

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Mayo de 2016 Año XXII No. 259 Distribución Gratuita

Mujeres y hombres saludables

Cuidar la salud debe ser una prioridad, no importa si es hombre o mujer, ni tampoco la edad, hacerlo le ayudará a tener un mayor bienestar. En la presente edición de su revista Familia Yakult, describimos algunos de los trastornos que se presentan con mayor frecuencia en la población, así como las medidas que pueden adoptar para disfrutar de una mejor calidad de vida.

Atentamente
Comité Editorial



Virus del Papiloma Humano

De acuerdo a la OMS, existen alrededor de doscientos tipos de Virus del Papiloma Humano (VPH), de los cuales la mayoría forman verrugas o papilomas en la piel de manos y pies, es decir, tumores no cancerosos. Sin embargo, cerca de cuarenta de ellos pueden transmitirse por contacto sexual, ya sea vaginal, anal u oral, afectando los órganos genitales como el útero, la vagina, la vulva, el pene y el escroto, además de otros como el ano y la garganta.



Los Virus del Papiloma Humano que se transmiten sexualmente corresponden básicamente a dos categorías:

- **De bajo riesgo.** Estos no causan cáncer, pero pueden provocar verrugas en la piel de los genitales, el ano, la boca y la garganta.
- **De alto riesgo.** A diferencia de los anteriores, estos sí pueden causar cáncer. Actualmente, se han identificado cerca de una docena de clases de virus que entran en esta categoría. De hecho, dos de estos, los tipos 16 y 18, son responsables de casi el 70% de los casos de cáncer cérvico uterino.

La mayoría de las infecciones por el VPH de alto riesgo ocurren sin síntomas, desaparecen en 1 o 2 años y no causan cáncer. No obstante, algunas veces logran persistir por muchos años sin ser detectadas y derivar en cambios celulares que si no se tratan oportunamente pueden formar tumores cancerosos.

Todavía no se conoce a ciencia cierta por qué algunas mujeres sufren de infecciones prolongadas por el Virus del Papiloma Humano, lo que aumenta el riesgo de sufrir alteraciones celulares en el cuello del útero o incluso cáncer. Lo que sí se sabe, es que fumar incrementa el riesgo de la enfermedad, así como tener un sistema inmunológico debilitado.

El VPH y el cáncer

Los Virus del Papiloma Humano de alto riesgo causan varios tipos de cáncer, entre los que se encuentran:

- **Cáncer de cuello uterino.** Prácticamente, todos los casos de esta enfermedad son causados por infecciones del VPH.
- **Cáncer de ano.** Cerca del 95% son causados por el VPH, la mayoría por el tipo 16.
- **Cáncer de orofaringe.** Cerca del 70% son causados por el VPH.
- **Otros.** Los VPH causan cerca del 65% de los casos de cáncer de vagina, 50% en vulva y 35% en pene.

Los VPH infectan las células epiteliales, las cuales se organizan en capas, cubren las superficies internas y externas del organismo, como el útero, donde comienzan a interferir en las funciones celulares, provocando que se reproduzcan de forma descontrolada y eviten la muerte celular.

Conforme las células infectadas por el VPH se siguen multiplicando, pueden sufrir mutaciones en los genes que promueven un crecimiento aún más anormal, lo que lleva a la formación de un área de células precancerosas (displasia), que si no es tratada oportunamente podría terminar en un tumor canceroso. Además, algo que dificulta

el diagnóstico temprano, es que en la mayor parte de los casos no se presenta ningún síntoma.

¿Cómo protegerse?

Cualquier persona que haya sido sexualmente activa alguna vez, puede contraer el VPH. Sin embargo, las infecciones son más frecuentes en quienes tienen muchas parejas o un compañero con amplia experiencia sexual.

La vacuna contra el VPH antes de la iniciar la actividad sexual puede reducir el riesgo de presentarla, aunque resulta ineficaz para aliviar las infecciones o enfermedades causadas por este patógeno.



Por otra parte, el uso correcto y regular del condón está relacionado con una transmisión menor del VPH entre las parejas sexuales. Sin embargo, debido a que las áreas que no están cubiertas por el preservativo también pueden infectarse por el virus, éste no provee una protección completa.

Una persona que tiene el Virus del Papiloma Humano no debería sentirse avergonzada, ni tampoco tener miedo, ya que la mayor parte de la población sexualmente activa ha sufrido en algún momento de sus vidas una infección por este microorganismo, sin sufrir ninguna afectación en su salud. Sin embargo, es necesario que todas las mujeres, a partir de los 25 años, se practiquen anualmente una prueba de Papanicolaou para descartar cualquier anomalía.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez. **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, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **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

El climaterio

A menudo, “menopausia” y “climaterio” se emplean de manera indistinta. Sin embargo, aunque ambos conceptos se encuentran muy relacionados entre sí, la primera se refiere al momento en que ocurre la última menstruación y que se confirma tras un año completo sin una regla, poniendo fin a la fase reproductiva de la mujer.

Por otra parte, el climaterio es la etapa en la que esto sucede, es decir, alrededor de los cincuenta años de edad y que viene acompañada de otros cambios importantes producidos a raíz de una disminución en la secreción de hormonas por parte de los ovarios.



Durante los años previos a la menopausia, los ovarios poco a poco producen una cantidad menor de hormonas estrógeno y progesterona, provocando diferentes síntomas que se engloban dentro del llamado “síndrome climatérico”.

En la vivencia del climaterio existen múltiples factores que influyen positiva o negativamente en la adaptación a esta etapa, como la personalidad de la mujer, el entorno que la rodea, la cultura, las creencias, las circunstancias personales y familiares, así como su implicación en el autocuidado, entre otros.

Consejos para mejorar la calidad de vida

Muchas mujeres no necesitan de ningún tratamiento especial para disminuir los síntomas del climaterio, aunque llevar una alimentación saludable 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, muchas mujeres también pueden llegar a sentir graves molestias y necesitar de un tratamiento médico. A continuación, le presentamos algunas medidas que puede adoptar para disminuir sus efectos, antes de recurrir al doctor:

Bochornos. También conocidos como “sofocos”, son uno de los síntomas más típicos del climaterio. Se presentan como oleadas de calor y aumento en la sudoración, acompañados con frecuencia de palpitaciones.

Aunque desde el punto de vista médico no representan ningún riesgo, pueden afectar tanto su vida sentimental, como social y laboral. A menudo, se relacionan con un episodio estresante, aunque también suelen aparecer durante el sueño, afectando su ciclo y con ello el estado de ánimo, la memoria y la concentración.

Entre las recomendaciones para controlar los bochornos y sus consecuencias se pueden mencionar:

- Usar técnicas de autocontrol, como respiración, relajación y tener pensamientos positivos durante una situación de estrés.
- Rodearse de un ambiente fresco, con ventilador o aire acondicionado.
- Utilizar ropa de algodón, evitando los tejidos sintéticos y ajustados.
- Cuando tenga calor, humedezca sus manos, orejas o mejillas.

Molestias genito-urinarias. La disminución de estrógenos puede provocar sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales, incontinencia urinaria e infecciones frecuentes de orina.

Para disminuir estos síntomas se recomienda:

- Tomar de 1.5 a 2 litros diarios de agua, sobre todo si es propensa a las infecciones.
- Hidratar el área genital externa con cremas específicas para dicho fin, así como tener una higiene moderada sin exagerar.
- Tonificar y fortalecer la musculatura del suelo pélvico a través de los ejercicios de Kegel (pregunte a su médico para mayor información).

Osteoporosis. La pérdida de masa ósea de los huesos suele verse afectada por el déficit de hormonas estrogénicas, lo que incrementa el riesgo de fracturas.

Para evitarlo:

- Evite el consumo de tabaco.
- Lleve una dieta equilibrada, rica en alimentos con calcio.
- Realice ejercicio de manera regular.

Terapia hormonal

Utilizada de manera apropiada, la terapia hormonal para la menopausia, antes denominada “terapia de reemplazo hormonal”, puede ser muy buena para aliviar sus síntomas y además prevenir la pérdida ósea.

Pero también conlleva algunos riesgos, especialmente si se usa durante mucho tiempo, ya que puede aumentar las probabilidades de tener coágulos de sangre, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, cáncer de seno o enfermedad de la vesícula biliar.



La esperanza de vida de la mujer ha aumentado considerablemente en las últimas décadas y en México se encuentra cercana a los ochenta años de edad. Este incremento supone que una vez alcanzada la menopausia queda más de un tercio de la vida por disfrutar. Por eso es importante tener conocimiento y comprender los procesos fisiológicos que ocurren durante el climaterio, así como los hábitos y cuidados se necesitan para vivir esta etapa con plenitud y autonomía.

Problemas de la próstata

La próstata es una glándula de aproximadamente el tamaño de una nuez. Forma parte del aparato reproductor masculino y rodea al tubo que transporta la orina de la vejiga al exterior. Es normal que este órgano crezca a medida que los hombres envejecen. No obstante, si lo hace demasiado puede causar problemas de salud.

A continuación, describiremos brevemente tres de los trastornos más frecuentes que afectan a la próstata.

La prostatitis

En los hombres menores de cincuenta años, el problema más común de la próstata es la prostatitis, es decir, una inflamación o irritación de este órgano. Quienes padecen este trastorno pueden presentar uno o más de los siguientes síntomas:

- Ardor al orinar.
- Presencia de sangre en la orina.
- Fiebre.
- Cansancio.
- Ganas de orinar con más frecuencia.



Por lo general, la inflamación de una parte del cuerpo es una señal de que el organismo está combatiendo gérmenes o reparando una lesión. Cualquier bacteria que pueda causar una infección urinaria puede producir también una prostatitis bacteriana aguda.

Las infecciones que se transmiten a través del contacto sexual pueden causar prostatitis. Éstas incluyen a la clamidia y la gonorrea, transmitidas por ciertas prácticas, como mantener relaciones sin protección o tener muchas parejas sexuales.

Por otra parte, a menudo la infección no desaparece, incluso después de tomar antibióticos por un largo tiempo, reapareciendo los síntomas cuando se suspende el medicamento, por eso es importante la vigilancia médica.

Agrandamiento de la próstata

En los adultos mayores de cincuenta años, el problema más común de la próstata es el agrandamiento de ésta. A medida que los hombres envejecen, este órgano sigue creciendo.

Mientras lo hace oprime la uretra. Como la orina pasa a través de este conducto, la presión causada puede afectar el control de la vejiga.

Entre los síntomas se encuentran:

- Una necesidad frecuente y urgente de orinar. Es posible que deba levantarse varias veces por la noche para ir al baño.
- Dificultad para iniciar el chorro de la orina (aunque el afectado sienta urgencia de ir al baño le cuesta trabajo comenzar a orinar).
- Un flujo débil de orina.
- Una cantidad pequeña de orina cada vez que va al baño.
- La sensación de que todavía tiene que orinar más, aunque termine de hacerlo.
- Goteo de orina.
- Cantidades pequeñas de sangre en la orina.

El agrandamiento de la próstata no es una enfermedad grave, a menos que los síntomas sean tan molestos que no le permitan disfrutar la vida. La elección del tratamiento se basa en la gravedad de los síntomas y en la forma como afectan al paciente.

Entre las opciones de tratamiento se incluyen cambios en el estilo de vida, la ingesta de medicamentos y cirugía. Sin embargo, muchos hombres solo tienen síntomas leves y por lo general las medidas de cuidados personales son suficientes para sentirse mejor.

Cáncer de próstata

De acuerdo al Instituto Nacional del Cáncer, ésta es la causa más común de muerte por cáncer en hombres mayores de 75 años de edad. Sin embargo, rara vez se encuentra en sujetos menores de cuarenta años. Al principio, la enfermedad no causa síntomas.

A medida que el tumor crece, el paciente puede tener problemas al orinar. Otros refieren que tienen que orinar frecuentemente, especialmente en la noche, así como dolor o ardor cuando orinan, presencia de sangre en la orina o semen, dolor en la espalda, las caderas o la pelvis y eyaculaciones dolorosas.

No obstante, existen otras afecciones que pueden provocar los mismos síntomas, como el agrandamiento de la próstata. Por eso es importante en principio no tener miedo y en segundo lugar acudir con el médico especialista para que determine las pruebas que son necesarias para establecer un diagnóstico y un tratamiento oportunos.

Las medidas para disminuir el riesgo de presentar esta enfermedad no son muy diferentes a los de otros tipos de cáncer, tales como evitar el consumo de tabaco, hacer ejercicio de manera regular y llevar una alimentación sana.



La visita al urólogo puede ser un tema tabú para muchos hombres, ya sea por miedo, vergüenza o desinformación. Sin embargo, hacerlo puede ser la diferencia entre la salud y la enfermedad.

Piedras en los riñones

Un cálculo renal, mejor conocido como “piedra en el riñón”, es un trozo de material sólido que se forma en estos órganos cuando persisten niveles elevados de ciertas sustancias en la orina, las cuales normalmente se encuentran presentes y no causan problemas.

Un cálculo puede permanecer en el riñón o descender por las vías urinarias. El tamaño de las piedras varía, de tal manera que una pequeña puede salir sola, causando solo un poco o nada de dolor. Sin embargo, una más grande puede atascarse en los conductos, obstruyendo el flujo de orina y provocar dolor o sangrado intensos.



Tipos de cálculos

De acuerdo a la Fundación Norteamericana de Riñón y Urología, los médicos han encontrado cuatro tipos principales de piedras en los riñones.

- Los tipos más habituales contienen **calcio**, un mineral que forma parte normal de una dieta sana. En la mayoría de las personas, el sistema urinario elimina el exceso a través de la orina, pero los individuos que tienen piedras de calcio retienen esta sustancia en cristales de oxalato o fosfato, siendo las primeras las más habituales.
- También se puede formar una piedra de **ácido úrico**, cuando la orina lo contiene en exceso. Las personas que comen mucha carne, pescado y mariscos, pueden desarrollar estos tipos de cálculos.
- Por otra parte, después de sufrir una infección urinaria, se puede formar una piedra de **estruvita**.

- Las piedras de **cistina** se producen por un trastorno genético, lo que significa que es un problema que se transmite de padres a hijos.

Anteriormente, se les decía a las personas con cálculos de calcio que dejaran de consumir productos lácteos y otros alimentos ricos en este mineral.

Sin embargo, estudios recientes han demostrado que estos, lejos de hacer daño, contribuyen a prevenir la formación de piedras de calcio.

Causas

Las piedras en los riñones son provocadas por niveles altos de ciertas sustancias en la orina. Diversos alimentos pueden causar cálculos en algunas personas. Son más propensos a desarrollar un cálculo renal si tiene:

- Una afección que altera los niveles de sustancias en la orina.
- Antecedentes familiares de piedras en los riñones.
- Infecciones recurrentes de las vías urinarias.
- Bloqueo de las vías urinarias.
- Problemas digestivos.

También puede ser más propenso si no bebe suficiente agua o toma ciertos tipos de medicamentos.

Síntomas

Debe visitar al médico si se presenta una o más de las siguientes situaciones:

- Dolor extremo en la espalda o la parte inferior del abdomen que no desaparece.
- Sangre en la orina.
- Fiebre y escalofríos.
- Vómitos.
- Orina que tiene mal olor o aspecto turbio.
- Dolor al orinar.

Para determinar si tiene cálculos renales, el médico le realizará un examen físico y le preguntará acerca de sus antecedentes familiares, dieta, problemas digestivos y otros trastornos de salud. También puede solicitarle análisis de orina y sangre, así como estudios de imágenes para completar el diagnóstico.

Tratamiento y prevención

El tratamiento de las piedras en los riñones depende de su tamaño y composición. Normalmente, es un problema que puede tratar su médico habitual o un urólogo, es decir, un doctor especializado en las vías urinarias.

Por lo general, no se necesita tratamiento para las piedras pequeñas, aunque de todos modos tal vez requiera medicamentos para el dolor. También debe beber mucho líquidos para ayudar a que la piedra se desplace por los conductos.



Un cambio en el estilo de vida muy sencillo, pero importante para prevenir las piedras en el riñón, es beber suficientes líquidos, de hecho lo mejor es el agua simple. Si tiene tendencia a desarrollar cálculos o antecedentes familiares de la enfermedad, debería beber al menos dos litros diarios.

Consumo de alcohol y drogas

Las bebidas alcohólicas se han consumido a través de los siglos, principalmente por su efecto en el estado de ánimo y asimismo por su buen acompañamiento con los alimentos. Pero lo cierto es que beber alcohol es una de las principales causas para el deterioro de la salud, aunque significativamente por una ingesta excesiva.

Entre los daños o enfermedades que produce el abuso en su consumo destacan los siguientes:

- Daño en el hígado. Con la consecuente afección a órganos como el riñón, el páncreas y el corazón.
- Problemas cardiovasculares. Riesgo de infarto, hipertensión, insuficiencia cardíaca y ataque vascular cerebral.
- Riesgo de cáncer. Faríngeo, esófago, gástrico y de mama, entre otros.
- Desnutrición. Deficiencia de vitaminas, minerales, electrolitos y agua.
- Alteración del sistema digestivo. Reflujo y hernias.
- Combinado con ejercicio. Reduce la fuerza de contracción del corazón, disminuye el flujo de sangre, aumenta la necesidad de oxígeno y facilita la deshidratación.

- Embarazo. Puede producir defectos congénitos, deterioro en el crecimiento y desarrollo del feto, además de discapacidad intelectual.

- Otras alteraciones como: Aumento de los triglicéridos, sobrepeso, menor o mayor respuesta de los medicamentos, adicción, problemas económicos y los perjuicios asociados a muertes por conducir, entre otros no menos importantes.

Tabaquismo

Cuando se fuma, ingresa al organismo una cantidad aproximada de cuatro mil componentes, entre los que destacan la nicotina, que es la responsable de la adicción al tabaco; el alquitrán, una sustancia cancerígena; el monóxido de carbono, que es un tóxico que compite con el oxígeno en cada célula del cuerpo. Una persona puede adquirir un sinfín de enfermedades, desde problemas respiratorios como bronquitis, enfisema, enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, osteoporosis, desnutrición, además de dieciséis o más tipos de cáncer, entre los que se han comprobado están cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, páncreas, pulmón, cérvix y vejiga.

Drogas

Las drogas son sustancias que se consumen de forma abusiva con la intención de alterar las funciones del sistema

nervioso y crear una situación evasiva ante circunstancias tales como problemas diversos, soledad, baja autoestima, sensación de vacío, apatía, hastío, curiosidad o por pertenecer a un grupo específico.

Se le conocen como drogas ilícitas y precisamente no son permitidas por las alteraciones que causan en el organismo, ya sea en el sistema respiratorio, circulatorio y nervioso, con el consecuente daño al cerebro, médula espinal, etc. Además de un sinfín de daños sociales, emocionales, económicos y demás. Dentro de las drogas más comunes y utilizadas se encuentran la marihuana, la cocaína, el crack, las anfetaminas (como el éxtasis o cristal), la heroína, LSD o ácido, entre otras, ciertamente todas ellas perjudiciales a la salud. Cabe señalar que este problema o condición no pertenece a algún grupo o estrato social en específico, por lo que puede emerger en cualquier persona y de la misma forma crea dependencia y destrucción del individuo en todo su universo.

El consumo de sustancias, ya sean legales o ilegales, se considera un problema de salud pública por la constante exposición a factores de riesgo a la salud de los consumidores, sus familias y la sociedad en general, por lo que es fundamental educar a las nuevas generaciones y brindar apoyo profesional, familiar y social a todas las personas que se encuentran inmiscuidas en algún problema de adicción.



Pastel de pollo estilo suizo

(6 porciones)

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Ingredientes

- 750 g Tomates verdes.
- 90 g Queso suizo o manchego (rallado).
- 18 Tortillas de maíz.
- 6 Rabanitos.
- 3 Chiles verdes.
- 2 Chiles poblanos (asados, pelados y en rajas).
- 1 Pechuga de pollo (cocida y deshebrada).
- 1 Cebolla chica (1/3 en trozo, 1/3 finamente picada y 1/3 en medias lunas).
- 1 Diente de ajo.
- 1 Manojito de cilantro.
- 1 Taza de media crema.
- 1/2 Taza de granos de elote (cocidos).
- 6 Cucharadas de aceite.
- 1 Cucharada de mantequilla.

Procedimiento

1. Hierva los tomates verdes junto con los chiles, hasta que cambien de color. Retírelos del agua y licúelos con la cebolla en trozo, el ajo y el cilantro, hasta que quede una salsa totalmente tersa.
2. Cuele la salsa sobre una sartén y agregue la media crema. Salpimiente a su gusto y deje al fuego hasta que sazone.
3. Con una cucharada de mantequilla, sofría la cebolla picada, agregue las rajas y los granos de elote. Salpimiente al gusto.
4. Con la ayuda de una brocha, barnice las tortillas con un poco de aceite y páselas por una sartén para que se sellen por ambos lados.
5. En un molde refractario, coloque una capa de tortillas y esparza un poco de pollo, rajas y granos de elote. Después, bañe con la salsa suiza verde.
6. Repita la operación hasta terminar con los ingredientes. La última capa debe ser de salsa. Espolvoree encima el queso rallado y hornee a 180°C durante el tiempo necesario para que el queso se gratine y dore ligeramente.
7. Corte el pastel en porciones iguales y sirva adornando con la cebolla en medias lunas y un rábano cortado en flor.

Nutrición sana para hombres y mujeres

El ser humano, a través de su vida, va teniendo diferentes requerimientos para que su cuerpo funcione correctamente, como el aporte de una serie de sustancias contenidas en los alimentos que deben ser cubiertas por estos a través de la dieta diaria.

Es necesario tener presente que existen en la vida adulta de hombres y mujeres la necesidad de obtener nutrientes que cubran las demandas energéticas que se requieren para vivir y cubrir todas las funciones vitales para una vida plena.



Las necesidades plásticas son los materiales que los constituyen, dando estructura y configuración al cuerpo, mientras que las necesidades reguladoras proporcionan el equilibrio metabólico, ya que el proceso de crecimiento, desarrollo, reproducción, maduración y envejecimiento se ven mediados por un conjunto de reacciones químicas.

La dieta diaria debe incluir los alimentos de todos los grupos para garantizar y respaldar todas las necesidades energéticas, funcionales y metabólicas que tiene el ser humano adulto, para lo cual se requiere consumir en todos los tiempos de comida alimentos de la tierra, incluidos entre ellos las frutas, verduras, cereales, leguminosas y oleaginosas, que nos aportan el nutrimento de hidratos de carbono y grasas.

Las necesidades plásticas son cubiertas por alimentos de origen animal en proporciones adecuadas, como son los incluidos en el grupo de las carnes y por los alimentos de origen vegetal, como son las leguminosas y los cereales, ya que estos grupos nos aportan proteínas que se enriquecen por su combinación.

Las necesidades reguladoras son cubiertas por alimentos que nos aportan el nutrimento, vitaminas, minerales y fibra, como son los alimentos de la tierra de los grupos de frutas, verduras, leguminosas y cereales.

Las principales recomendaciones para una vida plena en el hombre y la mujer en la vida adulta, es proporcionar una alimentación completa, que incluya en cada tiempo de comida alimentos de los siete grupos, por lo que se requiere integrar platillos que combinen los diferentes grupos de alimentos.

Otra recomendación es que la alimentación sea variada, es decir, utilizar alimentos diferentes de cada grupo para enriquecer la dieta, siendo ésta el vehículo de todos los nutrientes que se requieren. Cuidando que la dieta esté libre de microorganismos y sustancias tóxicas, por lo que se necesita tener higiene y limpieza de las áreas, utensilios y personal que prepara los alimentos, así como en los consumidores.

Una recomendación necesaria, es tener presente que la alimentación se debe adecuar a las posibilidades económicas, costumbres, estado de salud, gustos, ritmos de vida y hábitos alimentarios, cuidando y reestructurando estos, para que sumen a la calidad de vida de los hombres y mujeres adultos a quien vaya dirigida.

La alimentación debe cubrir las proporciones de los macronutrientes, cuidando que un 55% de las calorías totales sean aportadas por los alimentos que proporcionan hidratos de carbono, un 30% a los alimentos que aporten lípidos y un 15% a los alimentos que aporten proteínas.

Otras de las principales recomendaciones para una vida plena en el hombre y la mujer en la vida adulta, es el cuidar la ganancia peso corporal, es decir, cuidar la calidad y la cantidad de los alimentos que se consumen día a día, que es directamente proporcional a un incremento en el peso, ya que al aumentar la masa grasa se incrementa el riesgo cardiovascular y la incidencia de enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes, hipertensión y dislipidemia.

Los horarios de la ingesta de alimentos son muy importantes, debiendo ser regulares y frecuentes. Se recomienda que sean cada tres horas, con tres comidas fuertes y dos colaciones intermedias, para tener certeza alimentaria y cubrir los requerimientos energéticos.

Una estrategia a considerar para tener un balance energético negativo y que esto logre la pérdida de masa grasa, es modificar la forma en que se preparan los alimentos, optar por platillos que sean preparados en un nivel de crudos, es decir, que solo se requiera de procesos

de higiene y desinfección, en donde se privilegie el consumo de frutas y verduras, complementándose la dieta con alimentos preparados en el nivel de cocidos, disminuyendo considerablemente el consumo de platillos preparados en el nivel de guisados, fritos, empanizados, capeados y caldos, en donde sin duda se incrementa el aporte de energía por su densidad en poco volumen.

Esta recomendación hace sinergia con la recomendación de realizar ejercicio de forma continua, de preferencia aeróbico, de bajo impacto como bicicleta, nadar o caminar, de tres a cinco veces por semana, por un espacio de tiempo mayor a los treinta minutos o dos sesiones de veinticinco minutos a una intensidad de 40 a 75% de la capacidad máxima.

Estas dos últimas recomendaciones tienen la intención de generar una disminución en la pérdida de peso corporal, en particular en la masa grasa, cuidando que se mantenga o incremente la masa muscular, lo cual favorece al disminuir el riesgo cardiovascular que muchos hombres y mujeres en la edad adulta presentan, lo que merma su calidad de vida.



Todas y cada una de las anteriores recomendaciones tiene la intención de favorecer hábitos saludables.

Una alimentación que reúna los requerimientos diarios y un estilo de vida activo todas estas le suma a mejorar y enriquecer la calidad de vida de los hombres y mujeres en su vida adulta, así como de todos los seres queridos con los que comparten ésta.



**Hospital General de Zapopan.
Departamento de Nutrición.
L.N. Lucía Guadalupe Cárdenas Díaz.
Tel. 01(33) 3633 0929, Ext. 7630.**

Embarazo saludable

La planeación del embarazo en forma ideal debe iniciar con una consulta preconcepcional (o sea antes de salir embarazada), la cual sin duda tiene beneficios para el bienestar físico y emocional de la futura madre e hijo.

Pueden detectarse enfermedades como diabetes, hipertensión, anemia, rubéola, hepatitis y comportamientos personales (alcoholismo, tabaquismo o drogadicción), relacionados con mal pronóstico, los cuales se podrían modificar antes de la concepción y por otro lado la ingesta de ácido fólico tres meses previos al embarazo para prevenir defectos del tubo neural y la recomendación de no usar o cambiar ciertos medicamentos y algunos cambios dietéticos antes de la concepción han demostrado ser benéficos.

Por otra parte, el control prenatal que consiste en la valoración, tratamiento, educación y vigilancia médica de la gestación, a través de consultas programadas.

Todo esto dirigido a lograr un embarazo, trabajo de parto y nacimiento tan normales y seguros como sea posible para el binomio materno-fetal, estableciendo parámetros mínimos que garanticen una atención de calidad, teniendo como objetivo principal prevenir, diagnosticar y tratar el embarazo de alto riesgo, con el fin de reducir la mortalidad materna y perinatal.

Consulta prenatal inicial. La paciente debe acudir a su primera consulta en forma ideal, tan pronto como sospeche del embarazo. La finalidad consiste en realizar una historia clínica, identificar todos los factores de riesgo que amenazan a la madre y al feto, identificar los embarazos de alto riesgo que requieran atención más especializada, iniciar un plan para continuar con la atención obstétrica y solicitar los estudios paraclínicos iniciales.

Es importante que la mujer brinde cierta información que en el caso de embarazo es muy importante, como son los siguientes puntos:

- El primer día de la última menstruación y confiabilidad de la fecha.
- Tipo sanguíneo y Rh.
- Antecedentes de alergias a medicamentos.
- Antecedentes de cirugías o enfermedades.
- Historia de embarazos previos y su desenlace.
- Medicamentos que ha recibido en el embarazo.
- Molestias (síntomas) que la paciente tiene.

El médico debe obtener en cada consulta lo siguiente:

- Peso de la paciente.
- Presión arterial.
- Hallazgos positivos a la exploración.
- Crecimiento del útero.
- Escuchar el corazón del bebé.
- En los últimos meses, se valora el acomodo del bebé.
- Cuando se planea que sea un parto, se realiza tacto vaginal para valorar la pelvis.

La paciente puede tener una serie de molestias, como son: Náuseas y vómitos, dolor de cabeza, mareos, aumento en la frecuencia de la micción, se levanta en la noche a orinar, incremento en la pigmentación de la piel, dolor de espalda, agruras, acidez estomacal, cólicos abdominales, calambres, fatiga, retención de líquidos y estreñimiento.

Después de la evaluación inicial se deben planear cambios en el estilo de vida como son: Medidas dietéticas, ejercicio, acondicionamiento de su ocupación, ropa adecuada, vida sexual, aseo, viajes, cuidado dental, vacunas (influenza y tétanos), así como ajuste en los medicamentos previamente usados, suspensión del tabaquismo, alcoholismo y drogadicción, disminución de algunas bebidas (café y refrescos).

Debemos instruir a la paciente con relación a las señales de alarma que pueden presentarse en el curso del embarazo, como son: Sangrado, contracciones uterinas, salida de líquido abundante transvaginal (ruptura de la bolsa o fuente), edema importante, cefalea rebelde al uso de analgésicos y disminución de los movimientos fetales.

Estudios paraclínicos. En el embarazo se recomienda una biometría hemática, un examen de glucosa, creatinina, urianálisis, grupo y Rh de sangre (si no se conoce), VDRL (para descartar antecedente de sífilis) e incluso un Papanicolaou (si no se lo ha realizado en el último año).

En algunos casos, dependiendo de la historia clínica, se podrán realizar algunos estudios especiales, como sería en la detección de diabetes o en busca de algunas alteraciones implicadas en el diagnóstico prenatal cuando se sospecha que pudieran estar presentes malformaciones o alteraciones en los cromosomas.

En resumen, los 10 pasos para lograr un embarazo saludable son los siguientes:

1. Estar en una edad recomendable para ser mamá (de 18 a 38 años).
2. Tomar ácido fólico desde tres meses previos al inicio del embarazo.
3. Acudir a una consulta antes del embarazo.
4. Asistir a todas las citas de control prenatal que se le vayan programando.
5. No consumir medicamentos que no sean recetados por su médico.
6. Seguir las recomendaciones de dieta y ejercicio realizadas por su médico.
7. Realizarse solamente los estudios de laboratorio o ultrasonido que le indique su médico tratante (el exceso de estudios no es recomendable).
8. Estar alerta de las señales de alarma que indiquen alguna complicación de su embarazo.
9. Decidir algún método de planificación familiar para evitar un nuevo embarazo en un corto plazo (lo recomendable es esperar un mínimo de dos años) y prepararse para proporcionarle a su bebé lactancia al seno materno.
10. Prepararse física y emocionalmente para el momento del nacimiento.



Dr. J. Guadalupe Panduro Barón.
 Jefe de la Unidad de Medicina Materno Fetal del
 Hospital Civil de Guadalajara "Dr. Juan I. Menchaca".
 Presidente de la Sociedad de Medicina Materno Fetal
 del Estado de Jalisco, A.C.
pandurogpe@hotmail.com

Violencia en el noviazgo

El ser humano posee una dimensión infinita de posibilidades para amar a lo largo de su vida. Enamorarse es una experiencia mágica y maravillosa, que es deseada y buscada por todos y casi siempre es concebida como parte de la felicidad. Buscamos en el transcurso de la vida, el acompañarnos en esta incierta aventura y establecemos relaciones afectivas.

Existen varios tipos de relaciones, una de ellas es el noviazgo. Este transcurre por distintas etapas, mismas que se describen a continuación:

Enamoramiento. Es un estado psicológico en el cual nuestra percepción y conciencia están alteradas, por lo cual cambia nuestra manera habitual de ver y evaluar a la persona y su comportamiento. Esto nos sucede cuando conocemos a alguien que nos atrae, con quien tenemos “química” y llena nuestras expectativas o al menos la mayoría de ellas.

A nivel corporal, liberamos hormonas y sustancias específicas que nos generan euforia e incertidumbre y emociones positivas que los enamorados experimentan. Al inicio de la relación, en esta etapa, cada conversación, momento compartido y caricia parecen tan perfectos y verdaderos, que nos hacen pensar que por fin hemos encontrado a la persona ideal para acompañarnos en el camino de la vida.

Etapas del desencanto. Van perdiendo su poder los efectos de todos aquellos factores que se combinaron para generar la “magia” que nos encantó en la etapa del enamoramiento. Empieza a caérsenos la venda de los ojos y comenzamos a percibir a la persona “ideal” como el ser de carne y hueso que realmente es.

Etapas del amor adulto. La construcción del amor maduro es un proceso sin inicio ni final visibles. Su desarrollo tiene que ser la tarea primordial del noviazgo o de la pareja a lo largo del tiempo en que ésta dure para su consolidación. El amor maduro tiene que estar apegado a la realidad y al conocimiento verdadero de los miembros de la pareja y no basado en fantasías o espejismos.

Ahora bien, tomando en cuenta lo anterior, la presencia de la violencia en el noviazgo es más frecuente identificarla en la transición de la primera a la segunda etapa, cuando la “cruda realidad”, llamada violencia, está mostrando su aparición y se empieza a caer la

venda de los ojos. La violencia puede ir desde formas muy sutiles o leves hasta muy evidentes y graves.

Su definición en las relaciones de noviazgo es “todo ataque intencional de tipo psicológico, físico, sexual, emocional, económico o patrimonial, de un miembro de la pareja contra el otro, con el objeto de dominar o controlar a la persona”.

Es muy común que la pareja construya un círculo vicioso en el que ambos asumen un rol determinado y es difícil salir de ello.



Uno de los motivos es porque quien ejerce la violencia, posteriormente se muestra arrepentido, suele disculparse, se comporta de manera cariñosa durante un tiempo, alega que no volverá a pasar o que el otro miembro de la pareja “lo provocó”, se aceptan sus disculpas por parte del ofendido y al tiempo se reinicia nuevamente el círculo vicioso de la violencia.

Es sumamente importante tomar conciencia y aprender a reconocer cuando se está participando, manteniendo y sosteniendo este círculo vicioso en donde se necesitan dos para hacerlo y no se está participando de una manera equitativa en las decisiones de pareja; como por ejemplo, a qué lugar asistir, qué ropa usar, con quién socializar, etc.

Aquí convendría hacernos una pregunta reflexiva: ¿Cómo estoy participando en este círculo vicioso de la violencia o qué estoy haciendo para romperlo?

Un aspecto muy preocupante, es precisamente el de darnos cuenta cuando estamos en una situación de violencia. Muchas personas son incapaces de identificar la violencia en cualquiera de sus formas y hasta puede llegar a “normalizarse la patología”, es

decir, creer que es natural que en una relación de noviazgo existan actitudes que coarten la libertad, el respeto y la dignidad que toda persona merece dentro de una relación.

A continuación mencionamos diez señales con las que se puede reconocer si la pareja tiene tendencia a la agresión o si se está en una relación peligrosa:

- Te nombra con apodosos o de formas que te desagradan o te hacen sentir mal, sobre todo en público.
- Trata de controlar tus actividades, con quién sales, revisa tu celular e incluso te hace prohibiciones.
- Has descubierto que te miente o ha intentado chantajearte.
- Te cela, insinúa que andas con alguien más o te compara con sus exparejas.
- Te hace caricias agresivas.
- Ha destruido alguna posesión tuya.
- Ha sido violento físicamente contigo argumentando que es un “juego”.
- Te ha golpeado (empujones, jalones, puñetazos, golpes, etc.).
- Te amenaza con encerrarte, dejarte, golpearte o a tus seres queridos, incluso a matarte o matarse.
- Te ha obligado a sostener relaciones sexuales o incurre en violaciones.

Si bien la violencia es un círculo vicioso difícil de romper, el primer paso es darnos cuenta de la participación propia en él y desear auténticamente salir del mismo con ayuda profesional, para transformarnos y aprender nuevas formas de relacionarnos de manera sana y satisfactoria.

Psic. Rocio del Carmen Saavedra Jiménez.
Coordinadora Académica de la Licenciatura en Psicología de Universidad Guadalajara LAMAR.
rosaji604@gmail.com

Centro de Atención a Clientes Yakult

Mayo

Aprender a no ser víctima de tu vida

Lunes 16 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

De qué cuidarse cuando se es anciano

Martes 17 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El ejercicio y la diabetes

Miércoles 18 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Psicología y enfermedades psicosomáticas

Jueves 19 de mayo. De 10:00 a 11:30 a.m.

Gimnasia cerebral

Viernes 20 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Depresión, ansiedad y demencia

Martes 24 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 25 de mayo. De 1:00 a 2:30 p.m.

Alimentación en el adulto mayor

Jueves 26 de mayo. De 10:00 a 11:30 a.m.

Elaboración de champú (jabón)

Jueves 26 de mayo. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

¿Qué es realmente dormir bien y cómo se logra?

Martes 31 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Junio

Consecuencias de una mala alimentación

Miércoles 1 de junio. De 10:00 a 11:30 a.m.

Cómo aprovechar el poder de nuestra mente

Jueves 2 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Lengua de señas mexicanas

Viernes 3 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Hombre y mujer, dos formas diferentes de amar

Lunes 6 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo hacer ejercicio adecuado para mi edad

Martes 7 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Taller de vida saludable

Miércoles 8 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Terapia del campo mental

Jueves 9 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Fármacos para el control de la diabetes

Lunes 13 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Soy el único responsable de mi persona

Martes 14 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.



Clases de baile....

De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Consulta las otras clases de activación física sabatinas

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

Testimonios de salud

Liliana Larios González consume los productos **Yakult** desde hace aproximadamente seis años, a partir de que se los empezó a dar a sus hijos y desde entonces notó que se enferman menos.

Hoy sabe que tomar probióticos tiene múltiples beneficios, porque los ha visto en la salud de sus tres pequeños, es por eso que reconoce a partir de ahora también ella comenzará a consumirlos de forma más constante.



¡Juntos podemos dar esperanza de vida!



A nombre de **Mi Gran Esperanza, A.C.**, de todos los niños, sus padres y **Yakult**, queremos darles las gracias por su contribución para que la campaña **¡Juntos podemos dar esperanza de vida!** fuera un éxito y ayudar de este modo a que los pequeños pacientes recuperen su salud.

Gracias

Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema

Qué es la diabetes

Fecha

19 de mayo

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



¿CUÁNTO SABES SOBRE BULLYING?

Yakuamigo, el bullying es el acto de agredir o humillar a otra persona de forma repetida. Insultar, divulgar rumores, herir físicamente o emocionalmente e ignorar a alguien, son formas de bullying.

A continuación, te invitamos a responder el siguiente cuestionario y compartir tus respuestas con tus padres. Juntos reflexionen acerca de cuáles podrían ser las mejores medidas para detener el bullying en tu escuela.

1.- Un grupo de amigos o amigas tuyos molesta regularmente a un niño en el salón. Le hacen bromas pesadas, lo empujan o le quitan sus cosas. Tú...

- a) Observas la situación, pero no te metes. No estás de acuerdo con este tipo de actitudes.
- b) Te sumas a las agresiones. Si no lo haces, podrías quedar fuera del grupo.
- c) Intervienes cuando lo molestan y les pides a tus amigos que dejen de hacerlo porque no está bien.

2.- Un compañero de salón habló con uno de los maestros y le contó que una niña está sufriendo el maltrato por parte de otros niños ¿Qué piensas?

- a) Creo que es un soplón que va con el cuento a los profesores.
- b) Me parece necesario en este caso pedir ayuda a un adulto.
- c) Me parece que si la chica necesita ayuda, debe pedirla ella misma. Los de afuera no debemos meternos.

3.- Para ti el *bullying* es...

- a) Algo normal que pasa mientras crecemos.
- b) Una broma, un juego.
- c) Es un abuso y causa dolor.

4.- A diario, tus compañeros te molestan y te amenazan con golpearte si no haces lo que ellos dicen. Tú...

- a) Hablas con tus padres o con alguna persona de confianza para que te ayuden.
- b) Te aíslas, tratas de pasar desapercibido.
- c) Agredes a tus compañeros y terminas peleándote con ellos.

5.- ¿A quién afecta el *bullying*?

- a) A los niños, niñas o jóvenes que sufren el *bullying*.
- b) A los niños, niñas o jóvenes que lo ven, es decir los testigos.
- c) A los agresores.
- d) A todos.



El bullying es un problema que tiene consecuencias negativas para todos los involucrados, no solo para la víctima, sino también para el agresor y los que son testigos de ella, sobre todo cuando no saben qué hacer al respecto o tienen miedo de que los molesten o "dejen de lado" si se atreven a intervenir.

Nunca hay motivos para convertir en víctima a alguien solo por ser diferente.

Respuestas: 1 c, 2 b, 3 c, 4 a, 5 d

Tomado de la Campaña "Basta de Bullying" de Cartoon Network.



Suehiro

Restaurant - Bar Japonés



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

DILE ADIÓS A LOS LENTES

Corrección de la vista sin dolor y en
20 minutos con **LÁSER EXCIMER**



SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R

CUPÓN

**EXAMEN DE RINOPATIA DIABÉTICA
DE \$800.00 A SOLO \$200.00**

PREVIA CITA, SOLO POR EL MES DE MAYO DE 2016
PRESENTANDO CUPÓN

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

www.seemaxlaser.com