

# Notas bibliográficas y aclaratorias

## Capítulo 1. El mito patriarcal: el origen de la división mente/cuerpo/emoción

1. Jamake Highwater, *Myth and Sexuality*, Penguin, Nueva York, 1988, pp. 8-9.
2. Common Sense Media, *Children, Teens, Media, and Body Image: A Common Sense Research Brief* (enero 2015); <https://www.common sense media.org/research/children-teens-media-and-body-image#>.
3. Anne Wilson Schaef, *The Addictive Organization*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 1988, p. 58.
4. «What is 'Victim Shaming'?» DomesticShelters.org (27 de mayo de 2015); <https://www.domesticshelters.org/domestic-violence-articles-information/what-is-victim-shaming>.
5. M. C. Black, K.C. Basile, M. J. Breiding, S. G. Smith, M. L. Walters, M. T. Merrick, J. Chen, y M. Stevens, «The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 Summary Report» (2011). Recuperado de [http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs\\_report2010-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf).
6. M. J. Breiding, S. G. Smith, K. C. Basile, M. L. Walters, J. Chen, y M. T. Merrick, *Prevalence and Characteristics of Sexual Violence, Stalking, and Intimate Partner Violence Victimization—National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, United States, 2011*. MMWR 2014; 63(SS-8): 1-18.
7. M. C. Black, K.C. Basile, M. J. Breiding, S. G. Smith, M. L. Walters, M. T. Merrick, J. Chen, and M. Stevens, «The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 Summary Report» (2011). Recuperado de [http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs\\_report2010-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf).
8. P. Tjaden y N. Thoennes, «Extent, Nature, and Consequences of Intimate Partner Violence: Findings from the National Violence Against Women Survey» (2000). Recuperado de <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/181867.pdf>.
9. Beth A. Bailey, «Partner Violence During Pregnancy: Prevalence, Effects, Screening, and Management.» *International Journal of Women's Health* 2 (2010), pp. 183-197.
10. M. J. Breiding, S. G. Smith, K.C. Basile, M. L. Walters, J. Chen, y M. T. Merrick, «Prevalence and Characteristics of Sexual Violence, Stalking, and Intimate Partner Violence Victimization—National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, United States, 2011», MMWR 2014; 63(SS-8), pp. 1-18.
11. J. L. Truman, y R. E. Morgan, «Nonfatal Domestic Violence, 2003-2012» (2014). Recuperado de <http://www.bjs.gov/content/pub/pdf/ndv0312.pdf>.

12. M. A. Rodriguez, H. M. Bauer, E. McLoughlin, y K. Grumbach, «Screening and Intervention for Intimate Partner Abuse: Practices and Attitudes of Primary Care Physicians», *Journal of the American Medical Association*, vol. 282 (1999), pp. 468-474.
13. L. Heise, M. Ellsberg y M. Gotemoeller, «Ending Violence Against Women», Population Reports, Series L, n.º 11, Johns Hopkins University School of Public Health, Population Information Program, Baltimore, diciembre de 1999; H. M. Bauer, P. Gibson, M. Hernandez y cols., «Intimate Partner Violence and High-Risk Sexual Behaviors Among Female Patients with Sexually Transmitted Diseases», *Sexually Transmitted Diseases*, vol. 29 (2002), pp. 411-416; N. Romero-Daza, M. Weeks y M. Singer, «“Nobody Gives a Damn If I Live or Die”: Violence, Drugs, and Street-Level Prostitution in Inner-City Hartford, Connecticut», *Medical Anthropology*, vol. 22 (2003), pp. 233-259; R. M. Harris, P. W. Sharps, K. Allen y cols., «The Interrelationship Between Violence HIV/AIDS, and Drug Use in Incarcerated Women», *Journal of Associated Nurses AIDS Care*, vol. 14 (2003), pp. 27-40; P. Braitstein, K. Li, M. Tyndall y cols., «Sexual Violence Among a Cohort of Injection Drug Users», *Social Science & Medicine*, vol. 57 (2003), pp. 561-569; R. J. Peters Jr., S. R. Tortolero, R. C. Addy y cols., «The Relationship Between Sexual Abuse and Drug Use: Findings from Houston’s Safer Choices 2 Program», *Journal of Drug Education*, vol. 33 (2003), pp. 49-59.
14. V. Felitti, R. Anda, D. Nordenberg y cols., «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults», *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 14 (1998), pp. 245-258.
15. «Gender and Education for All: The Leap to Equality Summary Report», UNESCO Publishing, París, 2003.
16. International Labour Organization, *ILO Global Estimate of Forced Labour: Results and Methodology* (2012) p. 13.
17. UNICEF, *The State of the World’s Children 2006: Excluded and Invisible* (diciembre de 2005).
18. OMS, Hoja Informativa n.º 24, junio de 2000.
19. Howard Goldberg, Paul Stupp, Ekwutosi Okoroh, Ghenet Besera, David Goodman, e Isabella Danel. «Female Genital Mutilation/Cutting in the United States: Updated Estimates of Women and Girls at Risk, 2012.» Centers for Disease Control Public Reports, 14 de enero de 2016; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26957669/>
20. Jacey Fortin, «Michigan Doctor Is Accused of Genital Cutting of 2 Girls», *The New York Times*, 13 de abril de 2017; [www.nytimes.com/2017/04/13/us/michigan-doctor-fgm-cutting.html](http://www.nytimes.com/2017/04/13/us/michigan-doctor-fgm-cutting.html).
21. K. S. Arora y A. J. Jacobs, «Female Genital Alteration: A Compromise Solution», *Journal of Medical Ethics*, vol. 42, n.º 3 (2016), pp. 148-154.
22. Amelia Gentleman, «India Still Fighting to “Save the Girl Child”», *International Herald Tribune*, 15 de abril de 2005.
23. Fadia Faqir, «Intrafamily Femicide in Defence of Honour: The Case of Jordan», *Third World Quarterly*, vol. 22, n.º 1 (2001), pp. 65-82.
24. Q. Wodon, P. Tavares, O. Fiala, A. Le Nestour, y L. Wise, «Ending Child Marriage: Legal Age for Marriage, Illegal Child Marriages, and the Need for Interventions», Save the Children and The World Bank (octubre 2017).

- Disponible en [http://wbl.worldbank.org/~media/WBG/WBL/Documents/Reports/2017/WBL2017\\_Child\\_Marriage\\_Laws.pdf](http://wbl.worldbank.org/~media/WBG/WBL/Documents/Reports/2017/WBL2017_Child_Marriage_Laws.pdf)).
25. World Bank Group, «<http://wbl.worldbank.org/> Women, Business and the Law 2016: Getting to Equal», Washington, D.C. (2015) (disponible en <http://wbl.worldbank.org/~media/WBG/WBL/Documents/Reports/2016/Women-Business-and-the-Law-2016.pdf>).
  26. UN Women, «World AIDS Day Statement: For Young Women, Inequality Is Deadly» (30 de noviembre de 2016) (disponible en [www.unwomen.org/en/news/stories/2016/11/un-women-statement-aids-day](http://www.unwomen.org/en/news/stories/2016/11/un-women-statement-aids-day)).
  27. R. C. Dellar, S. Dlamini, y Q. A. Karim, «Adolescent Girls and Young Women: Key Populations for HIV Epidemic Control», *Journal of the International AIDS Society*, vol. 18, n.º 2, supl. 1 (2015), p. 19408.
  28. Simone de Beauvoir, *Le deuxième sexe*, editado en inglés por Alfred A. Knopf, Nueva York, 1953. (*El segundo sexo*, Cátedra, Madrid, 1998/2005).
  29. Anne Wilson Schaef y Diane Fassel, *The Addictive Organization*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 1988, p. 58.
  30. C. Morgan, R. T. Webb, M. J. Carr, E. Kontopantelis, J. Green, C. A. Chew-Graham, N. Kapur, y D. M. Ashcroft, «Incidence, Clinical Management, and Mortality Risk Following Self Harm Among Children and Adolescents: Cohort Study in Primary Care», *British Medical Journal (Clinical Research Edition)*, vol. 359 (18 de octubre de 2017), p. 4351.
  31. American Foundation for Suicide Prevention; <https://afsp.org/suicide-statistics/>.
  32. Datos de Oxfam America, 115 Broadway, Boston, Massachusetts 02116.
  33. B. Grad y cols., «An Unorthodox Method of Treatment on Wound Healing in Mice», *International Journal of Parapsychology*, vol. 3 (primavera de 1961), pp. 5-24. Este bien concebido estudio, demostró que la curación de heridas en ratones se aceleraba de manera importante (p. <0,01) cuando un supuesto sanador pasaba las manos por encima de la jaula del animal.
  34. M. T. Stein, J. H. Kennell y A. Fulcher, «Benefits of a Doula Present at the Birth of a Child», *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol. 25 (supl. 5) (octubre de 2004), pp. S89-92; M. T. Stein, J. H. Kennell y A. Fulcher, «Benefits of a Doula Present at the Birth of a Child», *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol. 24, n.º 3 (junio de 2003), pp. 195-198; J. H. Kennell y M. H. Klaus, «Continuous Nursing Support During Labor», *Journal of the American Medical Association*, vol. 289, n.º 2 (8 de enero de 2003), pp. 175-176; M. H. Klaus, J. H. Kennell, S. S. Robertson y R. Sosa, «Effects of Social Support During Parturition in Maternal and Infant Mortality», *British Medical Journal*, vol. 293 (1986), pp. 585-587; M. H. Klaus, J. H. Kennell, G. Berkowitz y P. Klaus, «Maternal Assistance and Support in Labor: Father, Nurse, Midwife, or Doula?», *Clinical Consultation in Obstetrics and Gynecology*, vol. 4 (diciembre de 1992); M. Klaus, J. Kennell y P. Klaus, *Mothering the Mother: How a Doula Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*, Addison-Wesley, Nueva York (1993), p. 25.
  35. The Herbal Academy; <https://theherbalacademy.com/herbal-history>.
  36. Stephen Hall, «Cheating Fate», *Health*, vol. 6, n.º 2 (abril de 1992), p. 38. Todos los médicos han visto por lo menos unos pocos casos de «remisión

espontánea», y cada año estos casos aparecen en la literatura médica, pero en lugar de estudiarlos, con excesiva frecuencia no se les hace caso. Su existencia desafía los credos del sistema médico.

37. Atul Gawande, «Overkill», *The New Yorker* (11 de mayo de 2015); <https://www.newyorker.com/magazine/2015/05/11/overkill-atul-gawande>.
38. Tara Parker-Pope, «Overtreatment Is Taking a Harmful Toll», *The New York Times* (28 de agosto de 2012), p. D1; <https://well.blogs.nytimes.com/2012/08/27/overtreatment-is-taking-a-harmful-toll/>
39. V. S. Periyakoil, E. Neri, A. Fong, y H. Kraemer, «Do unto Others: Doctors' Personal End-of-Life Resuscitation Preferences and their Attitudes Toward Advance Directives», *PLoS One*, vol. 9, n.º 5 (28 de mayo de 2014), p. e98246.
40. J. Kung, R. R. Miller, P. A. Mackowiak, «Failure of Clinical Practice Guidelines to Meet Institute of Medicine Standards: Two More Decades of Little, If Any, Progress», *Archives of Internal Medicine*, vol. 172, n.º 21 (26 de noviembre de 2012), pp. 1628-1633.
41. National Eating Disorder Association; <https://www.nationaleatingdisorders.org/what-are-eating-disorders>.
42. C. D. Bethell, M. D. Kogan, B. B. Strickland, E. L. Schor, J. Robertson, y P. W. Newacheck, «A National and State Profile of Leading Health Problems and Health Care Quality for US Children: Key Insurance Disparities and Across-State Variations», *Academic Pediatrics*, vol. 11, n.º 3S (mayo-junio 2011), p. S22.
43. K. Hartmann, M. Viswanathan, R. Palmieri y cols., «Outcomes of Routine Episiotomy: A Systematic Review», *Journal of the American Medical Association*, vol. 293, n.º 17 (4 de mayo de 2005), pp. 2141-2148.
44. K. Gooch, «Though Discouraged by Experts, Episiotomy Rates Still High: How Hospitals Are Responding», *Becker's Clinical Leadership & Infection Control* (19 de julio de 2016); <https://www.beckershospitalreview.com/quality/though-discouraged-by-experts-episiotomy-rates-still-high-how-hospitals-are-responding.html>.
45. Association of American Medical Colleges, 2018 Physician Specialty Data Report, Executive Summary. Disponible en <https://www.aamc.org/data-reports/workforce/data/2018-physician-specialty-data-report-executive-summary>.
46. Anne Wilson Schaefer, *When Society Becomes an Addict* (HarperSanFrancisco, San Francisco, 1987), p. 72.
47. Clarissa Pinkola Estes, *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype* (Ballantine, Nueva York, 1992), p. 3.
48. Patricia Reis, «The Women's Spirituality Movement: Ideas Generated and Questions Asked», ponencia presentada en el seminario feminista, Proprioceptive Writing Center, Maine, 3 de diciembre de 1990.

## Capítulo 2: La inteligencia femenina y una nueva modalidad de curación

1. Stephanie Field y cols., *Science News*, vol. 127, n.º 301, reseñado en *Brain/Mind Bulletin*, 9 de diciembre de 1985.
2. Marshall H. Klaus y John H. Kennell, *Parent/Infant Bonding*, C. V. Mosby Co., St Louis, 2.ª ed., 1982.
3. L. F. Berman y S. L. Syme, «Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine-Year Follow-up of Alameda County Residents», *American Journal of Epidemiology*, vol. 109 (1978), pp. 186-204.
4. Jeanne Achterberg, *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*, Shambhala, Boston, 1985.
5. F. Fang, K. Fall, M. A. Mittleman, P. Sparen, W. Ye, H. O. Adami, y U. Valdimarsdottir, «Suicide and Cardiovascular Death after a Cancer Diagnosis», *New England Journal of Medicine*, vol. 366, n.º 14 (5 de abril de 2012), pp. 1310-1318.
6. V. J. Felitti, R. F. Anda, D. Nordenberg y cols., «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study», *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 14, n.º 4 (mayo de 1998), pp. 245-258.
7. A. Tyborowska, I. Volman, H. C. M. Niermann, J. L. Pouwels, S. Smeekens, A. H. N. Cillessen, I. Toni, y K. Roelofs, «Early-Life and Pubertal Stress Differentially Modulate Grey Matter Development in Human Adolescents», *Scientific Reports*, vol. 8, n.º 1 (15 de junio de 2018), p. 9201.
8. Michael Gershon, *The Second Brain*, HarperCollins, Nueva York, 1998.
9. Candace Pert, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, Scribner, Nueva York, 1997.
10. Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 1993. (*Palabras que curan: el poder de la plegaria y la práctica de la medicina*, Obelisco, Barcelona, 1997).
11. Tomado de notas personales de la serie de charlas Mystery School Program, de las que Jean Houston era la organizadora.
12. Anne Moir y David Jessel, *Brain Sex*, Carol Publishing Co., Lyle Stuart Book, Nueva York, 1991, p. 195. (*El sexo en el cerebro*, Planeta, Barcelona, 1991).
13. Robert Bly y Deborah Tannen, «Where Are Women and Men Today», *New Age*, enero-febrero de 1992, p. 32.
14. S. J. Schleifer y cols., «Depression and Immunity: Lymphocyte Function in Ambulatory Depressed Patients, Hospitalized Schizophrenic Patients, and Patients Hospitalized for Herniorrhaphy», *Archives of General Psychiatry*, vol. 42 (1985), pp. 129-133.
15. J. K. Kiecolt-Glaser y cols., «Stress, Loneliness, and Changes in Herpes Virus Latency», *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 8, n.º 3 (1985), pp. 249-260.
16. Las siguientes enfermedades autoinmunes afectan a las mujeres con mucha más frecuencia que a los hombres (entre paréntesis el porcentaje de pacientes que son mujeres): Lupus eritematoso sistémico (90 por ciento); miastenia grave (85 por ciento); tiroiditis autoinmune (80 por ciento); artritis reumatoidea (75 por ciento); esclerosis múltiple (70 por ciento).

17. A. L. Roberts, *et al.*, «Association of Trauma and Posttraumatic Stress Disorder with Incident Systemic Lupus Erythematosus (SLE) in a Longitudinal Cohort of Women», *Arthritis & Rheumatology*, vol., 69, issue 11 (noviembre de 2017), pp. 2162-2169.
18. S. F. Maier y cols., «Opiate Antagonists and Long-Term Analgesic Reaction Induced by Inescapable Shock in Rats», *Journal of Comparative Physiology and Psychology*, vol. 4 (diciembre de 1980), pp. 1177-1183; M. L. Laudenslager, «Coping and Immunosuppression: Inescapable but Not Escapable Shock Suppresses Lymphocyte Proliferation», *Science*, agosto de 1983, pp. 568-570; Steven E. Locke y cols., «Life Change Stress, Psychiatric Symptoms and Natural Killer Cell Activity», *Psychosomatic Medicine*, vol. 46, n.º 5 (1984), pp. 441-453; B. S. Linn y cols., «Degree of Depression and Immune Responsiveness», *Psychosomatic Medicine*, vol. 44 (1982), p. 128.
19. R. J. Weber y C. B. Pert, «Opiatergic Modulation of the Immune System», en E. E. Muller y Andrea R. Genazzani, eds., *Central and Peripheral Endorphins*, Raven Press, Nueva York (1984), p. 35.
20. R. L. Roessler y cols., «Ego Strength, Life Changes, and Antibody Titers», ponencia presentada en la reunión anual de la American Psychosomatic Society, Dallas (Tejas), 25 de marzo de 1979.
21. B. R. Levy, M. D. Slade, S. R. Kunkel y S. V. Kasl, «Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, n.º 2 (agosto de 2002), pp. 261-270.
22. Ellen Langer, *Mindfulness* (Addison-Wesley, Reading [Massachusetts], 1989), pp. 100-113.
23. Maude Guerin, «Psychosocial Lecture Notes», Departamento de Obstetricia y Ginecología, Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Michigan, Lansing (Michigan), 1991.
24. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, Macmillan, Nueva York, 1969. (*Sobre la muerte y los moribundos*, Grijalbo, Barcelona, 1993).

### Capítulo 3: La orientación o guía interior

1. Stephen Sullivan, «Inhibition of Salivary and Lacrimal Secretion by an Enkephalin Analogue», *American Journal of Psychiatry*, vol. 139, n.º 3 (marzo de 1982), pp. 385-386.
2. W. H. Frey y cols., «Effect of Stimulus on the Composition of Tears», *American Journal of Ophthalmology*, vol. 92, n.º 4 (1982), pp. 559-567.
3. Olga y Ambrose Worrall, *The Gift of Healing*, Ariel Press, Columbus (Ohio), 1985. El trabajo de Olga Worrall, sanadora intuitiva de fama mundial, fue estudiado y documentado por médicos de la Facultad de Medicina Johns Hopkins. El libro se puede encargar a Ariel Press, P.O. Box 30975, Columbus, OH 43230. Su trabajo lo continúa actualmente el doctor Robert Leichtman. Edgar Cayce es otro famoso intuitivo médico.
4. Marilyn Ferguson, «Commentary: Waking Up in the Dark», *Brain/Mind and Common Sense*, abril de 1993, p. 3.
5. Martha Stout, *The Sociopath Next Door* (Nueva York: Broadway Books, 2005).

6. E. R. McDonald, S. A. Wiedenfeld, A. Hillel, C. L. Carpenter y R. A. Walter, «Survival in Amyotrophic Lateral Sclerosis: The Role of Psychological Factors», *Archives of Neurology*, vol. 51, n.º 1 (enero de 1994), pp. 17-23.
7. Fox, citado en Michael Toms, «Renegade Priest: An Interview with Matthew Fox», *The Sun*, n.º 89, agosto de 1991, p. 10.

#### Capítulo 4: El sistema energético femenino

1. Graham Bennette, «Psychic and Cellular Aspects of Isolation and Identity Impairment in Cancer», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 131 (1972), pp. 352-363.
2. C. E. Wenner y S. Weinhouse, «Diphosphopyridine Nucleotide Requirements of Oxidations by Mitochondria of Normal and Neoplastic Tissues», *Cancer Research*, vol. 12 (1952), pp. 306-307.
3. Mira Kirshenbaum, *The Emotional Energy Factor: The Secrets High-Energy People Use to Beat Emotional Fatigue* (Nueva York: Delacourte Press, 2003), p. 4.
4. Me refiero a patrones comunes. Algunas enfermedades son misteriosas, casi arquetípicas, y no entran en los patrones personales de que hablo en esta sección.
5. D. B. Clayson, *Chemical Carcinogenesis*, Churchill Publishers, Londres, 1962.
6. Caroline B. Thomas y K. R. Duszynski, «Closeness to Parents and the Family Constellation in a Prospective Study of Five Disease States: Suicide, Mental Illness, Malignant Tumor, Hypertension, Coronary Heart Disease», *Johns Hopkins Medical Journal*, vol. 134 (1974), pp. 251-270.
7. Comunicación personal de una colega.
8. Véase Norm Shealy y Caroline Myss, *The Creation of Health*, Stillpoint Publications, Walpole (New Hampshire), 1988 (*La creación de la salud*, Luciérnaga, Barcelona, 1998), y también C. Miss, *Anatomy of The Spirit*, Harmony Books, Nueva York, 1996 (*Anatomía del espíritu*, Ediciones B, Barcelona, 1997), libros que entran en muchos más detalles sobre el sistema de energía humano. El doctor Shealy, neurocirujano fundador del Colegio Médico Holístico de Estados Unidos, ha realizado extensas investigaciones sobre la medicina energética con Caroline Myss. Intuitiva médica de fama mundial, a Caroline Myss le basta con conocer el nombre y la edad de una persona para hacerle una lectura diagnóstica completa; la persona puede encontrarse en cualquier parte del mundo. Durante años me asistió en mi práctica clínica haciendo lecturas a mis clientas cuyos trastornos físicos estaban relacionados con su anatomía energética. Sus conceptos formaron la base de este capítulo. En la puesta al día para la segunda edición revisada me ayudó Mona Lisa Schulz, doctora en psiquiatría y especialista en neurociencia conductista, con un amplio historial a sus espaldas como investigadora; también ella es intuitiva médica y responsable de investigación de la revista *Health Wisdom for Women*.
9. Christopher Wallis, «The Real Story on the Chakras: The Six Most Important Things You Never Knew About the Chakras» (febrero de 2016); <https://tantrikstudies.squarespace.com/blog/2016/2/5/the-real-story-on-the-chakras/>.

10. G. A. Bachmann y cols., «Childhood Sexual Abuse and Consequences in Adult Women», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 71, n.º 4 (1988), pp. 631-641.
11. R. C. Reiter y cols., «Correlation Between Sexual Abuse and Somatization in Women with Somatic and Nonsomatic Pain», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 165, n.º 1 (1991), p. 104.
12. Entre los estudios científicos que apoyan esta premisa se encuentra M. Tarlau y M. A. Smalheiser, «Personality Patterns in Patients with Malignant Tumors of the Breast and Cervix», *Psychosomatic Medicine*, vol. 13 (1951), p. 117. En ese estudio de pacientes de cáncer de cuello del útero, la mayoría tenían sentimientos negativos hacia las relaciones heterosexuales. La mayor parte de ellas tenían un alto índice de experiencias sexuales prematrimoniales, y casi el 75 por ciento habían acabado uno o varios matrimonios con divorcio o separación.
13. S. Prasad, B. Sung, y B. B. Aggarwal, «Age-Associated Chronic Diseases Require Age-Old Medicine: Role of Chronic Inflammation», *Preventive Medicine Reports*, vol. 54 (suplemento) (mayo de 2012), pp. S29-37.
14. «Las diferencias respecto a la imagen corporal entre las mujeres del grupo con cánceres externos y del grupo con cánceres internos parecen reflejar diferencias básicas en la orientación de la personalidad.» S. Fisher y S. E. Cleveland, «Relationship of Body Image to Site of Cancer», *Psychosomatic Medicine*, vol. 18, n.º 4 (1956), p. 309.
15. Martha Stout, *The Sociopath Next Door* (Nueva York: MJF Books, 2012).
16. Tarlau y Smalheiser, «Personality Patterns» (véase nota 10).
17. J. I. Wheeler y B. M. Caldwell, «Psychological Factors in Breast Cancer: A Preliminary Study of Some Personality Trends in Patients with Cancer of the Breast», *Psychosomatic Medicine*, vol. 17 (1955), p. 96; A. H. Labrum, «Psychological Factors in Gynecologic Cancer», *Primary Care*, vol. 3, n.º 4 (1976), pp. 811-824.

## Capítulo 5: El ciclo menstrual

1. E. Hartman, «Dreaming Sleep (the D State) and the Menstrual Cycle», *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 143 (1966), pp. 406-416; y E. M. Swanson y D. Foulkes, «Dream Content and the Menstrual Cycle», *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 145, n.º 5 (1968), pp. 358-363.
2. F. A. Brown, «The Clocks: Timing Biological Rhythms», *American Scientist*, vol. 60 (1972), pp. 756-766; M. Gauguelin, «Wrangle Continues over Pseudoscientific Nature of Astrology», *New Scientist*, 25 de febrero de 1978; W. Menaker, «Lunar Periodicity in Human Reproduction: A Likely Unit of Biological Time», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 77, n.º 4 (1959), pp. 905-914; y E. M. Dewan, «On the Possibility of the Perfect Rhythm Method of Birth Control by Periodic Light Stimulation», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 99, n.º 7 (1967), pp. 1016-1019.
3. R. P. Michael, R. W. Bonsall y P. Warner, «Human Vaginal Secretion and Volatile Fatty Acid Content», *Science*, vol. 186 (1974), pp. 1217-1219; W. B. Cutler, «Human Sex-Attractant Pheromones: Discovery Research, Development, and Application in Sex Therapy», *Psychiatric Annals*, vol. 29 (1999), pp. 54-59.



4. Charles Wira, «Mucosal Immunity: The Primary Interface Between the Patient and the Outside World», en el manual «The ABC's of Immunology», Dartmouth Hitchcock Medical Center, 20-21 de septiembre de 1996.
5. E. Hampson y D. Kimura, «Reciprocal Effects of Hormonal Fluctuations on Human Motor and Perceptual Skills», *Behavioral Neuroscience*, vol. 102 (1988), pp. 456-459.
6. Wira, «Mucosal Immunity...», art. cit. (véase nota 4).
7. Demetra George, *Mysteries of the Dark Moon: The Healing Power of the Dark Goddess*, HarperSan Francisco, San Francisco, 1992, pp. 70-71.
8. Menaker, «Lunar Periodicity...», art. cit. (véase nota 2).
9. Información lunar adaptada de Caroline Myss.
10. Hartman, «Dreaming Sleep», y Swanson y Foulkes, «Dream Content» (véase nota 1).
11. M. Altemus, B. E. Wexler y N. Boulis, «Neuropsychological Correlates of Menstrual Mood Changes», *Psychosomatic Medicine*, vol. 51 (1989), pp. 329-336.
12. Therese Benedek y Boris Rubenstein, «Correlations Between Ovarian Activity and Psychodynamic Processes: The Ovulatory Phase», *Psychosomatic Medicine*, vol. 1, n.º 2 (1939), pp. 245-270.
13. Bernard C. Gines, «Cultural Hypnosis of the Menstrual Cycle», en *New Concepts of Hypnosis*, George Allen Press, Londres, 1953.
14. Diane Ruble, «Premenstrual Symptoms: A Reinterpretation», *Science*, vol. 197 (15 de julio de 1977), pp. 291-292.
15. Para más información, véase Riane Eisler, *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 1988 (*El cáliz y la espada: la alternativa femenina*, H. F. Martínez de Murguía, Madrid, 1996); y Marija Gimbutas, *Godesses and Gods of Old Europe, 7000 to 3500 B.C.*, University of California Press, Berkeley y Los Ángeles, 1974/1982 (*Dioses y diosas de la vieja Europa, 7000-3500 a.C.*, Istmo, Madrid, 1974/1991]. La degradación de la sabiduría femenina sucedió de forma gradual. Cuando llegaron los colonos europeos a lo que sería Estados Unidos, había diversas actitudes hacia la mujer entre las tribus aborígenes; algunas las degradaban a ellas y a sus procesos corporales, apartándolas y avergonzándolas, mientras que otras reverenciaban la sabiduría femenina.
16. El mérito de la expresión «oficios del sexo femenino» recae en Tamara Slayton. Véase también Brooke Medicine Eagle, «Women's Moontime: A Call to Power», *Shaman's Drum*, vol. 4 (primavera de 1986), p. 21.
17. P. L. Brown and W. M. O'Neil, citados en P. Shuttle y P. Redgrove, *The Wise Wound*, Grove, Nueva York, 1986.
18. Citado por el doctor Ronald Norris en una conferencia sobre el síndrome premenstrual, Rockland (Maine), noviembre de 1982.
19. Dr. John Goodrich, conferencia sobre ginecología adolescente, Centro Médico de Maine, Portland, 29 de julio de 1992.
20. Copiado de una nota inserta en una caja de Tampax; me lo dio Gina Orlando.
21. Anna Yang, «Reflection on SMCR Conference», *The Red Web Foundation Newsletter*, vol. 6, n.º 19 (verano de 2009).
22. L. S. Morch, C. W. Skovlund, P. C. Hannaford, L. Iversen, S. Fielding, y O. Lidegaard, «Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast

- Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 377, n.º 23 (7 de diciembre de 2017), pp. 2228-2239.
23. A. H. DeCherney, «Hormone Receptors and Sexuality in the Human Female», *Journal of Women's Health and Gender-Based Medicine*, vol. 9, supl. 1 (2000), pp. S9-13.
  24. Para un análisis más a fondo de la sexualidad posparto, véase mi libro *Mother-Daughter Wisdom* (Bantam, Nueva York, 2005), pp. 99-100. (*Madres e hijas* [Urano, 2006], pp. 121-122).
  25. Cutler, «Human Sex-Attractant Pheromones»: véase nota 3.
  26. M. K. McClintock, «Menstrual Synchrony and Suppression», *Nature*, vol. 299 (1971), pp. 244-245.
  27. M. C. P. Rees, A. Anderson y cols., «Prostaglandins in Menstrual Fluid in Menorrhagia and Dysmenorrhea», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 91 (1984), p. 673.
  28. K. M. Fairfield, D. J. Hunter, G. A. Colditz y cols., «A Prospective Study of Dietary Lactose and Ovarian Cancer», *International Journal of Cancer*, vol. 110, n.º 2 (10 de junio de 2004), pp. 271-277.
  29. M. A. Merritt, D. W. Cramer, A. F. Vitonis, L. J. Titus, y K. L. Terry, «Dairy Foods and Nutrients in Relation to Risk of Ovarian Cancer and Major Histological Subtypes», *International Journal of Cancer*, vol. 132, n.º 5 (1 de marzo de 2013), pp. 1114-1224.
  30. M. T. Faber, A. Jensen, M. Sogaard, E. Hogdall, C. Hogdall, J. Blaakaer, y S. K. Kjaer, «Use of Dairy Products, Lactose, and Calcium and Risk of Ovarian Cancer: Results from a Danish Case-Control Study», *Acta Oncologica*, vol. 51, n.º 4 (abril de 2012), pp. 454-464.
  31. «Government Data Proves Raw Milk Safe: Raw Milk Risk Extremely Small Compared to Risk of Other Foods», Weston A. Price Foundation (22 de junio de 2011); <https://www.westonaprice.org/government-data-proves-raw-milk-safe>.
  32. B. Lund, T. Baird-Parker, y G. Gould, editors, *The Microbiological Safety and Quality of Food*, vol. 1 (Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 2000), pp. 518-519.
  33. T. R. Dhiman, G. R. Anand, L. D. Satter, y M. W. Pariza, «Conjugated Linoleic Acid Content of Milk from Cows Fed Different Diets», *Journal of Dairy Science*, vol. 82 (octubre de 1999), pp. 2146-56; S. Couvreur, C. Hurtaud, C. Lopez, L. Delaby, y J. L. Peyraud, «The Linear Relationship between the Proportion of Fresh Grass in the Cow Diet, Milk Fatty Acid Composition, and Butter Properties», *Journal of Dairy Science*, vol. 89, n.º 6 (junio de 2006), pp. 1956-1969.
  34. R. R. Grummer, «Effect of Feed on the Composition of Milk Fat», *Journal of Dairy Science*, vol. 74, n.º 9 (septiembre de 1991), pp. 3244-3257.
  35. G. Loss, S. Apprich, M. Waser, W. Kneifel, J. Genuneit, G. Buchele, J. Weber, B. Sozanska, H. Danielewicz, E. Horak, R. J. Joost van Neerven, D. Heederik, P. Lorenzen, E. von Mutius, y C. Braun-Fahrlander, «The Protective Effect of Farm Milk Consumption on Childhood Asthma and Atopy: The GABRIELA Study», *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 128, n.º 4 (2011), pp. 766-773.e4.
  36. Z. Harel, F. M. Biro, R. K. Kottenhahn y S. L. Rosenthal, «Supplementation with Omega-3 Fatty Acids in the Management of Dysmenorrhea in

- Adolescents», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 174 (1996), pp. 1335-1338.
37. G. E. Abraham, «Nutritional Factors in the Etiology of the Premenstrual Tension Syndromes», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 28, n.º 7 (1983), pp. 446-464.
  38. F. Facchinetti y cols., «Magnesium Prophylaxis of Menstrual Migraine», *Headaches*, vol. 31 (1991), pp. 298-304; F. Facchinetti y cols., «Oral Magnesium Successfully Relieves Premenstrual Mood Changes», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 78, n.º 2 (agosto de 1991), pp. 177-181.
  39. E. B. Butler y E. McKnight, «Vitamin E in the Treatment of Primary Dysmenorrhea», *Lancet*, vol. 1 (1955), pp. 844-847.
  40. Joseph M. Helms, «Acupuncture for the Management of Primary Dysmenorrhea», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 69, n.º 1 (enero de 1987), pp. 51-56.
  41. El diagnóstico «estancamiento del hígado» o «chi del hígado bloqueado» está respaldado por pruebas de que estas hierbas normalizan el nivel elevado de enzimas hepáticas. Margaret Naeser, «Outline Guide to Chinese Herbal Patent Medicines in Pill Form — with Sample Pictures of the Boxes: An Introduction to Chinese Medicine»; se puede encargar a Boston Chinese Medicine Society, P.O. Box 5747, Boston, MA 02114.
  42. Durante el ciclo menstrual, el exceso de epinefrina liberada por el estrés (lo que se llama «sobremarcha autónoma») puede alterar el equilibrio natural del sistema nervioso autónomo. E. W. Wineman, «Autonomic Balance Changes During the Human Menstrual Cycle», *Psychophysiology*, vol. 8, n.º 1 (1971), pp. 1-6.
  43. En la literatura médica no hay ninguna definición uniformemente unánime del síndrome premenstrual, por lo que muchos estudios sobre la incidencia de este trastorno no están de acuerdo. Al margen de la definición médica, la experiencia de miles de mujeres cuando se acerca la menstruación es de sufrimiento emocional y físico. R. L. Reid y S. S. Yen, «Premenstrual Syndrome», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 139, 1981, p. 86.
  44. Ronald Norris, «Progesterone for Premenstrual Tension», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 28, n.º 8 (agosto de 1983), pp. 509-515.
  45. D. L. Jakubowicz, E. Godard y J. Dewhurst, «The Treatment of Premenstrual Tension and Mefenamic Acid: Analysis of Prostaglandin Concentration», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 91 (1984), p. 78.
  46. En un estudio, las pacientes de síndrome premenstrual consumieron cinco veces más productos lácteos que las mujeres del grupo de control, que no sufrían este trastorno. El exceso de calcio de los productos lácteos puede obstaculizar la absorción del magnesio. G. S. Goci y G. E. Abraham, «Effect of Nutritional Supplement [...] on Symptoms of Premenstrual Tension», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 83 (1982), pp. 527-531.
  47. A. M. Rossignol, «Caffeine-Containing Beverages and Premenstrual Syndrome in Young Women», *American Journal of Public Health*, vol. 75, n.º 11 (1985), pp. 1335-1337.
  48. B. L. Snider y D. F. Dietman, «Pyridoxine Therapy for Premenstrual Acne Flare», *Archives of Dermatology*, vol. 110 (julio de 1974); G. E. Abraham y J. T.

- Hargrove, «Effect of Vitamin B on Premenstrual Tension Syndrome: A Double Blind Crossover Study», *Infertility*, vol. 3 (1980), p. 155; M. S. Biskind, «Nutritional Deficiency in the Etiology of Menorrhagia, Cystic Mastitis, Premenstrual Syndrome, and Treatment with Vitamin B Complex», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 3 (1943), pp. 227-334; y R. W. Engel, «The Relation of B Complex Vitamins and Dietary Fat to the Lipotropic Action of Choline», *Journal of Biological Chemistry*, vol. 37 (1941), p. 140.
49. D. G. Williams, «The Forgotten Hormone», *Alternatives*, vol. 4, n.º 6 (1991), p. 11.
  50. B. L. Denrefer y cols., «Progesterone and Adenosine 3,5' Monophosphate Formation by Isolated Corpora Lutea of Different Ages: Influence of Human Chorionic Gonadotropin and Prostaglandins», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 3 (1943), pp. 227-234.
  51. B. R. Goldin y cols., «Estrogen Excretion Patterns and Plasma Levels in Vegetarian and Omnivorous Women», *New England Journal of Medicine*, vol. 307 (1982), pp. 1542-1547; B. R. Goldin y cols., «Effect of Diet on Excretion of Estrogens in Pre- and Post-Menopausal Women», *Cancer Research*, vol. 41 (1981), pp. 3771-3773.
  52. G. E. Abraham, «Nutritional Factors in the Etiology of the Premenstrual Tension Syndromes», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 28 (1983), p. 446; M. Lubran y B. Abraham, «Serum and Red Cell Magnesium Levels in Patients with Premenstrual Tension», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 34 (1982), p. 2364; G. E. Abraham y J. T. Hargrove, «Effect of Vitamin B on Premenstrual Tension Syndrome: A Double Blind Crossover Study», *Infertility*, vol. 3 (1980), p. 155; F. Facchinetti y cols., «Oral Magnesium» (véase nota 307).
  53. R. S. Landau y cols., «The Effect of Alpha Tocopherol in Premenstrual Symptomatology: A Double-Blind Trial», *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 2 (1983), pp. 115-123; M. R. Werbach, *Nutritional Influences on Illness*, Third Line Press, Tarzana (California), 1988.
  54. Lubran y Abraham, «Serum and Red Cell Magnesium Levels» (véase nota 44); Facchinetti y cols., «Oral Magnesium» (véase nota 30).
  55. B. L. Parry y cols., «Morning vs. Evening Bright Light Treatment of Late Luteal Phase Dysphoric Disorder», *American Journal of Psychiatry*, vol. 146 (1991), p. 9.
  56. J. Ott, *Health and Light*, Pocket Books, Nueva York, 1978; Z. Kime, *Sunlight Could Save Your Life*, World Health Publications, Penryn (California), 1980 (se puede encargar escribiendo a World Health Publications, P.O. Box 400, Penryn, CA 95663); Jacob Liberman, *Light: Medicine of the Future*, Bear and Co., Santa Fe, 1991; M. D. Rao, B. Muller-Oerlinghausen y H. P. Volz, «The Influence of Phototherapy on Serotonin and Melatonin in Nonseasonal Depression», *Pharmacopsychiatry*, vol. 23 (1990), pp. 155-158; J. E. Blundell, «Serotonin and Appetite», *Neuropharmacology*, vol. 23, n.º 128 (1984), pp. 1537-1551.
  57. M. Steiner y cols., «Fluoxetine in the Treatment of Premenstrual Dysphoria», *New England Journal of Medicine*, vol. 332, n.º 23 (1995), pp. 1529-1534.
  58. P. Muller, ponencia en el Primer Simposio Internacional sobre la Insuficiencia de Magnesio en la Patología Humana, 1971; G. E. Abraham, «Nutritional

- Factors in the Etiology of the Premenstrual Tension Syndromes» (véase nota 29); Facchinetti, «Magnesium Prophylaxis of Menstrual Migraine» (véase nota 30).
59. Kim Dirke y cols., «The Influence of Dieting on the Menstrual Cycle of Healthy Young Women», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 60, n.º 6 (1985), pp. 1174-1179.
  60. I. Goodale, A. Domar y H. Benson, «Alleviation of Premenstrual Syndrome Symptoms with the Relaxation Response», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 75, n.º 4 (abril de 1990), pp. 649-689.
  61. Terry Oleson y William Flocco, «Randomized Controlled Study of Premenstrual Symptoms Treated with Ear, Hand and Foot Reflexology», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 82 (1993), pp. 901-911; Jeanne Blum, *Woman Heal Thyself*, Charles Tuttle, Boston, 1995.
  62. J. Prior y cols., «Conditioning Exercise Decreases Premenstrual Symptoms: A Prospective Controlled Six-Month Trial», *Fertility and Sterility*, vol. 47 (1987), pp. 402-409.
  63. Parry, «Morning vs. Evening» (véase nota 44). Para un estudio completo de la terapia de la luz, véase J. Liberman, *Light: Medicine of the Future* (véase nota 48).
  64. Los estudios controlados de la progesterona natural que aparecen en la literatura ginecológica no están de acuerdo con mi experiencia. Creo que esto se debe a que en estos estudios no se han tomado en cuenta la dieta, el ejercicio ni los suplementos, y también a que a las mujeres participantes en ellos no se les ha enseñado a considerar el síndrome premenstrual una señal de que su vida está desequilibrada.
  65. A. J. Rapkin, M. Morgan, L. Goldman y cols., «Progesterone Metabolite Allopregnanolone in Women with Premenstrual Syndrome», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 90, n.º 5 (noviembre de 1997), pp. 709-714; E. S. Arafat, J. T. Hargrove, W. S. Maxon y cols., «Sedative and Hypnotic Effects of Oral Administration of Micronized Oral Progesterone May Be Mediated Through Its Metabolites», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 159 (1988), p. 1203; Andrew Herzog, «Intermittent Progesterone Therapy and Frequency of Complex Partial Seizures in Women with Menstrual Disorders», *Neurology*, vol. 36 (1986), pp. 1607-1610.
  66. T. A. Lovick, V. G. Guapo, J. A. Anselmo-Franci, C. M. Loureiro, M. C. M. Faleiros, C. M. Del Ben, y M. L. Brandao, «A Specific Profile of Luteal Phase Progesterone Is Associated with the Development of Premenstrual Symptoms», *Psychoneuroendocrinology*, vol. 75 (enero de 2017), pp. 83-90.
  67. Datos tomados del informe sobre pruebas independientes de progesterona y cremas de ñame de venta sin receta, realizadas por el Laboratorio Aeron LifeCycles, 1933 Davis Street, Suite 310, San Leandro, CA 94577; tel.: (1-800) 631 79 00.
  68. Durante años, los interesados en el síndrome premenstrual han discutido acerca de que hay una «menotoxina» presente en la mujeres cuando tienen sus reglas, debido a este fenómeno de la personalidad Jekyll y Hyde, y también debido a que las apariciones de manchas o granos en la piel son peores antes de la menstruación.
  69. A. Barbarino, L. De Marinis, G. Folli y cols., «Corticotrophin-Releasing Hormone Inhibition of Gonadotropin Secretion During the Menstrual Cycle»,

- Metabolism*, vol. 38 (1989), pp. 504-506; I. Nagata, K. Kota, K. Seki y K. Furuya, «Ovulatory Disturbances: Causative Factors Among Japanese Women Student Nurses in a Dormitory», *Journal of Adolescent Health Care*, vol. 7 (1986), pp. 1-5; y también M. R. Soules, R. I. McLachlan, E. K. Marit y cols., «Luteal Phase Deficiency: Characterization of Reproductive Hormones over the Menstrual Cycle», *Journal of Clinical Endocrine Metabolism*, vol. 69 (1989), pp. 804-812.
70. S. Zuckerman, «The Menstrual Cycle», *Lancet*, 18 de junio de 1949, pp. 1031-1035.
  71. La hiperplasia quística y adenomatosa del endometrio es muy común después de periodos de amenorrea o anovulación. Es un trastorno benigno si no hay atipia de las células. Un buen patólogo ginecológico puede hacer un pronóstico de la peligrosidad del trastorno, según sea la naturaleza de las células presentes en la muestra.
  72. Clomid tiene una estructura parecida a la del estrógeno. Su presencia durante la primera mitad del ciclo menstrual es causa de que el hipotálamo aumente la producción de las hormonas luteinizante y foliculoestimulante, estimulando así al ovario para que produzca un óvulo.
  73. A. J. Hartz, P. N. Barboriak, A. Wong y cols., «The Association of Obesity with Infertility and Related Menstrual Abnormalities in Women», *International Journal of Obesity*, vol. 3 (1979), pp. 57-73.
  74. Dewan, «Perfect Rhythm Method of Birth Control» (véase nota 2).
  75. A. E. Jacobson, S. K. Vesely, T. Koch, J. Campbell, y S. H. O'Brien, «Patterns of von Willebrand Disease Screening in Girls and Adolescents with Heavy Menstrual Bleeding», *Obstetrics & Gynecology*, 7 de mayo de 2018.
  76. D. M. Lithgow y W. M. Polizer, «Vitamin A in the Treatment of Menorrhagia», *South African Medical Journal*, vol. 51 (1977), p. 191; T. Fumii, «The Clinical Effects of Vitamin E on Purpura Due to Vascular Defects», *Journal of Vitaminology*, vol. 18 (1972), pp. 125-130.
  77. J. D. Cohen y H. W. Rubin, «Functional Menorrhagia: Treatment with Bioflavonoids and Vitamin C», *Current Therapeutic Research*, vol. 2 (1960), p. 539.
  78. C. Benedetto, «Eicosanoids in Primary Dysmenorrhea, Endometriosis and Menstrual Migraines», *Gynecological Endocrinology*, vol. 3, n.º 1 (1989), pp. 71-94; A. Anderson y cols., «Reduction of Menstrual Blood Loss by Prostaglandin-Synthetase Inhibitors», *Lancet*, 1976, p. 774.
  79. Hugh O'Connor y Adam Magos, «Endometrial Resection for the Treatment for Menorrhagia», *New England Journal of Medicine*, vol. 335 (1996), pp. 151-156.
  80. American Psychological Association Task Force on the Sexualization of Girls, *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls* (Washington, DC: American Psychological Association, 2007); disponible en [www.apa.org/pi/wpo/sexualization.html](http://www.apa.org/pi/wpo/sexualization.html).
  81. B. Klettke, D. J. Hallford, y D. J. Mellor, «Sexting Prevalence and Correlates: A Systematic Literature Review», *Clinical Psychology Review*, vol. 34, n.º 1 (febrero de 2014), pp. 44-53.
  82. Stephanie V. Ng, «Social Media and the Sexualization of Adolescent Girls», *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, vol. 11, n.º 12 (diciembre de 2016), p. 14.

83. Dawn M. Szymanski, Lauren B. Moffitt, y Erika R. Carr, «Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research», *The Counseling Psychologist*, vol. 39, n.º 1 (2011), pp. 6-38.
84. Julie M. Stankiewicz y Francine Rosselli, «Women as Sex Objects and Victims in Print Advertisements», *Sex Roles*, vol. 58, n.º 7 (abril de 2008), pp. 579-589.
85. Jean Kilbourne, *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think and Feel* (Nueva York: Simon & Schuster, 1999).
86. Naomi Wolf, *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women* (Nueva York: William Morrow, 1991), p. 4.
87. Rachael O'Neil, «A Modern Day Tribal Menarche Ceremony», *The Red Web Foundation Newsletter*, vol. 2, n.º 4 (otoño de 2005), pp. 1-3.
88. Tamara Slayton me dio a conocer este concepto.

## Capítulo 6: El útero

1. Cuando reunía material para este libro, me sorprendió la falta de información sobre el útero en sí, aparte de su función en la reproducción. El silencio sobre este órgano dice muchísimo.
2. M. K. Whiteman, S. D. Hillis, D. J. Jamieson, B. Morrow, M. N. Podgornik, K. M. Brett, y P. A. Marchbanks, «Inpatient Hysterectomy Surveillance in the United States 2000-2004», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 198, n.º 1 (enero de 2008), p. 34.e1-7.
3. Centers for Disease Control and Prevention, *Key Statistics from the National Survey of Family Growth*, (2015); [www.cdc.gov/nchs/nsfg/key\\_statistics/h.htm#hysterectomy](http://www.cdc.gov/nchs/nsfg/key_statistics/h.htm#hysterectomy).
4. S. Domingo y A. Pellicer, «Overview of Current Trends in Hysterectomy», *Expert Review of Obstetrics and Gynecology*, vol. 4, n.º 6 (2009), pp. 673-685.
5. W. Cutler y E. Genovese-Stone, «Wellness in Women After 40 Years of Age: The Role of Sex Hormones and Pheromones», *Disease-A-Month*, vol. 44, n.º 9 (septiembre de 1998), p. 526.
6. Todos los datos estadísticos están tomados de Thomas G. Stovall, «Hysterectomy», en Jonathan S. Berek, Eli Adashy y Paula Hillars, eds., *Novak's Gynecology*, Williams and Wilkins, Baltimore (Maryland), 12.ª ed., 1996, p. 727.
7. Sarah Jane Glynn, «Breadwinning Mothers Are Increasingly the U.S Norm», Center for American Progress (19 de diciembre de 2016); [www.americanprogress.org/issues/women/reports/2016/12/19/295203/breadwinning-mothers-are-increasingly-the-u-s-norm](http://www.americanprogress.org/issues/women/reports/2016/12/19/295203/breadwinning-mothers-are-increasingly-the-u-s-norm).
8. J. C. Gambone y R. C. Reiter, «Nonsurgical Management of Chronic Pelvic Pain: A Multidisciplinary Approach», *Clinical Obstetrics and Gynecology*, vol. 33 (1990), pp. 205-211; y R. C. Reiter y J. C. Gambone, «Demographic and Historic Variables in Women with Idiopathic Chronic Pelvic Pain», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 75 (1990), pp. 428-432.
9. Reiter y Gambone, «Demographic and Historic Variables» (véase nota 7).
10. Información de Caroline Myss.
11. Doctor Isaac Schiff (Director del Departamento de Ginecología del Hospital General de Massachusetts) en el congreso «Grand Rounds» celebrado en el Centro Médico de Maine, Portland, 1993.

12. Nancy Petersen y B. Hasselbring, «Endometriosis Reconsidered», *Medical Self Care*, mayo-junio de 1987.
13. David B. Redwine, «The Distribution of Endometriosis in the Pelvis by Age Groups and Fertility», *Fertility and Sterility*, vol. 47 (enero de 1987), p. 173.
14. Se pueden encontrar pruebas que apoyan esto en Vaughan Bancroft, C. A. Williams y M. Elstein, «Minimal/Mild Endometriosis and Infertility: A Review», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 96, n.º 4, pp. 450-454. Continúa no estando claro el papel de la endometriosis mínima o moderada en la etiología de la infertilidad, pero es posible que un mayor contenido prostanoide y una mayor actividad macrófaga en el líquido peritoneal puedan ejercer un efecto por diversos mecanismos, entre ellos la alteración de la motilidad de las trompas, la actividad del espermatozoides y la pérdida temprana del embrión. La actividad ovárica podría alterarse de muchas formas, entre ellas por muchas y sutiles anomalías sólo detectables por una detallada investigación. También podrían contribuir los fenómenos de autoinmunidad.
15. John Sampson, «Peritoneal Endometriosis Due to the Menstrual Dissemination of Endometrial Tissue into the Peritoneal Cavity», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 14 (1927), pp. 422-469.
16. Esta teoría se basa en el trabajo del doctor David Redwine, quien, junto con Nancy Petersen, enfermera titulada, es el creador del programa de tratamiento de la endometriosis del Centro Médico St. Charles, en Bend (Oregón).
17. Petersen y Hasselbring, «Endometriosis Reconsidered» (véase nota 11). Véase también David Redwine, «Age-Related Evolution in Color Appearance of Endometriosis», *Fertility and Sterility*, vol. 48, n.º 6 (diciembre de 1987), pp. 1062-1063; y David Redwine, «Is Microscopic Peritoneal Endometriosis Invisible?», *Fertility and Sterility*, vol. 50, n.º 4 (octubre de 1988), pp. 665-666.
18. Norbert Gleicher, «Is Endometriosis an Autoimmune Disease?», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 70, n.º 1, julio de 1987; E. Surrey y J. Halme, «Effect of Peritoneal Fluid from Endometriosis Patients on Endometrial Stromal Cell Proliferation in Vitro», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 76, n.º 5, parte 1 (noviembre de 1990), pp. 792-798; S. Kalma y cols., «Production of Fibronectin by Peritoneal Macrophages and Concentration of Fibronectin in Peritoneal Fluid from Patients With or Without Endometriosis», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 72 (julio de 1988), pp. 13-19; J. Halme, S. Becker y S. Haskil, «Altered Maturation and Function of Peritoneal Macrophages: Possible Role in Pathogenesis of Endometriosis», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 156 (1987), p. 783; J. Halme, M. G. Hammond, J. F. Hulka y cols., «Retrograde Menstruation in Healthy Women and in Patients with Endometriosis», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 64 (1984), pp. 13-18.
19. Christiane Northrup, *Mother-Daughter Wisdom*, Bantam, Nueva York, 2005, p. 234. (*Madres e hijas*, Urano, 2006, p. 268).
20. El seguro convencional sólo cubre ciertas modalidades de tratamiento y no suele cubrir medidas relativamente baratas para mantener la salud. Se ha escrito mucho sobre la política del tratamiento médico, tema que escapa a la finalidad de este libro. Si bien todos terminamos pagando el coste de los tratamientos médicos ortodoxos muy caros, como el de los agonistas de la hormona liberadora de gonadotropina, las personas aseguradas no



- desembolsan el coste *directamente*, y por lo tanto no quieren pagar modalidades que no están cubiertas por el seguro.
21. H. Koike, T. Egawa, M. Lhytsuka y cols., «Correlation Between Dysmenorrheic Severity and Prostaglandin Production in Women with Endometriosis», *Prostaglandins, Leukotrienes, Essential Fatty Acids*, vol. 46 (1992), pp. 133-137.
  22. D. Mills, «The Nutritional Status of the Endometriosis Patient», proyecto del Institute for Optimum Nutrition, septiembre de 1991, en Nancy Edwards Merrill, *Endometriosis Association Newsletter*, vol. 17, n.º 5-6 (1996).
  23. E. A. Stewart, C. Cookson, R. A. Gandolfo, and R. Schulze-Rath, «Epidemiology of Uterine Fibroids: A Systematic Review», *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 124, n.º 10 (septiembre de 2017), pp. 1501-1512.
  24. Francis Hutchins Jr., «Uterine Fibroids: Current Concepts in Management», *Female Patient*, vol. 15 (octubre de 1990), p. 29.
  25. A. D. Feinstein, «Conflict over Childbearing and Tumors of the Female Reproductive System: Symbolism in Disease», *Somatics* (otoño/invierno de 1983).
  26. R. C. Reiter, P. L. Wagner y J. C. Gambone, «Routine Hysterectomy for Large Asymptomatic Leiomyomata: A Reappraisal», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 79, n.º 4 (abril de 1992), pp. 481-484.
  27. Existe abundante literatura sobre el poder curativo del sonido. Cada chakra, por ejemplo, está asociado con cierta vibración. Los terapeutas que usan el sonido pueden sugerirle a la persona que cante ciertos tonos o escuche una música especialmente seleccionada. Para más información sobre este tratamiento, véase W. David, *The Harmonics of Sound, Color, and Vibration: A System for Self-Awareness and Evolution*, DeVorss and Co., Marina del Rey (California), 1985; Kay Gardner, *Sounding the Inner Landscape*, Caduceus Publications, Stonington (Maine), 1990.
  28. A. J. Friedman y cols., «A Randomized Double-Blood Trial of Gonadotropin... in the Treatment of Leiomyomata Uteri», *Fertility and Sterility*, vol. 49 (1987), p. 404.
  29. La hormona progestina, en forma de Provera o Aygestin, se puede tomar diariamente del día 14 al 28 del ciclo menstrual para disminuir la excesiva acumulación de tejido endometrial en el interior del útero. Este tratamiento a veces actúa como un legrado, y de hecho en ocasiones se llama «legrado médico». Recomiendo este tratamiento a mujeres en las que el cambio de dieta no influye en la abundancia de la menstruación o a las que no les resulta práctico cambiar de dieta. A veces se usa en combinación con otras terapias, como la acupuntura, por ejemplo. Cada caso es individualizado.
  30. El doctor Alan de Cherney, director del Departamento de Obstetricia y Ginecología del Centro Médico de la Universidad Tufts, Boston, es pionero en esta cirugía y ha entrenado a médicos de todo el país en esta técnica.
  31. Society of Interventional Radiology, «Minimally Invasive, Less Expensive Treatment for Uterine Fibroids Underutilized: National Study Suggests Many Women Are Not Aware of Benefits of Uterine Fibroid Embolization», *Science Daily* (6 de marzo de 2017); [www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170306092746.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170306092746.htm).

32. L. Bradley y J. Newman, «Uterine Artery Embolization for Treatment of Fibroids: From Scalpel to Catheter», *The Female Patient*, vol. 25 (2000), pp. 71-78.
33. K. J. Carlson, B. A. Miller y F. J. Fowler, «The Maine Women's Health Study: I. Outcomes of Hysterectomy», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 83 (1994), pp. 556-565.
34. Susan Rako, *The Hormone of Desire*, Harmony Books, Nueva York, 1996. (*La hormona del deseo*, Susaeta, Madrid, 1997.)
35. L. Zussman y cols., «Sexual Response After Hysterectomy-Oophorectomy: Recent Studies and Reconsideration of Psychogenesis», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 140, n.º 7 (1 de agosto de 1981), pp. 725-729.
36. Carlson, Miller y Fowler, «Outcomes of Hysterectomy» (véase nota 30).
37. J. P. Roovers, J. G. van der Bom, C. H. van der Vaart y A. P. Heintz, «Hysterectomy and Sexual Wellbeing: Prospective Observational Study of Vaginal Hysterectomy, Subtotal Abdominal Hysterectomy, and Total Abdominal Hysterectomy», *British Medical Journal*, vol. 327, n.º7418 (4 de octubre de 2003), pp. 774-778.
38. B. Ranney y S. Abu-Ghazaleh, «The Future Function and Control of Ovarian Tissue Which is Retained in Vivo During Hysterectomy», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 128 (1977), p. 626; N. Siddle, P. Sarrel y M. Whitehead, «The Effect of Hysterectomy on the Age of Ovarian Failure: Identification of a Subgroup of Women with Premature Loss of Ovarian Function and Literature Reviews», *Fertility and Sterility*, vol. 47 (1987), p. 94.
39. B. J. Parys y cols., «The Effects of Simple Hysterectomy on Vesicourethral Function», *British Journal of Urology*, vol. 64 (1989), pp. 594-599; S. J. Snooks y cols., «Perineal Nerve Damage in Genuine Stress Urinary Incontinence», *British Journal of Urology*, vol. 42 (1985), pp. 3-9; C. R. Wake, «The Immediate Effect of Abdominal Hysterectomy on Intervescical Pressure and Detrusor Activity», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 87 (1980), pp. 901-902; A. G. Hanley, «The Late Urological Complications of Total Hysterectomy», *British Journal of Urology*, vol. 41 (1969), pp. 682-684.
40. J. Mytton, F. Evison, P. J. Chilton, y R. J. Lilford, «Removal of All Ovarian Tissue Versus Conserving Ovarian Tissue at Time of Hysterectomy in Premenopausal Patients with Benign Disease: Study Using Routine Data and Data Linkage», *British Medical Journal*, vol. 356 (6 de febrero de 2017), p. j372.
41. J. H. Manchester y cols., «Premenopausal Castration and Documented Coronary Atherosclerosis», *American Journal of Cardiology*, vol. 28 (1971), pp. 33-37; A. B. Ritterband y cols., «Gonadal Function and the Development of Coronary Heart Disease», *Circulation*, vol. 27 (1963), pp. 237-287.
42. El shiatsu es un tipo de masaje que aplica presión sobre los meridianos de acupuntura para estimular la circulación del *chi* en el cuerpo.
43. Dado el tamaño y la ubicación de los miomas, no era candidata para la ablación endometrial.
44. Stanley West, *The Hysterectomy Hoax*, Doubleday, Nueva York, 1994; Harold Goldfarb, *The No-Hysterectomy Option*, John Wiley and Sons, Nueva York, 1990.

## Capítulo 7: Los ovarios

1. M. McLaughlin, T. W. Kelsey, W. H. Wallace, R. A. Anderson, y E. E. Telfer, «Non-Growing Follicle Density Is Increased Following Adriamycin, Bleomycin, Vinblastine and Dacarbazine (ABVD) Chemotherapy in the Adult Human Ovary», *Human Reproduction*, vol. 32, n.º 1 (enero de 2017), pp. 165-174.
2. M. McLaughlin, D. F. Albertini, W. H. B. Wallace, R. A. Anderson, y E. E. Telfer, «Metaphase II Oocytes from Human Unilaminar Follicles Grown in a Multi-Step Culture System», *Molecular Human Reproduction*, vol. 24, n.º 3 (1 de marzo de 2018), pp. 135-142.
3. O. Hikabe, N. Hamazaki, G. Nagamatsu, Y. Obata, Y. Hirao, N. Hamada, S. Shimamoto, T. Imamura, K. Nakashima, M. Saitou, y K. Hayashi, «Reconstruction *in Vitro* of the Entire Cycle of the Mouse Female Germ Line», *Nature*, vol. 539 (10 de noviembre de 2016), pp. 299-303.
4. J. H. Nadeau, «Do Gametes Woo? Evidence for Their Nonrandom Union at Fertilization», *Genetics*, vol. 207, n.º 2 (1 de octubre de 2017), pp. 369-387.
5. R. H. Asch y R. Greenblatt, «Steroidogenesis in the Postmenopausal Ovary», *Clinical Obstetrics and Gynecology*, vol. 4, n.º 1 (1977), p. 85.
6. E. R. Novak, B. Goldberg y G. S. Jones, «Enzyme Histochemistry of the Menopausal Ovary Associated with Normal and Abnormal Endometrium», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 93 (1965), p. 669; y C. R. García y W. Cutler, «Preservation of the Ovary: A Reevaluation», *Fertility and Sterility*, vol. 42, n.º 4 (octubre de 1985), pp. 510-514.
7. K. P. McNatty y cols., «The Production of Progesterone, Androgens, and Estrogens by Granulosa Cells, Thecal Tissue, and Stromal Tissue by Human Ovaries *in Vitro*», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 49 (1979), p. 687.
8. B. Dennefors y cols., «Steroid Production and Responsiveness to Gonadotropin in Isolated Stromal Tissue of Human Postmenopausal Ovaries», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 136 (1980), p. 997; G. Mikhail, «Hormone Secretion of Human Ovaries», *Gynecological Investigation*, vol. 1 (1970), p. 5; B. B. Sherwin y M. M. Gelfand, «The Role of Androgen in the Maintenance of Sexual Functioning in Oophorectomized Women», *Psychosomatic Medicine*, vol. 49 (1987), p. 397.
9. Mantak Chia y Maneewan Chia, *Cultivating Female Sexual Energy: Healing Love Through the Tao*, Healing Tao Books, Huntington (Nueva York), 1986. Se puede encargar a Healing Tao Books, 2 Creskill Place, Huntington, NY 11743.
10. Frank P. Paloucek y John B. Graham, «The Influence of Psychosocial Factors on the Prognosis in Cancer of the Cervix», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 125 (1966), pp. 815-816.
11. I. Gerendai, W. Rotsztein y cols., «Unilateral Ovariectomy-Induced Luteinizing Hormone-Releasing Hormone Content Changes in the Two Halves of the Mediobasal Hypothalamus», *Neuroscience Letters*, vol. 9 (1978), pp. 333-336.
12. J. R. Givens, «Reproduction and Hormonal Alterations in Obesity», en P. Bjorntorp y B. Brodoff (eds.), *Obesity*, Lippincott, Nueva York, 1992.

13. R. L. Barbieri y cols., «Insulin Stimulates Androgen Accumulation in Incubations of Ovarian Stroma Obtained from Women with Hyperandrogenism», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 62 (1986), p. 904.
14. R. J. Chang, R. M. Nakamura, H. L. Judd y S. A. Kaplan, «Insulin Resistance in Non-Obese Patients with Polycystic Ovarian Syndrome», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 61 (1985), p. 946; C. A. Stuart y cols., «Insulin Resistance with Acanthosis Nigricans: The Role of Obesity and Androgen Excess», *Metabolism*, vol. 35 (1986), p. 197.
15. P. J. Torres, M. Siakowska, B. Banaszewska, L. Pawelczyk, A. J. Duleba, S. T. Kelley, y V. G Thackray; «Gut Microbial Diversity in Women with Polycystic Ovary Syndrome Correlates with Hyperandrogenism», *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 103, n.º 4 (1 de abril de 2018), pp. 1502-1511.
16. Kelly y cols., «Psychodynamic Psychological Correlates with Secondary Amenorrhea», *Psychosomatic Medicine*, vol. 16 (1954), p. 129; M. M. Gill, «Functional Disturbances in Menstruation», *Bulletin of the Menninger Clinic*, vol. 7 (1943), p. 12.
17. T. B. Clarkson, M. R. Adams, J. R. Kaplan y cols., «From Menarche to Menopause: Coronary Artery Atherosclerosis and Protection in Cynomolgus Monkeys», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 7, n.º 5, parte 2 (mayo de 1989), pp. 1280-1285.
18. T. Piotrowski, «Psychogenic Factors in Anovulatory Women», *Fertility and Sterility*, vol. 13 (1962), p. 11; T. Loftus, «Psychogenic Factors in Anovulatory Women; Behavioral and Psychoanalytic Aspects of Anovulatory Amenorrhea», *Fertility and Sterility*, vol. 13 (1962), p. 20.
19. W. Menaker, «Lunar Periodicity in Human Reproduction: A Likely Unit of Biological Time», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 77, n.º 4 (1959), pp. 905-914; E. M. DeWan, «On the Possibility of the Fact of the Rhythm Method of Birth Control by Periodic Light Stimulation», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 99, n.º 7 (1967), pp. 1016-1019.
20. R. A. DeFronzo, «The Triumvirate: B-cell, Muscle, Liver: A Collusion Responsible for NIDDM», *Diabetes*, vol. 37 (1983), pp. 667-687; G. W. Mitchell y J. Rogers, «The Influence of Weight Reduction on Amenorrhea in Obese Women», *New England Journal of Medicine*, vol. 249 (1953), pp. 835-837.
21. Si bien algunos podrían alegar que todos los quistes han de extirparse cuando se diagnostican y son relativamente pequeños, yo no estoy de acuerdo. No todos los quistes se desarrollan con rapidez, y no todos reemplazan por completo el tejido ovárico. Y, claro, algunos desaparecen solos.
22. A. Koushik, M. E. Parent, y J. Siemiatycki, «Characteristics of Menstruation and Pregnancy and the Risk of Lung Cancer in Women», *International Journal of Cancer*, vol. 125, n.º 10 (15 de noviembre de 2009), pp. 2428-2433.
23. W. H. Parker, M. S. Broder, E. Chang, D. Feskanich, C. Farquhar, Z. Liu, D. Shoupe, J. S. Berek, S. Hankinson, y J. E. Manson, «Ovarian Conservation at the Time of Hysterectomy and Long-Term Health Outcomes in the Nurses' Health Study», *Obstetrics & Gynecology*, vol. 113, n.º 5 (mayo de 2009), pp. 1027-1037

24. W. H. Parker, M. S. Broder, E. Chang, D. Feskanich, C. Farquhar, Z. Liu, D. Shoupe, J. S. Berek, S. Hankinson, y J. E. Manson, «Ovarian Conservation at the Time of Hysterectomy and Long-Term Health Outcomes in the Nurses' Health Study», *Obstetrics & Gynecology*, vol. 113, n.º 5 (mayo de 2009), pp. 1027-1037.
25. C. M. Rivera, B. R. Grossardt, D. J. Rhodes, y W. A. Rocca, «Increased Mortality for Neurological and Mental Diseases Following Early Bilateral Oophorectomy», *Neuroepidemiology*, vol. 33, n.º 1 (2009), pp. 32-40.
26. W. H. Parker, «Bilateral Oophorectomy Versus Ovarian Conservation: Effects on Long-Term Women's Health», *Journal of Minimally Invasive Gynecology*, vol. 17, n.º 2 (marzo-abril de 2010), pp. 161-166.
27. *Ibidem.*
28. *Ibidem.*
29. *Ibidem.*
30. B. S. Centerwall, «Premenopausal Hysterectomy», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 139 (1981), p. 38; R. Punnonen y L. Raurama, «The Effect of Long-Term Oral Oestriol Succinate Therapy on the Skin of Castrated Women», *Annals of Gynaecology*, vol. 66 (1977), p. 214.
31. Speroff, N. V. Dawson, L. Speroff, y R. J. Haber, «A Risk-Benefit Analysis of Elective Bilateral Oophorectomy: Effect of Changes in Compliance with Estrogen Therapy on Outcome», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 164, n.º 1 parte 1 (enero de 1991), pp. 165-174.
32. W. B. Cutler, «Human Sex Attractant Pheromones: Discovery, Research, Development, and Application in Sex Therapy», *Psychiatric Annals*, vol. 29 (1999), pp. 554-559.
33. J. G. Annegers y cols., «Ovarian Cancer: Reappraisal of Residual Ovaries», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 97 (1967), p. 124; G. V. Smith, «Ovarian Tumors», *American Journal of Surgery*, vol. 95 (1958), p. 336; V. S. Counsellor y cols., «Carcinoma of the Ovary Following Hysterectomy», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 69 (1955), p. 538; y R. H. Grogan, «Reappraisal of Residual Ovaries», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 97 (1967), p. 124.
34. Theodore Speroff, «A Risk-Benefit Analysis of Elective Bilateral Oophorectomy: Effect of Changes in Compliance with Estrogen Therapy on Outcome», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, enero de 1991, pp. 165-174.
35. D. W. Cramer y B. L. Harlow, «Author's Response to Progress in Nutritional Epidemiology of Ovarian Cancer», *American Journal of Epidemiology*, vol. 134, n.º 5 (1991), pp. 460-461; D. W. Cramer y cols., «Galactose Consumption and Metabolism in Relationship to Risks of Ovarian Cancer», *Lancet*, vol. 2 (1989), pp. 66-71; D. W. Cramer, «Lactose Persistence and Milk Consumption as Determinants of Ovarian Cancer Risk», *American Journal of Epidemiology*, vol. 130 (1989), pp. 904-910; D. W. Cramer y cols., «Dietary Animal Fat and Relationship to Ovarian Cancer Risk», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 63, n.º 6 (1984), pp. 833-838.
36. D. W. Cramer, W. R. Welsh, R. E. Scully y C. A. Wojciechowski, «Ovarian Cancer and Talc: A Case-Control Study», *Cancer*, vol. 50 (1982), pp. 372-376; W. J. Henderson, T. C. Hamilton y K. Griffiths, «Talc in Normal and Malignant Ovarian Tissue», *Lancet*, vol. 1 (1979), p. 499.

37. G. E. Egli y M. Newton, «The transport of carbon particles in the human female reproductive tract», *Fertility and Sterility*, vol. 12 (1961), pp. 151-155.
38. B. L. Harlow y cols., «The Influence of Lactose Consumption on the Association of Oral Contraceptive Pills and Ovarian Cancer Risk», *American Journal of Epidemiology*, vol. 134, n.º 5 (1991), pp. 445-461.
39. B. V. Stadel, «The Etiology and Prevention of Ovarian Cancer», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 123 (1975), pp. 772-774.
40. K. Helzlsouer y cols., «Serum Gonadotrophins and Steroid Hormones and the Development of Ovarian Cancer», *Journal of the American Medical Association*, vol. 274, n.º 24 (27 de diciembre de 1995), pp. 1926-1930.
41. S. E. Hankinson y cols., «Tubal Ligation, Hysterectomy, and Risk of Ovarian Cancer: A Prospective Study», *Journal of the American Medical Association*, 15 de diciembre de 1993; A. S. Whittemore, R. Harris, J. Intyre y el Grupo Colaborador en Cáncer de Ovario, «Characteristics Relating to Ovarian Cancer Risk: Collaborative Analysis of 12 U.S. Case-Control Studies. Part II: Invasive Epithelial Ovarian Cancers in White Women», *American Journal of Epidemiology*, vol. 136 (1992), pp. 1184-1203.
42. Rebecca Ferrini, «Screening Asymptomatic Women for Ovarian Cancer: American College of Preventive Medicine Practice Policy Statement», *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 13, n.º 6 (noviembre-diciembre 1997), pp. 444-446.
43. *Ibíd.*
44. C. Granai, «Sounding Board: Ovarian Cancer: Unrealistic Expectations», *New England Journal of Medicine*, vol. 327, n.º 3 (1993), pp. 197-200.
45. S. J. Skates y D. E. Singer, «Quantifying the Potential Benefit of CA-125 Screening for Ovarian Cancer», *Journal of Clinical Epidemiology*, vol. 44 (1991), pp. 365-380; M. M. Shapira, D. B. Matchar y M. J. Young, «The Effectiveness of Ovarian Cancer Screening: A Decision-Analysis Model», *Annals of Internal Medicine*, vol. 118 (1993), pp. 838-843.
46. S. Campbell, V. Bhan, J. Royston y cols., «Screening for Early Ovarian Cancer», *Lancet*, vol. 1 (1988), pp. 710-711.
47. E. Andolf, E. Svalenius y B. Astedt, «Ultrasonography for the Early Detection of Ovarian Cancer», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 93 (1986), pp. 1286-1289.
48. «FDA Clears a Test for Ovarian Cancer», FDA News Release (11 de septiembre de 2009); disponible en [www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm182057.htm](http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm182057.htm).
49. U.S. Preventive Services Task Force, D. C. Grossman, S. J. Curry, D. K. Owens, M. J. Barry, K. W. Davidson, C. A. Doubeni, J. W. Epling Jr., A. R. Kemper, A. H. Krist, A. E. Kurth, C. S. Landefeld, C. M. Mangione, M. G. Phipps, M. Silverstein, M. A. Simon, y C. W. Tseng, «Screening for Ovarian Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement», *Journal of the American Medical Association*, vol. 319, n.º 6 (13 de febrero de 2018), pp. 588-594.
50. W. Hamilton, T. J. Peters, C. Bankhead, y D. Sharp, «Risk of Ovarian Cancer in Women with Symptoms in Primary Care: Population Based Case-Control Study», *British Medical Journal*, vol. 339 (25 de agosto de 2009), disponible en [www.bmj.com/cgi/content/abstract/339/aug25\\_2/b2998](http://www.bmj.com/cgi/content/abstract/339/aug25_2/b2998).

51. Gilda Radner, famosa comedianta y esposa del actor Gene Wilder, murió de cáncer de ovario hereditario. Para prevenir que esto suceda a otras, Wilder ha dado publicidad al riesgo genético para las mujeres en cuyas familias se ha dado esta enfermedad, generalmente en familiares de primer grado de parentesco por el lado materno.
52. J. K. Tobachman y cols., «Intra-abdominal Carcinomatosis after Prophylactic Oophorectomy in Ovarian Cancer Prone Families», *Lancet*, vol. 1 (1982), p. 795; Elvio Silva y Rosemary Jenkins, «Serious Carcinoma in Endometrial Polyps», *Modern Pathology*, vol. 3, n.º 2 (1990), pp. 120-122.
53. Denise Grady, «Gain Reported in Combating Ovary Cancer», *The New York Times*, 5 de enero de 2006, pp. 1-3.
54. A. A. Wright, A. Cronin, D. E. Milne, M. A. Bookman, R. A. Burger, D. E. Cohn, M. C. Cristea, J. J. Griggs, N. L. Keating, C. F. Levenback, G. Mantia-Smaldone, U. A. Matulonis, L. A. Meyer, J. C. Niland, J. C. Weeks, y D. M. O'Malley, «Use and Effectiveness of Intraperitoneal Chemotherapy for Treatment of Ovarian Cancer», *Journal of Clinical Oncology*, vol. 33, n.º 26 (10 de septiembre de 2015), pp. 2841-2847.
55. Brendan O'Regan y Caryle Hirshberg, *Spontaneous Remission: An Annotated Bibliography*, Institute of Noetic Sciences, Petaluma (California), 1993.

## Capítulo 8: Recuperación del erotismo

1. Gina Ogden, *Women Who Love Sex*, Pocket Books, Nueva York, 1994.
2. Josephine Lowndes Sevely, *Eve's Secrets: A New Theory of Female Sexuality* (Random House, Nueva York, 1987), pp. 89-90.
3. Caroline Muir y Charles Muir, *Tantra: The Art of Conscious Loving*, Mercury House, San Francisco, 1989. (*Tantra: El arte del amor consciente*, Oasis, Barcelona, 1991). Los Muir enseñan que suele ser difícil para la mujer encontrar ella sola ese lugar sagrado. Incluso en el caso de que lo localice, podría resultarle difícil estimularlo, que es la única forma de acceder a su poder sanador y a su potencial sexual y espiritual. Sin embargo, se puede tratar de localizarlo de la siguiente manera: en cuclillas, con dos dedos dentro de la vagina, empuja los dedos hacia arriba, en dirección al ombligo al mismo tiempo que presionas sobre el hueso púbico con la otra mano. Si consigues estimular o masajear esa zona, ese lugar se va a hinchar. Entonces es posible que logres palparlo entre los dedos. Para la mayoría de las mujeres, este proceso de despertar requiere la caricia amorosa de una pareja que respete la naturaleza vulnerable de ese lugar. Después de publicada la primera edición de este libro, recibí una carta de Robert Svoboda, el primer occidental graduado en una escuela de medicina ayurvédica en India. Como estudiante de la tradición tántrica y poseedor de una profunda comprensión de sus complejidades y sutilezas, me dice que equiparar el yoga tántrico solamente con el «sexo placentero», como hacen los Muir en su libro, es entender y representar mal este campo. Aunque considero útil el libro de los Muir, no quiero llevar a mis lectoras a pensar erróneamente que éste representa al verdadero yoga tántrico. Para más información sobre esta disciplina, véase Douglas Renfrew Brooks, *The Secret of the Three Cities: An*

*Introduction to Hindu Sakta Tantrism*, University of Chicago Press, Chicago, 1990.

4. Muir y Muir, *Tantra*, ob. cit., p. 74 (véase nota 3).
5. H. E. O'Connell, K. V. Sanjeevan y J. M. Hutson, «Anatomy of the Clitoris», *The Journal of Urology*, vol. 174, n.º 4 (octubre de 2005), pp. 1189-1195; H. E. O'Connell y J. O. L. DeLancey, «Clitoral Anatomy in Nulliparous, Healthy, Premenopausal Volunteers Using Unenhanced Magnetic Resonance Imaging», *The Journal of Urology*, vol. 173, n.º 6 (junio de 2005), pp. 2060-2063.
6. H. E. O'Connell, K. V. Sanjeevan y J. M. Hutson, «Anatomy of the Clitoris», *The Journal of Urology*, vol. 174, n.º 4 (octubre de 2005), pp. 1189-1195.
7. P. Foldes y O. Buisson, «The Clitoral Complex: A Dynamic Sonographic Study», *Journal of Sexual Medicine*, vol. 6, n.º 5 (mayo de 2009), pp. 1223-1231.
8. Paula Brown Doress y Diana Laskin Siegal, *Ourselves Growing Older*, Simon & Schuster, Nueva York, 1987 (*Envejecer juntas: Las mujeres y el paso del tiempo*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1993).
9. H. B. Van de Weil, W. C. Schultz y cols., «Sexual Functioning Following Treatment of Cervical Cancer», *European Journal of Gynaecologic Oncology*, 1988, pp. 275-281.
10. Las denominadas necesidades sexuales masculinas «naturales» también están profundamente influidas por la cultura. En su libro *The Liquid Light of Sex* (Bear and Co., Santa Fe, 1991), Barbara Hand Clow dice que en esta cultura muchos hombres llegan a la erección a través de los centros de poder del tercer chakra. Pero la erección producida de esa manera es una forma de poder sobre otros, y las erecciones mantenidas mediante la energía del tercer chakra son la base de las violaciones, que no tienen nada que ver con la sexualidad, sino sólo con el poder y el dominio. Caroline Myss dice que en esta cultura el tamaño de la cartera del hombre y el tamaño de su erección están relacionados. Cuando un hombre es capaz de limpiar de negatividad sus chakras inferiores, sus erecciones se producen más por el cuarto chakra o la energía del corazón. Entonces el acto sexual se convierte en un acto de intimidad, cariño y amor. El orgasmo logrado de esta manera simboliza el amor de ese hombre, no sólo por la mujer con quien está, sino también por la creación misma.
11. Aaron Glatt, S. Zinner y W. McCormack, «The Prevalence of Dyspareunia», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 75, n.º 3 (marzo de 1990), pp. 433-436.
12. «A View from Above: The Dangerous World of Wannabes», *Time*, 25 de noviembre de 1991, p. 77.
13. *Ibíd.*
14. [https://www.ted.com/talks/peggy\\_orenstein\\_what\\_young\\_women\\_believe\\_about\\_their\\_own\\_sexual\\_pleasure](https://www.ted.com/talks/peggy_orenstein_what_young_women_believe_about_their_own_sexual_pleasure).
15. D. Herbenick, V. Schick, S. A. Sanders, M. Reece, y J. D. Fortenberry, «Pain Experienced During Vaginal and Anal Intercourse with Other-Sex Partners: Findings from a Nationally Representative Probability Study in the United States», *Journal of Sexual Medicine*, vol. 12, n.º 4 (abril de 2015), pp. 1040-1051.
16. Centers for Disease Control and Prevention, «U.S. Teenage Birth Rate Resumes Decline», *NCHS Data Brief*, vol. 58 (febrero de 2011), pp. 1-8.
17. D. K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen, *et al.*, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), «Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2011», *MMWR Surveillance Summary*, vol. 61, n.º 4, SS-4 (2012), pp. 1-162.



18. Bill Albert, Laura Lipmann, Kerry Franzetta, Erum Ikramullah, Julie Dombrowski Keith, Rebecca Shwalb, Suzanne Ryan y Elizabeth Terry-Humen, *Freeze Frame: A Snapshot of America's Teens*, National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, septiembre de 2005, p. 21.
19. J. Shifren *et al.*, «Sexual Problems and Distress in United States Women: Prevalence and Correlates», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 112, n.º 5 (noviembre de 2008), pp. 970-978.
20. L. Jaspers, F. Feys, W. M. Bramer, O. H. Franco, P. leusink, y E. T. M. Laan, «Efficacy and Safety of Flibanserin for the Treatment of Hypoactive Sexual Desire Disorder in Women: A Systematic Review and Meta-analysis», *Journal of the American Medical Association Internal Medicine*, vol. 176, n.º 4 (2016), pp. 453-462.
21. Barbara Walker, *The Women's Encyclopedia of Myths and Secrets*, HarperSanFrancisco, 1983, pp. 1049-1051. Se ha realizado una investigación erudita sobre todo el tema del parto virginal. «En épocas remotas la fecundación por un espíritu solía ser “la explicación aceptable del embarazo en muchos países paganos donde el acto sexual formaba parte de los ritos de fertilidad”, de modo que los cristianos pensaban que la fecundación por espíritus era todavía creíble, ya fuera que el supuesto padre fuera un héroe muerto, un demonio, un íncubo, o incluso, en algunas sectas, el Espíritu Santo otra vez». R. Holmes, *Witchcraft in History* (Citadel Press, Secaucus [Nueva Jersey], 1974), citado por B. Walker en *The Women's Encyclopedia*, p. 1050.
22. *Ibíd.*, pp. 1051-1052.
23. Elizabeth Cady Stanton, *The Original Feminist Attack on the Bible* (Arno Press, Nueva York, 1974, p. 114), citado por B. Walker en *The Women's Encyclopedia*, p. 1051 (véase nota 16).
24. Barbara Walker señala que los Evangelios hebreos designaban a María por la palabra *mah*, traducida erróneamente por «virgen», pero que en realidad significaba «mujer joven». Véase también Esther Harding, *Women's Mysteries, Ancient and Modern*, Rider and Co., Nueva York, 1955 (*Los misterios de la mujer*, Obelisco, Barcelona, 1995).
25. El olfato de las mujeres es más agudo que el de los hombres. Un olor puede evocar toda una serie de recuerdos, ya sean positivos o negativos. El olor es la sensación que más tiempo se recuerda. Un determinado olor evoca recuerdos relacionados con él más que los sentidos de la vista, el oído y el tacto. El centro olfatorio está situado en el cerebro en una zona que está íntimamente conectada con la memoria.
26. Parte de la vida normal de los delfines es ser sexuales entre ellos. Los delfines machos enrollan el pene alrededor de la parte inferior de la hembra, de modo juguetón, no para procrear, sino simplemente para comunicarse. A veces también lo hacen cuando se comunican con seres humanos. Esto le ocurrió una vez a mi hermana; contaba su encuentro con su delfín como una experiencia extática.
27. Mantak Chia y Maneewan Chia, *Cultivating Female Sexual Energy: Healing Love Through the Tao*, Healing Tao Books, Huntington (Nueva York), 1986; se puede encargar a Healing Tao Books, 2 Creskill Place, Huntington, NY 11743.
28. Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body* (HarperSanFrancisco, 1995), p. 15.

29. S. Pilz, S. Frisch, H. Koertke, J. Kuhn, J. Dreier, B. Obermayer-Pietsch, E. Wehr, y A. Zittermann, «Effect of Vitamin D Supplementation on Testosterone Levels in Men», *Hormone and Metabolic Research*, vol. 43, n.º 3 (marzo de 2011), pp. 223-225.
30. K. Nimptsch, E. A. Platz, W. C. Willett, y E. Giovannucci, «Association Between Plasma 25-OH Vitamin D and Testosterone Levels in Men», *Clinical Endocrinology*, vol. 77, n.º 1 (2012), pp. 106-112.
31. E. M. Chang, Y. S. Kim, H. J. Won, T. K. Yoon, y W. S. Lee, «Association Between Sex Steroids, Ovarian Reserve, and Vitamin D Levels in Healthy Nonobese Women», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 99, n.º 7 (julio de 2014), pp. 2526-2532.
32. El sentido del olfato de las mujeres es más agudo que el de los hombres. Un olor puede evocar toda una serie de recuerdos, positivos o negativos. El olfato es el sentido más recordado. Un olor particular evoca recuerdos asociados más que los sentidos de la vista, el oído y el tacto. El centro olfativo está ubicado en el cerebro en un área que está íntimamente relacionada con la función de la memoria.
33. Parte de la vida normal de los delfines es tener relaciones sexuales entre sí. Un delfín macho a menudo envuelve su pene alrededor de la parte inferior del cuerpo de una hembra, no para procrear, sino simplemente para comunicarse. Los delfines machos a veces también hacen esto cuando se comunican con los humanos. Esto le sucedió a mi hermana una vez; describió su encuentro con los delfines como una experiencia exultante.
34. Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body* (HarperSanFrancisco, 1995), p. 15.
35. National Geographic Channel, «Totally Wild», 25 de mayo de 2005.
36. W. Cutler y E. Genovese-Stone, «Wellness in Women After 40 Years of Age: The Role of Sex Hormones and Pheromones», *Disease-A-Month*, vol. 44, n.º 9 (septiembre de 1998), p. 526.
37. Antonio Damasio, «Brain Trust», *Nature*, vol. 435 (2 de junio de 2005), pp. 571-572.
38. Bud Berkeley, *Foreskin: A Closer Look* (Alyson Publications, Boston, 1993), p. 188.
39. Josephine Lowndes Sevely, *Eve's Secrets: A New Theory of Female Sexuality* (ob. cit.: véase nota 2), p. 17; William H. Masters y Virginia E. Johnson, *Human Sexual Response* (Little, Brown, Boston, 1966), p. 46. (*Respuesta sexual humana*, H. F. de Murguía, Madrid, 1981).
40. K. O'Hara y J. O'Hara, «The Effect of Male Circumcision on the Sexual Enjoyment of the Female Partner», *British Journal of Urology*, vol. 83 (supl. 1, enero de 1999), pp. 79-84.
41. M. L. Sorrells, J. L. Snyder, M.D. Reiss, C. Eden, M. F. Milos, N. Wilcox, y R. S. Van Howe, «Fine-Touch Pressure Thresholds in the Adult Penis», *BJU International*, vol. 99, n.º 4 (abril de 2007), pp. 864-869; Ken McGrath, «The Frenular Delta: A New Preputial Structure», *Understanding Circumcision: A Multi-Disciplinary Approach to a Multi-Dimensional Problem*, Proceedings of the Sixth International Symposium on Genital Integrity: Safeguarding Fundamental Human Rights in the 21st Century (7-9 de diciembre de 2000), Sidney, Australia.

42. He reemplazado la repugnante palabra masturbación por amor por sí misma, o, como lo llama una amiga mía, «ser tu mejor amiga».

## Capítulo 9: Vulva, vagina, cuello del útero y vía urinaria inferior

1. Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body* (HarperSanFrancisco, 1995), p. 225; Robert Stoller, *Sexual Excitement: The Dynamics of Erotic Life* (Pantheon Books, Nueva York, 1979), pp. 6, 23 y 26.
2. Véase el libro del Body Shop Team, *Mamamoto: A Celebration* (Viking, Nueva York, 1992), p. 78.
3. T. R. Nansel y cols., «The Association of Psychosocial Stress and Bacterial Vaginosis in a Longitudinal Cohort», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 194, n.º 2 (febrero de 2006), pp. 381-386.
4. R. J. Hafner, S. L. Stanton y J. Guy, «A Psychiatric Study of Women with Urgency and Urge Incontinence», *British Journal of Urology*, vol. 49, 1977, pp. 211-214; L. R. Staub, H. S. Ripley y S. Wolf, «Disturbance of Bladder Function Associated with Emotional States», *Journal of the American Medical Association*, vol. 141 (1949), p. 1139.
5. A. J. Macaulay y cols., «Psychological Aspects of 211 Female Patients Attending a Urodynamic Unit», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 31, n.º 1 (1991), pp. 1-10; D. L. P. Rees y N. Farhoumand, «Psychiatric Aspects of Recurrent Cystitis in Women», *British Journal of Urology*, vol. 49, 1977, pp. 651-658.
6. M. Tarlau y M. A. Smalheiser, «Personality Patterns in Patients with Malignant Tumors of the Breast and Cervix», *Psychosomatic Medicine*, vol. 13 (1951), p. 117. De modo característico en este estudio, las mujeres que tenían cáncer del cuello del útero experimentaron un rechazo en sus primeros años; las pacientes se criaron en hogares en que faltaba la figura paterna debido a la muerte o el abandono del padre.
7. James H. Stephenson y William Grace, «Life Stress and Cancer of the Cervix», *Psychosomatic Medicine*, vol. 16, n.º 4 (1954), pp. 287-294.
8. A. Schmale y H. Iker, «Psychological Setting of Uterine Cervical Cancer», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 125 (1966), pp. 807-813.
9. M. H. Antoni y K. Goodkin, «Host Moderator Variables in the Promotion of Cervical Neoplasia: I. Personality Facets», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 32, n.º 3 (1988), pp. 327-328.
10. K. Goodkin y cols., «Stress and Hopelessness in the Promotion of Cervical Intraepithelial Neoplasia to Invasive Squamous Cell Carcinoma of the Cervix», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 30, n.º 1 (1986), pp. 67-76.
11. A. L. Coker, S. Bond, M. M. Madeleine, K. Luchok, y L. Pirisi, «Psychosocial Stress and Cervical Neoplasia Risk», *Psychosomatic Medicine*, vol. 65, n.º 4 (julio-agosto de 2003), pp. 644-651.
12. U. S. Preventive Services Task Force, «Screening for Cervical Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement», *Journal of the American Medical Association*, vol. 320, n.º 7 (21 de agosto de 2018), pp. 674-686.
13. A. J. Blatt, R. Kennedy, R. D. Luff, R. M. Austin, y D. S. Rabin, «Comparison of Cervical Cancer Screening Results Among 256,648 Women in Multiple Clinical Practices», *Cancer Cytopathology*, vol. 123, n.º 5 (mayo de 2015), pp. 282-288.

14. G. S. Ogilvie, D. van Niekerk, M. Kraiden, L. W. Smith, D. Cook, L. Gondara, K. Cebalois, D. Quintan, M. Lee, R. E. Martin, L. Gentile, S. Peacock, G. C. E. Stuart, E. L. Franco, y A. J. Coldman, «Effect of Screening with Primary Cervical HPV Testing vs Cytology Testing on High-Grade Cervical Intraepithelial Neoplasia at 48 Months: The HPV FOCAL Randomized Trial», *Journal of the American Medical Association*, vol. 320, n.º 1 (3 de julio de 2018), pp. 43-52.
15. L. Koutsky, «Epidemiology of Genital Human Papillomavirus Infection», *The American Journal of Medicine*, vol. 102, n.º 5A (5 de mayo de 1997), pp. 3-8.
16. R. Kiecolt-Glaser, J. K. Glaser, C. E. Speicher y J. E. Holliday, «Stress, Loneliness, and Changes in Herpes Virus Latency», *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 8, n.º 3 (1985), pp. 249-260.
17. Para diagnosticar verrugas que no son visibles, o las llamadas verrugas planas, ha de bañarse el pene en vinagre y después examinarse con alguna clase de lente de aumento. Sólo entonces se harán visibles las verrugas blancas y planas para aquellos que sepan qué buscan. Los tratamientos para los hombres son exactamente los mismos que para las mujeres.
18. Para más información sobre podofilo, escribir, tú o tu médico, a Oclassen Pharmaceuticals, Inc., 100 Pelican Way, San Rafael, CA 94901.
19. L. Sadler, A. Saftlas, W. Wang y cols., «Treatment for Cervical Intraepithelial Neoplasia and Risk of Preterm Delivery». *Journal of the American Medical Association*, vol. 291, n.º 17 (5 de mayo de 2004), pp. 2100-2106.
20. Dos estudios observan que muchas pacientes han usado eficazmente la hipnosis para aliviar las verrugas. Véase R. H. Rulison, «Warts: A Statistical Study of 921 Cases», *Archives of Dermatology and Syphilology*, vol. 46 (1942), pp. 66-81; y M. Ullman, «On the Psyche and Warts. II: Hypnotic Suggestion and Warts», *Psychosomatic Medicine*, vol. 22 (1960), pp. 68-76.
21. N. Whitehead y cols., «Megaloblastic Changes in Cervical Epithelium: Association of Oral Contraceptive Therapy and Reversal with Folic Acid», *Journal of the American Medical Association*, vol. 226 (1993), pp. 1421-1424; J. N. Orr, «Localized Deficiency of Folic Acid in Cervical Epithelial Cells May Promote Cervical Dysplasia and Eventually Carcinoma of the Cervix», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 151 (1985), pp. 632-635; J. Lindenbaum y cols., «Oral Contraceptive Hormones, Folate Metabolism, and Cervical Epithelium», *American Journal of Clinical Nutrition*, abril de 1975, pp. 346-353; S. L. Romney y cols., «Plasma Vitamin C and Uterine Cervical Dysplasia», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 151, n.º 7 (1985), pp. 976-980; S. L. Romney y cols., «Retinoids in the Prevention of Cervical Dysplasia», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 141, n.º 8 (1981), pp. 890-894; S. Wassertheil-Smaller y cols., «Dietary Vitamin C and Uterine Cervical Dysplasia», *American Journal of Epidemiology*, vol. 114, n.º 5 (1981), pp. 714-724; C. LaVecchia y cols., «Dietary Vitamin A and the Risk of Invasive Cervical Cancer», *International Journal of Cancer*, vol. 34 (1985), pp. 319-322; P. Ramsnamy y R. Natarajan, «Vitamin B6 Status in Patients with Cancer of the Uterine Cervix», *Nutrition and Cancer*, vol. 6 (1984), pp. 176-180; E. Dawson y cols., «Serum Vitamin and Selenium Changes in Cervical Dysplasia», *Federal Proceedings*, vol. 43 (1984), p. 612.

22. D. Wang, B. Upadhyaya, Y. Liu, D. Knudsen, y M. Dey, «Phenethyl Isothiocyanate Upregulates Death Receptors 4 and 5 and Inhibits Proliferation in Human Cancer Stem-Like Cells», *BMC Cancer*, vol. 14, n.º 1 (15 de agosto de 2014), p. 591.
23. Louise Hay, *I Love My Body* (Coleman Publishing, Farmingdale [Nueva York], 1985), p. 49.
24. National Vaccine Information Center, «New Gardasil vs. Menactra Risk Report (February 2009): An Analysis by the National Vaccine Information Center of Gardasil & Menactra Adverse Event Reports to the Vaccine Adverse Events Reporting System (VAERS), February 2009», <https://www.nvic.org/vaccines-and-diseases/HPV/gardasilvsmenactra.aspx>.
25. R. Rabin, «A New Vaccine for Girls, but Should It Be Compulsory?», *The New York Times* (18 de julio de 2006), p. F5; <https://www.nytimes.com/2006/07/18/health/18essa.html>.
26. A. Gandey, «Report of Motor Neuron Disease After HPV Vaccine», *Medscape* (28 de octubre de 2009); disponible en [www.medscape.com/viewarticle/711461](http://www.medscape.com/viewarticle/711461).
27. *Ibíd.*
28. I. Sutton y cols., «CNS Demyelination and Quadrivalent HPV Vaccination», *Multiple Sclerosis*, vol. 15, n.º 1 (enero de 2009), pp. 116–119.
29. B. A. Slade y cols., «Postlicensure Safety Surveillance for Quadrivalent Human Papillomavirus Recombinant Vaccine», *Journal of the American Medical Association*, vol. 302, n.º 7 (19 de agosto de 2009), pp. 750–757.
30. A. M. Noone, N. Howlader, M. Krapcho, D. Miller, A. Brest, M. Yu, J. Ruhl, Z. Tatalovich, A. Mariotto, D. R. Lewis, H. S. Chen, E. J. Feuer y K. A. Cronin (eds.), *SEER Cancer Statistics Review, 1975–2015*, National Cancer Institute. Bethesda, [https://seer.cancer.gov/csr/1975\\_2015/](https://seer.cancer.gov/csr/1975_2015/), basado en la presentación de datos SEER de noviembre de 2017, publicados en el sitio web de SEER, abril de 2018; <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/cervix.html>.
31. «Death After Cervarix Propels HPV Vaccination into Headlines Again», *Medscape* (30 de septiembre de 2009; actualizado el 1 de octubre de 2009); disponible en [www.medscape.com/viewarticle/709718](http://www.medscape.com/viewarticle/709718).
32. A. M. Noone, N. Howlader, M. Krapcho, D. Miller, A. Brest, M. Yu, J. Ruhl, Z. Tatalovich, A. Mariotto, D. R. Lewis, H. S. Chen, E. J. Feuer y K. A. Cronin (eds.), *SEER Cancer Statistics Review, 1975–2015*, National Cancer Institute. Bethesda, [https://seer.cancer.gov/csr/1975\\_2015/](https://seer.cancer.gov/csr/1975_2015/), basado en la presentación de datos SEER de noviembre de 2017, publicados en el sitio web de SEER, abril de 2018; <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/cervix.html>.
33. L. Gavin y cols., «Sexual and Reproductive Health of Persons Aged 10–24 Years—United States, 2002–2007», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 58, n.º SS-6 (17 de julio de 2009), pp. 1–58.
34. T. C. Wright, M. H. Stoler, C. M. Behrens, R. Apple, T. Derion y T. L. Wright, «The ATHENA Human Papillomavirus Study: Design, Methods, and Baseline Results», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 206, n.º 1 (enero de 2012) pp. 46e1–46e11.
35. F. Guo, J. M. Hirth, A. B. Berenson, «Comparison of HPV Prevalence Between HPV-Vaccinated and Non-Vaccinated Young Adult Women (20–26 years)», *Human Vaccinations & Immunotherapeutics*, vol. 11, n.º 10 (2015), pp. 2337–2344.

36. W. K. Huh, E. A. Joura, A. R. Giuliano, O. E. Iversen, R. P. de Andrade, K. A. Ault, D. Bartholomew, R. M. Cestero, E. N. Fedrizzi, A. L. Hirschberg, M. H. Mayrand, A. M. Ruiz-Sternberg, J. T. Stapleton, D. J. Wiley, A. Ferenczy, R. Kurman, B. M. Ronnett, M. H. Stoler, J. Curzick, S. M. Garland, S. K. Kjaer, O. M. Bautista, R. Haupt, E. Moeller, M. Ritter, C. C. Roberts, C. Shields y A. Luxembourg, «Final Efficacy, Immunogenicity, and Safety analysis of a Nine-Valent Human Papillomavirus Vaccine in Women Aged 16-26 years: A Randomized, Double-Blind Trial», *Lancet*, vol. 390, n.º 10108 (11 de noviembre de 2017), pp. 2143-59; «Six-Year Efficacy Data for Gardasil 9 Presented at EUROGIN 2017 Congress», reseña de prensa de Merck (10 de octubre 2017); <https://investors.merck.com/news/press-release-details/2017/Six-year-Efficacy-Data-for-GARDASIL-9-Presented-at-EUROGIN-2017-Congress/default.aspx>.
37. C. Young, en una carta a *Obstetrics and Gynecology*, la revista profesional del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos; publicado en línea el 5 de abril de 2008 por VaccineInfo.net.
38. D. Harper, S. L. Vierthaler y J. A. Santee, «Review of Gardasil», *Journal of Vaccines and Vaccination*, vol. 1, n.º 107 (23 de noviembre de 2010), p. 1000107.
39. Ver <https://youtu.be/SdCxF0blc>.
40. Elizabeth Rosenthal, «Drug Makers' Push Leads to Vaccines' Fast Rise», *The New York Times* (19 de agosto de 2008), p. A1; <https://www.nytimes.com/2008/08/20/health/policy/20vaccine.html>.
41. Mary Holland, Kim Mack Rosenberg y Eileen Iorio, *The HPV Vaccine on Trial: Seeking Justice for a Generation Betrayed* (Nueva York: Skyhorse Publishing, 2018), p. xvii.
42. M. A. Steller y T. E. Nolan, «Universal Human Papillomavirus Vaccination: Pro and Con», *The Female Patient*, vol. 32, n.º 5 (mayo de 2007), pp. 47-48.
43. [www.cancer.org/cancer/cancer-causes/infectious-agents/hpv/hpv-vaccines.html](http://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/infectious-agents/hpv/hpv-vaccines.html).
44. M. Martínez-Lavin y L. Amezcua-Guerra, «Serious Adverse Events after HPV Vaccination: A Critical Review of Randomized Trials and Post-Marketing Case Series», *Clinical Rheumatology*, vol. 36, n.º 10 (octubre de 2017), pp. 2169-78.
45. R. Inbar, R. Weiss, L. Tomljenovic, M. T. Arango, Y. Deri, C. A. Shaw, J. Chapman, M. Blank y Y. Shoenfeld, «Behavioral Abnormalities in Female Mice Following Administration of Aluminum Adjuvants and the Human Papillomavirus (HPV) Vaccine Gardasil», *Immunologic Research*, vol. 65, n.º 1 (febrero de 2017), pp. 136-149.
46. L. Tomljenovic, J. P. Spinosa y C. A. Shaw, «Human Papillomavirus (HPV) Vaccines as an Option for Preventing Cervical Malignancies: (How) Effective and Safe?», *Current Pharmaceutical Design*, vol. 19, n.º 8 (2013), pp. 1466-1487.
47. Frederik Joelving, «What the Gardasil Testing May Have Missed», *Slate* (17 de diciembre de 2017); <https://slate.com/health-and-science/2017/12/flaws-in-the-clinical-trials-for-gardasil-made-it-harder-to-properly-assess-safety.html>.
48. U.S. House of Representatives Committee on Government Reform, «Conflicts of Interest in Vaccine Policy Making, Majority Staff Report» (15 de junio de 2000).
49. <https://sanevax.org/wp-content/uploads/2016/01/Allegations-of-Scientific-Misconduct-by-GACVS.pdf>.

50. <https://sanevax.org/wp-content/uploads/2016/01/WHO-GACVS-emails.pdf>.
51. Y. Hu, L. Tornes y R. Lopez-Alberola, «Two Cases of Pediatric Multiple Sclerosis after Human Papillomavirus Vaccination (P4.353)», *Neurology*, vol. 90 (supl. 15) (25 de abril de 2018).
52. N. M. Scheller, H. Svanström, B. Pasternak, B. L. Arnheim-Dahlstrom, K. Sundstrom, K. Fink y A. Hviid, «Quadrivalent HPV Vaccination and Risk of Multiple Sclerosis and Other Demyelinating Diseases of the Central Nervous System», *Journal of the American Medical Association*, vol. 311, n.º 1 (2015), pp. 54-61.
53. P. Chayavichitsilp, J. V. Buckwalter, A. C. Krakowski, y S. F. Friedlander, «Herpes Simplex», *Pediatrics in Review*, vol. 30, n.º 4 (abril de 2009), pp. 119-130.
54. D. T. Fleming y cols., «Herpes Simplex Virus Type 2 in the United States, 1976 to 1994», *New England Journal of Medicine*, vol. 337, n.º 16 (16 de octubre de 1997), pp. 1105-1111; L. Stanberry y cols., «New Developments in the Epidemiology, Natural History and Management of Genital Herpes», *Antiviral Research*, vol. 42, n.º 1 (mayo de 1999), pp. 1-14; A. J. Nahmias y cols., «Sero-Epidemiological and Sociological Patterns of Herpes Simplex Virus Infection in the World», *Scandinavian Journal of Infectious Diseases, Supplementum*, vol. 69 (1990), pp. 19-36.
55. G. J. Mertz, S. L. Rosenthal y L. R. Stanberry, «Is Herpes Simplex Virus Type 1 (HSV-1) Now More Common Than HSV-2 in First Episodes of Genital Herpes?», *Sexually Transmitted Diseases*, vol. 30, n.º 10 (octubre de 2003), pp. 801-802; A. Wald y cols., «Oral Shedding of Herpes Simplex Virus Type 2», *Sexually Transmitted Infections*, vol. 80, n.º 4 (agosto de 2004), pp. 272-276 (fe de erratas publicada en vol. 80, n.º 6 [diciembre de 2004], p. 546); R. Engelberg y cols., «Natural History of Genital Herpes Simplex Virus Type 1 Infection», *Sexually Transmitted Diseases*, vol. 30, n.º 2 (febrero de 2003), pp. 174-177.
56. Wald y cols., «Frequent Genital Herpes Simplex Virus 2 Shedding in Immunocompetent Women: Effect of Acyclovir Treatment», *The Journal of Clinical Investigation*, vol. 99, n.º 5 (marzo de 1997), pp. 1092-1097.
57. L. Koutsky y cols., «Underdiagnosis of Genital Herpes by Current Clinical and Viral-Isolation Procedures», *New England Journal of Medicine*, vol. 326, n.º 23 (1992), pp. 1533-1539.
58. H. C. Taylor, «Vascular Congestion and Hyperemia», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 57, n.º 22 (1949), p. 22; M. E. Kemeny y cols., «Psychological and Immunological Predictors of Genital Herpes Recurrence», *Psychosomatic Medicine*, vol. 52, 1989, pp. 195-208.
59. U.S. Preventive Services Task Force, «Serologic Screening for Genital Herpes Infection: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement», *Journal of the American Medical Association*, vol. 316, n.º 23 (20 de diciembre de 2016), pp. 2525-2530.
60. A. Wald y cols., «Reactivation of Genital Herpes Simplex Virus Type 2 Infection in Asymptomatic Seropositive Persons», *New England Journal of Medicine*, vol. 342, n.º 12 (23 de marzo de 2000), pp. 844-850.
61. Z. A. Brown y cols., «Genital Herpes Complicating Pregnancy», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 106, n.º 4 (octubre de 2005), pp. 845-856.

62. «Current Management of Herpes Simplex Infection in Pregnant Women and Their Newborn Infants: What's Hot and What's Not», *Canadian Journal of Infectious Diseases = Journal Canadien des Maladies Infectieuses*, vol. 14, n.º 4 (2003), pp. 197-200.
63. K. M. Stone y cols., «Pregnancy Outcomes Following Systemic Prenatal Acyclovir Exposure: Conclusions from the International Acyclovir Pregnancy Registry, 1984-1999», *Birth Defects Research Part A, Clinical and Molecular Teratology*, vol. 70, n.º 4 (abril de 2004), pp. 201-207.
64. Z. A. Brown y cols., «Effect of Serologic Status and Cesarean Delivery on Transmission Rates of Herpes Simplex Virus from Mother to Infant», *Journal of the American Medical Association*, vol. 289, n.º 2 (8 de enero de 2003), pp. 203-209.
65. J. J. van Everdingen, M. F. Peeters y P. ten Have, «Neonatal Herpes Policy in The Netherlands: Five Years After a Consensus Conference», *Journal of Clinical Investigation*, vol. 21, n.º 5 (1993), pp. 371-375.
66. M. A. Adefumbo y B. H. Lau, «Allium Sativum (Garlic): A Natural Antibiotic», *Medical Hypotheses*, vol. 12, n.º 3 (1983), pp. 327-337.
67. Hay varias marcas de ajo en el mercado. Dos de las que se suelen recomendar en Women to Women son Kyolic (de Wakunga Company) y Garlicin (de Murdock).
68. R. H. Wolbling y K. Leonhardt, «Local Therapy of Herpes Simplex with Dried Extract from *Melissa officinalis*», *Phytomedicine*, vol. 1 (1994), pp. 25-31; R. A. Cohen y cols., «Antiviral Activity of *Melissa officinalis* (Lemon Balm Extract)», *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, vol. 117 (1964), pp. 431-434; F. C. Herrmann Jr. y L. S. Kucera, «Antiviral Substances in Plants of the Mint Family (*labiatae*). II. Nontannin Polyphenol of *Melissa officinalis*», *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, vol. 124, n.º 3 (1967), pp. 869-874; Z. Dimitrova y cols., «Antitherpes Effect of *Melissa officinalis* L. Extracts», *Acta Microbiologica Bulgarica* (Sofía), vol. 29 (1993), pp. 65-75.
69. No todos los productos que llevan la etiqueta «*tea tree oil*» (aceite del árbol del té) son igualmente eficaces. Yo he usado aceite de melaleuca o Melagel, de Melaleuca Company; véase también Richard Bruse, *Melaleuca: Nature's Antiseptic*, 1989, Sunnyside Health Center, 8800 S.E. Sunnyside Rd., Suite 111, Clackamas, Oregón 97015; tel. (503) 654 82 25.
70. G. Eby, «Use of Topical Zinc to Prevent Recurrent Herpes Simplex Infection: Review of Literature and Suggested Protocols», *Medical Hypotheses*, vol. 17 (1985), pp. 157-165; G. T. Terezhabny y cols., «The Use of a Water-Soluble Bioflavonoid Ascorbic Acid Complex in the Treatment of Recurrent Herpes Labialis», *Oral Surgery, Oral Medicine, and Oral Pathology*, vol. 45 (1978), pp. 56-62; G. R. B. Skinner, «Lithium Ointment for Genital Herpes», *Lancet*, vol. 2 (1983), p. 288; E. F. Finnerty, «Topical Zinc in the Treatment of Herpes Simplex», *Cutis*, vol. 37, n.º 2 (febrero de 1986), pp. 130-131.
71. R. S. Griffith y cols., «Multicentered Study of Lysine Therapy on HSV Infection», *Dermatological*, vol. 156 (1978), pp. 157-167; M. A. McCune y cols., «Treatment of Recurrent Herpes Simplex Infections with L-lysine Monohydrochloride», *Cutis*, vol. 34 (1984), pp. 366-373; D. D. Schmeisser y cols., «Effect of Excess Lysine on Plasma Lipids in the Chick», *Journal of*



- Nutrition*, vol. 113 (1983), pp. 1777-1783; D. J. Thein y W. C. Hurt, «Lysine as a Prophylactic Agent in the Treatment of Recurrent Herpes», *Oral Surgery*, vol. 58 (1984), pp. 659-666; J. H. DiGiovanni y H. Blank, «Failure of Lysine in Frequently Recurrent Herpes Simplex Infection», *Archives of Dermatology*, vol. 120 (1984), pp. 48-51.
72. Antoni y Goodkin, «Host Moderator Variables» (véase nota 9); Goodkkin y cols., «Stress and Hopelessness» (véase nota 10).
73. «Pap Smear Screening for Cervical Cancer», *Maine Cancer Perspectives*, vol. 2, n.º 2 (abril de 1996).
74. C. L. Murall, C. T. Bauch, y T. Day, «Could the Human Papillomavirus Vaccines Drive Virulence Evolution?», *Proceedings of the Royal Society B in Biological Sciences*, vol. 282, n.º 1798 (7 de enero de 2015); P. A. Orlando, R. A. Gatenby, A. R. Giuliano, y J. S. Brown, «Evolutionary Ecology of Human Papillomavirus: Trade-offs, Coexistence, and Origins of High-Risk and Low-Risk Types», *The Journal of Infectious Diseases*, vol. 205, n.º 2 (15 de enero de 2012), pp. 272-279.
75. L. E. Markowitz, G. Liu, S. Hariri, M. Steinau, E. F. Dunne, y E. R. Unger, «Prevalence of HPV After Introduction of the Vaccination Program in the United States», *Pediatrics*, vol. 137, n.º 3 (marzo de 2016); <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/137/3/e20151968.full.pdf>.
76. Damaris Christensen, «New Cervical Test “More Effective” than Pap Smear», *Medical Tribune*, 12 de diciembre de 1996.
77. J. D. Oriel, «Sex and Cervical Cancer», *Genitourinary Medicine*, vol. 64 (1988), pp. 81-89; C. LaVecchia, A. Decarli, A. Fosoli y cols., «Oral Contraceptives and Cancer of the Breast and of the Female Genital Tract: Interim Results of a Case-Control Study», *British Journal of Cancer*, vol. 54 (1986), p. 311; J. J. Schlesselman, «Cancer of the Breast and Reproductive Tract in Relation to Use of CC's», *Contraception*, vol. 40 (1989), p. 1.
78. N. Potischman y L. Brinton, «Nutrition and Cervical Neoplasia», *Cancer Causes and Control*, vol. 7 (1996), pp. 113-126.
79. Se hacen análisis citológicos incluso después que se ha extirpado el cuello del útero en una histerectomía. Esto es especialmente importante para las mujeres que han tenido un historial de resultados citológicos anormales.
80. El toque terapéutico, sistema de curar con las manos, ha sido muy estudiado, y sus efectos beneficiosos los ha documentado muy bien la doctora Delores Kreiger, de la Universidad de Columbia. Marcelle Pick, cofundadora de Women to Women, ha estudiado con la doctora Kreiger.
81. Pienso que la clamidia también podría ser un habitante normal de la vagina en algunas mujeres y que podría causar problemas sólo cuando hay un desequilibrio. Por lo que a mí respecta, la clamidia es como las águilas que revolotean alrededor de un ternero moribundo, aunque muchos de mis colegas no estén de acuerdo.
82. A. Ramirez-Garcia, A. Rementeria, J. M. Aguirre-Urizar, M.D. Moragues, A. Antoran, A. Pillion, A. Abad-Diaz-de-Cerio, y F. L. Hernando, «Candida albicans and Cancer: Can This Yeast Induce Cancer Development or Progression?», *Critical Reviews in Microbiology*, vol. 42, n.º 2 (2016), pp. 181-93.
83. C. Wira y C. Kaushic, «Mucosal Immunity in the Female Reproductive Tract: Effect of Sex Hormones on Immune Recognition and Responses», en H.

- Kiyono, P. L. Ogra y J. R. McGhee (eds.), *Mucosal Vaccines*, Academic Press, Nueva York, 1996, pp. 375-388.
84. Gardiner-Caldwell SynerMed, «The Role of Reduced Regimens in the Management of Vulvovaginitis», *Medical Monitor*, vol. 1, n.º 1 (abril de 1991); se puede encargar a Gardiner-Caldwell SynerMed, P.O. Box 458, Califon, NJ 07830.
  85. Mary Ryan Miles, Linda Olsen y Alvin Rogers, «Recurrent Vaginal Candidiasis: Importance of an Intestinal Reservoir», *Journal of the American Medical Association*, vol. 238, n.º 17 (24 de octubre de 1977), pp. 1836-1837.
  86. Genova Diagnostics, en Asherville (Carolina del Norte). Véase p. 980.
  87. Miles, Olsen y Rogers, «Recurrent Vaginal Candidiasis» (véase nota 46).
  88. K. T. Gunsalus, S. N. Tornberg-Belanger, N. R. Matthan, A. H. Lichtenstein, y C. A. Kumamoto, «Manipulation of Host Diet to Reduce Gastrointestinal Colonization by the Opportunistic Pathogen *Candida albicans*», *mSphere*, vol. 1, n.º 1 (18 de noviembre de 2015), pp. e00020-15.
  89. D. Steward y cols., «Psychosocial Aspects of Chronic, Clinically Unconfirmed Vulvovaginitis», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 76, n.º 5, 1.ª parte (noviembre de 1990), pp. 852-856.
  90. S. Mathur y cols., «Anti-ovarian and Anti-lymphocyte Antibodies in Patients with Chronic Vaginal Candidiasis», *Journal of Reproductive Immunology*, vol. 2 (1980), pp. 247-262.
  91. Centers for Disease Control and Prevention, «Diagnoses of HIV Infection Among Adults Aged 50 Years and Older in the United States and Dependent Areas 2011-2016», *HIV Surveillance Supplemental Report 2018*, vol. 23, n.º 5 (agosto de 2018); [www.cdc.gov/hiv/library/reports/hiv-surveillance.html](http://www.cdc.gov/hiv/library/reports/hiv-surveillance.html).
  92. Centers for Disease Control and Prevention, *Sexually Transmitted Disease Surveillance 2017* (Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 2018).
  93. C. Fordham von Reyn, «HIV and Acquired Immunodeficiency Syndrome», conferencia, 21 de septiembre de 1996, Dartmouth Medical School, Lebanon (New Hampshire).
  94. También se conocen casos de personas infectadas por el virus de inmunodeficiencia humana durante más de diez años en las que no hay indicios de disminución de los linfocitos T CD4+ ni de sida. A. R. Lifson y cols., «Long-term Human Immunodeficiency Virus Infection in Asymptomatic Homosexual and Bisexual Men with Normal CD4+ Lymphocyte Counts: Immunologic and Virologic Characteristics», *Journal of Infectious Disease*, vol. 163 (1991), pp. 959-965.
  95. Frank Pitman, «Frankly Speaking», *Psychology Today*, septiembre-octubre de 1996, p. 60.
  96. Centers for Disease Control and Prevention, «HIV Prevalence Estimates—United States, 2006», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 57, n.º 39 (2008), pp. 1073-1076.
  97. Centers for Disease Control, «Diagnoses of HIV Infection in the United States and Dependent Areas, 2016», *HIV Surveillance Report 2017*, vol. 28 (noviembre de 2017); Centers for Disease Control, «Estimated HIV Incidence and Prevalence in the United States, 2010-2105», *HIV Surveillance Supplemental Report 2018*, vol. 23, n.º 1 (marzo de 2018).

98. F. J. Palella Jr. y cols., «Declining Morbidity and Mortality Among Patients with Advanced Human Immunodeficiency Virus Infection. HIV Outpatient Study Investigators», *New England Journal of Medicine*, vol. 338, n.º 13 (26 de marzo de 1998), pp. 853-860.
99. Caroline Myss, *AIDS, Passageway to Transformation*, Stillpoint Publications, Walpole (Massachusetts), 1985 (*SIDA: Puerta de transformación*, Luciérnaga, Barcelona, 1992).
100. Niro Markoff, mujer que pasó de seropositiva a seronegativa, ahora enseña internacionalmente. Su historia y sus enseñanzas aparecen en *Why I Survive AIDS* (Simon & Schuster, Nueva York, 1991). Bob Owen también documenta un caso de cambio de seropositivo a seronegativo en *Roger's Recovery from AIDS* (Davar Press, Cannon Beach [Oregón], 1987; *Roger venció al sida*, Higea, Colmenar Viejo [Madrid], 1993).
101. S. M. Hammer, «Clinical Practice, Management of Newly Diagnosed HIV Infection», *New England Journal of Medicine*, vol. 353, n.º 16 (20 de octubre de 2005), pp. 1702-1710.
102. Se puede encargar un casete de esta ponencia [en inglés] al Colegio de Médicos Holísticos: AHMA, 4101 Lake Boone Trail, Suite 201, Raleigh, NC 27607; tel. (919) 787 51 81. Véase también Laurence Badgley, *Healing AIDS Naturally*, Human Energy Press, San Bruno (California), 1987; se puede pedir a Human Energy Press, Suite D, 370 West San Bruno Avenue, San Bruno, CA 94066.
103. W. W. Fawzi y cols., «A Randomized Trial of Multivitamin Supplements and HIV Disease Progression and Mortality», *New England Journal of Medicine*, vol. 351, n.º 1 (1 de julio de 2004), pp. 23-32.
104. C. B. Furlonge y cols., «Vulvar Vestibulitis Syndrome: A Clinicopathological Study», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 98 (1991), pp. 703-706.
105. Eduard Friedrich, «Vulvar Vestibulitis Syndrome», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 32, n.º 2 (febrero de 1987), pp. 110-114.
106. T. Warner y cols., «Neuroendocrine Cell-Axonal Complexes in the Minor Vestibular Gland», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 41 (1996), pp. 397-402.
107. C. C. Solomons, M. H. Melmed y S. M. Heitler, «Calcium Citrate for Vestibulitis», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 36, n.º 12 (1991), pp. 879-882.
108. En el estudio del doctor McNamara se usan las marcas Essentials y Proflavenol, de Usana.
109. Donna E. Stewart y cols., «Psychological Aspects of Chronic Clinically Unconfirmed Vulvovaginitis», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 76 (1990), pp. 852-856; Donna E. Stewart y cols., «Vulvodynia and Psychological Distress», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 84, n.º 4 (octubre de 1994), pp. 587-590.
110. E. A. Walker y cols., «Medical and Psychiatric Symptoms in Women with Childhood Sexual Abuse», *Psychosomatic Medicine*, vol. 54 (1992), pp. 658-664.
111. Howard Glazer, «Treatment of Vulvar Vestibulitis Syndrome with Electromyographic Biofeedback of Pelvic Floor Musculature», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 4, n.º 4 (1995), pp. 283-290.
112. *Ibíd.*

113. International Society of Aesthetic Plastic Surgery, «The International Study on Aesthetic/Cosmetic Procedures Performed in 2016», [www.isaps.org/wp-content/uploads/2017/10/GlobalStatistics2016-1.pdf](http://www.isaps.org/wp-content/uploads/2017/10/GlobalStatistics2016-1.pdf).
114. M. M. Karram, «Frequency, Urgency, and Painful Bladder Syndromes», en M. D. Walters y M. M. Karram (eds.), *Clinical Urogynecology*, Mosby, St. Louis, 1993, pp. 285-298.
115. E. M. Messing y T. A. Stamey, «Interstitial Cystitis: Early Diagnosis, Pathology, and Treatment», *Urology*, vol. 12 (1978), p. 381.
116. J. M. H. Teichman, «The Role of Pentosan Polysulfate in Treatment Approaches for Interstitial Cystitis», *Reviews in Urology*, vol. 4 (suplemento 1) (2002), pp. S21-7.
117. A. E. Sobota, «Inhibition of Bacterial Adherence by Cranberry Juice: Potential Use for the Treatment of Urinary Tract Infections», *Journal of Urology*, vol. 131 (1984), pp. 1013-1016; P. N. Papas y cols., «Cranberry Juice in the Treatment of Urinary Tract Infections», *Southwestern Medicine*, vol. 47A (1966), pp. 17-20; D. R. Schmidt y A. E. Sobota, «An Examination of the Antiadherence Activity of Cranberry Juice on Urinary and Non-urinary Bacterial Isolates», *Microbios*, vol. 55, n.ºs 224-225 (1988), pp. 173-181.
118. J. Avorn y cols., «Reduction of Bacteria and Pyuria After Ingestion of Cranberry Juice», *Journal of the American Medical Association*, vol. 271 (1994), pp. 751-754.
119. V. Frohne, «Untersuchungen zur Frage der Garbdesfuzierenden Wirkungen von Barentraubenblatt-Extracten», *Planta Medica*, vol. 18 (1970), pp. 1-25.
120. R. Raz, W. Stamm y cols., «A Controlled Trial of Intravaginal Estriol in Postmenopausal Women with Recurrent Urinary Tract Infections», *New England Journal of Medicine*, vol. 329 (1993), pp. 753-756.
121. N. Bhatia y cols., «Urodynamic Effects of a Vaginal Pessary in Women with Stress Urinary Incontinence», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 147, 1983, p. 876; y A. Diokno, «The Benefits of Conservative Management for SUI», *Contemporary ObGyn*, marzo de 1997, pp. 128-142.

## Capítulo 10: Los pechos o mamas

1. C. Chen, «Adverse Life Events and Breast Cancer: A Case-Controlled Study», *British Medical Journal*, vol. 311 (9 de diciembre de 1995), pp. 1527-1530.
2. S. Geyer, «Life Events Prior to Manifestation of Breast Cancer: A Limited Prospective Study Covering Eight Years Before Diagnosis», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 35 (1991), pp. 353-363.
3. A. Ramírez y cols., «Stress and Relapse of Breast Cancer», *British Medical Journal*, vol. 298 (1989), pp. 291-293.
4. En el siglo XIX, el excepcional estudio de casos de Herbert Snow relacionaba los cánceres de mama y de útero con un historial de «mente preocupada y ansiedad crónica». Particularmente evidente en las mujeres que estudió era la pérdida de una relación importante como factor desencadenante de la formación de un tumor. Véase Herbert Snow, *The Proclivity of Women to Cancerous Disease*, Londres, 1883.

En este siglo, M. Tarlau y M. A. Smalheiser descubrieron que el cuadro típico de pacientes de cáncer de mama era que sus padres habían estado ausentes psíquicamente; para las pacientes de cáncer de cuello del útero, el padre había estado ausente debido a muerte o abandono. Véase M. Tarlau y M. A. Smalheiser, «Personality Patterns in Patients with Malignant Tumors of the Breast and Cervix», *Psychosomatic Medicine*, vol. 13 (1951), p. 117. También comprobaron que todas las pacientes de cáncer de mama tenían sentimientos negativos respecto a su sexualidad, se habían adaptado negándola, y con frecuencia tenían sentimientos negativos respecto a las relaciones heterosexuales en sí. Las pacientes de cáncer de cuello del útero, en cambio, tenían menos sentimientos negativos respecto a su sexualidad. Con más frecuencia las pacientes de cáncer de mama tendían a continuar en un matrimonio insatisfactorio, mientras que muchas de las pacientes de cáncer de cuello del útero eran divorciadas o se habían casado varias veces.

Un estudio realizado por Bacon y sus colaboradores comprobó que muchas pacientes de cáncer de mama con frecuencia eran incapaces de desahogar la rabia, la agresividad o la hostilidad, o de arreglárselas apropiadamente con ellas. Muchas veces esas mujeres encubrían esos sentimientos bajo una fachada de simpatía y amabilidad. Solían reaccionar con «negación y un sacrificio no realista» para resolver conflictos de hostilidad con su madre. Véase C. L. Bacon y cols., «A Psychosomatic Survey of Cancer of the Breast», *Psychosomatic Medicine*, vol. 14, n.º 6 (1952), pp. 453-459.

Véase también C. B. Bahnson, «Stress and Cancer: The State of the Art», *Psychosomatics*, vol. 22, n.º 3 (1981), pp. 207-220.

5. Sandra Levy y cols., «Perceived Social Support and Tumor Estrogen Progesterone Receptor Status as Predictors of Natural Killer Cell Activity in Breast Cancer Patients», *Psychosomatic Medicine*, vol. 52 (1990), pp. 73-85.
6. A. Bremond, G. Kune y C. Bahnson, «Psychosomatic Factors in Breast Cancer Patients: Results of a Case Control Study», *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, vol. 5 (1986), pp. 127-136.
7. K. W. Pettingale y cols., «Serum IgA Levels and Emotional Expression in Breast Cancer Patients», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 21 (1977), p. 395.
8. D. B. Thomas y cols., «Randomized Trial of Breast Self-Examination in Shanghai: Final Results», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 94, n.º 19 (2 de octubre de 2002), pp. 1445-1457.
9. S. M. Love, R. S. Gelman y W. J. Sile, «Fibrocystic 'Disease' of the Breast: A Non-disease», *New England Journal of Medicine*, vol. 307 (1982), p. 1010.
10. P. E. Preece y cols., «Importance of Mastalgia in Operable Breast Cancer», *British Medical Journal*, vol. 284, 1982, pp. 1299-1300; y L. E. Hughes y D. J. Webster, «Breast Pain and Modularity», en *Benign Disorders and Disease of the Breast*, Bailliere Tindale, Londres, 1989.
11. G. Plu-Bureau y cols., «Cyclic Mastalgia as a Marker of Breast Cancer Susceptibility: Results of a Case Control Study Among French Women», *British Journal of Cancer*, vol. 65 (1992), pp. 945-949; y J. R. Harris y cols., «Breast Cancer, part 1», *New England Journal of Medicine*, vol. 327 (1992), pp. 319-328.
12. P. L. Jenkins y cols., «Psychiatric Illness in Patients with Severe Treatment-Resistant Mastalgia», *General Hospital Psychiatry*, vol. 15 (1993), pp. 55-57.

13. N. Boyd, «Effect of a Low-Fat, High Carbohydrate Diet on Symptoms of Cyclical Mastopathy», *Lancet*, vol. 2 (1988), p. 128; D. Rose y cols., «Effect of a Low-Fat Diet on Hormone Levels in Women with Cystic Breast Disease. I: Serum Steroids and Gonadotropins», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 78 (1987), p. 623; D. Rose y cols., «Effect of a Low-Fat Diet on Hormone Levels in Women with Cystic Breast Disease. II: Serum Radioimmunoassayable Prolactin and Growth Hormone and Bioactive Lactogenic Hormones», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 78 (1987), p. 627.
14. M. Woods, «Low-Fat, High-Fiber Diet and Serum Estrone Sulfate in Premenopausal Women», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 49 (1989), p. 1179; D. Ingram, «Effect of Low-Fat Diet on Female Sex Hormone Levels», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 79 (1987), p. 1225; y H. Aldercreutz, «Diet and Plasma Androgens in Postmenopausal Vegetarian and Omnivorous Women and Postmenopausal Women with Breast Cancer», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 49 (1989), p. 433; A. Tavani y cols., «Consumption of Sweet Foods and Breast Cancer Risk in Italy», *Annals of Oncology*, 25 de octubre de 2005 (publicación electrónica [epub] antes de su impresión).
15. Rose y cols., «Serum Steroids and Gonadotropins» (véase nota 13).
16. K. J. Chang y cols., «Influences of Percutaneous Administration of Estradiol and Progesterone on Human Breast Epithelial Cell Cycle in Vivo», *Fertility and Sterility*, vol. 63 (1995), pp. 785-791.
17. D. Bagga y cols., «Dietary Modulation of Omega-3/Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acid Ratios in Patients with Breast Cancer», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 89, n.º 15 (1997), pp. 1123-1131.
18. R. S. London y cols., «The Effect of Alpha-Tocopherol on Premenstrual Symptomatology», *Cancer Research*, vol. 41 (1981), pp. 3811-3816; R. S. London y cols., «The Effect of Alpha-Tocopherol on Premenstrual Symptomatology: A Double-Blind Study», *Journal of American College Nutrition*, vol. 3 (1984), pp. 351-356; R. S. London y cols., «The Role of Vitamin E in Fibrocystic Breast Disease», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 65 (1982), pp. 104-106; A. A. Abrams, «Use of Vitamin E for Chronic Cystic Mastitis», *New England Journal of Medicine*, vol. 272 (1965), pp. 1080-1081.
19. B. A. Eskin y cols., «Mammary Gland Dysplasia in Iodine Deficiency», *Journal of the American Medical Association*, vol. 200 (1967), pp. 115-119.
20. P. E. Mohr y cols., «Serum Progesterone and Prognosis in Operable Breast Cancer», *British Journal of Cancer*, vol. 73 (1996), pp. 1552-1555.
21. R. Harris, «Effectiveness: The Next Question for Breast Cancer Screening», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 97, n.º 14 (20 de julio de 2005), pp. 1021-1023.
22. D. A. Berry y cols., «Effect of Screening and Adjuvant Therapy on Mortality from Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 353, n.º 17 (27 de octubre de 2005), pp. 1784-1792.
23. J. G. Elmore y cols., «Ten-Year Risk of False Positive Screening Mammograms and Clinical Breast Exams», *New England Journal of Medicine*, vol. 338, n.º 16 (16 de abril de 1998), pp. 1089-1096.
24. P. C. Gotzsche y O. Olsen, «Is Screening for Breast Cancer with Mammography Justifiable?», *Lancet*, vol. 355, n.º 9198 (8 de enero de 2000),

- pp. 129-134; P. C. Gotzsche y O. Olsen, «Cochrane Review on Screening for Breast Cancer with Mammography», *Lancet*, vol. 358, n.º 9290 (20 de octubre de 2001), pp. 1340-1342.
25. A. Bleyer y H. G. Welch, «Effect of Three Decades of Screening Mammography on Breast-Cancer Incidence», *New England Journal of Medicine*, vol. 367, n.º 21 (22 de noviembre de 2012), pp. 1998-2005.
  26. P.C. Gotzsche y K. Jorgensen, «Screening for Breast Cancer with Mammography», *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, issue 6 (4 de junio de 2013), número de artículo CD001877.
  27. Para obtener un mapa que muestre qué estados tienen leyes de notificación para mujeres con senos densos, consulte <http://www.diagnosticimaging.com/breast-imaging/breast-density-notification-laws-state-interactive-map>.
  28. J. Brodersen y V. D. Siersma, «Long-Term Psychosocial Consequences of False-Positive Screening Mammography» *Annals of Family Medicine*, vol. 11, n.º 2 (marzo-abril de 2013), pp. 106-115.
  29. R. M. Martin, J. L. Donovan, E. L. Turner, C. Metcalfe, G. J. Young, E. I. Walsh, J. A. Lane, S. Noble, S. E. Oliver, S. Evans, J. A. C. Sterne, P. Holding, Y. Ben-Shiomo, P. Brindle, N. J. Williams, E. M. Hill, S. Y. Ng, J. Toole, M. K. Tazewell, L. J. Hughes, C. F. Davies, J. C. Thorn, E. Down, G. Davey Smith, D. E. Neal, F. C. Hamdy, y CAP Trial Group, «Effect of a Low-Intensity PSA-Based Screening Intervention on Prostate Cancer Mortality: The CAP Randomized Clinical Trial», *Journal of the American Medical Association*, vol. 319, n.º 9 (6 de marzo de 2018), pp. 883-95.
  30. Andrew M. D. Wolf, «Share the Burden of Uncertainty with Patients», *Consultant*, vol. 43, n.º 9 (agosto de 2003), pp. 1102-1103.
  31. R. A. Hubbard, K. Kerlikowske, C. I. Flowers, B. C. Yankaskas, W. Zhu, y D. L. Miglioretti, «Cumulative Probability of False-Positive Recall or Biopsy Recommendation after 10 Years of Screening Mammography: A Cohort Study», *Annals of Internal Medicine*, vol. 155, n.º 8 (18 de octubre de 2011), pp. 481-92.
  32. Thomas Quay, «Opinion: Patients Should Be Informed of Mammograms' Negatives», Athena Institute for Women's Wellness; [www.athenainstitute.com/sciencelinks/informedconsentmammograms.html](http://www.athenainstitute.com/sciencelinks/informedconsentmammograms.html).
  33. A. B. Miller y cols., «Canadian National Breast Screening Study-2: 13-Year Results of a Randomized Trial in Women Aged 50-59 Years», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 92, n.º 18 (20 de septiembre de 2000), pp. 1490-1499.
  34. W. Cutler, R. Burki, J. Kolter, C. Chambliss, E. Friedmann, y K. Hart, «Invasive Breast Cancer Incidence in 2,305,427 Screened Asymptomatic Women: Estimated Long Term Outcomes During Menopause Using a Systematic Review», *PLoS ONE*, vol. 10, n.º 6 (24 de junio de 2015), p. e0128895.
  35. P. Autier, M. Boniol, A. Koechlin, C. Pizot, y M. Boniol, «Effectiveness of and Overdiagnosis from Mammography Screening in The Netherlands: Population Based Study», *British Medical Journal*, vol. 359 (5 de diciembre de 2017), p. j5224.
  36. K. Kerlikowske y cols., «Continuing Screening Mammography in Women Aged 70 to 79 Years: Impact on Life Expectancy and Cost-Effectiveness»,

- Journal of the American Medical Association*, vol. 282, n.º 22 (8 de diciembre de 1999), pp. 2156-2163.
37. J. P. van Netten y cols., «Physical Trauma and Breast Cancer», *Lancet*, vol. 343, n.º 8903 (16 de abril de 1994), pp. 978-979.
  38. C. Lagadec, E. Vlashi, L. Della Donna, C. Dekmezian, y F. Pajonk, «Radiation-Induced Reprogramming of Breast Cancer Cells», *Stem Cells*, vol. 30, n.º 5 (mayo de 2012) pp. 833-844; C. Printz, «Radiation Treatment Generates Therapy-Resistant Cancer Stem Cells from Less Aggressive Breast Cancer Cells», *Cancer*, vol. 118, n.º 13, (1 de julio de 2012), p. 3225.
  39. C. Baines, «Rethinking Breast Screening — Again», *British Medical Journal*, vol. 331 (2005), p. 1031.
  40. Y. Shieh, M. Eklund, L. Madlensky, S. D. Sawyer, C. K. Thompson, A. Stover Fiscalini, E. Ziv, L. J. Van't Veer, L. J. Esserman, J. A. Tice, y ATHENA Breast Health Network Investigators, «Breast Cancer Screening in the Precision Medicine Era: Risk-Based Screening in a Population-Based Trial», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 109, n.º 5 (27 de enero de 2017).
  41. A. T. Stavros y cols., «Solid Breast Nodules: Use of Sonography to Distinguish Between Benign and Malignant Lesions», *Radiology*, vol. 195, 1995, pp. 123-134; E. Staren, «Breast Ultrasound for Surgeon», *American Surgeon*, vol. 62 (1996), pp. 109-112.
  42. W. Cong, X. Intes, y G. Wang, «Optical Tomographic Imaging for Breast Cancer Detection», *Journal of Biomedical Optics*, vol. 22, n.º 9 (septiembre de 2017), pp. 1-6.
  43. K. Lee, «Optical Mammography: Diffuse Optical Imaging of Breast Cancer», *World Journal of Clinical Oncology*, vol. 2, n.º 1 (10 de enero de 2011), pp. 64-72.
  44. Gina Kolata, «Breast Cancer Screening Under 50: Experts Disagree if Benefit Exists», *The New York Times*, 14 de diciembre de 1993, p. C-1; W. Gilbert Welch y William Black, «Advances in Diagnostic Imaging», *New England Journal of Medicine*, vol. 328 (abril de 1993), pp. 1237-1242; M. Nielson y cols., «Breast Cancer and Atypia Among Young Middle-Aged Women: A Study of 110 Medical-Legal Autopsies», *British Journal of Cancer*, vol. 56 (1987), pp. 814-819. En el Hospital del condado Cook de Chicago se realizó un estudio, no publicado, con autopsias, con similares resultados (comunicación personal de la doctora Kate Havens).
  45. S. A. Narod, J. Iqbal, V. Giannakeas, V. Sopik, y P. Sun, «Breast Cancer Mortality After a Diagnosis of Ductal Carcinoma In Situ», *JAMA Oncology*, vol. 1, n.º 7 (octubre de 2015), pp. 888-896.
  46. L. J. Esserman, I. M. Thompson, y B. Reid, «Overdiagnosis and Overtreatment in Cancer: An Opportunity for Improvement», *Journal of the American Medical Association*, vol. 310, n.º 8 (28 de agosto de 2013), pp. 797-798.
  47. L. Esserman y C. Yau, «Rethinking the Standard for Ductal Carcinoma In Situ Treatment», *JAMA Oncology*, vol. 1, n.º 7 (octubre de 2015), pp. 881-883.
  48. Gina Kolata, «Doubt Is Raised on Quick Surgery on Breast Lesion», *The New York Times* (21 de agosto de 2015), p. A1.
  49. V. Ernster y cols., «Incidence of and Treatment for Ductal Carcinoma In Situ of the Breast», *Journal of the American Medical Association*, vol. 275, n.º 12 (27 de marzo de 1996), pp. 913-918.



50. G. Arpino, R. Laucirica y R. M. Elledge, «Premalignant and In Situ Breast Disease: Biology and Clinical Implications», *Annals of Internal Medicine*, vol. 143, n.º 6 (20 de septiembre de 2005), pp. 446-457.
51. C. I. Li y cols., «Age-specific Incidence Rates of In Situ Breast Carcinomas in Histologic Type, 1980 to 2001», *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, vol. 14, n.º 4 (abril de 2005), pp. 1012-1015.
52. S. Hwang y K. D. Miller, «'Cultural Change': Dialing Back the Discussion and Treatment of DCIS», *Medscape* (17 de enero de 2018); [www.medscape.com/viewarticle/891198](http://www.medscape.com/viewarticle/891198).
53. A. M. Noone, N. Howlander, M. Krapcho, D. Miller, A. Brest, M. Yu, J. Ruhl, Z. Tatalovich, A. Mariotto, D. R. Lewis, H. S. Chen, E. J. Feuer, y K. A. Cronin (ed.), *SEER Cancer Statistics Review, 1975-2015*, National Cancer Institute. Bethesda, <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html>, basado en la presentación de datos SEER de noviembre de 2017, publicados en el sitio web de SEER, abril de 2018.
54. A. M. Noone, N. Howlander, M. Krapcho, D. Miller, A. Brest, M. Yu, J. Ruhl, Z. Tatalovich, A. Mariotto, D. R. Lewis, H. S. Chen, E. J. Feuer, y K. A. Cronin (ed.), *SEER Cancer Statistics Review, 1975-2015*, National Cancer Institute. Bethesda, <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html>, basado en la presentación de datos SEER de noviembre de 2017, publicados en el sitio web de SEER, abril de 2018.
55. National Center for Health Statistics, *Vital Statistics of the United States, 1987*, vol. 2, *Mortality, Part A*, publicación n.º (PHS) 90-1101 del DHHS, (U.S. Government Printing Office, Washington, D.C., 1990).
56. Han sido implicadas las siguientes sustancias químicas: los pesticidas DDT, el heptacloro y la atrazina, varios hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAHs), subproductos del petróleo, la dioxina y los bifenilos policlorinados (PCBs). Véase también Janet Raloff, «Ecocancer: Do Environmental Factors Underlie a Breast Cancer Epidemic?», *Science News*, vol. 144 (3 de julio de 1993), pp. 10-13.
57. Dr. Samuel Epstein, carta al doctor David Kessler, comisario del FDA, 14 de febrero de 1994, citado en Barbara Joseph, *My Healing from Breast Cancer* (Keats, New Canaan [Connecticut], 1996), p. 7.
58. S. Mason, V. Welch, y J. Neratko, «Synthetic Polymer Contamination in Bottled Water», *Frontiers in Chemistry*, vol. 6 (11 de septiembre de 2018), p. 407; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fchem.2018.00407/full>
59. Carla Savetsky, «The 'Pink Ribbon' Elicits My Gag Reflex», *Natural Healing for Women* blog (29 de octubre de 2015); [www.naturalhealingforwomen.com/the-pink-ribbon-elicits-my-gag-reflex](http://www.naturalhealingforwomen.com/the-pink-ribbon-elicits-my-gag-reflex).
60. P. Buell, «Changing Incidence of Breast Cancer in Japanese-American Women», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 51 (1973), pp. 1479-1483; L. Kinlen, «Meat and Fat Consumption and Cancer Mortality: A Study of Strict Religious Orders in Britain», *Lancet*, 1982, pp. 946-949; W. Willett y cols., «Dietary Fat and Risk of Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 316, n.º 22 (1987).
61. D. J. Hunter y cols., «Cohort Studies of Fat Intake and the Risk of Breast Cancer: A Pooled Analysis», *New England Journal of Medicine*, vol. 334 (1996), pp. 356-361.

62. S. Franceschi y cols., «Intake of Macronutrients and Risk of Breast Cancer», *Lancet*, vol. 347 (1996), pp. 1351-1356.
63. S. Seely y D. F. Horrobin, «Diet and Breast Cancer: The Possible Connection with Sugar Consumption», *Medical Hypotheses*, vol. 3 (1983), pp. 319-327; K. K. Carroll, «Dietary Factors in Immune-Dependent Cancers», en M. Winick, ed., *Current Concepts in Nutrition*, vol. 6: *Nutrition and Cancer*, John Wiley & Sons, Nueva York, 1977, pp. 25-40; S. K. Hoeh y K. K. Carroll, «Effects of Dietary Carbohydrate in the Incidence of Mammary Tumors Induced in Rats by 7, 12-dimethylbenzanthracene», *Nutrition and Cancer*, vol. 1, n.º 3 (1979), pp. 27-30; R. Kazer, «Insulin Resistance, Insulin-like Growth Factor I and Breast Cancer: A Hypothesis», *International Journal of Cancer*, vol. 62 (1995), pp. 403-406.
64. I. Romieu, P. Ferrari, S. Rinaldi, N. Slimani, M. Jenab, A. Olsen, A. Tjonneland, K. Overvad, M. C. Boutron-Ruault, M. Lajous, R. Kaaks, B. Teucher, H. Boeing, A. Trichopoulou, A. Naska, E. Vasilopoulou, C. Sacerdote, R. Tumino, G. Masala, S. Sieri, S. Panico, H. B. Bueno-de-Mesquita, D. Vander-A, C. H. van Gils, P. H. Peeters, E. Lund, G. Skeie, L. A. Asil, L. Rodriguez, C. Navarro, P. Amiano, M. J. Sanchez, A. Barricarte, G. Buckland, E. Sonestedt, E. Wirfalt, G. Hallmans, I. Johansson, T. J. Key, N. E. Allen, K. T. Khaw, N. J. Wareham, T. Norat, E. Riboli, y F. Clavel-Chapelon, «Dietary Glycemic Index and Glycemic Load and Breast Cancer Risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 96, n.º 2 (agosto de 2012), pp. 345-355.
65. P. A. van den Brandt and M. Schulpen, «Mediterranean Diet Adherence and Risk of Postmenopausal Breast Cancer: Results of a Cohort Study and Meta-Analysis», *International Journal of Cancer*, vol. 140, n.º 10 (15 de mayo de 2017), pp. 2220-2231.
66. S. Seely y D. F. Horrobin, «Diet and Breast Cancer: The Possible Connection with Sugar Consumption», *Medical Hypotheses*, vol. 3 (1983), pp. 319-27; K. K. Carroll, «Dietary Factors in Immune-Dependent Cancer», en M. Winick, ed., *Current Concepts in Nutrition*, vol. 6, *Nutrition and Cancer* (Nueva York: John Wiley and Sons, 1977), pp. 25-40; S. K. Hoeh y K. K. Carroll, «Effects of Dietary Carbohydrate in the Incidence of Mammary Tumors Induced in Rats by 7, 12-Dimethylbenzanthracene», *Nutrition and Cancer*, vol. 1, n.º 3 (1979), pp. 27-30; R. Kazer, «Insulin Resistance, Insulin-Like Growth Factor I and Breast Cancer: A Hypothesis», *International Journal of Cancer*, vol. 62 (1995), pp. 403-406.
67. G. C. Kabat, M. Kim, B. J. Caan, R. T. Chlebowski, M. J. Gunter, G. Y. Ho, B. L. Rodriguez, J. M. Shikany, H. D. Strickler, M. Z. Vitolins, y T. E. Rohan, «Repeated Measures of Serum Glucose and Insulin in Relation to Postmenopausal Breast Cancer», *International Journal of Cancer*, vol. 125, n.º 11 (2009), pp. 2704-2710.
68. N. Provinciali, M. Puntoni, O. Nanni, P. Bruzzi, A. DeCensi, L. Paleari, A. Freschi, L. Arnaducci, A. Bologna, L. Gianni, A. Rocca, D. Amadon, y A. Gennari, «BP129 Insulin Resistance (IR) and Prognosis of Metastatic Breast Cancer (MBC) Patients», *The Breast*, vol. 24, n.º 3 (noviembre de 2015), p. S66.

69. C. Catsburg, M. J. Gunter, C. Chen, M. L. Cote, G. C. Kabat, R. Nassir, L. Tinker, J. Wactawski-Wende, D. L. Page, y T. E. Rohan, «Insulin, Estrogen, Inflammatory Markers, and Risk of Benign Proliferative Breast Disease», *Cancer Research*, vol. 74, n.º 12 (15 de junio de 2014), pp. 3248-3258.
70. R. T. Chlebowski, A. K. Aragaki, G. L. Anderson, M. S. Simon, J. E. Manson, M. L. Neuhouser, K. Pan, M. L. Stefanic, T. E. Rohan, D. Oane, L. Qi, L. Snetselaar, y R. L. Prentice, «Association of Low-Fat Dietary Pattern with Breast Cancer Overall Survival: A Secondary Analysis of the Women's Health Initiative Randomized Clinical Trial», *Journal of the American Medical Association*, vol. 4, n.º 10 (1 octubre de 2018), p. e181212.
71. C. X. Zhang, S. C. Ho, Y. M. Chen, J. H. Fu, S. Z. Cheng, y F. Y. Lin, «Greater Vegetable and Fruit Intake is Associated with a Lower Risk of Breast Cancer Among Chinese Women», *International Journal of Cancer*, vol. 125, n.º 1 (1 de julio de 2009), pp. 181-188; J. L. Freudenheim, J. R. Marshall, R. Laughlin, J. R. Brasure, M. K. Swanson, T. Nemoto, y S. Graham, «Premenopausal Breast Cancer Risk and Intake of Vegetables, Fruits, and Related Nutrients», *Journal of National Cancer Institute*, vol. 88, n.º 6 (20 de marzo de 1996), pp. 340-348.
72. L. E. Carlson, T. L. Beattie, J. Giese-David, P. Faris, R. Tamagawa, L. J. Fick, E. S. Degelman, y M. Specca, «Mindfulness-Based Cancer Recovery and Supportive-Expressive Therapy Maintain Telomere Length Relative to Controls in Distressed Breast Cancer Survivors», *Cancer*, vol. 121, n.º 3 (1 de febrero de 2015), pp. 476-484.
73. K. A. Biegler, A. K. Anderson, L. B. Wenzel, K. Osann, y E. L. Nelson, «Longitudinal Change in Telomere Length and the Chronic Stress Response in a Randomized Pilot Biobehavioral Clinical Study: Implications for Cancer Prevention», *Cancer Prevention Research*, vol. 5, n.º 10 (octubre de 2012), pp. 1173-1182.
74. M. H. Holl y cols., «Gut Bacteria and Aetiology of Cancer of the Breast», *Lancet*, vol. 2 (1971), pp. 172-173; R. E. Hughes, «Hypothesis: A New Look at Dietary Fiber in Human Nutrition», *Clinical Nutrition*, vol. 406 (1986), pp. 81-86.
75. H. Aldercreutz y cols., «Dietary Phytoestrogens and the Menopause in Japan», *Lancet*, vol. 339 (1992), p. 1233; H. P. Lee y cols., «Dietary Effects on Breast Cancer Risk in Singapore», *Lancet*, vol. 337 (18 de mayo de 1991), pp. 1197-1200.
76. N. N. Ismael, «A Study of Menopause in Malaysia», *Maturitas*, vol. 19 (1994), pp. 205-209.
77. L. J. Lu y cols., «Decreased Ovarian Hormones During a Soya Diet: Implications for Breast Cancer Prevention», *Cancer Research*, vol. 60, n.º 15 (1 de agosto de 2000), pp. 4112-4121; N. B. Kumar y cols., «The Specific Role of Isoflavones on Estrogen Metabolism in Premenopausal Women», *Cancer*, vol. 94, n.º 4 (15 de febrero de 2002), pp. 1166-1174; C. Nagata y cols., «Decreased Serum Estradiol Concentration Associated with High Dietary Intake of Soy Products in Premenopausal Japanese Women», *Nutrition and Cancer*, vol. 29, n.º 3 (1997), p. 228-233.
78. T. Hirano y cols., «Antiproliferative Activity of Mammalian Lignan Derivatives Against the Human Breast Carcinoma Cell Line ZR-75-1», *Cancer Investigations*, vol. 8 (1990), pp. 595-602.

79. H. Aldercreutz y cols., «Excretion of the Lignans Enterolactone and Enterodiol and of Equol in Omnivorous and Vegetarian Women and in Women with Breast Cancer», *Lancet*, vol. 2 (1982), pp. 1295-1299.
80. J. Michnovicz y H. Bradlow, «Altered Estrogen Metabolism and Excretion in Humans Following Consumption of Indole-3-Carbinol», *Nutrition and Cancer*, vol. 16 (1991), pp. 59-66.
81. K. P. McConnell y cols., «The Relationship Between Dietary Selenium and Breast Cancer», *Journal of Surgical Oncology*, vol. 5, n.º 1 (1980), pp. 67-70.
82. L. C. Clark, G. F. Combs, B. W. Turnbull y cols., «Effects of Selenium Supplementation for Cancer Prevention in Patients with Carcinoma of the Skin», *Journal of the American Medical Association*, vol. 276 (1996), pp. 1957-1963.
83. T. T. Kellis y L. E. Vickery, «Inhibition of Human Estrogen Synthetase (Aromatase) by Flavonoids», *Science*, vol. 255 (1984), pp. 1032-1034. Los bioflavonoides compiten por el estrógeno como substrato en el metabolismo de las grasas.
84. B. Goldin y J. Gorsbach, «The Effect of Milk and Lactobacillus Feeding on Human Intestinal Bacterial Enzyme Activity», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 39 (1984), pp. 756-761. El *Lactobacillus acidophilus* inhibe la glucuronidasa beta, que es la enzima bacteriana fecal responsable de desconjugar el estrógeno conjugado por el hígado.
85. R. R. Brown y cols., «Correlation of Serum Retinol Levels with Response to Chemotherapy in Breast Cancer», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 148, n.º 3, pp. 309-312.
86. K. Lockwood y cols., «Partial and Complete Regression of Breast Cancer in Patients in Relation to Dosage of Coenzyme Q<sub>10</sub>», *Biochemical and Biophysical Research Communications*, vol. 199, n.º 3 (1994), pp. 1504-1508.
87. T. Rink, H. J. Schroth, L. H. Holle, and H. Garth, «Effect of Iodine and Thyroid Hormones in the Induction and Therapy of Hashimoto's Thyroiditis», *Nuklearmedizin*, vol. 38, n.º 5 (1999), pp. 144-149.
88. O. Turken, Y. Narin, S. Demirbas, M.E. Onde, O. Sayan, E. G. Kandemir, M. Yaylacl y A. Ozturk, «Breast Cancer in Association with Thyroid Disorders», *Breast Cancer Research*, vol. 5, n.º 5 (2003), pp. R110-3; B. Rasmusson, U. Feldt-Rasmussen, L. Hegedus, H. Perrid, K. Bech, M. Hoir-Madsen, «Thyroid Function in Patients with Breast Cancer», *European Journal of Cancer and Clinical Oncology*, vol. 23, n.º 5 (mayo de 1987), pp. 553-6.
89. B. V. Stadel, «Dietary Iodine and Risk of Breast, Endometrial, and Ovarian Cancer», *Lancet*, vol. 1, n.º 7965 (24 de abril de 1976), pp. 890-891.
90. L. Rosenberg y cols., «Breast Cancer and Alcoholic Beverage Consumption», *Lancet*, vol. 1 (1982), p. 267.
91. I. Kato y cols., «Alcohol Consumption in Cancers of Hormone Related Organs in Females», *Japan Journal of Clinical Oncology*, vol. 19, n.º 3 (1989), pp. 202-207.
92. I. Thune y cols., «Physical Activity and the Risk of Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 336 (1997), pp. 1269-1275.
93. B. Rockhill y cols., «A Prospective Study of Recreational Physical Activity and Breast Cancer Risk», *Archives of Internal Medicine*, vol. 159, n.º 19 (25 de octubre de 1999), pp. 2290-2296.

94. P. K. Verkasalo y cols., «Sleep Duration and Breast Cancer: A Prospective Cohort Study», *Cancer Research*, vol. 65, n.º 20 (15 de octubre de 2005), pp. 9595-9600.
95. E. S. Schernhammer y cols., «Rotating Night Shifts and Risk of Breast Cancer in Women Participating in the Nurses Health Study», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 93, n.º 20 (17 de octubre de 2001), pp. 1563-1568.
96. D. E. Blask y cols., «Melatonin-Depleted Blood from Premenopausal Women Exposed to Light at Night Stimulates Growth of Human Breast Cancer Xenografts in Nude Rats», *Cancer Research*, vol. 65, n.º 23 (1 de diciembre de 2005), pp. 11174-11184.
97. E. S. Schernhammer y cols., «Urinary Melatonin Levels and Breast Cancer Risk», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 97, n.º 14 (20 de julio de 2005), pp. 1084-1087.
98. Larry Burk, «Warning Dreams Preceding the Diagnosis of Breast Cancer: A Survey of the Most Important Characteristics», *Explore*, vol. 11, n.º 3 (mayo-junio de 2015), pp. 193-198.
99. S. Narod y cols., «Familial Breast-Ovarian Cancer Locus on Chromosome 17q12q23», *Lancet*, vol. 338 (13 de julio de 1991), pp. 82-83.
100. E. R. Copson, T. C. Maishman, W. J. Tapper, R. I. Cutress, S. Greville-Heygate, D. G. Altman, B. Eccles, S. Gerty, L. T. Durcan, L. Jones, D. G. Evans, A. M. Thompson, P. Pharoah, D. F. Easton, A. M. Dunning, A. Hanby, S. Lakhani, R. Eeles, F. J. Gilbert, H. Hamed, S. Hodgson, P. Simmonds, L. Stanton, y D. M. Eccles, «Germline BRCA Mutation and Outcome in Young-Onset Breast Cancer (POSH): A Prospective Cohort Study», *Lancet Oncology*, vol. 19, n.º 2 (febrero de 2018), pp. 169-180.
101. M. B. Fitzgerald y cols., «German Line BrCa 1 Mutations in Jewish and Non-Jewish Women with Early Onset Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 334, n.º 3 (1996), pp. 143-149; F. S. Collins, «BrCa 1: Lots of Mutations, Lots of Dilemmas», *New England Journal of Medicine*, vol. 334, n.º 3 (1996), pp. 186-188; A. A. Langston, «BrCa 1 Mutations in a Population-Based Sample of Young Women with Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 334, n.º 3 (1996), pp. 137-142.
102. S. B. Haga y cols., «Genomic Profiling to Promote a Healthy Lifestyle: Not Ready For Prime Time», *Nature Genetics*, vol. 34, n.º 4 (agosto de 2003), pp. 347-350.
103. Wagner, T. J. Whelen, M. J. Ellis, S. Paik, W. C. Wood, P. M. Ravdin, M. M. Keane, H. L. Gomez Moreno, P. S. Reddy, T. F. Goggins, I. A. Mayer, A. M. Brufsky, D. L. Toppmeyer, V. G. Kaklamani, J. L. Berenberg, J. Abrams, y G. W. Sledge, «Adjuvant Chemotherapy Guided by a 21-Gene Expression Assay in Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 379, n.º 2 (12 de julio de 2018), pp. 111-121.
104. Sonia Johnson, *Wildfire: Igniting the She-volution* (Wildfire Books, Albuquerque [Nuevo México]), p. 38.
105. En sentido convencional, el cáncer de mama puede recurrir en cualquier momento. Por eso ningún médico ortodoxo consideraría «curada» a Monica. Dirían que está «en remisión». Sea cual sea el nombre que se le dé, me gusta el aspecto que tiene y su manera de vivir.

106. Puedes ver un fascinante informe sobre la polémica de los implantes de mama en la página «Chronology of Silicone Breast Implant» del sitio web del programa *Frontline* del PBS [Public Broadcasting Service] en [www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/implants/cron.html](http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/implants/cron.html).
107. L. A. Brinton y cols., «Cancer Risks at Sites Other Than the Breast Following Augmentation Mammoplasty», *Annals of Epidemiology*, vol. 11, n.º 4 (mayo de 2001), pp. 248-256.
108. Estadísticas de implantes citadas en Marsha Angell, «Shattuck Lecture - Evaluating the Health Risks of Breast Implants: The Interplay of Medical Science, the Law, and Public Opinion», *New England Journal of Medicine*, vol. 334, n.º 23 (1996), pp. 1513-1518.
109. L. A. Brinton y cols., «Mortality Among Augmentation Mammography Patients», *Epidemiology*, vol. 12, n.º 3 (mayo de 2001), pp. 321-326.
110. V. C. Koot y cols., «Total and Cause Specific Mortality Among Swedish Women with Cosmetic Breast Implants: Prospective Study», *British Medical Journal*, vol. 326, n.º 7388 (8 de marzo de 2003), pp. 527-528.
111. J. S. Hasan, «Psychological Issues in Cosmetic Surgery: A Functional Overview», *Annals of Plastic Surgery*, vol. 44, n.º 1 (enero de 2000), pp. 89-96.
112. M. J. L. Colaris, M. de Boer, R. R. van der Huist, y J. W. Cohen Tervaert, «Two Hundred Cases of ASIA Syndrome Following Silicone Implants: A Comparative Study of 30 Years and a Review of Current Literature», *Immunology Research*, vol. 65, n.º 1 (febrero de 2017), pp. 120-128.
113. J. W. Cohen Tervaert y R. M. Kappel, «Silicone Implant Incompatibility Syndrome (SIIS): A Frequent Cause of ASIA (Shoenfeld's Syndrome)», *Immunology Research*, vol. 56, n.º 2-3 (julio de 2013), pp. 293-298.
114. Comunicación personal de la doctora Mona Lisa Schulz, que investigó concienzudamente este campo antes de hacerse reconstrucción bilateral una vez que le diagnosticaron cáncer de mama.
115. «Saline-Filled Breast Implant Surgery: Making an Informed Decision», informe orientador acerca de los implantes rellenos de suero salino, Mentor Corporation (puesto al día en enero de 2004); «Making an Informed Decision: Saline-Filled Breast Implant Surgery; 2004 Update»; informe orientador sobre implantes rellenos de suero salino, INAMED Corporation (puesto al día en noviembre de 2004).
116. Schulz (véase nota 74).
117. Nancy Hurst, «Lactation After Augmentation Mammoplasty», *Obstetric and Gynecology*, vol. 87, n.º 1 (1996), pp. 30-34.
118. A. R. Staib y D. R. Logan, «Hypnotic Stimulation of Breast Growth», *American Journal of Clinical Hypnosis*, abril de 1977; R. D. Willard, «Breast Enlargement Through Visual Imagery and Hypnosis», *American Journal of Clinical Hypnosis*, abril de 1977; J. E. Williams, «Stimulation of Breast Growth by Hypnosis», *Journal of Sex Research*, vol. 10, n.º 4 (1974), pp. 316-326; L. M. LeCron, «Breast Development Through Hypnotic Suggestion», *Journal of the American Society of Psychosomatic Dentistry and Medicine*, vol. 16, n.º 2 (1969), pp. 58-62.
119. S. Levy y cols., «Survival Hazards Analysis in First Recurrent Breast Cancer Patients: 7-Year Follow-Up», *Psychosomatic Medicine*, vol. 50 (1988), pp. 520-588.

## Capítulo 11: Nuestra fertilidad

1. David Chamberlain, *The Mind of Your Newborn Baby*, North Atlantic Books, Berkeley (California), 1998 (*La mente del bebé recién nacido*, Ob Stare, Santa Cruz de Tenerife, 2002).
2. Conocí a una ginecóloga de China, quien me contó que había realizado 20.000 abortos. En China sólo se permite un hijo por pareja, y a veces ni siquiera uno. El aborto se practica corrientemente como control de la natalidad. Si una pareja tiene más de un hijo, los padres podrían perder un empleo o sufrir otras sanciones. En consecuencia, las parejas chinas eligen abortar los fetos femeninos, y ahora toda una generación de varones jóvenes no tienen mujeres suficientes de su edad para formar pareja, hecho que, aunque trágico, parece ser un cruel tipo de justicia.
3. Carroll Smith-Rosenberg, *Disorderly Conduct: Visions of Gender in Victorian America*, Oxford University Press, Nueva York, 1986.
4. En una sociedad en la que hay tantos incestos y violaciones, el comportamiento sexual suele deformarse, lo cual comienza en la infancia. Cualquier mujer que se ha recuperado del abuso sexual te dirá que la promiscuidad y «fingir» en el acto sexual están entre las consecuencias de haber sufrido abusos sexuales. No es mi intención culpar a esas mujeres. Simplemente sugiero que necesitamos comenzar el proceso de curación.
5. Puede adquirirse en Kris Bercov, P.O. Box 3586, Winter Park, FL 32790; tel. (407) 628 00 95. Precio: 5 dólares, más 1 dólar por gastos de envío [dentro de Estados Unidos]. Descuento a mayoristas.
6. Smith-Rosenberg, *Disorderly Conduct*, ob. cit. (véase nota 3).
7. *Ibíd.*, p. 218.
8. D. Grossman y K. Grindlay, «Safety of Medical Abortion Provided Through Telemedicine Compared with in Person», *Obstetrics & Gynecology*, vol. 130, n.º 4 (octubre de 2017), pp. 778-782.
9. A. R. A. Aiken, I. Digol, J. Trussell, y R. Gomperts, «Self Reported Outcomes and Adverse Events after Medical Abortion through Online Telemedicine: Population Based Study in the Republic of Ireland and Northern Ireland», *British Medical Journal*, vol. 357 (16 de mayo de 2017), p. j2011.
10. N. J. Kassebaum, A. Bertozzi-Villa, M. S. Coggeshall, K. A. Shackelford, C. Steiner, K. R. Heuton, *et al.*, «Global, Regional, and National Levels and Causes of Maternal Mortality During 1990-2013: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013», *The Lancet*, vol. 384, n.º 9947 (13 de septiembre de 2014), pp. 980-1004.
11. D. A. Grimes, J. Benson, S. Singh, M. Romero, B. Ganatra, F. E. Okonofua, y I. H. Shah, «Unsafe Abortion: The Preventable Pandemic», *The Lancet*, vol. 368, n.º 9550 (25 de noviembre de 2006), pp. 1908-1919.
12. M. Melbye, J. Wohlfahrt y cols., «Induced Abortion and the Risk of Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 336 (1996), pp. 81-85.
13. Gladys McGarey, *Born to Live* (Gabriel Press, Phoenix [Arizona], 1980), p. 54. Está retirado de catálogo, pero debería haber una reimpresión en el futuro cercano. Para más información, contacta con la doctora Gladys McGarey, Scottsdale Holistic Medical Group, 7350 Statson, Suite 128, Scottsdale, AZ 85251; tel. (602) 990 15 28.

14. «Preven Emergency Contraceptive Kit — the first and only emergency contraceptive product — approved by the FDA», comunicado de prensa de Genetics, Inc., Somerville (Nueva Jersey), 2 de septiembre de 1998.
15. J. Trussell, F. Stewart, F. Guest y R. A. Hatcher, «Emergency Contraceptive Pills: A Simple Proposal to Reduce Unintended Pregnancies», *Family Planning Perspectives*, vol. 24, n.º 6 (noviembre-diciembre de 1992), pp. 269-273.
16. J. Trussell, F. Stewart, F. Guest, y R. A. Hatcher, «Emergency Contraceptive Pills: A Simple Proposal to Reduce Unintended Pregnancies», *Family Planning Perspectives*, vol. 24, n.º 6 (noviembre-diciembre de 1992), pp. 269-273.
17. R. Hatcher y cols., *Contraceptive Technology*, Irvington Publishers, Nueva York, 1991.
18. M. K. Horwitt y cols., «Relationship Between Levels of Blood Lipids, Vitamins C, A, E, Serum Copper, and Urinary Excretion of Tryptophan Metabolites in Women Taking Oral Contraceptive Therapy», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 28 (1975), pp. 403-412; K. Amatayakul, «Vitamin Metabolism and the Effects of Multivitamin Supplementation in Oral Contraceptive Users», *Contraception*, vol. 30, n.º 2 (1984), pp. 179-196; y J. L. Webb, «Nutritional Effects of Oral Contraceptive Use», *Journal of Reproductive Health*, vol. 25, n.º 4 (1980), p. 151.
19. A. M. Kaunitz, «Oral Contraceptives», en Thomas G. Stovall y Frank W. Ling (eds.), *Gynecology for the Primary Care Physician*, Current Medicine, Filadelfia, 1999.
20. I. F. Godsland y cols., «The Effects of Different Formulations of Oral Contraceptive Agent on Lipid and Carbohydrate Metabolism», *New England Journal of Medicine*, vol. 323, n.º 20 (15 de noviembre de 1990), pp. 1375-1381.
21. C. W. Skovlund, L. S. Mørch, L. V. Kessing, y O. Lidegaard, «Association of Hormonal Contraception with Depression», *Journal of the American Medical Association Psychiatry*, vol. 73, n.º 11 (1 de noviembre de 2016), pp. 1154-1162; J. Kulkarni, «Depression as a Side Effect of the Contraceptive Pill», *Expert Opinion on Drug Safety*, vol. 6, n.º 4 (julio de 2007), pp. 371-374; M. Gingnell, J. Engman, A. Frick, L. Moby, J. Wikstrom, M. Fredrikson, e I. Sundstrom-Poromaa, «Oral Contraceptive Use Changes Brain Activity and Mood in Women with Previous Negative Affect on the Pill—A Double-Blinded, Placebo-Controlled Randomized Trial of a Levonorgestrel-Containing Combined Oral Contraceptive», *Psychoneuroendocrinology*, vol. 38, n.º 7 (julio de 2013), pp. 1133-1144.
22. T. M. Meiner, W. C. Drevets, T. K. Teague, B. E. Wurfel, S. C. Mueller, J. Bodurka, R. Dantzer, y J. Savitz, «Kynurenic Acid Is Reduced in Females and Oral Contraceptive Users: Implications for Depression», *Brain, Behavior, and Immunity*, vol. 67 (enero de 2018), pp. 59-64.
23. W. V. Williams, «Hormonal Contraception and the Development of Autoimmunity: A Review of the Literature», *The Linacre Quarterly*, vol. 84, n.º 3 (agosto de 2017), pp. 275-295.
24. V. Cogliano y cols., «Carcinogenicity of Combined Oestrogen-Progestagen Contraceptives and Menopausal Treatment», *Lancet Oncology*, vol. 6, n.º 8 (agosto de 2005), pp. 552-553.



25. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer, «Breast Cancer and Hormonal Contraceptives: Further Results», *Contraception*, vol. 54, n.º 3, supl. (septiembre de 1996), pp. 1S-106S.
26. L. S. Morch, C. W. Skovlund, P. C. Hannaford, L. Iversen, S. Fielding, y O. Lidegaard, «Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 377, n.º 23 (7 de diciembre de 2017), pp. 2228-2239.
27. S. S. Bassuk y J. E. Manson, «Oral Contraceptives and Menopausal Hormone Therapy: Relative and Attributable Risks of Cardiovascular Disease, Cancer, and Other Health Outcomes», *Annals of Epidemiology*, vol. 25, n.º 3 (marzo de 2015), pp. 193-200; K. A. Michels, R. M. Pfeiffer, L. A. Brinton, y B. Trabert, «Modification of the Associations Between Duration of Oral Contraceptive Use and Ovarian, Endometrial, Breast, and Colorectal Cancers», *JAMA Oncology*, vol. 4, n.º 4 (1 de abril de 2018), pp. 516-521.
28. C. Panzer y cols., «Impact of Oral Contraceptives on Sex Hormone Binding Globulin and Androgen Levels: A Retrospective Study in Women with Sexual Dysfunction», *Journal of Sexual Medicine*, vol. 3, n.º 1 (enero de 2006), pp. 104-113.
29. U.S. Food and Drug Administration, «FDA Updates Labeling for Ortho Evra Contraceptive Patch», 10 de noviembre de 2005.
30. Tomado de un folleto informativo de Joan Morais, citado con su permiso.
31. Mi introducción a la verdadera envergadura de la ciencia que respalda la planificación familiar natural ocurrió cuando oí hablar al doctor Joseph Stanford en la reunión anual del Colegio de Médicos Holísticos en Kansas City en 1993. Los estudios que se citan en esta sección me los proporcionó amablemente el doctor Stanford, que actualmente enseña en el Departamento de Medicina Familiar y Preventiva de la Universidad de Utah, 50 North Medical Drive, Salt Lake City, Utah 84132.
32. El método del ritmo se basa en cálculos de calendario del periodo de fertilidad, no en sus signos fisiológicos. Es mucho menos fiable que los métodos de que hablo en el texto.
33. La observación del flujo de mucosidad vaginal para determinar la fase fértil fue desarrollada originalmente por dos médicos, John y Evelyn Billings. De ahí que a veces se la conozca como «método Billings».
34. E. Berglund Scherwitzl, A. Lindén Hirschberg, y R. Scherwitzl, «Identification and Prediction of the Fertile Window Using NaturalCycles», *European Journal of Contraception & Reproductive Healthcare*, vol. 20, n.º 5 (2015), pp. 403-408; E. Berglund Scherwitzl, K. Gemzell Danielsson, J. A. Sellberg, y R. Scherwitzl, «Fertility Awareness-Based Mobile Application for Contraception», *European Journal of Contraception & Reproductive Healthcare*, vol. 21, n.º 3 (junio de 2016), pp. 234-241; E. Berglund Scherwitzl, O. Lundberg, H. Kopp Kallner, K. Gemzell Danielsson, J. Trussell, y R. Scherwitzl, «Perfect-Use and Typical-Use Pearl Index of a Contraceptive Mobile App», *Contraception*, vol. 96, n.º 6 (diciembre de 2017), pp. 420-405; J. Trussell, «Contraceptive Failure in the United States», *Contraception*, vol. 83, n.º 5 (mayo de 2011), pp. 397-404.
35. M. C. Koch, J. Lermann, N. van de Roemer, S. K. Renner, S. Burghaus, J. Hackl, R. Dittrich, S. Kehl, P. G. Oppelt, T. Hildebrandt, C. C. Hack, U. G.

- Pohls, S. P. Renner, y F. C. Thiel, «Improving Usability and Pregnancy Rates of a Fertility Monitor by an Additional Mobile Application: Results of a Retrospective Efficacy Study of Daysy and DaysyView app», *Reproductive Health*, vol. 15, n.º 1 (2 de marzo de 2018), p. 37.
36. M. Duane, A. Contreras, E. T. Jensen, y A. White, «The Performance of Fertility Awareness-Based Method Apps Marketed to Avoid Pregnancy», *Journal of the American Board of Family Medicine*, vol. 29, n.º 4 (julio-agosto de 2016), pp. 508-511.
  37. T. W. Hilgers, «The Medical Applications of Natural Family Planning: A Contemporary Approach to Women's Health Care», Pope Paul VI Institute Press, Omaha (Nebraska), 1991; T. W. Hilgers, «The Statistical Evaluation of Natural Methods of Family Planning», *International Review of Natural Family Planning*, vol. 8, n.º 3 (otoño de 1984), pp. 226-264; J. Doud, «Use-Effectiveness of the Creighton Model of NFP», *International Review of Natural Family Planning*, vol. 9, n.º 54 (1985).
  38. Thomas Hilgers y cols., «Cumulative Pregnancy Rates in Patients with Apparently Normal Fertility and Fertility-Focused Intercourse», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 37, n.º 10 (octubre de 1992), pp. 864-866.
  39. Cita tomada del impreso de la ponencia de J. Stanford en la Reunión Anual del Colegio de Médicos Holísticos, el 13 de marzo de 1993. El estudio citado está en la obra de T. W. Hilgers, «The Medical Applications of Natural Family Planning» (véase nota 26).
  40. A. Wilcox y C. Weinberg, «Timing of Sexual Intercourse in Relation to Ovulation: Effects on the Probability of Conception, Survival of Pregnancy, and Sex of Baby», *New England Journal of Medicine*, vol. 333 (1995), pp. 1517-1521.
  41. H. Klaus, «Natural Family Planning: A Review», encuesta de *Obstetrics and Gynecology*, vol. 37, n.º 2 (febrero de 1982), pp. 128-150; T. W. Hilgers y A. M. Prebil, «The Ovulation Method: Vulvar Observations as an Index of Fertility/Infertility», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 53, n.º 1 (enero de 1979), pp. 12-22; Organización Mundial de la Salud, «A Prospective Multicentre Trial of the Ovulation Method of Natural Family Planning. I: The Teaching Phase», *Fertility and Sterility*, vol. 362 (agosto de 1981), pp. 152-158.
  42. T. W. Hilgers, G. F. Abraham y D. Cavanagh, «Natural Family Planning. I: The Peak Symptom and Estimated Time of Ovulation», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 52, n.º 5 (noviembre de 1978), pp. 575-582.
  43. El material para esta sección lo obtuve del doctor Joseph Stanford.
  44. J. F. Cattanach y B. J. Milne, «Post-Tubal Sterilization Problems Correlated with Ovarian Steroidogenesis», *Contraception*, vol. 38, n.º 5 (1988); J. Donnez, M. Wauters y K. Thomas, «Luteal Function After Tubal Sterilization», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 57, n.º 1 (1981); y M. M. Cohen, «Long-Term Risk of Hysterectomy After Tubal Sterilization», *American Journal of Epidemiology*, vol. 125 (1987).
  45. S. Sumiala y cols., «Salivary Progesterone Concentration After Tubal Sterilization», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 88 (1996), pp. 792-796.
  46. J. Block, «The Battle over Essure», *The Washington Post* (26 de julio de 2017); [www.washingtonpost.com/sf/style/2017/07/26/essure](http://www.washingtonpost.com/sf/style/2017/07/26/essure).
  47. A. Domar y cols., «The Prevalence and Predictability of Depression in Infertile Women», *Fertility and Sterility*, vol. 58 (1992), pp. 1158-1163; A.

- Domar y cols., «The Psychological Impact of Infertility: A Comparison with Patients with Other Medical Conditions», *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, vol. 14 (1993), pp. 45-52.
48. I. Gerhard y cols., «Prolonged Exposure to Wood Preservatives Induces Endocrine and Immunologic Disorders in Women», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 165, n.º 2 (agosto de 1991), pp. 487-488; y P. Thompkins, «Hazards of Electromagnetic Fields to Human Reproduction», *Fertility and Sterility*, vol. 53, n.º 1 (enero de 1990), p. 185.
  49. A. Stagnaw-Green y cols., «Detection of At Risk Pregnancy by Means of Highly Sensitive Assays for Thyroid Autoantibodies», *Journal of the American Medical Association*, vol. 269, n.º 11 (19 de septiembre de 1990), pp. 1422-1425; y O. B. Christiansen y cols., «Autoimmunity and Spontaneous Abortion», *Human Reproduction* [Dinamarca], vol. 4, n.º 8 (1989), pp. 913-917.
  50. M. Stauber, «Psychosomatic Problems of Childless Couples», *Archives of Gynecology and Obstetrics*, vol. 245, n.ºs 1-4 (1989), pp. 1047-1050.
  51. L. Jeker y cols., «Wish for a Child and Infertility: A Study of 116 Couples. I: Interview and Psychodynamic Hypotheses», *International Journal of Fertility*, vol. 33, n.º 6 (1988), pp. 411-420.
  52. T. Shevell y cols., «Assisted Reproductive Technology and Pregnancy Outcome», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 106, n.º 5 (noviembre de 2005), pp. 1039-1045.
  53. Ellen Hopkins, «Tales from the Baby Factory», *New York Times Magazine*, 15 de marzo de 1992.
  54. P. Kemeter, «Studies on Psychosomatic Implications of Infertility: Effects of Emotional Stress on Fertilization and Implantation in In Vitro Fertilization», *Human Reproduction*, vol. 3, n.º 3 (abril de 1988), pp. 341-352.
  55. F. Facchinetti y cols., «An Increased Vulnerability to Stress Is Associated with a Poor Outcome of In Vitro Fertilization - Embryo Transfer Treatment», *Fertility and Sterility*, vol. 67 (1997), pp. 309-314.
  56. Karl Menninger, «Somatic Correlations with the Unconscious Repudiation of Femininity in Women», *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 89 (1939), p. 514; Therese Benedek y Boris Rubenstein, «Correlation Between Ovarian Activity and Psychodynamic Processes: The Ovulatory Phase», *Psychosomatic Medicine*, vol. 1, n.º 2 (1939), pp. 245-270; A. Mayer, «Sterility in Women as a Result of Functional Disturbance», *Journal of the American Medical Association*, vol. 105 (1935), p. 1474; Kemeter, «Studies on Psychosomatic Implications of Infertility» (véase nota 43).
  57. Havelock Ellis, *Studies in the Psychology of Sex*, Davis and Co., Filadelfia, 1928; T. H. van de Veld, *Fertility and Sterility in Marriage*, Covic-Fried, Nueva York, 1931.
  58. H. F. Dunbar, *Emotions and Bodily Changes*, Columbia University Press, Nueva York, 1935, p. 595; R. L. Dickerson, «Medical Analysis of 1000 Marriages», *Journal of the American Medical Association*, vol. 97 (1931), p. 529; C. C. Norris, «Sterility in the Female Without Gross Pathology», *Surgery, Gynecology, and Obstetrics*, vol. 15 (1912), p. 706.
  59. D. H. Hellhammer y cols., «Male Infertility, Relationships Among Gonadotropins, Sex Steroids, Seminal Parameters, and Personality Attitudes», *Psychosomatic Medicine*, vol. 47, n.º 1 (1985), pp. 58-66.

60. A. M. Brkovich y W. A. Fisher, «Psychological Distress and Infertility: Forty Years of Research», *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, vol. 19, n.º 4 (diciembre de 1998), pp. 218-228.
61. A. D. Domar y cols., «The Mind/Body Program for Infertility: A New Behavioral Treatment Approach for Women with Infertility», *Fertility and Sterility*, vol. 53, n.º 2 (febrero de 1990), pp. 246-249.
62. Parte de este material se publicó en el número de junio de 1997 en mi hoja informativa *Health Wisdom for Women*.
63. D. R. Meldrum, «Female Reproductive Aging — Ovarian and Uterine Factors», *Fertility and Sterility*, vol. 59, n.º 1 (enero de 1993), pp. 1-5; C. Wood, I. Calderon y A. Crombie, «Age and Fertility: Results of Assisted Reproductive Technology in Women Over 40 Years», *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*, vol. 9, n.º 5 (octubre de 1992), n.ºs 482-484; S. L. Tan y cols., «Cumulative Conception and Livebirth Rates After In-Vitro Fertilisation», *Lancet*, vol. 339, n.º 8806 (junio de 1992), pp. 1390-1394.
64. W. J. Kennedy, *Edinburgh Medical Journal*, vol. 27 (1882), p. 1086.
65. Comunicación personal de Brant Secunda.
66. J. Johnson y cols., «Germline Stem Cells and Follicular Renewal in the Postnatal Mammalian Ovary», *Nature*, vol. 428, n.º 6979 (11 de marzo de 2004), pp. 145-150.
67. B. E. Hamilton y cols., «Births: Preliminary Data for 2003», *National Vital Statistics Report*, vol. 53, n.º 9 (23 de noviembre de 2004), pp. 1-17.
68. S. K. Henshaw, «Unintended Pregnancy in the United States», *Family Planning Perspectives*, vol. 30, n.º 1 (enero-febrero de 1998), pp. 24-29, 46.
69. H. Benson, «Stress, Anxiety and the Relaxation Response», *Behavioral Biology in Medicine: A Monograph Series*, N.º 3, Meducation, South Norwalk (Connecticut), 1985.
70. En tanto que el porcentaje de embarazos para otras parejas infértiles que siguen algún tipo de tratamiento médico fluctúa entre el 17 y el 25 por ciento, para las que siguen el programa de la doctora Domar es del 44 por ciento, con un 37 por ciento de nacidos vivos (algunos embarazos terminan en aborto espontáneo). «The Goddess of Fertility», *Boston Magazine*, marzo de 1997, pp. 57-117.
71. Facchinetti y cols., «An Increased Vulnerability to Stress» (véase nota 44).
72. Harry Fish con Stephen Braun, *The Male Biological Clock: The Startling News About Aging, Sexuality, and Fertility in Men* (Free Press, Nueva York, 2005), p. xiii.
73. D. M. Kristensen, C. Desdoits-Lethimonier, A. L. Mackey, M. D. Dalgaard, F. De Masi, C. H. Munkbol, B. Styryshave, J. P. Antignac, B. Le Bizet, C. Platel, A. Hay-Schmidt, T. K. Jensen, L. Lesne, S. Mazaud-Guitot, K. Kristiansen, S. Brunak, M. Kjaer, A. Juul, y B. Jegou, «Ibuprofen Alters Human Testicular Physiology to Produce a State of Compensated Hypogonadism», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 115, n.º 4 (23 de enero de 2018), pp. E715-24.
74. J. Pei y cols., «Quantitative Evaluation of Spermatozoa Ultrastructure After Acupuncture Treatment for Idiopathic Male Infertility», *Fertility and Sterility*, vol. 84, n.º 1, julio de 2005, pp. 141-147.
75. Fisch, p. xiv (véase nota 61).

76. E. Dewan, «On the Possibility of a Perfect Rhythm Method of Birth Control by Periodic Light Stimulation», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 99, n.º 7 (1 de diciembre de 1967), pp. 1016-1019. Véanse también las notas del capítulo 5.
77. J. A. Grieger, L. E. Grzeskowiak, T. Bianco-Miotto, T. Jankovic-Karasoulos, L. J. Moran, R. L. Wilson, S. Y. Leemaqz, L. Poston, L. McCowan, L. C. Kenny, J. Myers, J. J. Walker, R. J. Norman, G. A. Dekker, y C. T. Roberts, «Pre-Pregnancy Fast Food and Fruit Intake Is Associated with Time to Pregnancy», *Human Reproduction*, vol. 33, n.º 6 (1 de junio de 2018), pp. 1063-1070.
78. E. R. González, «Sperm Swim Singly after Vitamin C Therapy», *Journal of the American Medical Association*, vol. 20, 1983, p. 2747; T. R. Hartoma y cols., «Zinc, Plasma Androgens, and Male Sterility», carta al director, *Lancet*, vol. 3 (1977), pp. 1125-1126; M. Igarashi, «Augmentative Effects of Ascorbic Acid upon Induction of Human Ovulation in Clomiphene Ineffective Anovulatory Women», *International Journal of Fertility*, vol. 22, n.º 3 (1977), pp. 68-73; y D. W. Dawson, «Infertility and Folate Deficiency», informes de casos, *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 89 (1982), p. 678.
79. J. Hargrove y E. Guy, «Effect of Vitamin B6 on Infertility in Women with Premenstrual Tension Syndrome», *Infertility*, vol. 2, n.º 4 (1979), pp. 315-322.
80. J. Chu, I. Gallos, A. Tobias, B. Tan, A. Eapen, y A. Coomarasamy, «Vitamin D and Assisted Reproductive Treatment Outcome: A Systematic Review and Meta-Analysis», *Human Reproduction*, vol. 33, n.º 1 (1 de enero de 2018), pp. 65-80.
81. L. M. Westphal y cols., «A Nutritional Supplement for Improving Fertility in Women: A Pilot Study», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 49, n.º 4 (abril de 2004), pp. 289-293.
82. D. E. Stewart y cols., «Infertility and Eating Disorders», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 163 (1990), pp. 1196-1199.
83. *2002 Assisted Reproductive Technology Success Rates: National Summary and Fertility Clinic Reports*, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services.
84. Lucia Cappachione, *The Wisdom of Your Other Hand*, Newcastle Publishing Co., North Hollywood (California), 1990.
85. Para más información, se puede escribir a Whitney Oppersdorff a la siguiente dirección: RFD 2, Box 606, Lincolnville, ME 04849.
86. A. Blau y cols., «The Psychogenic Etiology of Premature Births», *Psychosomatic Medicine*, vol. 25 (1963), p. 201; Robert J. Weil, «The Problem of Spontaneous Abortion», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 73 (1957), p. 322.
87. L. Fenster y cols., «Caffeinated Beverages, Decaffeinated Coffee, and Spontaneous Abortion», *Epidemiology*, vol. 8, n.º 5 (septiembre de 1997), pp. 515-523.
88. Robert J. Weil y C. Tupper, «Personality, Life Situation, Communication: A Study of Habitual Abortion», *Psychosomatic Medicine*, vol. 22, n.º 6 (1960), pp. 448-455.
89. *Ibíd.*
90. E. R. Grimm, «Psychological Investigation of Habitual Abortion», *Psychosomatic Medicine*, vol. 24, n.º 4 (1962), pp. 370-378.

91. R. L. VandenBergh, «Emotional Illness in Habitual Aborters Following Suturing of Incompetent Cervical Os», *Psychosomatic Medicine*, vol. 28, n.º 3 (1966), pp. 257-263.
92. «Chapter 10: Ectopic Pregnancy», en F. Gary Cunningham y cols., eds., *Williams Obstetrics*, 22.ª ed., McGraw Hill Professional, Nueva York, 2005, pp. 254-255. (En castellano está hasta la 21ª edición: *Obstetricia Williams*, Médica Panamericana, Buenos Aires, Madrid, 2002).
93. Evan B. Donaldson Adoption Institute, «Landmark Study Shows Vast Majority of Americans Support Adoption: Positive Attitudes Toward Adoption Give New Reason for Hope», reseña de prensa de la Encuesta Nacional 2002 (19 de junio de 2002); [www.adoptioninstitute.org/old/survey/press\\_release.html](http://www.adoptioninstitute.org/old/survey/press_release.html).
94. National Center for Health Statistics, Vital Statistics of the United States, 2003, vol. 1, Natality ([www.cdc.gov/nchs/products/vsus/vsus\\_1980\\_2003.htm](http://www.cdc.gov/nchs/products/vsus/vsus_1980_2003.htm)); National Center for Health Statistics, *Natality public use files*, 2000–2016; J. A. Martin, B. E. Hamilton, M. J. K. Osterman, A. K. Driscoll, y P. Drake, «Births: Final data for 2016», *National Center for Health Statistics National Vital Statistics Reports*; vol. 67, n.º 1 (2018).
95. K. Ethier, L. Kann, y T. McManus, «Sexual Intercourse Among High School Students—29 States and United States Overall, 2005-2015», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 66, n.º 51 y 52 (5 de enero de 2018), pp. 1393-1397.

## Capítulo 12: El embarazo y el parto

1. Thomas R. Verny y Pamela Weintraub, *Tomorrow's Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy*, Simon & Schuster, Nueva York, 2002, p. 29. (*El futuro bebé: arte y ciencia de ser padres*, Urano, Barcelona, 2003; Urano/Books4pocket, 2008).
2. Peter W. Nathanielsz, *Life in the Womb: The Origin of Health and Disease*, Prometheus Press, Ithaca (Nueva York), 1999.
3. Departamento de Salud, Educación y Bienestar de Estados Unidos, Centro Nacional de Estadísticas de la Salud, *Wanted and Unwanted Births by Mothers 15-44 Years of Age: United States, 1973* (Government Printing Office, Washington, D.C., 1973); datos previos de Vital and Health Statistics, n.º 9 (10 de agosto de 1977); Institutos Nacionales de Salud, Instituto de Salud Infantil y Desarrollo Humano, informes de investigaciones (noviembre de 1992), disponibles en NICHD Office of Research Reporting, building 31, room 2A312; National Institutes of Health, Bethesda, MD 01892; tel. (310) 496 51 33; M. D. Muyllder y cols., «A Woman's Attitude Toward Pregnancy: Can It Predispose Her to Preterm Labor?», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 37, n.º 4 (abril de 1992); R. Newton y L. Hunt, «Psychosocial Stress in Pregnancy and Its Relationship to Low Birth Weight», *British Medical Journal*, vol. 288 (1984), p. 1191.
4. K. Fuchs y R. Wapner, «Elective Cesarean Section and Induction and Their Impact on Late Preterm Births», *Clinics in Perinatology*, vol. 33, n.º 4 (diciembre de 2006), pp. 793–801; «Preterm Birth Rate Continues to Rise»,

- The Medical News* (5 de octubre de 2009), disponible en [www.news-medical.net/news/20091005/Preterm-birth-rate-continues-to-rise.aspx](http://www.news-medical.net/news/20091005/Preterm-birth-rate-continues-to-rise.aspx).
5. L. E. Mehl y cols., «The Role of Hypnotherapy in Facilitating Normal Birth», en P. G. Fedor-Freyburgh y M. L. V. Vogel, eds., *Encounter with the Unborn: Perinatal Psychology and Medicine*, Parthenon, Park Ridge (Nueva Jersey), 1988, pp. 189-207; I. E. Mehl, «Hypnosis in Preventing Premature Labor», *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology*, vol. 8 (1988), pp. 234-240; A. Omer, «Hypnosis and Premature Labor», *Journal of Psychosomatic Medicine*, vol. 57 (1986), pp. 454-460.
  6. R. L. VandenBergh y cols., «Emotional Illness in Habitual Aborters Following Suturing of the Incompetent Cervical Os», *Psychosomatic Medicine*, vol. 28, n.º 3 (1966), pp. 257-263.
  7. G. Berkowitz y S. Kasl, «The Role of Psychosocial Factors in Spontaneous Preterm Delivery», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 27 (1983), p. 283; R. Newton y cols., «Psychological Stress in Pregnancy and Its Relation to the Onset of Premature Labour», *British Medical Journal*, vol. 2 (1979), p. 411; A. Blau y cols., «The Psychogenic Etiology of Premature Births: A Preliminary Report», *Psychosomatic Medicine*, vol. 25 (1963), p. 201.
  8. V. Laukaran y C. Van Den Berg, «The Relationship of Maternal Attitude to Pregnancy Outcomes and Obstetric Complications: A Cohort Study of Unwanted Pregnancies», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 139 (1981), p. 596; R. McDonald, «The Role of Emotional Factors in Obstetric Complications», *Psychosomatic Medicine*, vol. 30, 1968, p. 222; M. D. De Muylder, «Psychological Factors and Preterm Labour», *Journal of Reproductive Psychology*, vol. 7 (1989), p. 55.
  9. R. Myers, «Maternal Anxiety and Fetal Death», en L. Zichella y P. Pancheri (eds.), *Psychoneuroendocrinology and Reproduction*, Elsevier, Nueva York, 1979.
  10. L. E. Mehl, «A Psychosocial Prenatal Intervention to Reduce Alcohol, Smoking, and Stress and Improve Birth Outcome Among Minority Women». Puede pedirse a: Dr. Lewis Mehl-Medrona, 16 Quail Run, South Burlington, VT 05403; tel. (800) 931 85 84.
  11. H. P. Schobel y cols., «Preeclampsia: A State of Sympathetic Overactivity», *New England Journal of Medicine*, vol. 335, n.º 20 (1996), pp. 480-485; H. J. Passloer, «Angstlich - Feindseliges Verhalten als Prekursor einer Schaumangerschafstinduzierten Hypertonic (SIH)», *A. Geburtsh Perinat.*, vol. 195 (1991), pp. 137-142.
  12. E. Muller-Tyl y B. Wimmer-Puchinger, «Psychosomatic Aspects of Toxemia», *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, vol. 1, n.ºs 3-4 (1982), pp. 111-117; C. Ringrose, «Psychosomatic Influence in the Genesis of Toxemia of Pregnancy», *Canadian Medical Association Journal*, vol. 84 (1961), p. 647; y A. J. Copper, «Psychosomatic Aspects of Pre-eclamptic Toxemia», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 2 (1958), p. 241.
  13. R. L. McDonald, «Personality Characteristics in Patients with Three Obstetric Complications», *Psychosomatic Medicine*, vol. 27, n.º 4 (1965), pp. 383-390.
  14. C. Cheek y E. Rossi, *Mind-Body Hypothesis*, W. W. Norton, Nueva York, 1989.
  15. L. Mehl, «Hypnosis and Conversion of the Breech to the Vertex Position», *Archives of Family Medicine*, vol. 3 (1994), pp. 881-887.

16. J. A. Martin, B. E. Hamilton, M. J. K. Osterman, A. K. Driscoll, y P. Drake, «Births: Final Data for 2016», *National Vital Statistics Report*, vol. 67, n.º 1 (31 de enero de 2018), p. 4.
17. J. A. Martin, B. E. Hamilton, M. J. K. Osterman, A. K. Driscoll, y P. Drake, «Births: Final Data for 2016», *National Vital Statistics Report*, vol. 67, n.º 1 (31 de enero de 2018), p. 7.
18. F. Althabe y J. F. Belizan, «Caesarean Section: The Paradox», *The Lancet*, vol. 368 (2006), pp. 1472–73.
19. O. E. Keag, J. E. Norman, y S. J. Stock, «Long-Term Risks and Benefits Associated with Cesarean Delivery for Mother, Baby, and Subsequent Pregnancies: Systematic Review and Meta-Analysis», *PLoS Medicine*, vol. 15, n.º 1 (23 de enero de 2018), p. e1002494.
20. S. M. Taffel, P. J. Placek, y T. Liss, «Trends in the United States Cesarean Section Rate and Reasons for the 1980–85 Rise», *American Journal of Public Health*, vol. 77, n.º 8 (1987), pp. 955–59.
21. S. Levy y L. Kane, «Medscape Ob/Gyn Malpractice Report 2017: Real Physicians. Real Lawsuits», *Medscape* (5 de diciembre de 2017); <https://www.medscape.com/slideshow/2017-obgyn-malpractice-report-6009316#1>
22. E. S. N. Husebye, N. E. Gilhus, B. Riedel, O. Spigset, A. K. Dalveit, y M. H. Bjork, «Verbal Abilities in Children of Mothers with Epilepsy: Association to Maternal Folate Status», *Neurology*, vol. 91, n.º 9 (28 de agosto de 2018), pp. e811–21.
23. L. M. Bodnar, M. A. Krohn, y H. N. Simhan, «Maternal Vitamin D Deficiency Is Associated with Bacterial Vaginosis in the First Trimester of Pregnancy», *Journal of Nutrition*, vol. 139 (2009), pp. 1157–1161.
24. M. L. Mulligan, S. K. Felton, A. E. Riek, y C. Bernal-Mizrachi, «Implications of Vitamin D Deficiency in Pregnancy and Lactation», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 202, n.º 5 (mayo de 2010), pp. 429.e1–9.
25. C. L. Wagner y R. Lawrence, Pediatric Academic Societies annual meeting, Vancouver, British Columbia, 1-4 de mayo de 2010; S. Boyles, «High Doses of Vitamin D May Cut Pregnancy Risks», *WebMD* (4 de mayo de 2010), disponible en [www.webmd.com/baby/news/20100504/high-doses-of-vitamin-d-may-cut-pregnancy-risk#2](http://www.webmd.com/baby/news/20100504/high-doses-of-vitamin-d-may-cut-pregnancy-risk#2).
26. S. L. McDonnell, K. A. Baggerly, C. A. Baggerly, J. L. Aliano, C. B. French, L. L. Baggerly, M. D. Ebeling, C. S. Rittenberg, C. G. Goodier, J. F. Mateus Nino, R. J. Wineland, R. B. Newman, B. W. Hollis, y C. L. Wagner, «Maternal 25(OH)D Concentrations  $\geq 40$  ng/mL Associated with 60% Lower Preterm Birth Risk Among General Obstetrical Patients at an Urban Medical Center», *PLoS One*, vol. 12, n.º 7 (24 de julio de 2017), p. e0180483.
27. J. A. McGregor y cols., «The Omega-3 Story: Nutritional Prevention of Preterm Birth and Other Adverse Pregnancy Outcomes», *Obstetrical and Gynecological Survey*, vol. 56, n.º 5 supl. 1 (mayo de 2001), pp. S1–13.
28. K. Owe *et al.*, «Association Between Regular Exercise and Excessive Newborn Birth Weight», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 114, n.º 4 (octubre de 2009), pp. 770–776.
29. M. Perales, R. Artal, y A. Lucia, «Exercise During Pregnancy», *Journal of the American Medical Association*, vol. 317, n.º 11 (21 de marzo de 2017), pp. 1113–1114.



30. American College of Obstetricians and Gynecologists, «ACOG Committee Opinion No. 650: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 126, n.º 6 (diciembre de 2015), p. e135-42.
31. T. Field y cols., «Pregnant Women Benefit from Massage Therapy», *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, vol. 20, n.º 1 (marzo de 1999), pp. 31-38.
32. D. A. Oren y cols., «An Open Trial of Morning Light Therapy for Treatment of Antepartum Depression», *American Journal of Psychiatry*, vol. 159, n.º 4 (abril de 2002), pp. 666-669.
33. E. B. Da Fonseca y cols., «Prophylactic Administration of Progesterone by Vaginal Suppository to Reduce the Incidence of Spontaneous Preterm Birth in Women at Increased Risk: A Randomized Placebo-Controlled Double-Blind Study», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 188, n.º 2 (febrero de 2003), pp. 419-424; P. J. Meis y cols., «Prevention of Recurrent Preterm Delivery by 17 Alpha-Hydroxyprogesterone Caproate», *New England Journal of Medicine*, vol. 348, n.º 24 (12 de junio de 2003), pp. 2379-2385.
34. E. R. Norwitz, L. E. Phaneuf y A. B. Caughey, «Progesterone Supplementation and the Prevention of Preterm Birth», *Reviews in Obstetrics & Gynecology*, vol. 4, n.º 2 (verano de 2011), pp. 60-72.
35. V. M. Schmuuder, G. M. Prescott, A. Franco y P. Fan-Havard, «The Rebirth of Progesterone in the Prevention of Preterm Labor», *Annals of Pharmacotherapy*, vol. 47, n.º 4 (abril de 2013), pp. 527-536; E. B. da Fonseca R. E. Bittar, M. H. Carvalho y M. Zugabib, «Prophylactic Administration of Progesterone by Vaginal Suppository to Reduce the Incidence of Spontaneous Preterm Birth in Women at Increased Risk: A Randomized Placebo-Controlled Double-Blind Study», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 188, n.º 2 (febrero de 2003), pp. 419-424; P. J. Meis, M. Klebanoff, E. Thom, M. P. Doombrowski, B. Sibai, A. H. Moawad, C. Y. Spong, J. C. Hauth, M. Miodovnik, M. W. Varner, K. J. Leveno, S. N. Caritis, J. D. Iams, R. J. Wapner, D. Conway, M. J. O'Sullivan, M. Carpenter, B. Mercer, S. M. Ramin, J. M. Thorp, A. M. Peaceman, S. Gabbe y National Institute of Child Health and Human Development Maternal-Fetal Medicine Units Network, «Prevention of Recurrent Preterm Delivery by 17 alpha-hydroxyprogesterone caproate», *New England Journal of Medicine*, vol. 348, n.º 24 (12 de junio de 2003), pp. 2379-2385.
36. R. Romero, A. Conde-Agudelo, E. Da Fonseca, J. M. O'Brien, E. Cetingoz, G. W. Creasy, S. S. Hassam y K. H. Nicolaides, «Vaginal Progesterone for Preventing Preterm Birth and Adverse Perinatal Outcomes in Singleton Gestations with a Short Cervix: A Meta-Analysis of Individual Patient Data», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 218, n.º 2 (febrero de 2018) pp. 161-180.
37. J. E. Norman y cols., «Progesterone for the Prevention of Preterm Birth in Twin Pregnancy (STOPPIT): A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Study and Meta-Analysis», *The Lancet*, vol. 373, n.º 9680 (13 de junio de 2009), p. 2034-2040.
38. N. Mamelle y cols., «Prevention of Preterm Birth in Patients with Symptoms of Preterm Labor—The Benefits of Psychologic Support», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 177, n.º 4 (1977), pp. 947-952.

39. S. E. Andrade, J. H. Gurwitz, R. L. Davis, K. A. Chan, J. A. Finkelstein, K. Fortman, H. McPhillips, M. A. Raebel, D. Roblin, D. H. Smith, M. U. Yood, A. N. Morse y R. Platt, «Prescription Drug Use in Pregnancy», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 191, n.º 2 (agosto de 2004), pp. 398-407.
40. J. G. Donahue, B. A. Kieke, J. P. King, F. DeStefano, M. A. Mascola, S. A. Irving, T. C. Cheetham, J. M. Glanz, L. A. Jackson, N. P. Klein, A. L. Naleway, E. Weintraub y E. A. Belongia, «Association of Spontaneous Abortion with Receipt of Inactivated Influenza Vaccine Containing H1N1pdm09 in 2010-11 and 2011-12», *Vaccine*, vol. 35, n.º 40 (25 de septiembre de 2017), pp. 5314-5322.
41. «Pregnancy and Medicine», *WebMD*; artículo del Dr. Nivin Todd, del 5 de agosto de 2018; disponible en [www.webmd.com/women/pregnancy-medicine](http://www.webmd.com/women/pregnancy-medicine).
42. S. H. Schmitz, S. Scheduling, D. Voliotis, H. Rasokat, V. Diehl y M. Schrappe, «Side Effects of AZT Prophylaxis after Occupational Exposure to HIV-Infected Blood», *Annals of Hematology*, vol. 69, n.º 3 (septiembre de 1994), pp. 135-138; Concorde Coordinating Committee, «Concorde: MRC/ANRS Randomized Double-Blind Controlled Trial of Immediate and Deferred Zidovudine in Symptom-Free HIV Infection», *Lancet*, vol. 343, n.º 8902 (9 de abril de 1994), pp. 871-881; M. C. Dalakas, I. Illa, G. H. Pexeshkpour, J. P. Laukaitis, B. Cohen y J. L. Griffin, «Mitochondrial Myopathy Caused by Long-Term Zidovudine Therapy», *New England Journal of Medicine*, vol. 322, n.º 16 (19 de abril de 1990), pp. 1098-1105.
43. Institute of Medicine (US) Committee on Reviewing the HIVNET 012 Perinatal HIV Prevention Study, *Review of the HIVNET 012 Perinatal HIV Prevention Study* (Washington, DC: National Academies Press, 2005); disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK22293/>.
44. E. Cardis e INTERPHONE Study Group, «Brain Tumour Risk in Relation to Mobile Telephone Use: Results of the INTERPHONE International Case-Control Study», *International Journal of Epidemiology*, vol. 39, n.º 3 (junio de 2010), pp. 675-694.
45. IuG. Grigor'ev, «The Probability of Developing Brain Tumors Among Users of Cellular Telephones (Scientific Information to the Decision of the International Agency for Research on Cancer (IARC) Announced on May 31, 2011)», *Radiatsionnaia Biologiya, Radioecologia*, vol. 51, n.º 5 (septiembre-octubre de 2011), pp. 633-638.
46. M. Wyde, M. Cesta, C. Blystone, S. Elmore, P. Foster, M. Hooth, G. Kissling, D. Malarkey, R. Sills, M. Stout, N. Walker, K. Witt, M. Wolfe y J. Bucher, «Report of Partial Findings from the National Toxicology Program Carcinogenesis Studies of Cell Phone Radiofrequency Radiation in Hsd: Sprague Dawley SD Rats (Whole Body Exposure)», *bioRxiv* (26 de mayo de 2016, modificado el 1 de febrero de 2018); <https://doi.org/10.1101/055699>.
47. National Institute of Environmental Health Sciences National Toxicology Program, *Peer Review of the Draft NTP Technical Reports on Cell Phone Radiofrequency Radiation* (26-28 de marzo de 2018), disponible en [https://ntp.niehs.nih.gov/ntp/about\\_ntp/trpanel/2018/march/peerreview20180328\\_508.pdf](https://ntp.niehs.nih.gov/ntp/about_ntp/trpanel/2018/march/peerreview20180328_508.pdf).
48. E. Cardis, L. Richardson, I. Deltour, B. Armstrong, M. Feychting, C. Johansen, M. Kilkenney, P. McKinney, B. Modan, S. Sadetzki, J. Schüz, A.

- Swerdlow, M. Vrijheid, y cols., «The INTERPHONE Study: Design, Epidemiological Methods, and Description of the Study Population», *European Journal of Epidemiology*, vol. 22, n.º 9 (2007), pp. 647–664; L. Hardell, M. Carlberg y D. Gee, «Mobile Phone Use and Brain Tumour Risk: Early Warnings, Early Actions? Late Lessons from Early Warnings: Science, Precaution, Innovation», *European Environmental Agency Report*, n.º 1 (22 de enero de 2013), pp. 509–529; G. Coureau, G. Bouvier, P. Lebailly, P. Fabbro-Peray, A. Gruber, K. Leffondre, J. S. Guillamo, H. Loiseau, S. Mathoulin-Pélissier, R. Salamon e I. Baldi, «Mobile Phone Use and Brain Tumours in the CERENAT Case-Control Study», *Occupational and Environmental Medicine*, vol. 71, n.º 7 (julio de 2014) pp. 514–522.
49. M. J. K. Osterman y J. A. Martin, «Recent Declines in Induction of Labor by Gestational Age», National Center for Health Statistics Data Brief No. 155 (junio de 2014), p. 1; disponible en <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db155.htm>.
  50. T. Postel, «Childbirth Climax: The Revealing of Obstetrical Orgasm», *Sexologies*, vol. 22, n.º 4 (octubre-diciembre de 2013), pp. e89-92.
  51. L. Crocker, «Can Women Orgasm During Childbirth», *The Daily Beast* (9 de junio de 2013); [www.thedailybeast.com/can-women-orgasm-during-childbirth](http://www.thedailybeast.com/can-women-orgasm-during-childbirth).
  52. K. C. Johnson y B. A. Daviss, «Outcomes of Planned Home Births with Certified Professional Midwives: Large Prospective Study in North America», *British Medical Journal*, vol. 330, vol. 7505 (18 de junio de 2005), p. 1416.
  53. M. Cheyney, M. Bovbjerg, C. Everson, W. Gordon, D. Hannibal, y S. Vedam, «Outcomes of Care for 16,924 Planned Home Births in the United States: The Midwives Alliance of North America Statistics Project, 2004 to 2009», *Journal of Midwifery & Women's Health*, vol. 59, n.º 1 (enero-febrero de 2014), pp. 17-27.
  54. Centers for Disease Control and Prevention, «State-Specific Maternal Mortality Among Black and White Women—United States, 1987-1996», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 48, n.º 23 (18 de junio de 1999).
  55. I. M. Gaskin, «Maternal Death in the United States: A Problem Solved or a Problem Ignored?», *Journal of Perinatal Education*, vol. 17, n.º 2 (primavera de 2008), pp. 9-13.
  56. N. J. Kassebaum, y cols. «Global, Regional, and National Levels of Maternal Mortality, 1990-2015: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2015», *Lancet*, vol. 388, n.º 10053 (8 de octubre de 2016), pp. 1775-1812.
  57. N. Martin, R. Montagne, «U.S. Has the Worst Rate of Maternal Deaths in the Developed World», National Public Radio (12 de mayo de 2017); <https://www.npr.org/2017/05/12/528098789/u-s-has-the-worst-rate-of-maternal-deaths-in-the-developed-world>.
  58. Centers for Disease Control, Pregnancy Mortality Surveillance System, datos de 2011-2014; disponible en <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pregnancy-mortality-surveillance-system.htm>.
  59. New York City Department of Health and Mental Hygiene, Bureau of Maternal, Infant and Reproductive Health, «Pregnancy-Associated Mortality, New York City 2006-2010»; <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/ms/pregnancy-associated-mortality-report.pdf>.

60. E. R. Declercq, C. Sakala, M. P. Corry, S. Applebaum y A. Herrlich, «Major Survey Findings of Listening to Mothers (SM) III: Pregnancy and Birth: Report of the Third National U.S. Survey of Women's Childbearing Experiences», *Journal of Perinatal Education*, vol. 23, n.º 1 (invierno de 2014), pp. 9-16; E. R. Declercq, C. Sakala, M. P. Corry, S. Applebaum y A. Herrlich, «Major Survey Findings of Listening to Mothers (SM) III: New Mothers Speak Out: Report of National Surveys of Women's Childbearing Experiences Conducted October-December 2012 and January-April 2013», *Journal of Perinatal Education*, vol. 23, n.º 1 (invierno de 2014), pp. 17-24.
61. New York City Department of Health and Mental Hygiene, «Severe Maternal Morbidity in New York City, 2008-2012» (2016); <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/data/maternal-morbidity-report-08-12.pdf>.
62. S. H. Meghani, E. Byun y R. M. Gallagher, «Time to Take Stock: A Meta-Analysis and Systematic Review of Analgesic Treatment Disparities for Pain in the United States», *Pain Medicine*, vol. 13, n.º 2 (febrero de 2012), pp. 150-74; K. A. Schulman, J. A. Berlin, W. Harless, J. F. Kerner, S. Sistrunk, B. J. Gersh, R. Dube, C. K. Taleghani, J. E. Burke, S. Williams, J. M. Eisenberg y J. J. Escarce, «The Effect of Race and Sex on Physicians' Recommendations for Cardiac Catheterization», *New England Journal of Medicine*, vol. 340, n.º 8 (25 de febrero de 1999), pp. 618-626.
63. ACOG Statement of Policy on Racial Bias (febrero de 2017); [www.acog.org/-/media/Statements-of-Policy/Public/StatementofPolicy93RacialBias2017-2.pdf](http://www.acog.org/-/media/Statements-of-Policy/Public/StatementofPolicy93RacialBias2017-2.pdf).
64. Building U.S. Capacity to Review and Prevent Maternal Deaths, *Report from Nine Maternal Mortality Review Committees* (2018); <https://reviewtoaction.org/national-resource/report-nine-mmrcs>.
65. B. Sawyer y S. Gonzales, «How Does Infant Mortality in the U.S. Compare to Other Countries?», Peterson-Kaiser Health System Tracker (7 de julio de 2017); <https://www.healthsystemtracker.org/chart-collection/infant-mortality-u-s-compare-countries>.
66. Judith Levitt, *Brought to Bed: Childbearing in America, 1750-1950*, Oxford University Press, Nueva York, 1988.
67. R. Sosa y cols., «The Effect of Supportive Companions on Perinatal Problems, Length of Labor, and Mother-Infant Interaction», *New England Journal of Medicine*, vol. 303 (1980), pp. 597-600; M. H. Klaus, J. H. Kennell, S. S. Robertson y R. Sosa, «Effects of Social Support During Parturition in Maternal and Infant Mortality», *British Medical Journal*, vol. 293 (1986), pp. 585-587; M. H. Klaus, J. H. Kennell, G. Berkowitz y P. Klaus, «Maternal Assistance and Support in Labor: Father, Nurse, Midwife, or Doula?», *Clinical Consultation in Obstetrics and Gynecology*, vol. 4 (diciembre de 1992).
68. Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, W. H. Freeman, Nueva York, 1994, pp. 116-122. (¿Por qué las cebras no tienen úlceras?: la guía del estrés, Alianza Editorial, Madrid, 1995).
69. F. T. Kapp y cols., «Some Psychological Factors in Prolonged Labor Due to Inefficient Uterine Action», *Comparative Psychiatry*, vol. 4 (1963), p. 9; L. Gunter, «Psychopathology and Stress in the Life Experience of Mothers of Premature Infants», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 86 (1963), p. 333; A. Davids y S. Devault, «Maternal Anxiety During Pregnancy and Childbirth Abnormalities», *Journal of Psychosomatic Medicine*, vol. 24 (1972), p. 464.

70. Estas preguntas forman parte del Programa de Investigación sobre Violencia Doméstica del American College of Obstetrician and Gynecologists.
71. J. J. Oat y cols., «Characteristics and Motives of Women Choosing Elective Induction of Labor», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 30, n.º 3 (1986), pp. 375-380.
72. Citado en Gayle H. Peterson, *Birthing Normally: A Personal Approach to Childbirth* (Mindbody Press, Berkeley [California], 1981), Apéndice 2, pp. 181-199. Véanse también Lewis Mehl, Gayle Peterson y cols., «Complications of Home Delivery: Analysis of a Series of 287 Deliveries from Santa Cruz, California», *Birth and Family Journal*, vol. 2, n.º 4 (1975), pp. 123-131; y Gayle Peterson, Lewis Mehl y cols., «Outcome of 1146 Elective Home Births», *Journal of Reproductive Medicine*, vol. 19, n.º 3 (1977), pp. 281-290.
73. Los datos están tomados de Houston Healthcare Coalition, Houston (Tejas), 1986. Comunicación personal con la doctora Bethany Hays.
74. D. A. Luthy, K. K. Shy y cols., «Effects of Electronic Fetal Heart Rate Monitoring, As Compared with Periodic Auscultation, on the Neurologic Development of Premature Infants», *New England Journal of Medicine*, 1 de marzo de 1990, pp. 588-593.
75. S. Gardner, «When Your Patient Demands a C-Section», *OBG Management*, noviembre de 1991.
76. M. H. Hall, «Commentary: Confidential Enquiry into Maternal Death», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 97, n.º 8 (agosto de 1990), pp. 752-753; N. Schuitemaker y cols., «Maternal Mortality After Cesarean Section in the Netherlands», *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, vol. 76, n.º 4 (1997), pp. 332-334.
77. E. L. Shearer, «Cesarean Section: Medical Benefits and Costs», *Social Science & Medicine*, vol. 37, n.º 10, 1993, pp. 1223-1231; American College of Obstetricians and Gynecologists, Task Force on Cesarean Delivery Rates, *Evaluation of Cesarean Delivery*, ACOG, Washington, DC, 2000.
78. S. M. Miovich y cols., «Major Concerns of Women After Cesarean Delivery», *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, vol. 23, n.º 1 (1994), pp. 53-59.
79. E. R. Declerq y cols., *Listening to Mothers: Report of the First National U.S. Survey of Women's Childbearing Experiences*, Maternity Center Association/Harris Interactive Inc., Nueva York, octubre de 2002.
80. M. Lydon-Rochelle y cols., «Association Between Method of Delivery and Maternal Rehospitalization», *Journal of the American Medical Association*, vol. 283, n.º 18 (2000), pp. 2411-2416.
81. J. Jolly, J. Walker y K. Bhabra, «Subsequent Obstetric Performance Related to Primary Mode of Delivery», *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 106, n.º 3 (1999), pp. 227-232.
82. J. M. Crane y cols., «Neonatal Outcomes with Placenta Previa», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 93, n.º 4 (1999), pp. 541-544.
83. Referencias médicas de la organización March of Dimes sobre parto antes de término: [www.marchofdimes.com/professionals/14332\\_1157.asp](http://www.marchofdimes.com/professionals/14332_1157.asp).
84. M. A. van Ham, P. W. van Dongen y J. Mulder, «Maternal Consequences of Cesarean Section. A Retrospective Study of Intra-Operative and Postoperative Maternal Complications of Cesarean Section During a 10-Year

- Period», *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, vol. 74, vol. 1 (1997), pp. 1-6.
85. D. J. Annibale y cols., «Comparative Neonatal Morbidity of Abdominal and Vaginal Deliveries After Uncomplicated Pregnancies», *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 149, n.º 8 (1995), pp. 862-867.
  86. E. M. Levine y cols., «Mode of Delivery and Risk of Respiratory Diseases in Newborns», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 97, n.º 3 (2001), pp. 439-442.
  87. American College of Obstetricians-Gynecologists, «ACOG Practice Bulletin: Episiotomy: Clinical Management Guidelines for Obstetrician-Gynecologists: Number 71, April 2006», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 107, n.º 4 (abril de 2006), pp. 957-962.
  88. A. M. Friedman, C. V. Ananth, E. Prendergast, M. E. D'Alton, y J. D. Wright, «Variation in and Factors Associated with Use of Episiotomy», *Journal of the American Medical Association*, vol. 313, n.º 2 (13 de enero de 2015), pp. 197-199.
  89. P. Shiono y cols., «Midline Episiotomies: More Harm than Good», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 75, n.º 5 (mayo de 1990), pp. 765-770.
  90. Walker y cols., «Epidural Anesthesia, Episiotomy, and Obstetric Laceration», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 77, n.º 5 (mayo de 1991), pp. 668-671.
  91. J. Ecker y cols., «Is There a Benefit to Episiotomy at Operative Vaginal Delivery: Observations over 10 Years in a Stable Population», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 176 (1997), pp. 411-414.
  92. Harmann, «Outcomes of Routine Episiotomy» (véase nota 46).
  93. P. Press y cols., «Mode of Delivery and Pelvic Floor Dysfunction: A Systematic Review of the Literature on Urinary and Fecal Incontinence and Sexual Dysfunction by Mode of Delivery», *Medscape Ob/Gyn & Women's Health, Clinical Update* (enviado el 17 de enero de 2006); accesible en [www.medscape.com/viewprogram/4989](http://www.medscape.com/viewprogram/4989).
  94. James Thorpe y cols., «The Effect of Continuous Epidural Anesthesia on Cesarean Sections for Dystocia in Primiparous Patients», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, septiembre de 1989; H. Kaminski, A. Stafil y J. Aiman, «The Effect of Epidural Analgesia on the Frequency of Instrumental Obstetric Delivery», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 69, n.º 5 (mayo de 1987); L. Fusi, P. J. Steer, M. J. A. Maresh y R. W. Bears, «Maternal Pyrexia Associated with the Use of Epidural Analgesia in Labour», *Lancet*, vol. 1, n.º 8649, 1989, pp. 1250-1251.
  95. E. Lieberman y cols., «Association of Epidural Analgesia with Cesarean Delivery in Nulliparas», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 88 (1996), pp. 993-1000; Shiv Sharma y cols., «Cesarean Delivery: A Randomized Trial of Epidural versus Patient-Controlled Meperidine Analgesia during Labor», *Anesthesiology*, vol. 87, n.º 3 (1997), pp. 487-494; David Chestnut, «Epidural Analgesia and the Incidence of Cesarean Section», *Anesthesiology*, vol. 87, n.º 3, 1997, pp. 472-476.
  96. E. Lieberman y cols., «Changes in Fetal Position During Labor and Their Association with Epidural Analgesia», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 105, n.º 5 parte 1 (mayo de 2005), pp. 974-982.

97. E. Lieberman, «Epidural Analgesia, Intrapartum Fever, and Neonatal Sepsis Evaluation», *Pediatrics*, vol. 99, n.º 1 (1997), pp. 415-419.
98. Jeanne Achterberg, *Woman as Healer*, Shambhala, Boston, 1990, p. 126.
99. Llamada 'Maniobra de los McRobert', esto se puede demostrar levantando las piernas y colocándolas en «postura de cuclillas» estando echada en la cama de espaldas.
100. M. Klaus, J. Kennell y P. Klaus, *Mothering the Mother: How a Doula Can Help You Have Shorter, Easier, and Healthier Birth* (Addison-Wesley, Nueva York, 1993), p. 25.
101. Jacqueline Stenson, «Number of C-sections Must Be Reduced», *Medical Tribune*, 2 de mayo de 1996.
102. Información de *Medical Tribune*, 21 de marzo de 1996.
103. S. Tahseen y M. Griffiths, «Vaginal Birth after Two Caesarean Sections (VBAC-2): A Systematic Review with Meta-Analysis of Success Rate and Adverse Outcomes of VBAC-2 versus VBAC-1 and Repeat (third) Caesarean Sections», *British Journal of Gynecology*, vol. 117, n.º 1 (enero de 2010), pp. 5-19; American College of Obstetricians and Gynecologists, «Practice Bulletin No. 194: Vaginal Birth After Cesarean Delivery», *Obstetrics & Gynecology*, vol. 130, n.º 5 (noviembre de 2017), pp. e217-e-233.
104. M. B. Landon *et al.*, «Maternal and Perinatal Outcomes Associated with a Trial of Labor After Prior Cesarean Delivery», *New England Journal of Medicine*, vol. 351, n.º 25 (16 de diciembre de 2004), pp. 2581-2589.
105. National Institutes of Health Consensus Development Conference, *Vaginal Birth After Cesarean: New Insights* (8-10 de marzo de 2010); [https://consensus.nih.gov/2010/images/vbac/vbac\\_abstracts.pdf](https://consensus.nih.gov/2010/images/vbac/vbac_abstracts.pdf).
106. M. G. Dominguez-Bello, K. M. De Jesus-Laboy, N. Shen, L. M. Cox, A. Amir, A. Gonzalez, N. A. Bokulich, S. J. Song, M. Hoashi, J. I. Rivera-Vinas, K. Mendez, R. Knight, y J. C. Clemente, «Partial Restoration of the Microbiota of Cesarean-Born Infants via Vaginal Microbial Transfer», *Nature Medicine*, vol. 22, n.º 3 (marzo de 2016), pp. 250-253.
107. ACOG Committee on Obstetric Practice, «Committee Opinion No. 725: Vaginal Seeding», *Obstetrics & Gynecology*, vol. 130, n.º 5 (noviembre de 2017), pp. e274-8; [http://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2017/11000/Committee\\_Opinion\\_No\\_\\_725\\_\\_\\_Vaginal\\_Seeding.52.aspx](http://journals.lww.com/greenjournal/Fulltext/2017/11000/Committee_Opinion_No__725___Vaginal_Seeding.52.aspx).
108. Rara vez se rompen las membranas por los exámenes pelvianos. Tal vez las mías se rompieron debido a que el cordón umbilical no estaba insertado en la placenta del modo habitual, sino a través de las membranas, lo cual se llama «placenta velamentosa». O tal vez es que estaban a punto de romperse.
109. Como veremos, estar «distraída» en medio de un proceso tan importante como el parto podría no ser el mejor método.
110. Vicki Noble, *Shakti Woman*, Harper and Row, San Francisco, 1992 (*La mujer shakti*, Perito en Lunas, S.L., Madrid, 2004).
111. A. A. Tobian, D. Serwadda, T. C. Quinn, G. Kigozi, P. E. Gravitt, O. Laeyendecker, B. Charvat, V. Sempijja, M. Riedesel, A. E. Oliver, R. G. Nowak, L. H. Moulton, M. Z. Chen, S. J. Reynolds, M. J. Wawer y R. H. Gray, «Male Circumcision for the Prevention of HSV-2 and HPV Infections and Syphilis», *New England Journal of Medicine*, vol. 360, n.º 13 (26 de marzo de 2009), pp. 1298-1309.

112. G. A. Millett, S. A Flores, G. Marks, J. B. Reed y J. H. Herbst, «Circumcision Status and Risk of HIV and Sexually Transmitted Infections Among Men Who Have Sex with Men: A Meta-Analysis», *Journal of the American Medical Association*, vol. 300, n.º 14 (8 de octubre de 2008), pp. 1674-84; D. J. Templeton, G. A. Millett y A. E. Grulich, «Make Circumcision to Reduce the Risk of HIV and Sexually Transmitted Infections Among Men Who Have Sex with Men», *Current Opinion in Infectious Diseases*, vol. 23, n.º 1 (febrero de 2010), pp. 45-52; «Call for Higher Circumcision Rate», *BBC News* (26 de marzo de 2009); disponible en <http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/2/hi/health/7960798.stm>.
113. M. Owings, S. Uddin y S. Williams, «Trends in Circumcision for Male Newborns in U.S. Hospitals: 1979-2010», Centers for Disease Control and Prevention's Division of Health Care Statistics (agosto de 2013).
114. World Health Organization and Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, *Neonatal and Child Male Circumcision: A Global Review* (abril de 2010), p. 5; disponible en [www.who.int/hiv/pub/malecircumcision/neonatal\\_child\\_MC\\_UNAIDS.pdf](http://www.who.int/hiv/pub/malecircumcision/neonatal_child_MC_UNAIDS.pdf).

### Capítulo 13: La maternidad: el vínculo con el bebé

1. Marshall H. Klaus y John H. Kennell, *Maternal-Infant Bonding*, C. V. Mosby Company, St. Louis (Missouri), 1976.
2. Marshall H. Klaus y John H. Kennell, *Parent-Infant Bonding*, C. V. Mosby Company, St. Louis, 1982.
3. C. M. Kuhn y cols., «Tactile-Kinesthetic Stimulation Effects on Sympathetic and Adrenocortical Function in Preterm Infants», *Journal of Pediatrics*, vol. 119, n.º 3 (1991), pp. 434-440.
4. En realidad, los primeros estudios sobre poner bebés en «incubadoras» se realizaron con bebés prematuros que no se esperaba que vivieran, los cuales, por lo tanto, habían sido «desechados» por sus madres. Martin Cooney, pionero en la atención neonatal, puso a un grupo de estos bebés en incubadoras e hizo una gira con ellos, incluso a la Feria Mundial de Chicago, donde puso una atracción titulada «Bebés vivos en incubadoras»; su venta de entradas sólo fue superada por Sally Rand, la Bailarina Abanico. Una vez que los bebés alcanzaron un cierto peso, trató de devolvérselos a sus madres, pero éstas no los quisieron, ya que no habían formado ningún vínculo emocional con ellos. Esta información está tomada de Klaus y Kennell, *Maternal-Infant Bonding*.
5. G. M. Morley, «Cord Closure: Can Hasty Clamping Injure the Newborn?», *OBG Management*, vol. 10, n.º 7 (1998), pp. 29-36; S. Kinmond y cols., «Umbilical Cord Clamping and Preterm Infants: A Randomized Trial», *British Medical Journal*, vol. 306, n.º 6871, 1993, pp. 172-175. Si se coloca un manómetro para la presión arterial en un cordón umbilical no pinzado, la tensión aumenta hasta 60 mm de mercurio con cada contracción uterina. Esto indica que estas contracciones intervienen estrechamente en el paso de la sangre placentar por el cordón. También es evidente una impresionante elevación de la presión en la vena cava y la aurícula derecha del corazón del bebé, la que persiste durante las primeras horas de vida. Todos los estudios



- sobre esto indican una presión sistémica considerablemente mayor en los bebés a los que no se les ha pinzado el cordón inmediatamente (90 por ciento en las nueve primeras horas) y, a la inversa, un considerable descenso en aquellos a los que se les ha pinzado el cordón muy pronto (70 por ciento de presión sistémica a la segunda hora, y casi un 50 por ciento a la cuarta hora). (A. J. Moss y M. Monset-Couchard, «Placental Transfusion; Early versus Late Clamping of the Umbilical Cord», *Pediatrics*, vol. 40, n.º 1, julio de 1967, pp. 109-126). La sangre placentar pertenece normalmente al bebé, y que no la reciba equivale a someter al recién nacido a una grave hemorragia al nacer. El momento de pinzar el cordón podría estar relacionado con la patogénesis del síndrome de sufrimiento respiratorio (cuanto antes se pinza el cordón, mayor el sufrimiento respiratorio) (S. Saigal y cols., «Placental Transfusion and Hyperbilirubinemia in the Premature», *Pediatrics*, vol. 49, n.º 3 [marzo de 1972], pp. 406-419). La sangre placentar actúa a modo de fuente de sustento que protege a los bebés de la descomposición de la proteína corporal. (Q. B. De Marsh y cols., «The Effect of Depriving the Infant of Its Placental Blood», *Journal of the American Medical Association*, vol. 116, n.º 23 [7 de junio de 1941], pp. 2568-2573). Estudios han demostrado que el pinzamiento inmediato del cordón prolonga la duración media de la tercera fase y aumenta enormemente la pérdida de sangre de la madre. (S. Z. Walsh, «Maternal Effects of Early and Late Clamping of the Umbilical Cord», *Lancet*, vol. 1, n.º 7550 [11 de mayo de 1968], pp. 996-997).
6. American College of Obstetricians and Gynecologists, «ACOG Committee Opinion No. 684: Delayed Umbilical Cord Clamping after Birth», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 129, n.º 1 (enero de 2017), pp. 232-233.
  7. H. Rabe, J. L. Diaz-Rossello, L. Duley, y T. Dowswell, «Effect of Timing of Umbilical Cord Clamping and Other Strategies to Influence Placental Transfusion at Preterm Birth on Maternal and Infant Outcomes», *Cochrane Database of Systematic Reviews*, vol. 8 (15 de agosto de 2012), p. CD003248; S. J. McDonald, P. Middleton, T. Dowsell, y P. S. Morris, «Effect of Timing of Umbilical Cord Clamping of Term Infants on Maternal and Neonatal Outcomes», *Cochrane Database of Systematic Reviews*, vol. 7 (11 de julio de 2013), p. CD004074.
  8. H. Viinamaki y cols., «Evolution of Postpartum Mental Health», *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, vol. 18, 1997, pp. 213-219; D. D. Affonso y G. Domino, «Postpartum Depression: A Review», *Birth*, vol. 11, n.º 4 (invierno de 1984), pp. 231-235.
  9. K. Dalton, «Successful Prophylactic Progesterone for Ideopathic Post-Natal Depression», *International Journal of Prenatal Studies*, 1989, pp. 322-327.
  10. D. Sichel y cols., «Prophylactic Estrogen in Recurrent Postpartum Affective Disorder», *Society of Biological Psychiatry*, vol. 38 (1995), pp. 814-818.
  11. A. Bruno, A. S. Lagana, V. Leonardi, D. Greco, M. Merlino, S. G. Vitale, O. Triolo, R. A. Zoccali, y M. R. A. Muscatello, «Inside-Out: The Role of Anger Experience and Expression in the Development of Postpartum Mood Disorders», *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, vol. 31, n.º 22 (noviembre de 2018), pp. 3033-3038.
  12. J. B. Sperstad, M. K. Tennifjord, G. Hilde, M. Ellstrom-Eng, y K. Bo, «Diastasis Recti Abdominis During Pregnancy and 12 Months after

- Childbirth: Prevalence, Risk Factors and Report of Lumbopelvic Pain», *British Journal of Sports Medicine*, vol. 50, n.º 17 (septiembre de 2016), pp. 1092-1096.
13. George Dennison, «Unnecessary Circumcision», *Female Patient*, vol. 17 (julio de 1992), p. 13.
  14. Se pueden obtener informes sobre los efectos de la circuncisión en el Circumcision Resource Center, escribiendo a Ronald Goldman, P.O. Box 232, Boston, MA 02133; tel. (617) 523 00 88.
  15. Número de julio-agosto de 1995 de la revista *Baby Friendly Hospital Initiative Newsletter*, citado por Elizabeth Baldwin en el artículo «So Why Do We Have Breastfeeding Legislation?», *New Beginnings: La Leche League's Breastfeeding Journal*, vol. 13, n.º 2 (marzo-abril de 1996), p. 43.
  16. A. Lucas y cols., «Breast Milk and Subsequent Intelligence Quotient in Children Born Preterm», *Lancet*, 1 de febrero de 1992, pp. 261-264.
  17. F. Hassiotou, B. Heath, O. Ocal, L. Filgueira, D. Geddes, P. Hartmann, y T. Wilkie, «Breastmilk Stem Cells Transfer from Mother to Neonatal Organs», *FASEB Journal*, vol. 28, n.º 1 (abril de 2014).
  18. T. Baker, P. Datta, K. Rewers-Felkins, H. Thompson, R. R. Kallem, y T. W. Hale, «Transfer of Inhaled Cannabis into Human Breast Milk», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 131, n.º 5 (mayo de 2018), pp. 783-788.
  19. J. Heyman, A. Earle, y J. Hayes, *The Work, Family, and Equity Index: Where Does the United States Stand Globally?* (Cambridge, MA: Harvard School of Public Health, Project on Global Working Families, 2004).
  20. Una solución podría ser la visualización mencionada al final del apartado sobre el aumento de tamaño de los pechos en el capítulo 10.
  21. Ellen Goodman, «Search for Father Dominating Lives», *Portland Press Herald*, 10 de abril de 1992, perteneciente al grupo del *Boston Globe*.

## Capítulo 14: La menopausia

1. Tamara Slayton, *Reclaiming the Menstrual Matrix: Evolving Feminine Wisdom — A Workbook* (Menstrual Health Foundation, Petaluma [California], 1990), p. 41.
2. *Ibíd.*
3. J. C. Prior y cols., «Spinal Bone Loss and Ovulatory Disturbances», *New England Journal of Medicine*, vol. 323, 1990, pp. 1221-1227.
4. C. Longscope, R. Hunter y C. Franz, «Steroid Secretion by the Postmenopausal Ovary», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 138 (1980), pp. 654-668; C. Longscope, C. Bourget y C. Flood, «The Production and Aromatization of Dehydroepiandrosterone in Postmenopausal Women», *Maturitas*, vol. 4 (1982), pp. 325-332; C. Longscope, W. Jaffe y G. Griffing, «Production Rates of Androgens and Oestrogens in Postmenopausal Women», *Maturitas*, vol. 3 (1981), pp. 215-223.
5. Y. Dunneram, D. C. Greenwood, V. J. Burley, y J. E. Cade, «Dietary Intake and Age at Natural Menopause: Results from the UK Women's Cohort Study», *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 72, n.º 8 (agosto de 2018), pp. 733-740.

6. W. M. Jeffries, «Cortisol and Immunity», *Medical Hypotheses*, vol. 34 (1991), pp. 198-208; J. P. Kahn y cols., «Salivary Cortisol: A Practical Method for Evaluation of Adrenal Function», *Biological Psychiatry*, vol. 23 (1988), pp. 335-349; M. H. Laudet y cols., «Salivary Cortisol: A Practical Approach to Assess Pituitary-Adrenal Function», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 66 (1988), pp. 343-348; R. F. Vining y R. A. McGinley, «The Measurement of Hormones in Saliva: Possibilities and Pitfall», *Journal of Steroid Biochemistry*, vol. 27, n.º 1-3 (1987), pp. 81-94.
7. E. Barrett-Connor y cols., «A Prospective Study of Dehydroepiandrosterone Sulfate, Mortality, and Cardiovascular Disease», *New England Journal of Medicine*, vol. 315, n.º 24 (1986), pp. 1519-1524; R. E. Bulbrook y cols., «Relation Between Urinary Androgen and Corticoid Excretion and Subsequent Breast Cancer», *Lancet*, 1971, pp. 395-398; S. E. Monroe y K. M. J. Menon, «Changes in Reproductive Hormone Secretion During the Climateric and Postmenopausal Periods», *Clinical Obstetrics and Gynecology*, vol. 20 (1977), pp. 113-122; W. Regelson y cols., «Hormonal Intervention: "Buffer Hormones" or "State Dependency": The Role of DHEA, Thyroid Hormone, Estrogen, and Hypophysectomy in Aging», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 521 (1988), pp. 260-273. En un estudio reciente con mujeres posmenopáusicas de entre 60 y 70 años que usan crema de DHEA para la piel, se comprobó que al cabo de 1 año de tratamiento, experimentaban una disminución de un 10 por ciento de la grasa corporal, un 10 por ciento de aumento de la masa muscular, y la disminución de los niveles de azúcar, insulina y colesterol en la sangre. Su tejido vaginal también mostraba un engrosamiento similar al obtenido mediante estrógenos, pero sin que hubiera estimulación del revestimiento del útero. También se observó un aumento de la densidad ósea. Por desgracia, estas mujeres también experimentaron un aumento del 70 por ciento de la grasa cutánea, lo que se tradujo en acné (efecto que probablemente podría haberse reducido con dosis algo más bajas). Véase R. Sahelian, «Landmark One-Year DHEA Study», *Health Counselor*, vol. 9, n.º 2 (1997), pp. 46-47.
8. R. McCraty y cols., «The Impact of a New Emotional Self-Management Program on Stress, Emotions, Heart Rate Variability, DHEA and Cortisol», *Integrative Physiological and Behavioral Sciences*, vol. 33, n.º 3 (abril-junio de 1998). El artículo «Research Overview» puesto al día ofrece más información sobre los muchos estudios realizados y en realización por el Institute of HeartMath. Se puede obtener escribiendo a Institute of HeartMath, P.O. Box 1463, Boulder Creek, CA 95006; tel. (931) 338 85 00.
9. P. Paramsothy, S. D. Harlow, B. Nan, G. A. Greendale, N. Santoro, S. L. Crawford, E. B. Gold, P. G. Tepper, y J. F. Randolph, «Duration of Menopausal Transition Is Longer in Women with Young Age at Onset», *Menopause*, vol. 24, n.º 2 (2017), pp. 142-149.
10. J. Hargrove y E. Eisenberg, «Menopause», *Medical Clinics of North America*, vol. 79, n.º 6 (1995), pp. 1337-1356.
11. C. B. Coulam, «Premature Gonadal Failure», *Fertility and Sterility*, vol. 38, n.º 645 (1982); C. B. Coulam, S. C. Adamson y J. F. Annegers, «Incidence of Premature Ovarian Failure», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 67, n.º 4 (1986); R. des Moraes y cols., «Autoimmunity and Ovarian

- Failure», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 112, n.º 5 (1972); H. J. Gloor, «Autoimmune Oophoritis», *American Journal of Clinical Pathology*, vol. 81 (1984), pp. 105-109; M. Leer, B. Patel, M. Innes y cols., «Secondary Amenorrhea Due to Autoimmune Ovarian Failure», *Australia and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 20 (1980), pp. 177-179; T. Miyake y cols., «Acute Oocyte Loss in Experimental Autoimmune Oophoritis as a Possible Model of Premature Ovarian Failure», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 158, n.º 1 (1988); T. Miyake y cols., «Evidence of Autoimmune Etiology in Some Premature Menopause», *ObGyn News*, noviembre de 1985.
12. J. Pfenninger, «Sex and the Maturing Female», *Mature Health*, enero-febrero de 1987, pp. 12-15.
  13. L. Zussman y cols., «Sexual Response After Hysterectomy-Oophorectomy: Recent Studies and Reconsideration of Psychogenesis», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 140, n.º 7 (1981), pp. 725-729.
  14. L. C. Swartzman, «Impact of Stress on Objectively Recorded Menopausal Hot Flashes and on Flush Report Bias», *Health Psychology*, vol. 9 (1990), pp. 529-545.
  15. F. Grodstein, J. E. Manson y M. J. Stampfer, «Hormone Therapy and Coronary Heart Disease: The Role of Time Since Menopause and Age at Hormone Initiation», *Journal of Women's Health (Larchmont)*, vol. 15, n.º 1 (enero-febrero de 2006), pp. 35-44.
  16. R. J. Baber, N. Panay, y A. Fenton (the IMS Writing Group), «2016 IMS Recommendations on Women's Midlife Health and Menopause Hormone Therapy», *Climacteric*, vol. 19, n.º 2 (abril de 2016), pp. 109-150.
  17. B. R. Bhavnani y A. Cecutti, «Pharmacokinetics of 17 $\beta$ -Dihydroequilin Sulfate and 17 $\beta$ -Dihydroequilin in Normal Postmenopausal Women», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 78 (1994), pp. 197-204.
  18. Kronos Longevity Research Institute, «Plenary Symposium #1—Presidential Symposium: New Findings from the Kronos Early Prevention Study (KEEPS) Randomized Trial», 23.<sup>a</sup> Conferencia Anual de la North American Menopause Society, 6-12 de octubre de 2012.
  19. S. M. Harmon, D. M. Black, F. Naftolin, E. A. Brinton, M. J. Budoff, M. I. Cedars, P. N. Hopkins, R. A. Lobo, J. E. Manson, G. R. Merriam, V. M. Miller, G. Neal-Perry, N. Santoro, H. S. Taylor, E. Vittinghoff, M. Yan, y H. N. Hodis. «Arterial Imaging Outcomes and Cardiovascular Risk Factors in Recently Menopausal Women: A Randomized Trial», *Annals of Internal Medicine*, vol. 161, n.º 4 (agosto de 2014), pp. 249-260.
  20. H. N. Hodis, W. J. Mack, V. W. Henderson, D. Shoupe, M. J. Budoff, J. Hwang-Levine, Y. Li, M. Feng, L. Dustin, N. Kono, F. Z. Stanczyk, R. H. Selzer, y P. Azen; ELITE Research Group, «Vascular Effects of Early versus Late Postmenopausal Treatment with Estradiol», *New England Journal of Medicine*, vol. 374, n.º 13 (31 de marzo de 2016), pp. 1221-1223.
  21. V. W. Henderson, J. A. St. John, H. N. Hodis, C. A. McCleary, F. Z. Stanczyk, D. Shoupe, N. Kono, L. Dustin, H. Allayee, y W. J. Mack, «Cognitive Effects of Estradiol after Menopause», *Neurology*, vol. 87, n.º 7 (agosto de 2016), pp. 699-708.
  22. A. Follingstad, «Estradiol, the Forgotten Hormone», *Journal of the American Medical Association*, vol. 239, n.º 1 (1978), pp. 29-39; H. Lemon, «Clinical and

- Experimental Aspects of the Anti-Mammary Carcinogenic Activity of Estriol», *Frontiers of Hormonal Research*, vol. 5, n.º 1 (1977), pp. 155-173; H. Lemon, «Estriol Prevention of Mammary Carcinoma Induced by 7,12-Dimethylbenzathrecene and Procarbazine», *Cancer Research*, vol. 35 (1975), pp. 1341-1353; H. Lemon, «Oestriol and Prevention of Breast Cancer», *Lancet*, vol. 1, n.º 802 (1973), pp. 546-547; H. Lemon, «Pathophysiologic Considerations in the Treatment of Menopausal Patients with Oestrogens: The Role of Oestriol in the Prevention of Mammary Cancer», *Acta Endocrinologica*, vol. 233, supl. (1980), pp. 17-27; H. Lemon, H. Wotiz, L. Parsons y cols., «Reduced Estriol Excretion in Patients with Breast Cancer Prior to Endocrine Therapy», *Journal of the American Medical Association*, vol. 196 (1966), pp. 1128-1136; B. G. Wren y J. A. Eden, «Do Progesterones Reduce the Risk of Breast Cancer? A Review of the Evidence», *Menopause: The Journal of the North American Menopause Society*, vol. 3, n.º 1 (1996), pp. 4-12; M. van Haafen, G. H. Donker, A. A. Haspeis y cols., «Oestrogen Concentration in Plasma, Endometrium, Myometrium, and Vagina of Postmenopausal Women, and Effects of Vaginal Oestriol (E3) and Oestradiol (E2) Applications», *Journal of Steroid Biochemistry*, vol. 4A (1989), pp. 647-653.
23. M. Melamed y cols., «Molecular and Kinetic Basis for the Mixed Agonist/Antagonist Activity of Estriol», *Molecular Endocrinology*, vol. 11, n.º 12 (noviembre de 1997), pp. 1868-1878.
  24. L. Rajkumar y cols., «Prevention of Mammary Carcinogenesis by Short-Term Estrogen and Progestin Treatments», *Breast Cancer Research*, vol. 6, n.º 1 (2004), pp. R31-37.
  25. S. Granberg y cols., «The Effects of Oral Estriol on the Endometrium in Postmenopausal Women», *Maturitas*, vol. 42, n.º 2 (25 de junio de 2002), pp. 149-156.
  26. K. Takahashi y cols., «Efficacy and Safety of Oral Estriol for Managing Postmenopausal Symptoms», *Maturitas*, vol. 34, n.º 2 (15 de febrero de 2000), pp. 169-177; K. Takahashi y cols., «Safety and Efficacy of Oestriol for Symptoms of Natural or Surgically Induced Menopause», *Human Reproduction*, vol. 15, n.º 5 (mayo de 2000), pp. 1028-1036.
  27. R. Punnonen y L. Raurama, «The Effect of Longterm Oral Oestriol Succinate Therapy on the Skin of Castrated Women», *Annals of Gynecology*, vol. 66 (1977), p. 214.
  28. Hargrove y Eisenberg, «Menopause» (véase nota 9).
  29. *Ibíd.*
  30. J. Hargrove y cols., «Menopausal Hormone Replacement Therapy with Continuous Daily Oral Micronized Estradiol and Progesterone», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 73, n.º 4 (1989), pp. 606-612.
  31. Citado en A. Voda, M. Dinnerstein y C. R. O'Donnell (eds.), *Changing Perspectives on Menopause*, University of Texas Press, Austin, 1982.
  32. J. K. Brown y V. Kerns (eds.), *In Her Prime: A New View of Middle-Aged Women*, Bergin & Garvey, Amherst (Massachusetts), 1985.
  33. F. Kronenberg y J. A. Downey, «Thermoregulatory Physiology of Menopausal Hot Flashes: A Review», *Canadian Journal of Physiological Pharmacology*, vol. 65 (1987), pp. 1312-1324.

34. R. S. Finkler, «The Effect of Vitamin E in the Menopause», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 9 (1949), pp. 89-94.
35. C. J. Smith, «Non-hormonal Control of Vasomotor Flushing in Menopausal Patients», *Chicago Medicine*, vol. 67, n.º 5 (1964), pp. 193-195.
36. C. A. B. Clemetson, S. J. DeCarol, G. A. Burney y cols., «Estrogens in Food: The Almond Mystery», *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, vol. 15 (1978), pp. 515-521; S. O. Elakovich and J. Hampton, «Analysis of Couvaestrol, a Phytoestrogen, in Alpha Tablets Sold for Human Consumption», *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, vol. 32 (1984), pp. 173-175.
37. H. Aldercreutz y cols., «Dietary Phyto-oestrogens and the Menopause in Japan», *Lancet*, vol. 339 (1992), p. 1233; M. J. Messina, V. Persky, K. D. R. Setchell y cols., «Soy Intake and Cancer Risk: A Review of the In Vitro and In Vivo Data», *Nutrition and Cancer*, vol. 21 (1994), pp. 113-131; y G. Wilcox y cols., «Oestrogenic Effects of Plant Foods in Postmenopausal Women», *British Medical Journal*, vol. 301 (1990), pp. 905-906.
38. K. Dupree y cols., «Effects of Soy on Quality of Life in Post-Menopausal Women», en reunión anual de la Endocrine Society, San Diego, 4-7 de junio de 2005.
39. M. Murray, «HRT vs. Remifemin in Menopause», *American Journal of Natural Medicine*, vol. 3, n.º 4 (1996), pp. 7-10; G. Warnecke, «Beeinflussung Klimakterischer Beschwerden durch ein Phytotherapeutikum» [Cómo influir en los síntomas menopáusicos mediante un agente fitoterapéutico], *Medwelt*, vol. 36 (1958), pp. 871-874.
40. I. I. Bukhman y O. I. Kirillov, «Effect of Eleutherococcus on Alarm-Phase of Stress», *Annual Review of Pharmacology*, vol. 8, 1969, pp. 113-121; A. Milewicz, E. Gejdel y cols., «Vitex Agnus Castus Extract in the Treatment of Luteal Phase Defects Due to Hyperprolactinemia: Results of a Randomized Placebo-Controlled Double-Blind Study», *Arzneimittel-Forschung/Drug Research*, vol. 43 (1993), pp. 752-756; D. B. Mowrey, *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Keats, New Canaan (Connecticut), 1986; G. Sliutz, P. Speiser y cols., «Agnus Castus Extracts Inhibit Prolactin Secretion of Rat Pituitary Cells», *Hormone and Metabolic Research*, vol. 2 (1993), pp. 253-255.
41. J. R. Lee, *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause*, Warner Books, Nueva York, 1996.
42. J. Manonai *et al.*, «Effects and Safety of *Pueraria mirifica* on Lipid Profiles and Biochemical Markers of Bone Turnover Rates in Healthy Postmenopausal Women», *Menopause*, vol. 15, n.º 3 (mayo-junio de 2008), pp. 530-35; N. Urasopon *et al.*, «*Pueraria mirifica*, a Phytoestrogen-Rich Herb, Prevents Bone Loss in Orchidectomized Rats», *Maturitas*, vol. 56, n.º 3 (20 marzo de 2007), pp. 322-331.
43. V. Chandeying y M. Sangthawan, «Efficacy Comparison of *Pueraria mirifica* (PM) Against Conjugated Equine Estrogen (CEE) With/Without Medroxyprogesterone Acetate (MPA) in the Treatment of Climacteric Symptoms in Perimenopausal Women: Phase III Study», *Journal of the Medical Association of Thailand*, vol. 90, n.º 9 (septiembre de 2007), pp. 1720-1726.
44. S. Lamkertittikul y V. Chandeying, «Efficacy and Safety of *Pueraria mirifica* (Kwao Kruea Khao) for the Treatment of Vasomotor Symptoms in

- Perimenopausal Women: Phase II Study», *Journal of the Medical Association of Thailand*, vol. 87, n.º 1 (enero de 2004), pp. 33-40.
45. P. Virojchaiwong, V. Suvithayasiri, y A. Itharat, «Comparison of Pueraria mirifica 25 and 50 mg for Menopausal Symptoms», *Archives of Gynecology and Obstetrics*, vol. 284, n.º 2 (agosto de 2011), pp. 411-419.
  46. J. Manonai, A. Chittacharoen, U. Udomsubpayakul, H. Theppisai, y U. Theppisai, «Effects and Safety of Pueraria mirifica on Lipid Profiles and Biochemical Markers of Bone Turnover Rates in Healthy Postmenopausal Women», *Menopause*, vol. 15, n.º 3 (mayo-junio de 2008), pp. 530-535; N. Urasopon, Y. Hamada, W. Cherdshewasart, y S. Malaivijitnond, «Preventive Effects of Pueraria mirifica on Bone Loss in Ovariectomized Rats», *Maturitas*, vol. 59, n.º 2 (20 de febrero de 2008), pp. 137-148; N. Urasopon, Y. Hamada, K. Asaoka, W. Cherdshewasart, y S. Malaivijitnond, «Pueraria mirifica, a Phytoestrogen-Rich Herb, Prevents Bone Loss in Orchidectomized Rats», *Maturitas*, vol. 56, n.º 3 (20 de marzo de 2007), pp. 322-331.
  47. S. Suthon, S. Jaroenporn, N. Charoenphandhu, P. Suntornsaratoon, y S. Malaivijitnond, «Anti-Osteoporotic Effects of Pueraria candollei var. mirifica on Bone Mineral Density and Histomorphometry in Estrogen-Deficient Rats», *Journal of Natural Medicines*, vol. 70, n.º 2 (abril de 2016), pp. 225-233.
  48. S. Ramnarine, J. MacCallum, y M. Ritchie, «Phyto-oestrogens: Do They Have a Role in Breast Cancer Therapy?», *Proceedings of the Nutrition Society*, vol. 68 (OCE) (2009), p. E93.
  49. T. C. Lin, K. H. Wang, A. P. Kao, K. H. Chuang, y T. C. Kuo, «Pueraria Mirifica Inhibits 17 $\beta$ -Estradiol-induced Cell Proliferation of Human Endometrial Mesenchymal Stem Cells», *Taiwan Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 56, n.º 6 (diciembre de 2017), pp. 765-769.
  50. A. D. Domar y H. Dreher, *Healing Mind, Healthy Women* (Henry Holt & Co., Nueva York, 1996), pp. 291-292; Swartzman, «Impact of Stress» (v. nota 13); R. R. Freedman y S. Woodward, «Behavioral Treatment of Menopausal Hot Flashes: Evaluation by Ambulatory Monitoring», *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 167 (1992), pp. 436-439; L. C. Swartzman, R. Edelberg y E. Kemmann, «The Menopausal Hot Flush: Symptom Reports and Concomitant Physical Changes», *Journal of Behavior Medicine*, vol. 13 (1990), pp. 15-30; D. W. Stevenson y D. J. Delprato, «Multiple Component Self-Control Program for Menopausal Hot Flashes», *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychology*, vol. 14, n.º 2 (1983), pp. 137-140.
  51. Susun Weed, *Menopausal Years: The Wise Woman's Way: Alternative Approaches for Women 30-90*, Ash Tree Publishing, Woodstock (Nueva York), 1992.
  52. M. Bygdeman y M. L. Swahn, «Replens versus Dienoestrol Cream in Symptomatic Treatment of Vaginal Atrophy in Postmenopausal Women», *Maturitas*, vol. 23 (1996), pp. 259-263.
  53. Susan Rako, *The Hormone of Desire: The Truth About Sexuality, Menopause, and Testosterone*, Harmony, Nueva York, 1996.
  54. V. L. Handa, «Vaginal Administration of Low-Dose Conjugated Estrogens: Systemic Absorption and Effects on the Endometrium», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 84 (1994), pp. 215-218; G. M. Heimer y D. E. Englund, «Effects of Vaginally Administered Oestriol on Postmenopausal Urogenital

- Disorders: A Cytohormonal Study», *Maturitas*, vol. 3 (1992), pp. 171-179; C. S. Iosif, «Effects of Protracted Administration of Estriol on the Lower Urinary Tract in Postmenopausal Women», *Archives of Gynecology and Obstetrics*, vol. 3, n.º 251 (1992), pp. 115-120; A. L. Kirkengen, P. Andersen, E. Gjersoe y cols., «Oestriol in the Prophylactic Treatment of Recurrent Urinary Tract Infections in Postmenopausal Women», *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, junio de 1992, pp. 139-142; R. Ruz y W. Stamm, «A Controlled Trial of Intravaginal Estriol in Post-Menopausal Women with Recurrent Urinary Tract Infections», *New England Journal of Medicine*, vol. 329, n.º 11 (1993), pp. 753-756; M. van Haften y cols., «Oestrogen Concentration in Plasma, Endometrium, Myometrium, and Vagina of Postmenopausal Women, and Effects of Vaginal Oestriol (E3) and Oestradiol (E2) Applications», *Journal of Steroid Biochemistry*, vol. 4A (1989), pp. 647-653.
55. D. Michaelson, C. Stratakis, L. Hill y cols., «Bone Mineral Density in Women with Depression», *New England Journal of Medicine*, vol. 335 (1996), pp. 1176-1181.
56. C. E. Cann, M. C. Martin y R. B. Jaffe, «Decreased Spinal Mineral Content in Amenorrheic Women», *Journal of the American Medical Association*, vol. 25, n.º 5 (3 de febrero de 1984), pp. 626-629; J. S. Lindberg, M. R. Powell y cols., «Increased Vertebral Bone Mineral in Response to Reduced Exercise in Amenorrheic Runners», *Western Journal of Medicine*, vol. 146 (1987), pp. 39-42; R. Marcus y cols., «Menstrual Function and Bone Mass in Elite Women Distance Runners», *Annals of Internal Medicine*, vol. 102 (1985), pp. 158-163; J. C. Prior, «Spinal Bone Loss and Ovulatory Disturbances», *New England Journal of Medicine*, vol. 323 (1990), pp. 1221-1227.
57. M. Hernández-Ávila y cols., «Caffeine, Moderate Alcohol Intake, and Risk of Fracture of the Hip and Forearm in Middle-Aged Women», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 54 (1991), pp. 157-163; D. E. Nelson, R. W. Suttin, J. A. Langois y cols., «Alcohol as a Risk Factor for Fall Injury Events Among Elderly Persons Living in the Community», *Journal of the Geriatric Society*, vol. 40 (1992), pp. 658-661; H. D. Nelson y cols., «Smoking, Alcohol, and Neuromuscular and Physical Function of Older Women», *Journal of the American Medical Association*, vol. 272, n.º 24 (1994), pp. 1909-1913.
58. D. C. Bauer y cols., «Factors Associated with Appendicular Bone Mass in Older Women», *Archives of Internal Medicine*, vol. 118, n.º 9 (1993), pp. 657-665; D. P. Kiel y cols., «Caffeine and the Risk of Hip Fracture: The Framingham Study», *Biological Psychiatry*, vol. 23 (1988), pp. 335-349.
59. B. Dawson-Hughes y cols., «Effect of Vitamin D Supplementation on Wintertime and Overall Bone Loss in Healthy Postmenopausal Women», *Annals of Internal Medicine*, vol. 115, n.º 17 (1991), pp. 505-512.
60. H. I. Abdalla, D. M. Hart, D. Purdee y cols., «Prevention of Bone Mineral Loss in Postmenopausal Women By Norethisterone», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 66 (1985), pp. 789-792; J. Dequeker y E. De Muylder, «Long-term Progestogen Treatment and Bone Remodeling in Premenopausal Women: A Longitudinal Study», *Maturitas*, vol. 4 (1982), pp. 309-313; R. Lindsay, D. M. Hart, D. Purdee y cols., «Comparative Effectiveness of Estrogen and a Progestogen on Bone Loss in Postmenopausal Women», *Clinical Science and*



- Molecular Medicine*, vol. 54 (1978), pp. 93-95; J. McCann y N. Horwitz, «Provera Alone Builds Bone», *Medical Tribune*, 22 de julio de 1987, pp. 4-5; J. C. Prior y cols., «Progesterone as a Bone-Tropic Hormone», *Endocrine Reviews*, vol. 11 (1990), pp. 386-398; B. L. Riggs, J. Jowers, P. J. Kelly y cols., «Effect of Sex Hormones in Bone in Primary Osteoporosis», *Journal of Clinical Investigation*, vol. 48 (1969), pp. 1065-1072; G. R. Snow y C. Anderson, «The Effect of 17-beta Estradiol and Progesterone on Trabecular Bone Remodeling in Oophorectomized Dogs», *Calcification Tissue*, vol. 39 (1986), pp. 198-205.
61. A. K. Banerjee, P. J. Lane y F. W. Meichen, «Vitamin C and Osteoporosis in Old Age», *Age and Aging*, vol. 7, n.º 1 (1978), pp. 16-18.
  62. F. H. Nielsen, «Studies on the Relationship Between Boron and Magnesium Which Possibly Affects the Formation and Maintenance of Bones», *Magnesium and Trace Elements*, vol. 9, n.º 2 (1990), pp. 61-91; J. U. Reginster y cols., «Preliminary Report of Decreased Serum Magnesium in Post-Menopausal Osteoporosis», *Magnesium*, vol. 8, n.º 2 (1989), pp. 106-109.
  63. T. L. Holbrook y cols., «Dietary Calcium and Risk of Hip Fracture: A 14-Year Prospective Population Study» *Lancet*, vol. 2 (1988), pp. 1046-1049; H. Spencer y cols., «Absorption of Calcium in Osteoporosis», *American Journal of Medicine*, vol. 37 (1964), pp. 223-224.
  64. F. H. Nielsen y cols., «Effects of Dietary Boron on Mineral, Estrogen, and Testosterone Metabolism in Post-Menopausal Women», *Federation of American Societies for Experimental Biology Journal*, vol. 1 (1987), pp. 394-397.
  65. U. Harmann y cols., «Low Sexual Desire in Midlife and Older Women: Personality Factors, Psychosocial Development, Present Sexuality», *Menopause*, vol. 11, n.º 6, parte 2 (noviembre-diciembre de 2004), pp. 726-740; R. Basson, «Recent Advances in Women's Sexual Function and Dysfunction», *Menopause*, vol. 11, n.º 6, parte 2 (noviembre-diciembre de 2004), pp. 714-725; *NAMS Supplement — Update on Sexuality at Menopause and Beyond: Normative, Adaptive, Problematic, Dysfunctional*, North American Menopause Society, vol. 11, n.º 6 (noviembre de 2004), pp. 708-786; P. Sarrel y M. I. Whitehead, «Sex and Menopause: Defining the Issues», *Maturitas*, vol. 7 (1985), pp. 217-224; R. H. van Lunsen y E. Laan, «Genital Vascular Responsiveness and Sexual Feelings in Midlife Women: Psychophysiological, Brain, and Genital Imaging Studies», *Menopause*, vol. 11, n.º 6, parte 2 (noviembre-diciembre de 2004), pp. 741-748.
  66. B. Zumoff, B. W. Strain, L. K. Miller y W. Roser, «24-Hour Mean Plasma Testosterone Concentration Declines with Age in Normal Premenopausal Women», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 80, n.º 4 (1995), pp. 1429-1430.
  67. G. A. Bachmann, «Correlates of Sexual Desire in Postmenopausal Women», *Maturitas*, vol. 7, n.º 3 (1985), p. 211; citado en David Youngs, «Common Misconceptions About Sex and Depression During Menopause: A Historical Perspective», *Female Patient*, vol. 17 (abril de 1992), pp. 25-28; Pfenninger, «Sex and the Maturing Female» (v. nota 11); J. R. Wilson, «Sexuality in Aging», en J. J. Sciarra, ed., *Gynecology and Obstetrics*, Lippincot, Philadelphia, 1987, pp. 1-12.
  68. Bachmann, «Correlates of Sexual Desire» (v. nota 56).

69. Harry Fisch con Stephen Braun, *The Male Biological Clock: The Startling News About Aging, Sexuality, and Fertility in Men*, Free Press, Nueva York, 2005.
70. Mantak Chia y Maneewan Chia, *Cultivating Female Sexual Energy: Healing Love Through the Tao*, Healing Tao Books, Huntington (Nueva York), 1986; se puede encargar a Healing Tao Books, 2 Creskill Place, Huntington, NY 11743.
71. Comunicación personal con el doctor Alan Gaby, especialista en medicina nutricional; comunicación personal con David Zava, Laboratorio Aeron Lifecycles.
72. J. K. Meyers, M. M. Weissman y G. L. Tischler, «Six-Month Prevalence of Psychiatric Disorder in Three Communities», *Archives of General Psychiatry*, vol. 41 (1984), p. 959.
73. S. M. McKinley, J. B. McKinlay y D. J. Brambilla, «Health Status and Utilization Behavior Associated with Menopause», *American Journal of Epidemiology*, vol. 125 (1987), p. 110.
74. M. Murray, «HRT vs. Remifemin in Menopause», *American Journal of Natural Medicine*, vol. 3, n.º 4 (1996), pp. 7-10; Warnecke, «Beeinflussung» (v. nota 33).
75. S. Hozl, L. Demisch y B. Gollnik, «Investigations About Antidepressive and Mood Change Effects of *Hypericum perforatum*», *Planta Medica*, vol. 55 (1989), p. 643.
76. Marian Van Eck McCain, *Transformation Through Menopause*, Bergin and Garvey, Amherst (Massachusetts), 1991.
77. Marguerite Holloway, «The Estrogen Factor», *Scientific American*, junio de 1992.
78. S. E. File y cols., «Eating Soya Improves Human Memory», *Psychopharmacology* (Berl), vol. 157, n.º 4 (octubre de 2001), pp. 430-436; S. E. File y cols., «Cognitive Improvement After 6 Weeks of Soy Supplements in Postmenopausal Women Is Limited to Frontal Lobe Function», *Menopause*, vol. 12, n.º 2 (marzo de 2005), pp. 193-201; R. Duffy y cols., «Improved Cognitive Function in Postmenopausal Women After 12 Weeks of Consumption of a Soya Extract Containing Isoflavones», *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, vol. 75, n.º 3 (junio de 2003), pp. 721-729.
79. K. J. Chang y cols., «Influences of Percutaneous Administration of Estradiol and Progesterone on Human Breast Epithelial Cell Cycle in Vivo», *Fertility and Sterility*, vol. 63 (1995), pp. 785-791; M. J. Foidart y cols., «Estradiol and Progesterone Regulate the Proliferation of Human Breast Epithelial Cells», *Fertility and Sterility*, vol. 69, n.º 5 (mayo de 1998), pp. 963-969.
80. J. C. Prior, «Perimenopause: The Complex Endocrinology of the Menopausal Transition», *Endocrine Reviews*, vol. 19, n.º 4 (agosto de 1998), pp. 397-428.
81. S. Franceschi, A. Gaverro, A. Decarli y cols., «Intake of Macronutrients and Risk of Breast Cancer», *Lancet*, vol. 347 (1996), pp. 1351-1356; A. Tavani y cols., «Consumption of Sweet Foods and Breast Cancer Risk in Italy», *Annals of Oncology*, octubre de 2005 (publicación electrónica [epub] antes de su impresión).
82. E. Ginsburg, N. Mello y cols., «Effects of Alcohol Ingestion on Estrogens in Postmenopausal Women», *Journal of the American Medical Association*, vol. 276, n.º 21 (1996), pp. 1747-1751.

83. M. Eades y M. D. Eades, *Protein Power*, Bantam, Nueva York, 1996. Los doctores Eades y los doctores Heller han realizado una investigación pionera acerca de los efectos de la dieta, el exceso de grasa y la insulina en la salud. Ambos equipos están disponibles para consultas por parte de médicos, y sus libros constituyen excelentes guías prácticas tanto para pacientes como para médicos.
84. J. Jeppesen y cols., «Effects of Low-Fat, High-Carbohydrate Diets on Risk Factors for Ischemic Heart Disease in Postmenopausal Women», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 65 (1997), pp. 1027-1033.
85. M. Kearney y cols., «William Heberden Revisited: Postprandial Angina Interval - Interval Between Food and exercise and Meal Consumption Are Important Determinants of Time of Onset of Ischemia and Maximal Exercise Tolerance», *Journal of the American College of Cardiology*, vol. 29 (1997), pp. 302-307.
86. B. M. Altura y cols., «Cardiovascular Risk Factors and Magnesium: Relationships to Atherosclerosis, Ischemic Heart Disease, and Hypertension», *Magnesium and Trace Elements*, vol. 10 (1991-1992), pp. 182-192; R. DeFronzo y E. Ferrannini, «Insulin Resistance: A Multifaceted Syndrome Responsible for NIDDM, Obesity, Hypertension, Dyslipidemia, and Atherosclerotic Cardiovascular Disease», *Diabetes Care*, vol. 14, n.º 13 (1991), pp. 173-194; A. Ferrara y cols., «Sex Differences in Insulin Levels in Older Adults and the Effect of Body Size, Estrogen Replacement Therapy, and Glucose Tolerance Status: The Rancho Bernardo Study, 1984-87», *Diabetes Care*, vol. 18, n.º 2 (1995), pp. 220-225; J. M. Gaziano, «Antioxidant Vitamins and Coronary Artery Disease Risk», *American Journal of Medicine*, vol. 97 (1994), pp. 3A-18S, 21S; J. Hallfrisch y cols., «High Plasma Vitamin C Associated with High Plasma HDL and HDL(2) Cholesterol», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 60 (1994), pp. 100-105; M. Modan y cols., «Hyperinsulinemia: A Link Between Hypertension, Obesity, and Glucose Intolerance», *Journal of Clinical Investigation*, vol. 75 (1985), pp. 809-817; H. Morrison y cols., «Serum Folate and Risk of Fatal Coronary Heart Disease», *Journal of the American Medical Association*, vol. 275, n.º 24 (1996), pp. 1893-1896; R. A. Riemersma y cols., «Risk of Angina Pectoris and Plasma Concentrations of Vitamins A, E, C, and Carotene», *Lancet*, vol. 337 (1991), pp.1-5; M. Stampfer y cols., «Vitamin E Consumption and the Risk of the Coronary Heart Disease in Women», *New England Journal of Medicine*, vol. 328 (1993), pp. 1444-1449; D. Steinberg y cols., «Antioxidants in the Prevention of Human Atherosclerosis», *Circulation*, vol. 85, n.º 6 (1992), pp. 2338-2343; D. A. Street y cols., «A Population-Based Case Control Study of the Association of Serum Antioxidants and Myocardial Infarction», *American Journal of Epidemiology*, vol. 124 (1991), pp. 719-720.
87. M. Daviglus y cols., «Fish Consumption and the 30-Year Risk of Fatal Myocardial Infarction», *New England Journal of Medicine*, vol. 336 (10 de abril 1997), pp. 1046-1053.
88. D. L. Bachman y cols., «Incidence of Dementia and Probable Alzheimer's Disease in a General Population: The Framingham Study», *Neurology*, vol. 43, n.º 3, parte 1 (marzo de 1993), pp. 515-519.

89. L. E. Hebert y cols., «Alzheimer Disease in the U.S Population: Prevalence Estimates Using the 2000 Census», *Archives of Neurology*, vol. 60, n.º 8 (agosto de 2003), pp. 1119-1122.
90. S. D. Edland y cols., «Dementia and Alzheimer Disease Incidence Rates Do Not Vary by Sex in Rochester, Minn.», *Archives of Neurology*, vol. 59, n.º 10 (octubre de 2002), pp. 1589-1593.
91. M. A. Espeland y cols., «Conjugated Equine Estrogens and Global Cognitive Function in Postmenopausal Women: Women's Health Initiative Memory Study», *Journal of the American Medical Association*, vol. 291, n.º 24 (23 de junio de 2004), pp. 2959-2968.
92. D. Snowden y cols., «Linguistic Ability in Early Life and Cognitive Function and Alzheimer's Disease in Late Life», *Journal of the American Medical Association*, vol. 275, n.º 7 (1996), pp. 528-532.
93. Q. Chengxuan y L. Fratiglioni, «Aging without Dementia is Achievable: Current Evidence from Epidemiological Research», *Journal of Alzheimer's Disease*, vol. 62, n.º 3 (2018), pp. 933-942; T. Perls, *Experimental Gerontology*, vol. 39, n.º 11-12 (noviembre-diciembre de 2004), pp. 1587-1593.
94. R. Peters, «Ageing and the Brain», *Postgraduate Medical Journal*, vol. 82, n.º 964 (febrero de 2006), pp. 84-88.
95. V. Henderson y cols., «Estrogen Replacement Therapy in Older Women: Comparisons Between Alzheimer's Disease Cases and Nondemented Control Subjects», *Archives of Neurology*, vol. 51 (1994), pp. 896-900; H. Honjo, Y. Ogina, K. Tanaka y cols., «An Effect of Conjugated Estrogen to Cognitive Impairment in Women with Senile Dementia, Alzheimer's Type: A Placebo-Controlled Double Blind Study», *Journal of the Japanese Menopause Society*, vol. 1 (1993), pp. 167-171; T. Ohkura, K. Isse, K. Akazawa y cols., «Evaluation of Estrogen Treatment in Female Patients with Dementia of the Alzheimer's Type», *Endocrine Journal*, vol. 41 (1994), pp. 361-371; A. Paganini-Hill y V. W. Henderson, «Estrogen Deficiency and Risk of Alzheimer's Disease in Women», *American Journal of Epidemiology*, vol. 140 (1994), pp. 256-261.
96. L. L. Ekblad, J. Johansson, S. Heilin, M. Viitanen, H. Laine, P. Puukka, A. Jula, y J. O. Rinne, «Midlife Insulin Resistance, APOE Genotype, and Late-Life Brain Amyloid Accumulation», *Neurology*, vol. 90, n.º 13 (27 de marzo de 2018), pp. e1150-7.
97. S. M. de la Monte y J. R. Wands, «Alzheimer's Disease Is Type 3 Diabetes—Evidence Reviewed», *Journal of Diabetes Science and Technology*, vol. 2, n.º 6 (noviembre de 2008), pp. 1101-1113.
98. M. Freedman, J. Knoefel y cols., «Computerized Axial Tomography in Aging», en M. L. Albert, ed., *Clinic Neurology of Aging*, Oxford University Press, Nueva York, 1984; U. Lehr y R. Schmitz-Scherzer, «Survivors and Non-survivors: Two Fundamental Patterns of Aging», en H. Thomas, ed., *Patterns of Aging*, S. Karger, Basilea, 1976; A. L. Benton, P. J. Eslinger y A. R. Damasio, «Normative Observations on Neuropsychological Test Performance in Old Age», *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, vol. 3, 1981, pp. 33-42.
99. P. H. Evans, J. Klinowski y E. Yano, «Cephaloconiosis: A Free Radical Perspective on the Proposed Particulate-Induced Etiopathogenesis of Alzheimer's Dementia and Related Disorders», *Medical Hypotheses*, vol. 34 (1991), pp. 209-219; I. Rosenberg y J. Miller, «Nutritional Factors in Physical

- and Cognitive Functions of Elderly People», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 55 (1992), pp. 1237S-1243S; R. N. Strachan y J. G. Henderson, «Dementia and Folate Deficiency», *Quarterly Journal of Medicine*, vol. 36 (1967), pp. 189-204.
100. J. F. Flood, J. E. Morley y E. Roberts, «Memory-Enhancing Effects in Male Mice of Pregnenolone and Steroids Metabolically Derived from It», *Proceedings from the National Academy of Sciences*, vol. 89 (marzo de 1992), pp. 1567-1571; C. R. Mevri y cols., «Reduced Plasma DHEA Concentrations in HIV Infection and Alzheimer's Disease», en M. Kalimi y W. Regelson, eds., *The Biological Role of Dehydroepiandrosterone*, De Gruyter, Nueva York, 1990, pp. 101-105; W. Regelson y cols., «Dehydroepiandrosterone (DHEA) - The "Mother Steroid". I: Immunologic Action», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 719 (1994), pp. 553-563; S. S. C. Yen y cols., «Replacement of DHEA in Aging Men and Women: Potential Remedial Effects», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 774 (1995), pp. 128-142.
101. J. K. Morris, E. D. Vidoni, D. K. Johnson, A. Van Sciver, J. D. Mahnken, R. A. Honea, H. M. Wilkins, W. M. Brooks, S. A. Billinger, R. H. Swerdlow y J. M. Burns, «Aerobic Exercise for Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Pilot Trial», *PLOS One*, vol. 12, n.º 2 (10 de febrero de 2017), p. e0170547.
102. Susun Weed, de un folleto informativo para su libro *Menopausal Years* (véase nota 37).

## Capítulo 15: Pasos para crear una salud vibrante

1. Ejercicio adaptado de un seminario en el que participé con Annie Gill O'Toole, la autora del libro *Choosing Life*, que contiene muchos otros ejercicios para crearse una buena salud. Se puede encargar a Lighthouse International, 22 Stacey Rd., Marlborough, MA 01752; tel. (508) 624 77 35.
2. Esta enseñanza es de Abraham, que enseña a través de Esther Hicks. Siempre he considerado que las enseñanzas de Abraham son un material muy práctico para vivir con alegría. Para mayor información, escribe a Abraham Hicks Publications, P.O. Box 690070, San Antonio, TX 78269.
3. S. Cohen, D. Janicki-Deverts, y W. J. Doyle, «Self-Rated Health in Healthy Adults and Susceptibility to the Common Cold», *Psychosomatic Medicine*, vol. 77, n.º 9 (noviembre-diciembre de 2015), pp. 959-968.
4. S. R. H. Beach, M. K. Lei, R. L. Simons, A. B. Barr, L. G. Simons, K. Ehrlich, G. H. Brody, y R. A. Philbert, «When Inflammation and Depression Go Together: The Longitudinal Effects of Parent-Child Relationships», *Development and Psychopathology*, vol. 29, n.º 5 (diciembre de 2017), pp. 1969-1986.
5. Leslie Kussman, en comunicación personal conmigo, el 6 de mayo de 1992, antes de que filmara *Harbour of Hope*, documental sobre personas que han sanado de enfermedades crónicas o terminales. Para más información, escribir a Aquarius Productions, 31 Martin Road, Wellesley, MA 02181; tel. (617) 237 06 08.

6. Joe Dominguez y Vicki Robin, *Your Money or Your Life* (Viking, Nueva York, 1992) (*La bolsa o la vida*, Planeta, Barcelona, 1997); Joe Dominguez, «Transforming Your Relationship with Money and Creating Financial Independence», folleto; escribir a New Road Map Foundation, P.O. Box 15981, Seattle, WA 98115.
7. P. Arnstein, M. Vidal, C. Wells-Federman, B. Morgan, y M. Caudill, «From Chronic Pain Patient to Peer: Benefits and Risks of Volunteering», *Pain Management Nursing*, vol. 3, n.º 3 (septiembre de 2002), pp. 94-103.
8. B. L. Fredrickson, K. M. Grewen, K. A. Coffey, S. B. Algoe, A. M. Firestone, J. M. G. Arevalo, J. Ma, y S. W. Cole, «A Functional Genomeic Perspective on Human Well-Being», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 110, n.º 33 (13 de agosto de 2013), pp. 13684-13689.
9. R. Grossarth-Maticek, J. Bastiaans, y D. T. Kanazir, «Psychosocial Factors as Strong Predictors of Mortality from Cancer, Ischaemic Heart Disease and Stroke: The Yugoslav Prospective Study», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 29, n.º 2 (1985), pp. 167-176.
10. B. C. Broom, R. J. Booth, y C. Schubert, «Symbolic Diseases and ‘MindBody’ Co-Emergence. A Challenge for Psychoneuroimmunology», *Explore*, vol. 8, n.º 1 (enero-febrero de 2012), pp. 16-25; [www.letmagichappen.com/images/uploads/documents/Symbolic\\_Diseases.Explore\\_2012.pdf](http://www.letmagichappen.com/images/uploads/documents/Symbolic_Diseases.Explore_2012.pdf).
11. En uno de mis talleres, una mujer de Atlanta me dijo que su grupo de mujeres llama simplemente «el proceso» a este trabajo profundo. Nunca había oído hablar de Ann Wilson Schaefer ni de su obra.
12. Naomi Wolf ha documentado los trágicos aspectos de esto en *The Beauty Myth*, Morrow, Nueva York, 1990 (*El mito de la belleza*, Emecé, Barcelona, 1991).
13. Frances Scovell Shinn, *The Game of Life and How to Play It*, DeVorss and Co., Marina del Rey (California), 1925 (*El juego de la vida*, Obelisco, Barcelona, 1993).
14. Patricia Reis, autora de *Through the Goddess* (Crossing Press, Freedom [California], 1991), trabajó cuatro años con nosotras en Women to Women y nos enseñó los muy arraigados hábitos que hay en la psique y el cuerpo de las mujeres.
15. Una explicación en detalle de esto se encuentra en Vicki Noble, *Shakti Woman*, HarperSanFrancisco, 1992 (*La mujer shakti*, Perito en Lunas, S.L., Madrid, 2004).
16. Para más información, escribir al Proprioceptive Writing Center, P.O. Box 83333, Portland, ME 05102; tel. (207) 772 18 47.
17. La incubación de los sueños está adaptada de la obra de Patricia Reis.
18. K. Brogan, «Remote Healing of Bipolar Disorder, Eating Disorder Not Otherwise Specified, Posttraumatic Stress Disorder, Fibromyalgia, and Irritable Bowel Syndrome Through Lifestyle Change», *Advances in Mind-Body Medicine*, vol. 31, n.º 4 (otoño de 2017) pp. 4-9.
19. J. Fang, Z. Jin, Y. Wang, K. Li, J. Kong, E. E. Nixon, Y. Zeng, Y. Ren, H. Tong, Y. Wang, P. Wang y K. K. Hui, «The Salient Characteristics of the Central Effects of Acupuncture Needling: Limbic-Paralimbic-Neocortical Network Modulation», *Human Brain Mapping*, vol. 30, n.º 4 (abril de 2009), pp. 1196-206.

20. D. Church, G. Yount y A. J. Brooks, «The Effect of Emotional Freedom Techniques on Stress Biochemistry: A Randomized Controlled Trial», *The Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 200, n.º 10 (octubre de 2012), pp. 891-896.
21. B. O. Rothbaum, «A Controlled Study of Eye Movement Desensitization and Reprocessing in the Treatment of Posttraumatic Stress Disordered Sexual Assault Victims», *Bulletin of the Menninger Clinic*, vol. 61, n.º 3 (verano de 1997), pp. 317-334; S. A. Wilson, L. A. Becker y R. H. Tinker, «Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Treatment for Psychologically Traumatized Individuals», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 63, n.º 6 (diciembre de 1995), pp. 928-37; S. A. Wilson, L. A. Becker y R. H. Tinker, «Fifteen-Month Follow-Up of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Treatment for Posttraumatic Stress Disorder and Psychological Trauma», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 65, n.º 6 (diciembre de 1997), pp. 1047-1056.
22. S. V. Marcus, P. Marquis y C. Sakai, «Controlled Study of Treatment of PTSD Using EMDR in an HMO Setting», *Psychotherapy Theory Research and Practice*, vol. 34, n.º 3 (septiembre de 1997), pp. 307-315; S. V. Marcus, P. Marquis y C. Sakai, «Three- and 6-Month Follow-Up of EMDR Treatment of PTSD in an HMO Setting», *International Journal of Stress Management*, vol. 11, n.º 3 (agosto de 2004), pp. 195-208.
23. D. Spiegel, J. Bloom, H. D. Kraemer y cols., «Effects of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer», *Lancet*, vol. 2 (1989), pp. 888-891; D. Spiegel, «A Psychosocial Intervention and Survival Time of Patients with Metastatic Breast Cancer», *Advances*, vol. 7, n.º 3 (1991), pp. 10-19.
24. J. J. Gross, «The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review», *Review of General Psychology*, vol. 2, n.º 3 (September 1998), pp. 271-299; [http://www.elaborer.org/psy1045d/cours/Gross\(1998\).pdf](http://www.elaborer.org/psy1045d/cours/Gross(1998).pdf).
25. R. G. Reed, K. L. Weihs, D. A. Sbarra, E. C. Breen, M. R. Irwin, y E. A. Butler, «Emotional Acceptance, Inflammation, and Sickness Symptoms Across the First Two years Following Breast Cancer Diagnosis», *Brain, Behavior, and Immunity*, vol. 56 (agosto de 2016), pp. 165-174.
26. B. E. Lippitz, «Cytokine Patterns in Patients with Cancer; A Systematic Review», *The Lancet - Oncology*, vol. 14, n.º 6 (mayo de 2013), pp. e218-228.
27. K. Uvnas-Moberg, L. Handlin, y M. Petersson, «Self-Soothing Behaviors with Particular Reference to Oxytocin Release Induced by Non-Noxious sensory Stimulation», *Frontiers in Psychology*, vol. 5 (12 de enero de 2015), pp. 1529; K. Uvnas-Moberg y M. Petersson, «Oxytocin, a Mediator of Anti-Stress, Well-Being, Social Interaction, Growth and Healing», *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, vol. 51, n.º 1 (2005), pp. 57-80.
28. V. Morhenn, L. E. Beavin, y P. J. Zak, «Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone in Humans», *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 18, n.º 6 (noviembre-diciembre de 2012), pp. 11-18.
29. Boston Women's Health Book Collective, *The New Our Bodies, Ourselves*, Simon & Schuster, Nueva York, 1984; Riane Eisler, *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future*, Harper, San Francisco, 1988 (*El cáliz y la espada: la alternativa femenina*, H. F. Martínez de Murguía, Madrid, 1996).

30. <https://www.youtube.com/watch?v=VhmRkUtPra8>.
31. F. Luskin y B. Bland, «Stanford-Northern Ireland Hope 2 Project», manuscrito inédito, Stanford University, Palo Alto (California), febrero de 2001.
32. R. McCraty y cols., «The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability», *American Journal of Cardiology*, vol. 76, n.º 14 (15 de noviembre de 1995), pp. 1089-1093; Doc Lew Childre, *Women Lead with Their Hearts: A White Paper*; puede solicitarse al Institute of Heart Math, P.O. Box 1463, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006; tel. (408) 338 87 00; sitio web: [www.hearthealth.org](http://www.hearthealth.org).
33. Stephen Levine, *Guided Meditations, Explorations and Healings*, Doubleday, Nueva York, 1991, p. 324. (*Meditaciones, exploraciones y otras sanaciones, Libros del Comienzo, Madrid, 1997*).
34. David Ehrenfeld, *The Arrogance of Humanism*, citado en Richard Sandor, «The Attending Physician», *Sun*, vol. 4, septiembre de 1991, p. 4.
35. Citado en Jerry Hicks y Esther Hicks, *A New Beginning*, primera y segunda partes (véase nota 2).
36. A. Deyhle y J. Waterman, «Heart Coherence Increases Order of Crystallization Patterns in Dried Saliva Study», HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder, Colorado (octubre de 2013); <https://pdfs.semanticscholar.org/a83f/4b54e3aa99dcb23676260862e242a52c298.pdf>.
37. S. L. Liedliecki y M. Good, «Effect of Music on Power, Pain, Depression and Disability», *Journal of Advanced Nursing*, vol. 54, n.º 5 (junio de 2006), pp. 553-562.
38. H. Fukui y K. Toyoshima, «Music Facilitate the Neurogenesis, Regeneration and Repair of Neurons», *Medical Hypotheses*, vol. 71, n.º 5 (noviembre de 2008), pp. 765-769.
39. H. Fukui. «The Effect of Music to Sex Hormones of Elderly Person», *Neuroscience Research Supplements*, vol. 55, n.º 1 (enero de 2006), p. S58.
40. J. H. Fowler y N. A. Christakis, «Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Study», *British Medical Journal*, vol. 337 (4 de diciembre de 2008), p. a2338.
41. R. W. Eyre, T. House, E. M. Hill, y F. E. Griffiths, «Spreading of Components of Mood in Adolescent Social Networks», *Royal Society Open Science*, vol. 4, n.º 9 (20 de septiembre de 2017), p. 170336.

## Capítulo 16: Aprovechar al máximo la asistencia médica

1. Norman Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, Bantam, Nueva York, 1979, pp. 49-50. (*Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir*, Kairós, Barcelona, 1982).
2. H. Benson y cols., «The Placebo Effect: A Neglected Asset in the Care of Patients», *Journal of the American Medical Association*, vol. 232, n.º 12 (23 de junio de 1975); A. B. Carter, «The Placebo: Its Use and Abuse», *Lancet*, 17 de octubre de 1973, p. 823; B. Blackwell y cols., «Demonstration to Medical Students of Placebo Responses and Non-Drug Factors», *Lancet*, vol. 2 (junio de 1972), p. 1279; S. Wolf, «The Pharmacology of Placebo», *Pharmacological*



- Review*, vol. 2 (1959), p. 698; H. K. Beecher, «The Powerful Placebo», *Journal of the American Medical Association*, vol. 159 (1955), pp. 1602-1606.
3. J. B. Moseley y cols., «A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee», *New England Journal of Medicine*, vol. 347, n.º 2 (11 de julio de 2002), pp. 81-88.
  4. J. Mandrola, «A Corrosive Force in Medical Care», *Medscape* (20 de octubre de 2017); [www.medscape.com/viewarticle/887382](http://www.medscape.com/viewarticle/887382).
  5. G. Null, C. Dean, M. Feldman y D. Rasio, «Death by Medicine», Nutrition Institute of America, octubre de 2000; Ray D. Strand, *Death by Prescription*, Thomas Nelson Publishers, Nashville, 2003.
  6. Estos pasos son una adaptación de un suplemento a mi hoja informativa *Health Wisdom for Women*.
  7. M. Hyman, «The Myth of Diagnosis», post del blog (4 de mayo de 2018); <http://drhyman.com/blog/2018/05/04/the-myth-of-diagnosis>.
  8. I. Kirsch, T. J. Moore, A. Scoboria, y S. S. Nicholls, «The Emperor's New Drugs: An Analysis of Antidepressant Medication Data Submitted to the U.S. Food and Drug Administration», *Prevention & Treatment*, vol. 5, n.º 1 (15 de julio de 2002), p. 23; <https://pdfs.semanticscholar.org/15f4/3875a20b1e6e03ca7729070680477ad46e31.pdf>.
  9. L. Pratt, D. J. Brody, y Q. Gu, «Antidepressant Use Among Persons Aged 12 and Over: United States, 2011-2014», National Center for Health Statistics Data Brief No. 283 (agosto de 2017); <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db283.htm>.
  10. M. M. Maslej, B. M. Bolker, M. J. Russell, K. Eaton, Z. Durisko, S. D. Hollon, G. M. Swanson, J. A. Thomson Jr., B. H. Mulsant, y P. W. Andrews, «The Mortality and Myocardial Effects of Antidepressants Are Moderated by Preexisting Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis», *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 86, n.º 5 (2017), pp. 268-282.
  11. D. Drewry, «Central Nervous System Apnea Can Be Caused by Traumatizing Events, and It Can Be Solved», *International Journal of Healing and Caring*, vol. 17, n.º 1 (enero de 2017), pp. 1-11; <https://irp-cdn.multiscreensite.com/891f98f6/files/uploaded/Drewry-17-1%202.pdf>.
  12. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), *National Center for Health Statistics. National Hospital Discharge Survey: 2010 Table, Procedures by Selected Patient Characteristics - Number by Procedure Category and Age* (Atlanta, GA: CDC; 2010); [www.cdc.gov/nchs/data/nhds/4procedures/2010pro4\\_numberprocedureage.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nhds/4procedures/2010pro4_numberprocedureage.pdf).
  13. K. A. Cullen, M. J. Hall, y A. Golosinskiy, «Ambulatory Surgery in the United States, 2006», *National Health Statistics Report*, n.º 11 (Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics, 2009), p. 1; [www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr011.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr011.pdf).
  14. El sentido de la palabra «heroica» en este contexto está tomado de la filosofía de Susun Weed, sabia herbolaria que relaciona la tradición heroica con la medicina alopática.
  15. *Gentle Visions: A Pre-operative Relaxation Program*, 1991, 1992. Para más información o para encargar estas cintas, escribir a Healing Images, P.O. Box 2972, Framingham Center Station, Framingham, MA 01701.
  16. Toda esta sección es una adaptación de un artículo publicado en el número de abril de 1996 de mi hoja informativa *Health Wisdom for Women*. Una extensa

- bibliografía de los estudios que han servido de base a estos pasos puede encontrarse en la obra de Huddleston *Prepare for Surgery* (véase nota 7).
17. N. E. Morone y D. K. Weiner, «Pain as the Fifth Vital Sign: Exposing the Vital Need for Pain Education», *Clinical Therapeutics*, vol. 35, n.º 11 (noviembre de 2013), pp. 1728-1732; A. Van Zee, «The Promotion and Marketing of OxyContin: Commercial Triumph, Public Health Tragedy», *American Journal of Public Health*, vol. 99, n.º 2 (febrero de 2009), pp. 221-227.
  18. K. E. Vowles, M. L. McEntee, P. S. Julnes, T. Frohe, J. P. Ney y D. N. van der Goes, «Rates of Opioid Misuse, Abuse y Addiction in Chronic Pain: A Systematic Review and Data Synthesis», *Pain*, vol. 156, n.º 4 (abril de 2015), pp. 569-576.
  19. P. K. Muhuri, J. C. Gfroerer y M. C. Davies, «Associations of Nonmedical Pain Reliever Use and Initiation of Heroin Use in the United States», *CBHSQ Data Review* (agosto de 2013), <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/DR006/DR006/nonmedical-pain-reliever-use-2013.htm>; T. J. Cicero, M. S. Ellis, H. L. Surratt y S. P. Kurtz, «The Changing Face of Heroin Use in the United States: A Retrospective Analysis of the Past 50 Years», *Journal of the American Medical Association—Psychiatry*, vol. 71, n.º 7 (1 de julio de 2014), pp. 821-826.; R. G. Carlson, R. W. Nahhas, S. S. Martins y R. Daniulaityte, «Predictors of Transition to Heroin Use Among Initially Non-Opioid Dependent Illicit Pharmaceutical Opioid Users: A Natural History Study», *Drug and Alcohol Dependence*, vol. 160 (1 de marzo de 2016), pp. 127-134.
  20. Center for Behavioral Health Statistics and Quality (CBHSQ). 2017 *National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables* (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2018).
  21. A. M. Vivolo-Kantor, P. Seth, R. M. Gladden, C. L. Mattson, G. T. Baldwin, A. Kite-Powell y M. A. Coletta, «Vital Signs: Trends in Emergency Department Visits for Suspected Opioid Overdoses—United States, July 2016–September 2017», *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, vol. 67 (9 de marzo de 2018), pp. 279-85.
  22. Y. Liang y B. J. Turner, «Assessing Risk for Drug Overdose in a National Cohort: Role for Both Daily and Total Opioid Dose», *Journal of Pain*, vol. 16, n.º 4 (abril de 2015), pp. 318-325.
  23. P. A. Nadpara, A. R. Joyce E. L. Murrelle, N. W. Carroll, N. V. Carroll, M. Barnard y B. K. Zedler, «Risk Factors for Serious Prescription Opioid-Induced Respiratory Depression or Overdose: Comparison of Commercially Insured and Veterans Health Affairs Populations», *Pain Medicine*, vol. 19, n.º 1 (1 de enero de 2018), pp. 79-96.
  24. P. M. Grace, E. L. Galer, K. A. Strand, K. Corrigan, D. Berkelhammer, S. F. Maier y L. R. Watkins, «Repeated Morphine Prolongs Postoperative Pain in Male Rats», *Anesthesia & Analgesia*, vol. 128, n.º 1 (enero de 2019), pp. 161-167.
  25. University of Colorado at Boulder, «Post-Surgical Opioids Can, Paradoxically, Lead to Chronic Pain: Rats Given Morphine Experienced Pain-Reactivity for Three Weeks Longer, Inflammatory Changes in Spinal Cord», *ScienceDaily* (16 de abril de 2018); [www.sciencedaily.com/releases/2018/04/180416145456.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2018/04/180416145456.htm).

26. P. M. Grace, K. A. Strand, E. L. Galer, D. J. Urban, X. Wang, M. V. Baratta, T. J. Fabisiak, N. D. Anderson, K. Cheng, L. I. Greene, D. Berkelhammer, Y. Zhang, A. L. Ellis, H. H. Yin, S. Campeau, K. C. Rice, B. L. Roth, S. F. Maier y L. R. Watkins, «Morphine Paradoxically Prolongs Neuropathic Pain in Rats by Amplifying Spinal NLRP3 Inflammasome Activation», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 113, n.º 24 (14 de junio de 2016), pp. E3441-50.
27. M. H. Grissa, H. Baccouche, H. Boubaker, K. Beltaief, N. Bzeouich, N. Fredj, M. A. Msolli, R. Boukef, W. Boudia y S. Nouira, «Acupuncture vs. Intravenous Morphine in the Management of Acute Pain in the ED», *American Journal of Emergency Medicine*, vol. 34, n.º 11 (noviembre de 2016), pp. 2112-2116.
28. Un día de verano, cuando iba subiendo por Mount Katahdin, me clavé una ramita en la pierna, en la espinilla. No sólo me dolió, sino que me hizo una fea herida, que sin duda dejaría cicatriz. Lamenté esa cicatriz que me iba a quedar mientras mi hermano bromeaba: «¿Y qué importa? No eres una modelo, no tienes ninguna necesidad de tener las piernas tan perfectas».

## Capítulo 17. Nutrirnos con alimentos

1. Cuando estaba en la Facultad, uno de los cirujanos con que estudié practicaba anastomosis intestinal a mujeres y hombres que eran patológicamente obesos. Aunque estas personas adelgazaban rápidamente, después de la operación muchas eran incapaces de adaptarse a su nuevo volumen y continuaban sintiéndose obesas y pensando como tales.
2. M. Mackensie, «A Cultural Study of Weight: America vs. Western Samoa», *Radiance*, vol. 3, n.º 3 (verano/otoño de 1986), pp. 23-25; citado en K. Johnson y T. Ferguson, *Trusting Ourselves: The Sourcebook of Psychology for Women*, Atlantic Monthly Press, Nueva York, 1990.
3. V. J. Felitti y cols., «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study», *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 14, n.º 4 (mayo de 1998), pp. 245-258.
4. V. J. Felitti, «Long-Term Medical Consequences of Incest, Rape, and Molestation», *Southern Medicine Journal*, vol. 84 (1991), pp. 328-331; I. Cleary-Merker, «Childhood Sexual Abuse as an Antecedent to Obesity», *Bariatrician*, primavera de 1991, pp. 17-22; y D. A. Drossman, J. Leserman, G. Nachman y cols., «Sexual and Physical Abuse in Women with Functional or Organic Gastrointestinal Disorders», *Annals of Internal Medicine*, vol. 113 (1990), pp. 828-833.
5. A. Malhotra, T. Noakes, y S. Phinney, «It Is Time to Bust the Myth of Physical Inactivity and Obesity: You Cannot Outrun a Bad Diet», *British Journal of Sports Medicine*, vol. 49, n.º 15 (agosto de 2015), pp. 967-968.
6. C. D. Gardner, J. F. Trepanowski, L. C. Del Gobbo, M. E. Hauser, J. Rigdon, J. P. A. Ioannidis, M. Desai, y A. C. King, «Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association with Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS

- Randomized Clinical Trial», *Journal of the American Medical Association*, vol. 319, n.º 7 (20 de febrero de 2018), pp. 667-679.
7. L. Lissner y cols., «Variability of Body Weight and Health Outcomes in the Framingham Population», *New England Journal of Medicine*, vol. 324 (1991), pp. 1839-1844.
  8. El panorama de la adolescente ambiciosa que trabaja por el éxito es el marco perfecto para la anorexia. Se calcula que el 50 por ciento de las chicas preuniversitarias son anoréxicas o bulímicas en algún grado. Los profundos problemas representados por estos trastornos los explora bellamente Marion Woodman en *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*, Inner City Press, Toronto (Canadá), 1982 (*Adicción a la perfección*, Luciérnaga, Barcelona, 1993).
  9. A. Tavani y cols., «Consumption of Sweet Foods and Breast Cancer Risk in Italy», *Annals of Oncology*, 25 de octubre de 2005 (publicación electrónica [epub] antes de su impresión).
  10. Véase la extensa bibliografía de literatura médica en National Academy of Sciences, *Diet, Nutrition, and Cancer*, National Academy Press, Washington, D.C., 1982, pp. 73-105.
  11. B. MacMahan y cols., «Urine Estrogen Profiles in Asian and North American Women», *International Journal of Cancer*, vol. 14 (1974), pp. 161-167; L. E. Dickinson y cols., «Estrogen Profiles of Oriental and Caucasian Women in Hawaii», *New England Journal of Medicine*, vol. 291 (1974), pp. 1211-1213; D. A. Snowden, carta al director, *Journal of the American Medical Association*, vol. 3, n.º 254 (1985), pp. 356-357; D. W. Cramer y cols., «Dietary Animal Fat and Relationship to Ovarian Cancer Risk», *Obstetrics and Gynecology*, vol. 63, n.º 6 (1984), pp. 833-838; T. McKenna, «Pathogenesis and Treatment of Polycystic Ovary Syndrome», *New England Journal of Medicine*, vol. 318 (1988), p. 558; D. Polson, «Polycystic Ovaries-A Common Finding in Normal Women», *Lancet*, vol. 1 (1988), p. 870.
  12. P. Hill, «Diet, Lifestyle and Menstrual Activity», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 33 (1980), p. 1192.
  13. A. Sanchez, «A Hypothesis on the Etiologic Role of Diet on the Age of Menarche», *Medical Hypotheses*, vol. 7 (1981), p. 1339; S. Schwartz, «Dietary Influences on the Growth and Sexual Maturation in Premenstrual Rhesus Monkeys», *Hormones and Behavior*, vol. 22 (1988), p. 231.
  14. I. Thune, T. Brenn, E. Lund, y M. Gaard, «Physical Activity and the Risk of Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 336, n.º 18 (1 de mayo de 1977), pp. 1269-1275.
  15. C. Leigh Broadhurst, «Nutrition and Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus from an Anthropological Perspective», *Alternative Medicine Review*, vol. 2, n.º 5 (1997), pp. 378-399.
  16. S. B. Eaton, S. B. Eaton III, M. J. Konner y M. Shostak, «An Evolutionary Perspective Enhances Understanding of Human Nutritional Requirements», *Journal of Nutrition*, vol. 126, n.º 6 (junio de 1996), pp. 1732-1740; S. B. Eaton, S. B. Eaton III, M. J. Konner, «Paleolithic Nutrition Revisited: A Twelve-Year Retrospective on Its Nature and Implications», *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 51, n.º 4 (abril de 1997), pp. 207-216; Michael Crawford y David Marsh, *Nutrition and Evolution*, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1995.

17. Joseph Mercola, *The No-Grain Diet* (Dutton, Nueva York, 2003), p. 3.
18. A. Fildes, J. Charlton, C. Rudisill, P. Littlejohns, A. T. Prevost y M. C. Gulliford, «Probability of an Obese Person Attaining Normal Body Weight: Cohort Study Using Electronic Health Records», *American Journal of Public Health*, vol. 105, vol. 9 (septiembre de 2015), pp. e54-59.
19. Ancil Keys, Josef Brozek, Austin Henshel, Olaf Mickelson y Henry Longstreet Taylor, *The Biology of Human Starvation*, vols. 1-2 (Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 1950).
20. V. A. Catenacci, Z. Pan, D. Ostendorf, S. Brannon, W. S. Gozansky, M. P. Mattson, B. Martin, P. s. MacLean, E. L. Melanson, W. Troy Donahoo, «A Randomized Pilot Study Comparing Zero-Calorie Alternate-Day Fasting to Daily Caloric Restriction in Adults with Obesity», *Obesity*, vol. 24, n.º 9 (septiembre de 2016), pp. 1874-1883.
21. H. J. Weir, P. Yao, F. K. Huynh, C. C. Escoubas, R. L. Goncalves, K. Burkewitz, R. Laboy, M. D. Hirschey y W. B. Mair, «Dietary Restriction and AMPK Increase Lifespan via Mitochondrial Network and Peroxisome Remodeling», *Cell Metabolism*, vol., 26, n.º 6 (5 de diciembre de 2017), pp. 884-896.e5.
22. Estudios citados en Philip Lipetz, *The Good Calorie Diet* (HarperCollins, Nueva York, 1994), p. 72. Este libro contiene una información más útil y científica/documentada sobre las diferencias entre los carbohidratos que cualquier otro libro que yo conozca.
23. C. Xu, J. Zhang, D. M. Mihai, e I. Washington, «Light-Harvesting Chlorophyll Pigments Enable Mammalian Mitochondria to Capture Photonic Energy and Product ATP», *Journal of Cell Science*, vol. 127, parte 2 (15 de enero de 2014), pp. 388-399; ver también A. S. Herrera, M. del C. A. Esparza, G. Md Ashraf, A. A. Zamyatnin, y G. Aliev, «Beyond Mitochondria, What would Be the energy Source of the Cell?», *Central Nervous System Agents in Medical Chemistry*, vol. 15, n.º 1 (2015), pp. 32-41.
24. A. S. Herrera, M. del C. A. Esparza, G. Md Ashraf, A. A. Zamyatnin, y G. Aliev, «Beyond Mitochondria, What Would Be the Energy Source of the Cell?», *Central Nervous System Agents in Medicinal Chemistry*, vol. 15, n.º 1 (2015), pp. 32-41.
25. Raphael Melmed y cols., «The Influence of Emotional State on the Mobilization of Marginal Pool Leukocytes and Insulin-Induced Hypoglycemia: A Possible Role for Eicosanoids as Major Mediators of Psychosomatic Processes», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 296 (1987), pp. 467-476.
26. Mary Catherine Bateson, *Composing a Life* (Plume, Nueva York, 1989), p. 200.
27. Datos estadísticos tomados de Kerry O'Neil, «*The Famine Within* Probes Women's Pursuit of Thinness», *Christian Science Monitor*, 31 de agosto de 1992; artículo sobre la película *The Famine Within*, de Katherine Gilday.
28. L. K. G. Hsu, «The Treatment of Anorexia Nervosa», *American Journal of Psychiatry*, vol. 143 (1986), p. 573.
29. J. E. Mitchell, M. C. Seim, E. Clon y cols., «Medical Complications and Medical Management of Bulimia», *Annals of Internal Medicine*, vol. 71 (1987).
30. «The Evolution of Miss America», PsychGuides.com (septiembre de 2015); [www.psychguides.com/interact/the-evolution-of-miss-america](http://www.psychguides.com/interact/the-evolution-of-miss-america).

31. R. E. Frisch, «The Right Weight: Body Fat, Menarche, and Ovulation», *Baillieres Clinical Obstetrics and Gynecology*, vol. 4, n.º 3 (septiembre de 1990), pp. 419-439.
32. Michael Eades y Mary Dan Eades, *Protein Power*, Bantam, Nueva York, 1996.
33. M. Nelson y cols., «Effects of High-Intensity Strength Training on Multiple Risk Factors for Osteoporotic Fractures: A Randomized Controlled Trial», *Journal of the American Medical Association*, vol. 272, n.º 24 (28 de diciembre de 1994), pp. 1909-1914.
34. B. R. Gordon, C. P. McDowell, M. Hallgren, J. D. Meyer, M. Lyons, y M. P. Herring, «Association of Efficacy of Resistance Exercise Training with Depressive Symptoms: Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials», *Journal of the American Medical Association—Psychiatry*, vol. 75, n.º 6 (1 de junio de 2018), pp. 566-76; B. R. Gordon, C. P. McDowell, M. Lyons, y M. P. Herring, «The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials», *Sports Medicine*, vol. 47, n.º 12 (diciembre de 2017), pp. 2521-2532.
35. Dana Cohen y Gina Bria, *Quench: Beat Fatigue, Drop Weight, and Heal Your Body Through the New Science of Optimum Hydration* (Nueva York: Hachette, 2018), p. 64.
36. L. Moore y M. Loring Bradley, «Low Sodium Intakes Are Not Associated with Lower Blood Pressure Levels Among Framingham Offspring Study Adults», Abstract n.º 446.6, Proceedings of the 2017 Experimental Biology Conference (Chicago, 25 de abril de 2017).
37. J. Sanmukhani, V. Satodia, J. Trivedi, T. Patel, D. Tiwari, B. Panchal, A. Goel y C. B. Tripathi, «Efficacy and Safety of Curcumin in Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial», *Psychotherapy Research*, vol. 28, n.º 4 (abril de 2014), pp. 579-585.
38. Margaret Bullit-Jonas, *Holy Hunger: A Memoir of Desire* (A. A. Knopf, Nueva York, 1999), p. 119.
39. Comunicación personal con el doctor Michael Eades, quien revisó la literatura existente sobre este tema y la compartió conmigo.
40. A. Waylor, E. Queiroz, N. S. Scrimshaw y cols., «Nitrogen Balance Studies in Young Men to Assess the Protein Quality of an Isolated Soy Protein in Relation to Meat Proteins», *Journal of Nutrition*, vol. 113, n.º 12 (diciembre de 1983), pp. 2485-2491.
41. N. Istfan, E. Murray, M. Janghorbani y V. R. Young, «An Evaluation of the Nutritional Value of a Soy Protein Concentrate in Young Adult Men Using the Short-Term N-Balance Method», *Journal of Nutrition*, vol. 113, n.º 12 (diciembre de 1983), pp. 2516-2523; V. R. Young, A. Waylor, C. Garza y cols., «A Long-Term Metabolic Balance Study in Young Men to Assess the Nutritional Quality of an Isolated Soy Protein and Beef Proteins», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 39, n.º 1 (enero de 1984), pp. 8-15.
42. V. R. Young, M. Puig, E. Queiroz, N. S. Scrimshaw y W. M. Rand, «Evaluation of the Protein Quality of an Isolated Soy Protein in Young Men: Relative Nitrogen Requirements and Effects of Methionine Supplementation», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 39, n.º 1 (enero de 1984), pp. 16-24; A. Y. Zezulka y D. H. Calloway, «Nitrogen

- Retention in Men Fed Varying Levels of Amino Acids from Soy Protein With or Without Added L-Methionine», *Journal of Nutrition*, vol. 106, n.º 2 (febrero de 1976), pp. 212-221.
43. A. Baglieri, S. Mahe, S. Zidi y cols., «Gastro-Jejunal Digestion of Soya-Bean-Milk Protein in Humans», *British Journal of Nutrition*, vol. 72, n.º 4 (octubre de 1994), pp. 519-532; F. Mariotti, S. Mahe, R. Benamouzig y cols., «Nutritional Value of [15N]-Soy Protein Isolate Assessed from Ileal Digestibility and Postprandial Protein Utilization in Humans», *Journal of Nutrition*, vol. 129, n.º 11 (nov. de 1999), pp. 1992-1997; C. Gaudichon, S. Mahe y cols., «Net Postprandial Utilization of [15N]-Labeled Milk Protein Nitrogen Is Influenced by Diet Composition in Humans», *Journal of Nutrition*, vol. 129, n.º 4 (abril de 1999), pp. 890-895.
  44. «Lean Beef Shown to Be as Healthy as Chicken and Fish», *Food Chemistry News*, vol. 32, n.º 39 (1990), p. 6, citado en Jeffrey Bland, carta al director, *New England Journal of Medicine*, vol. 326, n.º 3 (1992), p. 200.
  45. J. F. Balch, *Prescription for Nutritional Healing*, Avery Publications, Nueva York, 1990.
  46. M. Studer y cols., «Effect of Different Antilipidemic Agents and Diets on Mortality: A Systematic Review», *Archives of Internal Medicine*, vol. 165, n.º 7 (11 de abril de 2005), pp. 725-730.
  47. A. Leaf y P. C. Weber, «Cardiovascular Effects of N-3 Fatty Acids», *New England Journal of Medicine*, vol. 318, n.º 9 (3 de marzo de 1988), pp. 549-557; E. B. Schmidt, K. Varming, N. Svaneborg y J. Dyerberg, «N-3 Polyunsaturated Fatty Acid Supplementation (Pikazol) in Men with Moderate and Severe Hypertriglyceridaemia: A Dose-Response Study», *Annals of Nutrition & Metabolism*, vol. 36, n.º 5-6 (1992), pp. 283-287; F. B. Hu, E. Cho, K. M. Rexrode y cols., «Fish and Long-Chain Omega-3 Fatty Acid Intake and Risk of Coronary Heart Disease and Total Mortality in Diabetic Women», *Circulation*, vol. 107, n.º 14 (15 de abril de 2003), pp. 1852-1857; P. J. Skerrett y C. H. Hennekens, «Consumption of Fish and Fish Oils and Decreased Risk of Stroke», *Preventive Cardiology*, vol. 6, n.º 1 (invierno de 2003), pp. 38-41.
  48. R. L. McLennon, «Reversal of Arrhythmogenic Effects of Long-Term Saturated Fatty Acid Intake by Dietary N3 and N6 Polyunsaturated Fatty Acids», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 51 (1990), pp. 53-58; D. Kim y cols., «Dietary Fish Oil Added to Hyperlipidemic Diet for Swine Results in Reduction in Excessive Number of Monocytes Attached to Arterial Epithelium», *Atherosclerosis*, vol. 81 (1991), pp. 209-216; y C. J. Diskin y cols., «Fish Oil to Prevent Intimal Hyperplasia and Thrombosis», *Nephron*, vol. 55 (1990), pp. 445-447.
  49. U. N. Das y cols., «Benzo(a)pyrene and Gamma Radiation Induced Genetic Damage in Mice May Be Prevented in Mice by GLA but Not by Arachidonic Acid», *Nutrition Research*, vol. 5 (1985), pp. 101-105.
  50. D. Horrobin y cols., «Omega-6 Fatty Acids May Reverse Carcinogenesis by Restoring Natural PGE-1 Metabolism», *Medical Hypotheses*, vol. 6, 1980, pp. 469-486; J. J. Jarkowski y W. T. Cave, «Dietary Fish Oil May Inhibit Development of Breast Cancer», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 74 (1985), pp. 1145-1150.

51. J. M. Kremer, «N-3 Fatty Acid Supplements in Rheumatoid Arthritis», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 71, n.º 1 supl. (enero de 2000), pp. 349S-351S.
52. R. L. Weank y cols., «Effect of Low Saturated Fat Diet in Early and Late Cases of Multiple Sclerosis», *Lancet*, vol. 336 (1990), pp. 1145-1150.
53. M. G. Enig y cols., «Dietary Fat and Cancer Trends: A Critique», *Federal Proceedings*, vol. 37 (1978), pp. 25-30.
54. G. Abraham, «Primary Dysmenorrhea», *Clinical Obstetrics and Gynecology*, vol. 21, n.º 1 (1978), pp. 139-145.
55. T. A. Barringer y cols., «Effect of a Multivitamin and Mineral Supplement on Infection and Quality of Life. A Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled Trial», *Annals of Internal Medicine*, vol. 138, n.º 5 (4 de marzo de 2003), pp. 365-371.
56. B. Villeponteau, R. Cockrell y J. Feng, «Nutraceutical Interventions May Delay Aging and the Age-Related Diseases», *Experimental Gerontology*, vol. 35, n.ºs 9-10 (diciembre de 2000), pp. 1405-1417.
57. K. N. Prasad, «Multiple dietary Antioxidants Enhance the Efficacy of Standard and Experimental Cancer Therapies and Decrease Their toxicity», *Integrative Cancer Therapies*, vol. 3, n.º 4 (diciembre de 2004), pp. 310-322.
58. E. R. Miller III, «Meta-Analysis: High Dosage Vitamin E Supplementation May Increase All-Cause Mortality», *Annals of Internal Medicine*, vol. 142, n.º 1 (4 de enero de 2005), pp. 37-46.
59. C. D. Morris y S. Carson, «Routine Vitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease: A Summary of the Evidence for the U.S. Preventive Services Task Force», *Annals of Internal Medicine*, vol. 139, n.º 1 (1 de julio de 2003), pp. 56-70.
60. M. J. Stampfer y cols., «Vitamin E Consumption and the Risk of Coronary Disease in Women», *New England Journal of Medicine*, vol. 328, n.º 20 (20 de mayo de 1993), pp. 1444-1449.
61. R. M. Boskick y cols., «Reduced Risk of Colon Cancer with High Intakes of Vitamin E: The Iowa Women's Health Study», *Cancer Research*, vol. 53, n.º 8 (15 de septiembre de 1993), pp. 4230-4237.
62. P. P. Zandi, «Reduced Risk of Alzheimer Disease in Users of Antioxidant Vitamin Supplements: The Cache County Study», *Archives of Neurology*, vol. 61, n.º 1 (enero de 2004), pp. 82-88.
63. M. Lu, «Prospective Study of Dietary Fat and Risk of Cataract Extraction Among US Women», *American Journal of Epidemiology*, vol. 161, n.º 10 (15 de mayo de 2005), pp. 948-959.
64. Christiane Northrup, *The Wisdom of Menopause*, Bantam, Nueva York, 2001 (*La sabiduría de la menopausia*, Urano, 2002).
65. M. R. Malinow y cols., «The Effects of Folic Acid Supplementation on Plasma Total Homocysteine Are Modulated by Multivitamin Use and Methylene-tetrahydrofolate Reductase Genotypes», *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, vol. 17, n.º 6 (junio de 1997), pp. 1157-1162.
66. M. F. Bellamy y cols., «Oral Folate Enhances Endothelial Function in Hyperhomocysteinaemic Subjects», *European Journal of Clinical Investigation*, vol. 29, n.º 8 (agosto de 1999), pp. 659-662; A. Bronstrup y cols. «Effects of Folic Acid and Combinations of Folic Acid and Vitamin B-12 on Plasma



- Homocysteine Concentrations in Healthy, Young Women», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 68, n.º 5 (1998), pp. 1104-1110.
67. A. Vahratian y cols., «Multivitamin Use and Risk of Preterm Birth», *American Journal of Epidemiology*, vol. 160, n.º 9 (1 de noviembre de 2004), pp. 886-892.
  68. R. A. Anderson y S. Koslovsky, «Chromium Intake, Absorption, and Excretion of Subjects Consuming Self-Selected Diets», *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 41 (1985), pp. 1177-1180.
  69. W. Mestz y cols., «Present Knowledge of the Role of Chromium», *Federal Proceedings*, vol. 33 (1974), pp. 2275-2283.
  70. Es interesante observar que la leche materna contiene 300 mg de calcio por litro, mientras que la leche de vaca contiene 1200 mg por litro. Sin embargo, el bebé alimentado con leche materna asimila más calcio que el alimentado con leche de vaca. «Más» no es necesariamente «mejor». Fuente: William Manahan, *Eat for Health* (H. J. Kramer, Tiburón [California], 1988), p. 164.
  71. Frank Oski, *Don't Drink Your Milk* (Mollica Press, Syracuse [Nueva York], 1983; se puede encargar a Teach Services, Route 1, Box 182, Brushton, NY 12916; tel. (800) 367 18 44.
  72. Daniel Cramer y cols., «Galactose Consumption and Metabolism in Relation to the Risk of Ovarian Cancer», *Lancet*, vol. 2, n.º 8654 (8 de julio de 1989), pp. 66-71.
  73. T. Colin Campbell, citado en «More on the Dietary Fat and Breast Cancer Link», *NABCO News*, vol. 4, n.º 3 (julio de 1990), pp. 1-2; puede solicitarse a la National Alliance of Breast Cancer Organizations (NABCO), 2nd floor, 1180 Avenue of the Americas, New York, NY 10036; tel. (212) 719 01 54.
  74. William Manahan, *Eat for Health* (véase nota 55). Los dentistas observan que el primer lugar donde aparece la osteoporosis es en la mandíbula inferior, y que está relacionada con la enfermedad periodontal, principal causa de la pérdida de dientes en los adultos.
  75. T. Colin Campbell, «Nutrition, Environment and Health Project; Chinese Academy of Preventive Medicine-Cornell-Oxford», reseñado en Nathaniel Mead, «The Champion Diet», *East West*, septiembre de 1990, p. 46.
  76. B. Dawson-Hughes y cols., «Effect of Vitamin D Supplementation on Wintertime and Overall Bone Loss in Healthy Postmenopausal Women», *Annals of Internal Medicine*, vol. 115, n.º 17 (1991), pp. 505-512.
  77. M. F. Holick, «Vitamin D Deficiency: What a Pain It Is», *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 78, n.º 12 (diciembre de 2003), pp. 1457-1459.
  78. R. D. Jackson y cols., «Calcium Plus Vitamin D Supplementation and the Risk of Fractures», *New England Journal of Medicine*, vol. 354, n.º 7 (26 de febrero de 2006), pp. 669-683.
  79. El metabolismo de los huesos también requiere vitamina C, vitamina D y un buen número de oligoelementos, entre ellos cinc, sílice, cobre, boro y magnesio. Todas estas sustancias, en colaboración sinérgica, forman el hueso.
  80. M. Grossman, J. Kirsner e I. Gillespie, «Basal and Histalog-Stimulated Gastric Secretion in Control Subjects and Patients with Peptic Ulcer or Gastric Cancer», *Gastroenterology*, vol. 45 (1963), pp. 15-26.
  81. R. Recker, «Calcium Absorption and Achlorhydria», *New England Journal of Medicine*, vol. 313 (1985), pp. 70-73; M. J. Nicar y C. Y. C. Pak, «Calcium

- Bioavailability from Calcium Carbonate and Calcium Citrate», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 61 (1985), pp. 391-393.
82. Jeffrey Bland, comunicación personal.
  83. D. Michaelson y cols., «Bone Mineral Density in Women with Depression», *New England Journal of Medicine*, vol. 335 (1996), pp. 1176-1181.
  84. Las fuentes para este cuadro son: Departamento de Agricultura de Estados Unidos, *Composition of Foods*, manuales núms. 8 y 456 (U.S. Government Printing Office, Washington, D.C., 1963); J. A. Duke y A. A. Atchley, *Handbook of Proximate Analysis — Tables of Higher Plants* (CRC Press, Boca Ratón, 1986); Leonard Jacobs, artículo en *East/West Journal*, mayo de 1985; John Lee, «Osteoporosis Reversal: The Role of Progesterone», *International Clinical Nutrition Review*, vol. 10 (1990), pp. 384-391; Judith Cooper Madlener, *The Sea Vegetable Book* (Clarkson N. Potter, Nueva York, 1977); Nutrition Search, Inc., director John Kirschmann, *Nutrition Almanac*, ed. rev. (MacGraw-Hill, 1979); Departamento de Agricultura de Estados Unidos, *Nutritive Value of Foods*, manual n.º 72 (U.S. Government Printing Office, Washington, D.C., 1971); Mark Pedersen, *Nutritional Herbolgy* (Pedersen, Bountiful [Utah], 1987); y Maine Coast Sea Vegetables, Co. (Shore Road, Franklin, ME 04634).
  85. Estas recetas están tomadas de Susun Weed, *Menopausal Years: The Wise Woman's Way: Alternative Approaches for Women 30-90* (Ash Tree Publishing, Woodstock [Nueva York], 1992). La misma autora ofrece una gran variedad de fuentes en *Healing Wise: A Wise Woman's Herbal*, Ash Tree Publishing, Woodstock, 1992.
  86. M. J. Eisenberg, «Magnesium Deficiency and Sudden Death», *American Heart Journal*, vol. 124, n.º 2 (1992), pp. 544-549; P. D. Turlapaty y B. M. Altura, «Magnesium Deficiency Produces Spasms in Coronary Arteries: Relationship to Etiology of Sudden Death Ischemic Heart Disease», *Science*, vol. 208, n.º 4440 (11 de abril de 1980), pp. 198-200; B. M. Altura, «Sudden Death Ischemic Heart Disease and Dietary Magnesium Intake: Is the Target Site Coronary Vascular Smooth Muscle?», *Medical Hypotheses*, vol. 5, n.º 8 (agosto de 1979), pp. 843-848.
  87. A. Hruby, J. S. Ngwa, F. Renstrom, M. K. Wojczynski, A. Ganna, G. Hallmans, D. K. Houston, P. F. Jacque, S. Kanori, T. Hehtimaki, R. N. Lemaitre, A. Manichaikul, K. E. North, I. Ntalla, E. Sonestedt, *et al.*, «Higher Magnesium Intake Is Associated with Lower Fasting Glucose and Insulin, with No Evidence of Interaction with Select Genetic Loci, in a Meta-analysis of 15 CHARGE Consortium Studies», *Journal of Nutrition*, vol. 143, n.º 3 (marzo de 2013), pp. 345-353.
  88. B. S. Levine y J. W. Coburn, «Magnesium, the Mimic/Antagonist of Calcium», *New England Journal of Medicine*, vol. 310, n.º 19 (10 de mayo de 1984), pp. 1253-1255.
  89. Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride* (National Academy Press, Washington, D.C., 1997).
  90. M. DeVos, «Articular Disease and the Gut: Evidence for a Strong Relationship Between Spondylarthropathy and Inflammation of the Gut in Man», *Acta Clinica Belgica*, vol. 45, n.º 10 (1990), pp. 20-24; y P. Jackson y cols.,

- «Intestinal Permeability in Patients with Eczema and Food Allergy», *Lancet*, vol. 1 (1981), p. 1285.
91. A. M. Larson y cols., «Acetaminophen-Induced Acute Liver Failure: Results of a United States Multicenter, Prospective Study», *Hepatology*, vol. 42, n.º 6 (diciembre de 2005), pp. 1364-1372.
  92. En los números de abril, mayo y junio de 1997 de mi hoja informativa *Health Wisdom for Women* se encuentra una serie en tres partes sobre problemas intestinales comunes y su tratamiento holístico.
  93. J. S. Labus, E. B. Holister, J. Jacobs, K. Kirbach, N. Oezguen, A. Gupta, J. Acosta, R. A. Luna, K. Aagaard, J. Versalovic, T. Savidge, E. Hsiao, K. Tillisch, y E. A. Mayer, «Differences in Gut Microbial Composition Correlate with Regional Brain Volumes in Irritable Bowel Syndrome», *Microbiome*, vol. 5, n.º 1 (1 de mayo de 2017), p. 49.
  94. Se sabe que cambia el nivel de IgG en las enfermedades relacionadas con disbiosis intestinal y alergias alimentarias. IgG es una inmunoglobulina que interviene en la reacción corporal ante elementos externos como polen, pelo de animales, hierba, trigo, etc., que normalmente no son dañinos para el cuerpo. Sin embargo, el nivel de IgG es elevado en las personas que sufren de estrés permanente, ya sea de tipo emocional o físico, y eso crea la posibilidad de una hiperreacción inmunitaria, lo que produce una reacción a sustancias normalmente presentes en el ambiente. Algunas personas tienen bajo el nivel de IgG, lo cual se traduce en inmunosupresión, y por lo tanto en mayor vulnerabilidad y propensión a resfriados, etc.
  95. El laboratorio que usa Women to Women para este efecto es ImmunoLaboratories, Fort Lauderdale, Florida; tel. (800) 231 91 97.
  96. T. Shirakawa y cols., «Lifestyle Effect on Total IgG: Lifestyles Have a Cumulative Impact on Controlling Total IgG Levels», *Allergy*, vol. 46 (1991), pp. 561-569; I. Waxman, «Case Records of the MGH: A 59-Year-Old Woman with Abdominal Pain and an Abnormal CT Scan», *New England Journal of Medicine*, vol. 329, n.º 5 (1993), pp. 343-349.
  97. Datos tomados de *Brain/Mind Bulletin*, diciembre de 1988.
  98. N. Ale-Agha, C. Goy, P. Jakobs, I. Spyridopoulos, S. Gonnissen, N. Dyballa-Rukes, K. Aufenvenne, F. von Ameln, M. Zurek, T. Spannbrucker, O. Eckermann, S. Jakob, S. Gorressen, M. Abrams, M. Grandoch, J. W. Fischer, K. Köhrer, R. Deenen, K. Unfried, J. Altschmied, y J. Haendeler, «CDKN1B/p27 Is Localized in Mitochondria and Improves Respiration-Dependent Processes in the Cardiovascular System—New Mode of Action for Caffeine», *PLOS Biology*, vol. 16, n.º 6 (21 de junio de 2018), p. e2004408.
  99. Thomas Petros, artículo en *Physiology and Behavior*, vol. 41 (1991), pp. 25-30.
  100. A. Carrera-Lanestosa, Y. Moguel-Ordonez, y M. Segura-Campos, «Stevia Rebaudiana Bertoni: A Natural Alternative for Treating Diseases Associated with Metabolic Syndrome», *Journal of Medicinal Food*, vol. 20, n.º 10 (octubre de 2017), pp. 933-943.
  101. W. C. Willet y cols., «Moderate Alcohol Consumption and the Risk of Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 316, n.º 19 (7 de mayo de 1987), pp. 1174-1180.

102. J. A. Ewing, «Detecting Alcoholism. The CAGE Questionnaire», *Journal of American Medical Association*, vol. 252, n.º 14 (12 de octubre de 1984), pp. 1905-1907.
103. L. D. Johnson, P. M. O'Malley, J. G. Bachman y J. E. Schulenberg (Ann Arbor, Michigan), «Decline in Teen Smoking Appears to Be Nearing Its End», University of Michigan News and Information Services, 19 de diciembre de 2005; accesible *online* en [www.monitoringthefuture.org](http://www.monitoringthefuture.org).
104. A. S. Gentzke, M. Creamer, K. A. Cullen, B. K. Ambrose, G. Willis, A. Jamal, y B. A. King, «*Vital Signs: Tobacco Product Use Among Middle and High School Students - United States, 2011-2018*», *Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2019, vol. 68, n.º 06 (2019); K. A. Cullen, B. K. Ambrose, A. S. Gentzke, B. J. Apelberg, A. Jamal, y B. A. King, «Notes from the Field: Use of Electronic Cigarettes and Any Tobacco Product Among Middle and High School Students —United States, 2011-2018», *Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2018, vol. 67, n.º 45 (2018), pp. 1276-1277.
105. Datos estadísticos tomados de ASH-Action on Smoking and Health, 2013 H Street, N. W., Washington, DC, 20006; tel.: (203) 659 43 10.
106. Centers for Disease Control and Prevention, *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*, 2014 (Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office of Smoking and Health, 2014).
107. Laura Bach, Campaign for Tobacco-Free Kids, «Toll of Tobacco in the United States of America» (5 de marzo de 2019); [www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0072.pdf](http://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0072.pdf).
108. B. Haglund y cols., «Cigarette Smoking as a Risk Factor for Sudden Infant Death Syndrome», *American Journal of Public Health*, vol. 80 (1990), pp. 29-32.
109. R. A. Riemersma y cols., «Risk of Angina Pectoris and Plasma Concentration of Vitamins A, C, E, and Carotene», *Lancet*, vol. 337 (1991), pp. 1-5.
110. S. E. Moner, «Acupuncture and Addiction Treatment», *Journal of Addictive Disease*, vol. 15, n.º 3 (1996), pp. 79-100.
111. Saul Miller, *Food for Thought: A New Look at Food and Behavior*, Prentice-Hall, Nueva York, 1979.
112. Alexander Schauss, *Diet, Crime, and Delinquency*, Parker House, Berkeley (California), 1980.
113. R. M. Nerem, M. J. Levesque y J. T. Cornill, «Social Environment as a Factor in Diet-Induced Atherosclerosis», *Science*, vol. 208, n.º 4451 (1980), pp. 1474-1476.
114. Melvyn Morse, *Transformed by the Light*, Villard, Nueva York, 1992.

## Capítulo 18: El poder del movimiento

1. Brian Swimme, *The Universe Is a Green Dragon* (Bear and Company, 1983), p. 106.
2. Muchos de los estudios siguientes se encuentran en R. A. Anderson, *Wellness Medicine*, American Health Press, Lynnwood (Washington), 1987.

3. *Body Bulletin*, Rodale Press, Emmaus (Pensilvania), enero de 1984.
4. I. Thune y cols., «Physical Activity and the Risk of Breast Cancer», *New England Journal of Medicine*, vol. 336 (1997), pp. 1269-1275.
5. Belloc y Breslow, «Relationship of Physical Fitness and Health Status», *Preventive Medicine*, vol. 1, n.º 3 (1972), pp. 109-121.
6. Martha Gulati y cols., «The Prognostic Value of a Nomogram of Exercise Capacity in Women», *New England Journal of Medicine*, vol. 353, n.º 5 (4 de agosto de 2005), pp. 468-475.
7. P. J. Harvey y cols., «Exercise as an Alternative to Oral Estrogen for Amelioration of Endothelial Dysfunction in Postmenopausal Women», *American Heart Journal*, vol. 149, n.º 2 (febrero de 2005), pp. 291-297.
8. R. J. Young, «Effects of Regular Exercise on Cognitive Functioning and Personality», *British Journal of Sports Medicine*, vol. 13, n.º 3 (1979), pp. 110-117; B. Gutin, «Effect of Increase in Physical Fitness on Mental Ability Following Physical and Mental Stress», *Research Quarterly*, vol. 37, n.º 2 (1966), pp. 211-220.
9. M. S. Bahrke, «Exercise, Meditation, and Anxiety Reduction», *American Corrective Therapy Journal*, vol. 33, n.º 2 (1979), pp. 41-44; J. W. Collingswood y L. Willet, «The Effects of Physical Training Upon Self-Concept and Body Attitude», *Journal of Clinical Psychology*, vol. 27, n.º 3 (1971), pp. 411-412.
10. R. Prince y cols., «Prevention of Postmenopausal Osteoporosis: A Comparative Study of Exercise, Calcium Supplementation, and Hormone Replacement Therapy» *New England Journal of Medicine*, vol. 325, n.º 17 (1991), pp. 1189-1204; J. F. Aloia y cols., «Prevention of Involuntal Bone Mass by Exercise», *Annals of Internal Medicine*, vol. 89, n.º 3 (1978), pp. 351-358; Consensus Development Conference on Osteoporosis, National Institutes of Health, Washington, D.C., 1989.
11. S. J. Griffin y J. Trinder, «Physical Fitness, Exercise, and Human Sleep», *Psychophysiology*, vol. 15, n.º 5 (1978), pp. 447-450.
12. J. Morgan y cols., «Psychological Effects of Chronic Physic Activity», *Medical Science Sports*, vol. 2, n.º 4 (1970), pp. 213-217.
13. R. D. Pollock, S. Carter, C. P. Velloso, N. A. Duggal, J. M. Lord, N. R. Lazarus, y S. D. Harridge, «An Investigation into the Relationship Between Age and Physiological Function in Highly Active Older Adults», *Journal of Physiology*, vol. 593, n.º 3 (1 de febrero de 2015), pp. 657-680; N. A. Duggal, R. D. Pollock, N. R. Lazarus, S. Harridge, y J. M. Lord, «Major Features of Immunesenescence, Including Reduced Thymic Output, Are Ameliorated by High Levels of Physical Activity in Adulthood», *Aging Cell*, vol. 17, n.º 2 (abril de 2018), p. e12750; R. D. Pollock, K. A. O'Brien, L. J. Daniels, K. B. Nielsen, A. Rowleron, N. A. Duggal, N. R. Lazarus, J. M. Lord, A. Philp, y S. D. R. Harridge, «Properties of the Vastus Lateralis Muscle in Relation to Age and Physiological Function in Master Cyclists Aged 55-70 Years», *Aging Cell*, vol. 17, n.º 2 (abril de 2018), p. e12735.
14. S. P. Helmrich y cols., «Physical Activity and Reduced Occurrence of Non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus», *New England Journal of Medicine*, vol. 325, n.º 3 (18 de julio de 1991).
15. J. Prior, «Conditioning Exercise Decrease Premenstrual Symptoms: A Prospective, Controlled 6-Month Trial», *Fertility and Sterility*, vol. 47, n.º 402 (1987).

16. B. P. Worth y cols., «Running Through Pregnancy», *Runner's World*, noviembre de 1978, pp. 54-59.
17. A. R. Hersh, K. S. Greiner, A. C. Gallagher, E. Tilden, y A. B. Caughey, «A Two-Delivery Model Examining Upright Positioning During Labor: A Cost-Effectiveness Analysis [34C]», *Obstetrics & Gynecology*, vol. 131 (mayo de 2018), pp. 39S.
18. C. E. Garber, J. S. McKinney, y R. A. Carleton, «Is Aerobic Dance an Effective Alternative to Walk-Jog Exercise Training?», *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol. 32, n.º 2 (junio de 1992), pp. 136-141.
19. He descubierto que el entrenamiento aeróbico con pesas de The Firm es muy efectivo si tienes tiempo para hacerlo. Cada entrenamiento dura de cuarenta y cinco a sesenta minutos y puedes sentir los resultados en tu cuerpo tras solo cinco o más entrenamientos, haciendo tres entrenamientos por semana en promedio. Consulta [www.gaia.com/collections/the-firm](http://www.gaia.com/collections/the-firm). Mis favoritos son los volúmenes 4, 5 y 6. Te recomiendo que comiences por el volumen 6.
20. Liu-Ambrose y cols., «Otago Home-Based Strength and Balance Retraining Improves Executive Functioning in Older Fallers: A Randomized Controlled Trial».
21. Y. Mavros, N. Gates, G. C. Wilson, N. Jain, J. Meiklejohn, H. Brodaty, W. Wen, N. Singh, B. T. Baune, C. Suo, M. K. Baker, N. Foroughi, Y. Wang, P. S. Sachdev, M. Valenzuela y M. A. Fiatarone Singh, «Mediation of Cognitive Function Improvements by Strength Gains after Resistance Training in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: Outcomes of the Study of Mental and Resistance Training», *Journal of the American Geriatric Society*, vol. 65, n.º 3 (marzo de 2017), pp. 550-559.
22. H. H. Jones y cols., «Humeral Hypertrophy in Response to Exercise», *Journal of Bone and Joint Surgery*, vol. 59, n.º 2 (1977), pp. 204-208; N. K. Dalen y E. Olsson, «Bone Mineral Content and Physical Activity», *Acta Orthopaedica Scandinavia*, vol. 45, n.º 2 (1974), pp. 170-174.
23. M. Nelson y cols., «Effects of High-Intensity Strength Training on Multiple Risk Factors for Osteoporotic Fractures: A Randomized Controlled Trial», *Journal of the American Medical Association*, vol. 272, n.º 24 (1994), pp. 1909-1914. El programa que usó Nelson ha sido adaptado para uso doméstico y está disponible en su libro *Strong Women Stay Young* (Nueva York: Bantam, 1997).
24. P. C. Benias, R. G. Wells, B. Sackey-Aboagye, H. Klavan, J. Reidy, D. Buonocore, M. Miranda, S. Kornacki, M. Wayne, L. L. Carr-Locke y N. D. Theise, «Structure and Distribution of an Unrecognized Interstitium in Human Tissues», *Scientific Reports*, vol. 8, n.º 1 (27 de marzo de 2018), p. 4947.
25. <https://gokhalemethod.com/blog/62650>; <https://www.healthoutcome.org/condition/43/lower-back-pain-treatment>.
26. M. W. Ho y D. P. Knight, «The Acupuncture System and the Liquid Crystalline Collagen Fibers of the Connective Tissues», *American Journal of Chinese Medicine*, vol. 26, n.º 3-4 (1998), pp. 251-63.
27. Mae-Wan Ho, «Organism and Psyche in a Participatory Universe», *Meaning of Life and the Universe: Transforming* (Hackensack, NJ: World Scientific, 2017), pp. 80-103; disponible en [www.i-sis.org.uk/organism.php](http://www.i-sis.org.uk/organism.php).
28. Jin Putai, «Changes in Heart Rate, Noradrenaline, Cortisol, and Mood During Tai Chi», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 33, n.º 2 (1989), pp. 197-206.

29. S. L. Wolf, H. X. Barnhart y N. G. Kutner, «Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training», *Journal of the American Geriatric Society*, vol. 44 (1996), pp. 489-497.
30. Soy una gran aficionada al simulacro de asalto, el entrenamiento que sirve a las mujeres para desarrollar estrategias de defensa para sobrevivir a un ataque.
31. Ann Ray Martin y Valerie Gladstone, «The Quickest Fixes», *Longevity*, mayo de 1991, pp. 48 y 49.
32. R. Markus y cols., «Menstrual Function and Bone Mass in Elite Women Distance Runners: Endocrine and Metabolic Features», *Annals of Internal Medicine*, vol. 102 (1985), pp. 158-163.
33. N. A. Rigotti y cols., «Osteoporosis in Women with Anorexia Nervosa», *New England Journal of Medicine*, vol. 311 (1989), pp. 1601-1605.
34. L. L. Schweiger y cols., «Caloric Intake, Stress, and Menstrual Function in Athletes», *Fertility and Sterility*, vol. 49 (1988), pp. 447-450.
35. B. L. Drinkwater y cols., «Bone Mineral Density After Resumption of Menses in Amenorrheic Athletes», *Journal of the American Medical Association*, vol. 256 (1986), pp. 380-382; J. S. Lindbergh y cols., «Increased Vertebral Bone Mineral in Response to Reduced Exercise in Amenorrheic Runners», *Western Journal of Medicine*, vol. 146 (1987), pp. 39-47.
36. Nancy Lane, «Exercise and Bone Status», *Complementary Medicine*, mayo-junio de 1986.

## Capítulo 19: Sanarnos a nosotras, sanar a nuestro mundo

1. C. W. Birky, «Relaxed Cellular Controls and Organelle Heredity», *Science*, vol. 222 (1983), pp. 466-475; M. C. Corballis y M. J. Morgan, «On the Biological Basis of Human Laterality», *Journal of Behavioral Science*, vol. 2 (1978), pp. 261-336; Norman Geschwind y Albert Galaburda, «Cerebral Lateralization, Biological Mechanisms, and Pathology», *Archives of Neurology*, vol. 42, n.º 6 (1985), pp. 521-552.
2. La mayor parte de los historiadores creen que el total de personas quemadas en la hoguera acusadas de brujería varía entre 40.000 y 100.000, una cuarta parte de varones, lo que dejaría la cantidad de mujeres entre 30.000 y 75.000, cifra espeluznante, de todas maneras, pero muy alejada de los 9 millones a que alude la autora. (*N. del E.*)
3. *The Burning Tree* es una película documental que describe la quema de nueve millones de mujeres, acusadas de brujería, y de sus simpatizantes durante la Edad Media. Se puede pedir más información sobre la película escribiendo a: Donna Reed, Direct Cinema, P.O. Box 10003, Santa Mónica, CA 90410; tels.: (310) 396 47 74 y (800) 525 40 00. Para más información sobre este tema, véase Starhawk, *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Goddess*, HarperSanFrancisco, 1979.
4. Rupert Sheldrake, *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature* (Collins, Londres, 1988) y *A New Science of Life* (Houghton Mifflin, Boston, 1981 (*Presencia del pasado: resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza y Una nueva ciencia de la vida*, Kairós, Barcelona, 1990.)). La teoría

que postula Sheldrake se refiere a «unidades mórficas», que se pueden considerar formas de energía. «Si bien estos aspectos de forma y energía se pueden separar conceptualmente, siempre están relacionados entre sí. Así como ninguna unidad mórfica puede tener energía sin forma, tampoco ninguna forma material puede existir sin energía.» La forma característica de una unidad mórfica dada está determinada por la forma de organismos similares anteriores que actúan sobre ella a través del tiempo y del espacio, en un proceso de «resonancia mórfica» a través de «campos morfogénicos». Esta influencia depende de las estructuras tridimensionales y patrones de vibración del organismo. Por ejemplo, en un laboratorio de Londres se entrena a miles de ratas para realizar una tarea nueva. Si se sostiene la teoría de Sheldrake, pasado un tiempo y en un laboratorio de otra parte, ratas similares deberían ser capaces de aprender y realizar esa misma tarea más rápidamente. Esto se debe a que las primeras ratas han cambiado el «campo morfogénico» que rodea el aprendizaje de las ratas. Este efecto ha de producirse en ausencia de toda conexión física conocida o comunicación entre los dos laboratorios.

Pruebas de que este efecto realmente se produce han sido registradas por Ager y cols., «Fourth (Final) Report on a Test of McDougall's Lamarckian Experiment in the Training of Rats», *Journal of Experimental Biology*, vol. 3 (1954), pp. 304-321.

5. Portada de *Ms.*, enero-febrero de 1992.
6. Audre Lorde, *Burst of Light* (Firebrand Books, Ithaca [Nueva York], 1988), p. 131. Como explica en su libro, tuvo metástasis de cáncer de mama en el hígado, diagnosticada en 1984. En 1992 fue la poetisa laureada del estado de Nueva York. Normalmente, un tumor que ha extendido metástasis hasta el hígado da seis meses de vida. Lorde vivió nueve años más después de ese diagnóstico.
7. Annie Rafter, enfermera, es una de las fundadoras de Women to Women. Actualmente ejerce su profesión en Santa Fe (Nuevo México).
8. Había una cierta verdad en este pensamiento. Es bien sabido que los estudiantes de medicina comienzan a experimentar los síntomas de los pacientes que ven cuando están aprendiendo las diferentes enfermedades. Mis límites personales no estaban muy bien fijados en el pasado, y me he «llevado a casa» demasiadas de las cosas que ocurren en la consulta. Dado que todo el día estoy en el campo energético relacionado con miomas y muy compenetrada con mis clientas, no cabe duda de que mi campo energético ha sido influido por los de ellas, y todavía tengo que responsabilizarme de este trastorno, aprender de él y crecer.