

❖ MUÉVETE ❖

13.ª edición



Búscanos en:   

LATIDOS EN EQUILIBRIO...

CUIDA Y FORTALECE TU CORAZÓN.

Ansiedad y trastorno de ansiedad, ¿es lo mismo?

Rigoberto González. Médico especialista en Psiquiatría y Salud Mental.

Pág. 20

Epigenética y nutrición: el poder silencioso de tus hábitos.

Wendy Melissa Osegueda Del Cid. Nutricionista y maestra en Salud Pública.

Pág. 56

Conexiones que sanan: grupos de apoyo para mujeres...

Samantha Karraá. Directora de Fresh Hope para la Salud Mental.

Pág. 62



Latidos en equilibrio.



Dr. Carlos Chávez y González.

Endocrinólogo-diabetólogo-internista.
Director de Grupo CCM.

La salud es ese punto de equilibrio que muchas veces se busca entre el ritmo acelerado de la vida, las emociones que llevamos dentro, lo que comemos, lo que sentimos, lo que pensamos... y también aquello que decidimos cuidar o postergar.

En esta edición, proponemos detenernos un momento para hablar de salud desde esa mirada más amplia: no solo desde el cuerpo, sino desde todo lo que nos sostiene. Hablaremos de cómo influye el estrés, la ansiedad, el insomnio o los desequilibrios hormonales; de cómo la alimentación, el ejercicio y el entorno pueden transformarse en aliados o en obstáculos. Y de cómo, incluso en medio de los diagnósticos más complejos, hay espacio para la comprensión, el acompañamiento y la posibilidad de hacer las cosas distinto.

También exploraremos nuevas formas de entender la prevención, el rol de la genética y



la epigenética, el poder de las pequeñas rutinas, y cómo nuestras emociones pueden abrir o cerrar caminos hacia el bienestar. El cuerpo habla —a veces con síntomas, otras con silencios— y aprender a escucharlo es parte del camino.

Encontrarás además voces de personas reales compartiendo sus procesos, no como modelos ideales, sino como reflejo de lo que todos enfrentamos: miedos, dudas, aciertos, recaídas, aprendizajes. Porque cuidar de uno mismo no es una línea recta, sino un proceso que se adapta y se construye paso a paso.

La salud no se impone. Se cultiva. Y hacerlo requiere información confiable, espacios de reflexión y, sobre todo, una dosis de empatía, tanto hacia otros como hacia uno mismo.

Adicionalmente en esta ocasión, hemos decidido enfocar nuestros contenidos en la salud de la mujer porque reconocemos su papel esencial en el bienestar de la familia y de toda la sociedad. La mujer no solo cuida de su propia salud, sino que

muchas veces es el pilar que sostiene la salud emocional, física y nutricional de sus hijos, su pareja, sus padres y su comunidad. Invertir en la salud femenina es sembrar prevención, fortaleza y futuro. Por eso, esta edición busca visibilizar los desafíos específicos que enfrentan las mujeres, ofrecer información útil y empoderarlas para que cuiden de sí mismas con la misma entrega con la que cuidan a los demás. Ojalá lo que leas aquí no solo te informe, sino también te inspire a tomar decisiones más conscientes y compasivas contigo.

Gracias Padre, por implantar en nosotros su espíritu de servicio.

Selección del editor

14

Síndrome de ovario poliquístico. Impacto en el corazón desde la juventud.

Zulma Argentina Calderón de Cabrera. Ginecóloga obstetra. Ultrasonografista. Mastóloga.

26

¿Cómo mis hormonas afectan la fertilidad?

Claudia Graciela Aguirre de Barahona. Ginecóloga obstetra. Especialista en Medicina Reproductiva.

30

El tabaco y la salud femenina: un riesgo que no puedes ignorar.

Ottoniel Sánchez Murgas. Doctor en medicina y maestro en Salud Familiar @OttonielMd.

48

Actividad física en el embarazo, preparando el molde para la vida.

Juan Carlos I. Vargas Barneond. Médico especialista en Medicina Deportiva, máster en Salud Pública.





Agradecimientos especiales al equipo editorial de la 13.^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 2025.**



CRECE



CRECE



En Grupo CCM celebramos 17 años acompañando con compromiso, empatía y excelencia a mujeres excepcionales que han confiado en nosotros para cuidar de su salud. Durante este tiempo, hemos sido más que un centro médico: hemos sido aliados en cada paso, en cada diagnóstico, en cada cambio de estilo de vida. Porque entendemos que detrás de cada paciente hay una historia única, y nos honra ser parte de ellas.

Hoy queremos abrir espacio para que sean ellas, nuestras pacientes, quienes compartan con su voz y su corazón lo que ha significado vivir esta experiencia de cuidado junto a nuestros médicos y profesionales de salud cardiometabólica.

Porque cuando una mujer se cuida, también cuida de todos los que ama.



Rita Evelyn Valencia de Recinos.



13 años con CCM.

Consulté por primera vez la clínica de la doctora Verónica en enero del 2012 con una condición médica muy desmejorada, sin ninguna respuesta aparente en consultas con otras instituciones médicas. Desde el inicio de mi consulta me sentí muy bien atendida, sentí que realmente todo el personal y la doctora Verónica se interesaron en que mi condición cambiara y que cada día me sintiera mejor. Doy gracias a dios por haberlos encontrado porque me atendieron de forma profesional y humana, no solo les importaba mi salud física sino también mi salud integral y eso a uno le hace sentir que de verdad importa, por lo que, el acompañamiento de CCM para mí ha significado la diferencia entre recibir un diagnóstico desalentador y recibir un diagnóstico que a pesar de lo complicado que parecía siempre habían palabras de esperanza y ánimo para seguir luchando por mi salud, de verdad les deseo lo mejor en los años venideros, que Dios les siga bendiciendo.



Marta Elena Pineda de Moreno.



11 años con CCM.

En primer lugar, expresar mi satisfacción y agradecimiento por los servicios recibidos, empezando por la Dra. de Chávez, una excelente profesional y como persona es un ángel en la tierra, cuidando también la parte espiritual del paciente y la Lic. Nubia de igual manera; Jessica, siempre atenta y todo el equipo de enfermeras y licenciadas en laboratorio.



Ana Elizabeth González de González.



12 años con CCM.

Les comparto mi experiencia y agradecimiento, primero a Dios por darle sabiduría a la doctora Verónica, estamos en control ya por varios años y en nuestros momentos de crisis ella es nuestra ayuda incondicional. Tumor en riñón, tumor en la cabeza y ella siempre dispuesta a estar ahí para nosotros, incluso, fuera de su área, ella está pendiente, a la fecha somos pacientes controlados y felices; gracias, muchas gracias y deseamos sigan adelante brindando a muchas personas su ayuda, Dios les bendiga más.



Luz de María de Rubio.



12 años con CCM.

Felicito al CCM por cumplir 17 años de estar trabajando para nosotros sus pacientes. Tengo 12 años de asistir, tiempo en el cual he recibido buena atención, mejoría en mi salud y sobre todo el calor humano de parte del doctor Carlos Chávez y de todos ustedes. Gracias por todo, Dios les bendiga.





EN GRUPO CCM, CADA PACIENTE ES UNA HISTORIA QUE MERECE SER ESCUCHADA, ACOMPAÑADA Y CUIDADA CON RESPETO, ENTREGA Y COMPROMISO VERDADERO. NUESTROS MÉDICOS NO SOLO ATIENDEN, SE INVOLUCRAN CON EL CORAZÓN.

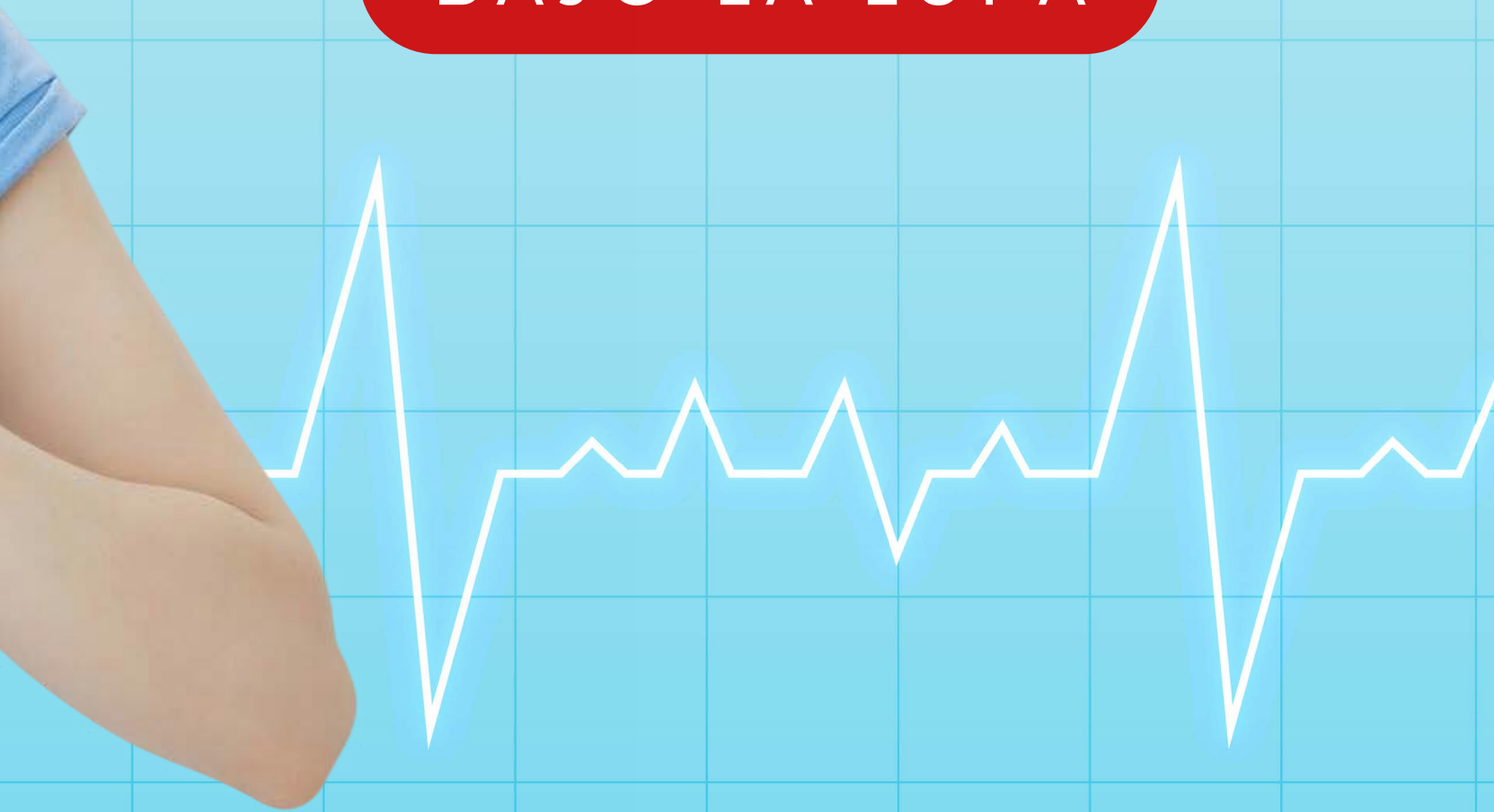






CORAZÓN

BAJO LA LUPA



Síndrome de ovario poliquístico.

Impacto en el corazón desde la juventud.



Zulma Argentina Calderón de Cabrera.

Ginecóloga obstetra. Ultrasonografista. Mastóloga.

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una de las afecciones endócrinas más comunes en mujeres. A pesar de su nombre, no solo afecta la función ovárica, sino que también tiene repercusiones en otras áreas de la salud, incluido el sistema cardiovascular. Este artículo explora cómo impacta el corazón desde la juventud, alertando a las adolescentes.

El síndrome de ovario poliquístico es un importante problema de salud pública y uno de los trastornos hormonales que con

más frecuencia afecta a las mujeres. La Organización Mundial de la Salud estima que afecta entre el 6% y el 13% de las mujeres en edad de procrear, y que hasta el 70% de los casos no están diagnosticados.

Se presenta con menstruaciones irregulares en adolescentes y en mujeres adultas. Por ser un problema hormonal, es posible que tengas ausencia de períodos menstruales con mucha frecuencia o períodos menstruales que duren muchos días, además un exceso de una hormona



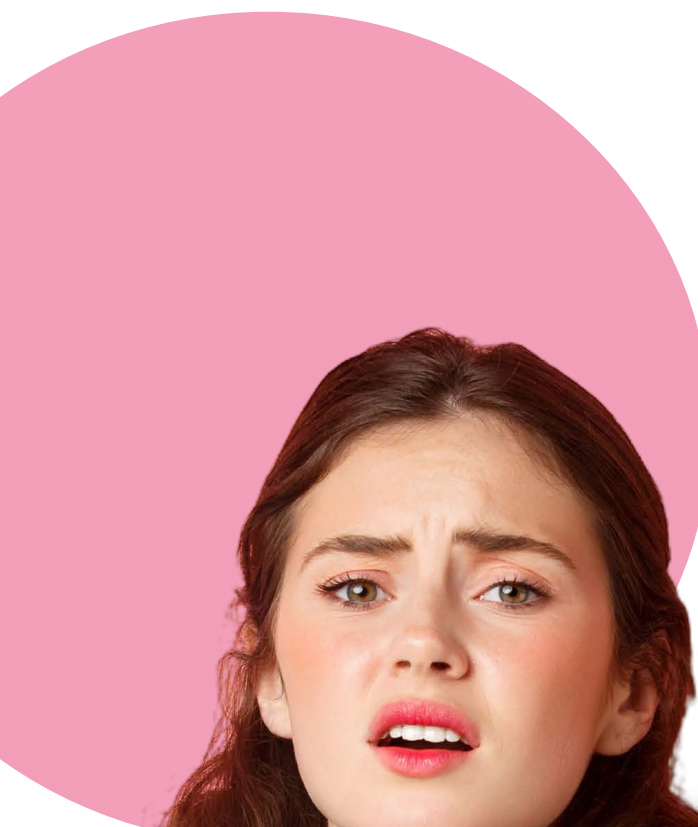
denominada andrógeno en el organismo que produce aumento de vellos en el rostro y abdomen. Se forman muchos sacos pequeños de líquido a lo largo del borde exterior del ovario, estos sacos se denominan quistes.

Además de la resistencia a la insulina, es uno de los sellos distintivos que puede elevar los niveles de insulina en la sangre, lo que a su vez puede aumentar los niveles de triglicéridos y reducir el colesterol HDL "bueno". Estos cambios en los lípidos sanguíneos son factores de riesgo para

enfermedades cardiovasculares, lo cual representa un impacto en el corazón de las jóvenes.

También hay que estar atentos al síndrome metabólico, el cual es un grupo de afecciones que incluyen presión arterial alta, niveles altos de glucosa en la sangre y niveles anormales de colesterol o triglicéridos que incrementan significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La calcificación de las arterias coronarias y el engrosamiento de la íntima y la media de



la carótida es más común entre las mujeres con síndrome de ovario poliquístico, lo que sugiere una posible causa.

SÍNTOMAS.

Los síntomas del síndrome de ovario poliquístico a menudo se manifiestan en el momento del primer período menstrual. A veces, los síntomas se presentan más tarde, después de haber tenido varios períodos menstruales.

- **Períodos menstruales irregulares.** El hecho de tener pocos períodos menstruales o tenerlos de manera irregular son signos frecuentes del síndrome de ovario poliquístico. Lo mismo sucede con los períodos menstruales que duran muchos días o más de lo que es habitual para una menstruación. Por ejemplo, podrías tener menos de nueve períodos menstruales al año. Además, esos períodos menstruales pueden aparecer con más de 35 días de diferencia. Esto puede dar problemas para la ovulación y la fertilidad.

- **Exceso de andrógenos.** Los niveles altos de esta hormona pueden

dar lugar a un exceso de vello facial y corporal. Esto se conoce como hirsutismo. A veces, también puede aparecer acné grave y calvicie de un patrón masculino en las mujeres.

- **Ovarios poliquísticos.** Se pueden desarrollar muchos folículos que contienen óvulos inmaduros alrededor del borde del ovario. Los ovarios podrían no funcionar de la manera que deberían.

El diagnóstico y el tratamiento temprano. Esto, junto con la pérdida de peso pueden reducir el riesgo de presentar complicaciones a largo plazo, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

¿Qué pueden hacer?

Consejos prácticos para la prevención del riesgo cardiovascular en mujeres con SOP.

1. Prevención y monitoreo regular de la salud cardiovascular. Realizar exámenes periódicos para medir la presión arterial, los niveles de colesterol y la glucosa en sangre.

2. Control de peso y mantener un peso saludable. Perder incluso una pequeña cantidad de peso puede mejorar la resistencia a la insulina y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. El sobrepeso y la obesidad son factores que contribuyen significativamente al riesgo cardiovascular. Mantener un peso adecuado a través de una dieta equilibrada.

3. Seguir una dieta baja en grasas saturadas y azúcares. Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras puede ayudar a controlar la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre. No tome refrescos, dulces y pasteles, ya que pueden causar picos de



insulina y empeorar los síntomas.

4. Hacer ejercicio regularmente y controlar el estrés. La actividad física regular puede mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

5. Tratamientos médicos. Consulte a su ginecóloga o endocrinólogo.

El síndrome de ovario poliquístico es una condición que afecta no solo la fertilidad, sino también la salud cardiovascular a largo plazo. Aunque los riesgos cardíacos



pueden no ser evidentes en la juventud, las mujeres con SOP tienen más probabilidades de desarrollar factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, obesidad y dislipidemia. Por ello, es fundamental que las mujeres jóvenes con SOP tomen medidas preventivas para proteger su salud del corazón, como mantener un peso saludable, controlar la presión arterial, hacer ejercicio regularmente y seguir una dieta equilibrada. Los estudios científicos respaldan la importancia de intervenir a una edad temprana para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Resumen.

El síndrome de ovario poliquístico tiene un impacto significativo en la salud cardiovascular de las mujeres, incluso desde la juventud. A través de la adopción de hábitos saludables, como una dieta equilibrada y ejercicio regular, es posible



reducir los riesgos asociados. La conciencia temprana y la prevención son clave.

1. ROMPE EL TABÚ.

Hablar sobre el SOP te empodera, ¡no dejes que el miedo te frene!

2. COMPARTE CON CONFIANZA.

Si te sientes cómoda, cuenta tu experiencia.

3. BUSCA APOYO.

No tienes que pasarlo sola, no estás sola, muchas chicas están pasando por lo mismo, compartir ayuda a sentirte entendida.

4. ADIÓS AL AZÚCAR.

Olvídate de los dulces, refrescos y postres que descontrolan tus hormonas.

5. HAZ CARDIO CON FLOW.

Caminar, correr por 30 min al día activa tu metabolismo y mejora el balance hormonal.

6. ELIGE EJERCICIOS DE FUERZA, HAZLO DIVERTIDO.

7. SI TU CUERPO TIENE COSAS QUE DECIR ¡ESCÚCHALO! Y CUÍDALO DESDE AHORA.

Consulta a tu ginecóloga cuando necesites respuestas.

Ansiedad y trastorno de ansiedad, ¿es lo mismo?



Rigoberto González.

Médico especialista en Psiquiatría y Salud Mental.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental del individuo. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS): “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Según la OMS, parte de tener una salud mental adecuada equivale a tener una respuesta apta al estrés normal de la vida, un rendimiento productivo laboral y con la

comunidad.

Séneca, filósofo, político, orador y escritor romano decía: “mientras nosotros posponemos, la vida acelera” al referirse a la percepción de rapidez con la que avanza el tiempo cuando las acciones que se pueden implementar en el ahora, se posponen al mañana, con la consecuente generación de ansiedad y estrés. Y es que, son muchos los factores que pueden cotidianamente generarnos ansiedad: el trabajo, el estudio, las relaciones interpersonales conflictivas, problemas



financieros, problemas de salud, entre muchos más.

Las respuestas de ansiedad (ansiedad no patológica) tiene un objetivo primordial, ya que preparan al cuerpo a luchar o a huir ante amenazas reales y ha permitido a la fecha a la especie humana evolucionar, adaptarse y haber llegado a estos tiempos a pesar de los múltiples riesgos que ha enfrentado a lo largo de su historia.

Partiendo de esta premisa, entonces surge la pregunta: ¿las respuestas de ansiedad son buenas o malas?

Las respuestas de ansiedad como apuntamos son buenas, en tanto nos ayudan a defender nuestra integridad física, pero cuando nos referimos a los trastornos de ansiedad o ansiedad patológica, nos estamos refiriendo a enfermedades que producen síntomas físicos (somáticos), psicológicos, sufrimiento y ocasionan pérdida de la funcionalidad de la persona que lo padece, afectando nuestra salud física, mental y emocional.

Al hablar de los trastornos de ansiedad nos referimos a múltiples trastornos, entre ellos,



el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico o angustia, el trastorno de estrés postraumático, las fobias, y el trastorno obsesivo compulsivo. En este artículo al hacer referencia a la ansiedad patológica nos limitaremos a describir los síntomas y el manejo del trastorno de ansiedad generalizado.

Los trastornos de ansiedad son caracterizados por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situaciones que no representan un peligro real para la persona. Muestran una etiología compleja, se reconoce el componente genético y factores estresantes debido a acontecimientos de la vida. Para su diagnóstico, los médicos y psiquiatras se basan en criterios clínicos establecidos por el Manual Diagnóstico y Estadístico de

Trastornos Mentales (DSM) y la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE).

Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes del mundo: en 2019 afectaron a 301 millones de personas. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) junto con la Organización Mundial de la Salud, revela que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental más incapacitante en la mayoría de los países de la Región de las Américas.

El trastorno de ansiedad puede presentar síntomas como palpitaciones, dolor u opresión en el pecho, respiración acelerada, sudoración, manos frías, temblor, tensión muscular y dolor de cabeza, además pueden acompañarse de síntomas psicológicos como insomnio, distraibilidad, sensación de terror, molestias gastrointestinales y sensación

de nudo en la garganta, los cuales se presentan en mayor o menor intensidad, de forma permanente o episódica durante un periodo de tiempo mayor a seis meses. Estos síntomas generan temor en quienes lo padecen, y pueden ser interpretados como síntomas cardíacos, razón por la cual las personas consultan frecuentemente con médicos generales, internistas o cardiólogos quienes al hacer las evaluaciones respectivas no encuentran hallazgos clínicos físicos por lo que descartan cualquier patología cardíaca. No obstante, la persona continúa padeciendo de los síntomas y es normal que siga generando miedo, por lo que podría acudir a múltiples consultas con diversos profesionales de la salud, hasta llegar al diagnóstico definitivo.

Los trastornos de ansiedad son difíciles de controlar, producen sufrimiento subjetivo,

altera áreas importantes de la vida personal, por tanto, ante la presencia de estos síntomas lo mejor es consultar con un médico para una evaluación exhaustiva y la determinación de un adecuado diagnóstico y consecuentemente un plan terapéutico oportuno.

Los profesionales de la salud contamos con recursos farmacológicos y no farmacológicos, para abordar esta problemática con resultados respaldados científicamente. Al determinarse el diagnóstico, el abordaje terapéutico en las personas con trastorno de ansiedad debe ser integral. Será importante seguir las indicaciones médicas, tanto farmacológicas como psicosociales, para garantizar una pronta remisión de los síntomas siendo importante considerar que es un padecimiento crónico y que, en la medida se sigan las recomendaciones así



será el grado de bienestar y funcionalidad que la persona adquiera.

Las terapias farmacológicas disponibles para la ansiedad, tiene resultados significativos para el descenso de la ansiedad, produce una mejoría significativa en la calidad de vida y reducción por discapacidad. Los antidepresivos son el tratamiento farmacológico de primera línea para la mayoría de los trastornos de ansiedad, los cuales se deberán mantener por un periodo de tratamiento de 9-12 meses. Las benzodiacepinas son fármacos que poseen efectos ansiolíticos, hipnóticos, miorrelajantes, anticonvulsivantes y amnésicos. Se han utilizado en diferentes trastornos de ansiedad, debido a que

presenta una eficacia en el control inmediato de los síntomas de ansiedad y el insomnio, no obstante, estos no deben exceder las 6-8 semanas de uso, por su riesgo a generar dependencia.

En cuanto a las medidas psicosociales, es importante resaltar la necesidad de abordar oportunamente los factores de riesgo que generan o exacerban la ansiedad, así como aplicar las técnicas de relajación y el fomento de los estilos de vida saludables: alimentarse balanceadamente, beber mucha agua, dormir 8 horas diarias, realizar actividad física periódica y equilibrar el tiempo laboral con el descanso y el esparcimiento, así como la convivencia con los seres queridos.





En la práctica clínica es un objetivo terapéutico la remisión parcial o total de los síntomas, y son incontables las historias de personas que cumplen entre 9 a 12 meses de tratamiento farmacológico y sus síntomas han resuelto, pero es igual de importante que en ese tiempo y bajo el acompañamiento y supervisión clínica la persona fortalezca sus capacidades de afrontamiento a los estresores de la cotidianidad, potenciar sus fortalezas y trabajar sus debilidades, aplicación de técnicas de relajación, así como la oportuna movilización de los apoyos sociales, necesarios para garantizar el continuo de su recuperación posterior a la suspensión del tratamiento farmacológico.

Es importante considerar que la ansiedad es una respuesta normal ante las situaciones de estrés, hay que diferenciarla de los trastornos de ansiedad, entidad clínica frecuente que requiere un tratamiento médico estructurado y supervisado en el que se requiere la colaboración plena de la persona afectada y de su círculo de apoyo social.

Los trastornos de ansiedad, tienden a ser crónicos e incapacitantes, por lo que requieren un manejo integral y oportuno. Los trastornos de ansiedad responden bien al tratamiento farmacológico y a las medidas psicosociales y sus síntomas pueden remitir.

Es común que las personas que tienen síntomas de trastorno de ansiedad confundan los síntomas con una afección cardíaca o de una enfermedad física grave, por lo que, al tener los síntomas ya descritos, se recomienda consultar con su médico de cabecera o un profesional de la salud mental.

¿Cómo mis hormonas afectan la fertilidad?



Claudia Graciela Aguirre de Barahona.

Ginecóloga obstetra. Especialista en Medicina Reproductiva.

¿Sabías qué, en América la tasa global de fecundidad se encuentra por debajo del nivel de reemplazo? Es decir, hay un envejecimiento poblacional significativo. Situación que ha sido analizada por muchos expertos y entre algunas conclusiones el Dr. Alberto Kably, biólogo de la reproducción, fundador del Centro Mexicano de Fertilidad, refiere: “el deseo de las mujeres por superarse, por desarrollarse profesionalmente y lograr estabilidad económica, ha reemplazado

el proyecto de convertirse en madres, a diferencia de generaciones anteriores, que lo consideraban como una prioridad. Este cambio cultural ha incidido notoriamente en la tasa de natalidad”. Sin embargo, a este cambio de expectativa generacional se suma la creciente aparición de alteraciones endócrino metabólicas en mujeres cada vez más jóvenes, producto de estilos de vida sedentarios, altos niveles de estrés, disminución del tiempo de descanso y dietas hipercalóricas sin



regulación horaria que han dado paso a una serie de trastornos hormonales que afectan la reproducción.

¿Qué es la infertilidad?

Según la OMS, se considera infértil a aquella pareja que al cabo de 12 meses de relaciones sexuales periódicas y no protegidas no ha logrado el embarazo.

Tomando en cuenta que, los sistemas reproductivos son muy vulnerables a fuerzas

internas y externas, enfermedades, estado nutricional, estrés, cansancio, alteraciones endócrinas y problemas en los mecanismos de regulación del organismo, es importante conocer que el 15% de la población mundial tiene problemas de infertilidad, y que el 50-60% de las pacientes infértiles tienen insulinoresistencia, la cual está íntimamente relacionada con la obesidad hasta en un 75%. Por lo tanto, es importante conocer las principales enfermedades endócrinas que afectan a las mujeres en

la edad reproductiva y su impacto en la capacidad reproductiva:

1. TRASTORNOS TIROIDEOS:

1.1. Enfermedad tiroidea autoinmunitaria: infertilidad sin causa aparente, aborto espontáneo, aborto recurrente, parto prematuro, enfermedad tiroidea posparto, endometriosis, y síndrome de ovarios poliquísticos.

1.2. Hipotiroidismo: infertilidad, deseo sexual disminuido, galactorrea, trastornos menstruales, bocio.

1.3. Hipertiroidismo: trastornos menstruales, amenorrea, disfunción ovulatoria, infertilidad, anomalías en las gonadotropinas basales.



2. TRASTORNOS DE LA PROLACTINA:

Fase lútea corta, problemas para ovular, amenazas de aborto, escaso desarrollo folicular preovulatorio, trastornos menstruales, poca estimulación del ovario, hipoestrogenismo.

3. TRASTORNOS SUPRARRENALES:

3.1. Enfermedad de Cushing: trastornos de la producción de hormonas en la glándula suprarrenal, hiperandrogenemia, infertilidad, hipercortisolismo, supresión de producción de gonadotropina en las mujeres y hombres.

3.2. Hiperplasia suprarrenal congénita: hiperandrogenemia crónica de origen suprarrenal, oligoanovulación crónica, síndrome de ovario poliquístico secundario, acumulación de progesterona derivada de suprarrenales.

Elevadas concentraciones circulantes de progesterona, afección a la maduración y la implantación endometrial, tratamiento excesivo con glucocorticoides sintéticos suprime las gonadotropinas.

4. OBESIDAD:

Estado de hiperestrogenismo de la obesidad, deterioro de la receptividad endometrial, resistencia a la insulina, hiperinsulinemia, alteraciones en la implantación, aborto recurrente.

Por lo tanto, es importante concluir que ante diagnósticos endócrinos preconcepcional es necesario contemplar el control y estabilización de los niveles críticos de



cada hormona con la finalidad de evitar posibles complicaciones reproductivas.

Recomendaciones:

- Ante la intención de embarazo es importante la consejería y consulta preconcepcional que permita la detección y control oportuno de alteraciones endócrinas previas al embarazo.
- Si ya tienes un diagnóstico endócrino preexistente, debes consultar y asegurarte que dicha enfermedad esté compensada antes de intentar embarazarte, haciendo exámenes de control.
- Ante la intención de embarazo, es importante hacer una evaluación de los niveles endócrinos que intervienen en la adecuada ovulación e implantación del bebe, esto con la finalidad de tomar medidas que permitan prevenir amenazas de aborto por causas endócrinas.

El tabaco y la salud femenina: un riesgo que no puedes ignorar.



Ottoniel Sánchez Murgas.

Doctor en medicina y maestro en Salud Familiar @OttonielMd.

El tabaquismo afecta a millones de personas en todo el mundo, pero sus efectos sobre la salud femenina merecen especial atención. Durante décadas, la industria tabacalera ha dirigido campañas específicas, asociando el cigarrillo con la independencia, la belleza y el control del peso. Sin embargo, la realidad científica revela una historia muy diferente: el tabaco representa un peligro particular para la salud de la mujer, especialmente en lo relacionado con la salud cardiovascular y metabólica.

En esta edición dedicada a la salud cardíaca y metabólica femenina, analizaremos cómo el tabaquismo impacta específicamente en el organismo femenino, desmitificando creencias populares y ofreciendo información crucial para proteger tu bienestar.

Tabaquismo femenino: un panorama preocupante.

El consumo de tabaco entre mujeres sigue siendo un problema de salud pública significativo. Aunque globalmente los



hombres fuman más que las mujeres, la brecha se ha reducido en los últimos años. Lo más preocupante es que mientras el tabaquismo masculino tiende a disminuir, las tasas en mujeres jóvenes se mantienen estables o incluso aumentan.

Las consecuencias son devastadoras: el tabaquismo causa aproximadamente 2 millones de muertes prematuras en mujeres cada año a nivel mundial. Aún más alarmante es que muchas fumadoras desconocen los riesgos específicos que enfrentan por su condición femenina, más

allá de los peligros generales asociados al hábito.

Efectos cardiovasculares: el corazón femenino bajo ataque.

El tabaco es especialmente dañino para el sistema cardiovascular femenino. Las mujeres fumadoras tienen un riesgo 25% mayor de desarrollar enfermedad coronaria en comparación con los hombres fumadores. Esto se debe, en parte, a que los estrógenos normalmente ofrecen cierta protección cardiovascular a las

mujeres, pero el tabaco contrarresta estos beneficios naturales.

El consumo de cigarrillos aumenta la presión arterial, daña el revestimiento de las arterias y promueve la formación de coágulos. Para las mujeres que toman anticonceptivos hormonales, esta combinación es peligrosa: el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular se multiplica por 10 en comparación con las no fumadoras.

Lo más preocupante es que las mujeres jóvenes fumadoras tienen un riesgo relativo mayor de infarto que los hombres de la misma edad, y los síntomas de enfermedad cardíaca en mujeres suelen ser más sutiles y diferentes, lo que puede retrasar diagnósticos y tratamientos vitales.



El metabolismo alterado: diabetes y síndrome metabólico.

El tabaquismo interfiere directamente con el metabolismo femenino. Las sustancias

tóxicas del cigarrillo afectan la forma en que el cuerpo procesa la insulina, aumentando significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Los estudios demuestran que las mujeres fumadoras tienen hasta un 40% más de probabilidades de desarrollar diabetes que las no fumadoras.

El tabaco también promueve el almacenamiento de grasa abdominal (la más peligrosa para la salud metabólica) y altera los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol HDL ("bueno") y aumentando el LDL ("malo"). Esto contribuye al desarrollo del síndrome metabólico, un conjunto de factores de riesgo que incluye obesidad abdominal, presión arterial alta, niveles elevados de azúcar en sangre y perfiles lipídicos anormales.

Contrario a la creencia popular de que fumar ayuda a controlar el peso, el tabaquismo a largo plazo está asociado con mayor riesgo de obesidad abdominal, especialmente después de la menopausia, cuando las mujeres ya son más vulnerables a los cambios metabólicos.

Salud reproductiva y hormonal: consecuencias a largo plazo.

El sistema reproductivo femenino es susceptible a los efectos tóxicos del tabaco. Las fumadoras experimentan:

- Reducción de la fertilidad: el tabaco disminuye las posibilidades de concepción hasta en un 40%.
- Mayor riesgo de embarazo ectópico.
- Aumento en la incidencia de abortos espontáneos.
- Menopausia prematura (hasta 2 años antes que las no fumadoras).
- Síntomas menopáusicos más severos.

Durante el embarazo, fumar compromete el flujo sanguíneo placentario, reduciendo el aporte de oxígeno y nutrientes al feto. Esto se traduce en mayor riesgo de bajo peso al nacer, nacimiento prematuro y complicaciones como desprendimiento de placenta.

El tabaquismo también interfiere con el sistema hormonal femenino, alterando el equilibrio de estrógenos y otras hormonas cruciales para la salud cardiovascular y metabólica de la mujer.

Cáncer: más allá del pulmón.

Aunque el cáncer de pulmón sigue siendo la principal causa de muerte por cáncer en mujeres fumadoras, el tabaco aumenta el riesgo de múltiples tipos de cáncer que afectan específicamente o predominantemente a las mujeres:

- **Cáncer de mama:** las fumadoras tienen aproximadamente un 20% más de riesgo, especialmente después de la menopausia.
- **Cáncer de cuello uterino:** el tabaco multiplica por 2-4 veces el riesgo, interactuando negativamente con la infección por VPH.
- **Cáncer de ovario y cáncer de vejiga.**

El tabaquismo pasivo también representa un peligro significativo. Las mujeres no fumadoras expuestas regularmente al humo de segunda mano tienen un 20-30% más de riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Envejecimiento acelerado: efectos estéticos y funcionales.

El tabaco acelera el envejecimiento celular,

con consecuencias particularmente visibles en las mujeres. Los compuestos químicos del cigarrillo destruyen el colágeno y la elastina, proteínas esenciales para mantener la piel firme y elástica. Esto resulta en:

- Aparición prematura de arrugas, especialmente alrededor de los labios y ojos.
- Piel opaca, con tono grisáceo o amarillento.
- Cabello más delgado y quebradizo.
- Dientes manchados y mayor riesgo de enfermedad periodontal.

Más allá de lo estético, el envejecimiento acelerado afecta la salud ósea (las fumadoras tienen mayor riesgo de osteoporosis) y la función cognitiva, con mayor probabilidad de desarrollar demencia en etapas posteriores de la vida.

Mitos sobre el tabaquismo femenino.

Mito 1: "los cigarrillos 'light' o con bajo contenido de alquitrán son más seguros para las mujeres".

Realidad: no existe un cigarrillo seguro. Las fumadoras de cigarrillos "light" suelen compensar inhalando más profundamente o fumando más unidades, exponiendo su organismo a niveles similares de toxinas.

Mito 2: "fumar ayuda a controlar el peso corporal".

Realidad: aunque la nicotina puede suprimir temporalmente el apetito, las fumadoras tienden a adoptar hábitos alimenticios



menos saludables y a almacenar grasa abdominal, lo que aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas.

Mito 3: "puedo dejarlo cuando quiera".

Realidad: las mujeres pueden experimentar síntomas de abstinencia diferentes y más intensos que los hombres, y les puede resultar más difícil dejar de fumar debido a factores hormonales y psicosociales.

Mito 4: "si no he tenido problemas de salud después de años fumando, probablemente estoy a salvo".

Realidad: muchos efectos del tabaco son acumulativos y se manifiestan tras décadas de exposición. El riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer aumenta con los

años, incluso en fumadoras que se sienten saludables.

**Beneficios de dejar de fumar:
nunca es tarde.**

La buena noticia es que abandonar el tabaco ofrece beneficios inmediatos y a largo plazo:

- **En 20 minutos:** la presión arterial y el pulso vuelven a valores normales.
- **En 12 horas:** los niveles de monóxido de carbono en sangre se normalizan.

- **En 2-12 semanas:** mejora la circulación y la función pulmonar.
- **En 1-9 meses:** disminuye la tos y la dificultad respiratoria.
- **En 1 año:** el riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad.
- **En 5-15 años:** el riesgo de accidente cerebrovascular iguala al de una no fumadora.
- **En 10 años:** el riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad.
- **En 15 años:** el riesgo de enfermedad cardiovascular se equipara al de una no fumadora.

Para las mujeres, hay beneficios adicionales específicos:

- Recuperación gradual del equilibrio hormonal.
- Mejora de la fertilidad.
- Reducción del riesgo de osteoporosis.
- Mejora visible en la piel y cabello.
- Mejor respuesta a la terapia hormonal en la menopausia.

Conclusión: salud cardiovascular y metabólica en tus manos.

El tabaco representa un riesgo grave para la salud de la mujer salvadoreña, afectando desde el sistema cardiovascular hasta la fertilidad, el metabolismo y la apariencia física. Comprender estos riesgos específicos es el primer paso para proteger tu bienestar. Si fumas, recuerda que nunca es tarde para dejarlo, y los beneficios comienzan inmediatamente. Si

no fumas, esta información te permitirá tomar decisiones y apoyar a otras mujeres en su camino hacia una vida libre de tabaco.

En el Centro Cardiometabólico estamos comprometidos con la salud integral femenina y preparados para acompañarte en tu evaluación cardiovascular. Reconocemos los desafíos que enfrentan las mujeres salvadoreñas y ofrecemos la atención que necesitas.

No se trata solo de vivir más años, sino de vivirlos con mejor salud y energía para disfrutar plenamente de tu familia, trabajo y proyectos personales. Tu corazón, tus pulmones, tu fertilidad y todo tu organismo merecen el mejor cuidado posible. La decisión de dejar el tabaco es uno de los regalos más importantes que puedes hacerte a ti misma y a quienes te rodean. El momento de empezar es ahora.







VIDA

SANA

Previnendo enfermedades cardiometabólicas en cada ciclo de vida.



Carmen Elisa Portillo de Morán
Nutricionista clínica.

Cuando visitamos a nuestra familia, amigos, conocidos o con nuestros compañeros de trabajo en muchas ocasiones conversamos sobre nuestra salud y algunas afecciones de ella, por ejemplo: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos altos, lo cual define técnicamente a las enfermedades cardiometabólicas, pero dentro de estas también está la obesidad, la cual es poco comentada. A continuación, aprenderemos sobre cómo prevenirlas en los diferentes ciclos de vida que incluyen

niñez, adolescencia, adultez y adultos mayores.

La salud cardiometabólica enumera y junta algunos indicadores de riesgo que pueden presentarse en nuestros controles de rutina, los cuales en muchas ocasiones pasan inadvertidos, entre ellos:

1. Presión arterial que en ocasiones puede resultar ligeramente elevada o elevada, siendo sus valores normales, los siguientes: lactantes, mayor de 110/70 mmHg; adolescentes hasta los 15 años,



mayor de 130/85 mmHg; adultos, menor de 120/80 mmHg; adultos mayores de 60 años, menor de 150/90 mmHg.

2. Tabla de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

IMC	Estado
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5–24.9	Peso normal
25.0–29.9	Preobesidad o sobrepeso
30.0–34.9	Obesidad clase I
35.0–39.9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

3. Tabla del perímetro de cintura ideal en mujeres y hombres:

Estado	Perímetro en mujeres(cm)	Perímetro en hombres (cm)
Normal	80 o menos	94 o menos
Riesgo alto	81-88	95-102
Riesgo muy alto	Más de 88	Más de 102



4. Glucosa plasmática elevada en ayunas:

menores de 6 años de 110–120 mg/dL, 6 a 12 años de 100–180 mg/dL, de 13 a 19 años de 90–150 mg/dL, adultos menor de 100 mg/dL.

5. Colesterol elevado: valores normales, niños menor de 170 mg/dL. Adultos menor de 200 mg/dL.

6. Triglicéridos elevados: valores normales, de 10 a 19 años 90 mg/dL.

Adultos menor de 150 mg/dL.

7. Enfermedad de hígado graso no alcohólico.

Todos estos indicadores sin importar cuántos de ellos puedan estar elevados muestran una señal de atención para poder evitar complicaciones a corto, mediano y largo plazo.

En ocasiones tenemos temor de visitar a profesionales de la salud y al sentir algún malestar lo asociamos al cansancio, falta de sueño, sobrecargas emocionales y laborales, problemas financieros, pero jamás pensamos que algo está ocurriendo en nuestro cuerpo y este en silencio manifiesta algunos signos y síntomas que pueden desencadenar diagnósticos clínicos y tratamientos poco agradables pero necesarios.

Por tal motivo, es de mucho interés prestar atención a todas y cada una de las señales de alarma que anteriormente te menciono, no perdiendo de vista que no solo los adultos desarrollan dichas enfermedades cardiometabólicas sino también nuestros niños/as; un artículo publicado el 17 de noviembre de 2021 por *American Heart Association* titulado: **Programas contra la**

obesidad infantil enfocados en la familia, también pueden beneficiar a los padres, en donde textualmente se lee el siguiente párrafo:

“Me interesa saber si los padres se limitan a apoyar a los niños o si realmente cambian su comportamiento y sirven de modelo”, comentó. “Si, en efecto, lo son, se debería ver una mejora en los padres, tanto en el peso como en los resultados de otros factores de la salud”.

(Léelo completo accediendo al código QR que aparece al final de este artículo).

A continuación, te comparto una lista de “hábitos saludables” los cuales, si realizas de manera frecuente, constante, con actitud positiva, comenzando de menos a más, no haciendo cambios radicales en tu rutina diaria más bien adjuntándolo y priorizando tu salud y bienestar durante 21 días sin parar y motivándote personalmente todos los días, lo lograrás.

1. Inicia una rutina sencilla de ejercicio en casa, cuando regreses del trabajo, estudiar o de tus actividades diarias, escoge en promedio de 4 a 5 canciones que te gusten y a bailar se ha dicho, no para ser el mejor bailarín sino para poner a tu cuerpo en movimiento; esta será una actividad divertida con la cual reducirás tu nivel de estrés, sonreirás y te ejercitarás; cada semana aumenta el número de canciones y alterna los ritmos. Esto te dará como resultado una mejor calidad de sueño.

2. Come saludablemente, evita por completo omitir tiempos de comida ya que ninguno es más importante que el otro pues en cada uno recibes la calidad y cantidad de alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente, si realizas meriendas recuerda que estas son complementos de los tiempos principales de comida. Prefiere preparaciones sencillas menos elaboradas en donde los alimentos conserven sus nutrientes. Evita alimentos fritos y/o empanizados elige las opciones a la plancha, guisados, horneados, sopa y asados.

3. Evita o limita el consumo de alcohol.

4. No fumes ni consumas tabaco.

5. Hidratación diaria a través del consumo de agua no con el consumo de bebidas rehidratantes, jugos o refrescos pues son ricas en azúcares, ni sopas, ya que estos contienen nutrientes que requerirán que la digestión se active.

6. Periódicamente sométete a exámenes de detección.

7. Consulta con profesionales de la salud certificados y especializados interesados en ti y en tu salud personal y familiar.



¡Tu corazón no tiene fecha de caducidad!



Brenda Cruz.

Médico interno del Hospital Nacional Saldaña.

Millennials vs. generación Z: ¿cuándo empezar a cuidar tu salud cardiovascular en El Salvador?

¿Sabías que, en El Salvador, más del 25% de las muertes por enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) correspondió a muertes por enfermedad cardiovascular? Y lo más alarmante: cada vez afectan a personas más jóvenes.

¡Hola a todos! Soy Brenda, estudiante de último año de medicina que trabaja con pacientes en el Hospital Nacional Saldaña, me encuentro en una posición única: entiendo tanto el mundo de millennials como el de mis pacientes más

jóvenes de la generación Z.

Lo que me ha dejado sin palabras durante mis rotaciones clínicas es ver cómo llegan chicas de apenas 25 años con presión arterial alta, niveles de colesterol elevados y hasta prediabetes.

El panorama cardiovascular salvadoreño.

Según datos recientes del Ministerio de Salud, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en El Salvador. Y las mujeres estamos particularmente en riesgo por factores hormonales y de estilo de vida.

Entre pupusas de chicharrón los domingos, minutas para el calor, y el estrés del tráfico



de San Salvador (¡esas dos horas diarias!), nuestros corazones enfrentan desafíos únicos que debemos abordar desde jóvenes.

Millennials salvadoreñas: entre el caos laboral y la vida familiar.

Probablemente estés haciendo malabares entre tu trabajo en alguna oficina, tus estudios en la universidad, y quizás cuidando a la familia. Entre tanto ajetreo, priorizar tu salud cardiovascular queda en el olvido, ¿verdad?

Tips prácticos para millennials salvadoreñas

ocupadas:

Alimentación express pero saludable.

- Prepara avena la noche anterior para desayunos nutritivos.
- Lleva siempre en tu bolso un puñado de semillas de marañón o jícama picada para evitar comprar donas o churros.
- Sustituye la coca diaria por agua de jamaica o té de limón con poca azúcar.
- Compra frutas de temporada en el mercado central o La Tiendona (más económico y nutritivo).

Movimiento para agendas imposibles.

- Bájate una parada antes del bus o deja tu carro más lejos del trabajo.
- Si trabajas en oficina, usa las escaleras en lugar del ascensor para subir a tu piso.
- Aprovecha el Parque Bicentenario, Balboa o Parque Cuscatlán para caminar los fines de semana.

Descanso antiestrés.

- Evita el cafecito de la tarde que te quita el sueño.
- Desconéctate del TikTok y WhatsApp al menos 30 minutos antes de dormir.
- Toma té de manzanilla (fácil de encontrar en cualquier mercado).

Generación Z salvadoreña: entre TikTok y la realidad nacional.

Si naciste entre 1997 y 2012, probablemente sigas algunos influencers, y uses Instagram o TikTok como fuente de "consejos médicos". Durante mis turnos en la Unidad de Emergencias, he atendido chicas de tu generación que llegan autodiagnosticadas o siguiendo dietas que vieron en redes.

Tips prácticos para la generación Z salvadoreña hiperconectada:

Nutrición más allá de lo aesthetic.

- Antes de seguir una dieta viral, pregúntate: ¿tengo acceso a estos ingredientes en El Salvador?
- Aprende a aprovechar nuestros superalimentos locales: chipilín (rico en hierro), loroco (antioxidantes), cacao (magnesio para el corazón).
- Prepara smoothies con frutas tropicales

salvadoreñas (mango, nance, jocote, marañón).

- No demonices la tortilla, solo controla las porciones (1-2 por comida), es parte de nuestra cultura y tiene fibra y calcio.

Movimiento que realmente disfrutes.

- Aprovecha las ciclovías de San Salvador los domingos.
- Únete a grupos de bailoterapia en tu colonia (muchas alcaldías ofrecen clases gratuitas).
- Explora el turismo local activo: caminatas al volcán de San Salvador, lago de Coatepeque o Cerro Verde (ejercicio + naturaleza = doble beneficio para tu corazón).
- Crea un reto con tus amigos usando apps de conteo de pasos, ¿quién llega primero a 8 000 pasos diarios?

Bienestar emocional.

- El tráfico y el costo de vida generan estrés crónico que afecta tu corazón (la ansiedad libera cortisol, que aumenta la presión arterial).
- Busca espacios seguros para desconectar: Jardín Botánico La Laguna, Parque Bicentenario u otros parques los domingos.
- Practica la técnica "5-4-3-2-1": nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas (funciona para ataques de ansiedad).
- Forma grupos de estudio/trabajo que también sean redes de apoyo emocional (compartir preocupaciones reduce el estrés).

Mi checklist cardiovascular para salvadoreñas de ambas generaciones.

- ✓ **Conoce tus números:** aprovecha las ferias de salud o tu UCSF local para medir tu presión arterial, peso y talla. Una presión normal es menor a 120/80 mmHg.
- ✓ **Muévete diariamente:** 30 minutos de actividad moderada casi todos los días. ¡Incluso bailar cumbia o merengue en tu cuarto cuenta!
- ✓ **Hidratación tropical:** agua como bebida principal (2 litros diarios), complementa con agua de coco fresca y frutas de temporada. En nuestro clima caluroso, la deshidratación aumenta el riesgo de problemas cardíacos.
- ✓ **Duerme con propósito:** instala cortinas que bloqueen la luz si vives en zonas urbanas ruidosas. Apunta a 7-8 horas de sueño. La falta de descanso aumenta la presión arterial.
- ✓ **Maneja el estrés:** encuentra un método accesible (respiración profunda, caminar por tu colonia, colorear). El estrés crónico es tan dañino para el corazón como fumar.
- ✓ **Di no al tabaco y vapeo:** en El Salvador el acceso a cigarrillos electrónicos ha aumentado entre jóvenes. Ambos dañan tus arterias desde la primera vez.

Lo que aprendí en el Hospital Saldaña (y no está en TikTok).

Durante mis rotaciones en el sistema público, aprendí datos que me sorprendieron:

- El calor extremo de nuestro país puede aumentar el riesgo cardiovascular si no te mantienes hidratada.
- Las mujeres salvadoreñas tenemos mayor prevalencia de diabetes (factor de riesgo cardíaco) debido a nuestra dieta alta en carbohidratos. El arroz, frijoles, tortillas y pan dulce son parte de nuestra cultura, pero en exceso afectan nuestro metabolismo.
- El embarazo adolescente (común en nuestro país) puede aumentar el riesgo cardiovascular futuro. Una paciente de 23 años que tuvo su primer hijo a los 15 ya presentaba hipertensión gestacional en su segundo embarazo.
- La combinación de anticonceptivos y obesidad (creciente en mujeres jóvenes salvadoreñas) multiplica el riesgo cardiovascular. Si usas pastillas anticonceptivas, es crucial mantener un peso saludable y no fumar.

MITOS QUE ESCUCHO DE MIS PACIENTES SALVADOREÑAS.

Mito: "las enfermedades del corazón solo le dan a los hombres o a las señoras grandes".

Realidad: las mujeres salvadoreñas tenemos tasas alarmantes de hipertensión desde los 30 años.

Mito: "con tomar pastillas para la presión ya estoy protegida".

Realidad: sin cambios en la alimentación y

actividad física, los medicamentos no son suficientes.

Mito: "las pupusas no hacen daño porque son naturales/caseras".

Realidad: el queso, chicharrón y las grasas saturadas en exceso afectan tus arterias (puedes disfrutarlas ocasionalmente).

Mito: "si no estoy gorda, mi corazón está bien".

Realidad: muchas salvadoreñas delgadas tienen presión alta y colesterol elevado.

Mi plan de 21 días adaptado a la realidad salvadoreña.

Como estudiante de medicina en El Salvador, te propongo este plan realista:



Semana 1: observa tu realidad.

- Anota cuántas bebidas azucaradas consumes al día (incluyendo café con azúcar). Una coca de 600 ml tiene 15 cucharaditas de azúcar.
- Registra cuántas porciones de frutas y verduras comes diariamente. La mayoría de mis pacientes consume menos de 2 cuando lo recomendado son 5.
- Mide cuántos minutos caminas al día (usa la función de pasos de tu celular). El salvadoreño promedio camina menos de 3000 pasos diarios.

Semana 2: implementa pequeños cambios accesibles.

- Sustituye una coca o jugo por agua natural o té sin azúcar. Ahorras hasta \$15 al mes.
- Añade una porción de vegetales a tu almuerzo (aunque sea curtido de repollo o ensalada de tomate con pepino).
- Bájate una parada antes de tu destino o estaciona más lejos. Son 10 minutos extra de actividad física.

Semana 3: consolida.

- Reduce a la mitad tu consumo habitual de bebidas azucaradas. Tu páncreas te lo agradecerá.
- Incluye al menos 3 colores diferentes de frutas/verduras cada día. Más color = más antioxidantes.



Mi reflexión.

Como millennial que atiende pacientes de la generación Z en nuestro sistema de salud, veo que ambas generaciones queremos lo mismo: vivir plenamente, con energía y sin preocuparnos por enfermedades. La diferencia está en nuestros recursos y fuentes de información.

En El Salvador, donde el acceso a especialistas cardiólogos puede ser limitado (tenemos menos de 100 cardiólogos para 6.5 millones de habitantes), la prevención es aún más importante. No podemos cambiar nuestros genes, pero sí nuestros hábitos.

Como le digo a mis pacientes más jóvenes: "tu corazón trabaja 24/7 por vos, ¿podés dedicarle al menos 30 minutos al día?".

El momento para empezar a cuidar tu corazón no es después de graduarte, ni cuando tengas hijos, ni cuando cumplas 40 años, es hoy mismo, con los recursos que tenés a la mano.

Actividad física en el embarazo, preparando el molde para la vida.



Juan Carlos I. Vargas Barneond.

Médico especialista en Medicina Deportiva, máster en Salud Pública

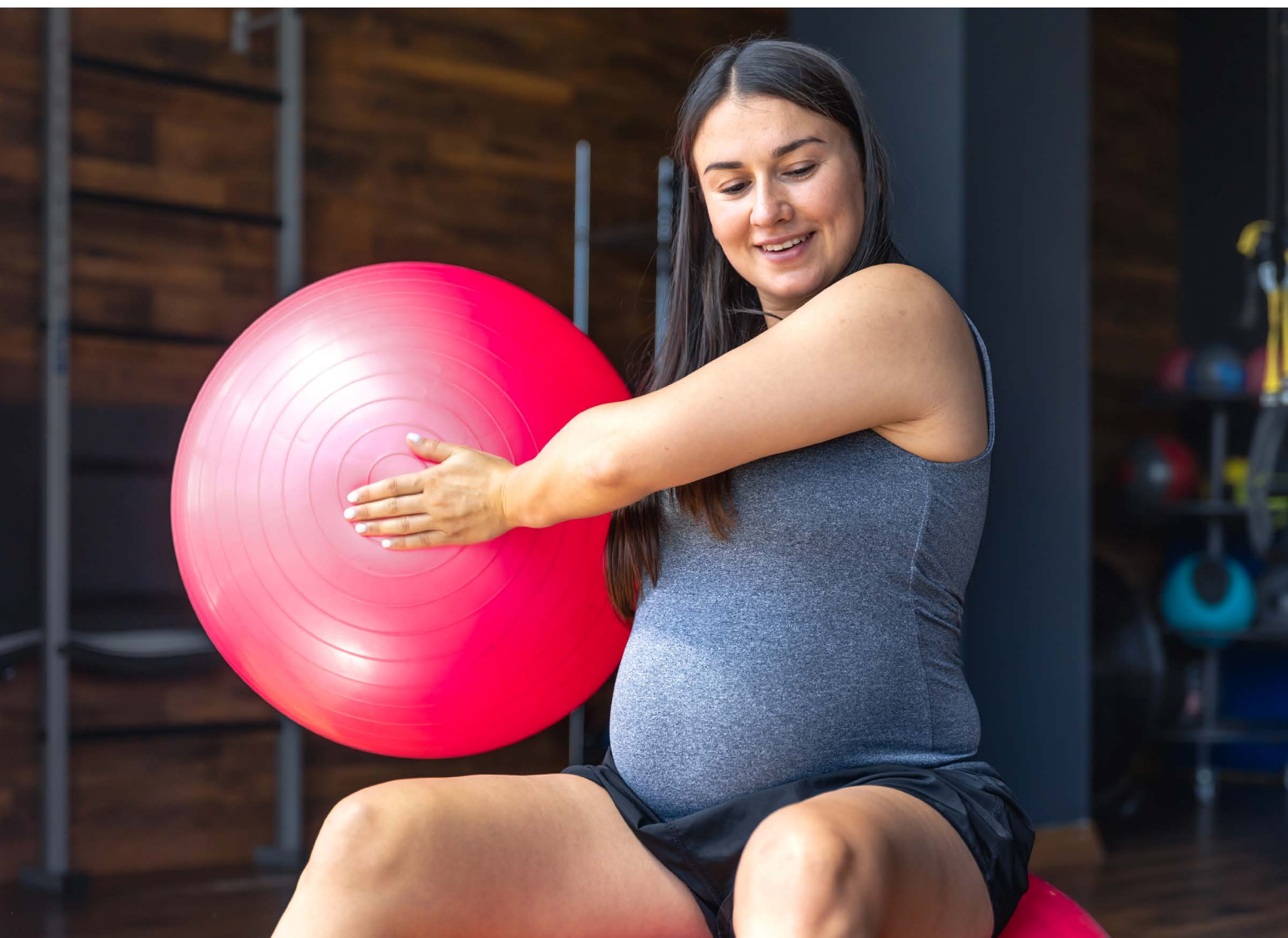
La mujer tiene el privilegio de ser cocreadora de la vida, su cuerpo y su ser están diseñados para alojar la vida, protegerla, fomentarla y procurar su crecimiento.

El vientre femenino tiene la dicha de convertirse en el lugar donde se moldea la vida de un ser humano, por esto es tan importante que ese “molde” se mantenga sano y en condiciones óptimas para cumplir su función.

El cuerpo humano está construido para el movimiento, y es en el movimiento que se conserva saludable y eficiente. La condición de embarazo también se incluye en la actividad

física para la conservación sana del “molde de la vida”.

El embarazo es una condición maravillosa y privilegiada que solo las mujeres pueden tener. Esos 9 meses tienen como única función: formar un nuevo ser humano, por tanto, todas las acciones alrededor de una mujer embarazada deben ser de protección y cuidado de quien se forma en su vientre. La buena alimentación, la hidratación, el descanso, el ambiente positivo y la actividad física son vitales para el bienestar de la madre y el desarrollo saludable del feto. La actividad física en la madre embarazada puede aportar mucho a la salud de ambos,



siempre y cuando se realice de la manera adecuada a su condición y con los únicos objetivos de favorecer el desarrollo del feto y contribuir con la madre en el momento del parto.

Los cambios fisiológicos que experimenta el organismo de la mujer embarazada son muchos e involucran muchos sistemas del cuerpo. Dichos cambios ocurren de manera gradual, pero continua, a lo largo de todo el embarazo y desde luego están influenciados por múltiples factores como la edad de la mujer, los embarazos

previos, su estado físico, nutricional, etc. Los cambios que se experimentan van desde cambios metabólicos y bioquímicos que pueden no ser evidentes, hasta cambios anatómicos macroscópicos evidentes, e incluso cambios conductuales y emocionales. Todos estos cambios suponen una exigencia aumentada (estrés) para la fisiología normal del cuerpo de la mujer, y si estos cambios se combinan con enfermedades previas o una condición predisponente, esto puede traducirse en distintos estados patológicos durante el

embarazo como preeclampsia, diabetes gestacional, insuficiencia cardíaca, etcétera.

Los cambios que se presentan en el organismo materno comprenden:

Cambios que resultan evidentes para la madre o que se reflejan y provocan algunos síntomas específicos durante el embarazo, por ejemplo, aumento de peso, aumento de volumen abdominal, aumento del tamaño de las mamas, polaquiuria, estreñimiento, pirosis, hiperpigmentación de la piel en algunas zonas, etc.

Cambios que solo son evidentes durante la exploración física que realiza el médico, por ejemplo, reducción de la tensión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, presencia de S3 en los ruidos cardíacos, etc.

Cambios detectados mediante estudios paraclínicos, por ejemplo, cambios en la biometría hemática, examen general de orina, etc.

Los cambios más importantes son los cardiovasculares y endócrinos.

En cuanto a la cantidad de sangre puede aumentar de 4.70 litros a 5.2 litros, lo que significa un aumento de medio litro de sangre, además la distribución del volumen sanguíneo es importante ya que un 25 % se redistribuye hacia la piel, las mamas y riñones.

Existe un aumento del gasto cardíaco (el volumen de sangre que expulsa el ventrículo izquierdo en cada minuto), este incremento llega a ser de hasta 50% entre la semana 16 y 20 de embarazo (de 4.6 L/min hasta 8.7 L/min) y se debe a varios factores: el aumento del volumen

plasmático que aumenta la precarga (retorno venoso), y por lo tanto el volumen de eyección del ventrículo izquierdo; esto, aunado al incremento en la frecuencia cardíaca y a la reducción de las resistencias vasculares periféricas, contribuyen al aumento del gasto cardíaco, lo cual será de vital importancia para mantener en niveles adecuados la circulación materna y la perfusión placentaria. La frecuencia cardíaca materna aumenta en etapas tempranas del embarazo y se mantiene constante en el tercer trimestre, durante el cual alcanza un aumento de aproximadamente 12-20 latidos por minuto con respecto a los valores previos.

Además de los cambios que experimenta el sistema endócrino que involucran a la hipófisis, tiroides, glándulas mamarias, ovarios, páncreas, glándulas suprarrenales, hígado, etc.



La actividad física colabora a que la mujer se adapte mejor a todos estos cambios fisiológicos. Para iniciar la actividad física, la mujer embarazada debe contar con la autorización de su ginecólogo, quien descartará los factores de riesgo que puedan afectar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las mujeres embarazadas realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana.

Beneficios de la actividad física en el embarazo.

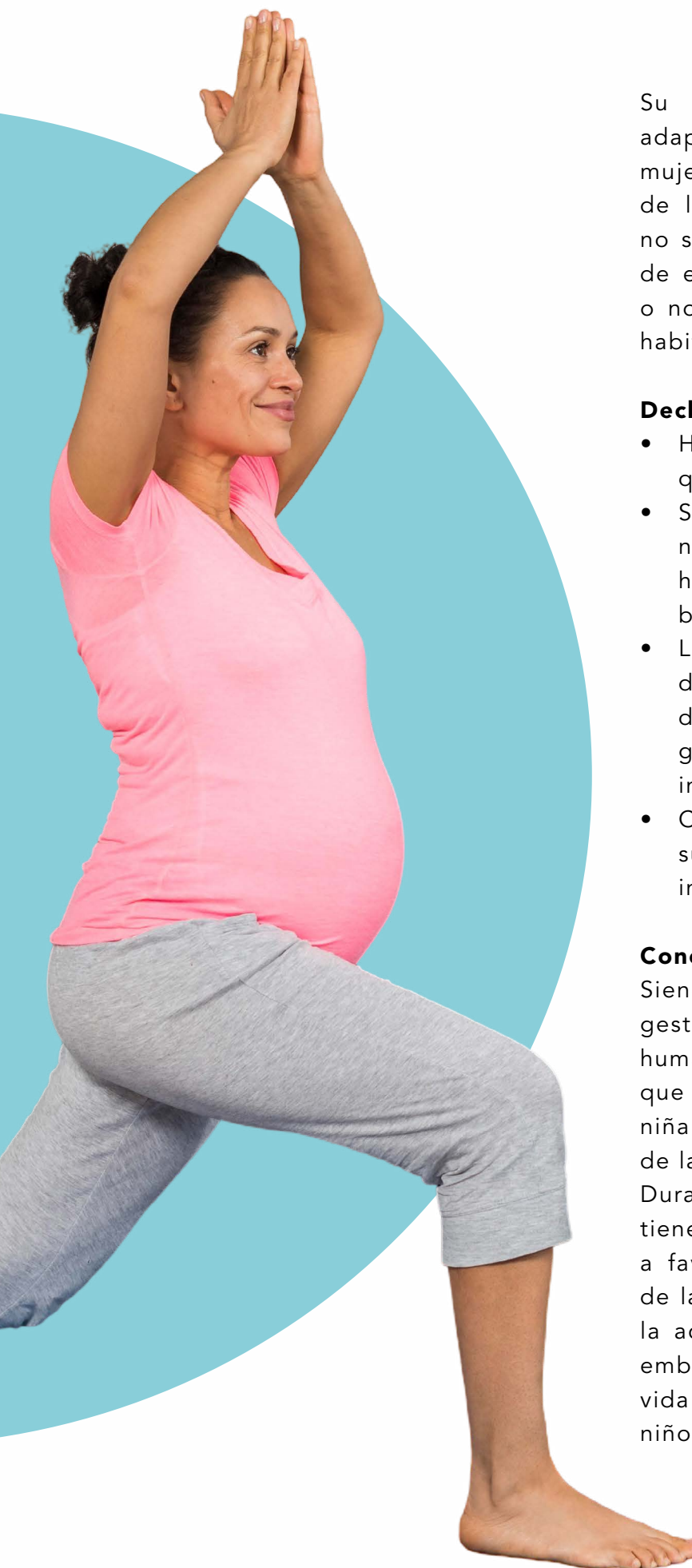
- Reduce el riesgo de complicaciones gestacionales, como preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional y aumento excesivo de peso.
- Mejora la salud cardiovascular y la resistencia física.
- Alivia dolores comunes del embarazo, como el dolor de espalda y la hinchazón.
- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés y la ansiedad.
- Facilita el trabajo de parto por el entrenamiento de flexibilidad.

Todas las actividades mencionadas son beneficiosas para el estado gestante. Queremos profundizar sobre los beneficios de la práctica de Yoga.

Esta actividad aumenta el tono muscular y fortalece las articulaciones para soportar el aumento de peso que se produce; aumenta el control del suelo pélvico para facilitar el parto y disminuir el riesgo de desgarros,

incontinencia o prolapsos vaginales; reduce el estrés y la ansiedad; y realizarla en grupo fomenta las relaciones sociales y mejora el ánimo. Contribuye a conocer las mejores posturas adaptadas a su situación para eliminar tensiones y prevenir dolores, así como aprender a mejorar su respiración y proceso de relajación.





Su realización ha de estar siempre adaptada a las circunstancias de cada mujer, su frecuencia y duración dependen de la condición física de la gestante, y no se recomienda antes de la semana 12 de embarazo si no se ha realizado antes o no se ha practicado deporte de forma habitual antes del embarazo.

Declaraciones de buenas prácticas.

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si las mujeres embarazadas y en puerperio no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Las mujeres embarazadas y en puerperio deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Conviene ejercitar los músculos del suelo pélvico a diario para evitar la incontinencia urinaria.

Conclusión.

Siendo el embarazo, el período de gestación, el más importante para la vida humana que inicia su formación, es vital que la mujer realice actividad física desde niña y con especial énfasis desde el inicio de la edad fértil.

Durante el embarazo la actividad física tiene una función de beneficios naturales a favor del ser que se está formando y de la madre, por tanto, se debe fomentar la actividad física apropiada en la mujer embarazada para que el “molde de la vida” funcione como debe ser y tengamos niños sanos desde el inicio de su vida.



150
minutos

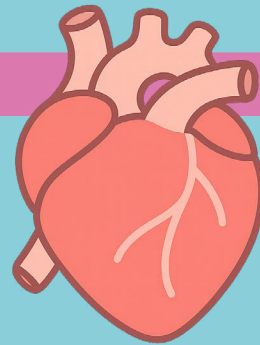
Tu cuerpo cambia... y moverse con amor es parte del cuidado.

Realiza al menos 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada. Caminar, nadar, bailar suave o hacer yoga prenatal son excelentes opciones para ti y tu bebé.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS DEL EMBARAZO.

CAMBIOS CARDIOVASCULARES:

Aumento del volumen sanguíneo: 40-45%.
Hematocrito y plaquetas: disminuyen.
Aumento de 4-7 veces en los requerimientos de hemoglobina.
Disminución de la presión arterial sistólica y diastólica.



CAMBIOS RESPIRATORIOS:

- pCO_2 : disminuye.
- PC_2 : aumenta.
- Volumen corriente: aumenta.
- Capacidad pulmonar total: disminuye.
- Ventilación por min en reposo: aumenta.
- Capacidad funcional residual: disminuye.
- Volumen residual: disminuye.
- Distensibilidad pulmonar: no cambia.

OTROS CAMBIOS GENERALES:

- Problemas de atención, concentración y memoria.
- Náuseas.
- Clasma del embarazo (manchas en la piel).
- Línea morena.
- Estrías.
- Telangiectasias.
- Aumento de estrógeno y progesterona.



CAMBIOS EN EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO:

- Separación indolora de sínfisis del pubis: hasta 1 cm.
- Efecto de la relaxina: aumenta la laxitud de ligamentos.

CAMBIOS NEUROLÓGICOS / EMOCIONALES:

- Problemas de atención, concentración y memoria (repetido por importancia).

CAMBIOS RENALES:

- Aumento del tamaño renal.
- Aumento del flujo plasmático renal (FSR): 25-50%.
- Aumento de la tasa de filtración glomerular (TSG).
- HCO_3^- : disminuye.
- Creatinina sérica, urea sérica y osmolaridad plasmática: disminuyen.

El embarazo transforma todo el cuerpo de la mujer para proteger y nutrir al bebé. Conocer estos cambios fisiológicos ayuda a entender, acompañar y cuidar mejor esta etapa tan especial.



Epigenética y nutrición: el poder silencioso de los hábitos en la salud de la mujer.



Wendy Melissa Osegueda Del Cid.
Nutricionista y maestra en Salud Pública.

Hay una historia silenciosa que se escribe todos los días en nuestro cuerpo, que pasa por desapercibida sin que lo notemos. Esta historia nosotras la construimos, y no está dictada solo por los genes que heredamos, sino también por cómo vivimos: lo que comemos, cómo dormimos, cómo nos movemos, incluso cómo enfrentamos el estrés; imagina que nuestros genes son un libro de recetas y la epigenética es el chef que elige qué recetas seguir según los ingredientes y necesidades del momento. Al comprender la epigenética podemos transformar nuestra manera de cuidar la salud, particularmente la

de nosotras, las mujeres, desde una perspectiva más compasiva, profunda y poderosa, ya que atravesamos distintas etapas fisiológicas que requieren armonía interna: la adolescencia, la fertilidad, el embarazo, el postparto, la menopausia, y en cada una, la epigenética juega un rol silencioso pero crucial.

Más allá de los genes: ¿qué es la epigenética?

Durante años, se pensaba que nuestros genes dictaban casi todo sobre nosotros: nuestra salud, enfermedades, peso, longevidad e incluso nuestra personalidad. Pero la ciencia nos ha revelado algo más sorprendente: los



genes no son un destino inamovible.

La epigenética es el campo que estudia cómo los factores del entorno pueden activar o silenciar ciertos genes, y esto se ve influenciado por lo que comes, cuánto te mueves, cómo respiras o cuán profundo descansas, permitiendo que tu cuerpo exprese lo mejor de sí.

Nutrigenómica: cuando la comida habla con tus genes.

Cada bocado que tomamos tiene un mensaje bioquímico. No solo nutre:

comunica con nuestros genes. Este diálogo constante entre la alimentación y nuestro ADN es parte de la nutrigenómica, una rama fascinante de la epigenética que estudia cómo los nutrientes y compuestos bioactivos modulan la expresión génica. Algunos alimentos pueden activar genes protectores y silenciar aquellos relacionados con inflamación, envejecimiento y enfermedades crónicas. Esto significa que, más allá de las calorías, lo que comemos puede influir en procesos clave como la regulación hormonal, el metabolismo de

la glucosa, el equilibrio inmunológico y el estado de ánimo.

Alimentos que cultivan una expresión genética saludable.

1. Vegetales crucíferos como el brócoli, la coliflor, el repollo y las coles de Bruselas contienen sulforafano, un compuesto que ha demostrado activar genes antioxidantes y detoxificantes.

Entre otros beneficios encontramos:

- Activan un mecanismo de defensa celular que reduce el estrés oxidativo.
- Inhiben el crecimiento de células cancerosas.
- Promueven la desintoxicación natural y protegen el hígado.
- Favorecen la salud celular y la longevidad.
- Pueden ayudar a controlar enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.
- Ayudan a retrasar el desarrollo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.



2. Frutas y verduras coloridas, especialmente las ricas en flavonoides (arándanos, uvas, cebolla morada), regulan genes asociados con la inflamación y el envejecimiento celular.

Como un dato especial, sabías que las frutas y verduras con colores más vibrantes son las más ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Los antioxidantes son sustancias naturales que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células, por ejemplo, las uvas moradas son ricas en antioxidantes como el resveratrol y las antocianinas, estas benefician la reducción del riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

3. Grasas saludables, como las del aceite de oliva extra virgen, el aguacate y las nueces, pueden modular positivamente la metilación del ADN y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Grasas monoinsaturadas. Se encuentran en el aceite de oliva y pueden ayudar a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol.

Grasas poliinsaturadas. Puedes encontrarlas en el aceite de oliva, el aguacate y las nueces. Entre ellas, los ácidos grasos omega-3 ayudan a mantener el corazón sano y protegido contra un accidente cerebrovascular.

Omega-3. Nuevamente el aceite de oliva, pero esta vez también el aceite de soja, el aceite de colza, las nueces, y en pescados grasos. Todos ayudan a reducir los triglicéridos, pueden reducir las arritmias,



y pueden bajar ligeramente la presión arterial.

El aguacate. Contiene fibra, que ayuda a eliminar el colesterol LDL ("malo") del cuerpo, mientras incrementa el colesterol HDL ("bueno").

4. Alimentos fermentados como el curtido casero, el kéfir, yogur natural, miso o kimchi apoyan la microbiota intestinal, que a su vez influye en la expresión de genes asociados con la inmunidad y el estado anímico.

Beneficios de los alimentos fermentados.

- Mejoran la digestión.
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Aumentan la biodisponibilidad de nutrientes.
- Promueven la salud mental.

- Ayudan en el control del peso.
- Reducen los síntomas de trastornos gastrointestinales.

5. Té verde, cacao amargo y cúrcuma contienen epigenoactivos naturales que han mostrado efectos neuroprotectores, se piensa que la cúrcuma tiene propiedades antioxidantes, se está explorando como tratamiento oncológico en parte porque la inflamación parece tener un papel en el cáncer.

Epigenética en el plato diario.

Lo hermoso de esta ciencia es que no exige cambios radicales. Una ensalada con hojas verdes, aceite de oliva y semillas, una infusión antioxidante al atardecer, una cena colorida y ligera... son gestos cotidianos que, con el tiempo, escriben una historia genética más saludable y vital.

Y no solo se trata de prevenir enfermedades. También es una herramienta de empoderamiento: cuando una mujer se alimenta con intención, está cuidando su presente y dejando una herencia epigenética positiva a futuras generaciones.

"Somos lo que comemos, pero también somos lo que nuestros genes hacen con lo que comemos".

El legado invisible: mi historia.



Cuando era niña, recuerdo como mi abuela materna falleció debido a complicaciones de la diabetes. Fue una pérdida que dejó huella. Por ese tiempo, mi mamá fue diagnosticada con prediabetes. El miedo estaba presente... pero también lo estaba la determinación. Mi madre tomó la decisión de cambiar su estilo de vida: empezó a alimentarse con conciencia, a moverse con regularidad, a cuidarse con amor.

Hoy, con más de 60 años, es una mujer saludable, fuerte, trabajadora e imparable, 18 años después sin rastros de diabetes, su historia me enseñó algo que nunca olvidé: la genética es solo el inicio del camino, pero nuestras decisiones son las que escriben el resto.

Ciencia con alma: una invitación al equilibrio.

La epigenética nos invita a dejar de ver la salud como una lista de reglas y restricciones. En cambio, nos ofrece una visión más integral y esperanzadora: la salud se cultiva desde el amor propio, la conexión con el cuerpo y la coherencia con nuestro estilo de vida.

No se trata de vivir "perfectamente", sino de vivir de forma consciente, disfrutando de pequeños momentos que nutran nuestra biología y nuestra esencia: un desayuno lleno de colores, una caminata con sol, una charla honesta, un descanso profundo,

una canción que nos mueve el alma.

Eres más que tu genética. Tienes un poder silencioso y diario para cuidar tu salud y sembrar bienestar. Como seres humanos, no estamos determinados por lo que heredamos, sino inspirados por lo que podemos transformar, y todo empieza con un hábito, una intención, una nota en esa sinfonía que es tu vida, activando o silenciando ciertos genes, es como si tu ADN fuera un piano y tus hábitos el pianista, tú eres quien determina cómo suena la melodía.



Conexiones que sanan: grupos de apoyo para mujeres que transforman vidas.



Samantha Karraá.

Directora de Fresh Hope para la Salud Mental.

La salud de la mujer no se limita únicamente a su bienestar físico, su salud mental y emocional juegan un papel determinante en su calidad de vida. Los desafíos diarios, el estrés, la ansiedad y las enfermedades mentales pueden afectar el corazón y el metabolismo, provocando complicaciones en la salud integral. En este sentido, los grupos de apoyo entre pares han demostrado ser una herramienta poderosa para la recuperación y la estabilidad emocional, permitiendo que muchas mujeres transformen su vida a través de la conexión con otras que han recorrido caminos similares.

Un camino personal hacia la sanación.

Hace más de diez años, comencé a experimentar síntomas físicos alarmantes: palpitaciones, insomnio, sensación de desmayo, fatiga extrema y un dolor emocional profundo. Busqué respuestas médicas y me sometí a múltiples exámenes cardiológicos y neurológicos sin obtener una explicación clara.

A medida que los síntomas se intensificaban, mi ánimo se deterioraba y empecé a sentir una tristeza abrumadora que me impedía disfrutar la vida. Llegué al punto de experimentar pensamientos suicidas, a pesar de tener una familia amorosa, un ministerio gratificante y



ninguna razón aparente para sentirme de esa manera.

Fue entonces cuando, después de mucho estigma y resistencia, consulté a un psiquiatra y fui diagnosticada con un trastorno de salud mental. Recibir un diagnóstico fue un alivio, pero también una carga. Me enfrenté al juicio de quienes creían que la fe debería ser suficiente para sanar cualquier enfermedad, sin comprender que la salud mental es tan legítima como la salud física y que Dios, en

su misericordia, nos provee de múltiples herramientas para la recuperación.

Durante este proceso descubrí el poder de los grupos de apoyo. Fresh Hope para la Salud Mental se convirtió en un espacio donde encontré comprensión, esperanza y principios de recuperación basados en la fe. Allí no solo recibí apoyo, sino que también, me sentí llamada a compartir mi testimonio y a ayudar a otras mujeres a encontrar sanación en comunidad.

El impacto de los grupos de apoyo en la salud de la mujer.

Las mujeres, por su rol multifacético en la sociedad, suelen experimentar niveles elevados de estrés y sobrecarga emocional. Muchas veces descuidan su propio bienestar, lo que las hace más propensas a padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos emocionales. La conexión con otras mujeres a través de un grupo de apoyo puede marcar una diferencia crucial en su recuperación y bienestar general.

Los grupos de apoyo basados en la fe, como los de Fresh Hope para la Salud Mental, ofrecen múltiples beneficios:

1. Reducción del estrés y la ansiedad: compartir experiencias con personas que han pasado por situaciones similares ayuda a disminuir la sensación de aislamiento y

soledad, factores que agravan el estrés y la ansiedad.

2. Mejor regulación emocional: aprender herramientas para gestionar las emociones y recibir apoyo en momentos de crisis favorece la estabilidad mental y emocional.

3. Disminución del riesgo de enfermedades cardíacas: estudios han demostrado que el estrés crónico y la depresión aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sentirse apoyada y comprendida puede reducir la carga emocional y, en consecuencia, mejorar la salud del corazón.

4. Fortalecimiento de la fe y la esperanza: para muchas mujeres, integrar su fe en su proceso de sanación les da un propósito y una fortaleza renovada para enfrentar los desafíos.

5. Mayor adherencia al tratamiento: las mujeres que participan en grupos de apoyo suelen seguir de manera más constante





sus tratamientos médicos y terapéuticos al sentirse motivadas y acompañadas en su proceso.

Transformando vidas a través de la conexión.

Fresh Hope para la Salud Mental ha sido testigo del impacto transformador de los grupos de apoyo en la vida de cientos de mujeres. A lo largo de los años, hemos visto cómo muchas han pasado de la desesperanza a la restauración al encontrar un espacio seguro donde compartir, aprender y crecer juntas.

Cada testimonio es un recordatorio del poder de la comunidad y de cómo, cuando las mujeres se apoyan mutuamente, pueden superar cualquier obstáculo. La conexión genuina con otras personas que comprenden lo que se está viviendo es una fuente de sanación incomparable.

Si eres una mujer que está enfrentando ansiedad, depresión o cualquier otro desafío de salud mental, quiero decirte

que no estás sola. Hay esperanza, hay ayuda, y hay un camino hacia la sanación que comienza con el primer paso de buscar apoyo. Conéctate con un grupo de apoyo, permite que otras mujeres caminen contigo y descubre el poder de las conexiones que sanan.

Si deseas más información sobre los grupos de apoyo de Fresh Hope para la Salud Mental, puedes visitar nuestro sitio web en:

<https://freshhope.us/es/>

o contactarnos al WhatsApp:
+503 2564-7657 para encontrar un grupo cerca de ti.

Alivio y esperanza, el impacto de los cuidados paliativos en la vida de las mujeres.



Silvia Nora González de Rivera.

Médico de familia.

En El Salvador, como en muchas partes del mundo, las mujeres enfrentan diversas cargas sociales, económicas y emocionales a lo largo de sus vidas. Esta realidad se intensifica cuando estas mismas mujeres se ven afectadas por enfermedades graves o terminales, ya sea como pacientes o como cuidadoras, situaciones en las que los cuidados paliativos emergen como un componente esencial para mejorar su calidad de vida y proporcionarles un sentido de alivio y esperanza.

Los cuidados paliativos, definidos como el enfoque integral para aliviar el sufrimiento

físico, emocional, psicológico y espiritual de los pacientes y sus familias, se convierten en una herramienta fundamental para ofrecer bienestar en las etapas finales de la vida, y en el caso de las mujeres, su impacto puede ser aún más transformador.

La medicina de familia me da el privilegio de conocer a mis pacientes en profundidad, comprendiendo su historia de vida, sus valores y sus necesidades. Esta perspectiva integral me permite brindar cuidados paliativos personalizados y centrados en la persona, quien lo vivirá como paciente o como cuidadora.

Viviéndolo como paciente los cuidados



paliativos darán un alivio al sufrimiento en todas sus dimensiones. Esto incluye el control del dolor y otros síntomas físicos, además el manejo del malestar emocional, la ansiedad y la depresión. En la medida que mejora la calidad de vida de la paciente, los cuidados paliativos le permiten vivir de la manera más plena posible, incluso en las etapas finales de la enfermedad; ya que logran en la paciente un empoderamiento, al brindarle información clara, necesaria y precisa sobre su enfermedad y tratamiento, lo cual le permitirá tomar decisiones

respetando sus deseos y preferencias. La enfermedad grave puede generar un profundo impacto emocional y existencial. Los cuidados paliativos ofrecen apoyo psicológico y espiritual, ayudando a la paciente a enfrentar sus miedos, encontrar sentido a su experiencia y reconciliarse con su historia de vida. Se le brinda un espacio seguro para expresar sus emociones y recibir consuelo. Además, como médico de familia, evaluando todo el entorno cabe agregar otras problemáticas a abordar, teniendo



en cuenta la afectación social; ya que la atención paliativa puede generar gastos considerables en medicamentos, equipos, transporte y adaptaciones del hogar y en el caso de ser cuidadora de un familiar en situación terminal de vida, las mujeres deben reducir o abandonar sus empleos para dedicarse al cuidado, lo que disminuye sus ingresos y aumenta la vulnerabilidad económica del hogar.

La sobrecarga emocional es una constante en las mujeres cuidadoras. El estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento son compañeros habituales, exacerbados por la falta de apoyo psicológico y social. Ya que existirán momentos en los que todas las actividades de la familia están centradas en el cuidado del enfermo terminal, descuidándose a otros miembros de la familia, lo cual puede desbordar en abandonos de las parejas en el caso de ser cuidadora de padres enfermos, el descuido en las atenciones y necesidades de los hijos. Además, el duelo tras la pérdida del ser querido se complica por las expectativas sociales que minimizan el dolor femenino. El aislamiento social y la falta de espacios para compartir experiencias aumentan la vulnerabilidad emocional.



En Latinoamérica, las costumbres misóginas asignan a las mujeres el rol principal de cuidadoras, sin reconocer ni valorar su trabajo. Esta invisibilización perpetúa la desigualdad y limita el acceso a recursos y apoyo. Es crucial reconocer la labor de las mujeres cuidadoras y brindarles apoyo integral que debería incluir:



- Apoyo económico: subsidios, ayudas y acceso a servicios de cuidado asequibles.
- Apoyo laboral: políticas que protejan a las cuidadoras, como permisos remunerados y flexibilidad horaria.
- Apoyo psicológico: acceso a terapia individual y grupal, así como a grupos de apoyo.
- Apoyo social: redes de apoyo comunitario y espacios para compartir experiencias.

Como profesionales de la salud debemos:

- Reconocer y valorar su labor.
- Brindar información y educación sobre cuidados paliativos.
- Ofrecer apoyo emocional y psicológico.
- Conectar a las cuidadoras con recursos y servicios.

Es imperativo promover políticas públicas que garanticen el acceso equitativo a cuidados paliativos de calidad, así como el apoyo integral a las mujeres cuidadoras. La educación comunitaria sobre el valor de los cuidados paliativos y el reconocimiento del papel fundamental de la mujer en la sociedad son esenciales para construir un futuro de equidad y bienestar.

Conclusión.

Los cuidados paliativos tienen un impacto profundo y multifacético en la vida de las mujeres, especialmente en contextos marcados por la desigualdad de género. Es crucial visibilizar esta realidad, promover la equidad y garantizar el bienestar de quienes cuidan, para que en efecto sean los mismos un alivio y esperanza en la lucha con la situación de final de vida.



RECETAS SALUDABLES



Bebida natural de ajonjolí baja en azúcar.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de ajonjolí tostado.
- 2 tazas de agua.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional).
- 1 cucharadita de edulcorante natural (stevia, eritritol o miel).
- 1 pizca de sal (opcional).

Instrucciones:

1. Tostar el ajonjolí en sartén a fuego medio por 3-5 minutos.
2. Licuar el ajonjolí tostado con las 2 tazas de agua hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Colar la mezcla con un colador fino o bolsa de leches vegetales.
4. Agregar vainilla, edulcorante y sal al líquido y licuar nuevamente.
5. Servir frío o a temperatura ambiente.

Valor nutricional (por 1 taza):

- Calorías: 40-60 kcal.
- Proteínas: 1-2 g.
- Grasas: 3-4 g.
- Carbohidratos: 2-3 g.
- Fibra: 1 g.
- Azúcares: 0-1 g.
- Calcio: 100-150 mg.
- Magnesio: 30-40 mg.

Pan de banano bajo en carbohidratos y azúcar.

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros (el sabor dulce del plátano compensa la falta de azúcar).
- 2 huevos.
- 1 taza de harina de almendras.
- 1/4 taza de aceite de coco derretido o mantequilla.
- 1/4 taza de leche de almendras sin azúcar (o la leche de tu preferencia).
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1/4 cucharadita de canela (opcional).
- Edulcorante al gusto (stevia, eritritol o monk fruit, ajusta según tu preferencia).
- Pizca de sal.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F) y engrasar un molde para pan.
2. Aplastar los plátanos en un tazón grande hasta que queden puré.
3. Mezclar los ingredientes líquidos: agrega los huevos, el aceite de coco (o mantequilla), la leche de almendras y el extracto de vainilla al puré de plátano.
4. Incorporar los ingredientes secos: añade la harina de almendra, el polvo de hornear, la canela (si la usas), el edulcorante y la pizca de sal. Mezcla hasta que todo esté bien combinado.
5. Verter la mezcla en el molde para pan y hornear durante 40-50 minutos, o hasta que, al insertar un palillo en el centro, salga limpio.
6. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Valor nutricional (por porción, 1/10 del pan):

- Calorías: 150-180 kcal.
- Carbohidratos: 5-7 g.
- Azúcares: 3-5 g (dependiendo de la madurez de los plátanos y el edulcorante).
- Proteínas: 6-7 g.
- Grasas: 12-14 g.
- Fibra: 2-3 g.





HÉROES CCM

Cómo enfrenté el embarazo con diagnósticos médicos complejos.



Nubia de Alfaro.

Nutricionista de Grupo CCM.

En el año 2021, comencé a experimentar un dolor articular persistente. Al principio pensé que tal vez mis niveles de ácido úrico se habían elevado, pero siguiendo la recomendación de la Dra. Verónica de Chávez, cardióloga de Grupo CCM, decidí realizarme una serie de exámenes de laboratorio para descartar la posibilidad de artritis reumatoide. Dentro de esos exámenes se incluyeron el factor reumatoideo, proteína C reactiva cardíaca y anticuerpos CCP. Al revisar los resultados, acudí a un reumatólogo, quien confirmó el diagnóstico: padecía artritis reumatoide. Recibir este diagnóstico fue difícil. La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune que provoca inflamación crónica en las articulaciones y puede afectar otros órganos si no se trata adecuadamente. Lo más retador era que

mi esposo y yo teníamos planes de formar una familia, y este nuevo camino traía consigo muchas incertidumbres.

Una de las condiciones médicas que puede aparecer junto con la artritis reumatoide es el síndrome antifosfolípido, otra enfermedad autoinmune que se caracteriza por la formación de coágulos sanguíneos (trombosis). Este síndrome puede tener implicaciones graves durante el embarazo. Se estima que, de cada 10 mujeres embarazadas que lo padecen, 7 pueden experimentar pérdida del embarazo. En mi caso, afortunadamente, se detectó a tiempo y esto me permitió recibir el tratamiento necesario para proteger tanto mi salud como el desarrollo de mi bebé. No ha sido fácil, llevar adelante todos los tratamientos ha requerido precisión, disciplina y mucha paciencia. La constancia

en mis controles médicos, el cumplimiento con los medicamentos, las aplicaciones y los análisis de laboratorio ha sido fundamental para mantenerme estable. Ser paciente es una gran responsabilidad, pero he contado con una red de apoyo que ha sido clave: mis médicos, mi familia, mis amigos, mi comunidad de fe y, por supuesto, mi esposo, que ha estado a mi lado en cada paso.

Uno de los mayores desafíos ha sido enfrentar los diagnósticos médicos y los riesgos que conllevan. En muchos momentos tuve que trabajar en mi propia percepción, una de las decisiones más importantes que tomé fue no definirme como una "persona enferma", sino como una mujer sana que está tratando condiciones médicas específicas. Esta mentalidad me ha permitido afrontar cada día con mayor esperanza y determinación. También hice cambios importantes en mi estilo de vida. Como nutricionista, sabía lo valioso que sería aplicar mis conocimientos para mejorar mi bienestar. Comencé a reducir el consumo de carne roja, comida rápida y productos ultraprocesados, lo cual ayudó significativamente a disminuir mis niveles de inflamación; incorporé caminatas regulares y ejercicios de estiramiento, que no solo mejoraron mi circulación, sino que también redujeron el dolor articular. Más allá del conocimiento técnico, esta etapa me permitió reflexionar sobre los errores que había cometido en mi propia alimentación y me motivó a cuidarme con mayor intención.

Hoy, al estar embarazada y vivir esta experiencia, quiero compartir mi testimonio con otras mujeres que quizás se enfrentan a condiciones médicas similares. Podemos sentirnos tan enfermas como decidamos

estar. No niego que hay momentos de crisis, de miedo e incertidumbre, pero también tenemos la capacidad de decidir estar bien, de buscar apoyo, de cuidarnos y de confiar en los avances médicos y en nuestras propias fortalezas.

Mi historia no es de perfección, sino de perseverancia, es un recordatorio de que, incluso con diagnósticos delicados, es posible tener un embarazo saludable con el acompañamiento adecuado. Espero que este testimonio sirva para animar a otras mujeres a priorizar su salud, a confiar en sus cuerpos y a no rendirse ante los desafíos. Nuestra salud es una responsabilidad, pero también es una oportunidad para crecer, aprender y transformar nuestra vida.



Fertilidad y salud cardiometabólica.



¿Por qué importa?

Una presión arterial, glucosa y colesterol fuera de rango afectan directamente a la ovulación, aumentan el riesgo de síndrome de ovario poliquístico (SOP), complican los tratamientos de fertilidad y elevan las probabilidades de preeclampsia y diabetes gestacional. Corregir estos factores 3-6 meses antes de intentar embarazo mejora la tasa de concepción y los resultados materno-fetales.

CHEQUEO CLAVE	CUÁNDO HACERLO	META SALUDABLE
Presión arterial	En cada visita médica o al planear embarazo	< 120/80 mmHg
Glucosa/HbA1c	Al menos 1 vez en el año previo	HbA1c < 5.7 %
Perfil lipídico	1 vez; repetir si alterado	LDL < 130 mg/dL*
Índice de masa corporal (IMC)	Auto-monitoreo semestral	18.5 – 24.9 kg/m ²
Vitamina D y ferritina	Si hay reglas irregulares o SOP	Dentro de rango de lab

*Objetivo general; personalizar si hay antecedentes familiares / SOP.

ACCIONES RÁPIDAS:

1. 150 min/sem de ejercicio aeróbico + fuerza:

Mejora sensibilidad a la insulina y la calidad ovárica.

2. Dieta anti-inflamatoria (Mediterránea: frutas, verduras, pescado, aceite de oliva):

Reduce dislipidemia y regula hormonas.

3. Abandono de tabaco y alcohol excesivo:

Sube la reserva ovárica y baja el riesgo de aborto.

4. Sueño 7-8 h y manejo del estrés (mindfulness, yoga):

Equilibra cortisol y eje hormonal.



Lcda. Diana Gabriela Romero Landaverde.

Laboratorista de Grupo CCM.

1. ¿Qué te motivó a convertirte en laboratorista clínico?

La curiosidad fue uno de los factores principales que llamó mi atención desde la niñez. Asimismo, el deseo de servir a los demás fue uno de los motivos que me llevó a tomar la decisión de convertirme en profesional del laboratorio clínico. Tener la intención de generar cambios positivos en la sociedad y en la salud de las personas

que la vida ponía en mi camino, así como la satisfacción de ver cómo mi intervención puede transformar vidas me brindó un profundo sentido de realización.

2. ¿Qué formación y estudios son necesarios para ser laboratorista clínico?

Mi formación académica comenzó con estudios básicos y la obtención del título de bachiller general, para luego

continuar con estudios universitarios en licenciatura en Laboratorio Clínico. La carrera dura cinco años, durante los cuales se cursan diversas materias como biología, microbiología, hematología, parasitología, entre otras. Durante los últimos años de estudio, se requiere realizar prácticas clínicas en hospitales y centros de salud para poder obtener el título de licenciada.

3. ¿Cuáles son los mayores retos que enfrentas en tu trabajo diario?

Ser licenciada en Laboratorio Clínico es una profesión apasionante, pero también implica enfrentar varios retos importantes. Algunos de los principales desafíos son: Precisión y responsabilidad extrema: mi trabajo impacta directamente en el diagnóstico médico; un error en una prueba podría conducir a un diagnóstico equivocado, poniendo en riesgo la vida del paciente. La presión por garantizar la precisión y la fiabilidad de los resultados es constante.

Actualización continua: la tecnología avanza rápidamente, lo que exige estar al día con nuevas técnicas y normativas para asegurar la calidad del trabajo.

Exposición a riesgos biológicos: existe un contacto frecuente con sangre, fluidos corporales, virus y bacterias. Aunque se siguen estrictos protocolos de bioseguridad, el riesgo de infecciones siempre está presente.

Manejo de las emociones: es fundamental aprender a gestionar la carga emocional para que no afecte el desempeño profesional ni la toma de decisiones.

4. ¿Puedes compartir alguna experiencia significativa que hayas tenido en el laboratorio que te haya marcado?

Ser laboratorista no solo ha formado mi carrera, también ha marcado mi vida personal de maneras profundas. Algunas experiencias significativas que han dejado huella fueron durante la pandemia de COVID-19, cuando estuve en constante exposición al virus. Me vi sometida a ingresar a áreas de aislamiento, donde únicamente el paciente y yo estábamos presentes. Muchas veces, los pacientes se encontraban completamente inconscientes, y debía encontrar la manera de extraer la muestra en esas condiciones. En esos momentos, solo éramos el paciente, yo y los ruidos externos de la respiración mecánica, mientras luchaba por mantener la calma y no sentirme asfixiada bajo el equipo de protección. Por otro lado, la familia observaba a través de una cámara, esperando con esperanza que su ser querido se recuperara.

5. ¿Cómo ha evolucionado la tecnología en tu campo de trabajo y cómo lo has manejado?

El laboratorio clínico ha pasado de ser un entorno principalmente manual y artesanal a convertirse en un ecosistema altamente automatizado, preciso y digitalizado. Actualmente, no solo se enfoca en diagnosticar enfermedades, sino también en predecir y personalizar tratamientos. Esto exige una actitud de aprendizaje constante y flexibilidad ante los cambios que se van generando en el campo.

IMPACTO EN LA SALUD.

6. ¿Cómo contribuyes al diagnóstico y tratamiento de los pacientes a través de tu trabajo?

Mi trabajo contribuye a la confirmación de diagnósticos, a la identificación precisa de las causas y a la detección precoz de enfermedades. Además, sirve como guía para la elaboración de tratamientos personalizados, basados en los resultados emitidos por el laboratorio, permitiendo que el paciente sea monitoreado adecuadamente y logrando un mejor control de su enfermedad.

7. ¿Qué papel crees que juega el laboratorio clínico en la prevención de enfermedades?

El papel fundamental del laboratorio clínico no se limita al diagnóstico de enfermedades, sino que también desempeña un rol clave en su prevención, lo cual es aún más importante en la medicina moderna. Gracias a ello, es posible anticipar problemas de salud antes de que ocurran o se agraven, permitiendo intervenciones tempranas que salvan vidas.

8. ¿Qué consejos darías a las personas sobre cómo prevenir o detectar enfermedades a través de los análisis clínicos?

- Realizarse chequeos periódicos.
- Elige análisis adecuados para tu edad y riesgo.
- Considera antecedentes familiares.
- Consulta siempre a un médico de confianza.
- Estilo de vida saludable.

REFLEXIONES PERSONALES Y BALANCE DE VIDA.

9. ¿Cómo logras equilibrar tu vida personal con las demandas de tu trabajo?

Por lo general anoto en mi agenda mis compromisos personales, la demanda del trabajo ya tiene un horario establecido. Solo en ocasiones que el trabajo exige más, entonces, deben moverse los compromisos para otras fechas o cancelarlos.

10. Como mujer en un área tan técnica y científica, ¿has tenido que enfrentar desafíos particulares?

Como mujer, me he enfrentado a barreras culturales, como los estereotipos de género. Además, ser una licenciada joven puede provocar actitudes de desconfianza o la subestimación de mi trabajo.

11. ¿Qué aspectos de tu trabajo te dan más satisfacción y por qué?

Saber que mi trabajo salva vidas es lo que más me motiva, porque cada resultado correcto representa una contribución silenciosa pero esencial al bienestar de un paciente. Esto me brinda la satisfacción personal de ser precisa, comprometida, útil para la sociedad y de estar en constante evolución personal.

12. ¿Tienes algún consejo para otras mujeres que estén considerando esta carrera?

Cree en ti misma desde el primer día, no te subestimes. La ciencia y la técnica no tienen género, así como tampoco la confianza en tus capacidades para dominar cada uno de los retos que están por venir. Cuida tu bienestar emocional y físico, y sobre todo... ¡sigue soñando en grande!

13. ¿Cómo te ves a ti misma en el futuro dentro del campo de la salud y la tecnología en los laboratorios?

Como una especialista altamente capacitada en medicina transfusional y una emprendedora en el ámbito científico.

IMPACTO SOCIAL Y CONTRIBUCIÓN.

14. ¿Cómo crees que tu trabajo ha impactado la salud de tu comunidad?

El laboratorio clínico ha evolucionado, y con ello su papel en la salud pública: no solo cura, sino que también previene, protege y educa a la comunidad, contribuyendo a la detección temprana de enfermedades.

15. ¿Qué cambios te gustaría ver en el ámbito de la salud o el laboratorio clínico en los próximos años?

Es fundamental promover un mayor reconocimiento y valoración del personal de laboratorio, cuyo trabajo es esencial para el diagnóstico, la prevención y el tratamiento oportuno de enfermedades.





JÓVENES EN
ACCIÓN
CCM





Más allá de los estereotipos: una historia de cuerpo, mente y movimiento.



Rebeca López.

Estudiante de Licenciatura en Nutrición.

No es algo extraño que nos dejemos llevar por ciertas tendencias que vemos en internet. Nuestra realidad se basa en el dominio que tienen las redes sobre nuestras generaciones, donde parte de nuestra realidad cultural actual es la influencia que la tecnología tiene sobre nosotros, llegando a tal punto que las áreas de nuestras vidas se ven formadas por aquellas tendencias que aplicamos. Se ha vuelto algo habitual, se podría decir que es hasta algo “normal”, que nos veamos influenciados tanto por estereotipos, alguna imagen o por la información que alguna persona que admiramos compartió.

Tengo 19 años, actualmente estoy estudiando licenciatura en Nutrición y Dietética. Mientras que mis mañanas se ven invertidas en las instalaciones de la universidad y tomando la responsabilidad de lo que requiere el estudio de esta carrera, el resto de mi día se resume en invertir horas bailando. Además de ser estudiante universitaria también me estoy formando como bailarina de ballet profesional bajo la metodología cubana.

Lamentablemente no cuento con muchos recuerdos de lo que fue mi niñez, pero desde que tengo uso de razón siempre supe que quería dedicarme a bailar. Mi vida se ha



resumido en pasarme horas practicando en salones para poder perfeccionar la técnica de los pasos y poder mejorar aquello que no está funcionando. Pero, así como existen los sueños también existen los sacrificios, el luchar contra el cansancio, aprender a soportar y fingir que no hay dolor e inclusive luchar contra mi propia imagen ha sido con lo que he batallado por un largo tiempo.

Cuando recién empezaba mi formación como bailarina no le daba mucha prioridad al ejercicio fuera de la hora y media en que iba a clase, aunque siempre fui de aquellos estudiantes que amaban la clase de educación

física durante el colegio; cuando aquel tiempo corto de clase se tornó en tres horas de entreno que llegaban a alargarse de cuatro a cinco horas diarias tenía que tomar medidas sobre el asunto. Una vez la demanda de mi actividad física dentro de la academia de ballet fue aumentando, se volvió inevitable para mí la necesidad de implementar rutinas de ejercicios extras a mi día. Pero como siempre, los retos no se detienen en el camino.

La pandemia de COVID-19 fue un desafío para todos, desde los estudios académicos hasta aquellas personas que ejercían algún puesto importante dentro de sus trabajos. En mi caso,

el baile no fue una excepción a esto. Para ese entonces todavía estaba en el colegio, cursando mi octavo grado y recién comenzando niveles intermedios en mi academia donde la demanda física no era tan grande aún. Tuve una pausa de aproximadamente 4 meses donde no recibía clases de baile y solo pasaba mi día sentada frente a una computadora realizando clases virtuales y trabajos que nos fueran asignados por parte de nuestros maestros.



Durante aquella pausa que tuve, retomé ciertas redes sociales que ya había decidido dejar atrás y la influencia de estas no tardó en volver a hacer efecto en mi vida. Como era de esperarse, perdí la motivación de hacer aquello que amaba, las clases en línea se volvían una obligación, una tarea más a cumplir que hacía de mala gana porque para mí ya no tenía sentido alguno, llegué al punto de estructurar un argumento para tomar el valor de confesarle a mis padres que renunciaría a aquel sueño que toda mi vida perseguí; mi escape sería la excusa de que, con base en la realidad de nuestro país, donde el arte no es algo tomado en serio, “habían mejores opciones”.

Siempre he visto a las redes sociales como una moneda, por una cara de ella es una ventaja, pero por la otra puede ser una condena. Comencé a abrirme mucho más al mundo de las redes sociales, conocí más sobre el mismo mundo del que ya formaba parte, a descubrir sobre más artistas y el triunfo de estos aun bajo condiciones tan críticas como las que vivíamos en ese entonces, pero lo que fue un golpe de realidad para mí fue conocer sobre los requisitos para lograrlo. Aquel cuerpo que siempre había amado y que me sentía orgullosa de haber “cuidado” se volvió mi mayor decepción, descubrí que mi cuerpo no solo no aplicaba en aquellos estereotipos de la sociedad, sino que tampoco aplicaba para los requisitos que rigen el mundo del baile. Sin embargo, no dejé que esto tomara el control de quién era y tampoco que esto limitara mi potencial. Mi búsqueda en las redes sociales comenzó a centrarse en conocer más sobre el cuerpo, en cómo aplicar nuevas rutinas de ejercicio no solo para cambiar mi cuerpo, sino también para sentirme más fuerte. Una vez comencé a ver los cambios en mi cuerpo esto se volvió una motivación más grande para mí, y lo que me había decepcionado antes volvió a enamorarme. El ejercicio de alguna manera



se volvió un refugio para mí y aquella inspiración que necesitaba para poder seguir adelante en todos los planes que tenía para mi futuro.

Al retomar clases llegué a afrontar más retos, pero el ejercicio siempre fue mi escape y aunque hubo días difíciles donde lo único que quería hacer era dormir, en el baile siempre me han enseñado que parte del éxito es la disciplina. Al comenzar mi carrera universitaria mi mente se abrió a nuevas cosas, mi conocimiento se expandió y empecé a entender cómo funciona mi cuerpo y lo que esto implica. Descubrí la importancia que tiene el ejercicio en nosotros al encargarse de liberar ciertas hormonas que tienen tanto poder como para reducir el estrés y generarnos sentimientos de satisfacción. Fue como si hubiera encontrado un mundo totalmente nuevo donde todo comenzó a tener un sentido diferente, como si una llave abriera una puerta a un lugar desconocido. Con ello, apliqué nuevas reglas a mi cuerpo, nuevas formas de alimentarme que serían el combustible que se volvería la fuente de energía a todos los retos que se me presentaran, el ejercicio se convirtió en la mayor fuente de fortaleza para mi cuerpo a tal punto que el dolor y el cansancio ya no son el personaje principal de mi historia.

Velar por nuestra salud no es un camino fácil ni corto, pero es un camino que es importante que prioricemos y que estemos dispuestos a seguir porque, aunque hay sacrificios, los resultados y los frutos que esto trae no pueden compararse a cualquier otro regalo.

Cuidar de ti, es nuestra misión.

Salud integral para la mujer en todas sus etapas.

En CCM entendemos que tu salud cambia a lo largo de la vida. Por eso, te acompañamos con atención médica especializada, sensible a tus necesidades hormonales, cardiometabólicas y emocionales. Porque cuidar de ti, es nuestra misión.

TE APOYAMOS EN:

CORAZÓN DE MUJER:



- Presión alta (hipertensión).
- Infarto o angina.
- Válvulas cardíacas.
- Corazón agrandado.
- Palpitaciones o arritmias.
- Colesterol y triglicéridos elevados.

HORMONAS Y METABOLISMO:



- Diabetes y sus complicaciones.
- Aumento de peso y síndrome metabólico.
- Tiroides lenta o acelerada.
- Síndrome de ovario poliquístico, infertilidad y menopausia.

LABORATORIO PARA ELLA:

- ✓ **Perfil Hormonal:**
FSH, LH, prolactina, estradiol, TSH, más.
- ✓ **Perfil Metabólico Mujer CCM:**
Glucosa, insulina, lípidos, hemoglobina A1c, TSH.
- ✓ **Perfil Mujer Integral:**
Chequeo completo: tiroides, metabolismo y hormonas.
- ✓ **Estudio CAAF:**
Biopsia guiada por eco para detectar cáncer de tiroides.



Descubre lo fuerte que puede ser una mujer cuando decide cuidarse.

Escanea y conéctate con tu bienestar.

