuma gaseosas:** no son recomendables para la piel y descalcifican.
- **No fume.** Tiene un impacto directo en sus hormonas.
- **Tome agua pura,** de pipa y jugo de arándano. Previenen infecciones urinarias.

- **Coma suficiente tomate.** Tiene licopeno, antioxidante bueno para la próstata.
- **Disminuya el licor** al mínimo.
- **No abuse de la carne roja.** Una vez por semana, máximo.
- **Consuma** frutas y vegetales en abundancia.

Adiós a las "llantas"

- **Reduzca** los dulces; son ricos en azúcares simples y calorías.
- **Cuide** el origen de la grasa de los alimentos. Conviene reducir la animal al mínimo. Aumente el pescado e integre aceite de oliva extra virgen.
- **No abuse** de la sal ni de alimentos altos en sodio, como embutidos y conservas.

Al comer

- **Hágalo despacio,** de manera relajada y dedique como mínimo 30 minutos a esta parte tan importante del día. En caso de estar preocupado, es mejor relajarse. Luego, cuando esté repuesto, dedíquese a comer.
- **Fraccione la alimentación.** Mínimo, en tres comidas (desayuno, almuerzo y cena). Respete los horarios, sin saltarse ningún tiempo.
- **Hágalo sentado a la mesa,** de un modo tranquilo y ordenado.
- **Planifique** qué comerá con tiempo; no improvise. Ojalá el día anterior.
- **Mastique bien**. La digestión de cereales, papas y legumbres comienza en la boca. Así, aprovecha más su valor nutritivo.
- **No abuse.** Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, leguminosas y harinas) deben ser la base de la alimentación, ajustados a las necesidades energéticas personales.

Los tres exámenes ESENCIALES

Por: Susana Saravia/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Shutterstock

Con una simple prueba de sangre y una toma de presión, conocerá cómo funciona su organismo y si es necesario poner en marcha medidas para evitar complicaciones.

Con un examen de sangre, podemos saber si nos encontramos a las puertas de males como diabetes, hipertensión o enfermedad cardíaca.

A los cuarenta años, es regla medir el estado de su cuerpo. Si hay factores de riesgo con estos padecimientos, el control debe empezar desde los veinte años. Cualquiera puede llegar sin síntomas y producirlos cuando ya es tarde.

© wavebreakmedia ltd

1. Perfil de lípidos

© Africa Studio

• **Medirá el colesterol y los triglicéridos;** en niveles altos, son una de las principales causas de enfermedad coronaria.

• **El colesterol ayuda en la formación de las hormonas** y los triglicéridos son parte de la membrana celular. Ambos lípidos le sirven al organismo para almacenar energía y son básicos para su funcionamiento.

• **Su control es esencial,** pues cuando llegan a tener alguna manifestación clínica, pueden ser mortales, como sucede con los infartos. No producen ningún síntoma cuando alcanzan puntos superiores a los aceptados.

• **Nivel normal de triglicéridos.** No debe superar los 150 miligramos por decilitro (mg/dl) de sangre. Valores superiores delatan trastornos en la dieta: exceso de harinas, muchos dulces o que se toma licor en grandes cantidades.

Los niveles de colesterol suben por el consumo de carnes y grasas animales, como la natilla y la mantequilla.

• **Nivel normal de colesterol.** Hay tres valores: el total, que es todo el colesterol que está circulando y que debe ser menor a los 200 mg/dl. El segundo es el colesterol HDL, conocido como "bueno", cuyo valor mínimo debe oscilar entre 40 y 45 mg/dl; cuanto más alto, mejor. Y el tercer es el colesterol LDL, que es la partícula más dañina. Forma la placa ateroesclerótica en la pared arterial. Siempre debe estar por debajo de 130 mg/dl, pero en personas con riesgo debe permanecer entre 70 y 100 mg/dl.

• **El día que se realiza la glicemia** –prueba para conocer su nivel de glucosa o azúcar en sangre– debe acudir con al menos ocho horas en ayunas.

• **Nivel normal de azúcar.** Debe oscilar entre 70 y 100 mg/dl. Esta es la forma más simple y más barata para detectar pacientes en riesgo de sufrir diabetes. Cualquier valor superior a 100 mg/dl se considera anormal y es una llamada de atención de que algo está sucediendo en su organismo.

¿Ya soy diabético?

• Para realizar el diagnóstico diferencial y que el médico pueda corroborar si usted es un paciente diabético o no, se necesitan tres valores iguales o mayores a 126 mg/dl al azar, en días diferentes.

• Existe una zona entre los 100 y los 126 mg/dl que requiere ser estudiada por el médico y recibir tratamiento. Esto se debe a que se presenta una glicemia anormal al ayuno (prediabetes).

• Por lo general, estas personas tienen algún factor de riesgo, como historia de diabetes en la familia, obesidad o son mujeres que tuvieron embarazos cuyos niños pesaron más de nueve libras.

• Aproximadamente la cuarta parte de los pacientes con prediabetes va a resultar con diabetes. El porcentaje restante, es decir, entre 75% y 80% va a tener una condición que se conoce como "intolerancia a la glucosa".

• Los prediabéticos deben modificar su estilo de vida, lo que incluye cambios en la alimentación y en la actividad física. Los intolerantes a la glucosa se medican para mejorar su condición.

3. Presión arterial alta

• **Si tiene familiares con hipertensión,** lo ideal es que empiece a controlarse desde los 20 años, pues es cuando su elevación comienza.

• **La única forma de conocer su nivel de presión sanguínea es tomándosela;** no existe otra vía: ni presunción, mareos, latidos fuertes ni dolor de cabeza o de miembros.

• **La mayoría de las personas que la padece** realiza su vida normal sin que se percate de lo que está ocurriendo.

• **Niveles normales de la presión sanguínea.** Son los mismos para hombres y mujeres. La cifra máxima es de 140/85 mmHg (milímetros de mercurio o Torr). Si ya se ha diagnosticado como diabético, su presión arterial debe ser de 130/80 mmHg. Cerca de 90% de los diabéticos es también hipertenso.

Dr. Julián Peña, especialista en medicina interna.
Hospital México.

Fuera acidez, GASTRITIS Y colitis

No le ponga parches a sus síntomas, elimínelos de raíz. Cuanto más espere, más prolongada será la intervención para solucionar sus males. No le gustará ganarse el combo completo.

Por: María Morales/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Infografía:** Augusto Ramírez

Ya nadie cuestiona la necesidad de alimentarse bien para garantizar un equilibrio de la salud.

Si el estómago hablara, nos diría que prestemos mucha atención a nuestros hábitos, pues los problemas digestivos son tan frecuentes que nos acostumbramos a vivir con ellos sin buscar la causa.

Los atendemos con automedicación y soluciones pasajeras.

Una de las causas más frecuentes de consulta es el dolor ardoroso o quemante en lo que popularmente se conoce como la "boca del estómago.

Ese es el punto de partida de los demás males. Reconózcalos y soluciónelos:

Úlcera duodenal

- **¿Qué es?** "Raspón", más o menos profundo, en alguna parte del tubo digestivo.
- **Causas.** Gastritis no tratadas, exceso de ácido, hábitos y horarios de alimentación inadecuados, tratamientos médicos fuertes, consumo de tabaco o ingesta de alcohol.

Reflujo gastroesofágico

- **¿Qué es?** Disfunción del esfínter gastroesofágico. Provoca escape de contenido al esófago.
- **Causas.** Hernia hiatal, hiperacidez, obesidad e ingesta excesiva de alimentos.

Gastritis

- **¿Qué es?** Inflamación de la mucosa que recubre el estómago. Existen muchos tipos: aguda, erosiva, hemorrágica, alérgica, bacteriana, viral o flemosa.
- **Causas. Alimenticias:** alcohol, gaseosas, café y condimentos. **Medicamentos:** corticoides, antibióticos y antiinflamatorios no esteroides. **Hábitos:** desorden en horas de comidas y tensión emocional. **Infecciones:** bacteria *helicobacter pylori*.

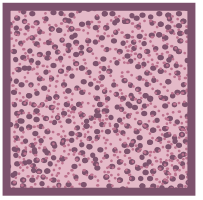
Colitis

- **¿Qué es?** Inflamación aguda del intestino grueso, acompañada de "cólicos", abultamiento, gases y episodios de diarrea o estreñimiento.
- **Causas.** Intolerancia a alimentos como lácteos, leguminosas o grasas, además del exceso de licor y la mala movilidad crónica del intestino. En muchos casos, es determinante el estado de ánimo.

HÍGADO GRASO

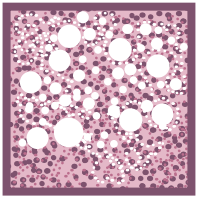
- **¿Qué es?** Acumulación de grasa en el hígado. Sus síntomas no son específicos, pero en el peor caso puede complicarse en cirrosis.
- **Causas.** Usualmente una mala dieta, cargada de grasas de origen animal: embutidos, carnes y lácteos enteros.

VISTA MICROSCÓPICA



HÍGADO NORMAL

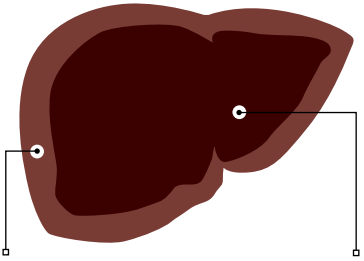
Las células tienen contextura firme y unidad.



HÍGADO GRASO

Aparecen las acumulaciones de lípidos, que tornan lenta y pesada la función hepática.

PROPORCIÓN DE TAMAÑO



GRASO

El volumen aumenta más allá del espacio. Esto se traduce, generalmente, en un vientre abultado.

NORMAL

El área ocupada por el órgano no sale de sus límites anatómicos.

10 soluciones para todos los males

1 **"Cambie el casete".** Sépalo y practíquelo: ningún medicamento le devolverá el bienestar si no reformula sus hábitos alimenticios. Comer sano no es sinónimo de perder sabor y color. Hágalo poco a poco, con determinación y sin devolverse.

2 **No a lo procesado.** Reduzca harinas blancas, frituras, azúcar y gaseosas. Piense: ¿esto estuvo vivo o salió de un laboratorio?

3 **Muchas frutas y verduras frescas.** Prefiera silvestres, orgánicas y locales. ¿Para qué consumir las enlatadas o los refrescos artificiales si vivimos en un país lleno de producción todo el año?

4 **Más y más fibra integral.** Si le provoca "gases", sus intestinos están sucios y tiene problemas de absorción causados por alimentos pastosos, azucarados y sin fibra. Cambie el pan, la harina de cocina y las galletas.

5 **Agua.** No se sature con ella, pero mantenga su tracto digestivo hidratado.

6 **No irritantes.** Fuera tabaco y alcohol en exceso. Reduzca el café, los chocolates, el té, las grasas animales y los condimentos.

7 **Cuide la máquina.** Refrésquese preventivamente con sumos y tés como linaza, hierbabuena y chan. Hágalo cuando se sienta bien, no cuando tenga una molestia.

8 **Menos estrés y más ejercicio.** Su propia tranquilidad no tiene precio y usted es el único que se la puede asegurar. Saque tiempo para su cuidado personal y no espere a enfermarse.

9 **¿Tiene parásitos?** Recuerde cuándo fue la última vez que se hizo una prueba de heces para saber si tenía "bichos". Si la respuesta le recuerda la escuela, es muy probable que en su vientre haya una colección de parásitos.

10 **Piense en los beneficios.** Si sus hábitos alimenticios mejoran y se mantienen, perderá peso, su sexualidad será más vigorosa y satisfactoria y vivirá más y mucho mejor.

Serie gastroduodenal

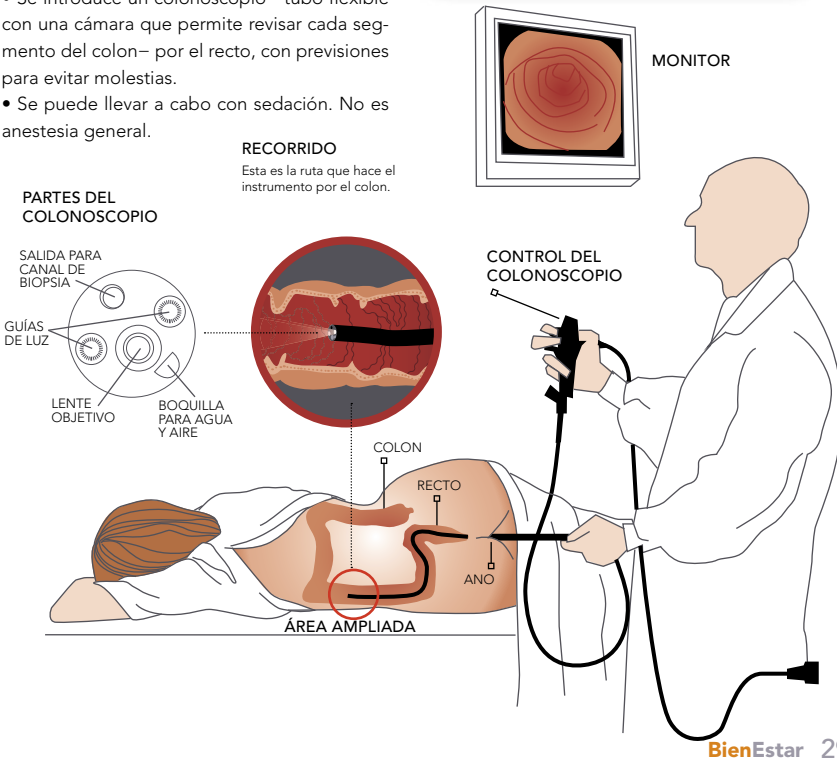
- **Estudio con rayos X.** El paciente sube a un equipo que se desplaza en varias posiciones, mientras toma tragos de una sustancia preparada.
- **Puede dar información** de úlceras. Se recomienda a partir de los cuarenta y cinco años o según indicación del médico.

Ultrasonido abdominal

- **La persona se acuesta en una camilla** y se le descubre el abdomen. En él, se aplica gel para pasar el transductor, aparato que transmite señales a un monitor.
- **El equipo se vale de un impulso** de sonido que "rebota" contra las paredes de los tejidos y regresa a la máquina.
- **Sirve para revisar el hígado, la vesícula biliar,** los grandes vasos sanguíneos y los ganglios linfáticos.

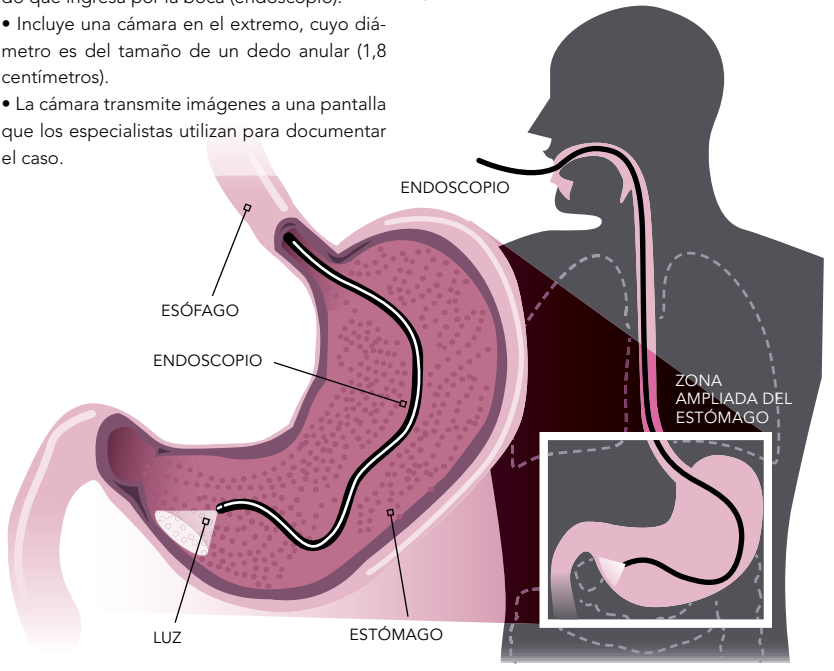
COLONOSCOPÍA

- Exploración del intestino grueso y la parte final del delgado.
- Se introduce un colonoscopio –tubo flexible con una cámara que permite revisar cada segmento del colon– por el recto, con previsiones para evitar molestias.
- Se puede llevar a cabo con sedación. No es anestesia general.



GASTROSCOPÍA

• Procedimiento para visualizar el interior del estómago, mediante un tubo flexible y delgado que ingresa por la boca (endoscopio).
• Incluye una cámara en el extremo, cuyo diámetro es del tamaño de un dedo anular (1,8 centímetros).
• La cámara transmite imágenes a una pantalla que los especialistas utilizan para documentar el caso.
• Para reducir molestias, se aplica un anestésico al paciente.
• Se puede realizar una biopsia de manera fácil e indolora, para descartar lesiones sospechosas.



No tema a los exámenes

Gracias a los avances tecnológicos y al nivel de especialización alcanzado en males gástricos, existen métodos al alcance de los ticos para diagnosticar y tratar cada caso. Nuestro país tiene indicadores de cáncer gástrico altos y en crecimiento. A pesar de las causas múltiples, cuando ya no se puede hacer nada, aparece el factor común: la detección tardía. No espere un susto. Aprenda a conocerse por dentro.

Fuentes:
Dr. Horacio Solano. Director del Centro de Detección Temprana de Cáncer Gástrico. Hospital Max Peralta de Cartago.
Dr. Mauricio González, oncólogo. Centro de Detección Temprana de Cáncer Gástrico. Hospital Max Peralta de Cartago.

Archivo GN

Vilma Ibarra
Periodista, 53 años

Mi hoja de ruta

Para mí, hay dos puntos de inflexión en la vida: cuando se cumplen treinta años y cuando se llega a los cincuenta.

A los 46 años, a raíz de mi divorcio, experimenté un cambio radical en mi existencia. En mi caso, esa fue la inflexión que me sirvió para mejorar. Cuando las mujeres nos divorciamos, es, en general, para mejorar, aunque una no se lo haya propuesto así.

Antes, mi vida giraba en torno a la pareja y al trabajo. Ahora pienso distinto, he comenzado a hacer ejercicio y me he vuelto egoísta, en el buen sentido, porque dispongo de más tiempo para mí. Entre mis 46 y 53, he subido cinco veces el Chirripó, por ejemplo.

Puedo decir que a los 46 comencé a cuidarme, a comer mejor, a disfrutar del trabajo, a compartir con mis afectos y a dejar espacio para hacer las cosas que me gustan. Disfruto mucho más la compañía de mis tres hijos y de mi nieto de seis años, varones, todos.

Ahora pienso en mi finitud, sin que ello me haga sentir que voy a morir mañana. Hay que tener conciencia de que, a esta edad, se han recorrido ya dos terceras partes de la existencia. Si pudiera dar un consejo a alguien, le diría que le saque el jugo al tiempo. Es muy valioso, ¡pero es corto!

"A los 46 comencé a cuidarme, a comer mejor, a disfrutar del trabajo, a compartir con mis afectos y a dejar espacio para hacer las cosas que me gustan".

Llegue sin obesidad ni sobrepeso

Años de excesos y mañas pasan la factura, pero nunca es tarde para cambiar hábitos y alcanzar el peso ideal.

Por: Catalina Blanco/ Para Bienestar | Fotografía: Carla Saborío, Germán Fonseca y Shutterstock

"Ya para qué voy a adelgazar. Soy así. Para mí, este es mi peso normal". Eso se decía Raquel Leiva hace algunos años, cuando recién cumplía los cuarenta.

El peso de más se convirtió en obesidad y le empezó a afectar seriamente su salud. Actualmente, a sus casi 50 años, ha logrado bajarlo y acercarse, ahora sí, al normal según su edad.

Ese es el principal error de quienes rondan la cuarta década: pensar que con los años es normal acumular libras y que no hay nada por hacer para remediarlo.

Entonces, ¿cuál es el peso ideal al llegar a los cuarenta? Un profesional de la salud es el que debe indicar el peso ideal basándose en diferentes aspectos.

Una guía importante la da el Índice de Masa Corporal (IMC). Este se calcula con una simple fórmula: se divide el peso de una persona en kilos entre la talla en metros al cuadrado. Si el resultado da un número entre 18 y 24 de IMC, es considerado peso normal. Si el número es igual o superior a 25, estaría con sobrepeso. Igual o superior a 30, se considera obesidad.

A partir de los cuarenta años, las necesidades de energía disminuyen 5% por cada década, pues cambia el metabolismo basal. El cuerpo requiere menos energía para la respiración, el bombeo de sangre y el mantenimiento de la temperatura corporal.

Mañas que engordan más

"Yo fui siempre muy sedentaria y además comía mal. Después de los 35 años, empecé a engordar. Lo que antes no me engordaba me empezó a afectar. Con los años, era cada vez peor. Por eso, yo creía que eran cuestiones de la edad y seguí con mi vida tal cual".

Eso que le sucede a Raquel es lo que experimentan muchas personas conforme avanzan de edad. Las "mañas" que se tenían de toda una vida empiezan a afectar más con la edad por diversas causas.

Resumidamente: no realizar actividad física y el alto consumo de grasas, azúcares y harinas, que son por lo general los causantes del sobrepeso y la obesidad, surten un efecto mayor conforme el organismo envejece.

Fuera libras

¿Cómo dejar los malos hábitos que se han tenido toda la vida? Acudir a un profesional de la salud que lo oriente sobre su peso ideal y le ayude de manera dirigida a seguir un plan de alimentación y de ejercicio debe ser el primer paso. Luego:

- Una persona que quiera perder peso debe empezar por balancear su plato diario con mayor proporción de vegetales y frutas, y eliminar comidas con mucha grasa y azúcares refinadas.

- No es cuestión de un día para otro. Los vegetales y las frutas se pueden incorporar poco a poco, así como el remplazo de los alimentos sin azúcar para irlo haciendo un hábito.

- El ejercicio aeróbico regular –como caminar, trotar o nadar– es un factor clave para perder peso, mantenerlo y mejorar la salud.

- Para ser efectivo, el ejercicio debe ser moderado, vigoroso y no agotador: 30 minutos diarios, de preferencia de tres a cinco días a la semana.

Sí se puede

- **Coma adecuadamente:** aumente el consumo de ensalada y vegetales, pero también incluya el resto de alimentos necesarios en la dieta.
- **No "satanice" alimentos.** Todos cumplen una función específica, por su aporte de nutrientes. El exceso es lo que lleva al sobrepeso y luego a la obesidad.
- **Evite las grasas** y las azúcares simples. Más fruta fresca y fibra.
- **Nunca se someta a dietas extremas;** luego, se experimenta el efecto rebote y se vuelve a ganar el mismo o más peso que antes.
- **Únase a un grupo de su barrio,** comunidad o trabajo que tenga el mismo objetivo para realizar actividad física. Esto le ayudará a motivarse y no abandonar la rutina de ejercicio.
- **Cuide la ingesta de alcohol:** si bien un consumo moderado no se contraindica cuando se está bajando de peso, es mejor evitarlo por su contenido calórico.
- **Tenga metas realistas.** La idea es llegar a su peso ideal acorde a su edad y no tratar de verse de veinte, pues la frustración de no lograrlo puede hacerle desistir.

Aumenta el peligro

• **El sobrepeso y la obesidad aumentan sus riesgos con los años.** Los órganos, al haber estado expuestos a la acumulación excesiva de grasa por largo tiempo, se hacen más propensos a desarrollar enfermedades.

• **Infartos, accidentes vasculares cerebrales, diabetes tipo 2, osteoartrosis y cáncer –de endometrio, mama y colon–** son algunos de los males que empiezan a aparecer cuando se han arrastrado el sobrepeso o la obesidad por cuarenta años; incluso, menos.

• **Con un peso adecuado, la energía aumenta,** se disminuye el cansancio y se logra tener una vida más activa, mejora el desempeño y el disfrute sexual.

Dra. Nathalia Carranza, médico general.
Tel: 2261–0168.
Mariela Ching, nutricionista. Centro Médico Santa Clara. Tel.: 8827–1173.

10 pasos
para un boca sana

1. Lavado de dientes. A fondo, por lo menos una vez al día. Esto incluye las partes que pegan con labios y mejillas y la que colinda con lengua y paladar.

2. Cepillo de dientes. Ni muy duro ni muy suave. Reemplazarlo cuando las cerdas estén abiertas.

3. Pasta dental. Blanca, nunca roja, para detectar sangrados al enjuagar.

4. Hilo dental. ¡Es mejor no usarlo que usarlo mal! No lo meta a la fuerza ni lo saque sucio por entre los dientes.

5. Hábitos orales. No chupar dedos ni morder objetos, como lapiceros.

6. Dieta. Poco cariogénica y muy balanceada: bajar azúcares refinados.

7. Sarro. Destruye los huesos. Solamente puede ser quitado por un odontólogo. Se necesita una cita de control, por lo menos, una vez al año.

8. Prótesis. Si es removible, con el tiempo hay que ajustarla o remplazarla. También hay que lavarla muy bien. No conviene dormir con ella.

9. Mal aliento. Puede estar relacionado con problemas gastrointestinales, pero también dentales. Es necesaria una cita de control para conocer el origen.

10. Responsabilidad. Debemos ir al dentista una vez al año, y pedirle entrenamiento en cepillado, uso del hilo dental y control de placa bacteriana.

Fuente: Dra. Yalena de la Cruz, odontóloga especialista en salud pública. Directora Académica del Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica. Correo electrónico: yalenadelacruz@yahoo.com.

Puede vivir con diabetes, ¡y muy bien!

© Yuri Arcurs

Por: Fabián Soto/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Germán Fonseca y Shutterstock
Modelo: Óscar Navarro

Si acaba de saber que es paciente diabético, de seguro su primera pregunta fue: ¿ahora qué hago? La buena noticia es que está en la década ideal para empezar a controlar la enfermedad y asegurarse una vida larga y plena.

La diabetes es una enfermedad crónica. No se cura, pero se controla y no impide llevar una vida normal. Aparece cuando el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo necesita, o lo hace con calidad inferior.

La insulina es la hormona responsable de los mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre.

Soy diabético...

¿qué como?

- **Una persona con diabetes lo único que debe dejar de consumir son los carbohidratos simples,** o sea, azúcares que se absorben muy rápido y suben los niveles de azúcar en sangre. Harina blanca y azúcar refinada quedan fuera.
- **Lo mas importante es un horario fijo de comidas, con cinco tiempos.** Nunca deben pasar más de cinco horas entre una y otra. Son tres fuertes y, entre cada una de estas, una merienda.
- **La paciente diabética debe consumir una taza de harinas** como máximo por cada tiempo de comida principal y, el hombre, una taza y media. Para ambos, media taza en las meriendas.
- **Prohibido:** azúcar, siropes, leche condensada, confites, miel de abeja y tapa de dulce. Endulce sus alimentos con edulcorante o un sustituto del azúcar.
- **Las frutas se pueden consumir con moderación;** solamente tres al día y no todas juntas, ya que contienen fructuosa, su "azúcar" natural. Una porción es aproximadamente una taza de fruta picada.

Los tipos

• Tipo 1. Enfermedad autoinmune: el páncreas deja de producir insulina. Es más frecuentemente en niños y jóvenes. No se conoce con certeza por qué aparece; dentro de sus posibles causas, están la herencia y las alteraciones del sistema inmunitario que destruyen las células que producen la insulina.

• Tipo 2. Aparece una resistencia o una deficiencia parcial de la insulina. Se desarrolla en personas con sobrepeso, sedentarias, fumadoras e hipertensas.

• Gestacional. Se manifiesta entre 2% y 5% de los embarazos; usualmente termina cuando se da a luz. Las mujeres que la han desarrollado presentan mayor riesgo de desarrollar el tipo 2 a lo largo de su vida. Su detección se realiza en el análisis rutinario, a partir de las 24 semanas de gestación.

© Dmitry Lobanov

¿Mi vida se terminó?

- **No, pero se necesita disciplina.** Llevar bien la diabetes implica tres elementos, que no funcionan si uno se deja de lado: dieta, ejercicio y medicamentos.
- **Siempre debe portar los fármacos,** sean hipoglicemiantes orales o la insulina inyectable. Cada paciente es único y no debe seguir recetas ni indicaciones de otro; solo su médico le puede decir cuándo, cómo y con qué medicarse.
- **En muchos pacientes** con diabetes tipo 2, no es necesaria la medicación si se controla el peso y se sigue un programa de ejercicio físico regular.

Medicamentos

- **Insulina.** En pacientes con diabetes tipo 1, es necesaria su administración. También es requerida en la tipo 2 si la dieta, el ejercicio y la medicación oral no consiguen controlar los niveles de glucosa. Se administra con inyecciones en la grasa debajo de la piel del brazo; si se toma oralmente, es destruida en el estómago. Debe almacenarse en la refrigeradora, entre 2° y 8° centígrados.

- **Glibenclamida.** Libera la insulina preformada en las células del páncreas. Efectos secundarios: molestias en el estómago y ganancia de peso.

- **Metformina.** Reduce los niveles de azúcar, al evitar que el hígado fabrique demasiada. Al inicio, genera sensación de llenura, sabor metálico y náuseas.

No se descuide: ojo a los síntomas

- "Orinadera".
- Hambre inusual.
- Sed excesiva.
- Debilidad y cansancio.
- Pérdida de peso.
- Malestar estomacal y náuseas.
- Infecciones frecuentes.
- Visión nublada.

Fuente:
Dra. Laura Ramírez, médico general.
Área de Salud de la Caja Costarricense de Seguro Social Goicoechea 1.

Archivo GN

ASÍ VIVÍ MIS CUARENTA...

Juan Cayasso
Ex futbolista, 50 años

Desafío existencial

Como director del Comité Cantonal de Deportes de Limón, procuro ser guía de la juventud y aprovecho mi experiencia futbolística para servir de inspiración y ejemplo a las nuevas generaciones.

Me retiré del balompié en noviembre de 2000, con 39 años. Fue una despedida que me organicé; a veces, la memoria colectiva es corta y mis mejores años sobre el terreno de juego habían pasado ya.

Fue una especie de corte, ruptura y reanudación del camino. En 2001, a mis cuarenta años, arrastraba la secuela de un doloroso divorcio y un nuevo fracaso por el reintento. La madre se queda con los hijos y eso siempre duele; duele y aleja… Mi retiro de las canchas fue una especie de jubilación que me afectó bastante. Sin embargo, guardo la sensación de plenitud que se vive cuando se han quemado etapas en el camino de la existencia.

"Anoté el primer gol de Costa Rica en un Mundial y fui el primer tico en jugar en la máxima división de Alemania. Esas experiencias son inolvidables".

Cada vez que reparto balones a niños y jóvenes que abrigan la ilusión de hacer algo en el fútbol, evoco la pelota de papeles amarrada por un manila que me obsequió mi padre hace muchísimos años, con la que hice mis primeros pases en el corredor de madera de mi casa.

Hoy puedo decir, tal y como lo cuento en mi libro *El Gol de Italia 90*, que la protección del Todopoderoso y la fuerza espiritual que me alimenta son mi mayor tesoro y el principal motor para seguir viviendo y devolver mucho de lo que recibí en las canchas.

Sus ojos después de los **treinta**

La aparición de enfermedades visuales está influenciada por la historia familiar, los hábitos individuales y las condiciones ambientales en las que nos desenvolvemos a diario. ¿Cuáles son las más frecuentes?

© Daniel Rajszczak

Presbicia

- Disminución de la agudeza visual cercana.
- Se manifiesta por la dificultad para desarrollar actividades de visión corta o cercana, como leer, tejer o manualidades.
- Puede ser progresiva hasta los 60 años de edad.
- Se corrige con el uso de lentes e incrementando el consumo de verduras y proteínas ricas en vitaminas A y B y zinc.

Catarata

- Opacidad del cristalino o de su cápsula, que impide la visión. Se manifiesta con una alteración en la claridad y la cantidad de la visión, especialmente por la noche, cuando hay mucha iluminación.
- Se relaciona con la rubéola materna durante el embarazo. También pueden ser originada por el envejecimiento, la exposición a rayos solares y rayos X, fármacos y diabetes.
- El tratamiento en etapas avanzadas es quirúrgico. Consiste en la sustitución del cristalino por un lente intraocular.

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Shutterstock

Retinopatía

- Complicación relacionada con la diabetes. Los altos valores de azúcar en sangre engrosan las paredes de vasos, las debilitan y las hacen más vulnerables a la deformación y a las fugas de sangre. Así, se producen daños en la retina.
- Se estima que se desarrolla por lo menos diez años después del inicio de la diabetes.
- La mejor forma de prevenirla es mediante un control permanente y riguroso de la diabetes y de la presión arterial.
- El tratamiento general se llama fotocoagulación por láser. En casos de daños severos, se recurre a la vitrectomía, una cirugía que extrae la sangre que ha entrado al humor vítreo.

Enfermedad macular por edad

- Degeneración y deterioro de la mácula –parte central y más importante de la retina–.
- Suele presentarse en personas de piel blanca y afecta por igual a hombres y a mujeres.
- Produce una pérdida indolora de la visión, con alteraciones que hacen ver los objetos deformados o pequeños.
- Los síntomas son cambios muy sutiles en la calidad y la cantidad de visión, en lugares con poca o mucha visión, y ver puntos oscuros.

Glaucoma

- Aumento de la presión de los líquidos normales que existen en el interior del ojo.
- En su fase aguda, origina un dolor muy fuerte en el globo, que se trata con la aplicación de sustancias que liberan el humor acuoso (líquido en el ojo).
- Puede evolucionar y afectar el nervio óptico y disminuir el campo visual.
- Es la segunda causa de ceguera en el mundo.

Fuentes:
Dr. Carlos Jiménez, director de la Clínica Oftalmológica de la CCSS.
Asociación Americana de Optometría.

ASÍ VIVÍ MIS CUARENTA...

Roberto García
Periodista, 59 años

Sin licencia para morir

Un timbrazo telefónico oscureció a media tarde el jolgorio de serpentina y piñata que vivíamos en familia, con la fiesta de diez años de Marianela, mi hija mayor. A través del auricular, la voz de uno de mis hermanos anunciaba, sin decir "agua va", que a nuestro padre, de 71 años de edad, le acababan de diagnosticar un cáncer de próstata.

Impactante

Era el 8 de setiembre de 1992; diez días después, el 18, yo arribaría a mis cuatro décadas. En aquel momento, la noticia me causaba uno de los impactos más fuertes que había recibido en la edad adulta.

¡Cáncer de próstata! Las palabras metástasis y terminal golpeaban mis tímpanos en minutos eternos. De súbito, me había convertido en un fantasma, distante del bullicio infantil que alternaba la venda en los ojos, para garrotear con fruición al muñeco bamboleante y multicolor que pendía de una cuerda, repleto de confites y chucherías.

Archivo GN

Con energía

Así empecé la vivencia de mis cuarenta años. Mi padre murió ocho meses después, el 13 de mayo de 1993.

Desde entonces, ha corrido mucha agua bajo el puente. Y a estas alturas de mis 59, la memoria se ha vuelto borrosa

para precisar otros detalles en mi vida de cuarentón en la década de los 90, con buena salud, una apariencia física relativamente aceptable y, sobre todo, con el disfrute de la energía necesaria para echarme una mejenguita sin resentir en demasía los ligamentos.

Plenitud

La edad de los cuarenta es un tiempo de plenitud. Hay madurez, proyectos, fuerzas y expectativas. Pero también es una etapa que abre el capítulo de las primeras pérdidas; el ritual paulatino de enterrar a nuestros parientes mayores, como padres y abuelos, pero lejos aún de desfilar en el cortejo de seres contemporáneos que nos van dejando al dictado de una ley natural. Aunque, claro, las personas, jóvenes o viejas, podríamos fallecer en cualquier momento.

Cuando se tienen cuarenta años, retos por enfrentar y bocas que alimentar, no hay licencia para morir.

Sin embargo, cuando se tienen cuarenta años, retos por enfrentar y bocas que alimentar, no hay licencia para morir. Mi esposa y yo lo teníamos muy claro, y procurábamos conservar la salud para velar porque no les faltara nada a nuestras dos criaturas de diez y cuatro años, respectivamente. En 1994, nació el tercer hijo.

La verdad es que los cuarentones de la década del 90 vivíamos muy bien. A pesar de que no existían los correos electrónicos ni los celulares, nos comunicábamos quizás mejor. La palabra estrés se nos antojaba extraña y ocasional. Había menos tránsito en las ciudades; por ende, pocas presas en calles y carreteras. ¡Teníamos tanto por construir y tan poco por añorar!

De cualquier modo, el compromiso con la salud integral sigue siendo prioridad para este sesentón (sexagenario, jamás). Diariamente tomo precauciones para que la Parca no me sorprenda. Aunque, como escuché decir a un noble anciano en una ocasión, a raíz de mi gran susto por un rayo fulminante que cayó muy cerca de donde nos encontrábamos: "Oiga, no le tenga miedo al rayo; ¡témale a la raya!".

Escuche a sus oídos

Debe practicarse una audiometría cada dos años después de cumplir los cuarenta. Imprescindible si hay historia familiar o ha pasado por un evento traumático en la cabeza.

Por: Diego Coto/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Germán Fonseca y Shutterstock
Médico: Moisés Majchel. **Paciente:** Sara Chinchilla

La sordera, los ruidos y el vértigo son problemas que se presentan con frecuencia al superar las cuatro décadas.

El más común es la presbiacusia: la pérdida progresiva. La causa está relacionada con cambios en el oído medio e interno, y a lo largo de las vías nerviosas del cerebro.

Aunque no se puede mencionar una edad precisa para que se desencadene, la mayoría de pacientes empezó a los 35, con una sordera precoz sin antecedentes.

Causas de pérdida auditiva

- ✔ Historia de exposición a ruido por tiempo prolongado.
- ✔ Antecedentes de infecciones en oídos.
- ✔ Traumas craneanos.
- ✔ Consumo de fármacos tóxicos para los oídos.
- ✔ Herencia de pérdida auditiva tardía.
- ✔ Tumores.
- ✔ Problemas circulatorios o hipertensión arterial.

Cada día es más frecuente encontrar personas en la década de los cuarenta con problemas auditivos producidos por escuchar música con audífonos a un volumen muy alto.

Audiometrías a los cuarenta

Es un examen que mide la capacidad auditiva y valora la capacidad para comprender y repetir las palabras. Una vez cumplidos los cuarenta, se recomienda hacerse una cada dos años, incluso si no existe ningún problema asociado.

Es de rutina si:

- Pide que le repitan lo que le dicen.
- En conversaciones grupales se "pierde" cuando varias personas hablan a la vez.
- Le cuesta escuchar cuando hay ruido de fondo (música o sonidos de la calle).
- Pone el volumen de la televisión o de algún otro aparato muy alto.
- Le cuesta escuchar por teléfono.
- Los familiares le han indicado que quizás está teniendo problemas auditivos.

Niveles de pérdida

La audiometría indica normalidad cuando sus umbrales se encuentran entre 0 y 20 decibeles (dB).

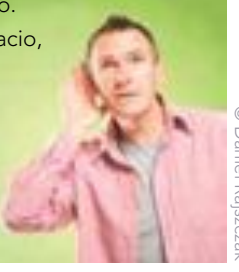
- **Leve.** Los umbrales están entre 20 y 40 dB. Hay cierta dificultad para escuchar o entender a distancia corta en un ambiente con ruido bajo.
- **Moderada.** Los umbrales están entre 40 y 60 dB. Se hace imposible seguir una conversación normal con ruido de fondo. Empieza el aislamiento social.
- **Severa.** Los umbrales están entre 60 y 80 dB. Hay dificultad de comunicación en todas las situaciones.
- **Profunda.** Los umbrales llegan a 80 dB o más. El paciente no percibe ningún tipo de sonido a su alrededor.

Soluciones

- **La rehabilitación depende de cada caso.** Hay tratamientos médicos o quirúrgicos para recuperar la audición del paciente.
- **Las prótesis auditivas –audífonos–** son el principal tratamiento cuando las limitaciones de comunicación comienzan a notarse. Su uso depende del tipo y el grado de la pérdida.
- **La adaptación a las prótesis suele resultar satisfactoria** en un elevado número de casos. No todas las sorderas responden igual a ese proceso.

Al hablarle a alguien con pérdida auditiva

- Reduzca el ruido de fondo.
- Apague la televisión y la radio.
- Hable cara a cara y al mismo nivel del suelo.
- Hágalo despacio, bien vocalizado y sin exagerar ni gritar.



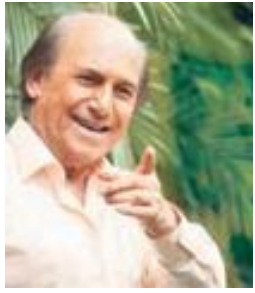
© Daniel Rajszczak

Fuentes:
Dr. Ricardo Quirós, otorrinolaringólogo. Hospital San Rafael de Alajuela. Tel.: 2436–0000.
Dylana Mora, audióloga. Hospital Max Peralta de Cartago. Tel.: 2539–1999.

ASÍ VIVÍ MIS CUARENTA...

Leonardo Perucci
Actor y presentador, 69 años

Querer y ser querido


Archivo GN

Llegué a este país en 1979, cuando tenía cuarenta años, una edad maravillosa. El gran regalo que recibí fue encontrarme a mi mujer, Arabella Salaverry. Una de mis mejores épocas fue esa. En aquel tiempo, en Costa Rica, las garantías sociales se disfrutaban a plenitud. Aquí hallé amigos, afectos, trabajo, hice teatro y televisión; adopté a este país y el país me adoptó a mí.

El secreto del disfrute, a los cuarenta o a los setenta y más años, es querer, ser querido y ser feliz. Llevo una vida muy sana; hago ejercicios y caminatas; el viernes, me tomó, talvez, un par de vinitos, para disfrutar. Soy una persona afortunada por hacer lo que realmente me gusta. Mi único bache en la salud fue un problema en la columna vertebral, pero me operaron exitosamente en el Calderón Guardia. Para este centro de salud, sus médicos y el resto del personal, tengo solamente agradecimientos".

Ana Istarú,
Actriz, 52 años

La edad ideal

Archivo GN

Si pudiera anclarme en una época, sería a los 36 años, una edad que está muy cerca de los cuarenta. Es cuando se tiene experiencia acumulada, sabiduría y una colita de prolongación de la juventud.

Si una se alimenta bien y tiene una actitud positiva ante la vida, en los cuarenta, se adquiere la "soberanía de la existencia". Pasada la etapa de la fertilidad y la época del cuido de los pequeños, se recuperan metas personales que, talvez, se habían postergado. En mis cuarenta, volví a hacer ejercicios y a tener más logros en ese aspecto que cuando era una adolescente que comía papas y odiaba el ejercicio.

En lo literario, fue el momento cuando tuve más éxito con mis comedias, que comenzaron a montarse fuera del país. Además, me atreví con la prosa y empecé a escribir artículos y columnas, que han sido muy bien recibidas, lo cual ha sido muy gratificante.

Así como aparecen las primeras canas y las líneas de expresión, las horas de sueño pueden disminuir paulatinamente.

Con los años, **dormimos menos**

Por: Alejandra Chavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Carla Saborío

Noches largas en blanco. ¿Le suena familiar? Seguramente, sí. Si usted es mujer y camina por los cuarenta, habrá sufrido más trastornos para dormir, por los cambios físicos y hormonales propios del climaterio, el estrés familiar y los conflictos de sus roles tradicionales y modernos.

El patrón normal de sueño de los hombres se puede ver afectado por estrés agudo, depresión, temores y males que llegan después de los treinta.

Lo cierto es que el sueño ocupa un lugar relevante en la calidad de vida e influye en su estado de salud.

Dormir bien evita enfermedades y trastornos psíquicos, e incide positivamente en el desempeño social y laboral. Por el contrario, la privación de sueño se traduce en fatiga, irritabilidad y depresión.

Ocho horas: ¿un mito?

Los expertos recomiendan descansar ocho horas diarias para recuperar energía. Así se relajan de manera efectiva los músculos que han trabajado durante todo el día y el organismo se prepara para empezar una nueva jornada.

Las estadísticas indican que la mayoría de las personas se desempeña bien si duerme aproximadamente ocho horas cada noche, hasta los sesenta años. Después de esa edad, seis horas son suficientes.

No obstante, un adulto puede dormir cuatro o diez; lo importante es que al levantarse se sienta con energía y satisfecho.

Higiene del sueño

- **Evite** dormir lapsos prolongados durante el día.
- **Si hace siesta**, no la extienda por más de quince minutos.
- **Trate** de crear un ambiente tranquilo y relajante antes del sueño.
- **Mantenga** un dormitorio cómodo y acogedor.
- **Evite** ver televisión o utilizar la computadora al menos una hora antes de dormir, pues la luz que emiten estos aparatos posterga el sueño.
- **Reduzca** el ruido y las temperaturas extremas.
- **No coma** alimentos difíciles de digerir al menos tres horas antes de ir a la cama.
- **Elimine** de su dieta la cafeína, el alcohol y el azúcar.
- **Mantenga** un horario regular y diario, tanto para levantarse como para acostarse.

Toda la noche sin dormir

Cuando se pasa la línea de los cuarenta, es más común que aparezca el insomnio.

Este padecimiento se relaciona con el estilo de vida de cada persona: manejo del estrés, actividad física, hábitos alimenticios y distribución efectiva del tiempo durante el día. De igual manera, se asocia con etapas como la menopausia.

Cuando el insomnio ataca, lo peor es obligarse a dormir dando vueltas en la cama y levantándose una y otra vez; tampoco, es saludable automedicarse, pues esto solamente traerá más preocupación y ansiedad.

Esas horas eternas de madrugada pueden esconder un padecimiento de fondo que no ha sido atendido.

Cuando la menopausia desvela

Conforme se acerca, las mujeres experimentan trastornos del sueño. Síntomas propios del climaterio como los bochornos y las sudoraciones nocturnas pueden provocar que la mujer se despierte varias veces durante la noche.

A esto se une un aumento en la frecuencia cardíaca y la ansiedad, que agudizan los problemas para dormir.

El insomnio deteriora sus relaciones y su bienestar. Lo mejor es que consulte a su médico.

Siesta reparadora

Más allá de los cuarenta años, una siesta por la tarde para recargar energía es un hábito muy saludable.

Mejora el rendimiento intelectual, la atención y reacción, la concentración, la agudeza mental y la productividad laboral. Sin embargo, para que no sea molesta ni altere el ciclo normal del sueño nocturno, debe cumplir con ciertas "reglas".

Los mandamientos de la siesta

- **No sobrepase los quince minutos.** Si el reposo se extiende más allá de ese lapso, le generará malestar, desorientación y más somnolencia.

- **No haga siesta si sufre de insomnio.** No podrá dormir por la noche.

- **No repose en la cama.** Use mejor un sofá o una silla. Así evitará entrar en un sueño profundo del que le costará trabajo despertar.

Trucos
contra el insomnio

Prepare su cuerpo y su mente para tener una noche de sueño reparador:

- **Respire** profundamente y relájese cuando se alista para descansar.
- **Lea** o medite antes de irse a la cama.
- **Disminuya** la intensidad de las luces en la casa o apague las innecesarias; de esta manera, obtendrá un ambiente más cálido.
- **No** realice ejercicios vigorizantes antes de irse a dormir. Hágalos por las mañanas o las tardes o, por lo menos, unas cuatro horas antes de dormir.
- **Escuche** música con sonidos de la naturaleza, mientras se prepara para ir a la cama.
- **Utilice** alguna esencia aromática con olor a lavanda o pino.
- **Si está en el climaterio,** visite al médico y siga todas sus recomendaciones.
- **Lo más importante**: lleve la vida con tranquilidad, aprenda a dejar las preocupaciones y los pendientes fuera de la cama.

Fuentes:
Dra. Melba Vásquez, especialista en medicina familiar. Coopesiba.
Msc. Lucía Silva, psicóloga. Coopesiba.

Un fibroma... ¿y ahora qué?

Pueden crecer en la parte externa de la pared uterina o dentro de ella, provocando hemorragias muy grandes y hasta infertilidad. ¿Qué hacer cuándo aparecen?

Por: Lilliana Incera/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Archivo GN y Shutterstock
Infografía: Augusto Ramírez

Los fibromas, también llamados miomas, son tumores o masas que se forman en la pared del útero; son tumores benignos y no corren el riesgo de malignizarse.

Las masas van desde pocos milímetros hasta 30 centímetros, o incluso más.

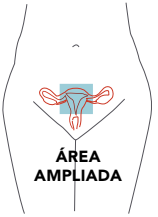
Aun así, es necesario eliminarlos. Provocan sangrados abundantes que ponen en verdaderos apuros a una gran cantidad de mujeres.

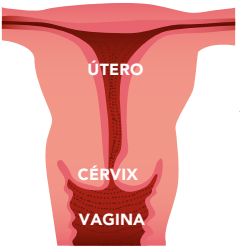
Todas debemos asistir, en forma regular, a la consulta ginecológica para ser diagnosticadas y tratadas en forma oportuna.

© Studio Online

LOS FIBROMAS

Se forman por la acción constante de los estrógenos sobre el músculo uterino. En la menopausia disminuyen, pues cesa la producción hormonal.



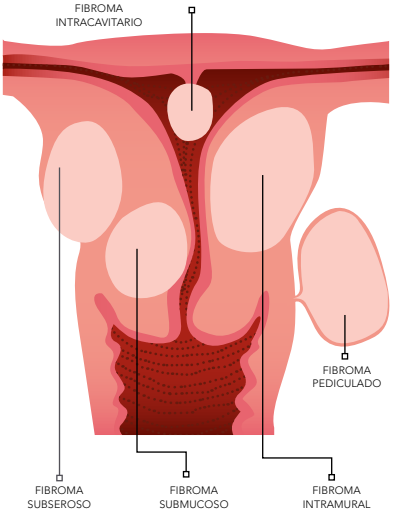


ÚTERO SANO

Así luce cuando las masas no se han desarrollado.

FIBROMAS

Una gran cantidad de mujeres conviven con ellos sin saberlo. No experimentan síntomas y es el médico quien los descubre durante la valoración ginecológica.



Síntomas

Algunas enfrentan sangrados excesivos, dolor, sensación de pesadez e infertilidad. Estos casos requieren de tratamiento.

Tratamientos

- Se abordan en forma conservadora cuando no crecen en forma excesiva. Aquí, la mujer no experimenta sangrados irregulares y abundantes que podrían provocarle anemia. En otras casos, se prescriben combinados hormonales para regular la pérdida de sangre.
- Un familia de medicamentos, llamados agonistas, hacen que la mujer enfrente una menopausia temprana. Disminuyen los estrógenos y se logra reducir los fibromas. Así, se realiza una operación de manera sencilla.
- Mediante la cirugía, el especialista elimina los miomas. En algunas pacientes, es necesario retirar el útero por el tamaño y la localización de los fibromas.

Fuentes:
Dr. Jorge Barboza, ginecólogo–obstetra. Jefe del Servicio de Obstetricia. Hospital Calderón Guardia.
Dr. Luis Orozco, ginecólogo–oncólogo. Hospital Calderón Guardia.

Por el contrario: su detección conduce a prevenir el desarrollo de células malignas.

Las displasias NO SON SINÓNIMO de cáncer

Por: Lilliana Incera/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Infografía:** Augusto Ramírez

La displasia, desde el punto de vista ginecológico, es un desarrollo o un crecimiento anormal de las células del cuello uterino.

La desarrollada en el cérvix no es cáncer; sin embargo, las células pueden malignizarse si no son controladas con tratamientos adecuados.

Si no se atienden, algunas displasias leves se transformarán en severas; entonces, la mujer enfrenta el riesgo de padecer un cáncer cervical *in situ*, que podría luego transformarse en invasor.

La buena noticia es que aproximadamente 70% de las displasias leves se mantiene igual o regresa a la normalidad al término de dos años.

El virus del papiloma humano, que se adquiere por relaciones sexuales, es la causa principal de las displasias cervicales. Hay distintas cepas y algunas de ellas requieren de tratamiento inmediato, pues son las causantes del cáncer en el cuello del útero.

Diagnóstico
y tratamientos

- Toda mujer mayor de veinte años, o desde el momento cuando inicia su vida sexual, debe asistir periódicamente a la consulta ginecológica.
- Ahí se le practica el papanicolau, con el cual el médico puede detectar modificaciones en las células del cuello.
  Después, por medio de la colposcopía, se toman biopsias del tejido alterado para los respectivos análisis.
- Los tratamientos dependerán del grado de la displasia.

Están en riesgo de displasia
las mujeres que...

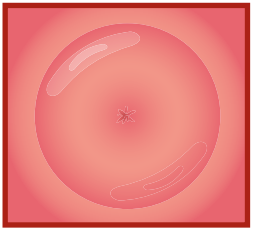
- Inician las relaciones sexuales en forma temprana.
- Desarrollan verrugas genitales por causa del papiloma.
- Son adictas al tabaco.
- Tienen múltiples parejas sexuales.
- Padecen infecciones de transmisión sexual.
- Portan deficiencias nutricionales.

Fuentes:
Dr. Jorge Barboza, ginecólogo obstetra.
Jefe del Servicio de Obstetricia.
Hospital Calderón Guardia.
Dr. Luis Orozco, ginecólogo oncólogo.
Hospital Calderón Guardia.

TEJIDOS DEL CÉRVIX

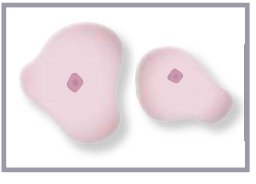
La displasia puede ser leve, moderada o severa. Dependiendo del diagnóstico, el ginécologo puede ordenar una cirugía mayor o menor.

CUELLO UTERINO NORMAL



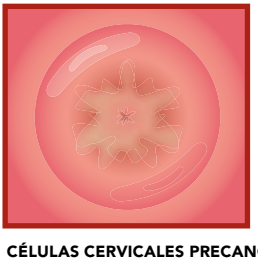
Los tejidos lucen sanos, sin variaciones significativas de color ni textura.

CÉLULAS CERVICALES NORMALES



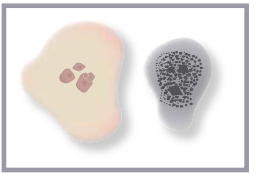
Sus núcleos se conservan y sus formas son uniformes.

DISPLASIA CERVICAL



Aparecen crecimientos anormales. El procedimiento de observación se cruza con el microscópico, para determinar el grado.

CÉLULAS CERVICALES PRECANCEROSAS



Los núcleos no son uniformes, y los contornos se tornan irregulares.

Quistes en los ovarios: DETÉCTELOS a tiempo

Uno de los problemas más comunes en las mujeres suele pasar inadvertido. Siempre se recomienda descartar la presencia de tejido canceroso.

Por: Alejandro Delgado/ Caja Costarricense de Seguro Social | Infografía: Augusto Ramírez

Si usted sufre de quistes en los ovarios y al cumplir cuarenta años no ha recibido tratamiento, tiene mayor probabilidad de crear tejido canceroso. No se confíe, porque los tumores no siempre duelen.

La mayoría de los quistes no produce síntomas y es diagnosticada principalmente durante chequeos médicos de rutina, como tactos vaginales o ultrasonidos.

Los dolores más comunes comienzan cuando hay un tumor que alcanza un gran tamaño o se da una torsión (la sangre no llega al tumor). En estos casos, ya está

avanzado y necesita ser removido quirúrgicamente.

¿Qué los produce?

Esto dependerá de la edad y el tipo. La mayor parte aparece entre los catorce y los cuarenta años, y suele desaparecer solo o con la ayuda de pastillas anticonceptivas.

En casos más avanzados, es necesario aplicar procedimientos quirúrgicos para eliminar el quiste.

El 1, 2 y 3 de los quistes ováricos

1. **Prevención.** Indique a su médico si en su familia hay otras mujeres que han sufrido de ellos.

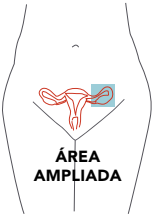
2. **Oportunidad.** Hasta los quistes más agresivos pueden extirparse si se detectan a tiempo. No se confíe.

3. **Tranquilidad.** Existen varios tipos y muchos desaparecen con pocos medicamentos. Lo peor de todo es no tratarlos, sobre todo después de los cuarenta años.

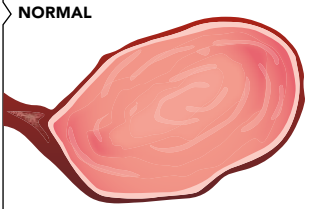
Fuente: Dr. Rafael Mora, ginecólogo.

GRADOS DE QUISTES

Existen tres escenarios para diagnosticar la presencia de quistes en estos órganos femeninos:

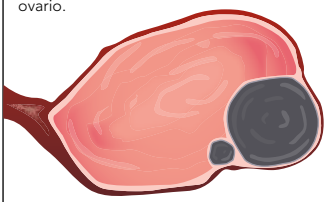


UNO
NORMAL



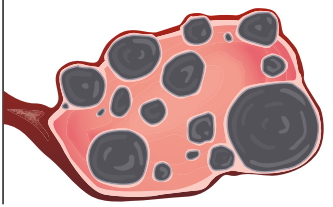
DOS
CON QUISTES

Los crecimientos están localizados y no pasan de uno o dos en cada ovario.



TRES
POLIQUÍSTICO

Hay varias masas en todo el cuerpo del ovario. Se tornan dolorosos.



Todo sobre la histerectomía

Por: Alejandro Delgado/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Infografía:** Augusto Ramírez

A pesar de ser una de las cirugías ginecológicas más frecuentes, la extracción del útero es una operación a la que muchas mujeres se enfrentan sin saber las consecuencias.

Perder un órgano del cuerpo es duro para toda persona, en especial cuando se trata de una parte tan relacionada al género, como lo es el útero. Sin embargo, con ayuda e información se puede sobrellevar este cambio.

¿Qué es?

La histerectomía es el procedimiento mediante el cual se extrae el útero (matriz) y el cérvix para evitar problemas serios de salud, como el cáncer.

Es uno de los procedimientos que más impacta la vida de las mujeres; conózcalo a fondo.

¿A quienes se les realiza?

A mujeres que presentan:

- **Sangrados uterinos** anormales que no respondan a tratamientos médicos.
- **Tumores benignos** en el útero que le han hecho crecer a más de doce centímetros.
- **Dolor pélvico severo crónico** que no responde a otras terapias.
- **Sospecha o diagnóstico** de cáncer en ovarios, endometrio, útero, cérvix o trompas.

Antes de la cirugía

- **Infórmese.** En todo procedimiento, es esencial saber qué pasará: consulte a su ginecólogo y aclare las dudas.
- **Pídale al médico que** le explique cómo será el procedimiento, cuáles cuidados debe tener y, muy importante, siga todas las recomendaciones.
- **Si no está satisfecha con el diagnóstico,** busque una segunda opinión.

Después de la operación

- Deambule lo más pronto posible.
- Lave la herida tres veces al día, con agua y jabón.
- Mantenga la incisión lo más seca posible.
- No realice ejercicios durante el primer mes. Luego, reinicie poco a poco.
- No tenga relaciones sexuales durante las cuatro semanas posteriores.

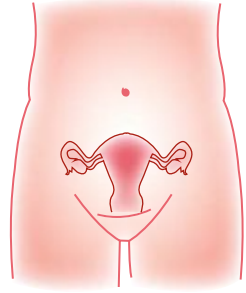
Efectos secundarios

- Sensación pasajera de vacío en el vientre.
- Suspensión de la menstruación.
- Menopausia anticipada.
- Dolor pélvico crónico relacionado con el síndrome de adherencia.
- Imposibilidad para quedar embarazada por la ausencia del útero.

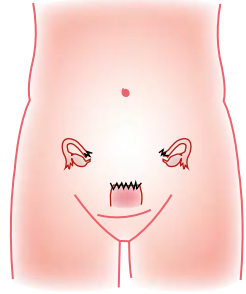
RETIRO DEL ÚTERO

La histerectomía requiere anestesia total. La incisión se realiza en el vientre bajo.

ANTES



DESPUÉS



Si no tiene deseo sexual

- Debido a la cirugía, la mujer puede sentirse incompleta o creer que no puede tener relaciones. Si ese es su caso, busque ayuda de un psicólogo, para que la guíe y retome su vida normal.
- En ciertos casos, se da una menopausia temprana; los niveles de hormonas suelen cambiar y reducir la libido. Si le pasa esto, consulte a su ginecólogo para que le recete un tratamiento hormonal.

Fuente:
Dr. Rafael Mora, ginecólogo.

NO DEJE QUE EL climaterio la sofoque

La aparición e intensidad de los síntomas varían en cada mujer. A algunas las afectan los calores y la apatía sexual; otras pasan por este período sin "darse cuenta".

Por: Rodrigo Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Germán Fonseca

La menopausia empieza el día que la mujer tiene su última menstruación. Este sangrado final es precedido por el climaterio, la fase de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva.

Inicia después de los cuarenta años, unos dos años antes de menopausia. ¿Cómo afecta este cuadro su vida cotidiana?

Use ropa fresca de fibras naturales, como el algodón, tome agua y consuma frutas y vegetales de manera abundante. Además, duerma en una habitación ventilada.

Síntomas

- **Reglas irregulares.** Son la primera señal. Con el tiempo, las menstruaciones van desapareciendo y la fecha de la última determina el inicio de la menopausia.
- **Bochornos.** Repentinas sensaciones de calor y ansiedad. Provocan aumento de sangre en la piel de cuello, cara y tórax, con sudoración y palpitaciones. La temperatura corporal sube de medio a un grado centígrado.
- **Bajas hormonales.** La disminución de estrógenos afecta la lubricación vaginal. La sequedad puede causar dolor en la penetración y produce apatía femenina.
- **Contracciones uterinas durante y después del orgasmo.** Pueden ser intensas y dolorosas, ya que el tamaño del útero y del cuello uterino también disminuye.

Hable con su pareja e intégrela para que afronten juntos este cambio. Pida y acepte la comprensión; no se lleve los problemas a la cama.

Trastornos asociados

- **Incremento de grasa corporal.** En promedio, a los veinte años es de 26%, a los cuarenta de 33% y los 50 de 42%. La vida sedentaria acelera este proceso.
- **Disminución de masa ósea.** Por la baja hormonal, se da una descalcificación intensificada, ya que las hormonas son protectoras de los huesos en la etapa fértil.
- **Insomnio, ronquidos y tirones musculares.** Juntos llevan a estados de irritabilidad, falta de concentración y alteraciones del humor.
- **Migrañas.** Las que de manera habitual sufrían jaquecas durante la regla podrían padecerla de manera más intensa. Aquellas que sufren migrañas no relacionadas con el período, podrían notar una leve mejoría o no experimentar cambio.

¡Llévelo de la mejor manera!

- **Una opción para reestablecer los niveles hormonales** durante el climaterio es iniciar un tratamiento que controle los síntomas comunes (*ver nota de la página 64*).
- **Este tratamiento le ayudará** a llevar los cambios de humor y mejorará su estado de ánimo, al darle bienestar físico y tranquilidad emocional.
- **Tanto el especialista como la paciente deben** estar conscientes de personalizar el tratamiento y de regular las dosis de acuerdo a la etapa.

Lo emocional

- Los cambios físicos llevan a que muchas entren en una etapa de negación de su propia evolución, pues consideran que su juventud ha terminado.
- Las mujeres se cuestionan aspectos de la vida de pareja: si están con la adecuada, las implicaciones de los cambios sexuales o si se ven atractivas o no.
- Pero, ¡no lo entienda así! Más bien, deben verse –el climaterio y la menopausia– como oportunidades de replanteamiento de su plan de vida.
- Reúnase con mujeres que pasan por el mismo proceso en actividades sociales que la mantengan activa y que la lleven a verse bien y a no caer en el aislamiento.
- Si siente que hay un grave problema con su pareja, en lo laboral o lo social, recurra de inmediato a un profesional para una intervención psicoterapéutica.
- El apoyo familiar es esencial durante el climaterio y más aún en la menopausia.

Fuentes:
Dr. Sucre Moreno, gineco–obstetra. Hospital de las Mujeres.
Máster Yansy Solano, psicóloga. Clínica del Hospital de las Mujeres.

SEIS VERDADES sobre las hormonas

Son prescritas para aliviar los síntomas que rodean la menopausia. Su conveniencia está en balancear los riesgos asociados con los beneficios.

© Yuri Arcurs

Por: Gabriela Castro/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Shutterstock

La terapia de reemplazo hormonal (TRH) busca restablecer los niveles de estrógenos perdidos en etapa de climaterio o de menopausia. Estos son seis hechos sobre su empleo:

1. Los fármacos elevan artificialmente los niveles hormonales. Los principales que se usan son estrógenos, progesterona y, en ocasiones, testosterona.

2. Se suministra por uno o dos años, a partir de la aparición de los síntomas del climaterio.

3. Mujeres jóvenes con fallo ovárico prematuro o menopausia quirúrgica la usan durante más años, hasta la edad en que hubiese llegado la menopausia.

4. A corto plazo, busca controlar los bochornos, las sudoraciones nocturnas, el insomnio y la ansiedad.

5. A mediano plazo hay un beneficio en la resequedad vaginal, que además de dolor en el coito, propicia infecciones recurrentes del tracto urinario.

6. Y, a largo plazo, el beneficio es la prevención de la osteoporosis, así como de los problemas cardiovasculares.

Tres claves

✔ **Los estrógenos y la progesterona** no se deben utilizar para prevenir enfermedades cardíacas o ataques del corazón.

✔ **Las hormonas** son buenas opciones para mujeres con riesgo significativo de sufrir osteoporosis.

✔ **Se deben utilizar en las dosis más bajas posibles** y durante el tiempo más corto y solamente para alcanzar los objetivos buscados.

¿Es para todas?

© Andresr

La mayoría de las mujeres tendrá eventualmente que tomar la decisión: tomar o no la TRH, y si lo hace, por cuánto tiempo.

La terapia puede tener efectos beneficiosos; sin embargo, existen también preocupaciones sobre sus efectos negativos al largo plazo. Esto es lo que debe saber para tomar la decisión:

Los pro y los contra de uno de los tratamientos que más debates suscita en la medicina actual.

- Usted y su médico deben decidir si la hormonoterapia es apropiada. El especialista debe estudiar a fondo su historia clínica antes de emitir un criterio.
- No es aconsejable para pacientes enfermas del hígado o de la vesícula biliar, con hemorragias vaginales sin causa definida, con cáncer de mama o de endometrio, que hayan padecido trombosis y las que no presentan síntomas.
- De tomarla, es esencial llevar monitoreos periódicos desde el inicio y hasta el final. Téngalo muy presente: el tratamiento es diferente para todas las mujeres y único para cada una. No consuma los medicamentos ajenos.

Equilibrio **alternativo**

Existen otras vías para que la terapia de remplazo hormonal sea efectiva, sin arriesgar su salud.

La TRH no es segura para todas las mujeres. Esto no significa que si usted está en el grupo de las que no deben tomarla tenga que vivir con los síntomas de los desequilibrios. Aquí sus opciones:

Hormonas bioidénticas naturales

- Son molecularmente idénticas a las hormonas del cuerpo humano. Ésta es la razón por la que muchos médicos las utilizan como alternativa natural a las formas sintéticas.
- Están diseñadas en laboratorios para ajustarse en forma exclusiva a la estructura química y hormonal de cada paciente.

Fitoestrógenos

- Son compuestos de plantas que tienen propiedades parecidas a los estrógenos.
- Los productos de soya ayudan a algunas mujeres a aliviar los síntomas menopáusicos, por su alta concentración de fitoestrógenos.

Estilo de vida

- El ejercicio regular y la nutrición equilibrada ayudan a evitar las cardiopatías y la osteoporosis.
- Los suplementos de calcio son una grandiosa forma para protegerse contra la pérdida de masa ósea.
- Para las mujeres que no deseen reemplazos naturales ni sintéticos, un enfoque alternativo son los suplementos. Cuando se utilizan debidamente, las hierbas, las vitaminas y los minerales tienen pocos o ningún efecto secundario.

Cuando NO consumir HORMONAS

- ✖ Si hay presunción de embarazo.
- ✖ Inusual sangrado vaginal.
- ✖ Pacientes de cáncer de seno o del aparato reproductor.
- ✖ Mujeres con accidentes cerebrovasculares o cardiacos en el último año.

Fuente:
Dr. Jorge Barboza. Jefe de Obstetricia del Hospital Calderón Guardia.

¿Falta de lubricación y deseo? ¡Combátalas!

Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar

La resequedad vaginal afecta a 50% de las mujeres de entre 40 y 50 años. Aprenda a manejar estos factores y disfrute a plenitud.

Cuando las mujeres llegan a la década de los cuarenta y están a las puertas de la menopausia, es frecuente que experimenten cambios físicos y psicológicos.

Los desequilibrios hormonales tienen la principal cuota de poder en este momento. Al disminuir los niveles de estrógeno (hormona femenina), aumenta la progesterona (encargada, entre otras cosas, de engrosar y mantener el endometrio) y eso causa adelgazamiento y resequedad en la pared vaginal.

Esta falta de lubricación podría generar irritación e infecciones a nivel genital, que generarían dolor durante el coito. Todo esto interferiría en el deseo sexual.

Durante este proceso de ajuste, otra hormona que disminuye es la testosterona a nivel de ovarios. Cuando su producción decae, es probable que el tono muscular vaginal se vuelva menos consistente, y que la sensibilidad sea menor.

Si a estos factores se une el estrés, el temor, la desinformación y otros aspectos emocionales que acompañan la transición hacia la menopausia, algunas mujeres podrían creer que todo lo relacionado con la sexualidad se torna un campo vedado. Sin embargo, ¡están totalmente equivocadas!

Sexólogos, ginecólogos y mujeres de cuarenta años o más sostienen que el sexo en esta etapa puede seguir siendo igual o incluso mejor que antes. Para lograrlo, eso sí, es bueno seguir algunos consejos:

A nivel físico

- **Consulte a su ginecólogo sobre los beneficios y los riesgos de** la terapia hormonal, si usted es candidata para recibirla y cuándo es el momento ideal para comenzar. Esto le ayudará a equilibrar las hormonas y muchos de los síntomas de la menopausia. Además, prevendrá cardiopatías y osteoporosis.
- **Utilice lubricantes solubles en agua, antes y durante el acto** sexual. Los que son hechos a partir de base mineral oleosa podrían irritar y afectar la resistencia de los preservativos.
- **También existen cremas de uso diario para mantener la humedad** vaginal en sus niveles apropiados. Sin embargo, antes de usarlas, pregunte a su ginecólogo.
- **La higiene urogenital es esencial.**
- **En caso de irritación e infecciones, pida consejo médico para buscar** un tratamiento oportuno y eficaz.
- **Los ejercicios de Kegel son ideales en la prevención de la pérdida del** tono muscular de los genitales femeninos. Estos consisten en contraer los músculos de la vagina durante tres segundos y relajar. Haga diez repeticiones tres veces al día.

A nivel cognitivo y emocional

- **Infórmese sobre todo lo relacionado con esta etapa de su vida,** para que comprenda el porqué de sus cambios y se libere de prejuicios.
- **Esté consciente de la madurez alcanzada, de lo mucho que se** conoce y de la experiencia que ya tiene en materia sexual. Use todo eso a su favor.
- **Converse con su pareja y explíquele la importancia que sigue** teniendo el preámbulo sexual para favorecer la estimulación.
- **Rompa la rutina. Explore y disfrute otras facetas íntimas.**
- **Cuide sus estilos de vida. Aliméntese de manera correcta, realice** ejercicios, modere el consumo de licor, evite el estrés y descanse las horas necesarias.

Fuentes:
Dr. Ronald Salazar, ginecólogo y obstetra. Clínica Bíblica. Tel.: 2522–1000.
Margarita Murillo, sexóloga. Correo electrónico: mmurillo@sexoamoryvida.com Tel.: 2262–7871.
La segunda adolescencia: los cambios a partir de los cuarenta, de Deborah Legorreta. Editorial Norma.

¿Qué esperan LOS HOMBRES de ellas?

La experiencia de los años, la seguridad sobre lo que desea de la vida y el conocimiento alcanzado de cómo funciona su cuerpo, convierten a la mujer madura en una excelente amante.

Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar | **Fotografía:** Shutterstock

La próxima vez que escuche el chiste sexista "cambio mujer de cuarenta por dos de veinte" piense en lo equivocados que están quienes lo dicen.

Varios estudios realizados en distintas partes del mundo comprueban lo contrario: las mujeres maduras son consideradas por muchos hombres como las mejores amantes.

Veamos un ejemplo. Según una encuesta entre 2.000 mujeres publicada por la revista *Health Plus*, en Gran Bretaña, 77% aseguró que su vida sexual estaba en su apogeo a los cuarenta y tantos años. 82% de ese grupo de edad confesó también que el sexo tenía tanta importancia como siempre.

Cuando se han alcanzado las cuatro décadas, la mujer podría estar más consciente de quién es y qué desea de la vida; ha descubierto cómo funciona su cuerpo.

A mayor madurez emocional, hay menos prejuicios y se es más abierta a nuevas experiencias. En otras palabras, ha adquirido experiencia para complacer y complacerse.

A esta edad es más probable que tenga claro su proyecto de vida y el tipo de relación que desea. Esto es un gran atractivo para los hombres, porque hace que las cosas resulten sencillas y el disfrute sea mayor.

Con este panorama, ¿qué esperan los hombres de sus compañeras cuando están en los cuarenta?

Tome nota

- **Jóvenes o mayores se verán siempre atraídos por el físico.** Así que aunque a esta edad sus compañeras no tengan cuerpos esculturales, a la mayoría le agrada que ellas cuiden su apariencia, que luzcan arregladas, aseadas y sepan manejar su sensualidad.

- **Si bien algunos se asustan con las inteligentes,** también están quienes valoran sobremanera el hecho de que la mujer sea exitosa en su trabajo y en su vida personal. La confianza y la seguridad que ellas proyectan es una arma de seducción.

- **Sin importar la edad,** los hombres buscan también en las mujeres cariño, apoyo, tranquilidad y complemento.

- **Que ella disfrute de todo** lo relacionado con su sexualidad, que sepa comunicar sus necesidades y que quiera romper la rutina.

- **Si los hombres también tienen más de cuarenta** y están atravesando cambios biológicos y psicológicos que modifiquen su propia respuesta sexual, se sentirán aliviados de que sus compañeras los comprendan y los ayuden.

La sutileza y la seguridad son las dos características que los varones más aprecian de las mujeres cuando atraviesan los cuarenta.

© Yuri Arcurs

Fuentes:
Eric Quesada Ramírez, psicólogo. Centro Bienestar. Tel.: 2234–1364.
Margarita Murillo, sexóloga. Correo electrónico: mmurillo@sexoamoryvida.com Tel.: 2262–7871.
Entrevista con Juan Carlos Kusnetzoff, psiquiatra y sexólogo. Diario El Clarín de Argentina.
La segunda adolescencia: los cambios a partir de los cuarenta, de Deborah Legorreta. Editorial Norma.

Escapes involuntarios de orina

La pérdida sorpresiva afecta la calidad de vida de muchas ticas en la década de los cuarenta, aunque no es un asunto exclusivo de ellas. La buena noticia: hay soluciones.

© CLIPAREA | Custom media

Por: Carlos Muñoz/ Bienestar | Fotografía e ilustración: Shutterstock

La incontinencia urinaria es la incapacidad de controlar la salida de los orines, en pequeña o gran cantidad. Es un síntoma de un trastorno de fondo. Se pueden definir tres tipos principales:

- **Vejiga hiperactiva.** Cuando por poca que sea la orina, la vejiga genera contracciones involuntarias y la necesidad urgente de liberarla. En la mayoría de los casos, no "da tiempo" de llegar baño. Se da igual en las horas despiertas que en las de sueño.

- **De esfuerzo.** Es la más frecuente en la mujer. Escapes de orina por esfuerzos normales: toser, levantarse o reír. El factor asociado común es el embarazo y el parto. Avanza progresivamente.

- **Mixta.** Combinación de la vejiga hiperactiva y la incontinencia de esfuerzo.

- **Hay un cuarto tipo, que es la neurogénica,** pero que se desliga y se trata diferente a los anteriores. Surge cuando se pierde el control por accidentes que afectan el sistema nervioso, como derrames o lesiones medulares (pacientes parapléjicos o cuadrapléjicos).

Actúe hoy

- **Lo primero que debe hacer** si no puede controlar la presión de la orina es visitar a un médico y preguntarle cuál es la causa de su incontinencia. No caiga en el error de autodiagnosticarse, pues cada caso tiene un tratamiento diferente a partir de la causa.
- **En las mujeres que la desarrollan** después del embarazo y el parto, tiene un pico en la década de los cuarenta. Asimismo, existe una asociación entre la pérdida de hormonas en el climaterio y la incontinencia urinaria.
- **En lo hombres,** está vinculada a los padecimientos de la próstata –crecimiento benigno y tratamientos para reducirla–; generalmente, aparece luego de los cuarenta.

Tratamientos

- **Si es por esfuerzo:** orinar al primer deseo. Así retomará el control de músculos y vejiga.

- **Ejercicios de Kegel.** Es una terapia de rehabilitación; consiste en contraer y soltar los músculos que rodean la vagina, tres veces al día. El número de contracciones lo indica el médico. Los cambios se notan entre seis y ocho semanas después, si los practica sin interrupción.

- **En el varón** –la causa más frecuente es la vejiga hiperactiva– empieza con resolver el padecimiento prostático.

- **La operación en ambos sexos** es una indicación final que hace el médico cuando las pérdidas de orina no se han podido controlar.

- **Cuando se pierde el control de esfínter** –por otras operaciones o radiaciones–, la única vía para resolver es la cirugía para colocar un dispositivo que cierre y abra el flujo.

- **Hay fármacos experimentales,** pero aún no se ha comprobado su eficacia.

No pierda tiempo

- **Un promedio normal** y saludable es orinar siete veces al día.

- **La mitad de las personas** que sufre incontinencia no busca ayuda profesional.

- **Recupere su calidad de vida.** La principal causa para retardar la consulta con el médico es la vergüenza. Piérdala y gane tiempo.

- **La llamada "vejiga baja"** no es incontinencia urinaria. Es una condición llamada "cistocele", que es el desprendimiento de la vejiga y amerita un tratamiento diferente.

¿Cuándo soy incontinente con la orina? Cuando en un nivel confortable de llenado de la orina –entre 250 y 300 centímetros cúbicos–, se pierde el control.

Toda incontinencia tiene tratamiento. La mayoría se resuelve con rehabilitación; solamente 30% amerita cirugía y esta es exitosa en la mayoría de ocasiones.

Protectores para incontinencia

- **Mejoran su calidad de vida.** Los médicos los respaldan, pues previenen las infecciones y ayudan a no limitar la vida laboral, familiar y social. Hay para hombres y para mujeres.
- **Úselos según el grado:** toallas para leve y protectores para moderada y severa.
- **No cometa el error de usar toallas sanitarias** –para la menstruación–, pues cada producto atiende una necesidad diferente. El control de olor, la absorción y la viscosidad cambian.
- **En pacientes que permanecen en cama,** protegen contra irritaciones y quemaduras.

Grados de incontinencia

• Leve

Hay escapes pequeños y en situaciones muy concretas.

• Moderada

Las cantidades aumentan y los episodios se dan en situaciones cotidianas.

• Severa

El problema se da con el funcionamiento diario y continuo de la vejiga.

Fuentes:
Dr. Gonzalo Azúa, urólogo. Hospital Calderón Guardia.
Dra. Flory Morera, ginecóloga. Hospital México.

¡Estoy embarazada!

Cada día es más frecuente que las ticas posterguen la maternidad, incluso más allá de las cuatro décadas. ¿Qué implica un hijo en esta década de la vida?

Por: Andrea De la Cruz/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Nathalia Rojas, Germán Fonseca, Archivo GN y Shutterstock | **Ilustración:** Augusto Ramírez

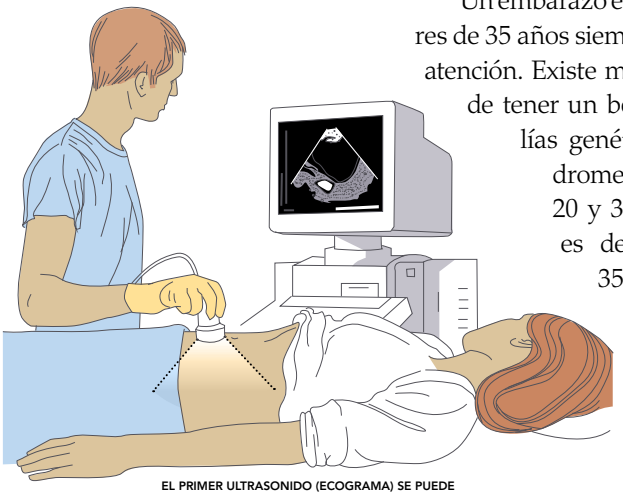
El embarazo a los cuarenta años es clasificado como de alto riesgo. Sin embargo, cada vez son más las costarricenses que por trabajo, estudio, carrera profesional o plan de vida optan por tener hijos a una edad madura.

Los peligros para la madre y el niño aumentan, porque el sistema reproductivo no está en su momento pleno. Por eso, es más difícil quedar embarazada y sube la posibilidad de diabetes o hipertensión.

Joaquín Bustillos, ginecólogo especialista en medicina maternofetal del Hospital San Juan de Dios, responde las preguntas que usted debe conocer si está viviendo o desea una gestación después de los treinta.

¿Cuál es el principal riesgo de un embarazo a los cuarenta años?

"Un embarazo en mujeres mayores de 35 años siempre es de mucha atención. Existe mayor posibilidad de tener un bebé con anomalías genéticas, como síndrome de Down; entre 20 y 35 años el riesgo es de 1%, luego de 35 aumenta a 5%, y cuanto más avanza la edad de la madre, la probabilidad es mayor".



EL PRIMER ULTRASONIDO (ECOGRAMA) SE PUEDE PRACTICAR A LAS NUEVE SEMANAS DE EMBARAZO.

¿Qué hacer para disminuir riesgos?

"Si se está embarazada, la mujer debe tener un control prenatal estricto, de ser posible, con un ginecólogo especialista en medicina materno fetal. Esto le permitirá conocer a fondo su estado y el del bebé, sobre todo si ella tiene enfermedades crónicas. Por ejemplo, la hipertensión en el embarazo no representa una condición importante para menores de 35 años. Sin embargo, en mayores, se presenta con mayor severidad y puede llevar a que el niño nazca prematuro, e incluso, a que la madre tenga complicaciones, como un derrame, un infarto o un sangrado excesivo".

¿Cuáles cuidados diarios deben tener estas mujeres?

"Buenos hábitos en todo sentido; en la dieta, evitar el sobrepeso, eliminar el tabaco y el alcohol y, sobretodo, evitar el uso de medicamentos sin indicación del médico".

Si tengo más de 35 años y deseo ser madre, ¿qué debo hacer?

"Debe visitar a su ginecólogo –a esto se le conoce como consulta preconcepcional– para conocer si el cuerpo puede sobrellevar un embarazo. El médico enviará exámenes de laboratorio para descartar anemia, diabetes u otro factor de riesgo. Es esencial mejorar la alimentación y aumentar la actividad física".

Cuatro reglas a los cuarenta

1. **Consulta preconcepcional.** Visite al ginecólogo antes de quedar embarazada.
2. **Ácido fólico.** Consúmalo tres meses antes de la concepción.
3. **Hábitos saludables.** Alimentación y actividad física. Evite el cigarrillo, el licor, las drogas y la automedicación.
4. **Control prenatal.** Lleve el embarazo de la mano con los especialistas.

¿Por qué es importante el consumo de ácido fólico?

"Hay que tomarlo tres meses antes del embarazo para disminuir el riesgo de que el bebé nazca con problemas en el sistema nervioso. Su médico le debe indicar la cantidad necesaria para su organismo".

¿Cómo cuidarse antes?

"Las mujeres de más de cuarenta tienen más probabilidad de sufrir diabetes, hipotiroidismo e hipertensión. Con ese panorama, hay que tener lípidos controlados, buena dieta, ejercitarse a diario y nada de cigarrillo ni de alcohol. La fertilidad cae con los años; si no hay concepción, desesperarse no ayuda".

“Me motiva la alegría **que mi hijo irradia”**

Una profesional y madre de dos hijos nunca creyó que a su vida llegaría un tercer varón, cuando ya recorría casi la mitad de la década de los cuarenta.

Nathalia Rojas/ Para Bienestar

Ya tenía resuelta su vida familiar. Su primer hijo dejaba la adolescencia, mientras que el segundo ya había pasado sus primeros años escolares.

A sus 44 años, Luz Marina Zúñiga nunca esperó recibir la noticia de que iba a ser mamá de nuevo: “Jamás lo creí. Pensaba que estaba en el proceso de la menopausia. Además, como me costó quedar embarazada de Sebastián, mi segundo hijo, estaba confiada”.

La profesional en recursos humanos reconoce que la reacción no fue positiva. Negación, dudas y un gran temor la dominaron. Su esposo, de 52 años en ese momento, tuvo las mismas sensaciones de incertidumbre y miedo.

Todo era muy diferente al primer embarazo, cuando recibió a su primogénito a los veintisiete años y se sentía “llena de vida”.

A pesar de su alto riesgo, este embarazo fue tranquilo. Un mes antes de lo previsto, Santiago decidió llegar al mundo exterior, con la noticia de que era un niño con capacidades diferentes: porta Síndrome de Down.

Esto fue un golpe para doña Luz y su familia. La unión y la motivación han sido motores para darle a Santiago las herramientas para desarrollarse como el niño brillante e inteligente que es.

“Desde que abre sus ojos por la mañana, *Santi* tiene una sonrisa. Tantas energías y ganas de conocer y vivir contagian y comprometen”.

Mientras se preparan para celebrarle los tres años a *Santi* –quien resultó más inquieto que sus hermanos–, Luz se lamenta de no tener la misma vitalidad para jugar con él al regresar del trabajo o para entretenerlo, aunque al final termina sacando fuerza. La madurez le ha hecho valorar más esta etapa.

“Fue como **empezar de cero**”

Había sufrido dos pérdidas y tratamientos de fertilidad sin éxito. Cuando casi había puesto la idea a un lado, Ricardo apareció para hacerme nuevamente mamá a los cuarenta.

Ivannia Varela/ Para Bienestar

Cada vez que escuchaba a mis amigas hablar de los cuarenta, pensaba en cómo reaccionaría ante esa cantidad de velas en un pastel. ¿Me deprimiría?, ¿haría una gran celebración?, ¿me quitaría los años como lo hacían las señoras de antes? o, más bien, ¿alardearía –con trucos– de no aparentar la edad?

Ni lo uno ni lo otro. La verdad es que, cuando me convertí en “señora de las cuatro décadas”, tenía en la mente un nuevo amor: un ser pequeñito, indefenso e increíblemente perfecto que me hizo mamá por segunda vez.

Ricardo nació el 13 de abril de 2010; yo cumplí cuarenta en setiembre de ese año. Recuerdo que ese día abrí los ojos y le di gracias a Dios por tan maravilloso obsequio. Mi esposo y yo habíamos esperado un bebé por tanto tiempo que a estas alturas habíamos prácticamente sepultado la esperanza. Dos embarazos fallidos y tratamientos sin resultado nos remitían a ese pronóstico.

María Paula, mi hija mayor, ya tenía diez años; entonces, todo fue como empezar de cero. La ilusión de preparar la llegada de un integrante más a nuestra familia y dedicarnos a esa personita en cuerpo y alma fueron aspectos más poderosos que pensar en la edad y las mujeres de cuarenta.

No había tiempo para eso. Mejor ocuparse en cambiar pañales, sacar cólicos, dar leche materna, pasar malas noches y también disfrutar de esas primeras sonrisas, de los balbuceos y ese olor a bebé, tan indescriptible y mágico.

Tampoco voy a mentir diciendo que tanto frenesí maternal me llevó a negar los riesgos a los que estaba expuesta por tener un bebé en esta etapa de la vida.

Un hijo a los cuarenta me hizo reflexionar sobre mis prioridades. Renuncié a mi trabajo, como periodista a tiempo completo, y hoy me dedico a la redacción *free–lance*, para pasar más tiempo con mis hijos. Me costó dar el paso, pero me siento en paz y eso a esta edad se valora más que el oro.

“Los chequeos fueron estrictos y, aunque al final del embarazo enfrenté presión alta, la gestación se desarrolló con normalidad”.

© kbrowne41

Autoexamen de mamas: urgente todos los meses

Aumenta las posibilidades de detectar en forma temprana una enfermedad en los senos y hasta un cáncer.

Por: Paola Serrano/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Shutterstock
Infografía: Augusto Ramírez

A partir de los cuarenta años, el autoexamen de mamas debe ser una práctica mensual para toda mujer. Este método de detección temprana del cáncer puede significar una atención a tiempo y un tratamiento oportuno.

La prueba se realiza una vez al mes, diez días después del sangrado menstrual. Consiste en la palpación y observación de las mamas, con el fin de detectar cualquier masa dura, abultamiento, retracción de la piel o el pezón, ganglios, secreciones sanguinolentas o asimetría de los senos, que signifiquen una anormalidad o una alteración.

Antes de empezar

Se palpa cada mama, una a la vez, con las yemas de los dedos del centro, usando para ello la mano contraria a la mama que examina.

La palpación se hace de forma circular, con movimientos pequeños, en el sentido contrario a las agujas del reloj. Se empieza de abajo hacia arriba y del pezón hacia el tejido a su alrededor.

Es importante abarcar con la palpación el área de la clavícula, la axila y las costillas, para detectar también en estas zonas cualquier lesión.

No olvide

- **Realice una parte del autoexamen mientras se baña,** ya que el uso del jabón permite detectar con mayor facilidad cualquier cambio importante y facilita familiarizarse con la forma y el tamaño de sus senos.
- **Una vez realizado el autoexamen,** si detecta cualquier lesión, debe consultar al médico de forma inmediata.

Pasos uno a uno

1. Acostada en una superficie plana, coloque un paño o una almohada debajo del hombro, para levantar el tejido. Ponga la mano detrás de la cabeza e inicie la palpación con la mano libre al seno contrario.

2. De pie, frente a un espejo, se coloca una mano detrás de la cabeza y con la otra se realiza la palpación. Observe detenidamente el reflejo en el espejo para notar hundimientos, cambios en la piel o la coloración de los pezones o el seno.

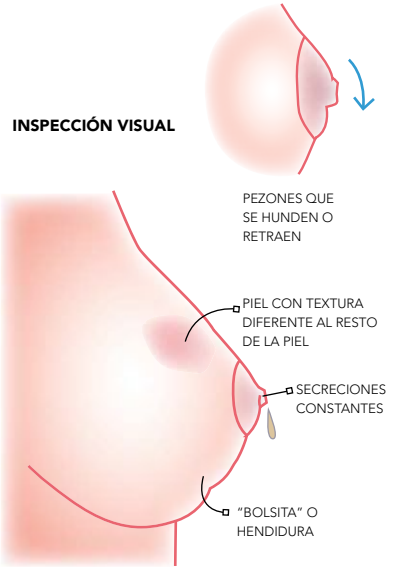
Al alcanzar los cuarenta años, la mujer debe visitar al médico dos veces al año para un examen clínico, como complemento al autoexamen mensual de mamas.

3. Coloque las manos en la cintura, haga presión hacia abajo y ponga atención a cualquier anormalidad.

4. Finalmente, presione el pezón para observar si hay secreciones.

LA VISTA PUEDE DECIRLE MUCHO

Un examen visual de la estructura de las mamas es complementario al autoexamen. Es necesario cruzar ambos procedimientos para aumentar la seguridad.



Muchas de las afecciones benignas pueden causar molestias, aunque no atentan contra la vida. A pesar de esto, se debe tener cuidado, pues su presencia puede estar relacionada con un mayor riesgo de cáncer en el futuro.

Fuentes:
Dr. Mauricio Vargas, Clínica de mamas.
Área de Salud de Coronado.
Sociedad Americana del Cáncer.

Pueden aparecer en sus senos

- **Mastalgia. Dolor mamario, asociado con el período menstrual** –antes y durante–. Aparece en mujeres con variaciones fibroquísticas por cambios hormonales.
- **Secreción de color claro, amarillo o verde.** En algunos casos, puede ser sanguinolenta. Las mujeres con problemas de hormonas tiroideas o en la glándula pituitaria padecen de secreciones lechosas.
- **Quistes. Sacos líquidos no cancerosos, por lo general móviles y redondos.** Se encuentran con más frecuencia en mujeres de 40 a 49 años. Crecen y se hacen más dolorosos antes de la menstruación, debido a los cambios hormonales.
- **Fibroadenomas. Tumores benignos.** A la palpación se siente un nódulo con movilidad, sin dolor y delimitado. Se extrae con biopsia, para descartar malignidad. Es más común antes de los cuarenta, pero no se descarta después de esa edad.
- **Calcificaciones. Depósitos pequeños de minerales dentro del tejido mamario.** Existen macro- y microcalcificaciones. Se presentan por el envejecimiento de las arterias, lesiones o inflamaciones.

¿Cuál sostén usar?

A pesar de que es una prenda utilizada desde hace más de cien años, hoy muchas mujeres no saben cómo escoger el que más favorece la salud de sus senos.

Cuando compre el sostén, lo primero que se debe tener en cuenta es la función de esta prenda: sujetar y dar forma a los senos. Por eso, es importante escogerlo con mucho cuidado.

Para las mujeres de cuarenta años, debe ser cómodo y cubrir toda el área de los senos. Además, busque la talla correcta, para evitar que la prenda deje marcas, apriete demasiado o limite el movimiento.

El sostén debe estar alineado adelante y atrás; si la parte de atrás queda más alta, es señal de que la talla es incorrecta. Los tirantes tienen que ir alineados con los pezones, para favorecer el soporte.

No todo es cáncer

Abra los ojos a otros padecimientos de las glándulas mamarias.

Aunque el cáncer de mama es el mal de los senos a que más atención se debe prestar, existen otros padecimientos que no debe dejar pasar sin atención especializada.
La mayoría es benigna, pero requiere igualmente cuidado, sobre todo si se encuentra entre los 40 y los 49 años. En esta etapa de la vida, la mujer es más propensa a desarrollarlos por los cambios hormonales.

Talla correcta

Mida en pulgadas el contorno o circunferencia del tórax, donde termina el sostén y por debajo de los brazos.
Si la medida es un número par, esa es la talla. Si por el contrario es impar, hay que sumarle uno para obtener la talla. Por ejemplo, si la medida es 33, se le suma uno, pues la adecuada es 34.
Para la copa, se mide el contorno, colocando la cinta métrica por encima de los pezones. A la medida que da, se resta la talla: si da 36 y la talla es 34, la copa es C, ya que 0 es A, 1 es B, 2 es C y 3 es D.

La piel tiene memoria

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | **Fotografía:** Germán Fonseca y Shutterstock

Si no fue cuidadosa con el órgano más grande del cuerpo antes de sus cuarenta años, es probable que los efectos empiecen a aparecer con más fuerza. Aun así, puede rejuvenecerla y darle el tratamiento adecuado.

En la frontera de los cuarenta, la piel –al igual que muchas otras partes del cuerpo– cambia: empieza a perder firmeza, elasticidad y densidad, y aparecen las primeras y temidas arrugas.

Aunque se trata de un proceso natural, esos cambios pueden ser "no muy bonitos". El mejor remedio para retrasarlos es la combinación de la prevención y la constancia de las buenas prácticas.

Arrugas...

De seguro usted se preguntará si los cuarenta es la etapa de las arrugas. La respuesta varía y depende del tipo de vida que haya tenido hasta el momento.

Lo que sí es seguro es que son parte del envejecimiento cronológico y están influenciadas por la herencia, el estilo de vida, la exposición solar y los cuidados que haya tenido desde la niñez.

Además, a esta edad, se manifiestan muchos cambios hormonales, corporales y anímicos que se ven reflejados en la piel: pierde brillo, se seca y se torna aún más sensible.

Pero, con ese escenario, no crea que ya es tarde para retrasar y retardar la aparición de arrugas y manchas. Si incorpora nuevos hábitos en la rutina diaria, podrá darle más vida, hidratación y frescura a su piel.

De todos los días

- Limpie la piel por la mañana y la noche.
- Desmaquíllese el rostro antes de dormir.
- La piel se regenera de madrugada y se potencia con un producto para ese período.
- No utilice azúcar para exfoliaciones caseras: su forma cuadrada raspa la piel.
- Ingiera frutas ricas en agua.
- Utilice cremas humectantes no perfumadas y jabones no detergentes.
- Evite dormir de lado para que la piel no se doble y se marquen las arrugas.
- Utilice lentes de sol con protector USV.
- Use un producto especial para el contorno de ojos.

Lo primero y más importante: evite al máximo la exposición solar y utilice protectores de más de 30 *spf* (siglas de "factor de protección solar" en inglés).

Cuidado con los productos

- **La hidratación y humectación** de la piel es el requisito principal para que luzca sana y radiante, siempre y cuando se utilicen productos adecuados para cada tipo de piel. No olvide: lo más caro no es siempre lo mejor.
- **Evite tratamientos caseros sin recomendación profesional.** Visite al dermatólogo para que valore su piel e indique cuáles productos son aptos para usted.
- **Recuerde tomar medidas según el clima.** Cuando hace mucho frío o calor, la piel tiende a resecarse más de la cuenta.

Ojo con el bisturí

Las cirugías plásticas para estirar la piel podrían ser parte de la solución. Sin embargo, no mejoran la calidad de los tejidos.

Los médicos las recomiendan únicamente para las personas que tengan una buena condición física, intelectual y emocional. Asimismo, los interesados deberán someterse a exámenes y valoraciones.

Es imprescindible que sean realizadas por médicos acreditados. Puede consultar los nombres en la base de datos del Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica (www.medicos.sa.cr). La lista siempre está actualizada y no hay excusa para no estar fuera.

El riesgo de la operación depende del tipo y de la condición de cada paciente, pero, si se toman en cuenta esas consideraciones, es mínimo y con resultados satisfactorios.

Tratamientos estéticos

- **Rejuvenecimiento facial.** Ampollas, sueros y cremas penetran la piel del rostro, cuello y escote. Mejora la apariencia externa, repara y regenera.
- **Fotorejuvenecimiento facial.** Se aplica el IPL (luz pulsada intensa) que regenera y estimula las proteínas del colágeno y la elastina mediante la luz.
- **Envolturas corporales.** Limpieza y exfoliación, con masaje relajante. Se aplica mascarilla corporal o envoltura de chocolate. Brinda hidratación, elasticidad y energía.
- **Reductivos corporales.** Aplican la *vacumterapia*, una técnica de aspiración que ayuda a remover adiposidades localizadas. Luego, se hace un masaje reductivo y se aplican vendas frías, yesoterapia o parafina.

Preguntas y respuestas para su piel

1. ¿Utiliza crema para la hidratación del rostro?
Se recomienda aplicarla todas las mañanas.

2. ¿Emplea bloqueador solar de más de 30 *spf* todos los días?
Lo ideal es antes de salir de casa, en las partes descubiertas, y repetir en la tarde si se expone al sol.

3. ¿Usa productos para el rostro –como jabón limpiador y tónico–?
No pueden faltar en su tocador, tanto para mujeres como para hombres.

4. ¿Se ha realizado limpiezas faciales alguna vez?
Se recomiendan una vez al mes.

5. ¿Se pasa alguna crema o suero nocturno especial para el rostro?
No debe faltar en las noches.

6. ¿Se expone a cámaras de bronceado?
Son sumamente peligrosas y perjudiciales para la piel.

7. ¿Fuma o consume licor?
El cigarro acentúa las arrugas en la boca y el licor reseca la piel.

8. ¿Ha asistido a un médico especialista de la piel para que valore su caso y le recomiende productos adecuados?
El dermatólogo es el único especialista que puede darle diagnóstico y tratamiento seguros.

9. ¿Exfolia e hidrata el cuerpo regularmente con productos de buena calidad?
Son esenciales para limpiar los poros y darle vitalidad a los tejidos.

10. ¿Hay antecedentes de cáncer de piel en la familia?
La prevención es el mejor remedio. Recuerde: cualquier lunar con actividad debe ser revisado por un médico lo antes posible.

Fuentes:
Dr. Paulo César Quirós, especialista en dermatología clínica y cirugía de piel. Tel: 2208–8315.
Carol Salmerón, esteticista. Clínica de Salud y Estética Body Care. Tel: 2236–8673.

Los huesos **se cuidan más** a los cuarenta

Por: Damaris Marín/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Germán Fonseca
Infografía: Augusto Ramírez | **Técnica en imágenes médicas:** Adelina Sánchez. **Paciente:** Xinia Alvarado

Si usted es mujer, fuma y consume licor en exceso, tiene muchas posibilidades de desarrollar osteopenia y osteoporosis después de los cincuenta años.

El sistema óseo es toda una caja de sorpresas. Cuando menos lo espera, se activa una señal de alerta, en muchos casos, debido a una fractura en la muñeca o el tobillo.

Como muchos aspectos en la vida del ser humano, llega un momento cuando los huesos comienzan a perder su densidad. Entonces, empiezan los procesos que llevan a la osteopenia y luego a la osteoporosis.

Las partes del cuerpo más afectadas por estas dos enfermedades son la columna, las caderas, las rodillas, las manos y los tobillos.

La mayor parte de los casos se detecta por fracturas llamadas popularmente "sin gracia", como resbalarse o golpearse. Esto es evidencia de que los huesos han perdido fortaleza, flexibilidad y resistencia.

Osteopenia

- **Se diagnostica cuando el hueso empieza a perder calcificación y, por ende, densidad.** Los especialistas en endocrinología la llaman la "antesala" de la osteoporosis.

- **Se detecta mediante un examen llamado densitometría.** Se trata de un estudio minucioso que va, por lo general, desde el cuello hasta los pies; no duele, no molesta ni tiene ningún riesgo.

- **Afecta en mayor escala a mujeres mayores de 65 años** y a varones después de los 70 años, pero también se puede presentar en etapas más tempranas.

- **Quienes la padecen no tienen, en su mayoría, factores de riesgo importantes.** En algunos casos, se debe a una menopausia precoz o temprana.

- **En cuanto a su tratamiento, los médicos prescriben consumo de vitamina D y recomiendan una vida saludable,** una dieta rica en calcio, hacer ejercicio y no fumar ni consumir bebidas alcohólicas.

Osteoporosis

• **Se presenta cuando la osteopenia ha avanzado.** Se caracteriza por menor o escasa densidad ósea.

• **Afecta en un alto índice a las mujeres después de la menopausia,** sobre todo por la disminución en la producción de estrógenos y de testosterona (hormonas que fortalecen los huesos).

• **Con la menopausia, los ovarios dejan de producir estrógenos** y los huesos comienzan a descalcificarse; es como perder "cuerpo".

• **A diferencia de la osteopenia, requiere de fármacos "bibosformatos"** y estrógenos de remplazo para fortalecer los huesos.

• **No tiene una causa principal, aunque está muy relacionada con la etapa posmenopáusica normal o temprana.** Hay casos de mujeres que por cáncer u otro mal se les extirpan ambos ovarios, lo que elimina la producción de estrógenos.

• **A la mayor parte de las mujeres sin ovarios se le da estrógenos de remplazo,** siempre y cuando el tumor maligno no esté ligado a un cáncer de mama.

• **Otras causas que pueden generar osteoporosis son el exceso de hormona PTH,** la que se encarga de extraer el calcio que contiene el hueso.

• **El alto consumo de cortisonas, el alcoholismo, el tabaquismo,** la contextura delgada, la piel blanca y la herencia son factores que pueden predisponer su aparición.

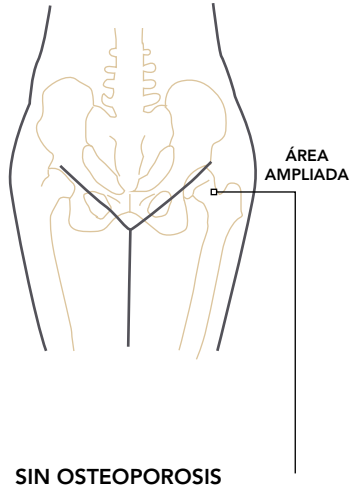
• **También se puede dar en pacientes con artritis, lupus, fibrosis,** problemas pulmonares o asma severa y quienes han recibido quimioterapia.

• **Para evitar accidentes que se originan en su mayoría en el hogar,** lo especialistas recomiendan no utilizar alfombras resbaladizas, retirar juguetes del piso, emplear baños con agarraderas y no usar zapatos con suela de goma.

Los huesos están formados básicamente por agua, minerales, fósforo y carbonato de calcio. Estos elementos disminuyen con la osteopenia y van desapareciendo con la osteoporosis.

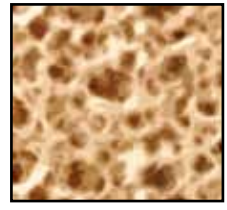
SANO Y ENFERMO

La evidencia más importante de la aparición de osteoporosis es una fractura. Al igual que la osteopenia, no produce dolor.



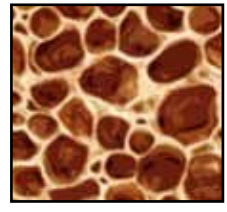
SIN OSTEOPOROSIS

La densidad alta de los tejidos lo hace fuerte, flexible y resistente.



CON OSTEOPOROSIS

Se pierde masa ósea y se crean "huequitos", por lo que el hueso se torna débil y frecuentemente se fractura.



Osteoporosis por cáncer

A doña Inés Camacho le diagnosticaron cáncer de mama a sus 36 años. Tras una mastectomía, recibió quimioterapia.
Al poco tiempo y para evitar una recurrencia, los médicos optaron por quitarle los ovarios. Nunca pudo recibir estrógenos, lo que le provocó osteoporosis con los años.
Ha vivido con la enfermedad durante más de diez años. Recibe control médico; además, practica ejercicios y lleva una vida saludable.

Fuente:
Dra. Michelle Gónzalez, endocrinóloga. Hospital Calderón Guardia.

Las canas NO SON señal de deterioro

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar | **Fotografía:** Germán Fonseca

Aunque se perciben como una manifestación de envejecimiento, las canas pueden considerarse un recordatorio de la importancia de cuidar el cabello.

El gris platinado que comienza a teñir el cabello de forma natural puede llegar a generar temor en muchas personas, al descubrir que una fibra de pelo pierde el color.

Las canas no deben ser vistas como un signo de menos salud en el cabello, pero sí son una buena justificación para cuidarlo.

Optar por productos para mantenerlo sano es necesario, tanto para quienes desean disimular el grisáceo como para la mujer o el hombre que, ya pasados sus cuarenta, prefiere que ese tono se convierta en el predominante.

Atiéndalo

- Muchos "cuarentones" no tienen tiempo suficiente para colocarse un tinte y darle mantenimiento. Es mejor valorar dejarse el color blanco y buscar un estilo adecuado de corte.
- Si decide conservar sus canas, la historia no termina allí. Los cuidados son esenciales; de lo contrario, en lugar de un llamativo plateado, el color de su cabello puede cambiar a un incómodo amarillento.
- De los productos recomendados, destacan el champú y el acondicionador especial, que sirven para brindarle al cabello un tono platinado y sano. Las ampollas y mascarillas naturales también ayudan a fortalecerlo y darle brillo.

¿Cabello enfermo?
¡Para nada!

Las canas surgen cuando la producción de pigmento en el cabello disminuye, motivo por el cual se torna color gris o blanco. Eso significa que carece de sustancias como la melanina (color), proteína y queratina. Más que lamentarse por el pelo que está envejeciendo, se debe entender que su aparición está en parte determinada por la genética. Esa es una de las razones por las que personas más jóvenes pueden notar que de su cabeza brotan canas. Muchas personas se inhiben cuando ven que su cabello pierde el color original y se aplican tintes. El inconveniente con estos productos es que su uso constante puede producir caída del pelo, por daño directo o irritación del cuero cabelludo. La recomendación principal es que se utilicen tintes con menor cantidad de amoniaco y peróxido, sustancias que producen ese problema, aunque sus resultados duran menos tiempo.

Henna:
una opción natural

- De las hojas de *henna* se obtiene un tinte vegetal que representa una alternativa a los productos químicos.
- Actúa penetrando y manchando el cabello con colores oscuros. Originalmente da un tono rojizo, pero se puede modificar si se combina con otras hierbas.
- La *henna* no decolora el pelo; entonces, no le causa daño, como los tintes tradicionales. Sin embargo, no es tan consistente como los productos químicos y puede ocurrir que no se obtenga exactamente el color deseado.
- Este tinte dura tres meses y se consigue en establecimientos macrobióticos.

Fuentes:
Vanessa Carrillo, estilista. Anthara Salón. Tels.: 2560–7447 y 8814–9014.
Dr. Eduardo Arias, dermatólogo. Tel.: 2228–5248.
Correo electrónico: eariasmd@gmail.com

Ejercitadas sin límite de edad

Si se mantiene activa, el paso de los años le caerá más que bien. Si no ha hecho ejercicio con regularidad antes de los cuarenta, es el momento para empezar.

¿Qué hay que dejar de hacer a los cuarenta? La respuesta es simple: nada. Si se mantiene en buena condición, el calendario podrá decirle que cumplió las cuatro décadas, pero su cuerpo replicará que no, que está "como de 20".

A muchas les preocupa la aparición de los famosos rollitos, la celulitis, los bíceps flojos y las pantorrillas sueltas. Para eso, les explicamos nueve ejercicios que, practicándolos al menos tres veces por semana y acompañándolos de calentamiento, le darán frutos muy satisfactorios.

© Mandy Godbehear

Por: María Fernanda Cruz/ Para Bienestar | **Fotografía:** Shutterstock

¡A moverse!

Necesitará:

Un par de mancuernas de 2 ó 2,5 libras. Puede comprarlas o utilizar botellas rellenas con arena o arroz.

Una bola *fitness*. Tienen un valor aproximado de ¢10.000. Si no la posee, apóyese en una silla firme.

Ropa y zapatos. Es muy importante que se sienta cómoda durante el ejercicio.

¿Cómo tomar las pulsaciones?

1. Coloque su mano izquierda con la palma hacia el cielo.

2. El pulgar de la mano derecha debe estar debajo de la muñeca de la izquierda y los dedos índice y corazón en la parte superior, donde se pintan las venas.

3. Cuente sus pulsaciones durante 60 segundos, ayudada por un cronómetro.

4. Si cuenta más de 200, su salud puede estar en peligro: podría sufrir mareos, náuseas y hasta un ataque cardíaco. Pare de inmediato.

Un chequeo general

Antes de iniciar, es necesario que acuda al médico para que revise su estado de salud. Tome en cuenta los siguientes consejos:

- **Cerciórese de que sus rodillas estén sanas.** Un ejercicio no bien desarrollado pueden costarle caro a su flexibilidad.
- **Revise su peso y su condición cardiovascular.** De eso dependerán sus objetivos al iniciar las rutinas diarias.
- **Cuide su presión arterial.** Las mujeres que sobrepasan la cuarta década comienzan a presentar problemas de hipertensión. Consulte con su médico antes de iniciar una rutina.
- **Huesos fuertes.** Si tiene problemas de calcio, debe reforzar el consumo de alimentos fortalecidos con este elemento, como vegetales de hojas verdes.
- **Descanse lo suficiente.** Si duerme menos de seis horas, le será difícil sostenerse durante la jornada del ejercicio.
- **Comience suave.** Luego vaya aumentando el ritmo y el peso de su ejercicio. Si se es constante, puede aumentarlo cada dos semanas.

Un circuito para empezar en casa

- **Inicie en su hogar.** Se puede levantar media hora antes o destinar una hora de en medio del día para dedicársela a usted. Requiere disciplina, voluntad y optimismo; lo demás déjeselo a su propio cuerpo y verá qué saludable le sienta.

- **Ingiera un alimento rico en azúcares y fibra naturales.** Que sea al menos media hora antes de iniciar el ejercicio. Los nutricionistas también recomiendan ingerir una dosis pequeña de proteína (huevo o jamón sin grasa) para tonificar los músculos.

- **Caliente durante 10 ó 15 minutos.** Puede salir a correr, bailar una canción entera o darle tres vueltas a la cuadra caminando con el perro.

- **Estire todos los músculos.** El es parte esencial del ejercicio, antes y después.

- **Hidrátese antes de sentir sed.** Puede ser en pequeñas cantidades, cada tres o cuatro ejercicios distintos.

- **Tómese las pulsaciones.** Una fórmula sencilla es restarle su edad a 220; esa será la cantidad máxima de pulsaciones por minuto. Es decir, si tiene 45 años, la cantidad de pulsaciones límite es 175 por minuto.

- **Abdomen y glúteos contraídos, y siempre erguida.** Si se queja de los rollitos, la pancita y las nalgas flojas, ¡no las suelte!

- **No tense las articulaciones.** Más bien, mantenga una leve flexión en las rodillas y en los codos para evitar calambres.

- **Si hace pesas, empiece con 2 a 2,5 libras.** Cada dos semanas, aumente de media a una libra.

- **Repita tres veces la rutina, en vez de hacer tres series por cada ejercicio.** Haga 15 repeticiones de cada uno, una serie por cada circuito y no cambie de inmediato a la siguiente acción; tome aire de 30 segundos a un minuto.

Fuentes:
Marilyn Barrientos, fisioterapeuta. Jefa de pesas del Gimnasio MultiSpa.
Ernesto Robles, nutricionista.

© Goodluz

Ejercicio	Descripción	Músculos tonificados
1. Sentadilla	Ponga una silla. Flexione rodillas y trate de tocar la silla. No se siente. Levántese de inmediato y repítalo 15 veces. Cuide que sus rodillas no sobrepasen la línea imaginaria de su dedo más largo del pie.	Cadera, glúteos y mulos.
2. Flexión de codo con mancuerna	Coloque sus brazos en ángulo de 90° al lado de su cintura. Con unas mancuernas livianas, llévelos hacia el pecho y repita.	Bíceps y pecho.
3. Elevación frontal de hombro	Tome las mancuernas con ambas manos hacia abajo. Eleve el brazo recto desde el hombro y llévelo de la cadera hacia el hombro.	Hombros y espalda.
4. Remo con mancuernas	Flexione el tronco hacia el frente. Mantenga la espalda recta. Estire los brazos hacia el suelo y recójalos flexionando el codo. Repita.	Tríceps, espalda y piernas.
5. *Press* plano	Recuéstese boca arriba sobre una colchoneta en el suelo. Tome las mancuernas con ambas manos, súbalas hacia el techo, frente a su cara. Luego, lleve cada una a su extremo, con los brazos en cruz. Repita.	Hombros, espalda, bíceps y tríceps.
6. *Press* francés	Siempre boca arriba y con los brazos extendidos hacia el cielo, llévelos hacia sus orejas, flexionando el codo.	Bíceps y hombros.
7. Flexión de rodilla con bola	Acostada con la espalda sobre la colchoneta, lleve las rodillas por encima de la bola *fitness*. Estire y encoja las rodillas, dejando que la bola resbale por debajo de sus piernas.	Glúteos, abdominales y fortalecimiento de la espalda baja.
8. Abdominal con bola	Con las piernas sobre la bola *fitness*, coloque sus manos detrás de las orejas, y suba lentamente con la espalda erguida. Cuide su cuello.	Abdominales y piernas.
9. Lumbar isométrica	Acuéstese sobre la colchoneta, boca abajo. Eleve al mismo tiempo piernas y brazos, y cuente hasta 30.	Lumbares, abdominales, piernas y brazos.

Próstata: pierda miedo y gane vida

La mortalidad por cáncer de próstata ha aumentado en el país. Podría tratarse a tiempo si los hombres aceptaran que el médico examine la glándula.

© CLIPAREA | Custom media

Por: José Mairena/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Ilustración:** Shutterstock
Infografía: Augusto Ramírez

Sin datos estadísticos, no podemos decirlo claramente. Sin embargo, tomemos las historias de vida contadas por los médicos y los pacientes ya tratados con cáncer como referencia. Con ellas, podemos decir con certeza que los mitos entorno al ano apartan a los hombres del diagnóstico temprano y oportuno de uno de los cánceres más mortales: el de próstata.

Para decirlo en sencillo: los hombres conocen la existencia del examen y también saben de su importancia, pero se niegan a hacerlo. Tienen miedo y vergüenza de que el doctor les explore durante unos treinta segundos la forma y textura de la próstata. Viven una mezcla de emociones que cada quien expresa a su manera: miedo, vergüenza, ansiedad o "falta de hombría".

Ante la resistencia, esos hombres atrapados en el miedo quedan vulnerables y llegan obligados al médico por una situación límite, ya sea porque tienen problemas de erección o porque no pueden orinar. Ese momento crítico es ya tardío para hacer una detección temprana o, simplemente, el pronóstico dejó de ser bueno, como pudo ser al principio.

Ocupamos un puesto alto

24

Es la posición que ocupa Costa Rica entre 170 países. Se ubica en el grupo de países con las más altas tasas de mortalidad por cáncer de próstata a nivel mundial.

1er. lugar

El cáncer de estómago cede su sitio al de próstata, al analizar la tendencia de la mortalidad por tipo de cáncer en varones en el período 2000–2010.

Además, cuando el cáncer de próstata presenta síntomas, es porque la enfermedad pudo haberse diseminado fuera de la glándula. Esta condición es mucho más peligrosa y se produce sin señales previas para el pa-

PRÓSTATA NORMAL **PRÓSTATA CRECIDA**

ciente; sin embargo, el médico sí puede reconocer los peligros con el examen.

Esa paradoja debe ser superada. Por aplazar un examen que igualmente llega, los hombres pierden calidad o tiempo de vida. Esta barrera mental se puede superar solamente con motivación para el autocuidado. La salud no está allí como un regalo; hay que ganársela con acciones, sobre todo cuando son fáciles de cumplir.

Por cada 100 casos de hombres de etnia blanca con cáncer de próstata, hay de 130 a 160 de etnia negra.

¿Cuándo toca por primera vez?

Dadas las condiciones actuales, aunque se recomienda después de lo cincuenta, es conveniente empezar antes.

Si el papá o los hermanos han tenido este cáncer, el riesgo de sufrirlo es de dos a tres veces mayor y sube a cinco veces si hay dos casos. Es decir, cuantos más casos haya, más riesgo existe.

98,3% de los casos en los últimos años fue diagnosticado en mayores de cincuenta años.

Antígeno y tacto rectal

• El cáncer de próstata tiene un desarrollo lento. El tumor alcanza un volumen detectable entre cinco a quince años desde su surgimiento. Por ello, hay oportunidad para diagnosticar, tratar y seguir una vida normal.

• Dos formas de detección complementarias existen actualmente. Una es el examen químico por sangre. Se llama antígeno prostático (una sustancia que produce la glándula) y hay que darle seguimiento si es superior a tres. Basta con sacarse sangre con tres días de abstinencia sexual.

• Algunas veces, la prueba química sale negativa pero el tacto rectal dispara la sospecha, o al revés. Además, existen otros males que elevan el examen sin ser cáncer. El médico sabrá guiarlo.

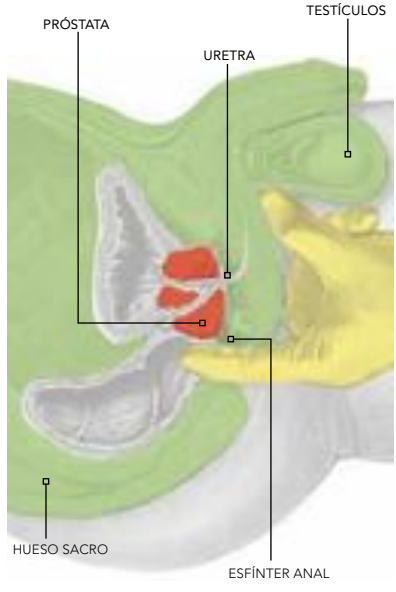
• El otro es el examen físico o tacto rectal (*ver infográfico*). El examen toma no más de treinta segundos. No hay posibilidad de estimular la glándula con una excitación sexual, como se cree popularmente. "El problema no es hacerse el examen, sino que les guste" es parte del mito.

• El doctor busca cambios de forma o textura. La contextura de la próstata es parecida a la de la punta de la nariz. No debe ser más dura o más blanda.

• La próstata crece en todos los hombres desde los cincuenta años. En algunos casos, se descontrola y produce cáncer. No todos los crecimientos son malignos.

EXAMEN FÍSICO O TACTO RECTAL

El doctor introduce el dedo en el ano para llegar hasta la próstata. Está cerca, por tanto, no hay esfuerzo excesivo ni dolor. Usa un guante y un lubricante. La resistencia del ano a abrirse es normal, pero la sensación es algo parecido a defecar.



La calvicie, ¿tiene reversa?

La respuesta depende del caso, pero muchas veces es positiva. Con la tricóloga Sandra Mata, conozca cuáles son los hábitos que debe evitar.

¿A cuál edad se manifiesta mayoritariamente la calvicie?

"En los varones predomina la caída de cabello de tipo hereditaria, que debería comenzar después de los 45 años, pero que se adelanta por la tensión y el uso de químicos sintéticos".

¿Y en el caso de la mujer?

"La mujer podría presentar varios ciclos de caída a lo largo de su vida por variables hormonales, químicas, planchas y secadoras, pero la mayoría sufre más pérdida de pelo en el climaterio, alrededor de los 55 años".

¿Cuáles tipos de alopecia hay?

"La calvicie se divide en dos tipos: alopecia cicatricial y no cicatricial".

¿En qué consiste la cicatricial?

"Se puede dar por una laceración profunda en la piel: inflamación, infecciones, quemaduras, golpes o cirugías en el cuero cabe-

© Ma Spitz

Por: Eduardo Baldares/ Bienestar | Fotografía: Shutterstock

lludo, También puede ser congénita, cuando, por algún trastorno, se carece de la 'raíz' del cabello desde la gestación. Esta no tiene cura".

Entonces, ¿tiene cura la no cicatricial?

"Sí, porque se debe a una obstrucción del folículo capilar. La 'raíz' permanece viva por debajo de una porción de grasa sólida. Puede revertirse con un tratamiento de tricobitriogénesis".

¿Qué recomienda a las personas entre 40 y 49 años con caída de pelo?

"Evite maltratarse (ver recuadro: *Lo que "mata" el cabello*) y use productos tricológicos. En caso de disconformidad con su cabellera, consulte al tricólogo, porque sí hay tratamiento con resultados visibles a corto plazo, graduales y progresivos".

¿Cuándo es mejor resignarse?

"¡Nunca! La calvicie es curable. La única excepción es cuando el bulbo piloso ha sido cicatrizado como en las quemaduras, las heridas profundas y las cicatrices propiamente dichas".

Lo que "mata" el cabello

- **Errores en el corte.** El cabello necesita cortarse regularmente. Hágalo mínimo cada dos meses al menos un centímetro. Con tijeras, nunca con navajas.
- **Aplicación de químicos sintéticos.** Ninguno es positivo. La alternativa es utilizar tinte tricológico, libre de sintéticos y que no decolora el cabello.
- **Extensiones y *dreads*.** Se usan componentes sintéticos para adherir las extensiones. Además, el lavado no llega al cuero cabelludo.
- **Tracción.** Evite cepillarse el cabello húmedo, hacerse peinados "apretados" o amarrarse el cabello mojado, pues en ese estado se desprende más.
- **Planchas y secadores.** El calor pasa directo a la raíz y causa caída y calvicie por cicatrización. Se recomiendan planchas y secadores de iones negativos puros.

Fuente:
Sandra Mata, tricóloga. Centro Capilar Shiatsu. Tel.: 2235–7000.

Cuando la panza se vuelve una enemiga

La vista no engaña, pero, ante la duda, una simple medida con la cinta métrica le indicará si debe encender la alerta o prepararse para graves problemas de salud.

Por: Danilo Jiménez/ Para Bienestar | Ilustración: Archivo GN

En la antigüedad, el vientre abultado era sinónimo de opulencia. Sin embargo, todo ese derroche en la mesa denotaba, en realidad, una pobreza en salud.

El espejo no miente, pero, si no lo cree, basta una simple medida con la cinta métrica alrededor de su abdomen: si su circunferencia abdominal mide más de cien centímetros, preste atención porque su pancita se habrá convertido en una enemiga para su salud.

Una medida superior al metro significa más grasa a nivel abdominal. Detrás de ese abultamiento,

se oculta un enorme batallón de células grasas de mayor tamaño, que empujará por abrirse espacio.

La grasa se incorporará y comprometerá órganos como el estómago, el páncreas, el hígado, los riñones y el corazón.

Y eso será apenas la cabeza del *iceberg*. Vendrán también un aumento en los niveles de azúcar en la sangre —que anuncia diabetes—, sube el riesgo de hipertensión, se elevan los triglicéridos y el colesterol malo, y se forman coágulos por la pobre circulación sanguínea.

El paciente se vuelve candidato a un accidente cerebro vascular, a varios tipos de cáncer —como próstata y mama— y hasta la infertilidad.

En ocasiones, no basta la dieta ni el ejercicio; falta algo. Las razones que provocaron ese vientre abultado apuntan en otra dirección, al igual que las recomendaciones para deshacerse de él.

Años de descuido

¿Qué lleva a un hombre a abandonarse de esta manera y a poner en peligro su salud? Es probable que su equilibrio interior sucumbiera a rutinas, trabajo, obligaciones y búsqueda de prestigio.

Cada kilo acumulado es un sufrimiento oculto. Esa panza denota un conflicto, una pérdida del sentido de la vida en algún lugar.

La comida y la bebida compensan algo que se perdió: la pasión, el placer sexual, la amistad o el amor.

Las preocupaciones y las obligaciones cotidianas son ineludibles; sin embargo, hay que guardar el equilibrio interior y preservar la armonía. Ello nos salvará de toda desmesura, incluida la del vientre.

Ábrale un espacio protagónico a aquellas actividades que le producen una satisfacción profunda: escuchar música, leer, escribir y practicar un deporte.

Durmiendo con el enemigo

La panza provocará serios problemas en el cuerpo, que se manifestarán tarde o temprano:

- Inflamación de los órganos del aparato digestivo.
- Caída de las vísceras: los órganos se estiran y se salen de lugar, lo que provoca un caos en los tejidos digestivos.
- Problemas de columna.
- Riesgo cardíaco por el aumento del colesterol y la presión.
- Posibilidad de infartos y ataques cerebrales.
- Disminución del rendimiento intelectual.

Más edad, menos energía

Después de los cuarenta, el hombre necesita menos energía para realizar sus funciones. Esta premisa se olvida y se paga con un vientre abultado por una combinación de mala alimentación y peores hábitos.

Mala alimentación

- Exceso de bebidas alcohólicas.
- Abuso de bebidas azucaradas y con gas.
- Alto consumo de harinas refinadas: panes, galletas y repostería.
- Dulces y postres en exceso.
- Remplazar las comidas por frituras: empanadas, tacos, nachos, tortillas tostadas con mayonesa y salsa de tomate.
- Preferir la comida rápida comercial a la casera y consumirla varias veces a la semana.
- Aderezar las ensaladas con mostaza, mayonesa y salsa de tomate.
- Comer bocadillos entre comidas.
- No hidratarse correctamente.

Peores hábitos

- Pensar que tenemos veinte años y que antes comíamos lo mismo y no engordábamos.
- Ignorar que después de los cuarenta se ocupan 2.000 calorías. Si consume 3.500, el exceso se acumulará.
- Sedentarismo.
- Mal manejo de la ansiedad y el estrés, que estimulan la propensión a comer.
- Refugiarse en la comida para olvidar un conflicto.
- Pensar que si se juega una mejenga a la semana se resolverá el problema de obesidad, cuando en realidad por su condición se agotará muy pronto.
- Descartar la práctica de deportes aeróbicos como caminar, trotar, nadar y hacer bicicleta. Estos deberá practicarlos al menos treinta minutos y tres veces por semana.
- Ignorar los antecedentes familiares.
- Copiar dietas de otros pacientes.
- Rechazar la ayuda profesional de un médico o un psicólogo.

Fuentes:
Licda.: Joyce Cordero, nutricionista. Servisalud. Tel.: 2257–5500.
Dr. Miguel López, médico general.

Test

¿Está criando **un "chiverre"?**

Eso que hoy se lleva a la boca podría desembocar en un desagradable y peligroso vientre abultado. Este *test* le indicará si está en peligro o no.

1. ¿Practica actividad física, mínimo 30 minutos tres veces por semana?

Sí ☐ No ☐

2. ¿Toma al menos entre cuatro y seis vasos de agua al día?

Sí ☐ No ☐

3. ¿Come dos o tres porciones de frutas todos los días?

Sí ☐ No ☐

4. ¿Incluye cada día vegetales y ensaladas verdes en su almuerzo y su cena?

Sí ☐ No ☐

5. ¿Elige preparaciones en salsa, al vapor y horneadas, con aderezos sin grasa en vez de frituras y mantequilla?

Sí ☐ No ☐

6. ¿Evita las bebidas alcohólicas o toma máximo dos cervezas por semana?

Sí ☐ No ☐

7. ¿En sus comidas emplea solamente agua o bebidas naturales con poca azúcar?

Sí ☐ No ☐

8. ¿Prefiere alimentos frescos en vez de productos preparados o congelados?

Sí ☐ No ☐

9. ¿Generalmente, entre las comidas principales, consume frutas o productos bajos en calorías, evitando comer panes, galletas o repostería?

Sí ☐ No ☐

10. ¿Evita el consumo de comidas rápidas (pizza, hamburguesas, pollo frito, comida china, tacos, empanadas arregladas, chalupas, etc.) y/o come máximo dos veces al mes estos alimentos?

Sí ☐ No ☐

Resultados

Sume un punto por cada respuesta positiva y conozca a través de la escala cuál es el riesgo que tiene de acumular grasa abdominal.

10. ¡Felicidades! Su alimentación es saludable, continúe así.

7–9. Para mejorar su salud, realice algunos cambios en su alimentación.

4–6. ¡Cuidado! Sus hábitos podrían favorecer la obesidad y el aumento de grasa abdominal

1–3. Modifique sus hábitos de inmediato, pues podrían aumentarle el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Fuente:
Licda. Joyce Cordero, nutricionista.

La andropausia

Por: Danilo Jiménez/ Para Bienestar | **Ilustración:** Archivo GN

Un viaje ineludible en el que usted elige la calidad del recorrido.

La andropausia es la escala previa al otoño de la vida. El viaje por esa ruta es ineludible, pero la madurez y la actitud con que usted lo asuma podrá hacerlo plácido y placentero, o llenarlo de sobresaltos y riesgos.

Se presenta entre los 45 y los 55 años, aunque algunos la experimentan a partir de los cuarenta y otros hasta después de los sesenta.

Esta etapa de transición en la vida está marcada por cambios en varios frentes. Es común plantearse temas existenciales como logros y fracasos, rumbo de vida, el futuro y las decisiones por tomar.

También se acompaña por cambios en su cuerpo: cansancio, pérdida de energía o agilidad física y disminución del impulso sexual.

Todos ellos son consecuencia de una merma gradual de la testosterona.

Aunque vivimos en una sociedad machista, no vale la pena ocultar los síntomas. En nuestro país, seis de cada diez visitas al urólogo son por problemas de erección y pérdida del apetito sexual.

Si el déficit se diagnostica precozmente, la terapia de remplazo podría ser una alternativa. Se ha comprobado que ayuda a mejorar el estado de ánimo, aumenta la energía, disminuye la irritación, favorece el descanso, sube la libido, mejora el apetito sexual y reduce el riesgo de cardiopatías.

Atención a...

Los síntomas de la andropausia afectan el aspecto sexual, el estado físico y el anímico.

- Baja el deseo sexual y la calidad de las erecciones.
- Poca calidad seminal.
- Eyaculación breve.
- Falta de energía.
- Cambios de humor y sentimientos de tristeza.
- Merma la actividad intelectual.
- Disminución de la masa corporal y muscular, y la densidad ósea.
- El vello se ralea.
- Aumento de la grasa abdominal.
- Pérdida de altura.
- Falta de apetito.
- Dificultad para concentrarse.
- Deterioro de la capacidad para practicar deportes.
- Disminución del rendimiento laboral.
- Tendencia a la depresión.
- Insomnio.

La andropausia puede extenderse durante décadas o acelerarse por la actitud, la tensión, el abuso de alcohol y tabaco, las lesiones, las cirugías, los medicamentos, la alimentación y la obesidad.

¡A pasarla bien!

- **La llegada de la andropausia** no tiene por qué opacar el brillo de su vida.
- **Prepárese** para disfrutarla, con desafíos y oportunidades.
- **Primero** debe sincerarse y aceptar que es un proceso ineludible. Asimile que ya no es el joven de veinte o treinta años, pero que el kilometraje acumulado lo dotó de la experiencia necesaria para disfrutar a fondo.
- **Practique** actividades de esparcimiento con grupos de su edad.
- **Mantenga sus espacios intelectuales:** lea, vaya al cine y el teatro, escriba o lleve un diario.
- **Busque actividades en las que haga valer su experiencia profesional y personal:** lidere grupos de trabajo, oriente asociaciones o grupos de desarrollo comunal u organice actividades de capacitación para grupos más jóvenes.
- **Capitalice su experiencia:** brinde charlas o asesorías. Estas actividades podrían aumentar sus ingresos.
- **Disfrute la convivencia en familia:** dedíqueles más tiempo a sus hijos y comparta con sus nietos.

Fuentes:
Licda.: Helga Gatgens, psicóloga. Clínica Holística. Tel.: 2220–1107.
Dr. Ronald Astorga, urólogo. Clínica Señora de los Ángeles. Tel.: 2252–5252.

¿Por qué hay "viejos verdes"?

Por: Danilo Jiménez/ Para Bienestar | **Ilustración:** Archivo GN

Llámelo como quiera, pero estos hombres son una realidad de la fauna social desde las cavernas.

El "viejo verde" es un personaje social, visto como inmoral y desvergonzado. Ancló temprano en la historia; los antropólogos le dieron el beneficio de la duda a los primeros ejemplares.

Las hembras encontraban atractivos a los cazadores de edad, buenos proveedores y capaces de protegerlas de los depredadores. Sin obviar tampoco una razón biológica: la reproducción de la especie.

A partir de entonces, acompañaron todos los períodos de la humanidad y algunos alcanzaron una célebre notoriedad por sus excesos.

Aunque se les asoció con el poder y el dinero, los "Pedro Pérez" son comunes en nuestra sociedad, más allá de su billetera y su estatus.

La conducta de "viejo verde" es propia de los hombres que se niegan a aceptar esos cambios fisiológicos y psicológicos que se presentan a partir de los cuarenta años.

También puede ser aprendida del padre. Sin embargo, la conducta la empuja por lo general el manejo deficiente de la andropausia, que –al provocar una disminución de la testosterona– afecta el rendimiento sexual e instala las dudas.

Cuarenta y veinte

Presionado por una sociedad machista, que patenta la ironía popular a lo "Cuarenta y veinte", ese hombre se llena de ansiedad.

La impotencia, la eyaculación precoz, la calvicie, las canas, las arrugas o la barriga se vuelven difíciles de manejar. Lo inducen a pensar que perdió el atractivo para el sexo opuesto y sale a reivindicarlo.

El lente de estos hombres fija la atención en las mujeres jóvenes, porque levantan su autoestima. Las ven lozanas y libidinosas, creen que al andar con ellas se rejuvenecen y, en un sentido narcisista, sienten que son más poderosos y potentes en su sexualidad.

Esta postura va de la mano con un cambio de imagen: se tiñen el cabello, se someten a tratamientos capilares y su vestimenta es de corte juvenil. Quienes pueden, adquieren un automóvil del año y frecuentan círculos sociales jóvenes.

Algunos llevan doble vida, otros abandonan a su esposa e hijos y hasta es frecuente que entablen relaciones amorosas con la mejor amiga de su hija mayor. Sin embargo, es un error generalizar la conducta de "viejo verde" a todos o reducir el interés de las jóvenes por los maduros a lo económico.

Una relación entre un hombre de cuarenta años o más y una muchacha puede funcionar con éxito.

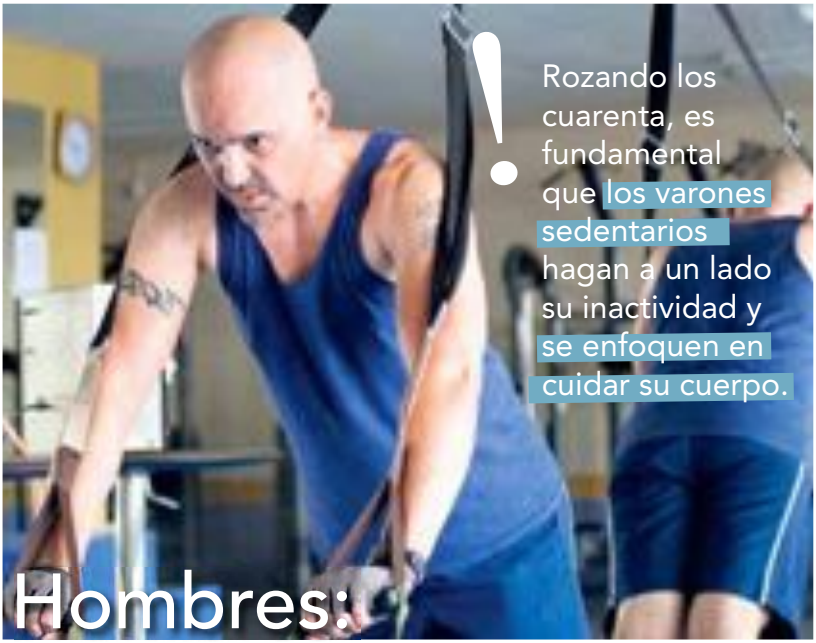
Condicionantes de la sociedad moderna –como la inestabilidad laboral o las largas jornadas de trabajo– llevan a que ellas se emparejen con hombres de mayor edad y con recursos, que les permitan quedarse en casa y cumplir el sueño de la maternidad mientras su reloj biológico se los permite.

Confesiones de "viejos verdes"

En un *chat* llamado "¿Los viejos las prefieren jovencitas?", participantes mayores de sesenta años explicaron por qué las prefieren jóvenes:

"Las enseñamos a hacer el amor".
"Nos sentimos más jóvenes".
"No son achacosas".
"Se la quitamos a un joven".
"Tienen mejor cuerpo".
"Son más ilusas e inocentes".
"Las podés engañar con facilidad".
"Las podemos mostrar y lucir a todo el mundo".

Fuente:
Lic. Helga Gatgens, psicóloga. Clínica Holística. Tel.: 2220–1107.



Rozando los cuarenta, es fundamental que los varones sedentarios hagan a un lado su inactividad y se enfoquen en cuidar su cuerpo.

Hombres: a moverse

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar | Fotografía: Germán Fonseca. Modelo: Marco Vargas, Top Fitness Gym

A pocos años de cumplir sus cuatro décadas, Marco Vargas debió hacer del ejercicio uno de sus principales aliados. En 2006, pesando 230 libras, se le diagnosticó espondilitis anquilosante, mal que produce fuertes dolores en la cadera y la espalda.

Debido a que el padecimiento es crónico y degenerativo, la recomendación fue bajar de peso y efectuar actividad física de ahí en adelante.

Hoy, a sus 43 años, este comunicador está convencido de que es una inversión a mediano plazo. En su caso, le devolvió la salud y movilidad, y le ayuda a combatir el dolor. Tanto le influyó, que decidió abrir un gimnasio con un socio, donde busca transmitir la importancia de no quedarse entre las palabras y la pereza, y que otras personas incluyan el ejercicio como parte de su cotidianidad.

Cambios vitales

• Esta es una etapa en la que los hombres afrontan grandes cambios, pues sienten que la juventud se fue y, en algunos casos, la imagen propia se deteriora.

• Como punto de partida, la asesoría médica es esencial. El chequeo, que muchas veces se pospone, es necesario para evitar cualquier problema.

• Es importante conocer si tiene alguna enfermedad cardiaca o en los huesos, padece de presión alta o ha sufrido una lesión en espalda o rodillas, por ejemplo.

• Las actividades físicas iniciales son las cardiovasculares: caminar, trotar, andar en bicicleta (normal o estacionaria) y hasta subir y bajar gradas en la casa.

• No existe una división estricta entre ejercicios para hombres y mujeres; la intensidad de la actividad física varía. Por lo general, los hombres desean aumentar la masa muscular.

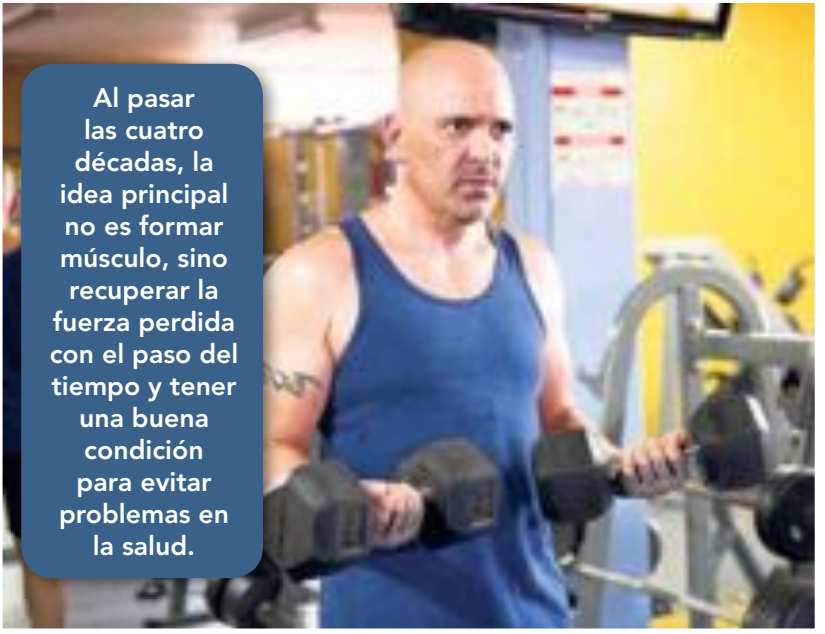
Los 45: a medio camino

El hecho de salir de las cuatro paredes de una casa puede revitalizarlo. Sienta el aire en su rostro, respire en medio de un camino lleno de árboles mientras trota y dese cuenta que hay varones de su edad que hacen lo mismo.

A esta edad, los ejercicios se enfocan en activar las habilidades motoras y el buen estado cardiaco. Treinta minutos de actividad aeróbica tres veces por semana es la cantidad aconsejada.

Luego de un período constante de hacer ejercicios, será capaz de ver los cambios en su sistema inmunológico, bajará el colesterol y la grasa total en el cuerpo y aumentará su capacidad cardiovascular.

Con el paso del tiempo, puede agregar los ejercicios con pesas, que al principio no se aconsejan por el riesgo de lesiones en espalda, hombros o muñecas.



Al pasar las cuatro décadas, la idea principal no es formar músculo, sino recuperar la fuerza perdida con el paso del tiempo y tener una buena condición para evitar problemas en la salud.

Cuatro reglas a los cuarenta

1. Acuda a profesionales en salud y deportes antes de empezar. Es esencial realizarse chequeos y efectuarlos de manera constante.

2. Mantenga la disciplina una vez que comienza. No es lo mismo hacer ejercicio o deporte una vez al mes que tres veces a la semana.

3. Lleve una dieta balanceada con las principales fuentes de energía: grasas sanas, carbohidratos y proteínas.

4. Duerma las horas recomendadas para que el organismo se revitalice.

Fuentes:
David Barrantes, instructor físico. Tel.: 8302–8144. Correo electrónico: barrantesdavidc@hotmail.com.
Greivin López, director deportivo y psicólogo. Top Fitness Gym. Tel.: 7013–6589.
Correo electrónico: greivinlopez@hotmail.com.

Celebrando los cincuenta

- **Si se compara a** un hombre que decidió practicar deporte o actividad física con otro que permaneció inactivo, las diferencias son notorias.

- **La salud a nivel exterior e interior es palpable**, y el autoestima mucho mayor. La conocida frase de "los años no pasan por él" se acomoda perfectamente, no por el lado de la vanidad, sino por la energía que ha obtenido con el paso de los años.

- **Contar con una buena condición** nunca significará que es suficiente y que es mejor detenerse. Por el contrario, las rutinas deben ser continuas, acompañadas de los chequeos médicos.

- **En esta etapa,** se aconseja mezclar la actividad física con la inclusión en grupos recreativos.

- **El ejercicio siempre** será un excelente compañero para el hombre adulto, por lo que nunca debe abandonarse, pero sí adaptarse a cada necesidad y etapa vital.

ASÍ VIVO MIS CUARENTA...

Humberto Vargas
Cantautor, 42 años

Prever es prevalecer

Soy fiel a ese precepto chino. Eso me ha permitido sentirme tranquilo, con paz interior en esta etapa de plenitud. Mantengo la fuerza de la juventud y muchas metas por cumplir.

He ido evolucionando con la edad. Mis canciones retratan ese estado de madurez; las que he compuesto recientemente son más trabajadas, aunque respeto muchísimo al joven que fui y las canciones que compuse de muchacho. Superé "la ola de Viña del Mar". He compuesto más canciones desde enero de 2012 a hoy, que desde enero hacia 2006.

Ahora, me cuido; ya no trasnocho como en el pasado. Escojo los sitios a los que voy a cantar y lo hago también de día. Mucho ejercicio, mantengo el peso y tomo bastante agua. Me he vuelto aficionado a cocinar y comer sanamente. Me siento pleno. Estoy estrenando lentes para leer; eso sí.

Archivo GN

¿Candidato a disfunción eréctil?

Por: Rosibel Vargas/ Para Bienestar | **Fotografía:** Laura Fuentes

Si tiene una cintura de más de 100 centímetros, salió con los triglicéridos altos y el colesterol bueno bajo, no controla el azúcar y es hipertenso, se compró todos los números. ¿Sabe qué hacer?

¿Cómo convertirse en candidato para sufrir de disfunción eréctil al soplar las cuarenta velas? 70% de quienes padecen este mal presentan, al menos, tres de estas características.

La popularmente llamada "impotencia" se produce cuando no llega suficiente sangre al pene. Los hombres tensos, con ansiedad y sobreocupados, no pueden lograr, en ocasiones, esa concentración. Sin embargo, son casos circunstanciales, no crónicos.

La mitad de los ticos que pasa por la quinta década presenta problemas para tener un erección plena. Pese a esto, solamente 1% acude a la consulta médica y muchos buscan, incluso, la "solución" en la farmacia, practica que a la larga puede complicar su salud.

Conozca a fondo de dónde viene el problema y cómo enfrentarlo.

El talonario

Estas son las condiciones que limitan el flujo sanguíneo al pene:

Diabetes.
Enfermedades del corazón.
Presión alta.
Colesterol y triglicéridos elevados; colesterol bueno bajo.
Sobrepeso y obesidad.
Depresión.
Sedentarismo.
Exceso de alcohol.
Tabaquismo.
Consumo de drogas.
Alimentación alta en grasa, azúcar, sal y carbohidratos procesados.

Prevéngala

- **La disfunción eréctil** es un síntoma de que su salud está en declive. Hágase exámenes de fondo con la guía de un especialista.
- **Cambie su estilo de vida:** haga ejercicio y no pase sentado mucho tiempo.
- **Si le toca estar sentado todo el día,** levántese cada hora y realice ejercicios de estiramiento por un minuto o al menos camine un rato.
- **Coma más verduras y** ensaladas. Beba agua pura y no refrescos.
- **Disminuya el consumo de** azúcar, sal y grasa animal. Menos chicharrones.
- **No vea televisión antes de irse a dormir;** hable con su pareja.
- **Duerma** ocho horas diarias.

Cuidado
con los medicamentos

Algunos fármacos "comunes" inducen la disfunción eréctil como efecto secundario:

- Antihipertensivos (disminuyen la presión sanguínea).
- Diuréticos (para no "retener agua").
- Antidepresivos.
- Hipoglicémicos (controlan el azúcar en la sangre).
- Tratamientos para enfermedades del corazón.

Recuerde

No se automedique ni acepte la *mala praxis* farmacéutica. Solicite la guía médica antes de iniciar cualquier tratamiento.

¿Qué esperan LAS MUJERES de ellos?

Si la chispa de la pasión ha perdido brillo, los cuarenta son la edad de quiebre para que su vida de pareja no se convierta en una rutina tormentosa o inexistente...

Por: Rosibel Vargas/ Para Bienestar | **Fotografía:** Shutterstock

Las expectativas que tiene la mujer de su pareja viajan junto al nivel de interés de crear un futuro juntos. Tienen que ver con el amor y el cariño presentes en la relación, más que con la mera apariencia física.

Cuanta más claridad se tenga de la dirección que ambos buscan en la vida, será fácil saber que esperar la una del otro.

Cuando la comunicación es buena, es sencillo hablar incluso de asuntos difíciles. Si la pareja escucha –implica atención y comprensión–, se puede llegar a soluciones juntos. Póngase en el lugar de ella y vea la situación desde esa óptica.

¿Le gusta que lo chineen, que le den sorpresas y gustitos? Bueno, si es así, sepa que ese detalle nunca debe apagarse.

Saque un ratito y repase todo lo que han vivido durante su vida, incluso desde que decidieron vivir juntos. De seguro, encontrará muchos brillos.

Ante todo, ella espera que viva el amor y el aprecio, y que no se extinga la razón por la que decidió compartir su vida con usted.

Fuente:
Dr. Ibar Ulate. Clínica del Varón. Tel.: 2222–9348.

© Yuri Arcurs

Siempre presentes

- Comprensión.
- Estabilidad emocional.
- Que se sienta a gusto, tranquila, contenta y relajada.
- Sin tensión en la relación.
- Seguridad económica.
- Paternidad responsable y presente.
- Capacidad de escuchar.
- Metas comunes.
- Ayuda para cumplir sueños.
- Apoyo en conflictos.
- Vida sexual placentera y saludable.
- Buenos hábitos físicos, personales y espirituales.

Sobreviva al divorcio

Por: Rosibel Vargas/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Si ya ha intentado todo y no hay marcha atrás, la honestidad es el elemento clave para minimizar el conflicto, el dolor y el daño colateral.

Cuando ya se ha intentado hasta "lo imposible" y no hay otra salida que el divorcio, lo mejor es enfrentarlo. La situación no se arreglara "sola" ni con largas.

Resuelva tan pronto como se pueda y tenga en cuenta, en la medida posible, la estabilidad emocional de todos. Trate de llegar a los mejores acuerdos entre usted y su pareja.

Al actuar

- **Hable.** Defina cómo llevarlo a cabo y comuníquenlo a cada familia y luego a los hijos.

- **Ubiquen un asesor legal** de confianza para ambos. Así, el proceso será más breve, los bienes se repartirán con justicia y se respetarán las decisiones sobre custodias y visitas a los hijos.

- **Si no pueden resolver puntos** no legales como pareja, busquen ayuda de un asesor profesional.

- **Si pide consejos** de otras parejas, asegúrese de que sean personas que cuenten con experiencia y moral adecuadas.

- **Trate de llegar** a los mejores términos posibles, sin aprovecharse del otro.

Evite

- **Hablarle mal** de la pareja a los hijos.
- **Imponer** el punto de vista personal: "lo que yo quiero" o "lo que yo pienso".
- **Ofender** a la pareja o a su familia.
- **Buscar** la venganza como "desahogo".
- **Dejar** la situación sin resolver por mucho tiempo.
- **Posponer.** Continuarán las ofensas, el maltrato, el dolor y el sufrimiento.

Con los hijos

• Para minimizar el impacto, lo mejor y lo más recomendable es ubicarlos dentro de la realidad y no en la falsedad.

• Acláreles por qué se da el divorcio y asegúreles que ustedes seguirán siendo sus padres y que velarán por su bienestar y sus necesidades.

• En un divorcio, los hijos se sienten culpables, se deprimen y piensan que ellos son los responsables. Se encierran en sí mismos y sienten frustración. Hábleles.

• Los hijos perciben la sinceridad de sus padres. En lo profundo, saben lo que sucede, por más que quiera disfrazarse. No oculte lo que luego saldrá a la luz.

Un punto de vista distinto

El matrimonio de Gabriela (*identidad protegida*) tenía 18 años cuando se acabó. En abril de 2010, la familia colapsó. "Yo ya lo veía venir", dice ella, quien calló por mucho tiempo. "El ambiente en la casa se puso muy pesado. Mis hijos presentían que algo andaba mal. Tenemos dos: una de 15 y uno de 13. Yo me deprimí mucho y, aunque trataba de ocultarlo, mis hijos sentían, sabían y lloraban en silencio".

Fue él quien les dijo a los hijos que se iba.

"¡Fue terrible! Se abrazaban, lloraban y gritaban". Reclamaban no poder tener una "familia normal".

Les afectó al punto que tuvo que sacar a su hijo del colegio; empezó a andar con "malas juntas". La niña sufría ataques de taquicardia que la mandaban al hospital.

Gabriela relata: "Busqué ayuda por todas partes y conocí a don Mario, mi consejero. Le hablé de mi caso y empezamos a trabajar con base en el libro *Un nuevo punto de vista sobre la vida*, de Ronald Hubbard. Hoy, el objetivo es mejorarme, valorarme, creer en mí y ser un pilar estable para mis hijos".

Sus niños se han acercado a las reuniones y juntos están enfrentando la situación.

Lo más sorprendente es que el ex esposo se interesó también y ahora asiste. Después de un año de estar separados, volvió a la casa. Hoy, la familia tiene un punto de vista común sobre la vida.

Fuentes:
Mario Morales, asesor de parejas y especialista en comportamiento humano. Tel.: 8358–9275.
Elizabeth Morales, asesora matrimonial. Tel.: 8712–8538.

PERFIL

MÁS FRESCA Y RENOVADA

VIVÍ LA EXPERIENCIA EN:

- Revista Perfil
- De regreso a casa en Bésame 89.9 FM L-V / 5 a 7 p.m.
- www.perfilcr.com
- Seguinos en:

En los 40 cuídese

A partir de los 40, todo hombre debe realizarse una revisión médica periódica. Recuerde que un diagnóstico a tiempo, puede salvar su vida.

SEGURO SOCIAL

www.ccss.sa.cr