

MUJERES

Vol. XVI • 1999

5 a 9

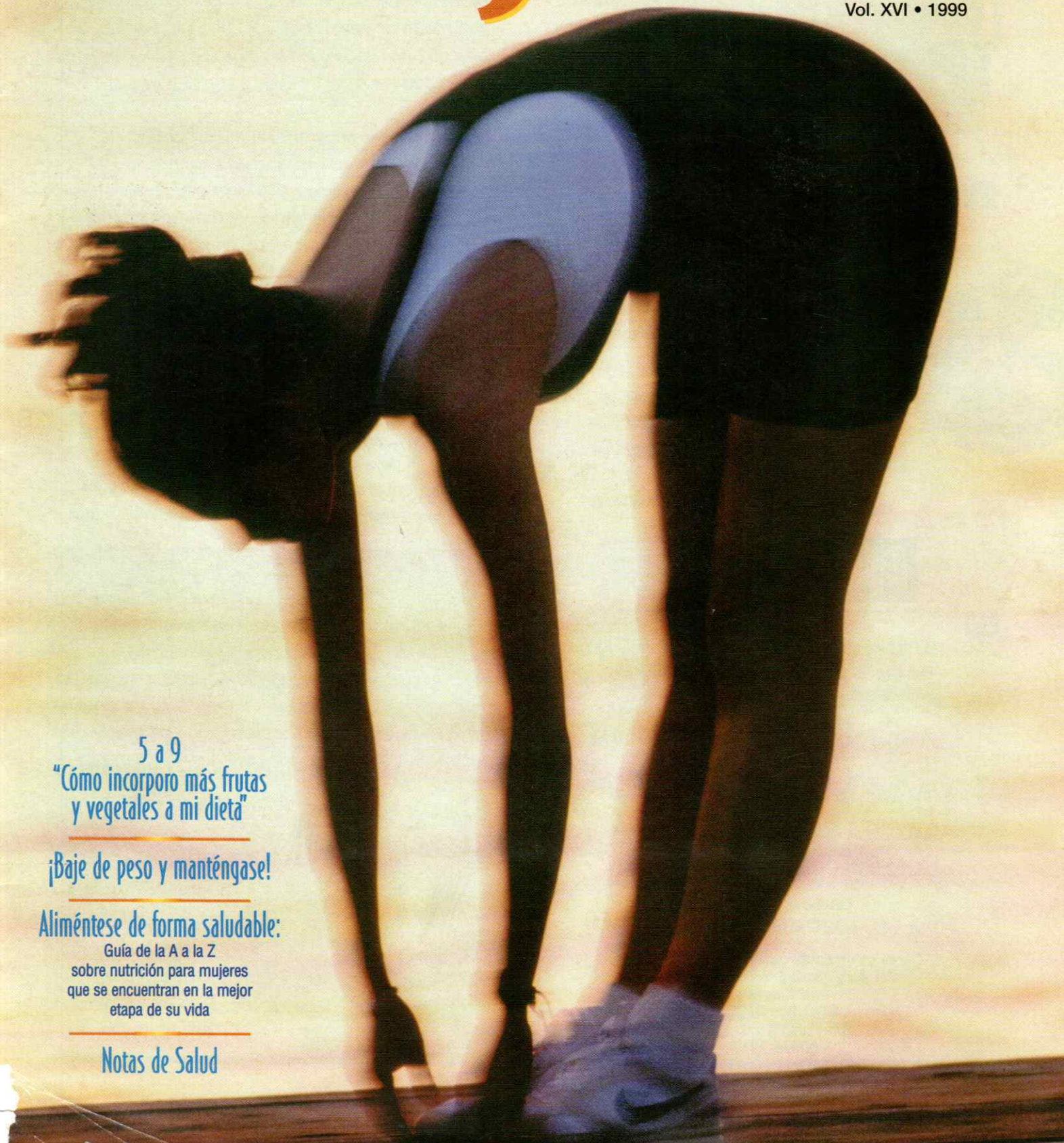
"Cómo incorporo más frutas
y vegetales a mi dieta"

¡Baje de peso y manténgase!

Aliméntese de forma saludable:

Guía de la A a la Z
sobre nutrición para mujeres
que se encuentran en la mejor
etapa de su vida

Notas de Salud





5 a 9

"Cómo incorporo más frutas y vegetales a mi dieta"

3

¡Baje de peso y manténgase!

4



Aliméntese de forma saludable:

Guía de la A a la Z sobre nutrición para mujeres que se encuentran en la mejor etapa de su vida

10

Notas de Salud

19

Publicación para el servicio de las MUJERES en Puerto Rico.

Publicada por Wyeth-Ayerst Laboratories (PR), Inc. y Whitehall Laboratories.
Año 6, Número 16, 1999

Editores:

Edwin Velázquez - Aixa Correa - Rocío González

Colaboradores:

Rochelle Melton, Ruth Papazian,
Paula Dranov, Sharon Breslau

Diseño y Producción:
Arteaga y Arteaga

Mujeres es una publicación sin fines de lucro.
Favor dirigir cualquier colaboración a:

Mujeres

GPO Box 362917

San Juan, Puerto Rico

00936-2917

HECHO EN PUERTO RICO

Saludando

Al concluir las celebraciones navideñas recibimos el nuevo año con mucho entusiasmo para lograr resoluciones que ayudarán a lograr nuestro desarrollo personal. Muchas de las resoluciones que hacemos tienen que ver con esas "libritas" de más que nos hacen sentir culpables por haber saboreado los manjares típicos de la Navidad.

Para ayudarnos a lograr esta meta, hemos dedicado la primera edición de Mujeres de 1999 especialmente a temas relacionados con los buenos hábitos alimentarios y cómo seleccionar cuidadosamente lo que debes consumir. Siguiendo los consejos del artículo "Baje de peso y manténgase" esperamos que puedas recuperar tu peso normal en poco tiempo. Ofrecemos además información relevante sobre el tema de la nutrición en el artículo "Aliméntese de forma saludable: Guía de la A a la Z sobre nutrición para mujeres que se encuentran en la mejor etapa de su vida". Y para las que aún no acostumbran complementar su dieta con frutas y vegetales les incluimos el artículo "Cómo incorporar más frutas y vegetales a mi dieta".

La llegada del nuevo año y la nueva edición de "Mujeres" deben ser factores de gran motivación para que durante los próximos meses logren mejorar su salud. Esa es la razón de ser de nuestra revista, que esperamos que durante 1999 cuente con el mismo respaldo que nos han brindado durante los pasados 6 años que hemos circulado.

A su salud,

Edwin Velázquez

Wyeth-Ayerst

Aixa Correa, R.P.H.

Wyeth-Ayerst

Rocío González

Whitehall Laboratories

5 a 9

"Cómo incorporo más frutas y vegetales a mi dieta"

Historia de una mujer

de Rochelle Melton

Sabía todo sobre la "Pirámide Alimentaria". Como reportera de salud, había escrito sobre el tema. Pero, ¿comía yo las 5 a 9 porciones recomendadas de frutas y vegetales todos los días? No. Así que supuse que si iba a hablar sobre el tema, debía recorrer el camino.

Me establecí tres reglas:

- El día es un éxito si como 5 porciones. Si consumo 9, ¡soy SUPER COME VEGETALES!
- No abstenerme de cualquier cosa que me haga sentir que me privo de algo (como los chocolates).
- Escribir todo lo que me como y llevar la cuenta de los resultados del día.

Soy la típica mujer (¡ocupada!): tengo 39 años, un hijo, un marido y un trabajo a tiempo completo. Cambiar mi dieta por 6 meses iba a ser un reto. A continuación los puntos sobresalientes de mi búsqueda de frutas y vegetales:

DÍA 1: CENA. Preparo una sopa de vegetales con toque asiático. En una cacerola de agua hirviendo sazónada con caldo de pollo, añado col rizada, zanahorias, habichuelas tiernas, cebollines y calabacines picados en trozos. Escuro una lata de salmón y lo añado. Para terminar, añado fideos y tofu picado en trozos. Tiempo total de preparación: ¡15 minutos! La sirvo con pan "sourdough" tostado y me tomo dos tazones.

PUNTUACIÓN: 4 vegetales.

DÍA 2: DESAYUNO. Se me hizo tarde, así que me trago un yogur de vainilla

sin grasa con un guineo rebanado, un agradable cambio del "muffin" alto en grasa que por lo general ingiero. Al irme, echo dos manzanas y un kiwi en mi bulto.

Después de dejar a mi hija, Lianna, en la escuela, y de luchar contra la muchedumbre, llego al trabajo con hambre. La manzana es lo perfecto, el kiwi es una buena merienda para antes del almuerzo.

ALMUERZO. Por lo general, como empanadillas de pollo, pero hoy ordeno una rellena de espinaca y tofu, la otra con brécol y queso. A las 3:00 la otra manzana me llama. Respondo a su llamado nutricional.

CENA. La sopa que quedó del día anterior, una porción fácil de vegetales.

9:00 P.M. Es hora de merendar y me debato entre una bolsa de papitas o un mangó maduro. Escojo el mangó y me lo como parada frente al fregadero, los jugos chorreando. ¡Hoy he consumido 9 porciones de frutas y vegetales!

¿Cómo me ha ayudado consumir más productos alimenticios?

- La ropa ya no me queda pegada.
- Me siento más liviana y ágil.
- Le estoy haciendo un favor a mi salud. No he sufrido ni un solo catarro en los últimos 6 meses. Además, los expertos dicen que una dieta rica en frutas y vegetales puede ayudar a evitar trastornos serios, entre ellos enfermedad cardíaca y cáncer.



A continuación algunas sugerencias para ayudarlo a embarcarse en su propia búsqueda de frutas y vegetales:

PROCURE LA FRESCURA. No hay nada mejor que una nectarina en plena temporada o sopa con vegetales del huerto.

¡COMBÍNELOS! Trate el yogur con mangó y arándanos o la salsa de espagueti con tomates y tiras de calabaza.

FACILÍTESE. Compre mezcla para ensaladas (el tipo hecho con vegetales nutritivos de hojas verdes oscuras) y añada otros vegetales.

MEZCLELOS. Bata en la licuadora un guineo con jugo de china, yogur con sabor y cubitos de hielo.

ÁSELOS. Trate la mazorca de maíz a la parrilla. (Remueva la cáscara al maíz, dore ligeramente en la parrilla, frote con jugo de limón y sal antes de servir). O, corte calabacín y zanahorias a lo largo en tajadas gruesas y áselos. Añada un poco de sal, aceite de oliva y vinagre balsámico justo antes de servir para obtener unos vegetales sensacionales.

Ilustración fotográfica: Richard Newton
Tomado de Seasons, Vol. 8 Núm. 1



¡Baje de peso y manténgase!

Usted puede
asumir el control
de su peso
y de su salud.

de Ruth Papazian

Si

está tratando de perder peso, tenemos buenas noticias: Usted no necesita estar delgada para estar saludable. La investigación ha mostrado que si usted está sobrepeso, con sólo perder de un 10% a un 15% de su peso corporal, puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el peso. Los médicos ahora recalcan que los cambios moderados en la comida y en los hábitos de ejercicio son la clave para un control de peso a largo plazo.

Margarita ha tenido 30 libras de sobrepeso la mayor parte de su vida. Al llegar a los 53 años, el exceso de libras le había afectado la salud: tenía el colesterol alto y diabetes, y le habían extirpado la vesícula. "En ese momento sabía que tenía que perder peso".

Finalmente, Margarita, quien mide 5'3", llegó a las 210 libras. "Cada vez estaba más y más gorda. ¿Cuándo iba a parar?"

"Mi peso aumentaba un poco cada año", admite Susana, una mujer de 56 años. Antes de darse cuenta, tenía 65 libras de sobrepeso. Luego, su hijo se comprometió para casarse y juró que perdería peso. "Me prometí a mí misma que caminaría al altar en un vestido talla 12".

Margarita y Susana no están solas. Aproximadamente 32 millones de mujeres en los E. U. pesan por lo menos un 20% más de que lo que es saludable. "¿Por qué tantas de nosotras tenemos problemas para alcanzar o mantener un peso saludable?"

No habitamos en cavernas.

"Nuestro cuerpo tiene un mecanismo innato que nos protege contra la inanición", explica John P. Sheehan, M.D., director médico del Instituto de Diabetes y Endocrinología de la Costa Norte en Westlake, Ohio. "Nuestros antepasados tenían que almacenar todas las calorías

posibles como grasa porque nunca sabían dónde iban a conseguir el próximo mastodonte".

Somos mucho más sedentarios.

"En los últimos 100 años, nuestra economía se ha apartado de la labor manual", señala Sheehan. "Y, como las mujeres se han unido a la fuerza laboral, hay muchos más artefactos facilitadores que hacen que las labores del hogar resulten menos agotadoras".

"El aumento en curvas de la edad madura no es un mito".

Según envejecemos nuestros cuerpos tienden a reemplazar el músculo con grasa", dice Sheehan. "Y, el metabolismo se hace más lento, así que a menudo notamos un aumento de peso".

Independientemente de la causa, estar significativamente sobrepeso aumenta los riesgos de la persona de desarrollar una amplia variedad de dolencias. Entre otras, diabetes, artritis, enfermedad de la vesícula, hipertensión y colesterol alto (ambas pueden llevar a una enfermedad cardíaca) y a algunos tipos de cáncer.

TRES PASOS PARA ALCANZAR EL ÉXITO

Así que, ¿cuál es la mejor forma de deshacernos de esas libras adicionales potencialmente peligrosas? Los expertos



sugieren este enfoque de tres pasos:

Haga selecciones sabias de alimentos.

Limite el tamaño de las porciones y haga "ajustes" para esos antojitos altos en grasa y calorías seleccionando comidas más bajas en calorías. Para diseñar un plan de alimentación fácil, véase "Un Plan Alimentario para todas las Épocas".

Póngase en movimiento.

"Aumentar el nivel de actividad puede estimular el metabolismo para ayudarlo a perder libras más rápidamente", dice Sheehan. Los profesionales de acondicionamiento físico concuerdan en que sólo 30 minutos de ejercicio moderado, 5 días a la semana ayudan a controlar el peso. Si no puede sacar 30 minutos para una sesión, entonces haga tres sesiones de 10 minutos cada una. Recuerde, ¡el ejercicio puede ser divertido! Hoy día, los expertos en acondicionamiento físico definen "ejercicio" como baile (un merengue



Cosas que la ayudan a perder peso

Perder peso y mantenerse es más fácil si tiene las herramientas correctas. A continuación algunos libros para ayudarla a encaminarse:

Healthy Weight, Healthy Living

(publicado por Shape Up America! Una organización sin fines de lucro fundada por el ex Cirujano General, C. Everett Koop). Visite la página en

rápido, no un vals de ensueño), caminar a paso rápido (de 3 a 4 mph) o jugar golf (por favor, cargue usted misma los palos). Aún pasar la aspiradora, desyerbar, pasar la podadora y pintar la casa también cuentan como ejercicio.

Hable con el médico.

Muchas de las personas que hacen un compromiso firme de hacer ejercicio y comer los alimentos adecuados en las cantidades correctas perderán peso. Sin embargo, algunas necesitan estímulo y

Internet de Shape Up America! en <http://www.shapeup.org> y obtenga una copia gratis.

American Heart Association Low-Fat, Low-Cholesterol Cookbook, 2da edición

(Times Books, 1998) Disponible en librerías.

All-American Low-Fat and No-Fat Meals in Minutes

de M.J. Smith, R.D. (Chronimed Publishing, 1997) Para ordenar, llame al: 800-848-2793.

Más allá de la imagen en el espejo

¿Cuál es la diferencia entre estar "llenita" y una amenaza seria a la salud? Una medida conocida como el índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) puede determinar si usted está en riesgo de una enfermedad relacionada con el peso. La meta: mantener el BMI por debajo de 27. Para encontrar su BMI siga estos sencillos pasos:

***Ejemplo: una mujer de 150 libras, 64 pulgadas de estatura**

Paso 1 * (peso en libras) x 704.1 = total de pulgadas

150 libras x 704.1 = **105,615 libras**

Paso 2 * (estatura en pulgadas) x (estatura en pulgadas) = total de pulgadas

64 pulgadas x 64 pulgadas = 4,096 pulgadas

Paso 3 * (total de libras) ÷ (total de pulgadas) = BMI

105,615 libras ÷ 4,096 pulgadas = 25.7 BMI



orientación adicional para alcanzar sus metas. "Si usted no ha logrado perder peso y mantenerse, no deje que las experiencias pasadas la desanimen de intentarlo nuevamente", dice Sheehan.

¡LO LOGRARON!

¿Se acuerda de Susana y Margarita? Un año después, para el día de la boda de su hijo, Susana había perdido 60 libras y lució un hermoso vestido talla 12. "No contaba las calorías. Comía menos y escogía más alimentos bajos en grasa y bajos en calorías, incluyendo frutas y vegetales", dice. Susana se mantiene motivada probándose vestidos que hacía mucho no podía usar.



Margarita necesitaba ayuda. Después de hacer un esfuerzo genuino por cambiar sus hábitos alimentarios y de ejercicio, no había podido alcanzar y mantener un peso saludable para ella. Así que el médico la ayudó a diseñar un plan adecuado. "Por primera vez, cuando agarraba una manzana para una merienda, me sentía satisfecha, dijo". En cinco meses, Margarita perdió 34 libras y sus niveles de azúcar y colesterol en la sangre fueron normales por primera vez en años.



Su registro personal de pérdida de peso

Antes de comenzar, puede que usted desee hacer copias de la tabla de peso que aparece a continuación para que pueda continuar llevando cuenta de su pérdida de peso.

Anote su peso actual en el espacio provisto en la parte superior de la tabla. Pésese el mismo día cada semana y utilice el mismo tipo de ropa cada vez.

Cada semana, haga un punto negro en la columna de la semana correcta contigua al número total de libras que perdió desde que comenzó la dieta. Por ejemplo, si pierde 3 libras en la semana 1, haga un punto negro en -3 libras bajo Semana 1. En la Semana 2, si pierde 2 libras, haga un punto negro en -5 libras bajo la Semana 2 para representar el total de pérdida de peso desde que comenzó la dieta. Si en la Semana 3, aumenta 1 libra, haga un punto negro en -4 libras y así en lo sucesivo.

Luego conecte los puntos negros para crear una línea que trace el progreso en términos de peso.

Peso inicial: _____ libras

Pérdida de peso (libras)

	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10lb	-11	-12	-13	-14	-15	-16	-17	-18	-19	-20lb
Semana	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	5																			
	6																			
	7																			
	8																			

Un plan de alimentos para todas las épocas

Disminuir la grasa y las calorías no significa sacrificar el placer. Utilice estas guías para ayudar a planificar su menú.

Guía Diaria de Alimentos

Grupo de alimentos	Porciones diarias recomendadas	¿Qué es una porción?
Pan, cereales y otros granos	Por lo menos 6	1 tajada de pan, 1/2 panecillo o bagel; 1/2 taza de pasta o arroz cocido; 1 onza de galletas (integrales, baja en grasa); 1 onza de cereal seco; 3 tazas de palomitas de maíz
Frutas	Por lo menos 2	1 fruta mediana; 1 taza de melón en cubitos o fresas; 3/4 taza de jugo; 1/2 guineo
Vegetales	Por lo menos 3	1/2 taza de vegetales sin hojas crudos; 1 taza de vegetales con hojas crudos; 3/4 tazas de jugo; 1/2 taza de vegetales cocidos
Leche, queso y yogur bajos en grasa	Por lo menos 2	1 taza de leche o yogur; 1 1/2 onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado
Carne magra, pollo, pescado y alternativas de carne	5 a 7 onzas	2 a 3 onzas de carne, pollo o pescado cocido. Lo siguiente cuenta como 1 onza de carne: 1 huevo, 1/2 taza de habichuelas secas cocidas ó 2 cucharadas de mantequilla de maní.

Fuente: Complete Food & Nutrition Guide de Roberta Larson Duyff (Chronimed Publising, 1996) Asociación Americana de Dietistas

Plan de Alimentos de 1,500 calorías diarias

La mayoría de las mujeres pueden perder un promedio de una a dos libras a la semana si consumen de 1,200 a 1,500 calorías diarias. A continuación algunos menú modelo para ayudarla a encaminarse.

Desayuno

2 almidones/panes

1 fruta
1 leche

1 grasa

Menú modelo

1/2 taza de hojuelas de "bran"
1 tajada de pan integral tostado
1/2 guineo
8 onzas de leche desnatada o con 1% de grasa
1 cucharadita de margarina



Almuerzo

2 almidones/panes
2 carnes (magras)
1 alimento libre
1 vegetal
1 fruta
1 grasa

2 tajadas de pan integral
2 onzas de pavo en rebanadas
lechuga y tomate
trozos de zanahoria
1 pera pequeña
1 cucharada de aderezo tipo mayonesa para ensaladas

Cena

2 almidones/panes
3 carnes (magras)
2 vegetales
1 fruta
2 grasas

1 alimento libre

1 panecillo pequeño
1 papa pequeña al horno
3 onzas de London broil
1 taza de brécol cocido
1 taza de melón verde
1 cucharadita de margarina
1 cucharada de aderezo para ensaladas
ensalada verde



Merienda ligera nocturna

1 almidón/pan
1 leche

3 galletas graham
8 onzas de leche desnatada o con 1% de grasa

Para conocer más sobre cómo planificar comidas saludables y sabrosas... solicite una copia de "Food Guide Pyramid: Your Personal Guide to Healthful Eating." Envíe un sobre timbrado de tamaño comercial con su nombre y dirección a:
Food Guide Pyramid International
Food Information Council
P.O. Box 65708
Washington, DC 20005

Hable con los profesionales

Si usted ha tenido problemas para perder peso en el pasado o tiene una enfermedad relacionada con el peso, puede que desee consultar a un dietista. Pídale al médico un referido.

Cómo contrarrestar los ataques de antojitos

Usted puede comer algunos antojitos y aún así perder peso. En lugar de agarrar el primer alimento que aparezca, deténgase, piense y haga una selección sabia...

En lugar de:	Pruebe:
Chips de maíz	Chips de tortilla asados
Helado	Yogur sin grasa congelado
Queso de papa	Queso en tiras bajo en grasa
Croissant	Pretzels blandos
Batida	Batida cremosa de frutas
Dips a base de crema agria	Salsa
Galletitas de mantequilla	Galletas de gengibre
Bizcocho de mantequilla	Bizcocho de Angel

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA TRATAR DE PREVENIR LA OSTEOPOROSIS. Caltrate.™



Caltrate.™ está disponible en tres fórmulas, cada una con 600 mg. de calcio elemental proveniente de carbonato de calcio, la forma natural de calcio más concentrada. Además, **Caltrate.™** no tiene lactosa, sal ni preservativos.

Caltrate® 600

es la manera más conveniente de obtener todo el calcio que necesita todos los días. Es perfecto si usted toma una multivitamina y lleva una dieta balanceada pero se siente que necesita más calcio.

Caltrate® 600 + D

incluye 200 IU de vitamina D que ayuda en la absorción del calcio necesario para la formación de los huesos. Si usted no se expone a la luz solar y no siempre come bien, probablemente no obtiene suficiente vitamina D, haciendo de Caltrate 600 + D el mejor para usted.

Caltrate® PLUS™

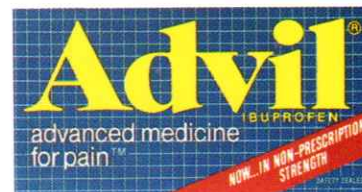
tiene calcio y vitamina D más magnesio, zinc, cobre, manganeso y boro - cinco minerales importantes para la formación saludable de los huesos. Si no siempre come bien y no suplementa su dieta con una multivitamina, Caltrate PLUS es la manera perfecta de obtener los nutrientes que necesita. Aún si usted toma una multivitamina está bien tomar Caltrate PLUS.



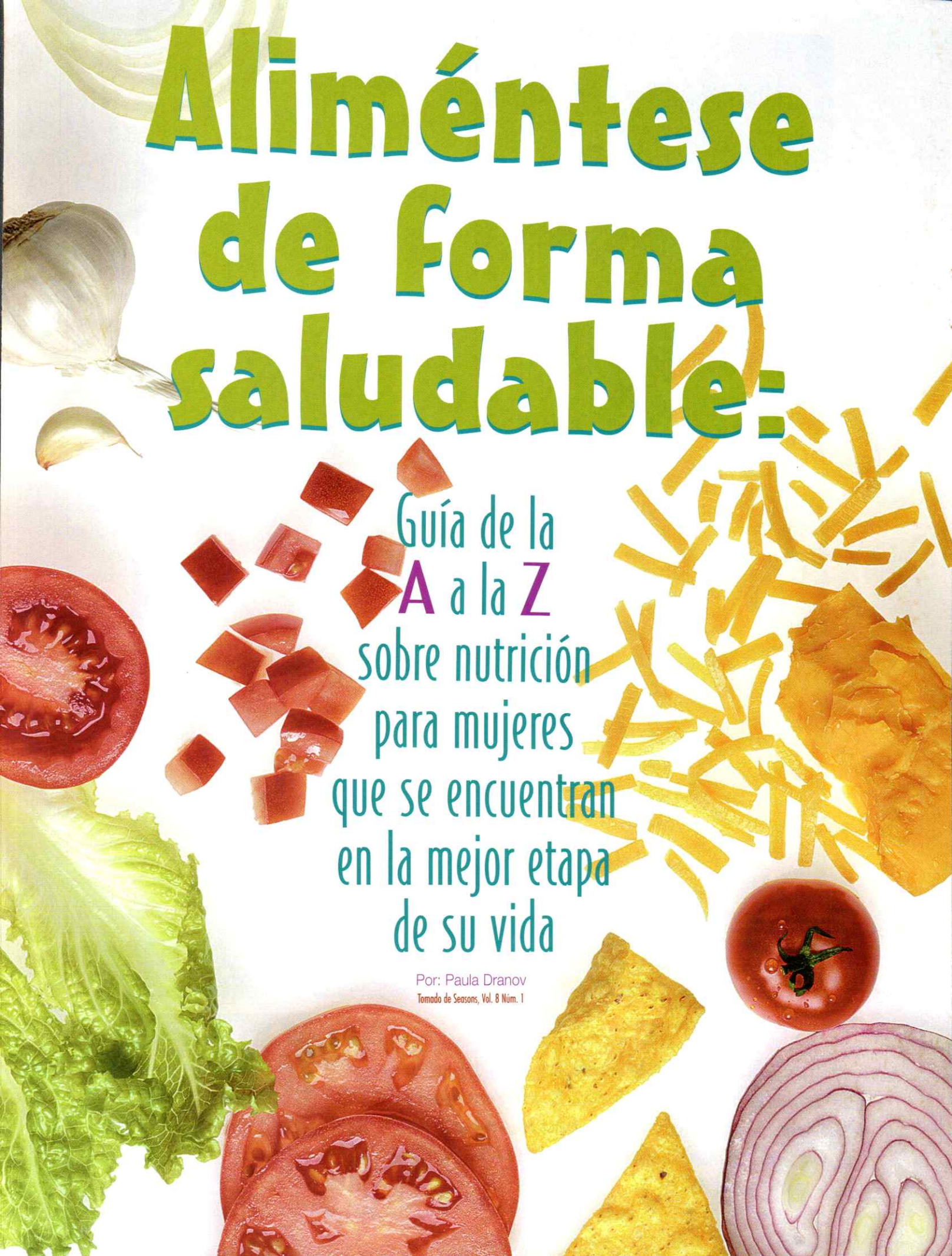
*¿POR QUE
DEJAR QUE
EL DOLOR
LE GANE?*

Advil contiene Ibuprofen. Use sólo según se indica. © 1994 Whitehall Laboratories.

Tome Advil® y el dolor de menstruación no tendrá que interferir en su vida. Solo una Advil es tan efectiva como dos aspirinas de fuerza regular. Sin embargo, Advil es más suave para su estómago que la aspirina. Y los doctores recomiendan Advil para dolores de menstruación. Así que tome Advil y no se deje vencer por el dolor.



MEDICINA AVANZADA PARA EL DOLOR



Alimentese de forma saludable:

Guía de la
A a la **Z**
sobre nutrición
para mujeres
que se encuentran
en la mejor etapa
de su vida

Por: Paula Dranov
Tomado de Seasons, Vol. 8 Núm. 1

- **¿Cuál contiene más calcio: la leche desnatada o la leche íntegra?**
- **¿Se pierden vitaminas al pelar las frutas y los vegetales?**
- **¿Son más nutritivos las frutas y vegetales crudos que los cocidos?**

Verifique las respuestas correctas al pie de la página.

¿Obtiene usted todas las vitaminas y minerales necesarios para una buena salud en la edad madura?

Las necesidades nutricionales de la vida cambian de una etapa a la otra. También, según envejecemos y el metabolismo se torna más lento, es fácil aumentar de peso si no nos esmeramos por alimentarnos bien y hacer ejercicio con regularidad. Además, según la mujer envejece, aumentan los riesgos de enfermedades crónicas. Las buenas noticias son que alimentarse bien - junto a un plan regular de ejercicios- puede tener un impacto inmensamente positivo en nuestra salud durante la edad madura.

Por ejemplo, considere la fortaleza de los huesos. Las mujeres que reciben terapia de reemplazo de hormonas (HRT, por sus siglas en inglés) hacen una sabia decisión ya que la terapia de reemplazo de hormonas ayuda a proteger contra la osteoporosis. Sin embargo, es importante añadir calcio y ejercicio a esta combinación ya que los tres son necesarios para proteger contra el adelgazamiento de los huesos. La triste realidad es que la dieta de sólo un 22% de las mujeres satisface la cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de calcio. Además, un 44% de las mujeres informan que muy rara vez, si alguna, se ejercitan vigorosamente.

A continuación algunos hallazgos preocupantes que muestran cuántas de nosotras -en términos nutricionales- sólo nos llenamos el estómago.

- Sólo el 54% de las mujeres ingieren suficiente ácido fólico, una vitamina del complejo B necesaria para protegernos contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

- Sólo el 29% de la población consume las cinco porciones mínimas recomendadas de frutas y vegetales al día necesarias para una dieta saludable.
- Aunque el 84% de las mujeres informaron que consumen algo de vegetales, en el 20% de casi todos los casos, esos vegetales eran ¡papas fritas! (Algo no exactamente muy bueno para la figura o un corazón saludable).

¿Tiene esto que ver con usted? Bueno, no hay que ser tan exigente. Es difícil mantenerse al tanto de las últimas noticias que nos llegan del frente nutricional -¡mucho menos incorporarlas al menú!

Nadine Pazder, dietista certificada, y portavoz de la Asociación Americana de Dietistas, señala que una dieta basada en la Pirámide Alimentaria patrocinada por el gobierno es un plan de alimentación muy saludable. Diseñe su dieta según la Pirámide y no tendrá que preocuparse sobre si está recibiendo todos los nutrientes necesarios para una buena salud. ¿Necesita pruebas? Un estudio reciente completado en 10 centros médicos de Norte América mostró que cambiar a un plan similar realmente puede funcionar. Después de 10 semanas, a 560 voluntarios que corrían riesgo de sufrir enfermedad cardíaca les bajó la presión arterial, el colesterol, los niveles de azúcar en la sangre y hasta perdieron peso.

La guía de vitaminas y minerales de Mujeres® fue diseñada con la ayuda de Edith Hogan, dietista certificada, portavoz de la Asociación Americana de Dietistas. Colóquela en la puerta del refrigerador para referencia rápida. Sin embargo, recuerde que todos los alimentos contienen más de un tipo de nutriente. Usted no tiene que depender de un alimento en particular todos los días. La magia está en la combinación y la clave de un balance nutricional está en la variedad.



[Respuestas a las preguntas al comienzo del artículo]

1. La leche desnatada tiene un poco más de calcio (10 mg) que la leche íntegra. 2. Sí. La mayoría de las vitaminas se encuentran en la cáscara y las hojas. 3. Sí, cocinar puede destruir la vitamina C y algunas de las vitaminas del complejo B.

MEJORANDO TODO EL TIEMPO

El plan de buena salud de la mujer inteligente

¡A reconstruir huesos! Usar PREMARIN® (tabletas de estrógenos conjugados, USP), PREMPRO™ (tabletas de estrógenos conjugados/acetato de medroxiprogesterona) o PREMPHASE® (tabletas de estrógenos conjugados/acetato de medroxiprogesterona) coloca a la mujer en riesgo de osteoporosis en una posición ventajosa en lo que respecta al fortalecimiento de los huesos ya que la terapia de reemplazo de hormonas (HRT, por sus siglas en inglés), y la terapia de reemplazo de estrógeno (ERT, por sus siglas en inglés) protegen contra la osteoporosis ayudando a los huesos a absorber calcio. Las otras dos variables que protegen los huesos son el calcio y el ejercicio. Las mujeres que reciben HRT o ERT necesitan 1,000 mg de calcio al día -aproximadamente la cantidad presente en dos vasos de leche desnatada más 8 onzas de yogur sin grasa. El ejercicio, que hace que el cuerpo deposite calcio en los huesos, también estimula el fortalecimiento de los huesos. Las mejores opciones son caminar o trotar y hacer ejercicios con pesas. Pregunte al médico sobre los factores de riesgo de la osteoporosis.

Adelgace. ¿Quiere adelgazar? Limite el consumo de grasas. No debe exceder el 30% del total

diario de calorías. Y asegúrese de que su dieta incluya de 20 a 35 gramos de fibra diarios. Algunas buenas alternativas son: 1/3 taza de cereal "bran" al 100%: 8 gramos; una papa asada con cáscara: 4 gramos; 1 manzana mediana con cáscara: 3 gramos.

La opción de una sola tableta

PREMPRO está diseñado para conveniencia. Combina el estrógeno y la progestina en una sola tableta y se usa 365 días al año por lo que se conoce como terapia continua. Un paquete de PREMPRO provee 28 días de medicamento. Cuando se termina un paquete, la mujer sencillamente comienza otro. Durante los primeros meses después de comenzar a tomar PREMPRO, las mujeres por lo general experimentan algo de sangrado o manchas en diferentes momentos durante el mes. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que muchas mujeres que siguen tomando PREMPRO dejan de sangrar antes del año después de comenzar a usarlo, un dato importante para muchas mujeres.

Las mujeres que toman PREMPRO pueden experimentar un aumento en las lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), generalmente conocidas como el colesterol "bueno", aunque este efecto puede ser menor que cuando se toma PREMARIN solamente. PREMPRO también reduce las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), por lo general conocidas como el colesterol "malo". Este efecto es comparable al de PREMARIN solo. Asegúrese de hablar con el médico sobre su perfil de colesterol.

Aunque es beneficioso para muchas mujeres, la terapia de reemplazo de hormonas y la terapia de reemplazo de estrógenos no son adecuadas para todas las mujeres. Las mujeres embarazadas no deben usarlas debido a posibles riesgos para el feto. Cuando discuta la terapia de reemplazo de hormonas con el profesional de la salud, asegúrese de informarle sobre todos los aspectos relacionados con su historial personal y familiar de cáncer del seno, nódulos del seno, sangrado vaginal anormal, coagulación anormal, dolores severos de cabeza, mareos o enfermedad hepática. La adición de progestina puede tener efectos desfavorables en los azúcares de la sangre lo cual puede empeorar una condición de diabetes. Al igual que con cualquier medicamento, usted debe discutir cualquier síntoma fuera de lo común con su profesional de la salud lo antes posible. Se debe reevaluar su necesidad de terapia continua periódicamente. Los efectos secundarios más comúnmente informados con la terapia de reemplazo de hormonas son sensibilidad en los senos, dolor de cabeza y dolor abdominal. Se pueden obtener beneficios máximos de la farmacoterapia cuando se trabaja de cerca con el profesional de la salud. El estrógeno solo puede ocasionar recrecimiento de la capa que recubre el útero. Este recrecimiento se conoce como hiperplasia del endometrio, lo que en ocasiones pueden conducir a un tipo de cáncer uterino. Añadir progestina disminuye significativamente el riesgo de recrecimiento.

GUÍA DE VITAMINAS Y MINERALES DE MUJERES®

	Función	Cantidad diaria recomendada	Los mejores alimentos	Suplementos
Vitamina A	En el antiguo Egipto, la cura para la ceguera nocturna era comer hígado de buey. El ingrediente activo: vitamina A, que ayuda al ojo a adaptarse a los cambios de luz. ¿Alguien quiere zanahorias?	4,000 unidades internacionales (UI)*	3 onzas de hígado de res = 9,085 UI 1/2 taza de batata majada = 2,800 UI 1 zanahoria mediana = 2,025 UI	No. Use las fuentes de alimentos.
Vitamina C	Puede que no sea la cura para el catarro común, pero sí estimula el sistema inmunológico. También es un potente antioxidante.	60 mg	3/4 tazas de jugo de naranja = 75 mg 1 naranja mediana = 60 mg 1/2 taza de brécol = 60 mg 1/2 taza de pimientos rojos = 95 mg	Por lo general no es necesario, pero se permiten hasta 400 mg diarios.
Vitamina B12	Sólo los vegetarianos estrictos necesitan preocuparse de no obtener suficiente como para evitar la anemia y el daño a los nervios.	2 mcg (microgramos)	3 onzas de salmón cocido = 2.6 mcg 3 onzas de lomo de res a la parrilla = 2.2 mcg 1 taza de yogur sin grasa = 1.4 mcg	No. Hay más que suficiente vitamina B12 en los cereales fortificados, incluso para los vegetarianos.
Vitamina D	La vitamina del sol. Nuestro cuerpo fabrica vitamina D del sol. En el pasado los niños que vivían en los climas sombríos del norte padecían de raquitismo (una enfermedad que deforma los huesos) debido a la falta de sol. Por esto es que ahora se fortifica la leche con vitamina D.	200 UI*	1 taza de leche = 100 UI 1 taza de hojuelas de maíz = 40 UI	Tome en combinación con suplementos de calcio, si usted no toma leche.
Vitamina E	E es por excelente. En 1996, los investigadores encontraron que las mujeres postmenopáusicas que consumían por lo menos 10 UI de vitamina E todos los días proveniente de los alimentos, corrían un riesgo 62% menor de morir de enfermedad cardíaca que las que consumían una dieta baja en vitamina E. Más buenas noticias: la vitamina E es un super-antioxidante y podría hasta proteger contra la enfermedad de Alzheimer.	8 mg (para las mujeres)	1 onza de almendras secas = 6.5 mg 2 cucharadas de mantequilla de maní = 3 mg 1 cucharada de aceite de maíz = 2 mg (cuando se utiliza en aderezos para ensaladas; freír con aceites vegetales destruye la vitamina E)	Pregunte al médico o profesional de la salud.
Ácido fólico (folato)	Algunos expertos opinan que se podrían evitar 13,500 ataques cardíacos si se aumentara la cantidad diaria recomendada a 400 mcg. La espinaca está repleta de ácido fólico.	180 mcg	1/2 taza de espinacas cocidas = 130 mcg 1/2 taza de espárragos cocidos = 121 mcg	No. Comer vegetales verdes y alimentos nuevos fortificados es suficiente.
Calcio	El mejor aliado de la mujer. No sólo construye huesos, sino que además el calcio ofrece protección contra la hipertensión y el cáncer del colon.	1,000 mg	1 vaso de 8 onzas de leche desnatada = 300 mg 1/2 taza de yogur fortificado congelado = 300 mg	¡Sí! La mayoría de las mujeres no obtienen suficiente calcio de los alimentos, aunque deberían intentarlo.
Hierro	El hierro es necesario para la fabricación de hemoglobina en las células rojas, pero no le eche la culpa a la "sangre cansada" por la fatiga después de los 50. A esta edad, usted probablemente no necesita más hierro para la fabricación de sangre a fin de protegerse de la anemia. De hecho, algunos estudios sugieren que tener mucho hierro almacenado puede aumentar los riesgos de enfermedad cardiovascular.	10 mg (para mujeres después de los 50)	1 taza de cereal fortificado para el desayuno = entre 4.5 y 18 mg (coteje las etiquetas de los cereales) 3 onzas de hígado de res en su jugo = 5.8 mg 3 onzas de lomo magro a la parrilla = 2.9 mg	Sólo por instrucciones médicas.
Selenio	Otro antioxidante. Ayuda a proteger las células contra el daño que puede conducir a un cáncer.	55 mcg (para mujeres)	3 onzas de pollo (carne blanca) = 26 mcg 1/2 taza de arroz integral cocido = 13 mcg 1 huevo grande = 12 mcg 1 tajada de pan integral = 11 mcg 1/2 taza de maní = 6 mcg	No.
Zinc	El zinc, un estimulante del sistema inmunológico, además promueve la sanación de heridas. (Pero contrario a lo que muchas personas creen, no es una cura para los catarros y los suplementos no aumentan la potencia sexual masculina).	12 mg	3 onzas de carne de res molida = 4.5 mg 1 taza de leche íntegra = 1 mg	No. Probablemente usted está obteniendo suficiente de los alimentos y más que suficiente si toma una multivitamina al día.

*La vitamina A puede medirse en Unidades Internacionales (UI) o como Equivalentes de Retinol (RE, por sus siglas en inglés); la vitamina D se mide en Unidades Internacionales (UI); la mayoría de los otros nutrientes se miden en miligramos (mg) o microgramos (mcg).

Compruebe su coeficiente intelectual nutricional

- | Cierto | Falso |
|--|--------------------------|
| 1. La lechuga iceberg y una tajada de tomate constituyen una ensalada nutritiva. | ☐ |
| 2. Los vegetarianos no necesitan suplementos de vitaminas o minerales. | ☐ |
| 3. Todas las personas deberían tomar multivitaminas. | ☐ |
| 4. Tomar vitamina C adicional evita catarros. | ☐ |
| 5. El yogur es una fuente de calcio mejor que la leche. | ☐ |
| 6. Si tiene intolerancia a la lactosa (no puede digerir el azúcar en la leche), es imposible conseguir suficiente calcio de los alimentos. | ☐ |
| 7. Fortificado y enriquecido significan lo mismo -añadir vitaminas y minerales a los alimentos. | ☐ |
| 8. Las chinas son la mejor fuente alimentaria de vitamina C. | ☐ |
| 9. Es mejor tomar todas las vitaminas a la misma hora, a primera hora por la mañana. | ☐ |
| 10. La chocolatina contiene calcio. | ☐ |

a la lactosa. Muchos pueden hasta tomar algo de leche íntegra sin efectos adversos. O pueden tolerar cantidades pequeñas de leche, varias veces al día, en lugar de una cantidad grande una o dos veces al día.

7. Falso. Enriquecido significa poner nuevamente las vitaminas perdidas en el proceso. Fortificado significa añadir nutrientes que no se encuentran de forma natural en un alimento específico.

8. Falso. Una china mediana contiene 60 mg de vitamina C. La mejor fuente de vitamina C es una guayaba mediana con 165 mg.

9. Falso. Los suplementos se absorben mejor si se toman durante el día.

10. Cierto. Una onza de chocolatina contiene 70 mg de calcio, sólo 5 mg menos que 1/2 taza de requesón. Así que si puede darse el lujo de las calorías, ¡disfrútele!

¡ÚLTIMA HORA!

Tratarse usted misma los síntomas de menopausia con terapias alternas, tales como las hierbas y la homeopatía, puede ser peligroso. Asegúrese de discutir el uso de cualquier terapia con el médico.

Respuestas

1. Falso. La lechuga iceberg no es una buena fuente de vitaminas. Las variedades más oscuras, tales como la romana, tienden a tener un contenido mayor de vitaminas.

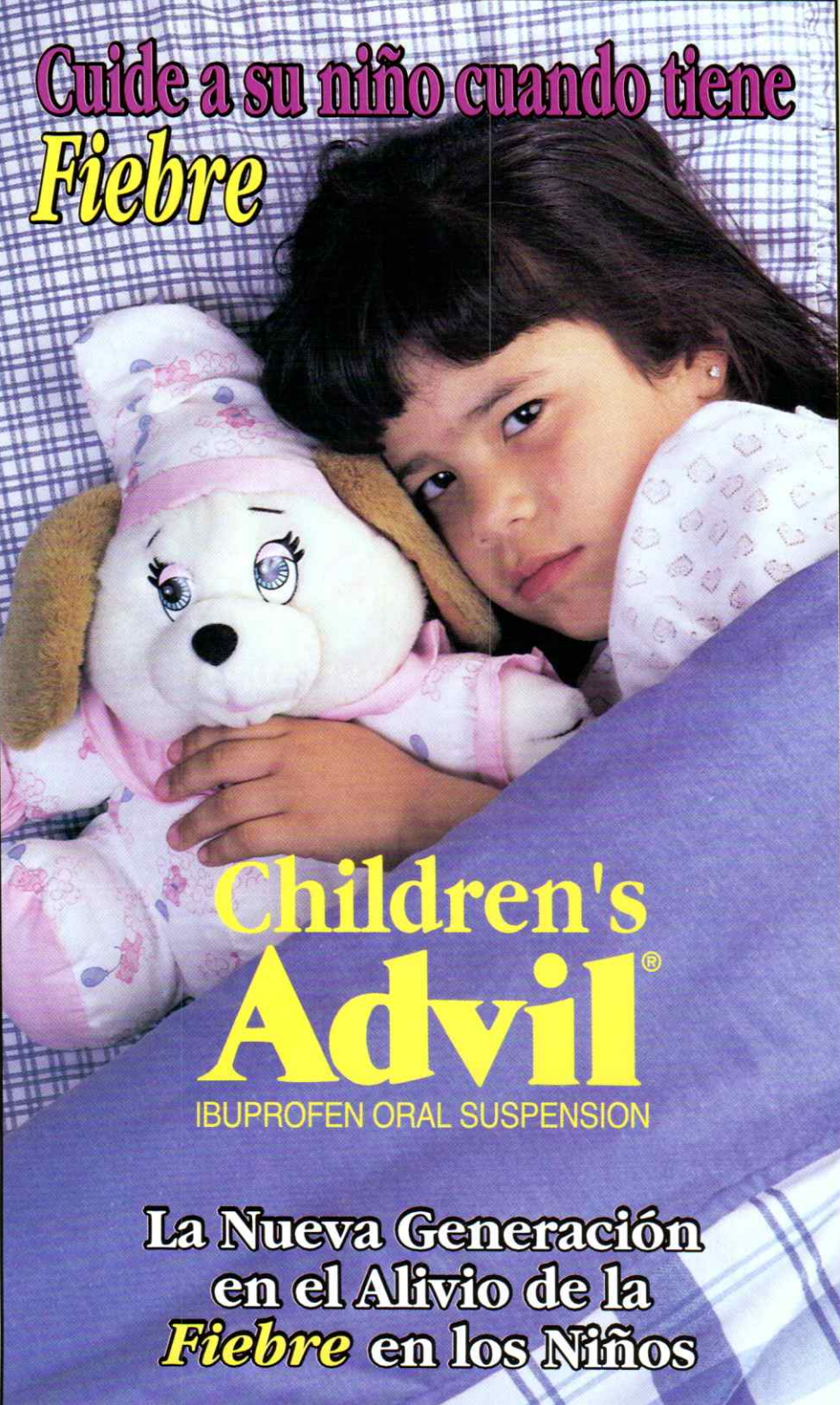
2. Falso. Los vegetarianos estrictos o "vegetarianos puros" que no consumen ningún producto animal, incluyendo huevos, leche y otros productos lácteos, necesitan regularmente suplementos de calcio, hierro, zinc, vitamina B12 y vitamina D.

3. Falso. Aunque una multivitamina diaria no hace daño, es más saludable obtener las vitaminas y minerales de los alimentos. Después de la menopausia, es mejor un suplemento de vitaminas y minerales sin hierro.

4. Falso. No hay prueba científica de que la vitamina C evite los catarros. En dosis muy altas puede ocasionar piedras en los riñones y diarrea.

5. Cierto. El yogur sin grasa provee 450 mg de calcio en comparación con 300 mg en un vaso de 8 onzas de leche desnatada.

6. Falso. El yogur con cultivos activos es fácil de digerir en personas que tienen intolerancia



Cuide a su niño cuando tiene Fiebre

Children's Advil®
IBUPROFEN ORAL SUSPENSION

La Nueva Generación en el Alivio de la Fiebre en los Niños

Si piensas que la menopausia son sólo sofocones y sudores, tienes que leer esto.



Por más de 40 años tu cuerpo produjo todo el estrógeno que necesitabas, pero con la llegada de la menopausia y por consiguiente la reducción del nivel de estrógeno, tu cuerpo se enfrenta a cambios dramáticos, más serios de los que ya conoces.

Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Con la reducción de los niveles de estrógeno aumentan los niveles de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), o "colesterol malo", responsable de aumentar los depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos. Al mismo tiempo se reducen los niveles de las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o "colesterol bueno", que ayuda a remover los depósitos de grasa del flujo sanguíneo. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en mujeres mayores de 45 años.

Aumento en el riesgo de osteoporosis

Un deterioro progresivo de los huesos. Puedes perder una cantidad considerable de masa ósea... y eso puede ocurrir a pesar de los suplementos de calcio. Se calcula que en los Estados Unidos hay una muerte relacionada a la osteoporosis cada 20 minutos.

Por eso el estrógeno es una alternativa que debes considerar. Consulta tu médico.

Porque la menopausia puede tener consecuencias más serias de las que ya conoces.



Un mensaje del
CENTRO DE MENOPAUSIA
RECINTO DE CIENCIAS MEDICAS
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
753-2966

Mediante una donación educativa de
WYETH-AYERST
LABORATORIES





Si usted está en la menopausia, podría estar desarrollando osteoporosis.

Aliviar los síntomas de la menopausia puede ayudarla a sentirse mejor y proteger su futuro contra la osteoporosis. Pregúntele a su doctor sobre PREMPRO.

Si usted está en la menopausia, en su cuerpo están ocurriendo cambios. Cambios que no sólo le afectan ahora si no que podrían afectar significativamente su futuro. Los sofocones, sudoraciones nocturnas y la resequedad vaginal que pudiera estar experimentando son el resultado de que su cuerpo produce menos y menos estrógeno. La terapia de reemplazo hormonal con PREMPRO puede aliviar estos síntomas y ayudarle a sentirse mejor.

Usted puede estar perdiendo masa ósea... en este momento.

La menopausia también marca el tiempo en su vida cuando, debido a la pérdida de estrógeno, comienza a perder masa ósea más rápidamente. De hecho, la mitad de la masa ósea que la mujer pierde, ocurre entre los primeros 3 a 6 años de comenzada la menopausia. Para algunas mujeres, la pérdida de masa ósea puede llevar a osteoporosis, una enfermedad seria que afecta a una de cada cuatro mujeres sobre los 50. Pregunte a su doctor acerca de los factores de riesgo de la osteoporosis para ayudarle a determinar si usted está en riesgo.

Aún cuando el calcio, la dieta y el ejercicio son importantes para mantener huesos fuertes, estos pueden no ser suficientes para ayudar a prevenir la osteoporosis. Por esta razón, muchos doctores recetan PREMPRO para mujeres que no han tenido una histerectomía.

PREMPRO es una terapia de reemplazo hormonal de dosis baja o HRT y es la única combinación de estrógeno y progestina disponible en una sola tableta.

PREMPRO combina los estrógenos de PREMARIN® (tabletas de estrógenos conjugados, USP), el estrógeno tomado por más de 9,000,000 mujeres americanas, con progestina... en una conveniente tableta.

Aún cuando algunas mujeres que toman PREMPRO pueden experimentar sangramiento de tipo menstrual, investigaciones han demostrado que muchas mujeres tomando PREMPRO dejan de sangrar después de un año de uso.

Mujeres tomando PREMPRO podrían experimentar un aumento en sus lipoproteínas de alta densidad (HDL's), generalmente conocido como "colesterol bueno", aunque este efecto es menor que cuando toman PREMARIN sola. PREMPRO también disminuye las lipoproteínas de baja densidad (LDL's), generalmente conocidas como

proveedores de salud ahora recetan progestina con estrógeno a sus pacientes. La progestina puede traer efectos adversos en las azúcares de la sangre, lo que podría agravar una condición diabética. Los efectos secundarios más comunes de la terapia de reemplazo hormonal son sensibilidad en los pechos, dolor de cabeza y dolor abdominal.

Cuando usted hable con su doctor o proveedor de salud acerca de la terapia de reemplazo hormonal, asegúrese de discutir su historial personal o familiar de cáncer de las mamas, masas en los senos, sangramiento vaginal anormal, coagulación anormal de la sangre, dolores de cabeza agudos, mareos o enfermedad del hígado. Mujeres en estado de embarazo no deben tomar terapia de reemplazo hormonal debido a posibles riesgos al feto.

Ayude a proteger su futuro contra la osteoporosis. Hable con su médico acerca de los efectos a largo plazo de la menopausia, tales como la osteoporosis.

Hoy, más mujeres que nunca antes están tomando un rol activo en el cuidado de su salud. ¿Por qué no ayudar a proteger su futuro

Menopausia: una época para mirar hacia adelante

"colesterol malo". Este efecto es comparable a PREMARIN solo. Asegúrese de hablar con su doctor acerca del perfil de su colesterol.

Los efectos secundarios de las hormonas deben considerarse.

Si usted no ha tenido una histerectomía, el estrógeno solo puede aumentar el riesgo de cáncer de útero. La adición de la progestina reduce grandemente este riesgo. Es por eso que muchos doctores y

contra la osteoporosis?

Hable con su doctor o proveedor de salud. Pregunte por PREMPRO, la terapia de reemplazo hormonal de dosis baja que se ha comprobado alivia síntomas de la menopausia y que ayuda a prevenir la osteoporosis. Se sentirá mejor.

Asegúrese de leer información importante en la próxima página.

PREMPRO

(tabletas de estrógeno conjugados y acetato de medroxiprogesterona)

0.625 mg/2.5 mg.

Pregunte a su médico.

BREVE RESUMEN DE INFORMACIÓN SOBRE PRESCRIPCIÓN PARA EL CLIENTE

Tabletas PREMPRO(TM) de estrógenos conjugados/acetato de medroxiprogesterona.
Este resumen describe cuándo y cómo usar fármacos de estrógeno/progestina y los beneficios y riesgos del tratamiento.

LOS ESTRÓGENOS AUMENTAN EL RIESGO DE CÁNCER DEL ÚTERO EN MUJERES QUE HAN PASADO LA MENOPAUSIA ("EL CAMBIO DE VIDA"). ESTE HALLAZGO SE REFIERE A LOS ESTRÓGENOS ADMINISTRADOS SIN PROGESTINA.

Cuando se toman los fármacos de progestina con fármacos que contienen estrógeno, este riesgo se reduce significativamente, pero no se elimina. Si usted usa cualquier fármaco que contenga estrógeno, es importante que visite a su médico regularmente y le comunique cualquier sangrado vaginal de inmediato. El sangrado vaginal luego de la menopausia puede ser una señal de aviso de cáncer uterino. Su médico debe evaluar cualquier sangrado vaginal inusual para descubrir la causa.

LOS ESTRÓGENOS NO DEBEN USARSE DURANTE EL EMBARAZO.

Los estrógenos no evitan los abortos espontáneos ni son necesarios en los días que siguen el alumbramiento. Si toma estrógenos durante el embarazo, su bebé tiene una probabilidad más alta de la usual de nacer con defectos congénitos. Estos efectos pueden afectar el sistema urinario y los órganos sexuales del bebé.

LOS FÁRMACOS DE ESTRÓGENO/PROGESTINA

PREMPRO es una combinación de dos hormonas, un estrógeno y una progestina. Se ha comprobado que esta combinación de hormonas provee los beneficios de las terapias de reemplazo de estrógeno al mismo tiempo que disminuye la frecuencia de una posible condición precancerosa de la capa uterina interior. Esta terapia no es para usarse en mujeres que han tenido una histerectomía (extirpación quirúrgica del útero). Los estrógenos tienen varios usos importantes, pero también algunos riesgos. Usted deberá decidir, con su médico, si los riesgos de los estrógenos resultan aceptables al compararlos con los beneficios. Consulte con su médico para cerciorarse de que esté usando la dosis efectiva más pequeña posible. La terapia de PREMPRO puede producir varios patrones de sangrado parecidos a la menstruación. Estos patrones pueden fluctuar desde una ausencia de sangrado hasta un patrón irregular de sangrado. De ocurrir algún sangrado, el mismo a menudo consiste en manchas leves o en sangrado parecido al de una menstruación moderada, aunque podría ser abundante. Discuta su patrón de sangrado con su médico y determine un calendario apropiado para el cuidado de seguimiento.

USOS DEL ESTRÓGENO

Para reducir los síntomas de la menopausia. Los estrógenos son hormonas producidas por los ovarios de mujeres normales. La disminución en la cantidad de estrógeno ocurre en todas las mujeres, usualmente entre las edades de 45 y 55, provoca la menopausia. En ocasiones se remueven los ovarios como parte de una operación provocándose una "menopausia quirúrgica". Cuando la cantidad de estrógeno comienza a disminuir, algunas mujeres desarrollan síntomas muy incómodos, como sensación de calor en la cara, el cuello y el pecho o episodios súbitos de calor y sudor ("calentones" o "sofocones"). El uso de fármacos de estrógeno pueden ayudar al cuerpo a ajustarse a los niveles más bajos de estrógeno y reducir estos síntomas. Algunas mujeres no experimentan ningún síntoma de menopausia o tienen síntomas muy leves; en otras los síntomas pueden ser severos. Estos síntomas pueden durar unos meses solamente o más tiempo. PREMPRO puede aliviar estos síntomas. Si usted no está tomando hormonas por otras razones, como puede ser la prevención de la osteoporosis, debería tomar PREMPRO todo el tiempo que sea necesario para el alivio de los síntomas de la menopausia. Para evitar huesos quebradizos. Después de los 40 años y especialmente después de la menopausia, algunas mujeres desarrollan osteoporosis. Esta condición hace que los huesos pierdan densidad, debilitándose y haciéndose más propensos a romperse, con fracturas frecuentes de la columna vertebral, las caderas y los huesos de la muñeca. La terapia de estrógenos luego de la menopausia retrasa la pérdida ósea y puede evitar que se rompan los huesos. La ingestión de alimentos altos en calcio (productos lácteos, por ejemplo) o de suplementos de calcio (de 1000 a 1500 miligramos diarios) y ciertos tipos de ejercicios también pueden ayudar a prevenir la osteoporosis. Dado que el uso de estrógeno va asociado con algunos riesgos, su uso en la prevención de la osteoporosis debe limitarse a mujeres que parecen ser propensas a esta condición. Las mujeres con probabilidad de desarrollar osteoporosis a menudo exhiben estas características: blancas o asiáticas, delgadas, fumadoras, con historial familiar de osteoporosis o menopausia temprana o quirúrgica.

Para tratar la atrofia vulvar o vaginal (picor, ardor, resequecedad en o alrededor de la vagina, dificultad o ardor al orinar) asociada con la menopausia.

CUANDO NO DEBE USARSE EL ESTRÓGENO

Durante el embarazo (véase la Advertencia del Recuadro). Si usted tiene motivos para pensar que está embarazada, no tome ninguna clase de fármaco que contenga estrógeno. Si usa estrógeno mientras está embarazada podría hacer que su bebé nazca con defectos congénitos. Los estrógenos no evitan el aborto espontáneo.

Si tiene sangrado vaginal inusual que no ha sido evaluado por su médico (véase la Advertencia del Recuadro). El sangrado vaginal inusual puede ser una señal de aviso de cáncer uterino, especialmente si ocurre luego de la menopausia. Su médico deberá descubrir la causa del sangrado para poder recomendar el tratamiento adecuado. Tomar estrógenos sin visitar a su médico puede ocasionar un daño severo si el sangrado vaginal es causado por cáncer del útero.

Si ha tenido cáncer. Dado que los estrógenos aumentan el riesgo de ciertos tipos de cáncer, no debe usarlos si ha tenido alguna vez cáncer de mamas o del útero.

Si tiene algún problema circulatorio. Los fármacos con estrógeno no deben usarse excepto en situaciones especiales insólitas en las cuales su médico decida que su necesidad de terapia de estrógeno es tan grande que los riesgos resultan aceptables. Las mujeres con anomalías en la coagulación deben evitar el uso de estrógenos, (véase **RIESGOS DE LOS ESTRÓGENOS Y/O LAS PROGESTINAS**).

Cuando no funcionan. Durante la menopausia, muchas mujeres desarrollan síntomas nerviosos o depresión. Los estrógenos no alivian estos síntomas. Puede haber escuchado que tomar estrógeno durante años luego de la menopausia mantendrá su piel suave y flexible y hará que se siga sintiendo joven. No hay prueba de que esto es cierto y dicho uso de estrógeno por largo tiempo puede conllevar riesgos serios.

Después del alumbramiento o durante la lactancia. El estrógeno no debe usarse para evitar que las mamas se llenen de leche luego de nacer el bebé. Dicho tratamiento puede aumentar, el riesgo de desarrollar coágulos de sangre. (véase **RIESGOS DE LOS ESTRÓGENOS Y/O LAS PROGESTINAS**).

Si está lactando, debe evitar usar cualquier fármaco ya que muchos fármacos pasan al bebé en la leche. Mientras lacta al bebé sólo debe tomar los fármacos que le recomiende su proveedor de cuidados de salud.

RIESGOS DE LOS ESTRÓGENOS Y/O LAS PROGESTINAS

Cáncer del útero. El riesgo de cáncer del útero aumenta cuando los estrógenos se usan solos, cuanto más tiempo se usan y cuando se toman en dosis altas. Existe un riesgo mayor de cáncer del útero si usted está sobrepeso, es diabética o padece de hipertensión.

La combinación de hormonas que va a tomar contiene estrógeno y progestina. Se ha comprobado que esta combinación brinda los beneficios de la terapia de reemplazo de estrógenos al mismo tiempo que reduce el riesgo de una condición precancerosa de la capa uterina interior.

Pueden existir otros riesgos asociados con la inclusión de la progestina en el tratamiento de estrógenos. Los posibles riesgos incluyen efectos desfavorables en los lípidos y azúcares sanguíneos. Generalmente cuanto menor la dosis y más corta la duración del tratamiento, mayor es la minimización de estos síntomas. Consulte con su médico para cerciorarse de

que está tomando la dosis efectiva más pequeña y sólo por el tiempo que la necesite.

Cáncer de mamas. La mayoría de los estudios no ha demostrado un riesgo mayor de cáncer de mamas en mujeres que han usado estrógeno alguna vez. No obstante, algunos estudios han informado un desarrollo más frecuente de cáncer de mamas (hasta el doble de la tasa usual) en mujeres que usaron estrógenos por períodos largos (particularmente más de 10 años) o que usaron dosis altas por períodos más cortos. Se desconocen los efectos de añadir la progestina sobre el riesgo de desarrollar cáncer de mamas. Algunos estudios han informado cierto aumento en el riesgo, aún más alto que el posible riesgo asociado con los estrógenos solos. Otros no han informado nada. Se recomiendan exámenes regulares de las mamas por un profesional de la salud y autoexámenes mensuales para todas las mujeres.

Enfermedad de la vesícula. Las mujeres que usa estrógenos después de la menopausia tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedad de la vesícula que requiera cirugía que las mujeres que no usan estrógenos.

Inflamación del páncreas. Las mujeres con niveles de triglicéridos pueden tener un riesgo mayor de desarrollar inflamación del páncreas.

Anomalia de coagulación. Tomar estrógenos puede aumentar el riesgo de coágulos. Estos coágulos pueden causar accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos o embolia pulmonar, cualquiera de los cuales puede causar la muerte o una incapacidad severa por largo tiempo.

Exceso de calcio en la sangre. Tomar estrógenos puede producir hipercalcemia severa en mujeres con cáncer de mamas y/o de los huesos.

Durante el embarazo. Hay un aumento en el riesgo de defectos congénitos en bebés cuyas madres toman este fármaco durante los primeros cuatro meses del embarazo. Varios informes sugieren una relación entre las madres que toman estos fármacos durante el primer trimestre del embarazo y anomalías genitales en bebés, tanto hembras como varones. El riesgo para los varones es la posibilidad de nacer con una condición en la cual la apertura del pene se encuentra en la cara inferior del pene en vez de en la punta (hipospadias). La hipospadias ocurre en unos 5 a 8 por cada 1,000 nacimientos esta tasa casi se dobla con la exposición a estos fármacos. No existe suficiente información para cuantificar el riesgo a los fetos femeninos expuestos. No obstante, puede ocurrir agrandamiento del clítoris y función de los labios, aunque rara vez.

Por tanto, dado que los fármacos de este tipo pueden inducir una masculinización leve de los genitales externos del feto femenino, así como hipospadias en fetos masculinos, es prudente evitar el uso de este fármaco durante el primer trimestre del embarazo. Estos fármacos se han utilizados para pruebas de embarazo, pero dicho uso ya no se considera seguro por el posible daño al bebé en desarrollo. Además, ya hay métodos más rápidos disponibles para pruebas de embarazo. Si toma PREMPRO y luego descubre que estaba embarazada cuando lo tomó, no deje de informarlo a su médico lo antes posible.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS ESTRÓGENOS Y LAS PROGESTINAS

Además de los riesgos mencionados anteriormente, se han informado los siguientes efectos secundarios con el uso del estrógeno y/o la progestina:

- Náusea, vómitos, dolor, calambres, hinchazón o sensibilidad en el abdomen.
- Amarillez de la piel y/o el blanco de los ojos.
- Agrandamiento o sensibilidad de las mamas.
- Agrandamiento de tumores uterinos benignos.
- Sangrado o manchado irregular.
- Cambio en la cantidad de secreción cervical.
- Infecciones vaginales por hongo.
- Retención excesiva de líquido. Esto puede empeorar algunas condiciones tales como el asma, la epilepsia, la migraña, las enfermedades cardíacas o las enfermedades renales.
- Manchas oscuras en la piel, en la cara sobre todo; enrojecimiento de la piel, erupciones cutáneas
- Empeoramiento de la porfiria.
- Dolores de cabeza, migrañas, mareos, desmayos o cambios en la visión (intolerancia a lentes de contacto inclusive).
- Depresión mental
- Espasmos musculares involuntarios.
- Caída del cabello o hirsutismo anormal.
- Aumento o pérdida de peso.
- Cambios en el impulso sexual.
- Posibles cambios en el azúcar sanguíneo.

COMO REDUCIR LOS RIESGOS DEL USO DE ESTRÓGENOS/PROGESTINAS

Si usted decide tomar una combinación de estrógeno y progestina, puede reducir los riesgos vigilando cuidadosamente el curso del tratamiento. Visite a su médico regularmente. Mientras esté tomando PREMPRO, es importante que visite a su médico para un chequeo al menos una vez al año. Si desarrolla sangrado vaginal mientras toma estrógenos, puede necesitar una evaluación adicional. Si algún familiar ha tenido cáncer de mamas o si usted ha tenido alguna vez tumores en las mamas o una mamografía (placa de mamas) anormal, podría necesitar exámenes más frecuentes en las mamas.

Reevalúe su necesidad de tratamiento. Usted y su médico deberán reevaluar la necesidad de estrógenos al menos de cada seis meses. Manténgase alerta a cualquier señal de problemas. Informe los síntomas que siguen, así como cualquier otro síntoma inusual, a su médico inmediatamente:

- Sangrado vaginal anormal.
- Dolores en la pantorrillas o el pecho, dificultad súbita para respirar o toser sangre.
- Dolor de cabeza severo o vómitos, mareos, desmayos o cambios en la visión o el habla, debilidad o adormecimiento de un brazo o una pierna.
- Masas en las mamas.
- Amarillez en la piel y/o el blanco de los ojos.
- Dolor, hinchazón o sensibilidad en el abdomen.

OTRA INFORMACIÓN

Los estrógenos aumentan el riesgo de desarrollar una condición (hiperplasia del endometrio) que puede producir cáncer de la capa uterina interior. Tomar progestinas, otro fármaco hormonal, junto con estrógenos disminuye el riesgo de desarrollar esta condición. Debe saber, sin embargo, que tomar estrógenos con progestina podría tener efectos no saludables sobre el azúcar sanguíneo lo cual podría empeorar una condición de diabetes. Algunas investigaciones han demostrado que tomar estrógenos sin progestinas podría proteger a las mujeres de enfermedades cardíacas. Sin embargo, esto no puede asegurarse. Se ha demostrado que esta protección podría responder a las características de las mujeres tratadas con estrógenos y no al tratamiento de estrógenos en sí. En general, las mujeres tratadas, eran más delgadas, estaban más activas físicamente y tenían menor probabilidad de tener diabetes que las mujeres no tratadas. Se sabe que estas características protegen contra las enfermedades cardíacas. Es importante discutir en detalle con su médico o su proveedor de cuidado de salud, todos los posibles riesgos y beneficios del tratamiento a largo plazo con estrógeno y progestina ya que los mismos la afectan a usted personalmente. Este resumen brinda la información más importante acerca de PREMPRO. Si desea leer más sobre este tema, pida a su médico o farmacéutico que le permita leer la información en la etiqueta profesional. Este Breve Resumen para Publicidad Directa al Consumidor se basa en el inserto actual (PI 4665-1) de las Tabletas PREMPRO emitido el 15 de noviembre de 1995, con la incorporación de lenguaje lego en el texto pertinente del inserto para el Médico (C14664-1) emitido el 17 de noviembre de 1995.

NOTICIAS DE LA CLÍNICA MAYO CONEXIONES SALUDABLES

Aproximadamente la mitad de todos los estadounidenses dicen que no tienen suficientes relaciones personales importantes. Sin embargo, los estudios muestran que las relaciones sociales son necesarias para la salud emocional y física. A continuación le indicamos cómo cultivar la relación que usted tiene y cómo dar cabida a nuevas personas en su vida:

Atienda el jardín.

Al igual que las flores, las relaciones que no se cuidan pueden morir. Haga un esfuerzo por llamar a los miembros de la familia y amigos por lo menos una vez al mes. Envíeles una tarjeta o un mensaje por correo electrónico para dejarles saber que piensa en ellos.

Repare roturas.

Los agravios pasados pueden tener un efecto negativo sobre su salud emocional. Dé el primer paso hacia una reconciliación. Una nota que diga, "Lo siento, te necesito en mi vida", puede arreglar el distanciamiento más profundo.

Amplíe su círculo.

Convierta a un conocido en un amigo. Invítelo(a) a tomar un café para hablar. Ese conocido(a) puede convertirse pronto en su confidente.

Consiga un lugar para usted.

Alimente el lado espiritual en la iglesia o el templo; consiga compañía en un club o tomando clases. Si no puede hablar con los amigos o la familia, únase a un grupo de apoyo o de auto-ayuda.

*Si cuidar mejor de su salud es su prioridad, considere esto:
La Clínica Mayo ahora tiene un boletín informativo dedicado
exclusivamente a temas relacionados con la salud de la mujer;
Mayo Clinic Women's HealthSource.*

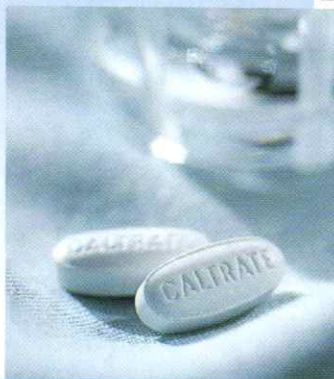
*Llame al 1-800-351-8963, ext. 60, para solicitar una
suscripción de un año (12 ejemplares).*

Reimpreso de Mayo Clinic Women's HealthSource con autorización de Mayo Foundation for Medical Education and Research, Rochester, MN 55905. Para información sobre suscripción, llame al 1-800-351-8963, ext. 60.

Tomado de Seasons, Vol. 8 Núm. 1

Alerta de calcio

Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan que las mujeres postmenopáusicas reciban por lo menos 1,000 mg de calcio diario. Caltrate® provee una forma confiable de garantizar que se satisfagan los requisitos de calcio. Además, provee 600 mg de calcio absorbible por tableta (20% más que cualquier marca principal de calcio). Así que independientemente de la edad, nunca es muy tarde para comenzar a usar Caltrate™.



Fotografía: Beth Galton

¡Última hora!

Aunque algunas mujeres usan terapias alternas tales como vitaminas, hierbas y homeopatía para aliviar los síntomas de la menopausia, la Asociación Médica Americana declara que no recomienda el uso exclusivo de dichas terapias y que las mismas no han sido aprobadas científicamente.

¿La verdadera fuente de la juventud?

¿Piensa que patinar y navegar ríos en balsa es para adolescentes?
¡No si levanta pesas! La investigadora Miriam Nelson, PH.D., autora de Strong Women Stay Young (Bantam Books, 1997) informa que las mujeres que trabajaron con pesas sólo dos veces a la semana por 45 minutos redescubrieron actividades físicas favoritas, mientras que otras trataron cosas que nunca antes hubieran intentado. Las mujeres perdieron pulgadas y ganaron fuerza muscular, densidad ósea, energía, balance y flexibilidad -todo sin cambiar la dieta. Maida, una antigua adicta a la televisión de mediana edad, ahora baila bailes folclóricos, corre bicicleta y patina. Recientemente, ¡hizo planes para ir a Colorado a navegar en balsa! Así que agarre esas pesas...podrían ser ¡la verdadera fuente de la juventud!

Sharon Breslau



Tomado de Seasons, Vol. 8 Núm. 1

Ilustración: Mona Daly

MUJERES

PO Box 70336
San Juan, PR 00936-8336

BULK RATE
U.S. POSTAGE
PAID
SAN JUAN, P.R.
PERMIT NO. 859