

Prevenga seis enfermedades femeninas

Todo sobre los padecimientos que actualmente las aquejan más y cómo prevenirlos ahora

Por Rebecca Ugalde

Artista, ejecutiva, ama de casa, estudiante o científica. No importa en qué se desempeñe, la mujer de hoy ha conquistado nuevos e importantes espacios, pero también ha adquirido nuevos hábitos y acelerado su estilo de vida, lo cual repercute en su salud.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el sexo femenino hoy sufre enfermedades que históricamente afectaban solo a los hombres, sin dejar de mencionar que los sectores productivos en que está incurriendo favorecen estados de tensión constantes.

En marzo se celebra el Día Mundial de la Mujer y lo celebramos echándoles un vistazo a cuáles son esos males que la pueden afectar y dándoles los mejores consejos para prevenirlos.

Asimismo Mónica Araya, presidenta de la Cámara de Exportadores de Costa Rica (CADEXCO), nos comparte sus consejos para llevar un estilo de vida saludable.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



mujer muere cada minuto de un infarto. Y son dos veces más propensas a morir de este mal que los hombres.

Los síntomas de un infarto son dolor en el pecho, falta de aire, sudor frío, debilidad o sensación de desmayo.

PREVENGA

- Realice ejercicio aeróbico como correr, caminar o bailar en intensidad moderada 30 minutos por día, cinco días por semana.
- Conserve su peso y limite las grasas saturadas, coma con poca sal y consuma frutas, vegetales, hortalizas, granos enteros, fibra, lácteos descremados, pescado y carnes sin grasa.
- Mantenga en niveles saludables su presión arterial, el nivel de glicemia, los triglicéridos y el colesterol.
- Consuma licor moderadamente.
- Tómese las cosas con más calma.
- No fume, el fumado está asociado con el 15,8% de estas enfermedades.



Fuente: Dr. Jaime

Salud de las mujeres Tabagismo

CANCER DE MAMA

2

causa de muerte de las mujeres en Costa Rica, es el cáncer de mama.

Realícese el autoexamen mensual y un ultrasonido o mamografía según le indique su ginecólogo.

PREVENGA

- No fume.
- Cuida su peso, la obesidad resulta en altos niveles de estrógeno, que contribuye al desarrollo de células cancerosas.
- Ejercitese regularmente y lleve una alimentación sana.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas en exceso. Limite el consumo a un trago al día, como una cerveza o una copa de vino de 5 onzas.



Fuente Ana Fernández, oncóloga

DOLORES DE CABEZA

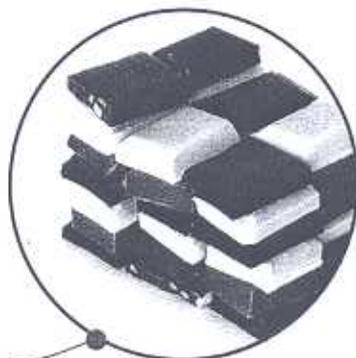
60%

de los ataques de migraña se relacionan con el período menstrual.

Los tratamientos tienen que ser usados cuando comienza la crisis, pero siempre de manera controlada, porque al ser consumidos en exceso producen cefaleas de rebote.

PREVENGA

- Evite los estados de tensión emocional: escuche música relajante, practique yoga o vaya al gimnasio.
- Duerma todas las horas que necesita.
- Prefiera un ambiente fresco, silencioso y en penumbras.
- Algunos detonantes son el chocolate, bebidas alcohólicas y el café.



Fuente Daniel Valverde, neurólogo

GASTRITIS

6

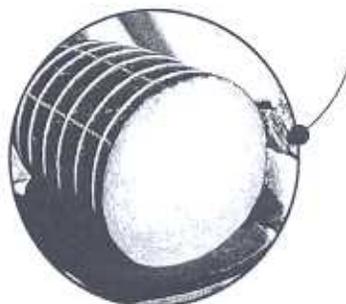
de cada 10 mujeres padecen de gastritis entre los 20 y 40 años de edad.

Se produce principalmente por comer a horas irregulares, por el consumo excesivo de productos irritantes y por los diferentes estados emocionales.

Fuente Dra. Marcela Trujillo, gastroenteróloga

PREVENGA

- Haga tres comidas diarias, más dos meriendas.
- Cene tres horas antes de acostarse para evitar el ácido gástrico durante la noche.
- Coma relajado, recuerde masticar muy bien los alimentos y comer despacio.
- Consuma alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón.
- Tómese las cosas con calma, relájese!
- Evite las carnes saladas, salsa de soya, guisantes, alimentos procesados, etc.



NUEVO LOC

Sardimar es una empaquetadora que se preocupa no solo por el contenido nutricional, sino también por el sabor de sus diferentes variedades de Atún Sardimar, sino también por el ambiente, por ello ha desarrollado una nueva forma de empaquetado de la misma calidad, pero revolucionaria: innovadora y con un nuevo empaque plás-

Ahora Sardimar light e

Reutilizable Reciclable

Sardimar Light aloja la proteína de atún con sus carnes bajas en grasa, aporte de proteína natural de origen marino, preservatives y una variedad de presentaciones: Maíz Dulce, Vegetales y Bajo en Sal para satisfacer diferentes gustos y necesidades de sus clientes.

Recordá que Sardimar es un producto que puede ser incluido fácilmente en una alimentación balanceada que incluya todos los nutrientes en porciones adecuadas, por lo que aporta directamente la sal que necesita el cuerpo, un aporte natural de omega-3, dado que su contenido de grasa ha sido reducida en un 50%.

Disfrutá de la gran variedad que ofrece Sardimar Light en su nuevo envase reciclable y por supuesto, amigable con el ambiente.



Tips de una empresaria

Por Kattia Roverssi

¿COMO CUIDA SU SALUD?

Hago deporte, tomo mucha agua y me gusta comer saludable.

EL ESTRES Y LA PRESION SON DETONANTES DE VARIAS ENFERMEDADES.

¿COMO LO CONTROLA?

He logrado dejar en cada área las preocupaciones y resolverlas con la ayuda de Dios. Trato de no responder al calor de las cosas y los resultados son mejores.

¿PRACTICA DEPORTES PARA RELAJARSE?

Practico natación y no puedo dejar de ir al gimnasio voy al menos cuatro veces por semana. Hago spinning, pesas y baile.

¿COMO SE CONSIGUE LA SALUD FISICA Y MENTAL?

Dedicando tiempo a nosotros mismas, pues si estamos mal, no podemos entregarle buenos resultados a nadie. Es importante organizarse bien, disfrutar y vivir cada momento de la vida. Se debe ser positivo ante cualquier aspecto y tener fe.

Nombre
Mónica Araya
Profesión
Administradora con énfasis en economía y finanzas.
Empresa
CADEXCO

Locación World Gym

20%

de las mujeres de entre 20 y 50 años sufren de estas infecciones.

Absténgase de tener relaciones sexuales y reinicie su práctica hasta que el médico lo indique.

PREVENGA

- Beba ocho vasos de agua al día.
- No aguante las ganas de orinar.
- Use ropa interior de algodón.
- Utilice condón durante todos los encuentros sexuales.
- Use toallas sanitarias en vez de tampones.
- No use ningún producto que contenga perfumes en el área genital.



Fuente Dr. Sebastián Monge, ginecólogo

COLON IRRITABLE

PREVENGA

15%

de la población adulta, sobre todo mujeres, padecen de este mal.

Se caracteriza por la asociación de dolor abdominal y alteración en el ritmo intestinal que va desde estreñimiento hasta diarrea.

Fuente Dra. Marcela Trujillo, gastroenteróloga

Colaboró con esta información Joe Vindas

- Coma seis veces al día en menor cantidad en lugar de hacer tres comidas fuertes.
- Incluya en la dieta alimentos ricos en fibra.
- Controle las situaciones de estrés.
- Duerma bien y suficiente.
- Tome al menos ocho vasos de agua diariamente.
- No consuma alimentos irritantes y los que provocan gases, como leguminosas, col, café, chile gaseosos, alimentos grasosos en exceso.
- Evite el uso de laxantes y el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y drogas.

