

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult    Marzo de 2013    Año XIX    No. 221    Distribución Gratuita

## Climaterio

**A**ctualmente, sabemos que el climaterio es un proceso natural por el que atraviesan todas las mujeres. Sin embargo, aún hoy, en pleno siglo XXI, algunas personas se refieren a él y a la menopausia de un modo peyorativo, atribuyéndoles, de forma injustificada, numerosas connotaciones negativas y aún las mismas mujeres, quienes tienen en general una mayor esperanza de vida que los hombres. Por eso, es importante que todos, sin importancia de género, nos encontremos mejor informados sobre esta etapa biológica, en la que la vida aún tiene mucho por ofrecer.

Atentamente  
Comité Editorial



## Climaterio y menopausia

El climaterio es un período de tiempo durante el cual la mujer culmina su vida reproductiva. Por lo general, dicha etapa comienza después de los cuarenta años, debido a ciertos cambios hormonales. Por su parte, la menopausia se refiere específicamente a un punto vital, que es cuando ocurre la última menstruación.



Cabe recordar que es a partir de los once o doce años cuando inician los ciclos menstruales en las adolescentes. Estos se presentan habitualmente de forma ininterrumpida, hasta el momento en que se presenta la menopausia.

Para poder confirmar con certeza la llegada de la menopausia, debe darse un lapso de doce meses sin que vuelva a haber otra menstruación. Es decir, si una mujer de más de cuarenta años dejara de menstruar por espacio de sesenta o noventa días, no se podría hablar todavía de que haya llegado a esta etapa.

Con frecuencia, se utiliza la palabra "climaterio" como sinónimo de "menopausia". Sin embargo, son cuestiones un poco distintas una de la otra, aunque relacionadas entre sí.

El climaterio no se da de un día para otro, sino que existe un declive en los niveles hormonales que conduce al fin de la vida reproductiva, en cambio la menopausia sí se da en un momento determinado, que es cuando sucede la última menstruación.

Es un hecho que el climaterio está marcado por una disminución de las hormonas reproductoras, particularmente los estrógenos. De hecho, muchos de los problemas asociados con esta etapa se encuentran relacionados al estado de deficiencia de dicha sustancia en la mujer.

Biológicamente, la menopausia se produce cuando se acaban tanto la ovulación como la liberación de estrógeno por parte de los ovarios, órganos pélvicos de la mujer que secretan ciertos niveles de estrógenos y también, una vez al mes, provocan la ovulación.

La menopausia prematura, es decir, antes de los cuarenta años de edad, puede ocurrir como resultado de anomalías hormonales o debido a la extirpación de los ovarios por alguna razón de salud.

Aunque la edad promedio en que se da la menopausia es a los cincuenta y uno años de edad, existen algunas variantes. Por ejemplo, en la mujer africana de piel oscura se presenta mucho antes que en la caucásica o blanca. También está demostrado, de manera estadística, que en las personas fumadoras la última menstruación sucede antes que en aquellas que no tienen este hábito.

Debido a que en el climaterio la disminución de estrógenos es paulatina y no repentina, la mayoría de las mujeres encuentran que sus ciclos menstruales se vuelven más y más irregulares, es por ello que estos son generalmente la primera señal de la menopausia.

A medida que los niveles hormonales declinan, pueden aparecer síntomas prematuros, como cambios en el estado de ánimo. La mujer puede volverse más irritable, con una mayor tendencia a sentirse triste y aunque esto es algo completamente natural, deben existir ciertos límites para que esa irritabilidad o tristeza no la lleven a comportarse inadecuadamente.

Durante la menopausia también ocurren los famosos bochornos o sofocos, que son como calores que se presentan en la cara, enrojecimientos de la piel del tórax o cuello, lo cual también está relacionado con las alteraciones de los niveles de estrógeno. Además, la mujer puede sufrir "ataques de sudoración", por lo general por la noche. Todos estos son síntomas que pueden anteceder a la última menstruación, los cuales deberían ser tomados como una señal de la menopausia.



**Sin embargo, el climaterio y la menopausia son cosas que les ocurren a todas las mujeres y para nada significa que la persona ya entró en una etapa en donde la tristeza deba ser la mejor compañera o se crea que "ya pasó la mejor época de su existencia". Se trata de un enfoque equivocado, una forma errada de entender la vida misma, ya que lo primordial es que, tanto como hombres o mujeres, aprendamos a adaptarnos a las diferentes etapas de nuestros ciclos vitales.**

**Familia Yakult**

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.  
**Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# Síntomas y trastornos

Una cuarta parte de las mujeres climatéricas nunca presentan síntomas, mientras que en el resto de la población femenina son generalmente leves o pasajeros.

En cualquier caso, no todas van a referirlos con la misma intensidad, ya que son frecuentes las variaciones en la percepción y la expresión de los signos de una cultura a otra e incluso dentro de la misma.



## Alteraciones menstruales

Una constante mantenida por la mayoría de las mujeres a través de toda su madurez sexual suele ser la regularidad en sus ciclos. No obstante, unos años antes de la menopausia pueden aparecer alteraciones menstruales.

Éstas representan la causa más frecuente de consulta, junto a las alteraciones vasomotoras, ya que son los síntomas que más afectan a la calidad de vida de las mujeres durante el climaterio.

**Las alteraciones menstruales más frecuentes durante el climaterio son:**

- **Polimenorrea:** Ciclos menores de 21 días.
- **Hipermenorrea:** Menstruación con sangrado intenso o prolongado.
- **Metrorragia:** Sangrado fuera de la menstruación.
- **Amenorrea:** Ausencia de menstruación.

## Trastornos vasomotores

Se describen comúnmente como “bochornos”, los cuales consisten en una sensación subjetiva de calor, que se extienden desde el tórax y los brazos hacia la cara, acompañados frecuentemente de enrojecimiento, sudoración, escalofríos y en ocasiones de palpitaciones.

Aparecen sobre todo durante los primeros dos años tras la menopausia y en un 25% de las mujeres pueden persistir hasta cinco años o más.

Se producen por una graduación del centro termorregulador “a la baja”, lo que hace que se pongan en marcha diferentes mecanismos para disminuir la temperatura, como la vasodilatación cutánea.

Además, se ha demostrado la asociación entre determinados factores de riesgo y la frecuencia o intensidad de los síntomas vasomotores, como el grupo racial, diferentes enfermedades crónicas, la obesidad, la actividad física realizada y el consumo de tabaco, entre otros.

## Desórdenes genitales

La disminución de los estrógenos provoca que la mucosa vaginal se atrofie, perdiendo glándulas secretoras, rugosidad y espesor. Asimismo, la vagina se acorta debido a la regresión del cérvix, además de que la vulva pierde elasticidad.

Estos cambios generan en algunas ocasiones síntomas como sequedad vaginal y coito doloroso.

Se ha demostrado la asociación entre determinados factores de riesgo y la frecuencia o intensidad de los síntomas genitales, como la edad, la raza y la menopausia quirúrgica, aunque también se ha constatado que las mujeres sexualmente activas presentan un menor grado de atrofia vaginal que las no activas después de la menopausia.

## Incontinencia urinaria

La uretra y la vejiga también tienen receptores estrogénicos, por lo que la mucosa de dichos órganos también se atrofian. Sin embargo, la relación entre la

incontinencia y las infecciones urinarias no está completamente demostrada con la disminución de los estrógenos durante el climaterio.

La incontinencia urinaria se define como la pérdida involuntaria de orina. Constituye un problema que puede afectar de forma importante a la calidad de vida de las mujeres, causando vergüenza, tristeza, disminución de la autoestima y en algunos casos aislamiento social.

## Osteoporosis

El hueso es un tejido vivo que se encuentra en constante remodelación y recambio. Su tamaño, resistencia y mineralización aumentan durante las diferentes etapas del desarrollo, apareciendo su pico máximo en la tercera década de la vida.

Después de alcanzar éste, la masa ósea comienza a perderse gradual y lentamente, lo que sucede antes en las mujeres y se acelera al cesar la producción estrogénica característica del climaterio.



**La mayoría de las mujeres no cuenta con un conocimiento adecuado sobre el climaterio, lo que provoca que una parte importante de las que ven afectada su calidad de vida nunca consulten a un médico, mientras que otras que no sufren mayores síntomas sí lo hacen, medicalizando un proceso fisiológico y natural, convirtiéndolo en una enfermedad, lo cual es erróneo.**

# Aspectos psicosociales

Para abordar de forma integral la salud de la mujer durante el climaterio, es importante tener no sólo conocimientos acerca de los cambios físicos que se producen, sino también sobre las características psicoevolutivas de la mujer en esta etapa, el contexto sociocultural en el que está inmersa y su bienestar emocional.



## Características psicoevolutivas

La madurez se caracteriza por la capacidad de autogestión de la propia vida y la facultad para tomar decisiones de forma independiente y autónoma.

El climaterio ocurre normalmente en un período generalmente lleno de acontecimientos positivos que producen bienestar, pero en el que también pueden surgir acontecimientos generadores de tensión.

Los retos para generar cambios positivos que mejoren la salud y la calidad de vida se plantean en torno a tres grandes aspectos:

- **Biológicos.** Es necesario contar con el conocimiento previo para una mejor aceptación y adaptación a los cambios.
- **Psicológicos.** Es fundamental para la aceptación de la propia imagen contar con una buena autoestima, autoconocerse, establecer una comunicación apropiada y la confrontación con la enfermedad y la muerte.

- **Sociales.** Hay que tener en cuenta los posibles cambios en la estructura familiar (la ruptura o el reencuentro de la pareja; la reducción de las tareas parentales; la aparición emergente de familiares dependientes que requieran cuidados), las relaciones fuera del hogar y el tiempo de ocio, entre otros aspectos.

## Contexto sociocultural

A través de los procesos de socialización y educación las mujeres interiorizan los modelos, estereotipos y normas sociales existentes asociadas al género para constituir una determinada identidad femenina.

El modelo actual femenino es el de la “supermujer”, la cual “puede fácilmente” con la tarea de educar a los hijos, las labores domésticas y un trabajo exitoso. Por ello, con frecuencia aquellas que no se adaptan a dicho patrón son infravaloradas.

Por lo tanto, es importante liberarse de las restricciones impuestas por los estereotipos, revisando y cuestionando las creencias y modelos, para un adecuado desarrollo personal y bienestar emocional.

## Bienestar emocional

Incluye dos aspectos diferentes: El primero relacionado con la satisfacción de las necesidades vitales, tanto para el mantenimiento del organismo (comer, beber, dormir, etc.), como para el desarrollo de la persona (amar y ser amada, afrontar retos, tomar decisiones, etc.).

El segundo aspecto va en relación con la propia personalidad (cómo es y cómo se afronta la vida) y con los acontecimientos vitales, como situaciones difíciles con un importante impacto en nuestras vidas y que pueden generar bienestar o malestar.

Los acontecimientos vitales tienen una clara influencia sobre los síntomas que manifiesta la mujer en el climaterio.

Cabe señalar que aquellas con mayores recursos psicológicos se encontrarán más protegidas ante situaciones conflictivas o estresantes y serán capaces de valorar la llegada del climaterio como un beneficio y una etapa de mayor desarrollo personal.

Por otra parte, las mujeres con escasos recursos constituyen un grupo de riesgo en este período, ya que son

más vulnerables al estrés y tienen mayores probabilidades de desarrollar síntomas psicológicos.

## Depresión y menopausia

La menopausia es una de las etapas evolutivas de la mujer en las que tiene mayores probabilidades de sufrir un episodio depresivo debido a los cambios hormonales, anímicos, de sueño, físicos y síntomas que afectan su vida sexual. Aproximadamente, el 85% de las mujeres que atraviesan por el climaterio sufren de casos leves o moderados de depresión.



Como sabemos, durante la menopausia cesa la producción de estrógenos. Lo mismo sucede al dar a luz, ya que en el embarazo el nivel de dichas hormonas se mantiene elevado y baja bruscamente en el momento del parto, por ello el alto índice de depresión posparto. Además, los malestares físicos, las alteraciones del sueño y la vida sexual (sequedad vaginal, baja de libido, dolor durante el coito, etc.), favorecen también su aparición.

Además de los cambios físicos, existen también factores ambientales y sociales que pueden provocar la depresión en la mujer menopáusica. Por ejemplo, quienes tienen importantes responsabilidades en el hogar como madres solteras, divorciadas y jefas de familia, así como personas con puestos laborales demandantes.

**El climaterio constituye una etapa más en el proceso evolutivo de la mujer y en consecuencia la vivencia de los cambios que se producen en este período depende en gran medida no sólo de factores biológicos, sino psicológicos y socioculturales. Así, esta etapa puede ser vivida de distintas maneras, casi tantas como mujeres existen en el mundo.**

# La andropausia

Es el término con el cual se definen los cambios hormonales que tienen lugar en los hombres, generalmente a partir de los cuarenta y cinco años, relacionados con el proceso de envejecimiento, de manera similar a lo que ocurre con la menopausia en las mujeres.

Durante la andropausia aparecen modificaciones en la esfera sexual (disminución del libido y pérdida de las erecciones), depresión, irritabilidad, deterioro de la capacidad de concentración, memoria y desmineralización ósea.



Este fenómeno ha recibido otras denominaciones, tales como climaterio o menopausia masculina, viropausia, hipogonadismo de inicio tardío y síndrome de declinación de los andrógenos, entre otros.

Sin embargo, el término "andropausia" ha sido frecuentemente motivo de controversia, puesto que su forma de presentación es diferente a la de la menopausia, la cual aparece de manera más brusca y se relaciona con la interrupción definitiva del ciclo ovulatorio, poniendo fin al período fértil femenino.

No obstante, un fenómeno similar de interrupción definitiva en la producción de espermatozoides no ocurre en los hombres y además la gama de síntomas asociados son progresivos.

## Modificaciones hormonales

Con el paso de los años, disminuye progresivamente la función testicular. Los testículos tienen la doble función de producir espermatozoides y fabricar testosterona, es decir, la hormona sexual masculina.

La lentitud de los cambios permite que se puedan seguir produciendo espermatozoides y que los varones sigan siendo fértiles hasta edades muy avanzadas.

No obstante, la producción de testosterona disminuye a una velocidad de 1.5% por año luego de la cuarta década. Cuando este descenso es mayor que el esperado se produce la llamada andropausia. De acuerdo a los estudios, el 42% de los hombres mayores de 45 años presentan un déficit de testosterona y este porcentaje se incrementa a mayor edad, alcanzando al 65% de los hombres mayores de sesenta.

## Cambios físicos

El hombre andropáusico sufre una reducción progresiva de la función testicular; disminución de la calidad del semen (intensidad, volumen y cantidad de espermatozoides); cambios en la micción (mayor o menor frecuencia para orinar); alteraciones en el metabolismo; crecimiento de las mamas; pérdida de músculo; aumento de la grasa abdominal; erecciones espontáneas menos frecuentes; más tiempo entre una erección y otra, así como una mayor necesidad de estímulos físicos para poder alcanzarla.

## Alteraciones en la respuesta sexual

Se presenta un orgasmo menos intenso y de menor duración; se alarga el período para una segunda erección luego del coito; menor necesidad de eyacular; marcada disminución del deseo sexual y grandes dificultades para mantener la erección. Asimismo, se han reportado casos de dificultad para poder eyacular.

## Síndrome de irritabilidad masculina

El síndrome de irritabilidad masculina es un cuadro depresivo con cuatro características distintivas: Exagerada sensibilidad, cólera, frustración y angustia.

Otros síntomas habituales de la depresión en la andropausia son los siguientes: Hostilidad, rencor, ansiedad, impaciencia, disminución de las demostraciones de los sentimientos, impenetrabilidad (cara de piedra), desesperanza, sentimiento de fracaso, aumento en el consumo de alcohol y tabaco, refugio en la televisión, rabietas, práctica excesiva de deportes, decaimiento, exigencia en la relación con los miembros de la familia y desconfianza.

A todo esto lo acompaña una conducta demandante y desafiante. Se estima que cerca del 50% de los hombres mayores de cuarenta y cinco años presentan algunos de los síntomas del síndrome de irritabilidad masculina.

Es importante señalar que quienes más notan los cambios físicos, de la respuesta sexual y principalmente los psicológicos, son las parejas.

Sin embargo, es muy importante que ellas entiendan que sus parejas están atravesando por una crisis propia de la edad, la cual puede ser manejada apropiadamente por especialistas.

## La importancia de la consulta médica

Los estudios científicos concluyen que uno de cada cuatro hombres mayores de cincuenta años presenta un déficit de testosterona, lo cual afecta su calidad de vida y pone en riesgo su salud.

Frecuentemente, los hombres van con el médico debido a la disminución del deseo sexual, pero también por fracturas asociadas a la osteoporosis o alteraciones en el estado de ánimo.



**Tanto el médico sexólogo, como el internista, el urólogo, el endocrinólogo o el doctor de cabecera, están debidamente capacitados para detectar la andropausia e indicar un tratamiento adecuado. Por ello, cuanto antes se realice la visita con el doctor, mayores serán las probabilidades de evitar el avance de estos cuadros y de mejorar la calidad de vida del paciente.**

# Tratamiento

El tratamiento de la menopausia no tiene como objetivo curar la menopausia en sí, ya que ésta es una etapa natural de la vida que invariablemente va a afectar a todas las mujeres.

El verdadero objetivo es disminuir los síntomas que la acompañan para mejorar la calidad de vida, los cuales pueden resultar muy desagradables, pero con el manejo adecuado, paciencia y persistencia pueden ser controlados.

Muchas mujeres no necesitan de un tratamiento especial durante el climaterio. Consumir alimentos saludables y mantenerse en buen estado físico es importante para sentirse lo mejor posible durante los años previos a la menopausia y después de ella. Sin embargo, es normal que las personas que sienten molestias por algunos de los síntomas característicos de este período recurran a un tratamiento.



Existen varias opciones de tratamiento disponibles, incluida la terapia hormonal para la menopausia, según los síntomas y otros factores. Lo mejor es discutirlos con el médico para conocer los riesgos y beneficios de cada uno, para hacer la mejor elección.

Además, es posible adoptar ciertas medidas sencillas para disminuir los efectos de los signos físicos propios de la menopausia.

**Bochornos.** A veces, estos se encuentran relacionados con el hecho de ingerir alimentos y bebidas calientes o picantes, beber alcohol o café, sufrir de estrés o estar en lugares cálidos.

Por ello, trate de evitar los desencadenantes que le provocan los bochornos. Además, vista con prendas cómodas y siempre tenga un ventilador cerca. Si los sofocos y la sudoración nocturnos le producen molestias, pregunte a su médico sobre la terapia de reemplazo hormonal, la cual es una buena opción para tratarlos.

**Sequedad vaginal.** Un lubricante vaginal de venta libre a base de agua puede ser útil si siente dolor durante las relaciones sexuales. También un humectante vaginal puede proporcionarle lubricación y ayudar a mantener la humedad necesaria en el tejido vaginal.

Sin embargo, para la sequedad vaginal extrema quizás necesite de un tratamiento de reemplazo hormonal, aunque también existen en el mercado productos con estrógeno a través de cremas, comprimidos y anillos que pueden ser de utilidad para aliviar el problema.

**Problemas para dormir.** Una de las mejores maneras de resolver este problema es realizar actividad física, pero no haga ejercicio cerca de la hora de acostarse. Evite además las comidas abundantes, así como fumar y trabajar antes de irse a la cama. Absténgase de ingerir productos con cafeína y alcohol después del mediodía. A veces, funciona beber algo caliente antes de acostarse, como un té de hierbas (pero sin cafeína) o leche.

Se recomienda mantener el dormitorio oscuro, tranquilo y fresco, usándolo solamente para dormir y tener relaciones sexuales. Evite dormir una siesta durante el día y trate de acostarse y levantarse todos los días a la misma hora. Si se despierta durante la noche y le cuesta trabajo conciliar el sueño, incorpórese y lea hasta que le dé sueño. No se quede recostada.

**Cambios en el estado de ánimo.** Algunas mujeres sufren de cambios en el estado de ánimo o tristeza durante la transición a la menopausia. Con frecuencia, estos desaparecen con el tiempo, aunque puede ser útil para sentirse mejor dormir lo suficiente y mantenerse físicamente activa.

## Terapia hormonal

La terapia de reemplazo hormonal es un tipo de tratamiento en el que el cuerpo recibe hormonas para prevenir o tratar determinadas afecciones, como los síntomas de la menopausia en las mujeres y prevenir la osteoporosis.

Las hormonas empleadas son sintéticas, lo que significa que están creadas en un laboratorio y no por el cuerpo, pero una vez que están dentro del organismo actúan como si fueran naturales. Se recomiendan durante el climaterio para:

- Reducir los bochornos y la sudoración nocturna, así como los problemas relacionados, como la falta de sueño y la irritabilidad.
- Tratar los síntomas vaginales, como la sequedad y las molestias, así como los efectos relacionados; por ejemplo, el dolor provocado durante las relaciones sexuales
- Retrasar la pérdida de masa ósea.

Sin embargo, la terapia de reemplazo hormonal también involucra algunos riesgos, especialmente si se utiliza durante mucho tiempo.

Por ello, al momento de decidir si utilizará o no este tratamiento, la mujer climática y su médico deben hablar sobre los posibles beneficios y efectos secundarios. Además, es posible encontrar otras salidas.



**Por ejemplo, los productos con estrógeno en dosis más bajas, como cremas, anillos y comprimidos vaginales, en lugar de la terapia de reemplazo hormonal, son una buena opción para las mujeres que sólo presentan molestias vaginales, mientras que otros fármacos pueden ser eficaces para las mujeres con problemas de pérdida ósea.**

# La osteoporosis

En esta enfermedad, la cual literalmente significa "hueso poroso", se reducen la densidad y calidad ósea. El riesgo de fractura incrementa conforme los huesos se vuelven más porosos y frágiles.



La pérdida de densidad mineral ósea ocurre de manera silenciosa y progresiva, por lo cual generalmente no hay síntomas hasta que ocurre la primera fractura.

El hueso es un tejido vivo que constantemente es reemplazado por nuevo. La osteoporosis se presenta cuando el organismo no es capaz de formar suficiente hueso nuevo, cuando gran cantidad de calcio existente es reabsorbido por el cuerpo o por ambos casos.

## La pérdida ósea

El calcio es uno de los minerales necesarios para la formación de los huesos. Si uno no obtiene suficiente de este compuesto o vitamina D, así como por una absorción insuficiente de la dieta, los huesos pueden volverse frágiles y más propensos a romperse.

Algunas veces, la pérdida ósea ocurre sin ninguna causa. Cabe señalar que las mujeres de raza blanca son más propensas a sufrirla. Otras veces, la tendencia a perder el calcio y los huesos delgados se transmiten de padres a hijos.

Asimismo, el riesgo de osteoporosis aumenta con los años, aunque puede desarrollarse a cualquier edad. Sin embargo, es mucho más común en la menopausia debido al desequilibrio hormonal.

Esto provoca una pérdida más rápida de la masa ósea y en la gente mayor por el propio proceso natural del envejecimiento. En los hombres, los niveles bajos de testosterona también pueden provocarla.

## Otras causas de la pérdida ósea son:

- Estar sometido a una cama.
- Ciertas afecciones médicas.
- La ingesta de diversos medicamentos.
- Ausencia de períodos menstruales por mucho tiempo.
- Ingerir gran cantidad de alcohol.
- Antecedentes familiares de osteoporosis.
- Tener bajo peso corporal.
- Fumar, pues el tabaco inhibe la absorción del calcio.

## Síntomas

No se presentan en las primeras etapas de la enfermedad. Los síntomas se muestran sólo en la osteoporosis avanzada y son:

- Dolor o sensibilidad ósea.
- Fracturas con poco o ningún traumatismo.
- Pérdida de la estatura de hasta 15 centímetros.
- Lumbago.
- Dolor de cuello por fracturas de los huesos de la columna.
- Postura encorvada o cifosis, también llamada "joroba de viuda".

## Pruebas y exámenes

Un examen de la densidad mineral ósea es de utilidad para tal fin. Una radiografía de la columna vertebral o de la cadera sirve para diagnosticar fractura o aplastamiento vertebral. En general, el médico es quien debe indicar qué estudio se debe realizar para diagnosticar la enfermedad.

## Tratamiento

Para el control de la osteoporosis, actualmente existen diferentes medicamentos que además de controlar el progreso de la enfermedad, previenen también las fracturas, incluyendo las de cadera y columna, lo que contribuye a una mejor calidad ósea y de vida.

El tratamiento para la osteoporosis puede abarcar: Cambios en el estilo de vida, como la dieta y el ejercicio, así como tomar calcio y vitamina D, además de la ingesta de medicamentos.

Es importante destacar que el ejercicio juega un papel clave en la preservación de la densidad ósea en los adultos mayores. Algunos de los ejercicios recomendados para reducir las probabilidades de una fractura son:

- De soporte de peso (caminar, trotar, jugar tenis, bailar, etc.).
- Pesas libres, máquinas de pesas, bandas elásticas.
- Ejercicios de equilibrio como tai chi y yoga.
- Máquinas de remo.



**El calcio es fundamental para la formación y el mantenimiento de huesos sanos. La vitamina D también es necesaria debido a que ayuda al cuerpo en la absorción de este mineral. El hecho de consumir una dieta sana y bien balanceada puede ayudar a obtener estos y otros nutrientes importantes a lo largo de toda la vida.**

# Legumbres y tubérculos

La salud depende de muchos factores: Alimentación, clima, higiene y medio ambiente, entre otros. De todos ellos, la alimentación desempeña una función decisiva para el bienestar general del cuerpo. Así, la buena salud y la calidad de vida van a depender, en gran medida, de los nutrientes que aportemos a nuestro organismo a través de la alimentación.

Ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales, por lo que es necesario ingerir gran variedad de estos para cubrir las necesidades del cuerpo. En nuestro país, contamos con una guía de orientación alimentaria basada en un esquema gráfico conocido como el "Plato del bien comer", en donde se clasifican los alimentos en tres grupos: Verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y productos de origen animal.

## Los tubérculos

Un tubérculo es un tallo subterráneo engrosado, en el que se acumulan los nutrientes de reserva para la planta. Su reproducción es mediante semilla o por plantación del propio espécimen.



Generalmente, cuando pensamos en su consumo, lo relacionamos con el de cereales y legumbres. En realidad, comparte con ellos su principal aporte de nutrientes como son los hidratos de carbono, por ello se engloba dentro del mismo grupo de alimentos.

Entre los tubérculos que más se consumen en nuestro país encontramos a la papa, camote, yuca y ñame, entre otros. Sus cualidades nutricionales son proporcionar energía de larga duración a partir de sus hidratos de carbono complejos. Todos contienen importantes niveles de carbohidratos y la mayoría tienen algunas proteínas que, por lo general, se conservan bajo la piel. Estos vegetales constituyen una excelente fuente de minerales y vitaminas, esenciales para una buena salud.

La papa es uno de los cuatro alimentos más importantes del mundo y uno de los tubérculos más consumidos en México. Es una buena fuente de calorías y proteínas en comparación con otras raíces y tubérculos de consumo común. Tiene un alto contenido de carbohidratos debido a que posee almidón. Por ejemplo, recién cosechada contiene un 80% de agua y 20% de materia seca, de ésta entre el 60 y 80% es almidón. Posee además poca grasa y una cantidad diversa de micronutrientes, especialmente vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, ácido fólico y minerales como potasio, fósforo y magnesio.

En las plantas, los gránulos de almidón están encerrados en paredes rígidas de celulosa y son inaccesibles a las enzimas digestivas. Esto explica por qué la papa cruda no es bien digerida por nuestro organismo. La cocción provoca que el almidón se vuelva digerible. Por eso, su consumo produce saciedad en las personas, ya que su índice glucémico varía entre uno y casi cero. Por tanto, el valor nutritivo de la papa también va a depender de su método de preparación y combinación con otros alimentos.

Para preparar raíces y tubérculos, hay que lavar bien la piel y cocinarlos con ella, aunque también se puede retirar la cáscara justo antes de servir. Lo mejor es prepararlos asados, al vapor y por supuesto cocidos, así se puede aprovechar el líquido para utilizarlo en sopas y guisados con el fin de conservar al máximo sus propiedades nutricionales.

## Las legumbres

Para la mayor parte de nosotros resulta difícil a veces diferenciar los nombres de ciertos alimentos por grupo. Por ejemplo, ¿cuál es la diferencia entre cereal y grano?, ¿entre leguminosa y legumbre?

Habitualmente, se da el nombre de legumbre a las plantas que dan su fruto o crecen en vainas. Las leguminosas son plantas que tienen legumbres por fruto. Éstas producen unas vainas con semillas que cuando maduran se abren y facilitan su recolección.

De las leguminosas se pueden ingerir, según la especie, las vainas inmaduras (como el ejote), las semillas, las hojas, los tallos, las flores y hasta las raíces, pero generalmente se consumen como semillas maduras. Entre éstas, las especies más conocidas son frijol, garbanzo, lenteja, chícharo, haba, cacahuate, soya, alubia y la soya. En ciertas regiones se consume el lupino y el guaje.

En México, el frijol ocupa un lugar especial en la alimentación y junto con el maíz aporta la mayor parte de proteínas de la dieta. Las leguminosas son deficientes en el aminoácido metionina, en tanto que los cereales lo son en los aminoácidos lisina, treonina y triptófano, por lo que la combinación de cereales con leguminosas es muy conveniente, pues resulta en una mejor calidad de proteína.

Podemos decir que la cantidad de proteína que contienen es similar a la carne, sin embargo son incompletas, lo cual se soluciona al combinarlas con cereales.

Entre otras propiedades podemos decir que las leguminosas nos aportan carbohidratos, son también una fuente importante de fibra y tienen un índice glucémico bajo.

Entre los minerales que contienen están el calcio, magnesio y hierro, aunque su absorción es relativamente baja y contribuyen a la sensación de saciedad en la dieta.



**Entre las leguminosas, es la soya la que posee componentes con estructura similar a los estrógenos humanos, llamados fitoestrógenos, por lo tanto su consumo es recomendable para contribuir al control de los síntomas en la menopausia.**

# Cuidados en la menopausia

La menopausia es un evento que le ocurre a la mujer, aproximadamente a los 48 años en nuestro país y está rodeada de una serie de signos y síntomas que se le nombran climaterio, en donde podemos observar cambios por la deficiencia de una hormona que se produce en los ovarios, llamada “estrógeno”.

Esta deficiencia puede provocar en el 75% de las pacientes en climaterio:

- Oleadas de calor o bochornos.
- Dolor de cabeza.
- Sequedad de la vagina y la piel.
- Disminución del deseo sexual.
- Insomnio.
- Dolor en articulaciones.
- Pérdida del cabello.

Anteriormente, se tomaban estos cambios como una condición que se debía enfrentar sin ayuda, solamente por el hecho de ser mujer. Sin embargo, ahora sabemos de la importancia que tiene un buen diagnóstico y un tratamiento oportuno en esta etapa.

La mujer pasa una tercera parte de su vida en esta fase y hablamos de un promedio de casi veinte millones de mujeres en México que la presentan, lo que nos hace voltear a ver a las pacientes en esta etapa para ofrecerles orientación y en caso de que sea candidata (no todas lo son), una terapia hormonal de reemplazo.

Esto con la finalidad de restablecer el ambiente hormonal que ha disminuido o perdido, para proporcionar una serie de beneficios a corto y largo plazo, como la prevención de infartos, coágulos en las venas, diabetes, problemas con las grasas, osteoporosis, entre otros.

Es importante contar también con un estilo de vida ideal, lo que incluye:

- Dejar el tabaquismo y el consumo de café (más de 250 mL al día).
- Evitar los refrescos gasificados, la comida con mucha grasa y las harinas.
- Disminuir el uso de sal en la cocina.
- Estimular el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en calcio; por ejemplo, los derivados lácteos, la leche misma, las sardinas y los charales.
- Realizar ejercicio; por ejemplo, la caminata diaria, media hora como mínimo.

Por supuesto que también es importante acudir con un médico especialista en menopausia para realizar los exámenes de laboratorio y gabinete pertinentes, como lo son:

- La mastografía.
- El examen de lípidos.
- Pruebas de la función de los ovarios y el hígado.
- Glucosa.

- Ultrasonido del útero y los ovarios.

- Pruebas de tiroides.

Uno de los objetivos principales de la visita con el especialista es detectar, mediante la historia clínica y los estudios, los factores de riesgo de cada paciente, es decir, no todas son candidatas para recibir una terapia hormonal, ni todas son aptas para el mismo tipo de terapia.

Acerca de la terapia, existen muchos tipos, dosis y presentaciones. El trabajo del médico es elegir cuál es la ideal para cada paciente, dicho de otra manera, se debe hacer “un traje a la medida” para cada persona y de esta manera ofrecer un beneficio a corto y largo plazo, así como llevar un seguimiento, en ocasiones semestral o anual, de los diferentes cambios que va presentando la mujer.

**Por otro lado, es importante estimular un estilo de vida saludable desde la niñez, con un consumo ideal de calcio, evitar hábitos como el consumo de tabaco, alcohol y bebidas gasificadas o bien café en exceso.**

**Esto junto con una orientación antes de la menopausia o de los síntomas relacionados, así como lo que representa este cambio, sobre lo que es normal esperar en esta etapa y la aceptación de la misma. De esta forma se contribuye a dar un paso con calidad de vida en esta etapa, que es sin duda la más inquietante en la vida de una mujer.**

**Dr. Juan Carlos Pérez Barba.**  
Ginecología y obstetricia.  
Menopausia y osteoporosis.  
Calle Tarascos No. 3422.  
Fraccionamiento Monraz.  
Guadalajara, Jalisco.



## Papas gratinadas con espinacas

(6 porciones)

### Ingredientes

- 6 Papas cocidas y rebanadas.
- ¼ Kg Espinacas lavadas, enteras, cocidas y escurridas.
- 180 g Queso Oaxaca deshebrado.
- 3 Huevos cocidos y rebanados.
- 1 Cebolla en rebanadas.
- ½ Taza de crema.
- ½ Taza de leche.
- 1 Cucharada de margarina.
- 1 Cucharada de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

### Procedimiento

1. Acitrone la cebolla en una cucharada de aceite e incorpore las espinacas cocidas, revuelva y apague el fuego.
2. Aparte, mezcle la leche con la crema batiendo hasta que se integren totalmente, luego sazone con sal y pimienta.
3. En un refractario o molde para hornear, previamente engrasado, coloque una tercera parte de las papas, distribuya la mitad de las espinacas, la mitad de los huevos rebanados, un tercio del queso y un tercio de taza de la crema batida.
4. Repita la operación y finalice con una capa de papas, queso y crema.
5. Hornee a temperatura media (180° C), durante quince minutos o hasta que el queso haya gratinado y el resto de los ingredientes se hayan calentado muy bien.

## Centro de Atención a Clientes Yakult

### Eventos Gratuitos

#### Marzo

**La fe como herramienta de la vida**  
Lunes 11 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**La música y sus efectos**  
Martes 12 de marzo. De 3:00 a 5:00 p.m.

**Constelaciones familiares**  
Miércoles 13 de marzo. De 1:00 a 3:00 p.m.

**Hidroponía básica**  
Jueves 14 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Risaterapia**  
Jueves 14 de marzo. De 3:00 a 5:00 p.m.

**Artritis**  
Viernes 15 de marzo. De 12:30 a 2:30 p.m.

**Clase de pilates**  
Inicia 15 de marzo. Todos los viernes. De 3:00 a 4:30 p.m.

**Constelaciones familiares**  
Miércoles 20 de marzo. De 1:00 a 3:00 p.m.

**Exposición de imágenes**  
Viernes 22 de marzo. 10:00 a.m.

**Climaterio y menopausia (enfoque nutricional)**  
Lunes 25 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Abril

**Cómo detectar el abuso sexual en los niños**  
Lunes 1 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Curso PNL (8 sesiones)**  
Inicia 1 de abril. Todos los lunes. De 3:00 a 5:00 p.m.

**Ensaladas para Cuaresma (niños y adultos)**  
Miércoles 3 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Cómo alejar a los hijos de las drogas**  
Miércoles 3 de abril. De 1:00 a 3:00 p.m.

**Perdón verdadero**  
Jueves 4 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Mitos y realidades de los alimentos funcionales**  
Jueves 4 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

**Enfermedades crónico degenerativas en familia**  
Lunes 8 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Todos los miércoles**  
Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

**Todos los sábados**  
Taichi. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Clases de baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio [www.yakult.mx](http://www.yakult.mx)



Reserva tu lugar llamando al  
3827-1330 y 3827-1306  
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

## Testimonios de salud

**Perla Elizabeth Jiménez Jáuregui**

Soy nutrióloga y durante mucho tiempo padecí gastritis. Me sentía muy mal, pero empecé a tomar **Yakult** en ayunas y cada día mejoraba, hasta que de repente dejé de padecerla y sin siquiera tomar algún medicamento.

Actualmente, en cada una de mis consultas yo lo recomiendo a mis pacientes dentro de su dieta normal para que se cuiden y prevengan enfermedades gastrointestinales.



## Sumemos esfuerzos

para quien lo necesita

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras estarás colaborando para dar vida a pacientes del Hospital Civil.

Del 1 de marzo al 30 de abril 2013

Válido en Jalisco y Colima



**Yakult**  
Distribuidora Yakult Guadalupe S.A. de C.V.



Juntos, por una  
**Vida Sana Yakult**

Tema	Fecha	Horario	Estación
Climaterio y menopausia	8 de marzo	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Estrés laboral	22 de marzo	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM

# Las Pasitas Bailarinas Experimento



Amiguito, ¿te gustaría ver bailar a unas ricas pasitas dentro del agua?

Lo único que necesitas es conseguir los siguientes ingredientes y seguir estas sencillas instrucciones



## Ingredientes

- Un vaso de cristal transparente y de boca ancha.
- Un refresco gasificado de limón (transparente).
- Algunas pasitas de uva de tamaño pequeño.



## Instrucciones

- Llena el vaso con el refresco de limón.
- Ponle de cuatro a cinco pasas.
- Observa.

Aunque al principio las pasas se irán al fondo, poco después comenzarán a subir y bajar alegremente por el refresco durante un largo rato, como si estuvieran danzando.



## Explicación

Debido a que las pasas tienen una densidad mayor al refresco, éstas se hunden de inmediato, en cambio las burbujas de gas son más ligeras, por lo que siempre están subiendo.

Entonces ocurre que éstas se adhieren a las rugosidades de la pasa y la elevan, aunque una vez que están en la superficie las burbujitas estallan y las pasitas caen al fondo otra vez. Entonces vuelve a iniciar el ciclo una y otra vez, hasta que se le acaba el gas al refresco.



**¡La Función Ha Terminado!**



El auténtico sabor  
de la comida  
Japonesa se  
disfruta en  
Suehiro



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.  
Reservaciones:  
3826.0094 / 3825.1880

Disfruta de una nueva visión




seemax  
LASER

Clínica oftalmológica

Atendemos:

- Miopía ● Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Ojo diabético
- Catarata ● Glaucoma

Si busca una forma de disfrutar la libertad de no usar lentes, su alternativa puede ser: "Cirugía láser" o "Implante de lente intraocular", contamos con tecnología alemana. Somos especialistas con más de 20 años de experiencia como cirujanos mejorando la visión.

6 Meses  
sin intereses  
con tarjetas  
participantes



Cupón 50%

de descuento en consulta en el mes de marzo al  
presentar este cupón (previa cita).

085108R

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140

Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax\_laser\_gdl@hotmail.com