yo, mujer

claves para una vida más saludable

2

iglesia adventista del séptimo día

Derechos de traducción y publicación reservados a la

División Sudamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

Setor de Grandes Áreas Sul,
Quadra 611, Conjunto D,
Parte C, Asa Sul
CEP: 70200-710 – Brasília - DF
TEL.: (61) 3701-1818
FAX: (61) 3345-6999
www.portaladventista.org

Compilación y coordinación
Ministerio de la Mujer de la División Sudamericana de la IASD

Editorial
Grace C. F. Deana

Proyecto gráfico y diagramación
Victor Diego Trivelato

ÍNDICE

03 PRESENTACIÓN

04 OBESIDAD

06 INCONTINENCIA URINARIA

08 TIROIDES

10 ENDOMETRIOSIS

12 INFECCIÓN URINARIA

14 CÁNCER

17 LOS 8 REMEDIOS NATURALES

PRESENTACIÓN

Las mujeres pueden y deben cuidar de su salud desde jóvenes, participando activamente en la búsqueda de informaciones para adquirir hábitos saludables y mayor equilibrio en su vida diaria, pues esos son factores que harán la diferencia en el futuro.

El paso de los años provoca en nuestro cuerpo una serie de alteraciones que intervienen en nuestro bienestar y calidad de vida, de esa forma, mantener la buena salud exige de cuidados específicos y actitudes preventivas.

Cada mujer tiene su historia y su herencia genética, las que influenciarán su vida en todos los sentidos, así, en cualquier edad necesita estar atenta a conservar una buena salud, pues cada etapa es una fase que requiere cuidados especiales.

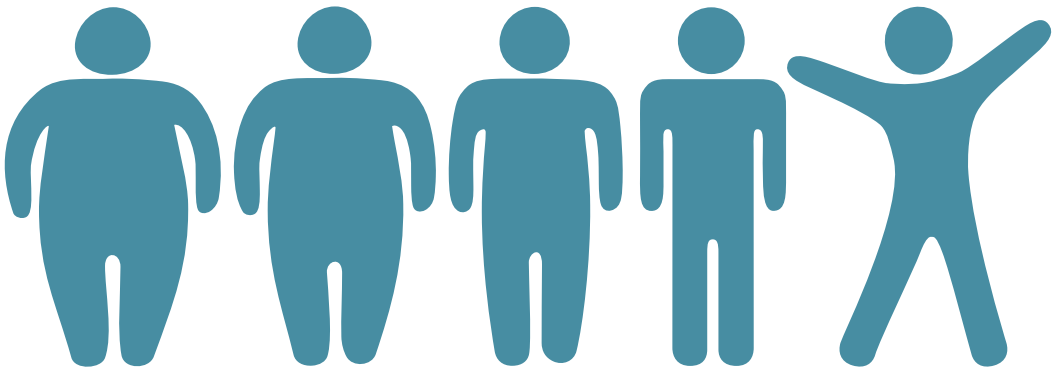
Esta es la propuesta de YO MUJER 2 que trae temas y consejos para una vida saludable y con más calidad, además de informaciones importantes relacionadas específicamente a la salud de la mujer. Según leemos en el libro *Consejos sobre la salud*, p. 423 "Una comprensión de la filosofía de la salud será una salvaguardia contra los muchos males que continuamente van en aumento"; y es nuestro deber buscar orientaciones seguras.

YO MUJER 2 es un recurso más a nuestra disposición para cooperar con Dios en la conservación de una vida con más salud, felicidad y de mayor utilidad en su causa y a favor de nuestros semejantes.

WILIANE STEINER MARRONI
Ministerio de la Mujer de la División Sudamericana de la IASD

AGRADECIMENTOS

El Ministerio de la Mujer de la División Sudamericana agradece la participación de los profesionales del área médica y ministerial que dedicaron parte de su tiempo en la preparación de los temas presentados aquí, contribuyendo así para concretar este material que seguramente será de gran beneficio a las que recibieron estas enseñanzas y conocimientos para una vida mejor y más saludable.



OBESIDAD

¿Qué es obesidad?

Obesidad es una enfermedad caracterizada por el exceso de peso y causada por una gran acumulación de grasa en el cuerpo.

La obesidad es actualmente el gran responsable de los factores de riesgo para la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Esto significa que hoy el factor estético es sorprendentemente el menos importante en la lucha para la pérdida de peso.

Un método eficaz de evaluar la salud de la población, es a través del índice de masa corporal (IMC). Para la organización mundial de la salud, el IMC ideal está entre 18.5 y 25. Este índice indica si usted está en una condición de nutrición ideal.

Algunos puntos son decisivos en la acumulación de grasa corporal, ellos son:

- Inactividad física.
- Exceso en el consumo de alimentos indebidos: carbohidratos y lípidos.
- Consumo mínimo al recomendado de frutas y hortalizas que son ricos en fibras y vitaminas.

¿Cómo medir su IMC?

Descubrir su IMC es muy simple. Utilice esta fórmula: **IMC = peso / (altura x altura)**

¿Donde usted se encaja?

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

CLASIFICACIÓN	VALOR DE IMC
Bajo peso severo	menor que 16
Bajo peso moderado	entre 16 y 16.9
Bajo peso leve	entre 17 y 18.49
Peso ideal	entre 18.5 y 24.9
Sobre peso	mayor o igual a 25
Pre-obesidad	entre 25 y 29.9
Obesidad moderada	entre 30 y 34.9
Obesidad alta	entre 35 y 39.9
Obesidad muy alta	igual o mayor que 40

Estas informaciones no se aplican a gestantes, niños y atletas.

¿Cuáles son los riesgos de la obesidad?

- Diabetes Mellitus tipo 2.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Hipertensión.
- Infarto agudo de miocardio.
- Cálculo biliar y enfermedades de vesícula biliar.
- Osteoartritis, es una enfermedad en que las articulaciones se deterioran, puede ser resultado de exceso de peso en las articulaciones.
- Patologías relacionadas al hígado - Esteatosis hepática.

¿Cómo detectar de forma temprana y tomar medidas para mantenerse en el peso ideal?

Para identificar la presencia de obesidad, usamos la tabla de índice de Masa Corporal ya citada anteriormente. Se debe prestar atención a los resultados del IMC > o = 30.0, como también las diversas interacciones que pueden colaborar a la obesidad: predisposición genética, entorno cultural y socioeconómico, así como también el entorno familiar. A pesar de estas interacciones, la obesidad siempre está conectada a un aumento de la ingesta de alimentos, tanto en volumen como en cantidad calórica.

Para que un individuo pueda mantenerse en el peso ideal, siempre debe equilibrarse la cantidad de alimentos ingeridos con la cantidad de gasto de energía correspondiente a esta ingesta. Es decir, tener cuidado con la cantidad de lo que come y lo que come, y siempre practicar ejercicios físicos.

Consejos básicos de alimentación:

1.Comer frutas, verduras y hortalizas crudas en abundancia (varíe cada día).

2. Utilice cereales integrales y prefiera alimentos lo más natural posible.

3. Evite alimentos que puedan obstaculizar el buen funcionamiento del cuerpo: Estimulantes como café, té, bebidas gaseosas, etc.; grasas en exceso, especialmente las saturadas; azúcar en sus variadas formas, aditivos alimentarios, carnes en general, quesos grasosos añejos.

4. Mastique bien los alimentos.

5. Siga una buena distribución saludable de las comidas del día:

- Buen desayuno.
- Almuerzo mediano.
- Cena leve.

Luana da Silva F. Bomfim, Rhaiana Cangussu Goes, Emily Souza Pinheiro, y Alana da Silva F. Bomfim
Enfermeras, Programa Adventista de Salud, Brasil

INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es perder orina sin querer.

Este es un problema frecuente en las mujeres y es devastador para todas las actividades sociales. Imagínese en un día de fiesta, muy bien arreglada y de repente tose o se ríe y su vejiga suelta un poco de orina en medio de la sala.

Este trastorno puede suceder en cualquier edad, pero se hace más frecuente después de la menopausia, esto ocurre en aproximadamente el 25% de las mujeres, y cuánto mayores son las mujeres, más incontinencia urinaria presentan.

Lo más sorprendente es que la mayoría de las mujeres parece no avergonzarse con la incontinencia, que ni al médico se lo cuentan. Solo una de cada cuatro de estas mujeres busca tratamiento.

Uno de los principales responsables de la incontinencia es el parto normal. Otras causas menores son las cirugías pélvicas, la obesidad y el estreñimiento. A veces, durante una infección urinaria, o una infección respiratoria con tos muy fuerte, o una descompensación de diabetes, pueden producirse episodios aislados de incontinencia.

Diversos medicamentos, incluyendo los diuréticos, medicinas para hipertensión, también pueden causar incontinencia. Otras causas de incontinencia son el fumar, consumo de café, té y alcohol, además de los trastornos emocionales.

La incontinencia urinaria crónica y progresiva es aquella que nunca sana por sí sola; puede ser de dos tipos: incontinencia de esfuerzo y por urgencia urinaria.

Incontinencia urinaria de esfuerzo

Es aquella que aparece cuando tose, se ríe o hace cualquier esfuerzo físico mayor.

Incontinencia urinaria por urgencia es el deseo de orinar y no poder controlar.

Si el baño está lejos, puede causar un desastre en medio de la calle o en otra situación apremiante. Generalmente, esto es desencadenado por el mismo estímulo, que puede ser una actividad común, como lavar platos, lavarse las manos, escuchar el sonido de agua corriendo, o colocar la llave en la puerta para entrar a la casa.

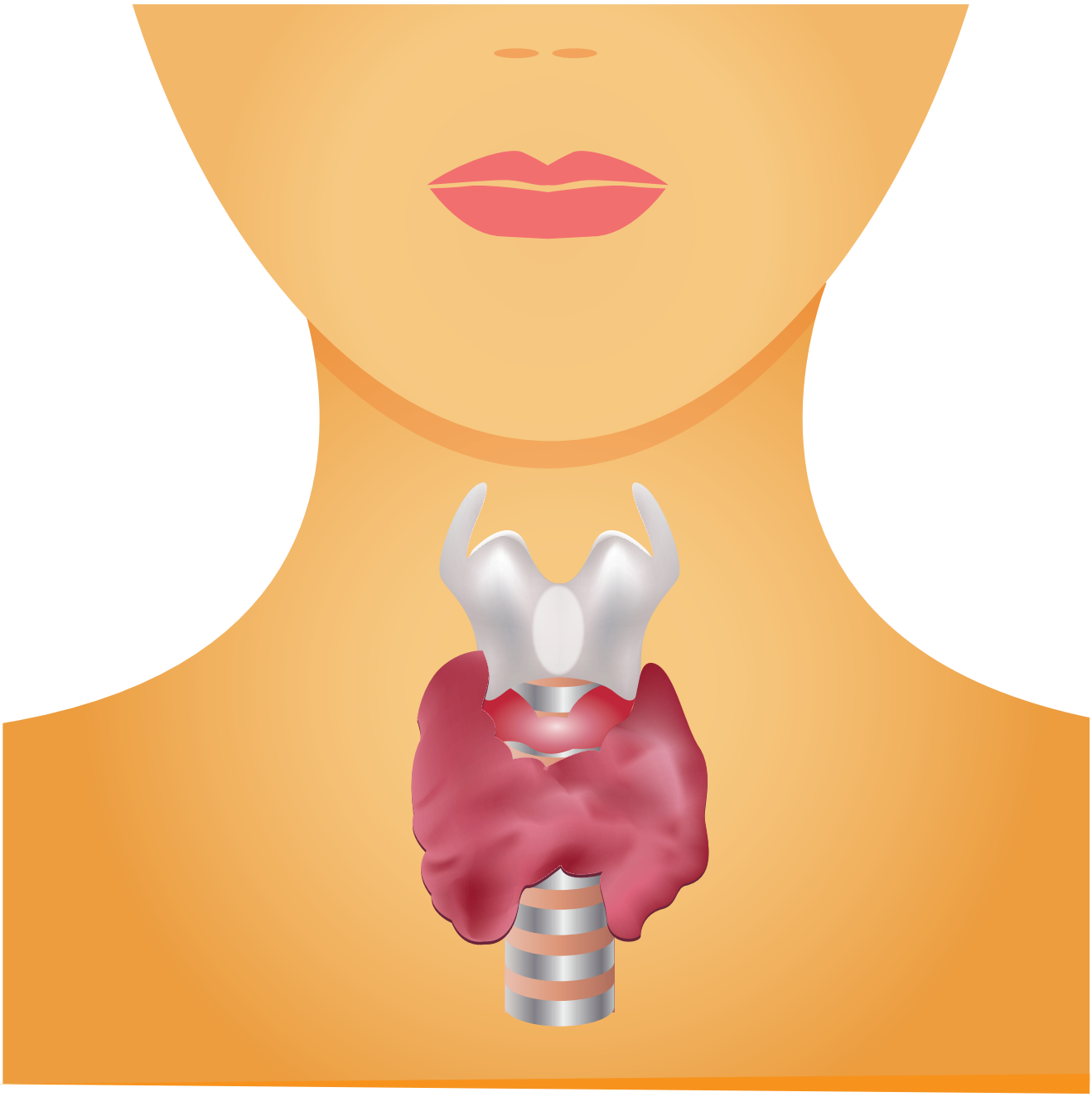
Algunas mujeres presentan mucha incontinencia de esfuerzo, así como también de urgencia. Lo que el médico puede hacer es solicitar varios exámenes para descubrir si existe alguna causa, pero en la gran mayoría de los casos, la investigación médica no encuentra ninguna enfermedad o factor que sea la causa de este trastorno.

Mientras el médico investiga, el paciente puede ayudar en el tratamiento, evitando alimentos picantes, jugos de naranja y de limón, chocolate, té, café, cigarrillo y alcohol. Debe ingerir una cantidad normal de líquidos (más o menos un litro y medio) de preferencia por sorbos y no por vasos.

Tratamientos

1. El primer paso en el tratamiento es la fisioterapia para el fortalecimiento de los músculos pélvicos (ejercicios de Kegel). La paciente puede y debe hacer este tratamiento. Es una técnica fácil y que funciona. Puede hacerlo sentada en la casa, mientras ve la TV por ejemplo. La paciente debe contraer los músculos de la pelvis como si quisiera interrumpir la micción o la defección. Asegure esa contracción durante 5 a 10 segundos y repítalo 10 a 15 veces, tres veces al día. Este tratamiento tiene que durar por lo menos seis meses.
2. Existen otros métodos de fisioterapia que pueden ayudar si la tentativa de hacer las contracciones por sí sola no funcionan, como el biofeedback (sistema de tratamiento por medio de un artefacto electrónico) y la electro estimulación.
3. Otra de las medidas recomendadas es orinar cuando hay necesidad, ya sea de hora en hora. Después de algún tiempo ya irá llegando a intervalos regulares de 2 a 3 horas, durante el día. Así las pérdidas urinarias disminuyen, pues la vejiga nunca está muy llena.
4. En los casos de incontinencia de urgencia, el médico podrá recetar medicamentos que disminuyen significativamente la contracción involuntaria e intensa de la vejiga.
5. Algunos estudios muestran que cuando la mujer logra hacer los ejercicios de la vejiga, los resultados son aún mejores que con el uso de medicinas. Así pues, en muchos casos la combinación de medicina con los ejercicios, pueden ser muy útiles.
6. Cuando los tratamientos clínicos y de fisioterapia no dan resultado, el médico podrá recomendar una de las opciones quirúrgicas que acostumbran tener buenos resultados.

Dr. Helnio Judson Nogueira,
Medicina Interna y Nefrología



TIROIDES

Está ubicada en el cuello, con una porción (lóbulo) en cada lado de la tráquea. La glándula tiroides es esencial para la salud y la vida. Las hormonas producidas por ella, T3, T4 y la calcitonina, actúan en todo el organismo y en el metabolismo del calcio. El cerebro, el corazón, los riñones, el hígado, el sistema reproductor femenino, la concentración, el estado de ánimo, son algunas de las zonas controladas por ellas.

El mal funcionamiento de la tiroides puede manifestarse tanto por exceso (hipertiroidismo), como por insuficiencia (hipotiroidismo) de la producción de hormonas. El exceso provoca el funcionamiento acelerado del metabolismo: la persona se agita, duerme menos, pierde peso, el corazón se acelera, los intestinos funcionan con más frecuencia. Con la insuficiencia se observa lo contrario: somnolencia, cansancio, falta de ánimo, aumento de peso, estreñimiento. Durante el embarazo, el hipotiroidismo puede comprometer el desarrollo físico y mental del feto.

Además de las alteraciones funcionales, aproximadamente el 60% de las personas, en algún momento de la vida, tendrán nódulos en la tiroides. Este diagnóstico generalmente puede ser hecho con un simple examen físico. Afortunadamente, sólo un 5% de los nódulos son malignos. Una vez identificado algún nódulo, el médico tomará las medidas necesarias para determinar su naturaleza y disponer el mejor tratamiento, incluso si el nódulo es maligno, el diagnóstico precoz posibilita la cura en la mayoría de los casos, aunque si para eso puede ser necesario retirar toda la glándula quirúrgicamente y complementar el tratamiento con la administración de una dosis de yodo radioactivo.

60% de las personas, en algún momento de la vida, tendrán nódulos en la tiroides.

Otro punto favorable es que la deficiencia en el funcionamiento, o la ausencia de la glándula, puede ser compensada con mucha facilidad por el uso de la hormona por vía oral.

Desde el punto de vista de la prevención de las enfermedades de la tiroides, el primer punto es la ingestión apropiada de yodo, que es la materia prima para la producción de sus hormonas y cuya

falta puede resultar en el bocio e hipotiroidismo. Esto ya era un problema epidémico de las poblaciones que vivían alejadas del mar, pero fue eliminado prácticamente por la adición obligatoria de yodo a la sal de cocina. De este modo, siempre que usamos sal en la preparación de los alimentos, también estamos supliendo la necesidad de yodo.

Otro aspecto en la prevención, es la exposición de la tiroides a la radiación ionizante (rayos X), como ocurre por ejemplo en las radiografías dentales. Este tipo de radiación es uno de los factores implicados en la aparición del cáncer de tiroides. Es recomendable el uso de protección sobre la glándula cuando hace este tipo de examen.

Recuerde entonces, de cuán importante es incluir el examen de tiroides en su evaluación periódica de salud.

Dr. João Cristóvão Fonseca Xavier
Gastroenterologista

ENDOMETRIOSIS

Después de todo, ¿qué es la endometriosis y cuáles son los síntomas?

Esta enfermedad ginecológica consiste en la aparición y crecimiento de tejido endometrial fuera del útero, sobre todo en la cavidad pélvica como en los ovarios y otras partes u órganos de la pelvis. Así, durante el período menstrual, los focos de endometriosis sangran cada mes internamente sin posibilidad de que la sangre salga fuera del cuerpo. Tal situación causa una reacción inflamatoria, dolor pélvico fuerte, adherencias en las trompas de falopio, dificultando la movilidad de las mismas para captar el óvulo en el momento de la ovulación. La propia endometriosis tiene la capacidad de infiltrarse en las trompas, endureciéndolas y causando obstrucción. Sobre esta base, puede ocurrir con mayor frecuencia el embarazo ectópico, con riesgo de hemorragias y cirugías de urgencia que pueden poner en peligro la vida de las mujeres jóvenes.

Cuando el proceso se instala en el ovario, se producen quistes con contenido marrón espeso, resultantes de la descomposición de la sangre, conocidos como "quistes achocolatados" denominados "endometriomas".

Si la vejiga o el intestino se ven afectados por la enfermedad, eso puede causar síntomas urinarios, tales como dolor o sangrado al orinar o al evacuar, durante la menstruación. Si estuviera en el peritoneo, puede presentar dolor pélvico. Si está en los ligamentos uterosacrales, región retro-cervical, compartimiento recto vaginal, recto/colon sigmoide, son comunes las quejas de dolor durante las relaciones, como también no lograr mantener la relación sexual, dependiendo de la intensidad del dolor. Las quejas de dolor pélvico crónico, insomnio, cansancio, dolor de espalda baja, cambios de humor y tensión premenstrual son muy frecuentes.

Todo este cuadro clínico puede comprometer la vida profesional, social y afectiva de la mujer.

Se sabe que el consumo de vitaminas del complejo B y magnesio, pueden ejercer un papel antiinflamatorio en pacientes con endometriosis. Además de esto, una dieta a base de vegetales, vitaminas, omega tres y magnesio, disminuyendo la ingestión de proteínas animales, por lo tanto disminuye el exceso de grasa corporal y la producción periférica de estrógeno (hormona responsable por la manutención de la endometriosis).

¿Cómo se trata la endometriosis?

- Hay dos objetivos en el tratamiento de la endometriosis: mejorar la calidad de vida a través del alivio de los síntomas y mejorar la fertilidad, si existe el deseo de tener hijos.
- El tratamiento con medicamentos, tiene el objetivo de bloquear la acción de las hormonas que actúan promoviendo el crecimiento de los focos de endometriosis y proporcionan un gran alivio y mejora la calidad de vida. Algunas mujeres pueden tener efectos secundarios, sin embargo, en función de que los beneficios sean mayores, difícilmente interrumpen el tratamiento.
- Cuando es indicada la cirugía, debe realizarse de preferencia por la técnica de vídeo laparoscopía. El propósito de la misma es la de hacer una limpieza en la pelvis, cauterizando y extrayendo los focos de endometriosis. En el caso de la endometriosis profunda, con acometimiento del intestino, compartimiento recto vaginal, vejiga o pelvis congelada, es necesaria la presencia de un equipo quirúrgico multiprofesional (gastroenterólogo, coloproctólogo, urólogo, ginecólogo), pues podría requerir de retirar algún órgano.
- De este modo, la elección del tratamiento, dependerá de algunos factores. Corresponde al médico explicar las opciones existentes del tratamiento, las ventajas de los mismos, repercusiones futuras causadas por la elección del tipo de tratamiento y de descartarlo. Dar orientación de forma clara sobre la repercusión de la enfermedad en la fertilidad. Información de que con un embarazo, la mayoría de las veces, mejora la enfermedad y respete el objetivo del paciente en el momento. Otras formas usadas en el tratamiento de la endometriosis son los ejercicios físicos regulares, las técnicas de relajamiento, una dieta saludable y menos estrés, pues esto ayuda a apaciguar el dolor.
- Es importante resaltar que los períodos menstruales dolorosos, no son normales, y muchas veces el sexo femenino no puede identificar cuando el dolor es más intenso de lo que parece ser, pues las mujeres fueron preparadas para convivir con la incomodidad del período menstrual, como si éstos fueran normales.

Dra. Suely de Souza Resende,
Ginecóloga Obstetra

INFECCIÓN URINARIA

Cuando una mujer joven llega al consultorio con infección urinaria, generalmente viene con una ansiedad inmensa. Casi siempre la ansiedad es porque alguien le dijo que si no se trata va a perder los riñones y va a terminar en hemodiálisis. Después de la entrevista y del examen físico mi primera frase es: "Mire, este tipo de infección urinaria después de los cinco años de edad, no daña ningún riñón".

La infección urinaria es la más común de todas las infecciones bacterianas. A los 32 años, aproximadamente, la mitad de las mujeres ya han tenido por lo menos una infección urinaria.

Entre la primera infancia y los 50 años, las infecciones urinarias son casi exclusivas de las mujeres. Los hombres están más protegidos por la uretra más larga. En las mujeres, además de la uretra corta, existe el contacto casi directo de la uretra con los gérmenes de la vagina y del intestino.

Casi todas las infecciones urinarias son Cistitis, que se queda solo en la vejiga, no asciende a los riñones. Las quejas más comunes pueden ser: ardor y dolor al orinar, dolor de vejiga, ganas de orinar a todo

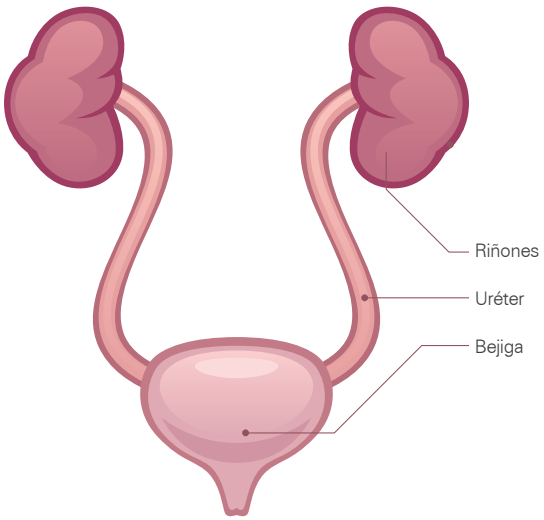
instante y orinar sólo algunas gotas, a veces con sangre. Esto incomoda mucho, pero no tiene mayores consecuencias, aún cuando no es tratada.

El médico puede tratar la Cistitis con antibióticos, pero el objetivo principal del tratamiento es aliviar los síntomas. Frecuentemente las mujeres tienen infección de vejiga y no se dan cuenta. Esas infecciones asintomáticas no son tratables.

Algunas veces las mujeres hacen el tratamiento y sin embargo, no mejoran. Sucede que los mismos síntomas de la Cistitis pueden ser causados por infecciones ginecológicas, por un cálculo que pasa por el uréter, o por otras complicaciones, como la vejiga irritable. Por lo tanto, si las cosas no se solucionan como se espera, vale la pena volver al especialista.

Después de la primera Cistitis, el 25% de las mujeres jóvenes, tienen otra Cistitis en los siguientes seis meses. Cuando se hace un cultivo de orina, la bacteria culpable es casi siempre la *Escherichia coli*. Por lo tanto, podemos tener la impresión de que la bacteria de la infección anterior no murió, pero en la mayoría de los casos, una nueva Cistitis es causada por una nueva *Escherichia* y no por la permanencia de la bacteria antigua.

Pielonefritis aguda es la infección urinaria que sube a los riñones causando síntomas más severos, como fiebre, malestar general, dolor de espalda baja, nauseas y vómitos. La Pielonefritis debe ser tratada por el médico, con buenos antibióticos, a veces con el paciente hospitalizado. La medicina



aún no sabe exactamente por qué las infecciones urinarias dejan de ser Cistitis y se vuelven Pielonefritis, pero sin duda, en estos casos, hubo algún factor que disminuyó bastante el eficiente sistema de defensas.

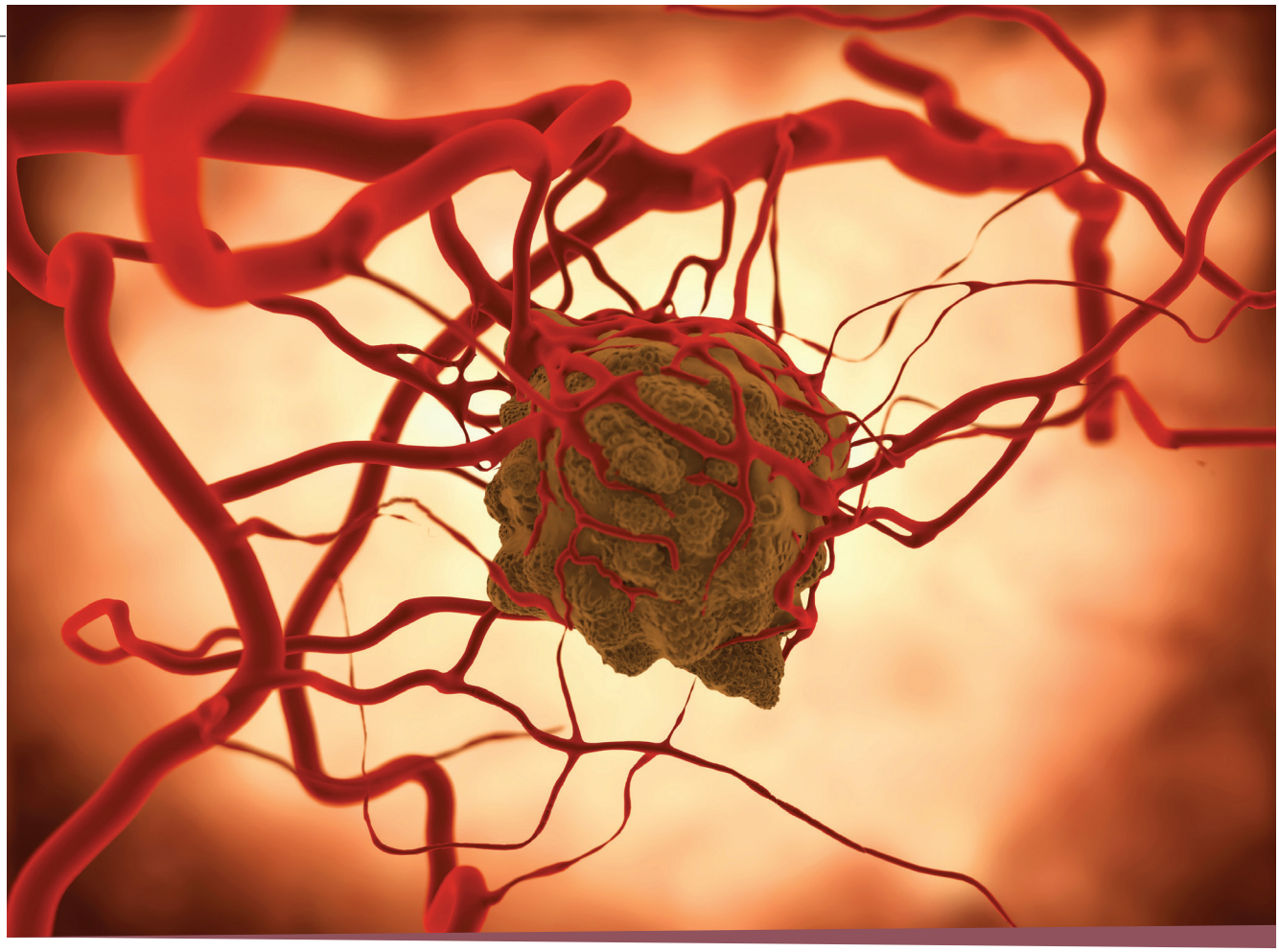
¿Qué es lo que hace que algunas mujeres tengan muchas infecciones urinarias durante el año? Todavía no tenemos una buena explicación para ello.

Cuando una mujer llega al consultorio con su esposo, le digo que el principal culpable de la infección urinaria repetitiva está a su lado. La mayor causa de las infecciones urinarias es la relación sexual. Pero ¿cómo un médico va a decir que tienen que dejar de tener relaciones sexuales? Sólo podemos recomendar que disminuyan un poco la frecuencia.

Otras causas relacionadas con infecciones más frecuentes: haber tenido ya infección urinaria; predisposición genética, tener uno o más parientes de primer grado de parentesco que presentan infección urinaria; intercambio de pareja sexual.

Ningún estudio ha podido demostrar que orinar antes o después de la relación sexual; tomar bastante agua para orinar con mayor frecuencia, la manera de hacer la higiene anal, el uso de absorbentes higiénicos, la ducha higiénica, ropa interior apretada o el exceso de peso, tengan alguna influencia en la aparición de infecciones. Sin embargo, como la mayoría de estos factores tienen lógica, y corregirlos no trae ningún perjuicio, vale la pena intentar resolver cada uno de ellos.

Dr. Helnio Judson Nogueira,
Medicina Interna y Nefrología



CÁNCER

LA ENFERMEDAD DEL SIGLO

Cáncer es el nombre de un conjunto de más de 100 enfermedades que tienen en común el crecimiento celular rápido y desordenado. El aumento de casos de cáncer en el mundo nos hace pensar que el aparecimiento es algo simple. En realidad, la formación del cáncer es compleja. Para entender ese proceso, recordemos las clases de biología: las células se agrupan formando tejidos, que a su vez forman órganos con funciones específicas y definidas. Las células se multiplican continuamente para renovar los tejidos; las células antiguas mueren y son reemplazadas por nuevas. Esa muerte fisiológica (normal) se llama apoptosis.

Cada célula tiene un número definido de cromosomas. Cada cromosoma posee innumerables genes constituidos por el ADN (Ácido Desoxirribonucleico). En la multiplicación celular, los diversos cromosomas se dividen, transmitiendo a las células hijas las mismas características de las células originales. Si existe algún tipo de alteración/mutación en la división celular, estas características anormales se transmitirán a las nuevas células, generando, entre otras enfermedades, el cáncer.

El cáncer tiene tres fases:

1ª Fase – Iniciación

Exposición a agentes cancerígenos, ya sean químicos (contaminación, consumo de productos industrializados, conservantes, etc.), físicos (radiación, etc.) o biológicos (virus y bacterias). Tales exposiciones causan mutaciones celulares temporarias que el sistema inmunológico intenta reparar o eliminar por apoptosis (muerte celular programada). Si la reparación y apoptosis fallan, empieza la siguiente fase.

2ª Fase – Promoción

En la reexposición a los agentes cancerígenos ocurre mutación celular definitiva, y las células adquieren características malignas.

3ª Fase – Progresión

Multiplicación celular desordenada, crecimiento, invasión del cáncer a los tejidos vecinos y metástasis (fragmento del tumor que es llevado a través de la corriente sanguínea o del sistema linfático a regiones del cuerpo distantes de donde se originó el tumor).

Las principales diferencias entre tumores benignos y malignos son:

Tumor benigno: tiene crecimiento lento, pudiendo estabilizarse. Los bordes son bien delimitados, no producen metástasis, y no retornan después de ser retirados (puede surgir un nuevo tumor en el mismo órgano, pero nunca proveniente del primero). Los tumores benignos nunca se vuelven malignos, aunque puedan causar malestar y dolor por comprimir los nervios, vasos u órganos.

Tumor maligno: muestra crecimiento rápido, bordes indefinidos, puede presentar ulceras (heridas) y necrosis (muerte de los tejidos), generalmente generan metástasis, invaden los tejidos vecinos, tienden a ser fijos, y el tumor tiende a reaparecer.

Un cáncer nunca es heredado. Se pueden heredar las mutaciones en determinado gen, que ayudará al aparecimiento del cáncer. Sin embargo, el cáncer solo aparecerá cuando exista acumulación de mutaciones celulares irreversibles a lo largo del tiempo. Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, pero algunos órganos son más afectados que otros. Además de eso, un órgano puede ser afectado por tipos diferenciados de cáncer, más o menos agresivos.

Tratamiento

El tratamiento puede ser con cirugía (indicado para tumores localizados. Se busca la remoción total, junto con los tejidos vecinos), radioterapia (irradiación del tumor), y quimioterapia (el medicamento entra en la corriente sanguínea y afecta a todos los tejidos, pero tiene afinidad principalmente por las células cancerosas), o la combinación de ellos.

Se dice tratamiento neoadyuvante cuando la radioterapia o quimioterapia es realizada antes de la cirugía, con el objetivo de disminuir el tamaño del tumor. Y tratamiento adyuvante cuando se realiza después de la cirugía, para erradicar posible micro metástasis, o vestigios que puedan haber quedado del tumor.

Prevención

Los azúcares refinados, harinas blancas y aceites vegetales no contienen concentraciones significativas de vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3, esenciales para las funciones de nuestro organismo. Por otro lado, ayudan directamente a la formación y desarrollo del cáncer.

El biólogo alemán Otto Heinrich Warburg recibió el premio Nobel de Medicina en 1931, por descubrir que el metabolismo de los tumores cancerosos depende del consumo de glucosa (azúcar). Estudios recientes también comprueban que la obesidad es un factor de riesgo muy importante en la aparición del cáncer.

La literatura científica nos lleva a la conclusión de que una alimentación saludable, baja en azúcar y grasa, sumada al ejercicio físico, es el mejor método de prevención.

Melânia Abreu
Enfermera - Programa Adventista de Salud - Brasil

LOS 8 REMEDIOS NATURALES

Mirando en retrospectiva, veo que desde mi nacimiento vengo necesitando de sucesivos milagros para seguir viviendo. A pesar de no tener la mejor herencia genética, he vivido muy bien, gracias a aquellos que considero como los ocho grandes milagros que he recibido de Dios. Con simples sugerencias, les presento estos milagros.

AGUA

Representa casi el 80% de nuestro cuerpo y debe reponerse constantemente; es mediador prácticamente de casi todos los procesos metabólicos, muy bueno para la piel.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Elija el mejor, si es posible de la misma fuente de origen, y la más agradable al paladar (ph lo más próximo a 7 es lo ideal). En último caso, use agua tratada.
- Comience el día tomando un vaso grande en ayunas.
- Trate de tomar, aún cuando no tenga sed.
- Lleve una botella a donde quiera que vaya.

SOL

Esencial para la síntesis de vitamina D, mejorando la sintesis de cálcio para fortalecer los huersos. También es muy importante para la producción de serotonina (el déficit de absorción, está relacionado con la depresión). En tiempos de estrés emocional funciona como calmante y restaurador.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Busque todas las oportunidades de estar expuesto a sus rayos de una manera saludable.
- Abra las ventanas en cuanto se despierta, porque Dios es el Creador de la luz y el Padre de las luces. ¡En él no hay tiniebla alguna!
- Quince minutos de exposición al sol, sin filtro solar, por lo menos tres veces a la semana, es lo mínimo recomendado por especialistas

ALIMENTACIÓN NATURAL

Frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos en su estado más natural o cocinados lo mínimo posible, siempre serán los mejores.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Busque las mejores opciones disponibles.
- Estudie la mejor manera de equilibrar los nutrientes.
- Use poca variedad en cada comida, mucha variedad durante la semana.
- Coma en horarios regulares y beba solo agua entre las tres comidas.
- Trate de masticar bastante y despacio; coma poco (¡Qué difícil!) Comer poco está asociado especialmente a la longevidad.
- Evite tomar líquidos con las comidas.

TEMPERANCIA

Es señal de inteligencia, sensatez y autoestima saludable no probar o ni usar nada de lo que hace mal, y utilizar con moderación, solo aquello que es bueno. Como dice un viejo proverbio: "El autoestima aumenta con la capacidad de decir no a sí mismo".

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Pida a Dios fuerza para aprender a disfrutar todo lo que es saludable y a evitar por completo todo lo que es perjudicial.
- Concentre la mejor parte de sus esfuerzos en formar buenos hábitos, y no en terminar con los malos.
- Elija un hábito cada vez, y pídale a Dios dominio propio para establecerlo.
- Después, seleccione un hábito que reconoce que es nocivo, y pídale a Dios fuerzas para abandonarlo.

AIRE PURO

Fundamental, entre otras cosas, para la digestión, el sueño, capacidad de percepción y la tranquilidad.

La buena ventilación está asociada a mejorar los índices de longevidad.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Trate de mantener una postura erguida, lo que permite llenar completamente los pulmones.
- Intente inspirar profundamente con frecuencia.
- Abra las ventanas siempre que sea posible. El aire más limpio y saludable es casi siempre el que está afuera, pues es renovado.
- El ejercicio es el banquete de aire que el cuerpo necesita. ¡Trate de hacerlo todos los días!

EJERCICIO FÍSICO

Fundamental tanto para el cuerpo como para la mente. Muy importante para llevar oxígeno a todas las partes del cuerpo.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Trate de formar el hábito de practicarlo todos los días, por lo menos media hora ¡Qué desafío!
- Trate de caminar; es el mejor ejercicio. Lo mejor es hacerlo en medio de la naturaleza.
- Para aprovechar el tiempo, trate de orar o memorizar versículos de la Biblia al caminar.

REPOSO

Es de gran importancia tanto para la creatividad, como para la salud mental y emocional; es también el momento en que nuestro "antivirus" trabaja restaurando tanto el cuerpo como la mente.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Después de la puesta del sol, comience a disminuir el ritmo, la luminosidad y la actividad.
- Establezca un horario para parar, vaya temprano a su cama (hasta el matrimonio mejora…).
- Duerma de siete a ocho horas por noche.
- Reserve el sábado para buscar la paz y la tranquilidad que se obtienen a través de una relación con Dios, la fuente suprema de vida y salud.
- Durante el sábado, cambie su trabajo regular por alguna otra actividad altruista, lo que le dará una paz mental saludable.

CONFIANZA EN DIOS

Conocida también como fe, viene de la idea de que él está en el control de todo y que trabaja constantemente para mi bien; es una decisión mental que actúa reflexivamente, trayendo salud al cuerpo; también es el ingrediente fundamental para la salud mental.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- Forme el hábito de leer la Biblia diariamente.
- Desarrolle el hábito de conversar con Dios todo el día.
- El sábado, descanse de sus preocupaciones. Entrégueselas a Dios.
- Entregue su vida a Dios y confíe "que a los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien […]" (Romanos 8:28).

Le invito a poner en práctica estos 8 remedios de Dios y a disfrutar de mejor salud física, emocional y espiritual.

Marcos Faiock Bomfim
Ministerio de la Salud - DSA

Iglesia
Adventista
del Séptimo Día