



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad (20-40 años)

## sumario

### 1. Dietas vs. salud

- a. Dietas de moda: lo que usted necesita saber
- b. Pierda peso sin riesgos para la salud
- c. Diagnóstico sobre planes de adelgazamiento: ¿El tuyo es saludable y seguro?
- d. ¿Cómo puedo ser vegetariana saludable?

### 2. Salud emocional

- a. ¿Te sientes estresada?
- b. Preguntas frecuentes acerca del estrés y su salud

### 3. Maternidad

<http://www.netsaluti.com/articulos/al.php?seccion=Embarazo&tipo=1>

www.netsaluti.com



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad

( 20-40 años )

## 1. Dietas vs. salud

### a. Dietas de moda: lo que usted necesita saber

#### *¿Qué es una dieta de moda?*

Una dieta de moda es un plan para bajar de peso o una ayuda que promete resultados dramáticos. Estas dietas no ofrecen éxito a largo plazo y usualmente no son muy saludables. Algunas de estas pueden ser peligrosas para su salud.

#### *Si las dietas de moda no funcionan, por qué son tan populares?*

La gente con frecuencia está dispuesta a ensayar cualquier cosa que promete ayudarles a perder peso pues quieren verse o sentirse mejor, o porque están preocupados por que les den enfermedades relacionadas con el peso. Las compañías que promueven las dietas de moda se aprovechan de este hecho. Estas llaman la atención de las personas por prometer una pérdida de peso que es muy rápida y fácil. Muchas personas prefieren ensayar el camino fácil de una "dieta de moda" en vez de hacer el esfuerzo por bajar de peso haciendo cambios a largo plazo en sus hábitos alimenticios y de actividad física.

Las dietas de moda también se hacen populares puesto que muchas funcionan por un tiempo corto. En muchos casos, esto ocurre porque cuando usted deja de comer ciertos tipos de comidas, o come combinaciones "especiales" de comidas, está consumiendo menos calorías de las que normalmente consume. Además, usted está prestando más atención a lo que está comiendo. Sin embargo, es probable que gran parte del peso que usted pierde es por pérdida de agua y músculo magro, y no de grasa corporal. Además, la mayoría de las personas no son capaces de mantenerse a la par con las demandas que exige una dieta que limita estrictamente los tipos de comidas que se pueden elegir o que requiere comer las mismas comidas de manera continua. La gente que usa las dietas de moda usualmente acaba subiendo el peso que habían perdido.

#### *¿Cómo puedo reconocer las dietas de moda?*

Como regla general, manténgase alejado de dietas o de productos dietéticos a los cuales se aplica cualquiera de lo siguiente:

www.netsaluti.com



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad

( 20-40 años )

- Reclaman que le hacen perder peso muy rápidamente: más de una o dos libras por semana. Recuerde, le tomó tiempo para aumentar el peso no deseado y le tomará tiempo para perderlo.
- Prometen que usted puede perder peso y mantener el peso nuevo sin tener que renunciar a las comidas "grasosas" o que hacer ejercicio de manera regular. Si un plan de dieta o un producto parece ser demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo es.
- Presentan su éxito con base a fotografías de "antes y después".
- Ofrecen testimonios de clientes o "expertos" en pérdida de peso, ciencias o nutrición. Recuerde que estas personas probablemente están siendo pagadas para hacerle propaganda al plan de dieta o al producto.
- Sacan conclusiones simples de investigaciones médicas complejas.
- Limitan la selección de comidas y no le estimulan a consumir una alimentación balanceada comiendo una variedad de alimentos.
- Requieren que usted gaste mucho dinero en cosas como seminarios, píldoras o comidas pre-empacadas para que el plan funcione.

### ¿Qué debo hacer si deseo bajar de peso?

Si usted quiere bajar de peso hable con su médico. El médico le puede ayudar a desarrollar un plan para bajar de peso que sea seguro y efectivo. Los siguientes consejos se aplican a cualquier plan saludable para bajar de peso:

- Coma la primer comida del día cada día y no se salte comidas.
- Coma una variedad de comidas (incluso granos en abundancia, vegetales y frutas) para asegurarse de que obtiene todos los requerimientos nutritivos diarios.
- Limite su consumo diario de grasas saturadas, colesterol y sodio.
- Limite la cantidad de azúcar en su dieta. Las comidas con un alto contenido en azúcar con frecuencia tiene gran cantidad de calorías y pocos nutrientes.
- Limite las calorías en los líquidos. Trate de elegir frutas enteras en vez de jugos de frutas y evite los refrescos con azúcar y con alcohol.
- Fíjese en el tamaño de sus raciones.
- Haga ejercicio de manera regular. El mejor tipo de ejercicio es aquel que usted continúa haciendo; por lo tanto, elija una actividad que usted disfrute. Fíjese una meta de 30 a 60 minutos 4-6 veces por semana.

www.netsaluti.com



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad [ 20-40 años ]

- Sea más activo físicamente en su vida diaria. Estacione más lejos de la puerta y tome las escaleras cuando pueda. Consiga un aparato para contar los pasos y aumente gradualmente hasta dar 10.000 pasos por día.

**Fuente:** Cortesía de la Academia Estadounidense de Médicos de Familia

### **b. Pierda Peso sin Riesgo Para la Salud**

#### **Si Pesa Demasiado, Adelgace Para Mejorar su Salud**

Las personas demasiado gordas, corren el riesgo de sufrir del corazón, presión alta de la sangre y otras enfermedades. La pérdida de peso ayuda a reducir este riesgo. Este folleto le enseña cómo lograr un peso normal sin peligro para la salud.

#### **Hable con su Médico Acerca de una Dieta Sensata**

Su médico o profesional de la salud puede ayudarle a escoger una dieta sensata y balanceada, basada en un peso normal de acuerdo con su estatura, edad y estado físico.

Hombres y mujeres bastante activos, pueden necesitar hasta 2,500 calorías diarias; otras personas menos activas necesitan alrededor de 2,000. Un plan sensato y seguro es el de comer de 300 a 500 calorías menos al día, para perder 1 o 2 libras a la semana.

#### **30 Minutos de Ejercicios**

Un ejercicio físico como caminar con energía 30 minutos diarios, es excelente para la buena salud.

La idea es la de eliminar más calorías de las que el cuerpo recibe en las comidas y algunas de las ya almacenadas en la grasa del cuerpo.

#### **Consuma Menos Grasa y Azúcar**

Haciéndolo ayudará a cortar calorías. El consumo de alimentos fritos y postres, puede fácilmente exceder las calorías del día, privándolo de otros nutrientes que el cuerpo necesita.

www.netsaluti.com



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad

( 20-40 años )

### **Consejos Para Cortar Calorías y Grasa**

- Coma bastantes vegetales, frutas y productos de granos como pan y arroz.
- Coma pequeñas porciones de alimentos abundantes en calorías y grasa.
- Consuma menos azúcar y golosinas.
- Evite las bebidas alcohólicas, pero si bebe, hágalo moderadamente.
- Escoja los alimentos cuyas etiquetas dicen bajo, ligero o reducido, al describir calorías o grasa.
- Prefiera los productos lácteos de leche con 1 por ciento de grasa o totalmente descremada y los quesos reducidos en grasa.
- Reemplace los helados con yogurt congelado libre de grasa.
- Reemplace la crema agria con yogurt con poca grasa o sin ella.
- Asegúrese que las carnes de pescado aves y res que come, son magras, y elimine la piel y el exceso de grasa.
- Prepare alimentos hervidos, al vapor, o asados al horno.

### **Goce su Plato Favorito Y Rico en Calorías Ocasionalmente**

- Quizá al hacerlo calme su antojo; pero coma tan sólo una pequeña cantidad.
- Asegúrese de que el resto de los alimentos del día son bajos en grasa y calorías.
- Escoja una Variedad de Alimentos
- La variedad en la dieta le permitirá gozar de las vitaminas y otros nutrientes que necesita.

### **¡No se Deje Engañar con Promesas de Pérdida de Peso Fácil y Rápida!**

Las dietas de novedad no son buenas porque frecuentemente exigen demasiado o muy poco de un tipo de alimento. Como resultado, usted no se beneficia de los importantes nutrientes que necesita cada día.

**Recuerde:** si la promesa suena demasiado buena como para ser cierta, seguramente no lo es.

### **Acerca de las Píldoras Para Dietas**

Las píldoras para dietas que usted compra sin receta médica no hacen mucha diferencia sobre cuánto peso pierde cada semana, ni cuánto tiempo dura la pérdida. Si las usa, lea la etiqueta con mucho cuidado.

[www.netsaluti.com](http://www.netsaluti.com)



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad (20-40 años)

Debido a los posibles efectos secundarios, como la presión alta de la sangre, jamás tome más de la dosis indicada.

Evite tomar las medicinas para calmar la tos o un resfriado, al mismo tiempo con las píldoras para la dieta que compra sin receta médica. Estas medicinas pueden contener la misma droga usada en las píldoras para las dietas, u otra similar con los mismos efectos. Si usted toma ambos productos a la vez, puede recibir demasiada cantidad de la misma droga, lo cual puede causarle daño.

Las píldoras para dietas recetadas quizá ayuden a algunas personas. Si usted las usa, siga las instrucciones de su médico.

Si usted usa píldoras para dietas, hable con su médico o profesional de la salud antes de tomar medicinas para la tos.

**Antes de Empezar una Dieta:**

- ¿Se ha enterado de los posibles riesgos de salud que tiene la pérdida de peso sin control?
- ¿Ha sido informado acerca de todos los costos?
- ¿Está el control de la dieta incluido en el precio?
- ¿Tiene pruebas de los resultados de estos programas?
- ¿Le han dado por escrito, un informe claro sobre cómo va a perder peso, cuántas libras y en cuánto tiempo?
- ¿Le enseñan cómo comer saludablemente y hacer más ejercicio?

**Fuente:** Cortesía de la Administración de Drogas y Alimentos es del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (FDA en sus siglas en inglés)



### c. *Diagnóstico sobre planes de adelgazamiento: ¿El tuyo es saludable y seguro?*

¿Deseas adelgazar unos kilitos antes de esa cita tan importante del viernes? ¿Sientes la necesidad de bajar de peso para potenciar tu desempeño atlético? Muchas personas buscan métodos rápidos o fáciles para adelgazar en algún momento de sus vidas. Y hay cientos de dietas disponibles y atractivas. Sin embargo, antes de optar por una dieta sólo a base de jugos o sin carbohidratos, continúa leyendo para averiguar exactamente cómo te benefician, o perjudican, estas dietas.

#### **¿Cuáles son los planes de adelgazamiento populares y cuál es su eficacia?**

Los planes de adelgazamiento comerciales se clasifican típicamente en dos categorías: aquéllos que reducen drásticamente el consumo de calorías o hacen que la persona que está a dieta sólo pueda comer ciertos alimentos y aquéllos que requieren el consumo de suplementos dietéticos. Por lo general, los suplementos dietéticos son pastillas, pero algunas veces incluyen alimentos en barra o bebidas especiales.

Es muy común que las personas recuperen rápidamente el peso que pierden luego de unos días de hacer una dieta altamente restrictiva. El Dr. Steven Dowshen, un experto en hormonas y el sistema endocrino, explica el motivo: "Lo primero que hay que saber sobre las dietas de adelgazamiento inmediato es que nuestros organismos simplemente no están diseñados para adelgazar rápidamente". De hecho, los médicos dicen que es prácticamente imposible que un adolescente o adulto sano y normalmente activo adelgace más de aproximadamente 1.400 gramos (3 libras) de grasa verdadera por semana, incluso si hace una dieta de hambre.

Entonces, **¿por qué tu balanza revela lo contrario?** El Dr. Dowshen dice que "el ardid en el cual se basan las dietas con bajo contenido calórico es la reacción natural de tu organismo de eliminar agua cuando sigues una dieta en la que casi no comes nada". Esto significa, que la mayor parte, por no decir todo, del peso que adelgazas durante los primeros días de estas dietas es agua y no grasa. Es posible que te sientas más delgado, pero no lo aparentarás y probablemente recuperarás tu peso anterior una vez que comiences a comer normalmente. El Dr. Dowshen explica que "lo que estas dietas no te dicen es que tu organismo absorberá nuevamente como una esponja el agua que perdiste cuando vuelvas a consumir más calorías".



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad (20-40 años)

Perder el peso del agua es también la clave para el adelgazamiento inmediato que ofrecen las pastillas para adelgazar disponibles en el mercado. Muchas de estas pastillas contienen laxantes o diuréticos, que son ingredientes que fuerzan al organismo de una persona a eliminar más agua. Otras pastillas para adelgazar se basan en ingredientes que afirman que aceleran el metabolismo de una persona (el proceso mediante el cual el organismo convierte los alimentos en energía y almacena en forma de grasa las calorías no utilizadas), eliminan el apetito, o bloquean la absorción de grasas, azúcares, o carbohidratos.

¿Estas clases de suplementos realmente logran lo que prometen? Lamentablemente, por lo general, no se cuenta con estudios científicos confiables que respalden las afirmaciones del fabricante del producto. Además, se desconocen muchos aspectos acerca de las sustancias utilizadas en los suplementos dietéticos, por lo cual, los nutricionistas y los médicos los consideran peligrosos. Lo que los estudios de investigación sí demuestran es que la mayoría de las personas que prueba alguna de estas dietas "muy estrictas" recupera, en unas pocas semanas o unos pocos meses, todo el peso que adelgazó.

### **Estas dietas ponen en peligro tu salud?**

Afortunadamente, muy pocas personas siguen una dieta altamente restrictiva durante largos períodos de tiempo y la mayoría deja de hacerlas luego de unos pocos días. Pero, ¿qué pasa si sigues haciendo dietas sumamente bajas en calorías o tomando suplementos para adelgazar? Ahí es cuando la situación se puede tornar un poco alarmante.

Reducir radicalmente la cantidad de calorías te puede hacer sentir cansado, nervioso y malhumorado. Por lo general, estos síntomas desaparecen cuando retomas los hábitos alimentarios saludables, pero, a largo plazo, una dieta altamente restrictiva puede provocar otros trastornos de la salud. Es posible que se te caiga un poco el cabello, que tus uñas se vuelvan quebradizas, que te aparezcan ojeras y que los músculos reduzcan su tamaño y se debiliten. En ocasiones, seguir una dieta altamente restrictiva durante un largo período de tiempo puede provocar daños permanentes en tu organismo, particularmente al corazón y los riñones. Seguir dietas extremas a largo plazo o un patrón de dietas extremas seguido de grandes comilonas son indicios de que la persona podría tener un trastorno del apetito.



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad (20-40 años)

Reducir drásticamente el consumo de alimentos le quita al cuerpo la oportunidad de recibir las vitaminas, los minerales y la fibra que necesita para mantenerse sano y saludable. Por ejemplo, si una dieta exige que elimines todos los productos lácteos, estás eliminando además una valiosa fuente de calcio. A largo plazo, la falta de calcio aumenta el riesgo de que una persona tenga osteoporosis, un trastorno en el que los huesos se vuelven quebradizos y más propensos a sufrir lesiones a medida que la persona envejece. Algunas dietas, como las que suprimen las carnes rojas, pueden provocar una falta de hierro en el organismo de la persona que está a dieta, lo cual puede causar anemia, especialmente en las chicas adolescentes. Además, tratar de reemplazar los alimentos que estás eliminando por pastillas vitamínicas es una mala idea. Los alimentos como las frutas y verduras contienen mucho más que sólo vitaminas y minerales; son una de las mejores fuentes de fibra, que puede ayudar a prevenir enfermedades.

Limitar el consumo de alimentos por un largo período de tiempo durante la adolescencia puede atrofiar el desarrollo de una persona. Además, hacer dietas restrictivas durante mucho tiempo puede retrasar algunos de los cambios relacionados con la pubertad, como el desarrollo de los senos en las mujeres y de la masa muscular en los varones. Otro efecto secundario de las dietas restrictivas en las chicas adolescentes es tener menstruaciones irregulares o incluso no tenerlas en absoluto.

Otro efecto de las dietas bajas en calorías es una disminución en el gasto energético en reposo, o la cantidad de calorías que una persona quema mientras no realiza actividades físicas. Una de las razones por

la cual el "metabolismo es más lento" es que las personas que hacen dietas restrictivas a menudo pierden masa muscular y los músculos queman más calorías que grasa, incluso cuando una persona está descansando. Esto hace que seguir adelgazando sea aún más difícil y aumentar de peso, más fácil.

### *¿Cuáles son los efectos a largo plazo de tomar pastillas para adelgazar?*

Los ingredientes más comunes que contienen las pastillas para adelgazar incluyen, cafeína, alcohol, 5-hidroxitriptófano (5-HTP), cromo (o picolinato de cromo), fentermina y vanadio. Estos ingredientes podrían encerrar riesgos para la salud de ciertas personas.

[www.netsaluti.com](http://www.netsaluti.com)



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad **(20-40 años)**

La efedrina (también conocida como efedra o ma huang), un ingrediente de muchos suplementos para dietas y deportistas durante el final de la década del noventa y el comienzo del siglo 21, estuvo asociada con problemas de corazón y es posible que haya contribuido a la muerte de al menos un atleta profesional. La Food and Drug Administration (FDA) [Administración de Fármacos y Alimentos] de los Estados Unidos determinó que los riesgos para la salud asociados con la efedra eran demasiados y prohibió el uso de la sustancia en diciembre de 2003.

Si tienes algún problema de salud o tomas algún medicamento, consulta siempre a tu médico antes de tomar suplementos para adelgazar ya que los ingredientes de algunos suplementos podrían interactuar con ciertos fármacos. Por ejemplo, el 5-HTP podría provocar efectos secundarios en personas que toman ciertos antidepresivos.

Incluso los ingredientes que parecen ser una parte normal de tu dieta pueden representar un riesgo cuando se emplean en las pastillas para adelgazar u otros estimulantes. Por ejemplo, la pastilla para adelgazar promedio elaborada con cafeína contiene la misma cantidad de cafeína que 6 tazas de café. ¡Imagínate cuán despabilado te sentirías si tomaras dos o tres de estas pastillas todos los días! Los efectos secundarios relacionados con este tipo de productos incluyen: frecuencia cardíaca acelerada, presión arterial elevada, mareos, insomnio, convulsiones e incluso adicción.

Además, es importante que sepas que la mayoría de los suplementos dietéticos no han sido probados en adolescentes. Esto no sólo significa que es posible que las dosis recomendadas sean incorrectas, sino también que tomar ciertos suplementos podría encerrar riesgos desconocidos para los adolescentes.

### **¿Cómo puedes hacer para no recuperar el peso adelgazado?**

Independientemente de las preocupaciones acerca de la eficacia y seguridad de las dietas restrictivas, no recuperar el peso adelgazado por un largo período de tiempo debería ser el objetivo principal de cualquier persona que quiera bajar de peso y esto, en primer lugar, puede resultar un desafío aún mayor que adelgazar. Si una persona adelgaza, es mucho más probable que logre mantener un peso más bajo si



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad (20-40 años)

cambia sus hábitos a fin de reducir la cantidad total de calorías que consume y al mismo tiempo aumenta la cantidad de calorías que quema, haciendo ejercicio físico. Hacer ejercicio no sólo ayuda a quemar calorías, sino también a fortalecer los músculos. Cuanto más músculo tienes, más eficazmente funciona tu organismo para quemar calorías, incluso cuando no estás haciendo ejercicio. Sin embargo, no tienes que transformar el gimnasio en una obsesión: sacar a pasear al perro, ir en bicicleta a la escuela y hacer otras actividades que aumenten tu nivel diario de actividad física pueden dar notables resultados.

Los estudios confirman que una de las razones por las que las personas hacen menos ejercicio hoy en día se debe a un aumento en el "tiempo frente a una pantalla"; es decir, la cantidad de tiempo que dedican a la televisión, la computadora o los videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda limitar la cantidad de tiempo frente a una pantalla a 1 hora por día. Por ejemplo, al pasear con tus amigos por el centro comercial en lugar de charlar con ellos a través de la computadora, haces más ejercicio.

Una encuesta sobre salud y nutrición realizada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) demuestra que los tamaños de las porciones para niños y adultos han aumentado durante los últimos 10 años lo cual ha contribuido a la obesidad. Si eliges la porción más grande de papas fritas o si siempre pides el baño extra de chocolate caliente para tu helado, probablemente estás consumiendo más calorías que las que tu cuerpo necesita. Otro factor dietético clave respecto al aumento de peso en la actualidad es el mayor consumo de bebidas saborizadas, como las gaseosas, los jugos endulzados y las bebidas para deportistas. Algunas personas tienen un diario para anotar las comidas y bebidas que consumen y poder hacer un seguimiento. Anotar todo lo que consumes en un diario todos los días podría ser útil para identificar las comidas ocultas que contribuyen a un aumento de peso indeseado, como por ejemplo, la golosina que comes en el recreo entre el tercer y el cuarto período de clase.

La mejor manera de diseñar un plan de adelgazamiento adecuado para ti es consultando a tu médico o a un nutricionista diplomado. Durante tu visita, el médico o el nutricionista te pueden preguntar qué tipo de alimentos comes, cuántos kilos quieres adelgazar y los motivos por los cuales quieres adelgazar. También



te ayudarán a determinar aproximadamente cuál debería ser tu peso basándose en tu estatura y otros factores y te sugerirán un plan de adelgazamiento saludable que responda a tus necesidades. (Los nutricionistas afirman que la mayoría de los chicos y chicas consideran que los planes de adelgazamiento que tienen en cuenta sus actividades diarias y comidas preferidas son más fáciles de seguir.) El plan de alimentación debe incluir suficientes calorías por día como para mantener tu organismo funcionando y desarrollándose adecuadamente. Y aunque estés reduciendo la cantidad de calorías para poder adelgazar, tu organismo aún necesita recibir la misma cantidad de nutrientes para conservarse sano y saludable.

Mantenerse activo es un aspecto importante para no recuperar el peso que has logrado adelgazar. Si alcanzaste tu objetivo de adelgazar comiendo una variedad de alimentos en porciones más pequeñas y ejercitando con regularidad, lo más probable es que sigas un estilo de vida más saludable y mantengas tu peso a largo plazo.

**Fuente:** Cortesía de Fundación Nemours

#### *d. ¿Cómo puedo ser una Vegetariana Saludable?*

##### *¿Qué significa ser vegetariano? ¿Por qué algunos vegetarianos comen productos lácteos y huevos?*

Un vegetariano es alguien que no come ninguna carne. Incluyendo aves, carne de res, cerdo o pescado. Los vegetarianos pueden decidir si quieren o no comer otros productos de animales, como los huevos, leche, o miel. El tipo de dieta vegetariana que una persona decida seguir va a depender en sus creencias personales. Alguien puede decidir consumir productos lácteos o sea productos derivados de la leche pero no huevos, este tipo de vegetariano se conoce como lacto-vegetariano. Algunas personas deciden comer algunas clases de carnes, como pescado, pero hay quién opina que esa no es una dieta vegetariana porque contiene algo de carne animal.

Una persona que decide comer huevos y productos lácteos se conoce como ovo-lacto vegetariano ('ovo' significa huevos y 'lacto' significa productos de leche). Algunos vegetarianos se conocen como vegan, que significa que ellos decidieron que no van a comer ningún producto de origen animal. Estas personas no comen ningún producto de carne, leche, queso, huevos, o miel. Muchos vegetarianos también deciden no



vestirse con ropas que contengan productos animales, como piel, lana o seda. Los productos animales son las mejores fuentes de proteína y vitamina B12. Si tú decides seguir una dieta vegetariana completa o vegan, tú necesitas estar segura de que consumes suficiente proteína de otras fuentes. También debes tomar una multivitamina diariamente.

### *¿Por qué la gente decide convertirse en vegetarianos?*

La gente decide convertirse en vegetarianos por muchas razones, como la conservación del ambiente, creencias religiosas, derechos de los animales, o porque creen que seguir una dieta vegetariana es más saludable. Cada persona que decide seguir una dieta vegetariana puede tener una razón diferente, pero tú debes decidir por ti misma si estas interesada en seguir este estilo de vida.

### *¿Qué debo comer en una dieta vegetariana? ¿Cómo puedo estar segura de que puedo mantenerme saludable siguiendo una dieta vegetariana?*

El ser vegetariana requiere que tú pongas un poco más de atención a tu dieta de manera de que puedas mantenerte saludable. Tú debes asegurarte de consumir suficientes minerales como el hierro y el calcio, y vitaminas D y B12, especialmente si tú sigues una dieta vegetariana completa o vegan. Al consumir una variedad de alimentos, incluyendo frutas, vegetales, y granos íntegros tú puedes conseguir las vitaminas y nutrientes que necesitas de alimentos que no provienen de fuente animal. Al comer legumbres, productos de soya, nueces y huevos tú puedes conseguir la proteína que necesitas para crecer.

- Los carbohidratos proveen energía y vitaminas para tu cerebro y músculos. Las frutas, vegetales, y los granos, especialmente los granos íntegros, proveen los carbohidratos, fibra, y muchas vitaminas que tu cuerpo necesita.
- La grasa es necesaria para que tu cuerpo se mantenga saludable. La grasa provee ácidos grasos esenciales y vitaminas. La grasa es también importante para que cuando comas te sientas lleno y satisfecho. Por estas razones es que no debes seguir una dieta completamente libre de grasa.
- La proteína es necesaria para que tus músculos crezcan y se fortalezcan, para que así tu cuerpo se pueda desempeñar a su mejor capacidad. Alguien que decida seguir una dieta vegetariana debe



estar seguro de que consume suficiente productos altos en proteína. Las nueces, la mantequilla de maní, los productos de soya, y los granos , las legumbres, como los frijoles, guisantes y las lentejas, todos proveen proteína.

- El zinc es importante para crecer y para tu sistema inmune. El zinc se encuentra en granos íntegros, cereales fortificados, productos lácteos, productos de soya, y legumbres.
- El hierro es importante para tu sangre. Se encuentra en los frijoles, semillas, productos de soya, cereales de desayuno, y las hojas de vegetales de color verde oscuro como la espinaca. La vitamina C ayuda a tu cuerpo con la absorción del hierro. Así que es importante comer alimentos altos en vitamina C, como frutas cítricas (naranjas y toronjas) y ciertos vegetales (como el tomate).
- El calcio es importante para formar huesos fuertes ahora y más tarde en la vida. El Calcio se encuentra en productos lácteos (como la leche, yogur, y queso), hojas de vegetales de color verde oscuro , (como la col rizada, y la espinaca), y productos de soya fortificados.
- La vitamina D es importante para tener huesos fuertes. La vitamina D es hecha naturalmente por la piel cuando recibe la luz solar. Pero cuando el sol no es lo suficientemente fuerte (durante el invierno o en áreas donde el clima es frío), y no puedes hacer la vitamina D que tu necesitas, es sumamente importante que te asegures de obtener la vitamina D de los productos que consumes, como productos de leche fortificados y leche de soya.
- La vitamina B12 es el único nutriente que necesita añadirse a una dieta completamente vegetariana o "vegan." La vitamina B12 solo se encuentra naturalmente en productos de origen animal. Tu puedes suplementar tu dieta con hojuelas de levadura, leche de soya fortificada, y cereales que contengan vitamina B12.

### **¿Cómo puedo convencer a mis padres que la dieta vegetariana es saludable y adecuada para mí?**

Si tú puedes explicarle a tus padres tus ideas acerca de la dieta vegetariana, tus planes para mantenerte saludable, y las razones para querer convertirte en vegetariana, tus padres estarán más dispuestos a entenderte. Tus padres están preocupados de que vas a seguir una dieta vegetariana sin saber como hacerlo para mantenerte saludable. Al explicarle cuidadosamente tus ideas les ayudarás a que te entiendan, pero debes darle tiempo para que acepten tu nueva manera de comer. Ofrecerte a ayudarles a hacer el mercado y a cocinar puede ayudarte a ti y a tus padres a entender mejor tus nuevas selecciones de alimentos.



canal de la mujer

Fuente: Cortesía del Hospital de los Niños de Boston

salud de las mujeres  
por edad (20-40 años)

## 2. Salud emocional

### a. ¿Te sientes estresada?

#### **Mujeres: Malabaristas de múltiples roles**

Las vidas de las mujeres están afectadas por los roles que interpretan: esposa, madre, trabajadora, cuidadora. Mientras que las generaciones pasadas de mujeres organizaban sus vidas principalmente para cumplir con objetivos relacionados con la familia, el estilo de vida que la mayoría de las mujeres Americanas prefieren hoy en día es alguna de las combinaciones existentes entre trabajo y familia.

Hoy en día menos del 12% de las familias se consideran "típicas", donde el padre es el que trabaja fuera de casa y la madre se queda en casa con los niños. En el 50% de los matrimonios, los dos miembros de la pareja tienen un trabajo; el 70% de las mujeres casadas y con hijos menores de 18 años forman parte de la población activa.

Hacer malabarismos para compatibilizar los múltiples roles puede ser irritante, frustrante y angustiante. Cuando lo que se le exige a una mujer excede los recursos que ésta tiene para manejarlo, entonces el resultado puede ser estrés y tensión.

#### **Consecuencias de la tensión creada por los roles**

Las consecuencias de padecer tensión creada por los roles incluyen:

- Relaciones personales dañadas
- Declive de la salud física
- Enojo y hostilidad
- Descontento
- Ansiedad
- Depresión
- Alcoholismo



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad (20-40 años)

El alcoholismo es una de las consecuencias de tener tensión creada por los roles porque las mujeres pueden “medicar” los síntomas del estrés con alcohol. Es un hecho conocido que las mujeres metabolizan el alcohol de manera diferente que los hombres, y que sienten los efectos del alcohol más fácilmente y más rápidamente. Además, el material publicado dice que algunas mujeres tienden a beber excesivamente durante la fase premenstrual de su ciclo menstrual.

### **El riesgo de depresión en las mujeres**

Durante su vida, las mujeres tienen mayor riesgo de depresión que los hombres. Hay varias razones para esto; por ejemplo, los cambios hormonales asociados con el ciclo reproductivo pueden provocar una depresión, especialmente durante los periodos premenstruales, de posparto y peri menstruales.

Otras razones para el aumento en la incidencia de la depresión en las mujeres incluyen estereotipos en el modelo de conducta de los diferentes sexos, y condiciones de vida que apoyan la devaluación y la indefensión. Además hay que tener en cuenta que las mujeres están más predispuestas a dar parte de los síntomas de la depresión que los hombres y es también más probable que busquen ayuda.

Las mujeres no tienen mayor riesgo de depresión cuando alcanzan la madurez. Algunas de las cuestiones asociadas con esta época de la vida de una mujer incluyen envejecimiento, cambios en el matrimonio, síndrome del “nido vacío”, competencia con sus hijas adolescentes y pérdida de control sobre cambios corporales (como el fin de la menstruación y sofocos).

Cualquiera que sea la causa existe tratamiento disponible para la depresión. Aproximadamente el 85% de los problemas depresivos responden al tratamiento con medicamentos. En la mayoría de los casos, los individuos no necesitan sufrir o estar inactivos o no funcionales debido a los síntomas de la depresión.



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad (20-40 años)

### **Reducir la tensión creada por los roles**

Es evidente que la tensión y el estrés creados por los roles disminuyen si el cónyuge de la mujer aprueba y apoya sus decisiones, si la mujer está satisfecha con su trabajo, si sus problemas económicos son mínimos y si reserva tiempo para actividades familiares. En cambio, el descontento con el cuidado de los niños, la falta de una red de apoyo y escasos métodos para enfrentarse con los problemas, aumentan la tensión creada por los roles.

### **Prevenir el estrés**

Algunas de las maneras de prevenir el estrés incluyen prestarle atención a tus sentimientos y necesidades, hacer ejercicio con regularidad, practicar técnicas relajantes y biofeedback.

El estrés crónico puede llevar al agotamiento físico y a la depresión, en estos casos se recomienda ayuda profesional.

**Fuente:** Cortesía de Fundación de la Clínica Cleveland

## **b. Preguntas frecuentes acerca del estrés y su salud**

### **¿Cuáles son algunas de las causas más comunes del estrés?**

El estrés puede producirse por muchas razones. Puede ser desencadenado por un accidente traumático, una muerte, o una situación de emergencia. El estrés también puede ser un efecto secundario de una enfermedad grave.



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad (20-40 años)

También hay estrés relacionado con la vida diaria, el lugar del trabajo, y las responsabilidades familiares. Es difícil mantenerse calma o relajada con nuestras vidas agitadas. Como mujeres tenemos muchos papeles que cumplir: el de esposa, madre, cuidadora, amiga o empleada. Con todas las ocupaciones que tenemos en nuestra vida, parece casi imposible encontrar maneras de aliviar nuestro estrés. Sin embargo es importante encontrar esas maneras, ya que su salud depende de eso.

### **¿Cuáles son algunas de las señales tempranas del estrés?**

El estrés puede tener muchas modalidades distintas, y contribuir a los síntomas de las enfermedades. Algunos de los síntomas comunes son el dolor de cabeza, los problemas para dormir, la dificultad para concentrarse, el mal genio, los trastornos estomacales, la insatisfacción laboral, el bajo estado de ánimo, la depresión y la ansiedad.

### **¿Cómo tienden a reaccionar las mujeres ante el estrés?**

Todos tenemos que afrontar situaciones estresantes como el tráfico, las peleas con el cónyuge, y problemas de trabajo. Algunos investigadores creen que las mujeres manejamos el estrés de una forma única: ocuparse y amigarse.

- Ocuparse: las mujeres protegen y cuidan a sus hijos
- Amigarse: las mujeres buscan y reciben apoyo social

En momentos de estrés, las mujeres tienden a cuidar a sus hijos y obtener apoyo de sus amigas mujeres. Los organismos de las mujeres producen químicos que se cree que fomentan estas reacciones. Uno de estos químicos es la oxitocina, que tiene un efecto calmante en momentos de estrés. Este es el mismo químico que se libera durante el parto y que se encuentra en niveles más elevados en las mujeres que amamantan, que se cree que son más calmas y más sociables que aquellas que no lo hacen. Las mujeres

[www.netsaluti.com](http://www.netsaluti.com)



también poseen la hormona estrógeno, que aumenta los efectos de la oxitocina. Los hombres, por otra parte, tienen niveles elevados de testosterona en momentos de estrés, que bloquea los efectos calmantes de la oxitocina y causa hostilidad, retraimiento y cólera.

### ¿Cómo afecta el estrés a mi organismo y a mi salud?

Todos sufrimos estrés. Hay estrés a corto plazo, tal como extraviarnos cuando conducimos o perder el autobús. Hasta las situaciones cotidianas, como planificar una comida o reservar tiempo para hacer diligencias, pueden ser estresantes. Este tipo de estrés puede hacernos sentir preocupados o ansiosos.

En otros momentos enfrentamos estrés a largo plazo, como la discriminación racial, una enfermedad mortal, o un divorcio. Estos sucesos estresantes también pueden afectar su salud de distintas formas. El estrés a largo plazo puede aumentar su riesgo de padecer algunos problemas médicos, tales como la depresión.

Tanto el estrés a corto plazo como el estrés a largo plazo pueden afectar su organismo. Las investigaciones están comenzando a mostrar los efectos graves del estrés sobre nuestro cuerpo. El estrés desencadena cambios en nuestro organismo y hace que sea más probable que nos enfermemos. También puede empeorar problemas que ya padecemos. Puede influir en los siguientes problemas:

- dificultad para dormir
- dolores de cabeza
- constipación
- diarrea
- irritabilidad
- falta de energía
- falta de concentración
- comer de más o no comer
- ira
- tristeza
- riesgo elevado de ataques de asma o artritis
- tensión
- retortijones estomacales
- hinchazón estomacal
- problemas de la piel, tales como la urticaria
- depresión
- ansiedad
- aumento o pérdida de peso
- problemas cardíacos
- hipertensión arterial
- síndrome de colon irritable
- diabetes
- dolor de cuello o espalda
- disminución del deseo sexual
- dificultad para quedar embarazada



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad **(20-40 años)**

### **¿Cuáles son algunos de los acontecimientos más estresantes de la vida?**

Cualquier cambio en nuestras vidas puede ser estresante, inclusive algunos de los más felices, como tener un bebé o comenzar un trabajo nuevo. A continuación están algunos de los acontecimientos más estresantes de la vida:

- muerte de un cónyuge
- divorcio
- separación
- ir a la cárcel
- muerte de un pariente cercano
- enfermedad o lesión
- casamiento
- embarazo
- jubilación

### **¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (PTSD)?**

El trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) es una condición debilitante que puede ocurrir luego de estar expuesta a un acontecimiento o experiencia aterradora en la que ocurrieron daños físicos graves o la amenaza de los mismos. Entre los acontecimientos traumáticos que pueden desencadenar el PTSD se encuentran las agresiones violentas a la persona, tales como la violación o el atraco, desastres naturales o aquellos causados por el hombre, accidentes, o combate militar.

Muchas personas que padecen PTSD reviven la experiencia repetidas veces mediante episodios de flashback, recuerdos, pesadillas, o pensamientos aterradores, especialmente cuando se ven expuestos a acontecimientos u objetos que les recuerdan del trauma. Los aniversarios del acontecimiento también pueden desencadenar los síntomas. Las personas que padecen PTSD pueden también sufrir adormecimiento emocional, alteraciones del sueño, depresión, ansiedad, irritabilidad o arrebatos de ira. También son comunes los sentimientos de culpa intensa (llamada culpa de sobreviviente), especialmente si otras personas no sobrevivieron el acontecimiento traumático.

La mayor parte de las personas que están expuestas a un acontecimiento traumático y estresante padecen algunos síntomas de PTSD en los días y semanas posteriores al acontecimiento, pero los síntomas suelen

[www.netsaluti.com](http://www.netsaluti.com)



canal de la mujer

## salud de las mujeres por edad (20-40 años)

desaparecer. Sin embargo, aproximadamente el 8% de los hombres y el 20% de las mujeres pasan a desarrollar PTSD, y aproximadamente el 30% de estas personas desarrollan una variedad crónica o de larga duración de PTSD que continúa por el resto de sus vidas.

### **¿Cómo puedo ayudar a manejar mi estrés?**

No permita que el estrés la enferme. Las mujeres solemos llevar una carga de estrés mayor a la que deberíamos. A menudo ni siquiera estamos conscientes de nuestro nivel de estrés. Preste atención a su cuerpo para saber cuándo el estrés está afectando su salud. A continuación hay algunas formas de ayudar a manejar su estrés:

- **Relájese.** Aflojarse es importante. Cada persona tiene su forma de relajarse. Algunas de estas formas son la respiración profunda, el yoga, la meditación y los masajes terapéuticos. Si no puede hacer estas cosas, tómese unos minutos para sentarse, escuchar música relajante, o leer un libro.
- **Reserve tiempo para sí misma.** Cuidarse a sí misma es importante. Para no sentirse culpable, ¡considérelo una orden de su médico! No importa cuán ocupada esté, puede tratar de reservar al menos 15 minutos por día en su programa de actividades para hacer algo por sí misma, tal como darse un baño con burbujas, salir a caminar o llamar a una amiga por teléfono.
- **Duerma.** Dormir es una muy buena forma de ayudar tanto a su cuerpo como a su mente. Si no duerme lo suficiente, su estrés puede empeorar. Tampoco puede combatir las enfermedades de la misma manera si duerme mal. Si duerme lo suficiente, puede encarar mejor sus problemas y disminuir su riesgo de enfermarse. Trate de dormir entre siete y nueve horas todas las noches.
- **Aliméntese correctamente.** Trate de obtener energía mediante el consumo de frutas, verduras y proteínas. La manteca de maní, el pollo o la ensalada de atún son buenas fuentes de proteínas. Consuma cereales integrales, tales como el pan y las galletas de trigo. No se deje engañar por el golpe de energía que siente al consumir cafeína o azúcar, esa energía se acabará rápidamente.



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad (20-40 años)

- *Muévase.* Créase o no, la actividad física no sólo ayuda a aliviar la tensión muscular, ¡sino que también mejora su estado de ánimo! Antes y después de la actividad física, el organismo produce ciertos químicos llamados endorfinas, que alivian el estrés y mejoran su estado de ánimo.
- *Hable con amigos.* Hable con sus amigos para poder manejar mejor el estrés. Los amigos escuchan bien. Hace muy bien encontrar a alguien que le deje hablar libremente acerca de sus problemas y sus sentimientos sin juzgarla. También ayuda escuchar un punto de vista diferente. Los amigos le recordarán que no está sola.
- *Obtenga ayuda profesional si la necesita.* Hable con un terapeuta. Un terapeuta puede ayudarla a manejar el estrés y a encontrar mejores maneras de enfrentar los problemas. La terapia también puede ayudar con trastornos más graves relacionados con el estrés, tales como el PTSD. Existen medicamentos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de depresión y ansiedad, y a fomentar el sueño.
- *Sea transigente.* A veces, discutir no vale la pena por el estrés que genera. Ceda de vez en cuando.
- *Anote lo que piensa.* ¿Alguna vez le envió correo electrónico a una amiga acerca del día terrible que tuvo, y se sintió mejor después de hacerlo? ¿Por qué no tomar una pluma y un papel, y escribir lo que va sucediendo en su vida? Mantener un diario puede ser una muy buena forma de desahogarse y manejar sus problemas. ¡Luego puede releer su diario y ver cuánto ha progresado!
- *Ayude a los demás.* Ayudando a alguien puede ayudarse a sí misma. Ayude a su vecino, o haga labor voluntaria en su comunidad.
- *Tenga un pasatiempo.* Encuentre algo que disfruta hacer. Asegúrese de tomarse el tiempo para explorar sus aficiones.



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad **(20-40 años)**

- *Póngase límites.* En lo referente a cosas como el trabajo y la familia, determine cuánto puede hacer en realidad. La cantidad de horas en el día es limitada. Póngase límites a usted misma y a los demás también. No tenga miedo a decir que NO a pedidos que demanden su tiempo y energía.
- *Planifique su tiempo.* Piense por adelantado cómo utilizará su tiempo. Escriba una lista de cosas que hacer. Decida cuáles son las más importantes.
- *No maneje el estrés en formas que no son sanas.* Entre estas se encuentran beber demasiado alcohol, usar drogas, fumar o comer de más.

**Escuché que respirar hondo puede ayudar con mi estrés. ¿Cómo se hace?**

Respirar hondo es una buena manera de relajarse. Intente hacerlo un par de veces por día. Así es como se hace:

1. Recuéstese o siéntese en una silla.
2. Apoye sus manos sobre su estómago.
3. Cuente lentamente hasta cuatro e inhale por la nariz. Sienta cómo se eleva su estómago. Mantenga la respiración por un segundo.
4. Cuente lentamente hasta cuatro mientras exhala por la boca. Para controlar la velocidad de exhalación, frunza los labios como si fuese a silbar. Su estómago bajará lentamente.
5. Repítalo entre cinco y diez veces.



canal de la mujer

salud de las mujeres  
por edad (20-40 años)

### **¿Causa úlceras el estrés?**

Los médicos solían pensar que las úlceras eran causadas por el estrés y las comidas picantes. Ahora se sabe que el estrés no causa úlceras, sólo las irrita. Las úlceras son causadas por una bacteria (germen) denominada H. pylori. Los investigadores aún no saben con certeza cómo la contraen las personas. Piensan que pueden contraerla por medio del agua. Se la trata mediante una combinación de antibióticos y otros medicamentos.

**Fuente:** Cortesía del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer del Dpto de Salud de los EE.UU.