

# MUÉVETE

9.ª EDICIÓN

## JUVENTUD EN MOVIMIENTO.

### Salud mental, mi yo real y el de las redes.

Dra. Jenny Margarita Leiva Escobar.

Pág. 43

### El costo de estar bien.

Lcda. Andrea María  
Benítez Sosa.

Pág. 77

### Mi vida con diabetes, a los 16 años.

Edin Alexander Guardado Amaya.

Pág. 80

# La juventud y su apuesta por la salud.



La juventud es una etapa crucial en el desarrollo de una persona, tanto por las oportunidades que ofrece (vigor físico, creatividad, imaginación, etc.) como por los retos que representa (elegir una profesión, empleo, emprender, migrar, pareja, entre otros), y riesgos inadvertidos (accidentes, violencia, drogadicción, embarazo adolescente, conductas autolesivas, etc.).

El trabajo de adaptarnos y superar los desafíos que nos presenta la vida (físicos, mentales, socioemocionales y espirituales) no es exclusivo de la edad adulta, resultando la juventud un momento decisivo para formarnos en materia de autoconceptos. Los jóvenes, en la búsqueda de su equilibrio vital deben empeñarse al menos en ocho áreas (amor, ocio, amigos, familia, estudio, trabajo, dinero, bienestar y salud), y otorgar su propia ponderación a cada aspecto; con el afán de autoanalizarse y a partir de ahí, identificar las áreas de fortaleza y mejora, para gestionar su desarrollo personal presente y futuro.

En relación a la salud de los jóvenes y su impacto en el futuro, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que más de la mitad de los problemas de salud mental de los adultos tuvieron su origen en la juventud, y, que la mayoría de los adolescentes con sobrepeso u obesidad serán obesos en la edad adulta; con el consecuente deterioro de la salud cardiometabólica y aumento de la carga de enfermedad (diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, etc.), que lleva a muerte cardiovascular prematura (morir entre los 18 a 69 años) por complicaciones (como: infarto cardíaco o cerebral), o



invalidez, viviendo con discapacidad por varios años.

Para conservar y mejorar la salud del joven, y de paso, prevenir la enfermedad cardiometabólica futura, proponemos que durante la juventud se observen las siguientes pautas:

#### I. Salud física: cuidado del cuerpo.

- Hacer actividad física y ejercicio todos los días (30 a 60 minutos de ejercicio aeróbico y/o 10 000 pasos cada día).
- Consumir alimentos y bebidas saludables (5 a 7 raciones de frutas y verduras, tomar agua pura, 2 a 3 litros por día; evitar comida chatarra, bocadillos/frituras, productos de panadería, bebidas azucaradas, etc.).
- Mantener un peso saludable y/o sostener la pérdida de peso lograda.
- Dormir 8 horas diarias.

#### II. Salud mental: cuidado de la mente.

- Aprender formas de autocontrol del estrés crónico.
- Mantener una buena relación con familia, amigos, compañeros y demás.
- Desarrollar un buen equilibrio entre estudio/trabajo y vida familiar/social.

#### III. Salud emocional: cuidado de los sentimientos.

- Aceptarse a sí mismo.
- Atender y ocuparse de sus estados de ánimo y emociones.
- Saber que no estás sola/o y pedir ayuda oportuna a tus padres, maestros y a los profesionales competentes.

#### IV. Salud de los comportamientos: cuidados de la seguridad y autoprotección.

- Evitar el uso y abuso de sustancias (alcohol, tabaco, drogas).
- Evitar conducción temeraria y otras conductas de riesgo (aventuras, no seguir las medidas de seguridad —vial, laboral, etc.—).



Puesto que, los jóvenes deben crecer y desarrollarse como personas integrales, no solo deben fomentar hábitos saludables, sino también, habilidades para la vida (fundamentales, transferibles, específicas para el trabajo y digitales), que se desarrollan a lo largo de la vida misma; pero, principalmente en la primera infancia, luego en la adolescencia y la juventud; estas permiten una inserción educativa, laboral y social más exitosa. Para el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), nuestros países deben diseñar y desarrollar programas que permitan el desarrollo de habilidades transferibles en los niños y jóvenes, entre las cuales mencionan:

- Habilidades cognitivas (relacionadas con el pensar): concentración, resolución de problemas y toma de decisiones.
- Habilidades emocionales (manejo de sí mismo): regulación de emociones, empatía y resiliencia.
- Habilidades sociales (interacciones: comunicación, colaboración, resolución de conflictos y negociación).

Las habilidades transferibles operan de forma coordinada con las otras (fundamentales —lectura, escritura y matemáticas—, específicas para el trabajo —habilidad técnica y vocacional—, habilidades digitales —tecnología, información y comunicación—).

Por último, la educación (enseñanza de hábitos saludables y habilidades para la vida) y la promoción de la salud (políticas públicas, acción comunitaria, aptitudes personales, entornos favorables y servicios sanitarios reorientados) constituyen un pilar fundamental para el cuidado y la atención sanitaria de los jóvenes, para asegurar mejores condiciones de salud en el futuro.

**Gracias Padre, por implantar en nosotros un espíritu de servicio.  
¡Saludos!**




**Dr. Carlos Chávez y González.**  
Endocrinólogo-diabetólogo-internista.  
Director de Grupo CCM.



# ¿Conoces estos datos?



ACTUALMENTE EXISTEN **1,800 MILLONES** DE JÓVENES EN EL MUNDO DE ENTRE 15 Y 24 AÑOS.



+ de **2.6 millones** de jóvenes mueren cada año por causas prevenibles, como VIH, malnutrición, violencia o enfermedades relacionadas con drogas, alcohol o tabaco.

**238 millones** sobreviven con menos de un dólar al día y constituyen el 25% de las personas en pobreza extrema.



El suicidio es la segunda causa de muerte en la población mundial de 10 a 24 años de edad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), anualmente 100.000 adolescentes se suicidan en el mundo, y por cada suicidio se registran entre 10 y 20 intentos [1,2].



Cerca del **20 %** de los adolescentes sufren de problemas de salud mental, siendo la depresión o la ansiedad los más comunes.



**73.4 millones** de jóvenes no tienen empleo y conforman el 41 % de los desempleos del mundo.

#### Fuentes:

Organización Mundial de la Salud (OMS)  
Organización Internacional del Trabajo (OIT)  
Centro de Información de las Naciones Unidas (CINU)

# Selección del editor

21

**Vello corporal, acné y oscurecimiento de la piel en mujeres jóvenes, ¿tienen relación con la obesidad?**

Dra. Katia María Parada Cunza/  
dermatóloga.

26

**Vida sexual saludable en la juventud. ¿Cómo lograrla?**

Dr. Mario Ernesto Soriano Lima/  
médico, postgrados en Salud y  
Desarrollo de adolescentes, Salud  
Sexual y Reproductiva.

35

**Trastornos de la alimentación:  
¿por qué mi mente no acepta  
mi cuerpo?**

Dra. Jéssica Argentina Amaya  
Rivas/ especialista en psiquiatría  
y salud mental.

30

**Reproducción y embarazo  
saludable.**

Dra. Alicia Navarrete/ ginecóloga  
obstetra.



46

**Sé tu propio influencer  
(suplemento sobre actividad  
física y salud).**

Dr. Juan Carlos Vargas/ médico  
del deporte y yudoca.



## **Agradecimientos especiales al equipo editorial de la 9.ª edición de la revista MUÉVETE.**

### **Director editorial:**

Dr. Carlos Chávez y González.

### **Editor de contenido:**

Dra. Verónica de Chávez.  
Lic. Américo Díaz del Valle.  
Lcda. Nubia Guardado.

### **Diseño y diagramación:**

Virny Portal.

### **Revisión:**

Lcda Daysi Cortez.

Esta en una publicación de Grupo CCM.  
Año 2023.

CENTRO DE FORMACIÓN



# CRECE

CAPACÍTATE E IMPACTA





Ángel David Sigüenza.  
"La niñez, una ventana  
al desarrollo".







En el mes de noviembre de 2022, Grupo CCM realizó el lanzamiento de la 8.ª edición de su revista, bajo el título “La niñez, una ventana al desarrollo”, donde contamos con la presencia de los escritores de la edición, quienes tuvieron un desafío muy interesante; debido a que la revista estaba enfocada en la salud y desarrollo de los niños entre los 5 y 10 años de edad, decidimos invitar a Ángel David Sigüenza, un chico de 8 años, quien por medio de preguntas sobre el contenido de la revista fue ilustrado de manera lúdica por cada uno de los participantes. Algunas de las preguntas fueron: ¿hay un mundo dentro de mi estómago?, hablando sobre la microbiota; ¿los niños necesitan visitar al cardiólogo?, ¿hay peligro si los niños están en su tablet o celular sin supervisión?

La actividad resaltó la importancia de dedicar el tiempo y los métodos adecuados para educar a nuestros hijos desde las primeras edades, ya que ellos son los mejores agentes de cambio.

**Agradecemos a cada uno de los profesionales y pacientes que hacen posible cada edición de nuestra revista; con la ayuda de Dios continuaremos en la tarea de educar en cada etapa de la vida.**

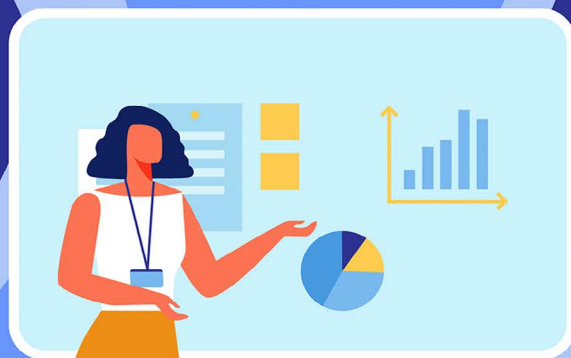






# CENTRO DE FORMACIÓN

## CRECE



### 1. Escuelita CCM (orientado a los colaboradores).

La educación interna es una inversión fundamental para cualquier empresa que desee mantener una fuerza laboral eficiente y competitiva. La capacitación y el desarrollo continuo de los colaboradores no solo beneficia a la empresa, sino que también, tiene un impacto positivo en la experiencia del cliente. La educación interna puede ayudar a los colaboradores a mejorar sus habilidades y conocimientos, lo que les permite ofrecer un mejor servicio al cliente, solucionar problemas más rápidamente y manejar situaciones difíciles con mayor eficacia.

Según una encuesta realizada por Training Magazine en 2021, las empresas en los Estados Unidos gastaron un promedio de \$1341 por empleado en capacitación y desarrollo en 2020. Esto representó un aumento del 10% en comparación con el año anterior.





### Entre los beneficios de la formación interna de los colaboradores están:

- Aumenta la productividad y la eficiencia.
- Mejora la retención de empleados.
- Aumenta la motivación y el compromiso.
- Ayuda a mantenerse actualizados y competitivos.
- Fomenta la innovación y la creatividad.

Desde el año 2015, Grupo CCM ha invertido en una formación constante que se desarrolla cada semana durante 2 horas. En el año 2021 dicha formación se intensificó en cuanto a la calidad de los temas, ponentes, tiempo dedicado, etc.; a este esfuerzo le hemos denominado "Escuelita CCM", siendo la escuelita un espacio de desarrollo/aprendizaje que contribuye al crecimiento personal y profesional de los colaboradores.

En Grupo CCM estamos seguros que, una de las formas más certeras de impactar en la salud de nuestros pacientes es la de contar con un equipo comprometido que tenga las competencias necesarias para trabajar junto al paciente, y alcanzar los objetivos de salud establecidos.



## 2. Encuentros Saludables (orientado a los pacientes/familias).

Nuestro compromiso con pacientes trasciende de la atención directa (consultas... etc.), y por ello, desde hace unos años hemos invertido recursos en la generación de contenido en salud a través de videos, revistas, blogs, reuniones formativas, pódcast, y demás herramientas que nos han permitido instruir adecuadamente a cada persona en aspectos relacionados a la salud y la enfermedad.

Para este año 2023 queremos llevar este esfuerzo al siguiente nivel, haciendo de estas instrucciones un curso formal, metódico y continuo, para ello tendremos a disposición de todos nuestros pacientes el primer curso de salud cardiometabólica. Este curso está pensado en dotar de conocimientos, habilidades y provocar la conducta correcta y positiva de los participantes en relación a cómo disfrutan de su vida en el ámbito de la salud; a todo este conjunto de aspectos le hemos llamado "Encuentros Saludables", en estos encuentros esperamos generar las bases de una coalición conductora del cambio y así continuar el camino de la autogestión saludable.

En dicho curso nos enfocaremos en los aspectos propios de la salud, en cómo podemos gestionar

nuestro entorno y a nosotros mismos para alcanzar los objetivos deseados; pasando por entender el nuevo significado de una vida sana, la vinculación directa de nuestros hábitos con la salud, los factores de riesgos en nuestra vida, el control de la enfermedad y la rehabilitación de los problemas que hayamos enfrentado.

Es nuestro propósito impactar positivamente en la calidad de vida de las personas, de nuestros pacientes; estamos seguros que las personas que completen este curso lograrán identificar fácilmente aquellos activos de salud que sirvan como catalizadores para lograr dicho impacto.

Solo nos resta esperar que te sumes a este esfuerzo, y seas parte de una nueva generación de personas activas y saludables.







**Testimonio  
de crecimiento.**

## **Nuestra experiencia familiar con el sobrepeso.**

Es un gusto saludarles y compartir con ustedes nuestra experiencia con mis hijas en las consultas y tratamientos con el doctor Carlos Chávez y González; la cual ha sido realmente satisfactoria, mi hija mayor, Isabella, de 12 años, inició las consultas en el mes de octubre de 2022, y mi hija menor, Fiorella, de 10 años, en diciembre del mismo año, ambas padecen de sobrepeso; el proceso no ha sido fácil, adquirir la disciplina de llevar una dieta puede volverse una odisea, y por la edad de mis hijas se complica aún más; pero, poco a poco hemos tomado conciencia y hemos tratado de elaborar la comida para todos de la misma manera, solo el fin de semana nos salimos un poco del protocolo establecido.

El plan de alimentación debo decir que lo hemos trabajado en conjunto con ellas y la nutricionista, dinámica que me pareció bonita, correcta y bastante amigable; nos gusta formar parte de las decisiones que contribuirán a mejorar nuestra salud.

Asimismo, el doctor da seguimiento y continuidad al tratamiento; revisando, evaluando y animando con sus palabras y consejos los progresos del mismo; estamos agradecidos por la atención y tratamientos correctos y adecuados. Me llena de satisfacción y júbilo ver la carita de alegría de mis niñas cuando en cada consulta obtienen buenos resultados, e incluso más, el hecho de que se sientan saludables.

Mi hija Isabella ha logrado bajar 30 libras, gracias a ello, se siente mucho mejor tanto física como emocionalmente, lo cual para mí es verdaderamente reconfortante.

Recomendamos a todos los padres que tienen problemas de sobrepeso u obesidad con sus hijos, así como nosotros, que acudan a un especialista, que no dejen pasar el tiempo, ya que estas condiciones a la vez pueden desencadenar más enfermedades, además, el diagnóstico temprano favorece el éxito del esfuerzo combinado del médico y nutricionista.

Estamos muy contentos y agradecidos, bendiciones siempre.



**Familia Gutiérrez.**  
Pacientes de Grupo CCM.



# CORAZÓN

BAJO LA LUPA





## Cambios hormonales durante la adolescencia. ¿Qué le pasa a mi cuerpo?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia ocurre entre los 10 y 19 años de vida, y constituye la etapa de la vida en la que se llevan a cabo cambios intensos, tanto desde el punto de vista físico, psicológico como social.

Se considera el periodo más sano de la vida, pero también, es el más emblemático y de alto riesgo psicosocial. Es en este momento, que el o la adolescente es susceptible a padecer: trastornos de conducta alimentaria, ansiedad, depresión, etc.

En esta etapa, es esencial el papel de los padres, docentes y profesionales de salud para acompañar y orientar al adolescente, contribuyendo así a que se convierta en un adulto competente.

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es una etapa de la vida incluida en la adolescencia. Representa un momento singular del desarrollo humano, en el que se presentan los cambios físicos necesarios para transformar el cuerpo de un niño (infante) en el cuerpo de un adulto.

El inicio y progresión de la pubertad varía de un adolescente a otro.

En las niñas, el primer signo es la aparición del botón mamario. La edad media de inicio de este es a los 9 años, y la edad media en la cual se presenta la menarquía (primera menstruación) es a los 11 años.



En el varón, la edad media de inicio del desarrollo testicular es a los 12 años y finaliza aproximadamente a los 14 años. El primer signo de desarrollo puberal es el aumento del tamaño testicular y de la bolsa escrotal, que se enrojece y adquiere mayor rugosidad.

**¿Qué cambios pueden suceder en mi cuerpo durante la pubertad?**

**Si soy niña, puedo observar los siguientes cambios en mi cuerpo:**

- a. Cambios primarios: crezco más rápido (10 a 12 cm en dos años), y brotan mis mamas.
- b. Cambios secundarios: cambios en la piel (se vuelve más grasosa y surge el acné), aparece vello en axilas y pubis, y olor apocrino (sudor fuerte).



**Si soy niño, observaré:**

- a. Cambios primarios: crecimiento más rápido (15 a 20 cm en dos años), cambios en la voz (se vuelve más grave), y los genitales empiezan a crecer (pene y testículos).
- b. Cambios secundarios: aparece vello en diferentes partes de mi cuerpo (incluyendo barba y bigote), olor apocrino y cambios en la piel (acné).

**Cambios puberales en el/la adolescente.**

Todos estos cambios varían de un adolescente a otro, teniendo un amplio rango de normalidad, por lo que es importante conocerlos para detectar hallazgos anormales en ellos.

¿Qué sucede internamente para que se lleven a cabo estos cambios?

Los cambios de la pubertad se encuentran regulados por múltiples factores neuroendócrinos y hormonales, que proceden de las siguientes regiones del cuerpo: hipotálamo, hipófisis y gónadas.

Las hormonas son sustancias producidas por glándulas endócrinas que actúan como reguladoras químicas de los distintos procesos vitales del organismo.

Eje hipotálamo-hipófisis-gónadas.

Antes de la pubertad, todas las hormonas involucradas se encuentran inhibidas por ciertos mecanismos del sistema nervioso central y esteroides.

Pero cuando llega el tiempo, la pubertad inicia en el hipotálamo (región del cerebro) que promueve la secreción de ciertas sustancias que estimularán a la glándula hipófisis (ubicada en la silla turca) para producir dos hormonas: FSH y LH, las cuales serán las encargadas de despertar a los ovarios (en las niñas), y los testículos (en los varones). Son estas dos últimas hormonas, las que originan los cambios característicos de la pubertad.

Es importante conocer que entre los 6 y los 8 años de edad se produce la adrenaquia o maduración de las glándulas suprarrenales. Las hormonas que producen estas glándulas son las causantes de las características secundarias de la pubertad: olor apocrino, cambio en la grasa de la piel, y aparición del vello púbico, axilar y corporal.

Además, debemos tener en cuenta que existen

otras hormonas, como las tiroideas, que forman parte indirecta del proceso de pubertad y que su disfunción puede alterar la velocidad de crecimiento y causar la aparición precoz de la menstruación, entre otras; por lo que es indispensable hacer una evaluación cuando los/as niños/as se acercan a la etapa puberal.

Los cambios puberales están determinados tanto por variables genéticas como ambientales (alimentación, condiciones de salud personal, higiene, actividad deportiva, lugar geográfico, etc.).

Por otra parte, a consecuencia de los cambios hormonales en la adolescencia aparece el impulso sexual o aumento del interés en tener contacto físico con otra persona.



Este es quizás uno de los cambios hormonales en la adolescencia que más impacto tiene en el individuo. De la forma positiva o negativa en que el joven viva este momento puede depender cómo se relacionará con sus semejantes en la vida adulta.

Asimismo, se debe tener en cuenta que al final de la pubertad, los adolescentes adquieren su talla y su complexión física adulta.

Es importante conocer los cambios físicos, psicológicos y sociales que se viven durante la adolescencia, para así poder reconocer anomalías y buscar ayuda profesional si fuera necesario.



**Dra. Tania Lizeth Arévalo Saade.**  
Endocrinóloga pediatra.





## Vello corporal, acné y oscurecimiento de la piel en mujeres jóvenes, ¿tienen relación con la obesidad?

En los últimos años, la prevalencia de la obesidad se ha triplicado, las cifras en el 2018 indicaban que hasta el 39% de la población mundial mayor de 18 años tiene sobrepeso y el 13% tiene obesidad. Posterior a la pandemia varios estudios norteamericanos y en América Latina demuestran que las adolescentes tuvieron una prevalencia de sobrepeso y obesidad de 35.8%, y los hombres adolescentes del 34.1%, todo ello secundario a factores como el distanciamiento, el sedentarismo y la ansiedad que les hacía ingerir mayores cantidades de alimentos. De esta manera, entender la relación entre la piel y las alteraciones del peso es importante para el diagnóstico temprano y el tratamiento de sus complicaciones.

Es fundamental que, entendamos que las alteraciones dermatológicas en mujeres obesas están directamente relacionadas con la edad de inicio y la cronicidad de la obesidad. La dermatosis más frecuentemente observada es la acantosis nigricans, se describe hasta en un 66% de las pacientes con obesidad y su presencia es directamente proporcional al grado de obesidad; se presenta como parches o placas aterciopeladas y oscuras, en ocasiones de superficie gruesa y áspera, de forma bilateral y simétrica. Se localiza a predominio de axilas, la cara posterior del cuello, debajo de las mamas, áreas de flexión de las extremidades superiores e inferiores, el ombligo, los codos e incluso en el rostro. Actualmente, se considera a la acantosis como un marcador cutáneo de resistencia a la

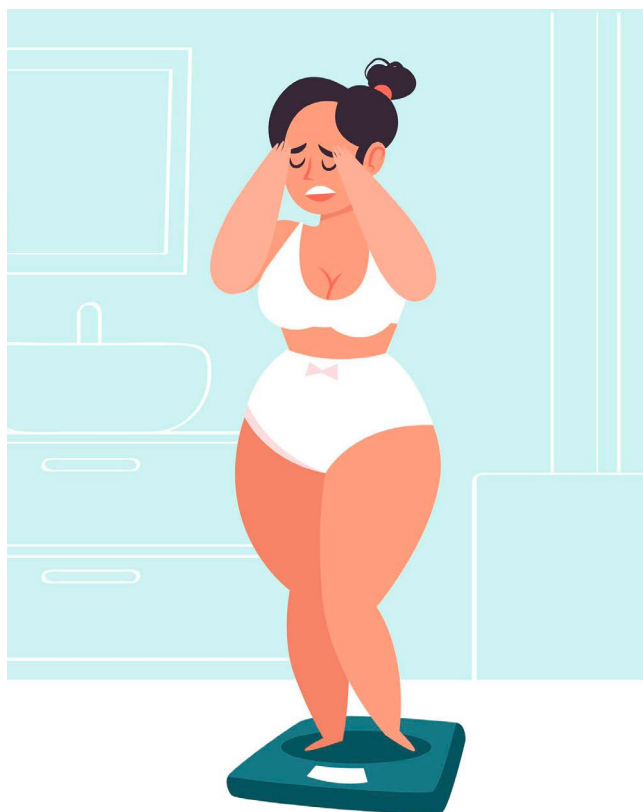


obesas presentan trastornos menstruales con ciclos irregulares, cortos, e incluso anovulatorios.

La presencia de los hallazgos antes mencionados, además de piel seca, fibromas blandos (pequeñas extensiones de la piel en zonas del cuello pliegues), estrías por el estiramiento de la piel al engordar, sudoración excesiva, antecedentes familiares de obesidad o enfermedades metabólicas como diabetes, deben motivar al paciente a una consulta temprana y al examinador a evaluar factores de riesgo tales como: ambientales, educación en casa, presencia de padres obesos, hábitos de vida, actividades al aire libre o ejercicio y el tipo de comida; a fin de realizar un diagnóstico temprano y un tratamiento multidisciplinario para el beneficio de nuestras mujeres jóvenes.

insulina e hiperinsulinismo.

La obesidad genera una producción excesiva de hormonas como los andrógenos por los ovarios (hormona con mayor presencia en el sexo masculino), que está relacionado con la hiperinsulinemia y que, además, condiciona al acné con mayores brotes de lesiones inflamatorias (lesiones con pus y nódulos), con distribución en todo el rostro, la zona de la barba, cuello, así como en el centro del pecho, hombros y espalda. De igual manera, la producción excesiva de andrógenos provoca que en la mayoría de mujeres obesas se presente hirsutismo (aumento de la cantidad y engrosamiento del vello corporal en la mujer con patrón de distribución masculina). Se puede observar también que las mujeres jóvenes



**Dra. Katia María Parada Cunza.**  
Dermatóloga.





## Alteraciones menstruales en la mujer.

Las alteraciones menstruales son una de las causas más frecuentes de consulta, se estima que, cerca del 21% de las mujeres presentaremos algún tipo de alteración menstrual a lo largo de nuestras vidas. Para tener claro cuáles son los diferentes tipos de alteraciones menstruales, primero, debemos conocer qué consideramos un ciclo menstrual normal.

Los ciclos menstruales normales tienen una duración entre 21 y 34 días, y un periodo de sangrado entre 2 y 7 días. El volumen total del sangrado no debe superar los 80 cc, lo que equivale a un cambio de 3 a 6 toallas sanitarias regulares diarias, en promedio.

Las primeras menstruaciones suelen ser irregulares, aproximadamente durante dos años; tanto en la duración del sangrado como en el intervalo de aparición por la inmadurez del eje hipotálamo – hipófisis – ovarios; este sistema es el que controla la producción de hormonas por el ovario. En este periodo los ginecólogos tenemos una actitud expectante hasta la resolución espontánea, pero le damos seguimiento a la adolescente.

Las alteraciones menstruales pueden deberse a distintas causas, como cambios hormonales, medicamentos o factores emocionales. Algunos de los síntomas más comunes que pueden indicar una alteración menstrual incluyen:

- Cambios en:

- o La duración del ciclo.
- o En la cantidad de sangrado.
- Dolor pélvico.
- Cambios de humor.

Entre las alteraciones menstruales más comunes se encuentran:

**1. Amenorrea.** La amenorrea se define como la ausencia de menstruación durante un período de tiempo superior a tres ciclos menstruales. La amenorrea puede tener diferentes causas, como cambios hormonales, obesidad, estrés o problemas médicos.

**2. Menorragia.** La menorragia se refiere a un sangrado menstrual abundante y prolongado. En algunas mujeres, la menorragia puede ser causada por trastornos hormonales, mientras que en otras puede estar originada por problemas médicos como fibromas uterinos o pólipos.

**3. Metrorragia.** La metrorragia hace alusión a un sangrado vaginal irregular fuera del período menstrual. La metrorragia puede deberse a cambios hormonales, problemas de salud o efectos secundarios de medicamentos.

**4. Dismenorrea.** La dismenorrea es el dolor intenso pélvico y abdominal que aparece en la mujer antes o durante la menstruación. La dismenorrea puede ser primaria, es decir, no asociada a una causa subyacente, o secundaria, en la que el dolor menstrual se debe a un problema de salud subyacente.

**5. Síndrome premenstrual.** El síndrome premenstrual es un conjunto de síntomas que muchas mujeres experimentan antes de su período menstrual. Los síntomas pueden incluir cambios de humor, dolor de cabeza, dolor abdominal, fatiga, entre otros.

Puedes observar la importancia de saber cuándo comenzó tu último período menstrual

o cuánto tiempo duró. Llevar un registro de tus ciclos menstruales te ayudará a comprender lo que es normal para ti, calcular la ovulación e identificar cambios importantes, como la falta de un período menstrual o un sangrado menstrual impredecible. Si bien las irregularidades del ciclo menstrual no suelen ser graves, a veces pueden indicar problemas de salud. Si se te dificulta, en la actualidad existen múltiples aplicaciones que nos ayudan a llevar un registro, y de esta forma detectar a tiempo cualquier cambio importante, que te permita consultar con tu ginecóloga.

**Las irregularidades del ciclo menstrual pueden tener muchas causas diferentes, entre ellas se incluyen las siguientes:**

- Embarazo o lactancia. La falta de un período puede ser una primera señal de embarazo. Por lo general, la lactancia retrasa el retorno de la menstruación después del embarazo.
- Trastornos de la alimentación, pérdida de peso extrema o ejercicio excesivo. Los trastornos de la alimentación, como la anorexia nerviosa, la pérdida de peso extrema y el aumento de la actividad física pueden interrumpir la menstruación.
- Síndrome de ovario poliquístico. Las mujeres con este trastorno común del sistema endócrino pueden tener períodos irregulares.
- Insuficiencia ovárica prematura. La insuficiencia ovárica prematura se refiere a la pérdida de la función ovárica normal antes de los 40 años. Las mujeres que tienen insuficiencia ovárica prematura pueden tener períodos irregulares u ocasionales durante años.
- Enfermedad inflamatoria pélvica. Esta infección de los órganos genitales puede causar sangrado menstrual irregular.
- Fibromas uterinos, estos pueden causar períodos menstruales intensos y períodos menstruales prolongados.



- Disfunción de la tiroides (demasiada o muy poca hormona tiroidea).
- Niveles elevados de la hormona prolactina.
- Diabetes no controlada.

Por lo cual, es sumamente importante no normalizar los sangrados abundantes, el dolor pélvico de fuerte intensidad, la duración prolongada de los ciclos menstruales; ya que, como hemos visto puede deberse a un problema de salud.



### Como norma general se recomienda acudir a tu ginecóloga cuando:

- La regla supere los 8 días de duración.
- Presentes un sangrado abundante (empapar más de 6 toallas sanitarias regulares).
- Tu ciclo menstrual sea inferior a 21 días.
- Presentes sangrado entre las menstruaciones.
- Notes un cambio importante en tu patrón menstrual usual.

Durante la visita a tu ginecóloga, aparte de hacerte varias preguntas sobre los cambios en tu ciclo menstrual (por lo cual, te recomiendo lles todo anotado en tu celular para que no olvides ningún detalle de las alteraciones que has presentado), te realizará un examen físico completo, y lo más probable es que, te indique una ultrasonografía pélvica para ver cómo está tu útero y ovarios, con el objetivo de investigar si ahí está la causa de los cambios en tu regla; y además, te indicará exámenes de laboratorio.

Con todos los resultados, se determinará cuál es el mejor tratamiento para ti. No todos los cambios en tu regla se tratan con pastillas de planificar, así que no te preocupes, ellas solo se recetan en algunos casos.



**Dra. Karla J. Amaya.**  
Ginecóloga oncóloga.



## Vida sexual saludable en la juventud. ¿Cómo lograrla?

Juan, de 15 años, estudiante, fue sorprendido durante una clase enviando a sus compañeros, imágenes obscenas, con clara connotación sexual. Frida, una madre de 24 años, manifiesta que, en su primera relación sexual, a pesar que no sufrió una situación de violencia, dejó un mal sabor, expresando sentimientos de haber entregado algo valioso y que no recuerda si vivió situaciones placenteras. Gerardo, de 19 años, trabaja en un call center y no logra establecer una relación sentimental, por temor a las relaciones sexo coitales.

Las vivencias de los tres jóvenes se entrelazan por un elemento muy frecuente: limitada o falta de conocimiento sobre la sexualidad humana. Los casos de Juan, Frida y Gerardo, son tan solo ejemplos de un fenómeno que prevalece en países y regiones en donde la educación integral de la sexualidad (EIS) no se desarrolla de manera sistemática, algo que genera preocupación entre expertos clínicos, educativos y tomadores de decisión en instituciones que proporcionan servicios para adolescentes y jóvenes.

En El Salvador, la población adolescente y joven de 10 a 25 años, representa el 26% de la población total del país. Dato similar ocurre en los países de Latinoamérica, contando con la mayor proporción de personas que transitan la adolescencia y la juventud, y que dentro de las familias en donde se



desarrollan, han visto reducida la oportunidad de conversar y discutir asuntos de la vida personal, entre ellas la sexualidad humana.

Las investigaciones en salud sexual y reproductiva (SSR), en el contexto de la salud y educación, se han centrado en los comportamientos sexuales riesgosos, definidos de diversas maneras como las prácticas sexuales sin protección, relaciones sexuales con parejas casuales o desconocidas, el uso de drogas intravenosas en las relaciones y la edad temprana de inicio de vida sexual, entre otros.



En este tipo de comportamientos puede influir el grado de información, prejuicios o ideas erróneas, modelos de crianza, falta de comunicación familiar, restricciones sociales, culturales, religiosas, morales y legales; poca preocupación por su salud y estilos de vida principalmente. Asimismo, se han mencionado modelos para analizar los comportamientos sexuales riesgosos y los factores de riesgo asociados, centrados principalmente en la toma de decisiones. En estos se incluyen aspectos como la edad, el sexo, y la educación; factores intrapersonales como

actitudes y personalidad; y factores situacionales tales como el uso de sustancias antes del acto sexual.

En cuanto al factor edad, se ha identificado que los adolescentes y adultos jóvenes son los que tienden a participar más frecuentemente, en actividades sexuales riesgosas. La población adolescente es especialmente considerada de gran importancia en SSR, pues se instituye socialmente como la etapa del ciclo vital de inicio de relaciones más abiertas, en correspondencia con los cambios físicos y mentales.

Entre las consecuencias derivadas de conductas o comportamientos sexuales de riesgo se encuentran los embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual (ITS), suicidios, abortos, violencia sexual, afectaciones académicas y laborales. En la población adolescente y joven, estas consecuencias merecen especial atención, sobre todo en el ciclo de su educación, en el que generalmente los embarazos no son planificados; conllevando a abortos clandestinos, en el abandono de la mujer o del hijo, configurando así el problema social de la madre soltera; en otros casos ITS que afectan la salud e integridad de las personas, estos aspectos generalmente conducen a la deserción académica.

En El Salvador, los datos del sistema de información en línea del Ministerio de Salud, indican una prevalencia importante de casos de ITS, VIH, embarazo, violencia sexual que afecta principalmente a adolescentes y jóvenes, entre otros; y dada la importancia estas condiciones y el alto costo que genera en los servicios de salud del país, por el mayor número de complicaciones, muertes y consumo de recursos superior a la población general; gastos dados principalmente por la compra de medicamentos, gastos de hospitalización y de atención ambulatoria, pruebas de diagnóstico y seguimiento, se hacen necesarias intervenciones en todos los niveles.



De acuerdo a la UNESCO, en su artículo “Por qué es importante la educación integral de la sexualidad” plantea que, la EIS es un proceso de enseñanza y aprendizaje basado en planes de estudios que versa sobre los aspectos cognitivos, psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad. Su propósito es dotar a niñas, niños y adolescentes de conocimientos basados en datos científicos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para disfrutar de salud, bienestar y dignidad; entablar relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; analizar cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de otras personas; y comprender cómo proteger sus derechos a lo largo de su vida y velar por ellos. En la actualidad, adolescentes y jóvenes, han aumentado la demanda de información confiable que les prepare para llevar una

vida segura, productiva y satisfactoria. Correctamente enseñada, la EIS responde a esta demanda, empoderándoles para que tomen decisiones fundamentadas en lo que respecta a las relaciones y la sexualidad; ayudándolos a desenvolverse en un mundo donde la violencia y las desigualdades basadas en el género; los embarazos no planificados y no deseados, y el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) continúan planteando graves riesgos para su salud y bienestar.

Por tanto, la EIS desempeña un papel esencial en la salud y el bienestar de los niños y jóvenes. Desarrollar intervenciones con una educación basada en derechos humanos, en la igualdad de género, el afecto, la reproducción, el comportamiento sexual de riesgo y la prevención de enfermedades desde una perspectiva positiva,



pone de relieve valores tales como el respeto, la inclusión, la no discriminación, la igualdad, la empatía, la responsabilidad y la reciprocidad.

Como tomadores de decisiones, como científicos, como profesionales de salud, educación, justicia, como parte del estado, como integrantes de las familias salvadoreñas, tenemos el desafío de dotar a las personas adolescentes y jóvenes de los conocimientos y las habilidades que necesitan para tomar decisiones responsables con sus vidas.

**Es tiempo de actuar y acompañar.**



**Dr. Mario Ernesto Soriano Lima.**

Médico, postgrados en Salud y Desarrollo de adolescentes, Salud Sexual y Reproductiva.



## Reproducción y embarazo saludable.

En el siglo XXI la salud sexual y reproductiva continúa siendo un reto para cada nación, reducir la mortalidad materna es uno de los objetivos más urgentes. Según organismos de Naciones Unidas, cada dos minutos muere una mujer por complicaciones relacionadas con el embarazo o el parto (UNICEF). Concientizar a las familias sobre hábitos de vida saludable nos ayudará a tener desenlaces positivos en la etapa reproductiva.

Si estás planeando ser mamá, empieza a cuidar tu alimentación, evita hábitos como el tabaco y el alcohol, ten una vida activa, y, sobre todo, prepárate varios meses antes para buscar el embarazo.

Son muchos los factores que influyen en la fertilidad tanto de causa femenina, masculina y mixta.

**Mencionaré los más importantes:**

### El peso:

Un índice de masa corporal inferior al normal (bajo peso o desnutrición), produce anovulación o amenorrea (ausencia de la menstruación), esto le suele pasar a mujeres que practican ejercicio en exceso como deportistas o con trastornos de la alimentación.



Por otro lado, si tienen sobrepeso, es decir, que el índice de masa corporal es mayor al normal, es posible que sufran de alteraciones en el ciclo menstrual, baja posibilidad de lograr el embarazo, aumento en la tasa de abortos y riesgos asociados a la obesidad como la diabetes gestacional, preeclampsia, partos prematuros, entre otros.

La obesidad en hombres puede afectar la calidad seminal, debido a una reducción en el recuento espermático, baja movilidad de los espermatozoides y aumento de las alteraciones morfológicas.

La tasa de embarazo en mujeres con sobrepeso (IMC mayor de 25) u obesidad puede verse reducida hasta la mitad, tanto en la concepción natural como en un tratamiento de reproducción asistida. Además, la tasa de aborto también es mayor en estas mujeres.

Por otra parte, los niños nacidos de madres obesas también tienen mayor riesgo de mortalidad perinatal, anomalías congénitas y cardiovasculares, hipertensión, intolerancia a la glucosa y desarrollo de sobrepeso.

### El tabaquismo:

Fumar dobla el riesgo de sufrir infertilidad. El humo del cigarrillo contiene químicos como la nicotina, el monóxido de carbono y el cianuro, los cuales tienen una alta repercusión en la salud reproductiva de las personas, ya que afecta directamente a la gametogénesis, es decir, la formación de los óvulos y los espermatozoides.

En el caso de las mujeres, fumar acelera la pérdida de ovocitos y disminuye la reserva ovárica, así como también, afecta la calidad de estos y acelera la menopausia. Asimismo, las mujeres fumadoras tienen un riesgo mayor de sufrir embarazos ectópicos y abortos espontáneos.

En los hombres, la calidad de los espermatozoides disminuye, lo que influye en la movilidad y

capacidad de fecundación. El tabaco provoca daños en el ADN de los espermatozoides.

Por todo ello, el tabaco disminuye la posibilidad de embarazo tanto de forma natural como durante un tratamiento de reproducción asistida. La mayoría de los efectos negativos del tabaco que afectan a la reproducción se invierten después de un año sin fumar, así que es recomendable dejar el tabaco mucho antes de planear el embarazo, no solo en el momento de conseguirlo.

Cabe mencionar que los efectos negativos del tabaco son mucho más graves sobre el feto si la mujer decide seguir fumando en el embarazo. El bebé puede sufrir retraso en el crecimiento, parto prematuro, trastornos respiratorios, muerte fetal intrauterina y muerte neonatal temprana.

### El consumo excesivo de alcohol:



El alcohol es una de las sustancias de consumo más generalizado. Cada vez hay más estudios que relacionan el consumo de alcohol con disminución de la fertilidad tanto en hombres como en mujeres.

**Entre los efectos nocivos que provoca el alcohol sobre la fertilidad, destacamos los siguientes:**

- Alteración del ciclo menstrual.
- Alteración de la maduración ovocitaria.
- Descenso de la calidad y la concentración espermática.
- Aumento de las alteraciones en la morfología espermática.
- Disminución importante de la tasa de fecundación e implantación.
- Mayor riesgo de aborto.

**Cabe destacar que el alcohol también está totalmente desaconsejado en el embarazo, ya que es dañino para el feto y le puede provocar defectos graves en su desarrollo, como el síndrome del alcoholismo fetal.**

Otros factores:

### **El estrés.**

Aunque su efecto pueda ser menos evidente, los altos niveles de estrés derivados de situaciones personales o profesionales pueden ser un motivo de infertilidad.

En cuanto a las mujeres, el estrés y la ansiedad que genera la frustración de no lograr el embarazo pueden influir negativamente en el éxito de los tratamientos de reproducción asistida.

De hecho, el estrés suele ser la principal causa por la que muchas parejas abandonan el proceso. Por ello, un buen apoyo psicológico es imprescindible en este tipo de tratamientos.

### **La edad.**

Cada vez resulta más habitual retrasar la edad de ser madre, alejándose de la etapa de máxima fertilidad de la mujer, que se sitúa en torno a los veinte años. Llegado el momento, la edad juega un papel determinante: el potencial reproductivo de la pareja ha disminuido, y con él las posibilidades de embarazo.

Las mujeres nacen con un número limitado de óvulos, un millón aproximadamente. Esa cifra va disminuyendo progresivamente y, en la pubertad, se ha reducido hasta unos 300 000. Solo 300 de esos folículos serán ovulados durante los años reproductivos de la mujer. A partir de los 35 años la reserva ovárica disminuye rápidamente.

En @clinicaginesal recomendamos a las parejas que buscan el embarazo, comenzar hábitos de vida saludable, una buena alimentación y evitar el consumo de tabaco y alcohol de 4 a 6 meses antes de intentar el embarazo.

Las malas costumbres alimenticias y el consumo de alimentos poco saludables de forma rutinaria pueden retrasar la consecución del embarazo.

En ocasiones, un simple cambio en los hábitos alimenticios, dejar de fumar o beber con moderación puede ayudar a restaurar la fertilidad o bien acortar el tiempo de espera en conseguir un embarazo.

Por otra parte, realizar actividad física de manera moderada nos ayuda a eliminar el estrés, controlar nuestro peso y a sentirnos bien con nosotros mismos.



## EMBARAZO SALUDABLE.



### ¿Cómo empezar a planear un embarazo?

Una vez que se ha decidido comenzar la búsqueda del embarazo, existen una serie de medidas a adoptar. Estas medidas tienen que ver con el estilo de vida y el entorno, te comentamos algunas de ellas:

1. Se recomienda empezar a tomar suplementos de ácido fólico. Se ha demostrado que, la administración de suplementos de ácido fólico (solo o en combinación con otras vitaminas y minerales) tres meses antes de quedar embarazada disminuye significativamente la prevalencia de defectos del tubo neural en el feto.
2. Si hay antecedentes de alguna enfermedad genética en la familia, la pareja debe buscar asesoramiento genético adecuado para valorar los riesgos.
3. Mantener una dieta equilibrada, con frutas y verduras y pocas grasas saturadas.
4. No fumar ni estar en ambientes con humo de tabaco. Evitar las bebidas alcohólicas y el consumo de otras drogas.
5. Si la futura madre padece alguna enfermedad crónica debe consultar con su médico para que valore los riesgos potenciales que la enfermedad tiene para el embarazo, el feto y los asociados con su tratamiento.
6. Y, procurar llevar unos hábitos de vida saludable, que consisten en cuidar la dieta y el peso, dormir lo suficiente y hacer ejercicio.

Un embarazo saludable es una de las mejores maneras de promover un parto saludable. Recibir atención prenatal desde temprano y con regularidad previene complicaciones e informa a la mujer sobre lo que puede hacer para evitar complicaciones.

Estos son algunos puntos para tener en cuenta durante el embarazo:

### Atención prenatal.

Las mujeres embarazadas deben hacer una cita con su ginecóloga para empezar a recibir atención prenatal. Estas citas suelen incluir un examen físico, control del peso, análisis de sangre y estudios por imágenes como ecografías. Las citas prenatales también incluyen conversar sobre la salud de la madre y el feto, y contestar cualquier pregunta sobre el embarazo, se recomienda asistir a un mínimo de 8 controles prenatales.

### Dieta sana y ejercicio.

Al recibir atención prenatal con regularidad, las mujeres pueden reducir su riesgo de complicaciones en el embarazo. Esto se logra en parte siguiendo una dieta saludable, haciendo ejercicio con regularidad según lo recomiende el profesional de la salud, manteniendo un peso saludable y evitando sustancias dañinas.

### **Vitaminas prenatales.**

Para promover un embarazo saludable, se recomienda tomar diariamente vitaminas prenatales con 400 microgramos de ácido fólico. Se ha demostrado que el ácido fólico reduce en un 70% el riesgo de defectos congénitos del cerebro, la columna vertebral o la médula espinal. Estos defectos, llamados defectos del tubo neural, ocurren en el primer mes de embarazo, a menudo antes de que la mujer sepa que está embarazada. Las vitaminas prenatales contienen otras vitaminas que también son necesarias para la mujer embarazada y el feto en desarrollo.



**“Pese a que el embarazo debería ser una etapa de enorme esperanza y una experiencia positiva para todas las mujeres, por desgracia sigue siendo una experiencia increíblemente peligrosa para millones de mujeres de todo el mundo que carecen de acceso a una atención de salud respetuosa y de alta calidad”, señaló el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS).**



**Dra. Alicia Navarrete.**  
Ginecóloga obstetra.





## Trastornos de la alimentación: ¿por qué mi mente no acepta mi cuerpo?

Históricamente se le ha dado mucha importancia a la imagen física, presentando un cambio con el paso de los años sobre las características que se deben cumplir para ser considerado una persona bella. El estereotipo de belleza de hoy dejará de serlo en algunos años; ejemplo de esto lo podemos identificar a lo largo de la historia, como en el periodo del renacimiento en el que las características que se esperaba tuviera una mujer bella eran las caderas anchas, el abdomen redondo, las piernas y brazos gruesos. Pero, actualmente este estereotipo ha cambiado mucho, llevando a una tendencia de cuerpos muy delgados o muy musculosos.

Cabe mencionar que estos estereotipos de belleza son dados por la sociedad y se dan a conocer a cada persona desde la infancia, con base en las opiniones que los padres o cuidadores tengan respecto a la belleza; y, posteriormente por los compañeros o amigos en la escuela o colegio. Las burlas, los comentarios y comparaciones que los padres y otras personas realicen, generarán inseguridad y preocupación respecto a este tema; siendo los adolescentes más vulnerables de verse afectados, ya que esta es una etapa importante en el desarrollo de la imagen corporal y de la autoestima; debido a los muchos cambios que se dan en el aspecto físico, social y psicológico.

Los medios de comunicación y entre ellos las redes sociales, tienen un papel importante en la transmisión del ideal de belleza, creando una imagen de cuerpos perfectos que es muy lejano a la realidad y que

asocia con la felicidad, el éxito social y económico. Esto genera que muchas personas se comparen constantemente con esa imagen creada por las industrias de entretenimiento y al no alcanzar dicha imagen, puedan presentar depresión, ansiedad y otras enfermedades.

La imagen corporal es la idea de las características que se deben cumplir para que una persona sea considerada bella, la cual puede ser positiva, en caso de que se valore y aprecie tal como es; o negativa si la imagen corporal está distorsionada y la persona no se acepta. El tener una imagen corporal negativa afecta nuestra autoestima.

La autoestima se refiere al valor que le damos a la imagen que tenemos sobre nosotros mismos y refleja una autoevaluación, que puede o no ser satisfactoria, y que puede afectarnos en nuestra confianza, autocuidado y en nuestras relaciones interpersonales.

En la constante búsqueda para lograr encajar y ser aceptado en la sociedad se trata de cumplir con los estereotipos de belleza, realizando múltiples actividades que en algunos casos pueden llegar a ser peligrosas para la salud; como es el ejercicio excesivo, la ingesta limitada de alimentos, entre otros; que pueden producir diferentes trastornos en la alimentación.

Los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por un comportamiento no sano frente a la ingesta de los alimentos, una obsesión por controlar el peso y una imagen corporal distorsionada (suelen verse a sí mismos como personas obesas, aunque se encuentren

delgadas), poniendo en riesgo su vida.

Entre los trastornos de la conducta alimentaria se encuentra más frecuentemente la anorexia nerviosa, la cual es una condición que puede presentarse en cualquier sexo, edad y estatus social. La persona con anorexia presenta un intenso temor a ganar peso y una imagen corporal distorsionada, que conlleva a la restricción de alimentos, ingesta de medicamentos para perder peso o deshidratarse, ejercicio físico excesivo, entre otras conductas.

En el caso de la bulimia nerviosa, esta se caracteriza por una ingesta de cantidades inusualmente grandes de alimentos en un tiempo muy corto, también es conocido como atracón. Esto se asocia con una sensación de estar fuera de control, generando culpa y produciendo luego periodos de ayuno o vómitos para perder las calorías obtenidas.

El estereotipo de belleza de hoy dejará de serlo en algunos años.







Si existe una preocupación continua sobre nuestro peso o nuestra figura, si la mayor parte del tiempo se ocupa en actividades relacionadas a perder peso, si se siguen de forma no justificada dietas estrictas, si se evita comer con familiares o amigos, si se usa en forma no justificada medicamentos para perder peso o deshidratarse, si se presentan sentimientos de culpa después de haber comido, si estas actitudes y conductas afectan en el área personal, familiar, social y académica; entonces, podemos sospechar un trastorno de la conducta alimentaria, y en ese caso hay que buscar ayuda.

Para evitar este tipo de enfermedades es importante trabajar en nuestra autoestima y en la aceptación de nuestro cuerpo, apreciarlo, cuidarlo y recordar que estamos conformados por más que nuestra apariencia física (por destrezas, habilidades, cualidades, conocimiento, etc.), y evitar las comparaciones; ya que cada uno tiene condiciones diferentes de vida y salud.

Asimismo, **es importante incorporar actividades placenteras y un estilo de vida saludable: practicar deportes, salir al aire libre, comer sano y en familia, conversar con familiares y amigos, expresar las emociones y preocupaciones, rodearse de personas que animen y apoyen.**



**Dra. Jéssica Argentina Amaya Rivas.**  
Especialista en psiquiatría y salud mental.



**VIDA SANA**





## Drogas de uso recreativo y adicciones.

La adolescencia y la adultez joven son momentos de la vida en los que las personas experimentan muchos cambios. Entre ellos, se encuentra la curiosidad por conocer nuevas experiencias, explorar diferentes actividades y relacionarse con personas fuera de su círculo familiar. Esta búsqueda puede incluir el consumo de drogas recreativas, lo cual es un tema preocupante, ya que puede poner en riesgo la salud de las personas y generar adicciones que afecten su calidad de vida.

**Las drogas recreativas son aquellas sustancias que se utilizan con el fin de producir un estado de euforia, alteración de la percepción, relajación o excitación. Entre ellas se encuentran la marihuana, el alcohol, la cocaína, los inhalantes, entre otros. El consumo de estas drogas puede tener consecuencias negativas para la salud, tanto a corto como a largo plazo.**

En primer lugar, es importante destacar que el consumo de drogas puede tener efectos inmediatos en el organismo, como la alteración de la percepción, la disminución de los reflejos, la falta de coordinación, la somnolencia, la taquicardia, la hipertensión arterial, entre otros. Además, el consumo de drogas puede aumentar el riesgo de accidentes de tránsito, ya que disminuye la capacidad de reacción y atención al volante.

Por otro lado, el consumo de drogas recreativas también puede tener efectos a largo plazo en la salud. Por ejemplo, el consumo de marihuana puede afectar la memoria y la capacidad de aprendizaje, así como aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias, como el cáncer de pulmón. El consumo de cocaína, por su parte, puede producir problemas cardiovasculares, como el infarto de miocardio y, además, trastornos mentales, como la psicosis.

Aunado a los efectos directos sobre la salud, el consumo de drogas también puede generar adicciones que afecten la calidad de vida de las personas. Las adicciones son trastornos mentales que se caracterizan por la compulsión de consumir una sustancia, a pesar de las consecuencias negativas que esto puede generar. Las adicciones pueden afectar la salud física, mental y social de las personas, así como sus relaciones personales, laborales y familiares.



Es importante destacar que el consumo de drogas recreativas puede ser especialmente peligroso en la adolescencia, ya que en estas etapas del desarrollo el cerebro aún no ha completado su maduración. El consumo de drogas en estas

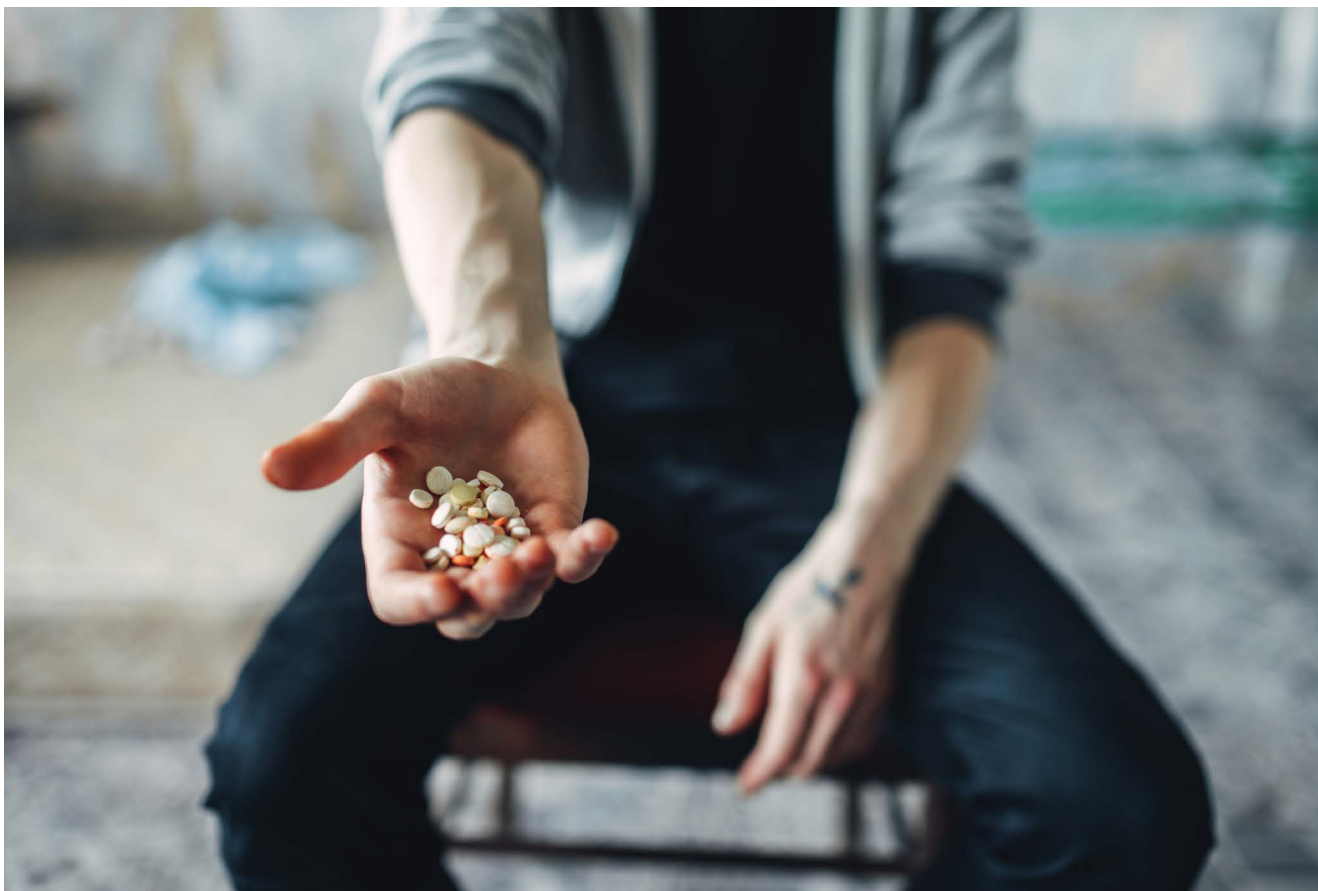
edades puede alterar el desarrollo del cerebro, afectando las áreas responsables de la memoria, el aprendizaje, el control de impulsos y la toma de decisiones. Esto puede generar efectos duraderos en la salud mental y cognitiva de las personas, así como aumentar el riesgo de desarrollar adicciones.

Por todo lo anterior, es fundamental que los jóvenes comprendan los riesgos asociados al consumo de drogas recreativas y tomen medidas para evitar su consumo. Algunas medidas que pueden ayudar a prevenir el consumo de drogas son:

1. Informarse sobre los riesgos asociados al consumo de drogas, el conocimiento es poder, poder de prevenir.
2. Mantenerse alejado de situaciones y personas que promuevan o faciliten el consumo de drogas.
3. Desarrollar habilidades para enfrentar situaciones de presión social, como decir "no" de manera asertiva y buscar apoyo en amigos y familiares.
4. Fomentar hábitos de vida saludable, como la práctica de deporte y la alimentación equilibrada.
5. Buscar alternativas saludables de entretenimiento y ocio, como la música, el cine, la lectura o la práctica de deportes.

Es importante destacar que, en países como El Salvador, el consumo y tráfico de drogas es un problema serio y una realidad que afecta a la población en general. El país es un territorio de paso para el tráfico de drogas hacia los Estados Unidos, lo que ha generado una serie





de problemas relacionados con la violencia y el crimen organizado.

El Salvador se encuentra en una posición geográfica estratégica en el corredor de tráfico de drogas que va desde Sudamérica hacia los Estados Unidos. Los cárteles de drogas han utilizado diferentes métodos para transportar las drogas a través de El Salvador, incluyendo aviones, barcos, automóviles, trenes y mulas humanas. A pesar de los grandes esfuerzos del gobierno y las fuerzas de seguridad para combatir el narcotráfico, el país sigue siendo un importante punto de tránsito para el tráfico de drogas.

El consumo de drogas en El Salvador tiene graves consecuencias para la salud y el bienestar de los jóvenes. Además de los riesgos para la salud física y mental, el consumo de drogas puede

llevar a problemas sociales y legales, como la marginación, el abuso y la violencia. Asimismo, el tráfico de drogas está vinculado con la violencia y el crimen organizado, lo que hace que sea un problema de seguridad pública en el país.

Es importante tener en cuenta que la adicción es una enfermedad crónica y progresiva que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género, raza o condición social. Sin embargo, los jóvenes son más vulnerables a la adicción debido a su falta de experiencia y conocimiento sobre los riesgos asociados al consumo de drogas.

Es crucial que los jóvenes en nuestro país estén informados sobre los riesgos del consumo de drogas y tengan acceso a servicios de prevención y tratamiento. La educación preventiva debe

incluir información sobre los efectos a corto y largo plazo de las drogas, los riesgos para la salud física y mental, así como los efectos en la familia y la comunidad.

Para finalizar, comparto una comparación que explica cómo el consumo recreativo de drogas y jugar con un arma de fuego la ruleta rusa comparten similitudes en cuanto al alto riesgo que representan para la salud y la vida de las personas involucradas.

Así como en el juego de la ruleta rusa cada vez que se aprieta el gatillo aumenta el riesgo de que el tambor gire y la bala sea disparada, en el consumo recreativo de drogas cada vez que se consume aumenta el riesgo de desarrollar adicción y padecer graves consecuencias para la salud física y mental. Además, en ambos casos, la persona que se involucra en estas actividades puede subestimar el peligro que enfrenta, pensando que no le sucederá nada malo o que podrá controlar la situación. Sin embargo, tanto el juego de la ruleta rusa como el consumo recreativo de drogas pueden llevar a resultados fatales y a un alto peligro para la vida y la salud, y cada vez que se repite la acción se incrementa el riesgo de sufrir graves consecuencias. Por lo tanto, **es importante tomar en cuenta los riesgos y abstenerse de estas actividades para proteger la vida y la salud de uno mismo y de los demás.**



**Dr. Ottoniel Sánchez Murgas.**  
 Doctor en Medicina y maestro en Salud Familiar.





## Salud mental, mi yo real y el de las redes.

Las redes sociales forman parte de nuestra rutina diaria, algo que hace tan solo unos años era impensable. Millones de usuarios cuentan con un perfil en Facebook, Twitter, Instagram y otras plataformas. Todas ellas dirigidas a un determinado público activo en internet (en su mayoría jóvenes), interesados en mantener contacto con sus amigos, conocer gente nueva, encontrar y compartir contenidos interesantes, entre otras cosas.

Las redes sociales son una fuerte influencia y, además, invitan a cada uno a participar activamente en ellas. Es ahí donde construimos y enseñamos al mundo la persona que queremos ser, y, todavía más importante, la persona que queremos que los demás crean que somos.

No negaremos los muchos aspectos positivos que tienen las redes sociales, son de sobra conocidos por todos, pero debemos ser conscientes de las "reglas del juego" en el que todos participamos.

Es importante, cuestionar el origen y la validez de lo que nos encontramos en las redes sociales si no queremos comprometer nuestra autoestima y nuestro bienestar mental, ya que; el filtro, mediante el que solo nos muestran aspectos positivos, hace que tengamos la creencia errónea de que la vida de

otras personas es mucho mejor que la nuestra.

### **Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.**

Aunque apenas nos damos cuenta, invertimos mucho de nuestro tiempo en el perfeccionamiento de nuestra «ciber-identidad», nuestros perfiles en las redes sociales suelen ser poco realistas, ya que vivimos condicionados a proyectar lo mejor de nosotros mismos hacia los demás y no podemos evitar ser influenciados por las proyecciones que los demás hacen, lo que nos lleva a preguntarnos:

### **¿Utilizar las redes sociales afecta nuestra autoestima y autopercepción?**

El uso de las nuevas tecnologías parece idealizar un patrón de mujer y hombre perfectos, una vida perfecta; creada en un perfil social, afectando la percepción de nuestra autoimagen y aumentando así el riesgo de tener baja autoestima; ya que cuando no alcanzamos nuestras esperanzas y deseos, somos vulnerables a sentimientos de desánimo, desapego e insatisfacción.

**“El conocimiento de nosotros mismos, es fundamental para nuestro bienestar. La construcción de un autoconcepto positivo o negativo influirá en el desarrollo de nuestra autoestima”.**

Carl Rogers fue un psicólogo humanista que teorizó que el “yo real” y el “yo ideal” son términos que se utilizan para describir los dominios de la personalidad. El yo real es quien soy, y, el yo ideal es quien quiero ser.

El grado en que los dos “yo” son congruentes es igual al grado de paz mental. Si nuestra forma de ser no está alineada con cómo queremos que sea, nos provocará angustia. Cuanto mayor sea el nivel de incongruencia entre el yo ideal y el yo

real, mayor será el nivel de ansiedad resultante.

### **Síndrome del pato de Stanford.**

Los adolescentes que han creado personajes idealizados en internet también pueden sentirse frustrados y deprimidos por la brecha entre quienes pretenden ser en línea y quiénes son realmente; además, su autoestima depende de las respuestas que reciban a sus interacciones: si reciben comentarios positivos, tienen una falsa sensación de seguridad en sí mismos; en cambio, si las reacciones son negativas la sensación es contraria, debido a la posibilidad de editar sus vidas, y sus publicaciones dando la apariencia que están teniendo “el mejor día de su vida todo el tiempo”; mientras que, los esfuerzos, las dificultades y aspectos meramente ordinarios de la vida cotidiana son ocultados .

Y, es aquí donde podemos destacar el “síndrome del pato”; el cual, aunque no es un diagnóstico formal de salud mental, se ha descrito como la situación en la que el individuo se ve completamente tranquilo en un nivel superficial; cuando en realidad, está tratando frenéticamente de mantenerse al día con las demandas de su vida y aparentar algo que no es para recibir aprobación .

No debemos olvidar que lo que se nos muestra en las redes, muchas veces no corresponde con la realidad sino con lo que sus usuarios desean mostrar: vidas de ensueño, cuerpos perfectos, negocios de éxito. Al asumir que todo ello es real podemos sentir que somos insuficientes y caer fácilmente en la dinámica de compararnos con los demás.

Cuando las redes nos alimentan constantemente con imágenes de personas perfectas con vidas perfectas, disminuye nuestra autoestima. Crea



una cantidad poco saludable de comparación y competencia. Una persona que ya está luchando contra la baja autoestima sentirá que está viviendo una vida por debajo del promedio después de ver a otros viviendo "su mejor vida".

Cabe destacar que las redes sociales en sí mismas no son la raíz de la depresión y la ansiedad. Los problemas surgen cuando nos dejamos llevar, haciendo de ellas una realidad con estándares imposibles de cumplir, más aún, si están cerca de casa, y dichos estándares no los establecen celebridades y modelos; sino compañeros de clase y amigos.

### ¿Cómo minimizar los efectos negativos del uso de las redes sociales?

Como podemos observar, a pesar de que no tenemos evidencia concluyente de que el uso de las redes sociales en realidad cause depresión, sí tenemos muchas señales de advertencia de que puede estar afectando negativamente a niños y jóvenes; por lo que, es importante que los padres se comuniquen regularmente con sus hijos sobre su uso, para asegurarse de que sea positivo y saludable.

De igual manera, **es conveniente estimular a los hijos a participar de la interacción social fuera de línea en actividades que los ayuden a desarrollar su identidad y confianza en sí mismos. Recordemos que estar atento a los síntomas de ansiedad y depresión nos permitirá buscar ayuda oportuna cuando sea necesario.**



**Dra. Jenny Margarita Leiva Escobar.**

Médico general, clínica de Atención Especializada en Violencia, FOSALUD.



## Sé tu propio influencer.

¿Qué es un influencer? Es una persona que destaca en una red social u otro canal de comunicación, y expresa opiniones sobre un tema concreto que ejercen una gran influencia en la población que lo sigue.

Actualmente hay muchos influencers que son seguidos por miles de personas.

La tecnología nos hace más fácil la vida, los dispositivos hacen el trabajo por nosotros, a veces hasta demasiado, llegando al punto de no querer movernos y esto nos lleva al sedentarismo: pasar mucho tiempo sentado o acostado jugando, chateando, etc.

El cuerpo humano está hecho para moverse, y si no se mueve se enferma. Muy parecido a un aparato tecnológico que no se utilice.

**¡Pues bien, queremos proponerte ser un influencer!**

El más importante de ellos. Ya tienes tus seguidores, y tal vez no lo sabías, tus seguidores viven muy, muy cerca de ti; es más, viven dentro de ti. Sí, viven dentro de ti y te siguen desde antes de nacer; te nombraremos algunos de ellos: cerebro, hígado, páncreas, riñones, corazón, pulmones... y muchos más.

Eres su influencer porque todo lo que hagas o dejes de hacer influye en ellos, y cuando tu influencia es



positiva te dan miles de likes, los like de la salud. Pero cuando tu influencia no es buena te dan: y se enferman, ¡te enfermas!

Como ves, tu papel de influencer de ti mismo es muy importante y, además, puedes influenciar con tu estilo de vida a tus amigos y a tu familia.

Asimismo, el cuerpo humano está diseñado para el movimiento y de eso depende su buen funcionamiento, de que nos movamos y nos alimentemos bien. Movernos, lo podemos hacer de muchas maneras: haciendo ejercicio, jugando algún deporte, bailando... todas ellas son buenas.

### ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando haces ejercicio?

Cuando empezamos a movernos más rápido de lo normal, porque estamos ejercitándonos, los músculos necesitan más energía y oxígeno; entonces el corazón y los pulmones se aceleran para captar más oxígeno y llevarlo por la sangre a todo el cuerpo. **Dentro de las células se activan una gran cantidad de reacciones bioquímicas para producir energía, y tenemos 37.2 billones de células.**

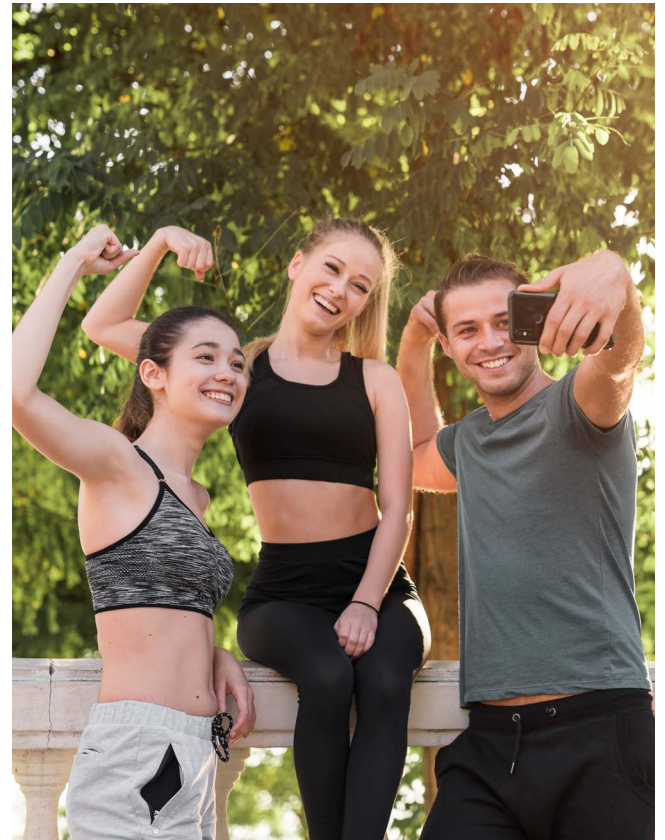
**Es decir, que como influencer tendrás 37.2 billones de seguidores, ¡alegres y sanos!**

Te contamos un poco más: en los primeros 30 segundos de ejercicio se activa un sistema energético de mucha intensidad, para ponernos en marcha. Luego, un segundo sistema se activa para darnos energía hasta los 3 minutos, momento en que el tercer sistema se pone en acción y nos mantiene en movimiento por mucho tiempo, hasta por varias horas, según hayamos entrenado.

El entrenamiento o ejercitarse frecuentemente hace que estos sistemas se hagan más eficientes, y así llegamos a la superación de nuestra capacidad.

Pues bien, cuando ya el cuerpo está en movimiento ocurren cosas espectaculares

dentro de él. Sabías qué, ¿tenemos un sistema que regula la temperatura del cuerpo?, se llama sistema de termorregulación, y tiene que ver con el cerebro, que recibe la información de la temperatura corporal y da las órdenes para enfriar el cuerpo. Pero, ¿qué es lo que ocurre?, la temperatura de los músculos y los órganos se eleva, y conduce ese calor a la sangre que transita por ahí; esta sangre se calienta y cuando llega a la piel, activa a las glándulas sudoríparas, causando que empecemos a sudar; cuando ese sudor se evapora sentimos una frescura agradable, y así el cuerpo se enfría y la sangre vuelve fresca a hacer su recorrido.



Cuando hablamos de ejercicio o deporte pensamos en músculos. Cierto, al ponernos en movimiento activamos nuestros músculos, ellos son los responsables de mover los huesos para que podamos trasladarnos y hacer lo queramos. Pero los músculos no solo generan movimiento.

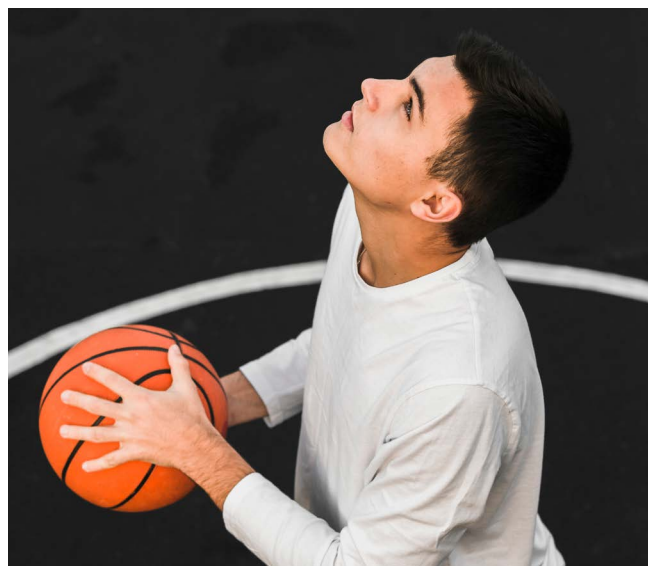
**Los músculos son una mina de oro. Los científicos han descubierto que los músculos activan más de 500 sustancias positivas para el cuerpo, y eso ocurre cuando hacemos ejercicio.**

Los músculos son casi la mitad del cuerpo, es como una enorme maquinaria que está en todo el territorio corporal, hace que nos movamos, y a la vez produce 500 mioquinas que interactúan con el cerebro, el corazón, el sistema de defensa, los huesos, el aparato digestivo, la respiración, el sistema nervioso, el sistema endócrino... todos los órganos del cuerpo. Y, además, los músculos crecen cuando nos ejercitamos, aumentando su capacidad de producir mioquinas.

**El cerebro como centro de alto mando del cuerpo, participa muy activamente cuando nos ejercitamos.**

**Primero:** controla todos y cada uno de los movimientos del cuerpo.

No es nada fácil y es maravilloso. Veamos un ejemplo; alguien está jugando básquetbol, la pelota viene hacia él, de frente, viene desde arriba y él está marcado por un rival, ¿qué ocurre?, sus ojos ven venir la pelota y envían el mensaje: "viene la pelota desde muy alto, y tengo un rival marcándome", el cerebro recibe el mensaje y determina que es un problema que hay que resolver.



**El cerebro lo analiza y ve las opciones:**

- A. Me quedo parado.
- B. Salto y atrapo la pelota.
- C. Salto con los brazos abajo y dejo pasar la pelota.

**El cerebro decide:** salto y atrapo la pelota, pero también piensa, ¿qué haré después?

- A. Avanzo hacia el aro.
  - B. La paso al compañero que está a mi derecha.
  - C. La paso a mi compañero que está a mi izquierda.
- El cerebro decide: avanzo hacia el aro.

Entonces el cerebro envía las órdenes a cada músculo para ejecutar la acción: —ojos, no dejen de ver la pelota—; —músculos del cuello y espalda, manténganse erguidos—; —músculos de las plantas de los pies, contraíganse para saltar—; —pantorrillas, tensen cuádriceps, contraigan isquiotibiales—; —relájense, músculos de los hombros y brazos, impulsen y luego elévense para atrapar la pelota—; —manos, listas para atrapar el balón—.

Cuánto tiempo transcurrió para que nuestro cuerpo detectara el problema, lo analizara, decidiera qué hacer y lo hiciera enviando la orden a cada músculo, ¡fue menos de un segundo, y en movimiento!

**Segundo:** cuando nos ejercitamos el cerebro activa muchas sustancias positivas: las endorfinas y los factores neurotróficos derivados del cerebro. Las endorfinas quitan el dolor, reducen la inflamación, quitan el hambre y la sed, y nos alegran, son euforizantes. Nos hacen sentir placer, por eso es que podemos pasar mucho tiempo jugando lo que nos gusta.

Los factores neurotróficos derivados del cerebro se encargan de darle la orden al corazón para que lata más fuerte, haciéndolo más eficiente; de hacer que el páncreas optimice su función y prevenga la diabetes, de hacer que las venas y arterias se dilaten para mejorar la presión arterial, que los pulmones sean más eficientes en su

trabajo, que el cuerpo queme más grasa para mantenerse saludable, le dan la orden al cerebro para que aprenda más, despierta la imaginación, protege las neuronas y conserva la memoria.

¿Verdad que el cuerpo humano es maravilloso?

Todos los sistemas se integran: sistema nervioso central, sistema nervioso periférico, músculo esquelético, cardiovascular, sistemas energéticos, sistema endócrino, ¡todos!

Y lo mejor es, que cada quien tiene el comando para manejarlo. Cada quien decide cómo quiere tener la máquina de su cuerpo.



## SALUD.

Todos hemos oído hablar y hablamos de la salud. Pero, nos preguntamos, ¿qué es la salud?

Una respuesta rápida y sencilla, acorde al enfoque que llevamos, sería: salud es tener los 37.2 billones de "likes" de mis seguidores cada día, es decir, el buen funcionamiento de mi cuerpo, lo que veo y lo que no veo de él.

**Salud no es no estar enfermo. Salud es mucho más e involucra a todo nuestro ser: el cuerpo, la mente, el espíritu y la convivencia con los demás.**

Pensemos que los seres humanos estamos parados en el centro de una gran balanza, tenemos un pie en un brazo de la balanza y el otro pie en el otro brazo. Estamos ahí manteniendo el equilibrio, si apoyo más peso en el lado izquierdo, la balanza se inclinará hacia ese lado, y viceversa. Algo parecido



es nuestro bienestar, de un lado está la salud y de otro la enfermedad.

El bienestar es dinámico, no estático. Un día puedo estar más cerca de la salud y otro día más cerca de la enfermedad, se trata de un "proceso salud-enfermedad".

### ¿De qué depende dónde me sitúo en la balanza del proceso salud-enfermedad?

De la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales, que son: subsistencia, participación, protección, ocio, recreación, libertad, afecto, participación e identidad.

Depende de cómo tenga la persona de satisfechas estas necesidades, así estará más cerca o lejos de la salud.



En mi grupo de juego o deporte, satisfago algunas de estas necesidades: me identifico, tengo participación, recibo y doy afecto, me recreo, me siento protegido y seguro.

La salud es unidimensional, es decir, no se puede hablar únicamente de salud mental o de salud física, ya que las enfermedades afectan todo nuestro ser. No existen enfermedades exclusivamente mentales, físicas o sociales.

Veamos un ejemplo. La esquizofrenia es considerada una enfermedad mental, pero también involucra lo físico o biológico ya que se debe a alteraciones bioquímicas que se dan en el cuerpo, asimismo, es social porque la persona que la padece no puede funcionar correctamente dentro de la sociedad.

Otro ejemplo: la gripe, una enfermedad que se considera biológica. Es cierto que se debe a una infección que causa los síntomas que conocemos, pero también altera la parte mental o psicológica porque nos sentimos mal, tristes, deprimidos o perturbados; además, influye en lo social, porque si tengo gripe no puedo salir de casa, no puedo ir a clases, a trabajar, a ver a la novia o a los amigos. Un ejemplo más; el alcoholismo es considerado como una enfermedad social, pero también involucra y altera la parte biológica (hipertensión arterial, gastritis, cirrosis hepática, etc.) y, de igual manera, la parte social y familiar.

Normalmente se habla de salud mental y salud física. Ahora vemos que ambas están unidas, se unen y coinciden en cada persona, e influyen una en la otra.

La actividad física y el deporte ponen en acción todos los sistemas del cuerpo, todas las células del organismo y nos acercan mucho más a la salud.

Todas las reacciones que provoca el ejercicio van a favor de la salud, la parte mental (porque me divierto, me distraigo, afronto y supero retos, comparto con mis amigos, me siento alegre y vencedor), y la parte física porque activo a los millones de seguidores que tengo dentro de mi cuerpo; me siento muy bien, estoy bien, puedo estudiar, trabajar, jugar y funcionar con la familia y con los amigos. Estoy saludable.

### COMBUSTIBLE.

La máquina del cuerpo necesita combustible para

funcionar.

**Otro factor importante para estar saludable es la alimentación y la nutrición, que no son lo mismo; alimentarse es llevar comida al estómago por medio de la boca, nutrición es que los componentes de esos alimentos se absorban en el intestino, llegando a todas las células del cuerpo.**



Para estar saludable debemos comer muchas frutas y verduras, un arcoíris de frutas y verduras, porque a más colores en el plato, más nutrientes y más salud. Nos aconsejan comer cinco tazas de frutas o vegetales cada día. Esa es la cuota mínima, si puedes comer más, hazlo.

Debemos comer proteínas, que son las que construyen el cuerpo, pollo, pescado, carne, huevos.

Los carbohidratos son el combustible que necesitamos, el pan, cereales, legumbres, papas (no fritas), maíz, fruta, jugos de frutas. Debemos comerlos, pero, hay que tener precaución porque si los comemos en abundancia y no gastamos ese

combustible se nos va a guardar como grasa en el cuerpo, y nos crecerán las "llantas y la panza". El exceso de azúcar es perjudicial, y sin darnos cuenta consumimos más azúcar de lo que creemos. Por ejemplo: un refresco de cola tiene 14 cucharadas de azúcar, ¡demasiada azúcar!, la cual no utilizamos y se nos acumulará en forma de grasa.

De igual manera, el consumo excesivo de grasa es perjudicial para el organismo, ingerimos mucha más grasa de lo que creemos cuando comemos las "boquitas" y muchas cosas fritas. La grasa en exceso también se acumulará en el cuerpo y nos hará daño.

## AGUA.

¡Necesitamos agua para vivir! Tres cuartas partes del cuerpo es agua. El agua sirve para dar consistencia, para digerir los alimentos y llevar nutrientes a las células, desalojar los desechos, y mantener la temperatura normal del cuerpo.

¿Debemos tomar agua?, definitivamente ¡sí!, agua pura; las gaseosas, el té o el café no sustituyen al agua. Podemos tomar un té o café, pero no podemos dejar de consumir agua.

La recomendación es beber 4 litros de agua durante todo el día. Y, si haces ejercicio o hace mucho calor, más. Sin el agua el funcionamiento del cuerpo no es el mejor y tendremos consecuencias perjudiciales.

Nuestra orina debe salir clara, si el color de la orina es más oscuro es que está deshidratado y está sometiendo a los riñones a trabajos forzados, aumentando el riesgo de tener cálculos, y eso, ¡duele mucho!

## DESCANSO.

El cuerpo humano es una máquina perfecta. El manual de uso del cuerpo humano dice que

debemos descansar, tenemos que poner el sistema en stand by, en estado de hibernación todos los días; sí, me refiero a ¡dormir!, hay que hacerlo sin falta.

Es durante el sueño que el cuerpo se repone, se reconstruye y crece. Entre 7 y 8 horas es la dosis recomendada de sueño. Dormir significa apagar el celular, la consola, la luz... y descansar.

**Si no dormimos se instalará la fatiga y no rendiremos en lo que hacemos diariamente y nos acercaremos al lado de la enfermedad.**

**El dormir es un alimento para el cuerpo. El organismo trabaja 24/7 pero cambia la intensidad, por la noche, duerme; aunque sigue trabajando para mantenernos vivos.**



## EL MEJOR EJERCICIO.

Muchas personas preguntan, **¿cuál es el mejor ejercicio?**

Unos dicen que nadar, otros que correr, otros dicen que los aeróbicos, etc., tenemos una buena noticia: el mejor ejercicio es el que a ti te guste y se ajuste a tus necesidades; correr, bailar, caminar, patinar, nadar, pesas, bicicleta, gimnasia, calistenia, CrossFit, fútbol, vólibol, básquetbol, elíptica, cardio... todo es bueno. Lo importante es poner el cuerpo en movimiento y activar todos los sistemas. Conozcamos algunos datos del ejercicio.



## El volumen y la intensidad.

El volumen es la cantidad de ejercicio (tiempo, distancia, series), y la intensidad es el ritmo al que haces el ejercicio. Dos personas pueden recorrer 5 kilómetros, uno tardará 25 minutos en hacerlo y el otro una hora; los dos han hecho el mismo volumen de recorrido, pero uno lo hizo a más intensidad (25 minutos), y el otro a una intensidad muy baja (60 minutos).

Por supuesto, elegir el volumen y la intensidad depende del estado de la persona.

¿Cuál es la mejor intensidad? Depende de los objetivos de cada quien. Por ejemplo, los atletas de alto rendimiento se entrenan con grandes volúmenes y alta intensidad porque sus propósitos son competitivos. Pero, el ejercicio para la salud se realiza a una intensidad moderada.

Y eso, ¿cómo se mide?

Es sencillo: si cuando hago ejercicio puedo cantar, esa intensidad es muy baja y no significa mayor esfuerzo para mi cuerpo; si cuando hago ejercicio no puedo cantar, sino que solo puedo hablar, esa es intensidad moderada, es seguro trabajar en esa intensidad; si cuando hago ejercicio no puedo hablar, es alta intensidad.

Dependiendo de tu estado físico, tu edad y tus objetivos puedes alternar la intensidad del entrenamiento entre moderada y alta, más moderada que alta.

Si hace mucho tiempo no has hecho ejercicio empieza poco a poco, y ve aumentando volumen e intensidad progresivamente.

## ¿Cómo puedo saber más?

Actualmente, hay mucha información al respecto, busca en las redes sociales y encontrarás videos de profesionales de la medicina y el ejercicio; pueden ser tutoriales o desafíos adecuados a tu edad y condición.

La tecnología nos permite interactuar con familiares y amigos que están en otro lugar, podemos hacer ejercicio y realizar con ellos juegos que impliquen el movimiento corporal; "peleando, bailando, haciendo un recorrido de aventuras, evadiendo enemigos y capturando dragones".

Tenemos mucha información, búscala, utilízala, disfrútala.

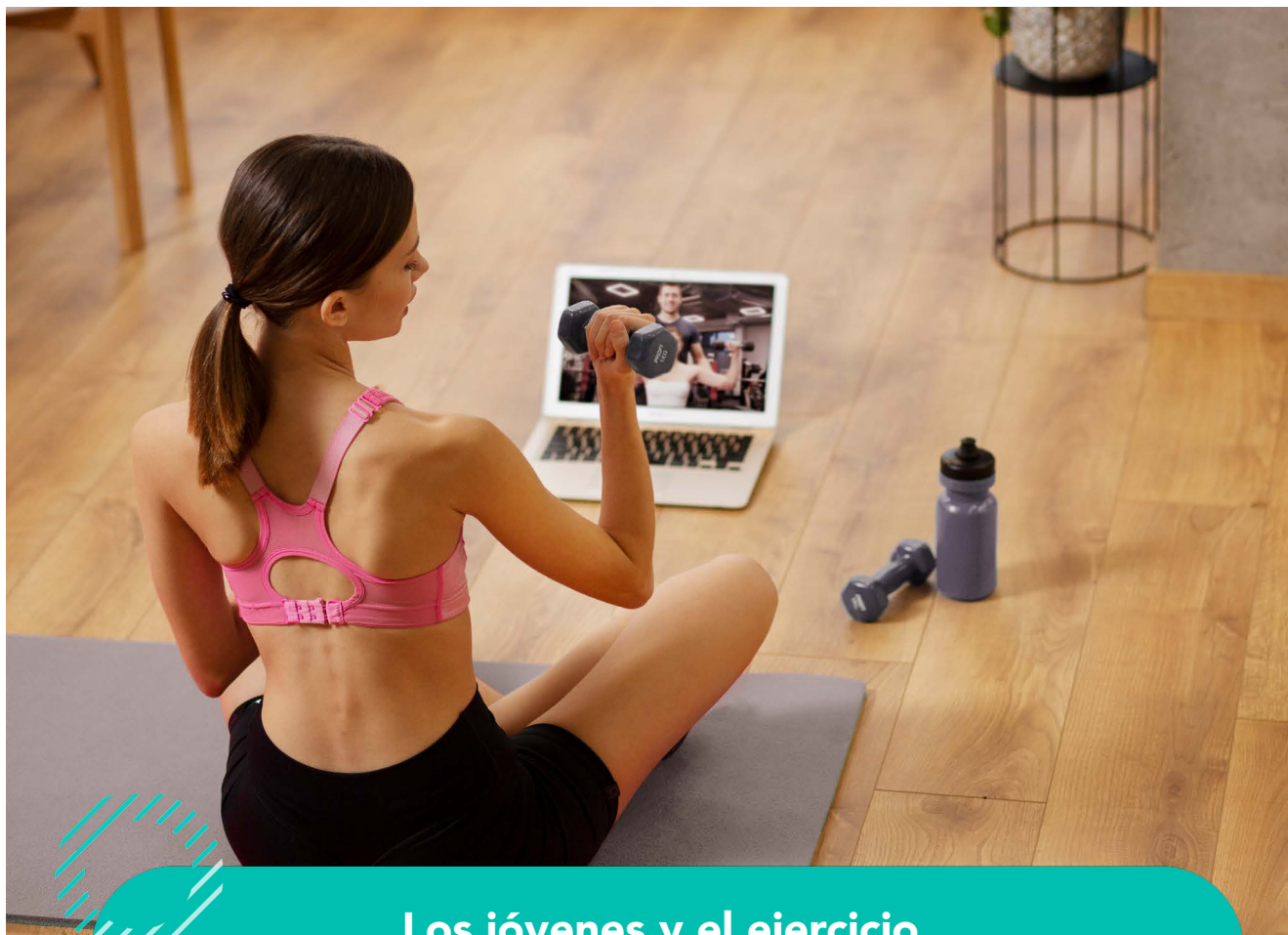
¡Ejercítate divirtiéndote, diviértete ejercitándote!

¡Sé el mejor influencer para ti!

Tienes 37.2 billones de seguidores que quieren darte su "like" cada día, todos los días, ¡toda la vida!



**Dr. Juan Carlos Vargas.**  
Médico del deporte y yudoca.



## Los jóvenes y el ejercicio en la era digital.

No solo la tecnología es la responsable. Para nadie es secreto que, desde unos años para acá estamos viviendo bajo una revolución tecnológica que ha venido a sacudir nuestro mundo, a cambiar la forma en la que vemos la educación, la economía, las relaciones e incluso, la salud; y es de este último que quisiera partir para desarrollar este artículo.

Tengo 19 años y he estado relacionada, de alguna u otra manera, toda mi vida con el ejercicio y la actividad física. A la edad de 13 años comencé a practicar vólibol, actividad que realicé por alrededor de 6 años; iba a mis entrenos, realizaba mis ejercicios y trataba de llevar un estilo de vida saludable, algo esencial tanto para un atleta como para cualquier ser humano. Luego, llegó la pandemia y junto a ella, el cierre de los lugares de entrenamiento.

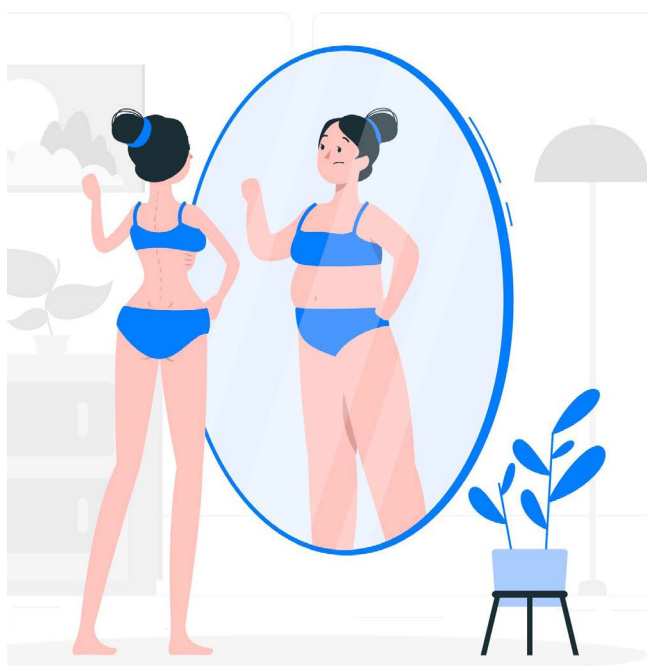
Dejé de entrenar vólibol, y lo cambié por una rutina de ejercicios de YouTube. Fue así como comencé a ver una arista de la incidencia de la tecnología en la salud. Sé que no fui la única que adoptó ese método para ejercitarse, y muchos más, sé que no fui la única joven que lo hizo.

Muchos de nosotros, muchísimos más en el punto más agudo de la pandemia, anhelábamos un cambio en nuestra vida, un cambio en nuestra salud y por qué no mencionarlo, en nuestro aspecto físico. Empezamos a tomar rutinas, consejos, ejemplos de redes sociales y comenzamos a querer parecernos

cada vez más a los influencers, modelos y atletas que veíamos en redes sociales.

**"Puede suponer un peligro si alguien está buscando cuándo es el mejor momento para causarnos algún tipo de daño" (Josep Albors).**

Esta frase representa perfectamente la relación entre las redes sociales, la tecnología y el ejercicio. Al ponerme a analizar tanto mi experiencia como mi alrededor y mis amistades, me doy cuenta que existen tres factores de la salud, tanto física como mental, que pueden estar afectando el uso de las redes sociales para ejercitarnos.

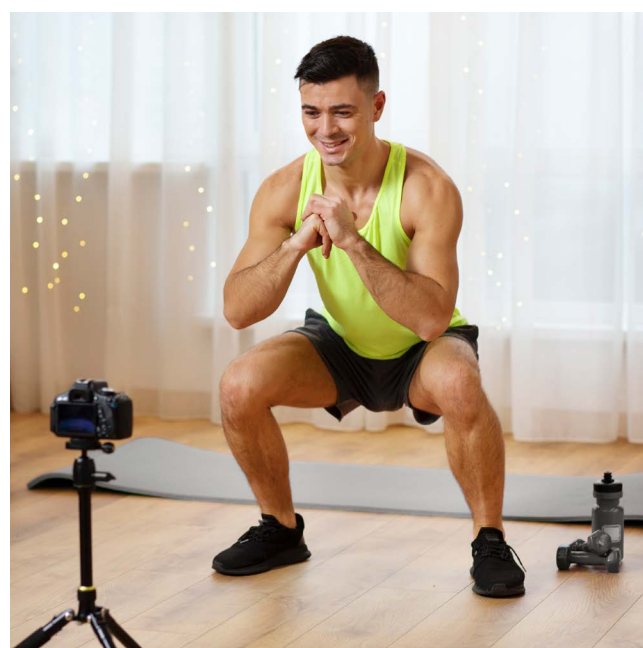


**En primer lugar, la imagen corporal.** Estamos viviendo sobre la figura de una cultura fitness como el estilo de vida perfecto, y no es que esté totalmente mal consumir ese tipo de contenido; pero, si considero que un consumo irresponsable e inconsciente puede llevar a que cada vez más jóvenes tengan una imagen distorsionada de sí mismos, objetivos inalcanzables y una obsesión excesiva por su peso corporal.

En el año 2022, la Universidad de Vermont dirigió

un estudio llamado Weight-normative messaging predominates on TikTok, en el cual se tomaron la tarea de analizar los hashtags colocados en las publicaciones de "consejos fitness" en TikTok, con el objetivo de demostrar la incidencia que estos tenían en los jóvenes. Según, Lilly Pope, dietista de la Universidad de Vermont asegura que en TikTok, específicamente, se difunde información y se promueven conductas que pueden propiciar una "visión deformada" de la salud y de su cuerpo en los jóvenes.

**En segundo lugar, la asistencia profesional.** El verdadero problema entra cuando personas con poco o cero conocimientos en salud comienzan a dar consejos y directrices sobre rutinas de ejercicios a seguir. Quiero aclarar que no es esencial ser un profesional para comenzar a ejercitarnos y a cambiar nuestra vida; sin embargo, es importante tener en cuenta que, al decidir seguir rutinas de aplicaciones, redes sociales, etc., tenemos que ser conscientes que no son profesionales y que es indispensable tener un filtro personal para evitar lesiones y recordar que cada uno de nosotros es un cuerpo diferente que se adapta a necesidades distintas.





Y, **en tercer lugar, la autoestima.** Deseo partir con el hecho que, el ejercicio no solo debe convertirse en un medio para mejorar el aspecto físico, sino que debe ser un elemento esencial para nuestro desarrollo integral como personas. Con eso aclarado, siempre es importante recordar que como jóvenes estamos constantemente luchando con la comparación social, que, en beneficio de nosotros, puede funcionar como motivación; no obstante, un mal uso de la tecnología puede llevar a que esa comparación se convierta en una obsesión y que por más que nos ejercitemos, nunca alcancemos el físico que el “influencer” muestra. A partir de eso, como jóvenes, podemos llegar a tener una baja percepción de nosotros mismos y puede llevarnos a no solo problemas físicos, sino también psicológicos, como la depresión, el aislamiento social y la baja autoestima.



Si bien, en este artículo me enfoqué en los problemas que podía traer el uso de la tecnología en la realización de ejercicio físico, es necesario aclarar que busco referirme al uso incorrecto de las herramientas que ella nos brinda. No se trata de un asunto de blanco y negro, se trata de hacer un manejo adecuado. En mi experiencia, he encontrado información muy útil en las redes sociales sobre ejercicio y posteriormente, las he consultado con mi nutricionista o muchas veces, no tenemos la posibilidad de ir a un gimnasio, y nos resulta mucho más fácil ejercitarnos en casa con YouTube. Con esto quiero decir que es necesario que busquemos formas para sacar lo útil de este mundo globalizado y desechar lo peligroso, para así entender que no solo la tecnología es la responsable.



**Camila Chávez.**  
Estudiante de Ciencias Jurídicas.



# Recetas saludables.

Chef Mónica Mercedes Rodríguez Urrutia.



## Wrap de ensalada César (1 porción).

### Ingredientes:

- 2 tortillas de harina medianas.
- 2 rodajas de pan integral, cortado en cuadritos.  
(Rociar un poquito de aceite de oliva, sal y pimienta y tostar en una sartén).
- 1 pechuga a la plancha, y cortar en cuadros.
- 3 hojas de lechuga romana, cortadas en trozos pequeños.

### Aderezo:

- 4 onzas de yogurt griego.
  - 1 ralladura de ajo.
  - 1 cucharadita de mostaza.
  - 2 cucharadas de vinagre blanco.
  - Queso parmesano al gusto.
- Mezclar todos los ingredientes del aderezo y sazonar al gusto, con sal y pimienta.  
En un bowl incorporar: los cuadros de pan ya tostados (crutones), pollo y lechuga, mezclar con el aderezo (cantidad según su preferencia).  
En la tortilla de harina poner parte de la ensalada y enrollar, luego en papel encerado o aluminio, partir por la mitad.
- P. D.: Pueden cambiar por atún de lata en agua, de preferencia; carne a la parrilla u hongos portobello.





## Poke bowls de atún.

### Ingredientes:

- 3 onzas de arroz blanco.
- 4 onzas de filete de atún cortado en cubos.
- ½ aguacate cortado en cubos.
- 3 onzas de pepino cortado en cubos.
- 2 onzas de piña cortada en cubos.
- 1 cebollín (parte verde).
- ½ onza de ajonjolí.

### Para marinar el atún: (máximo 5 minutos en marinación).

- Jugo de 1 mandarina o naranja.
- Salsa de soja baja en sodio.
- ½ onza de aceite de ajonjolí.
- 1 cebollín finamente picado (parte blanca).

### Procedimiento:

En un bowl colocar de base el arroz, luego por porciones colocar los demás vegetales en cubos y esparcir sobre todo el cebollín y ajonjolí.

### Aderezar con:

- 2 onzas de salsa de soja.
  - 1 onza de aceite de ajonjolí.
  - 1 cucharada de miel de maple.
  - 1 cucharada de jugo de mandarina o naranja.
- Emulsionar bien, rectificar sal y esparcir sobre el bowl, al momento de comer.

**P.D.:** La proteína puede variar: salmón ahumado, pollo o res a la plancha; igual que los vegetales: hongos salteados, berenjena, coliflor asado; y, todos los toppings que les gusten, apio, zanahoria, rábano, remolacha, elote amarillo, edamames, etc.





## Estilo de vida en jóvenes, ¿cuándo se convierte en un riesgo?

Para empezar, es necesario definir, qué se comprende por “estilo de vida”. El glosario de promoción de la salud (OMS, 1999) define estilo de vida de una persona como aquel compuesto por sus reacciones habituales, definidas por su personalidad, sus intereses, la educación recibida y, además, por las pautas de conducta aprendidas durante los procesos de socialización, relacionadas a características del entorno microsocioal; en donde se destaca la vivienda, familia, amigos, comunidad, entorno escolar, entre otros; y a factores macrosociales como el sistema social, jurídico, económico, de salud, de cultura y de medios de comunicación masivos.

Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales en las que los jóvenes interactúan.

Desde ese punto de vista cuando en estos entornos se normalizan algunas conductas para jóvenes, que en esencia son de riesgo, deja de percibirse el daño que pueden causar y, por tanto, no se actúa en consecuencia.

**Es importante destacar que la adolescencia es un periodo crítico de cambios biológicos, comportamentales y sociales que permite desarrollar y reafirmar la personalidad, la autoestima, la autoconciencia y, en definitiva, la identidad del adolescente y futuro adulto.**



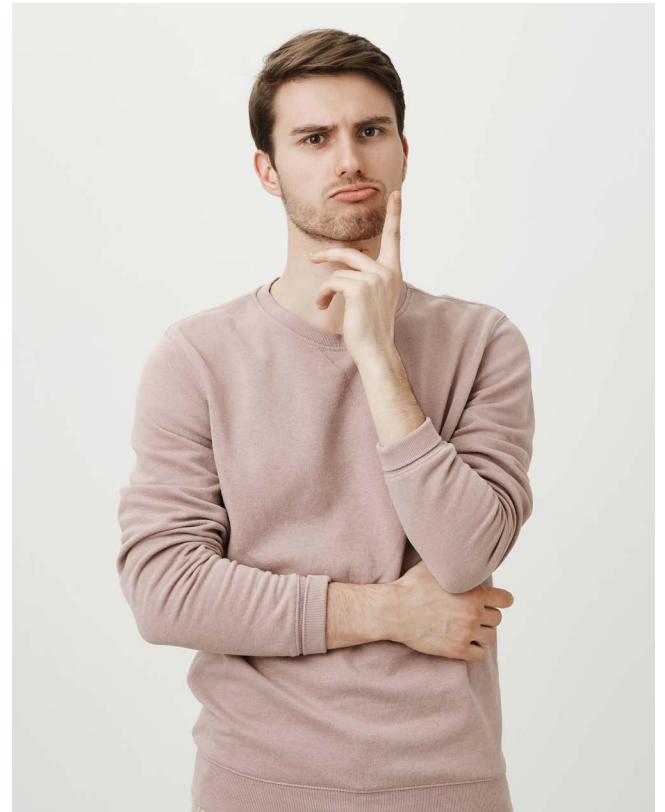
Estos cambios implican un desarrollo cerebral que pueden conducir a mantener conductas de riesgo en adolescentes y jóvenes, entendiéndose como tales, aquellas que implican un efecto placentero inmediato, pero carecen de una valoración de las consecuencias posteriores.

Es fundamental comprender qué mecanismos cognitivos guían al adolescente a la asunción de conductas de riesgo. Los procesos cognitivos que se desarrollan ante estas conductas son interpretaciones mayoritariamente erróneas que aparecen de forma espontánea ante diferentes situaciones y que son aceptadas como verdaderas. Estas, a su vez, conducen a desarrollar emociones desagradables que perjudican la salud, las relaciones personales y el bienestar integral de adolescentes y jóvenes.

Así pues, aprender a identificar los pensamientos automáticos erróneos o distorsiones cognitivas, desde mi punto de vista y experiencia en jóvenes me permitió identificar criterios para decir cuándo una conducta puede convertirse en riesgo.

1. Cuando se tiende a no aceptar el efecto dañino de realizar dicho comportamiento.
  2. Cuando los comportamientos de riesgo se incorporan como hábitos en un estilo de vida.
  3. Cuando ese estilo de vida no saludable es incontrolable de manera personal y no se busca ayuda terapéutica, médica o espiritual.
  4. Cuando mi estilo de vida no saludable trasciende las normas jurídicas y sociales propias de un país.
  5. Cuando los efectos dañinos de mi estilo de vida afectan a las personas de mi microambiente (familia, amigos, compañeros de escuela) y vulneran los derechos de grupos y colectivos sociales como, por ejemplo, el hábito de fumar o el consumo nocivo de alcohol.
- Entonces, ¿qué hacer?, ¿cómo logramos un estilo de vida saludable?, ¿es posible lograrlo en una

sociedad tan contaminada y con tantos factores de riesgo y tan pocos factores protectores?



Es aquí donde surge la necesidad de trabajar la voluntad desde edades tempranas, pautas de vida y salud, sanas; incidir en todos los entornos, darle valor a lo positivo, al modelamiento social de principios y valores como el amor, el respeto, la solidaridad, la empatía y, por supuesto, a trabajar entrenando el cerebro para ser resilientes a las adversidades y creativos para el bien, para una adecuada gestión de nuestras emociones, capacidades, limitaciones, etc.; en general, gestores positivos de nuestra propia vida, de la mano de los seres que amamos y nos aman. Por lo tanto, la familia cumple un rol primordial en el desarrollo de cada uno de sus integrantes, es moduladora y promotora de emociones y sentimientos, es escenario constante de modelos de conducta, transmisora de valores y normas de convivencia. La familia es el primer pilar del



desarrollo de un vínculo adecuado basado en la dedicación, el afecto, la comunicación, la cohesión, la adaptabilidad.

Por todo ello, los modelos parentales y de otros adultos significativos en la vida del adolescente y joven desempeñan un papel trascendental, ya que ejercen una importante influencia en el desarrollo de hábitos de vida, formas de expresar afectos, relacionarse con los demás, resolver conflictos y desarrollar conductas de autocuidado.

Por este motivo, el trabajo conjunto con los padres, en muchos casos, será uno de los pilares del tratamiento en la búsqueda del equilibrio personal y social de los adolescentes y jóvenes, acciones sencillas pueden marcar la diferencia; acompañeles, tenga paciencia, promueva el diálogo afectivo, empático y efectivo, sea un modelo positivo de referencia con solvencia moral en su testimonio de vida; cuando sea necesario poner límites, hágalo, dé la oportunidad a los jóvenes para que progresivamente desarrollen su autonomía, que se permita equivocarse pero también aprender de sus errores y, finalmente, crecer; lo anterior es necesario para lograr seres humanos mejores, generación tras generación.



**Estela Alvarenga Alas de Menjivar.**  
Educatora para la salud y máster en Salud Pública.



# Héroes CCM

En esta sección usted podrá leer algunos testimonios de pacientes del Centro Cardiometaabólico.





**Como revertí mi diabetes e hipertensión con un cambio de estilo de vida.**

Cuando tenía 25 años me encontraba estudiando los últimos años de mi carrera, al ser una persona joven consideraba que no era necesario cuidar de mi salud, consumía y bebía alimentos sin pensar lo que podían causar en mi cuerpo; y menos tomaba en cuenta la importancia de tener una vida activa, llegue a pesar alrededor de 200 libras. No tenía conciencia que estar en sobrepeso no significa estar saludable.

Ser diagnosticada con diabetes tipo 2 e hipertensión fue algo inesperado, pues llegué a consultar por otras molestias de salud. Recibir esa noticia causó temor en mí, porque consideraba que era algo difícil de sobrellevar, acababa de presenciar un cuadro en mi familia donde las complicaciones por diabetes fueron muy fuertes, y creí que me tocaría afrontar la misma situación, y que mi calidad de vida disminuiría.

Inicié el tratamiento con medicamentos para la presión y el control de la diabetes, en el año 2012, y durante 10 años los estuve tomando a diario; ya que había descubierto que, si los dejaba, mis controles salían poco favorables. Con el tiempo aprendí que las emociones influyen considerablemente en el estado de mi cuerpo, ahora comprendo que puedo disfrutar de todo tipo de alimento en las cantidades adecuadas; sé la importancia de tomar mis alimentos y medicamentos a su tiempo, beber



agua es igual de indispensable; además, mantenerse activo es clave para estar sano y, finalmente, asistir puntualmente a los chequeos es algo que no se debe olvidar por muy bien que se pueda sentir la persona.

En CCM, me han acompañado a lo largo de más de una década. El proceso no ha sido fácil, ya que como toda persona he tenido altos y bajos; sin embargo, cuando tomas conciencia de tu salud y te convences que quieres mejorar, los cambios valen la pena y te sientes satisfecho con los resultados que vas notando en ti mismo.

He logrado bajar de peso y mantener la pérdida del mismo. Mi familia me ha apoyado en todo el proceso, y los cambios que he realizado en mi estilo de vida he tratado de transmitirlos a mi familia y amigos. Tener un estilo de vida saludable no necesariamente debe ser costoso (algo que creía al inicio), como salvadoreños tenemos a la mano muchos alimentos saludables y ricos, solo se debe conocer cómo combinarlos.

Los controles de los últimos años fueron mostrando excelentes resultados, y las dosis de medicamentos fueron disminuyendo, a tal punto que en el año 2022 me suspendieron la metformina, y a mediados del mismo año la dosis del losartán.

Ahora puedo decir que, la diabetes es una condición en la que no estoy destinada a consumir medicamentos.

Estoy dispuesta a llevar una vida equilibrada, creo que eso es lo más importante, tomarse el reto en serio y espero que mi experiencia ayude a otros a tomar conciencia de lo importante que es dedicar tiempo para nosotros mismos.

¡La salud es lo más valioso que tenemos, depende de nosotros mantenerla, nunca debes olvidar eso!

**Escrito por:**

Iris Amaya.

Lcda. en Administración de Empresas.

Paciente CCM.



**La disautonomía no me impidió ser una buena madre.**

Me embaracé a los 21 años sin ningún chequeo previo, todo iba muy bien hasta las 30 semanas cuando me ingresaron de emergencia por tener preeclampsia grave, y a los 4 días del ingreso me realizaron cesárea porque mi presión estaba por el cielo. Todos los médicos me decían que no se explicaban la razón, ya que era una mujer delgada sin antecedentes de hipertensión arterial y dedujeron que era por estrés, debido a que en ese momento tenía carga laboral fuerte y llevaba 5 materias en la universidad. Los años pasaron y siempre tuve episodios de cansancio repentino, palpitaciones, me faltaba el aire, sudaba helado o siempre estaba sudando sin razón aparente; no sabía si se me subía o bajaba la presión, además, me mareaba. Pero, nunca le puse la debida atención a esa lista de síntomas, lo más que hice fue googlear lo que sentía y todo arrojaba a padecer de la tiroides.

Hace algunos años no tenía la capacidad para asistir a un médico privado, yo sabía que debía consultar mis síntomas, pero, solo el hecho de pensar en ir al seguro social y que nunca avanzaría para ser atendida por un especialista me hacía dejar eso a un lado. Mi mamá con cada episodio de malestares me decía: "yo sé que tienes algo, pasa consulta".

A causa de la preeclampsia, mi hijo nació a las 30 semanas pasando muchas consultas por ser prematuro, luego a sus dos años y medio lo diagnosticaron con autismo, al principio fue muy duro

aceptar su condición; pero, también nos dimos cuenta que tener un diagnóstico temprano fue lo mejor para apoyarlo.

Como mamá soltera hice consciencia sobre lo importante que es poner nuestra salud en primer lugar y lo necesario que es cuidarnos.

Cuando llegué a consulta con el Dr. Chávez me indicó varios exámenes, entre ellos, los de tiroides y me di cuenta que lo que Google me había dicho era falso. Todos mis exámenes de laboratorio estaban bien. Luego me realicé un Monitoreo Ambulatorio de la Presión Arterial (MAPA), descubrimos con el Dr. que mi diagnóstico es "disautonomía con hipotensión arterial ortostática", y que mi sudor inexplicable también tiene una causa, y es "hiperhidrosis por disautonomía".

El día del diagnóstico, la verdad me sentí feliz y me sentí motivada a cuidarme siguiendo las indicaciones del Dr., me di cuenta que muchas veces, padres y madres decimos que moriríamos por nuestros hijos, pero la pregunta es: ¿viviríamos bien por nuestros hijos? Nuestros hijos tengan o no una discapacidad merecen tener buenos padres que cuiden de su salud ya que somos responsables de ellos.

Sigo mi tratamiento según las indicaciones del Dr., y aunque no estoy curada, sé que gran parte de los resultados dependen no solo de mis medicamentos. Desde el diagnóstico he aumentado 6 libras y eso me causa alegría, porque se me dificulta subir de peso, me siento poderosa por el hecho de conocer mi situación, y me gustaría que todos tuviéramos la oportunidad de tener un diagnóstico o de consultar cada vez que presentemos síntomas como estos, pues la disautonomía puede ser confundida con otras enfermedades.

**Escrito por:**

Beatriz Rivas.

Lcda. en Mercadotecnia y Publicidad.

Paciente CCM.



# PERFILES



**Merlin Cristal Ciudad Real Pérez.**  
Enfermera.

**1. ¿Cuáles son los aspectos más apreciados en tu vida?**

Mi familia indudablemente, han estado en todo momento a mi lado y me han guiado y corregido. Recibo su apoyo incondicional.

**2. ¿En qué dedicas tu tiempo libre?**

Usualmente escucho música, juego con Mufasa, mi perro; y salgo a dar un paseo con mi familia o mis amigos.

**3. ¿Cuántos años tienes desempeñando la labor como enfermera?**

Desde finales de 2017, cuando tomé la decisión

de estudiar enfermería. Mi primera interacción con pacientes fue en la unidad de salud de San Antonio Abad, continué los siguientes años con mis prácticas en el Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar "Dr. José Antonio Saldaña", Hospital Nacional Psiquiátrico "Dr. José Molina Martínez", Hospital Nacional San Rafael en el área pediatría. Mi servicio social lo culminé en el Hospital Nacional "Dr. Juan José Fernández" Zacamil. Me uní al equipo de Grupo CCM el 16 de septiembre del 2022. A la fecha tengo 5 años en esta labor.

**4. ¿Cuáles son tus principales retos?**

El mayor reto es continuar con mi formación académica hasta lograr la licenciatura en Enfermería, y capacitarme para poder brindar la mejor atención a los pacientes que visitan Grupo CCM.

**5. ¿Cómo mantienes la pasión por lo que haces?**

Mi mayor satisfacción es poder acompañar al paciente e involucrarme en mejorar sus padecimientos, al intervenir de forma directa por medio de la educación continua en salud o en algún procedimiento que requiera de mi participación.

**6. ¿Qué te dicen los pacientes respecto a tu labor como enfermera?**

Los pacientes que visitan el centro han comentado en alguna ocasión sentir la calidez en la atención

que les brindo, valorando y agradeciendo con comentarios positivos a mi persona.

### **7. ¿Cómo cuidas la salud de los demás?**

La mejor forma de cuidar la salud de los demás es compartir el conocimiento, dándole al paciente las mejores herramientas para que tome decisiones que beneficien su salud.

### **8. ¿Cómo cuidas de ti?**

Practico los hábitos recomendados para mantener un cuerpo saludable; como por ejemplo, descansar lo suficiente, mínimo 7 horas de sueño y, comer más frutas y verduras.

### **9. ¿Crees haber impactado en la vida de los demás al cuidar de su salud?**

Sí, orientando al paciente sobre la toma correcta de presión arterial en casa, enfatizando en recomendaciones para obtener resultados verídicos, lo cual es de mucha ayuda cuando el paciente comparte sus resultados con el médico.

### **10. ¿Cuáles son las enseñanzas que más le recomiendas a tus amigos y familiares, y, por qué?**

La principal, es que cumplan con una dieta balanceada, mantenerse siempre hidratados, tomarse el tiempo para descansar y recrearse; y además, realizar actividad física para garantizar su calidad de vida.



# PERFILES



**Jessenia Vásquez.**  
Enfermera.

## 1. ¿Cuáles son los aspectos más apreciados en tu vida?

Lo que más aprecio en la vida es a mi familia, a mi esposo y a mi hija, ellos son mi motor para seguir día a día, me han enseñado mucho y me motivan a alcanzar nuevas metas y sueños.

## 2. ¿En qué dedicas tu tiempo libre?

En mi tiempo libre me gusta disfrutar de mi familia, salir a pasear, salir a correr, cocinar, aprovecho para hacer alguna receta nueva; además, me encanta dedicarle tiempo a mi hija, jugar con ella por un largo rato.

## 3. ¿Cuántos años tienes desempeñando la

## labor como enfermera?

Tengo 7 años desempeñando esta bonita profesión, y con la ayuda de Dios continuaré avanzando y me desarrollaré aún más en otras áreas de mi carrera.

## 4. ¿Cuáles son tus principales retos?

Seguir creciendo profesionalmente, hacer un hábito por la lectura; y que todo paciente que es recibido por mi persona se sienta satisfecho con mi atención brindada.

## 5. ¿Cómo mantienes la pasión por lo que haces?

Me gusta ayudar y ser útil para las personas que necesitan de mí, porque siempre he tenido en mente que he venido a este mundo a servir, a ser parte de sus procesos, siendo una fuente de motivación para que ellos pueden salir adelante; contribuyendo así, a mejorar la salud y calidad de vida de cada paciente.

## 6. ¿Qué te dicen los pacientes respecto a tu labor como enfermera?

Los pacientes remarcan mis habilidades y destrezas, expresan que se sienten bien con mi atención, además, me hacen saber que soy amable y que eso los hace sentirse en confianza, bien recibidos y apreciados.

## 7. ¿Cómo cuidas la salud de los demás?

El amor a sí mismo es requisito previo para poder amar a los otros, amarse a sí mismo conlleva



cuidarse y cuidar del otro. La forma en la que lo realizo es motivándolos a llevar una dieta variada y equilibrada, que los provea de los nutrientes y calorías que el organismo necesita para mantenerse sano. Los invito a practicar ejercicio físico de manera regular, reducir el exceso del consumo de sal, evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas, así como también del tabaco; optar por la cocina sana, dormir por lo menos 7 u 8 horas cada noche; hidratarse regularmente, ingiriendo abundantes líquidos; lavarse las manos a menudo con agua y jabón, evitar el estrés, visitar periódicamente a su médico de cabecera y no discontinuar sus controles; no automedicarse, y vacunarse para prevenir muchas enfermedades.

### **8. ¿Cómo cuidas de ti?**

Lo hago de la siguiente manera: me propongo comer lo más sano que pueda, trato de evitar las gaseosas y postres; cada 8 días hago el esfuerzo de ir a correr y una vez a la semana realizo ejercicio en casa, evito estresarme mucho; duermo de 6 a 7 horas, trato de dormirme temprano y las actividades de la casa las realizo tranquilamente, procurando no cansarme demasiado; tomo abundantes líquidos; la presión arterial me la chequeo entre semana las veces necesarias, también reservo tiempo para pasar con mi bebé y mi esposo; siempre que puedo me voy de paseo con mi pequeña familia, me gusta visitar lugares a los que nunca he ido, evito compararme con los demás, he aprendido a decir no en algunas ocasiones y realizo el trabajo que más me gusta, ser enfermera, para mí, es lo máximo.

### **9. ¿Crees haber impactado en la vida de los demás al cuidar de su salud?**

Definitivamente sí, porque le explico y oriento al paciente con respecto a la forma adecuada de administrarse insulina, les detallo cómo usar el hemoglucotest en casa y así obtener resultados óptimos; también la forma correcta de tomar la presión arterial, la importancia de aplicar sus vacunas y llevar sus controles médicos. El autocuidado es importante para llevar una vida saludable, además, les explico con detalle cómo deben tomarse sus medicamentos indicados por el médico para mejores resultados. La toma de electrocardiograma se realiza de manera minuciosa siguiendo las instrucciones para evitar diagnósticos errados.

### **10. ¿Cuáles son las enseñanzas que más le recomiendas a tus amigos y familiares, y, por qué?**

Unas de las enseñanzas en las que más me gusta hacer énfasis es en mejorar los hábitos de alimentación y evitar las bebidas artificiales, porque es la base para llevar una vida saludable.

Realizar ejercicio regularmente para tener una mejor circulación sanguínea, fortalecimiento de músculos y del sistema óseo, y a la vez mantenerse más activo.

Ante cualquier señal de alarma en su cuerpo que no es normal o que nunca había sentido es importante acudir a un centro de salud, y nunca automedicarse así podrán evitarse otras complicaciones.

**"El autocuidado es importante para llevar una vida saludable".**

# EMBAJADORES





## Diabetes y salud mental en adolescentes.

La influencia de diversas condiciones médicas en la salud mental de los pacientes es innegable, y en muchos casos, los cambios de ánimo pueden ser una señal de advertencia para buscar atención médica. Es especialmente importante prestar atención a estos síntomas en los adolescentes, ya que esta etapa de la vida es crucial para el desarrollo de las habilidades emocionales y la formación de un futuro adulto. Si se descuida la salud en esta etapa, puede haber un desequilibrio grave en la salud mental.

Por lo tanto, la familia desempeña un papel importante en el cuidado de los adolescentes con condiciones médicas, no solo para asegurarse que los tratamientos se sigan según las indicaciones del médico, sino también para que el joven sepa que tiene una red de apoyo a su lado. Por ello, es fundamental reconocer que las condiciones médicas pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los pacientes y prestar atención a cualquier cambio en el estado de ánimo.

La atención médica y el apoyo emocional son cruciales para garantizar que los jóvenes puedan desarrollarse de manera saludable y convertirse en adultos fuertes y equilibrados. A la hora de obtener un diagnóstico, este, genera un impacto en la persona que lo recibe y su familia; lo cual no solo





presupone un cambio en los hábitos, sino que, en los pensamientos sobre posibles complicaciones y la incertidumbre sobre el futuro del adolescente, lo que puede desencadenar distintas complicaciones psicológicas (Henríquez-Tejo y Cartes-Velásquez, 2018).

Además, la diabetes es una de las enfermedades crónicas que se acompañan de síntomas depresivos, tal y como se menciona en el libro: *Psiquiatría Clínica. Diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos*. Por lo que no debería ser un factor para ignorar o descuidar a la hora de tratar a un paciente con diabetes, la atención a su salud mental debe ser igual de importante que sus niveles de glucosa, dado que ambos pueden desencadenar un riesgo alto para la vida del joven a corto o largo plazo.

Los adolescentes con diabetes pueden verse expuestos a conductas de riesgo, como descuidar el autocuidado, descontrolar sus comidas y no adherirse al tratamiento, acciones que son muy importantes para mantener los niveles adecuados de glucosa (Baeriswyl, K., 2017).

Asimismo, se ha demostrado que el 26.4% de los adolescentes consideran el suicidio después de ser diagnosticados con diabetes (Silverstein, Klingensmith, Copeland & Plotnick, 2005).

También, se ha comprobado que los desórdenes alimenticios, como la bulimia y la anorexia, son comunes en los jóvenes con diabetes, junto con la omisión de la aplicación de insulina como una forma de controlar el peso, especialmente en mujeres. En este aspecto, la familia del paciente puede ayudar a prevenir las conductas de riesgo y los problemas psicológicos asociados con la diabetes en los adolescentes. Por ejemplo, pueden fomentar una comunicación abierta y sincera con el joven sobre sus emociones y pensamientos, y asegurarse de que se sienta escuchado y apoyado.

La familia también puede considerar trabajar con un psicólogo o terapeuta especializado en diabetes,

para abordar los problemas psicológicos y emocionales relacionados con la enfermedad. La American Academy of Pediatrics ha señalado que no es suficiente tratar la diabetes únicamente con un enfoque médico, sino que también, se necesita una mejora en la atención y apoyo de la familia para ayudar al adolescente a adaptarse a su condición. Además, no solo se trata de proporcionar un apoyo constante, sino de crear un ambiente familiar seguro y estable.

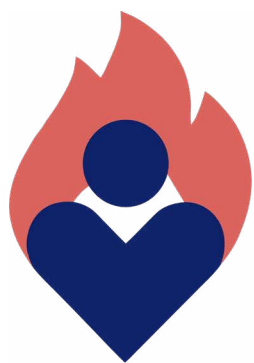
Un estudio con pacientes de entre 12 y 19 años demostró que aquellos que describen a sus familias como estables y organizadas tienen un mayor bienestar general. Esto es importante para reducir los niveles de ansiedad en los jóvenes, ya que, aunque intentemos mantenerlos alejados de los conflictos familiares, son fácilmente perceptibles para ellos, especialmente en esta etapa en la que son más conscientes de su entorno.

En conclusión, la familia juega un papel crucial en el cuidado de la salud mental de los adolescentes con condiciones médicas, como la diabetes. Es importante reconocer que este diagnóstico puede tener un impacto significativo en la salud mental del paciente y prestar atención a cualquier cambio en su comportamiento. Por lo tanto, es importante que los profesionales de la salud trabajen en colaboración con la familia y brinden información, educación y apoyo emocional para ayudar al adolescente a adaptarse a su condición, y prevenir cualquier complicación tanto a corto como a largo plazo.



**Lcda. Mileidis Marriaga.**  
Enfermera especialista en diabetes.





JÓVENES EN  
**ACCIÓN**  
CCM





## El costo de estar bien.

Vale la pena iniciar el artículo dirigiéndome a la población más joven, verte en un espejo todos los días debe ayudarte a notar tus problemas. En esta generación ocurre una idea errada de salud y bienestar, se instruye que debes sentirte cómodo con tu cuerpo sin importarte cómo te vean los demás y romantiza la idea de que “todo está bien” aunque estés pasado de peso; siempre y cuando “te ames como te ves”.

Normalizar esta situación te deja en una idea deliberada que te permite ignorar el hecho de hacerte chequeos médicos, y te hace creer que las libras de más están permitidas por la idea del “amor propio”.

Pero, tus dolores de cabeza aumentan, no encuentras nada de tu talla, te sientes mal y cansado todo el tiempo; lo cual te orilla a tomar la decisión de realizarte chequeos médicos, llevándote la “sorpresa” de que tienes una enfermedad crónica que es diagnosticada como diabetes.

Miles de jóvenes que padecemos de esta enfermedad no sabemos cómo iniciar un cambio. Como economista te daré un estimado bastante necesario de lo que a partir de mis 28 años tuve que empezar a tomar en cuenta en mi planificación financiera; de mi salario debo destinar un 20% a mis ahorros; y un 20% para mi enfermedad que deben poder distribuirse en, consultas médicas, medicinas, y respaldarme para cualquier crisis que pueda llevar a una hospitalización; además, presupuesté mis

ahorros para que en un periodo de 20 a 25 años tenga la posibilidad de presentar una incapacidad que me impida seguir trabajando por el deterioro de la enfermedad. Todo esto lo vi la primera vez que entré al consultorio en el cual me diagnosticaron una enfermedad con la que debo vivir.

Pero, les tengo buenas noticias, descubrí algo muchísimo más económico y con mayores expectativas de una vida normal, decidí cambiar mi vida como un plan financiero con un ahorro de miles de dólares a largo plazo, y un aumento de mi estimación de vida promedio útil. El cual se basa en dos "simples cambios", alimentación y ejercitar tu cuerpo.



Inicié con un plan de alimentación y déjenme decirles que, quien les dice que es un aumento en tu presupuesto de alimentación está bastante equivocado, el aprender a comer en casa y a cocinar disminuyó mis costos de alimentación en un 50%, con esto iniciamos bien, ¿cierto? En la práctica fue mucho más complicado de lo que se imaginan, debido a que no sabía mucho de cocina, pero empecé con platos fáciles de realizar y con muchas ensaladas que me facilitaron la vida y mi economía.

Ahora, venía la parte más difícil en mi plan, debía enfocarlo en el segundo punto, iniciar actividad física; les puedo decir con franqueza que el único ejercicio que realizaba era de mi cama al carro y luego a la oficina, bastante movimiento para mi cuerpo, ¿verdad? No se imaginan la odisea que fue, por lo que decidí no hacerlo los primeros dos meses del tratamiento, pero esto no me permitía



avanzar con la báscula y mis objetivos.

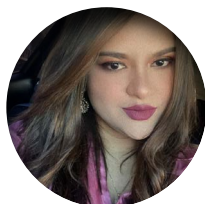
De manera muy acertada, alguien me recomendó iniciar con una rutina de pilates en YouTube que créame me encantó; luego me inscribí a clases de pilates, sin ser muy frecuente; mientras tanto, la báscula en los primeros meses no se volvió muy amigable conmigo. Entonces, decidí que debía ser más disciplinada, pasé de realizar pilates 2 veces a la semana a inscribirme en spinning y con eso inició el verdadero cambio, tanto en mi salud como en mi físico.

Estos pequeños cambios se volvieron un estilo de vida para mí, y ahora les puedo decir que tengo una alimentación balanceada y ordenada, además, hago actividad física 4 días a la semana. Si me preguntan, cómo veo mi futuro en estos momentos después de menos de un año de tratamiento y el terrible panorama económico que me planteé al descubrir mi enfermedad, es el de una persona que ha disminuido en gran manera las dosis de metformina, asiste solamente a sus controles con el doctor sin necesidad de ningún ingreso (excelentes ahorros en un par de meses).

Volvamos a las proyecciones financieras, de lo que destiné al inicio, ahora solamente necesito un 20% de ahorros, y un 5% para mis medicinas; pese a que reestructuré gastos que no eran necesarios, actualmente, me proyecto una estabilidad laboral muy buena, con una esperanza de vida mayor y una calidad muchísimo mejor.

¿Piensas que esto es de mucho beneficio para poder construir unas finanzas más estables en este mundo en que el precio de vida está incrementando?, de acuerdo a lo mejor dices que eso no te puede motivar (mira la foto de este artículo, con solo cambiar dos cosas en mi vida); el resultado de la báscula no es el mejor motivador, son tus exámenes de control y tu bienestar los que reflejan el fruto de tu esfuerzo, a pesar de tener una condición especial como es la diabetes. Entonces, ¿te animas a cambiar?

Mi consejo es que jamás digas, estoy demasiado joven para cuidarme, y que ames a tu cuerpo y mente tanto como para decir, ¡a partir de ahora voy a cuidar de mí!



**Escrito por:**

Lcda. Andrea María Benítez Sosa.  
Economista.





## Mi vida con diabetes, a los 16 años.

La diabetes, una enfermedad que llegó a cambiar mi estilo de vida a los 16 años, de una manera que realmente no me esperaba, yo solo era un joven que iniciaba su primer año de bachillerato.

Cuando se me diagnosticó prediabetes, a los 15 años, no le tomé tanta importancia, pues dije, "estoy joven y no creo que me haga diabético"; al pasar un año regresé a mi chequeo médico, mi nivel de glucosa estaba por las nubes, lo cual confirmaba el diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2; en ese momento no tuve palabras para expresar lo que sentía, no asimilaba lo que estaba pasando; pues para mí era algo nuevo y extraño porque no me sentía mal, aunque, yo pensaba que el hecho de sentir demasiado sueño después de comer era muy normal, pero no lo era.

Al llegar a casa después de esa consulta me puse a llorar, porque lastimosamente mi familia y yo, no teníamos la suficiente información sobre lo que es la diabetes; siendo honesto cuando uno escucha que tiene diabetes lo primero que piensa es en sangre azucarada; imaginaba que sí me hería, mis heridas no iban a sanar; que sí me lastimaba el pie, me lo cortarían; que era indispensable inyectarme insulina todos los días y que iba a morir muy pronto, todo debido al poco conocimiento que tenía.

Recuerdo muy bien que mi madre se acercó y me dijo que no siguiera estudiando bachillerato, porque

ya me iba a morir. En ese momento yo estaba demasiado triste sin saber qué hacer o pensar, y mi familia tampoco, nuestras conjeturas se basaban en lo que decían otras personas, que al igual que nosotros no estaban bien informadas.

A la semana siguiente, hablé con mi médico y le comenté lo que estaba pasando. Aprovecho para expresar que, le doy gracias a Dios por poner en mi camino a grandes personas como lo es el Dr. Carlos Chávez y González, fue él quien nos explicó lo que en realidad es tener diabetes, el proceso y los cuidados; me ayudó a entender junto a mi familia que mi vida no estaba acabada, que tenía mucha vida por delante; y que a diferencia de los demás la buena alimentación, hacer ejercicio y tomar mis medicamentos es obligatorio. Que yo no iba a terminar con el pie amputado o que solo me iba a tomar un par de años y que me iba a morir, todo eso lo desmintió; y nos hizo saber que la diabetes es peligrosa, pero si te cuidas y llevas el control adecuado de tu alimentación no pasará nada malo. Para mí, fue demasiado difícil acostumbrarme a otro estilo de vida, dejar de comer alitas, hamburguesas y comida china fue lo que más me costó, y a la fecha me sigue costando; pues a esa edad yo quería comer de todo, sin límites, era de los que piden una pizza familiar con una soda de un litro para el



almuerzo o cena, sin saber el gran daño que le causaba a mi cuerpo.

Los primeros días en el colegio tomando los medicamentos y con la dieta, también fueron complicados; mi cuerpo aún no se adaptaba a bajar los niveles de glucosa en la sangre, y en educación física tuve mi primer bajón de glucosa, a lo cual se le conoce como hipoglucemia; sentía que todos me veían como una persona rara por ser diabético, y claro es muy extraño que un jovencito padezca de diabetes. Pero al pasar los días fui retomando energías y noté un cambio muy grande al estar en control, incluso en mis estudios, pues al no tener demasiado sueño me concentraba mejor.

Los primeros años sentí una diferencia muy grande en mi vida, pero, seguí adelante, terminé bachillerato y empecé la universidad, y gracias a Dios sigo en pie; siempre en control con mi diabetes, con altos y bajos; y con el firme propósito de mantenerme saludable.



**Edin Alexander Guardado Amaya.**  
Paciente de Grupo CCM.



Los buenos hábitos formados en la juventud  
marcan toda la diferencia.

—Aristóteles—



## Nuestros Servicios:



**Laboratorio  
clínico**



**Endocrinología  
y diabetes**



**Nutrición y  
actividad física**



**Cardiología**



**Laboratorio  
de imágenes**



**Psicología**



**Laboratorio  
cardiovascular**



**Vida Sana**

