



# pacífico



## Prevenga el cáncer de mama

Prevenir es una medida fundamental para enfrentar el cáncer de mama. La prevención implica tomar una serie de medidas para evitar la aparición de esa enfermedad o detectarla en su etapa inicial. Para obtener un diagnóstico temprano es imprescindible someterse a algunos de estos chequeos.

- Conozca su riesgo. Si usted tiene familiares que han tenido cáncer de mama, especialmente una madre o una hermana que lo haya padecido antes de llegar a la menopausia, comuníquese a su médico. Usted tiene un mayor riesgo de sufrir esa enfermedad.
- Aprenda a realizar un autoexamen de mama. Pídale a su médico que le enseñe cómo hacerlo. Si al realizar el autoexamen nota algún componente extraño en alguno de sus senos (bultos, hinchazón, irritación de la piel o formación de hoyuelos), hable con su médico.
- Si usted tiene más de 40 años es recomendable que se someta a una mamografía. Después esa edad las mujeres deberían realizarse una mamografía al año, según la Sociedad Americana del Cáncer.
- Para someterse a una mamografía es esencial elegir un centro de salud que cuente con instrumental apropiado y médicos especialistas. Tenga en cuenta que la especialización y la experiencia de los médicos son factores que pueden influir en la capacidad de interpretar las imágenes de la mamografía. Recuerde revisar los resultados junto con el especialista.
- Los centros especializados en mamografía digital son los más recomendables para las mujeres con tejido mamario denso y para las menores de 50 años. Oncocare es una institución asociada a Pacífico que está especializada en la investigación, prevención, diagnóstico y tratamiento del cáncer. Para obtener más información sobre las mamografías en Oncocare puede revisar el siguiente video: <http://www.youtube.com/watch?v=JXQTmsgN7do> o llamar al 224-3010 / 224-3104. para obtener mayor información.
- No tema a las molestias. Programe el examen después del periodo menstrual, cuando el tejido mamario es menos sensible. Comuníquese al técnico de mamografía si siente algún dolor durante el procedimiento.
- Considere que la mayoría de las anomalías encontradas en una mamografía no son cáncer. Sin embargo, en algunos casos podría tener que realizarse una nueva mamografía o una ecografía para despejar cualquier duda.
- Además de la mamografía es conveniente que su médico le realice un examen de mamas. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que las mujeres mayores de 40 años pasen por un examen de ese tipo anualmente. Las mujeres entre los 20 y 30 años deben hacerse un examen clínico de mama como parte de sus chequeos periódicos, es decir, como máximo cada tres años.

Fuente: Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson

## Combinaciones alimenticias



Combinar algunos alimentos potencia extraordinariamente su poder nutritivo. La nutricionista Elaine Magee revela las mejores combinaciones en su libro Food Synergy. Las siguientes son algunas de ellas:

\* Los tomates y el brócoli. Es la mezcla más efectiva para reducir los tumores de próstata. Agregue el brócoli a una ensalada o sirva ambos en un plato de pasta.

\* Tomates cocinados con cáscara y aceite de oliva. Casi todos los compuestos bioactivos de los tomates se encuentran en su cáscara. La absorción de dichos compuestos es mucho mayor cuando los tomates se cocinan y luego se les agrega un poco de aceite de oliva.

\* Los vegetales. Dos compuestos bioactivos que se encuentran naturalmente en la col, el brócoli, las coles de Bruselas y los nabos son más eficaces cuando esas verduras se combinan.

\* Manzanas con cáscara. En la cáscara de la manzana están la mayor parte de los componentes que obstaculizan el crecimiento de los tumores en la próstata, pero al combinarse con sustancias presentes en la pulpa de manzana ambos elementos potencian su carácter anticancerígeno. ¡A comer la manzana entera!



# pacífico



## Ácido amigo

Una dosis diaria de ácido fólico protege la salud de las mujeres. Y si ellas planean tener hijos, también favorecerá la salud de su bebé.

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que ayuda a producir células sanas, factor especialmente importante para el desarrollo del feto. Estudios científicos han demostrado que tomar ácido fólico antes y durante el embarazo reduce hasta en un 70% el número de defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

La Dra. Elizabeth Jordania, de la Junta de Directores de la Coalición Americana de Madres Saludables, Bebés Saludables, indica que las mujeres deberían tomar una multivitamina con 400 microgramos de ácido fólico. El ácido fólico se encuentra naturalmente en las verduras de hojas verdes (acelga, espinacas, berros, entre otras). También está en los suplementos alimenticios y los alimentos enriquecidos.

## Cabellera cuidada

La caída del cabello se puede evitar mediante un cuidado especial, afirman los expertos de la Academia Americana de Dermatología. Los especialistas recomiendan seguir las siguientes medidas:

- En lugar de frotar el pelo para secarlo, envuélvalo en una toalla para que absorba el agua o deje que se seque solo. Recuerde que el cabello mojado es más delicado.
- Si su cabello es muy rizado y tiene mucho volumen puede peinarse o cepillarse mientras el cabello aún está mojado. En cambio, es recomendable que las personas de cabello liso esperen a que se seque para evitar que al peinarlo o cepillarlo las hebras se estiren y se quiebren.
- Utilizar con cuidado la secadora, la plancha o el rizador de pelo. El calor de esos aparatos puede hacer hervir el agua en el cabello y dejarlo quebradizo. Espere que el cabello se seque parcialmente antes de usarlos.
- Usar productos como gel, mouse u otros puede ayudar a que el cabello tenga firmeza, pero también genera que sea más quebradizo. En el largo plazo eso puede conducir a la pérdida de cabello.
- Cepillarse vigorosamente el cabello, lo daña.
- El tinte, la permanente o el laceado dañan el cabello y pueden causar hebras secas y quebradizas.
- Las trenzas, la cola de caballo o las extensiones tensan el cabello y provocan su rotura.
- Utilice acondicionador después de usar champú. Un acondicionador no puede reparar el cabello, pero puede fortalecerlo, aumentar su brillo, disminuir la electricidad estática y ofrecer protección contra los rayos nocivos del sol.



## Preguntas para el pediatra

Es recomendable visitar al pediatra al menos una vez al año. Durante su visita anual es esencial formular tres preguntas, según la Alianza para una generación más sana, institución integrada por la Asociación Americana del Corazón y la Fundación William J. Clinton, cuyo objetivo es reducir la obesidad infantil.

- ¿Cómo está el peso de mi hijo? Así sabrá si su hijo necesita perder peso, ganar peso o mantener su peso actual. Es necesario considerar que algunos niños aumentarán de peso al crecer, mientras otros perderán algunos kilos.
- ¿Cuál es su Índice de masa corporal (IMC)? El IMC es un número mediante el que se estima el peso ideal de un niño de acuerdo a su estatura. También se utiliza para predecir el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso. Pida al médico que le haga una medición de IMC a su hijo y que le explique los resultados. Usted también puede calcular el IMC en <http://www.pacificoseguros.com/site/saludybienestar/Calculadora-IMC.aspx>
- ¿Con qué frecuencia debo visitarlo? Pregunte sobre las consultas de seguimiento y si su hijo necesita someterse a otras pruebas.



# pacífico



## Alergia mortal

Cientos de personas mueren cada año debido a una reacción alérgica súbita y grave denominada anafilaxia. Los asmáticos y las personas con alergia a determinados alimentos, picaduras de insectos o algunos medicamentos tienen mayores posibilidades de sufrir anafilaxia.

La anafilaxia se activa rápidamente y afecta todo el cuerpo. La Red de Madres de Alérgicos y Asmáticos del Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología (ACAAI, por sus siglas en inglés) recomienda conocer los síntomas de la anafilaxia y buscar tratamiento médico inmediato si se detectan.

“La primera medida que se debe tomar es la administración temprana de adrenalina. La mayoría de las muertes por anafilaxia ocurren cuando el tratamiento se retrasa”, afirma el especialista en alergias David Khan presidente de la ACAAI.

Para combatir este problema tome en cuenta los siguientes consejos:

- Para atender a un paciente con una reacción alérgica severa (el impedimento para respirar es su rasgo más característico), llame al 415-1515.
- Para tratamiento inmediato puede utilizar adrenalina autoinyectable. Después llame al 415-1515. Recuerde que es una emergencia médica.
- Si se determina que una persona está en riesgo de padecer anafilaxia, es preciso elaborar un plan que incluya la rápida detección de los síntomas y la ejecución de las acciones para poner a salvo su vida. Los síntomas que se presenta con mayor frecuencia son dificultad para respirar, dolor abdominal, molestia u opresión en el pecho, mareo, picazón, náuseas, vómitos, hinchazón de la cara, los ojos o la lengua.



## Calmantes para la artritis

La artritis se caracteriza por molestos dolores en las articulaciones. Si usted sufre esta enfermedad puede seguir cuatro consejos sencillos para aliviar los síntomas:

- Para aumentar la circulación en las articulaciones adoloridas tome una ducha caliente por la mañana. Los paños calientes y bolsas térmicas también son una buena alternativa.
- El ejercicio puede ayudar a combatir la rigidez. Camine diariamente y realice estiramientos suaves.
- Tome sus medicamentos siguiendo las indicaciones de su médico. Converse con él sobre cualquier problema o preocupación.
- Consulte con su médico sobre las terapias para reducir la inflamación, aliviar el dolor y aumentar la movilidad. Algunas de ellas pueden ser masajes, acupuntura, ultrasonido, entre otras. Tenga presente que hallar la más adecuada requerirá probar diferentes terapias.



## Colesterol y control

Uno de los principales factores que provocan enfermedades cardíacas es tener un nivel alto de colesterol. A partir de los primeros años de la adultez el colesterol comienza a acumularse en las arterias y ese proceso continúa con el paso del tiempo. Por eso, el Programa Nacional de Educación del Colesterol (NCEP, por sus siglas en inglés), recomienda no esperar hasta alcanzar una edad avanzada para evaluar el nivel de colesterol o tomar medidas para reducirlo.



# pacífico



## Obstrucción **arterial**

La enfermedad arterial periférica (EAP) se genera debido a que las arterias de las piernas se estrechan por el paso del tiempo o se obstruyen de grasa y colesterol. En consecuencia, se reduce el flujo sanguíneo. Eso puede producir dolor muscular en las piernas al caminar o discapacidad. Los casos en los que el paciente también sufre diabetes, pueden requerir incluso la amputación de la pierna. La enfermedad arterial periférica puede ser una señal de alarma sobre arterias bloqueadas en otras zonas del cuerpo, lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. Los principales síntomas de la enfermedad arterial periférica son los siguientes:

- Fatiga, pesadez, cansancio o calambres en pantorrillas, muslos o nalgas. Esos síntomas se experimentan al realizar actividades como caminar, pero desaparecen con el reposo.
- Dolor en los dedos del pie.
- Llagas en los pies o en los dedos de los pies que tardan más de ocho semanas en cicatrizar.

La mala circulación requiere atención médica para evitar una serie de inconvenientes. Los médicos comprueban las obstrucciones mediante un procedimiento similar al que se utiliza para tomar la presión arterial. Los diabéticos deberán tener especial cuidado y controlarse regularmente.



## Desafíos **musculares**

Si usted va al gimnasio tres veces por semana y entrena con pesas, pero no observa ningún progreso en su musculatura, es probable que haya dejado pasar algún tiempo sin desafiar a sus músculos.

La solución es realizar rutinas de ejercicios que aumenten gradualmente el peso con el que trabaja. Si no incrementa el peso podría estancar el desarrollo de sus músculos, advierte el Consejo Americano de Ejercicios (ACE, por sus siglas en inglés).

Consulte con un entrenador la mejor estrategia para desarrollar los principales grupos musculares.