

salud mujer

DOSSIER

# LOS NUEVOS

# 50

## CÉLULAS MADRE



Con el nombre de técnica FAMI, el doctor Roger Amar -especialista en cirugía plástica, estética y reparadora- dio a conocer el autoimplante facial por inyección muscular, la forma más natural de 'rejuvenecimiento via quirúfano'. Consiste en la inyección de células madre -extraídas de la propia grasa de la paciente (rodillas o 'cartucheras')- en los músculos faciales para regenerarlos. Se realiza con anestesia local y carece de efectos secundarios (en 2-7 días, se está al 100%). ¿Lo mejor? "Trabaja el envejecimiento en la raíz y, al ser muy natural, los resultados mejoran con el tiempo", explica. **Dónde:** Clínica Amar. [www.amarclinic.com](http://www.amarclinic.com); telf. 952 86 46 98 (Marbella).

“**PARA MÍ LA VITALIDAD IMPLICA ENERGÍA Y ALEGRÍA. POR ESO, REALIZO EJERCICIO A DIARIO**”

Carmen Tribaldos

73% emprende retos). Y, acorde con esto, ellas, que fueron las rebeldes 'flor en mano' de los sesenta, hoy son grandes defensoras de la justicia. Y eso es ser joven con mayúsculas. Se trata de una rebeldía fruto de la propia experiencia y -según la doctora Christiane Northrup (autora de *Los placeres secretos de la menopausia*, Urano, 16 €)- de las transformaciones químicas que se producen en el cerebro con la menopausia (llevan a procesar de forma diferente la información; por ejemplo, la intuición mejora, ya que los lóbulos temporales son más activos). ¿Repasamos ahora cómo ha cambiado el panorama de la salud a dicha edad?

## MENOPAUSIA, PRISMA LIBERADOR

Como todo lo importante, posee su día internacional (18 de octubre). Hasta hace poco esta etapa femenina se consideraba algo así como el 'fin de la vida', al asociarse menstruación con utilidad; ésta terminaba y la mujer dejaba de 'ser útil', de ahí que fuese todo un tabú y un trauma. Pero no. Según Northrup, se trata de una llamada a realizar los cambios oportunos para conectarse con la propia fuerza vital (*chi* o *prana*). Es un fin, sí, pero de los estilos de vida caducos, de aquello que ya no funciona o no se quiere. "Las molestias físicas y emocionales de la perimenopausia -el climaterio, la etapa de transición a la menopausia- son en efecto los dolores de la labor de darnos a luz nuevas y mejores", dice. El gran aliado para llegar bien a ella es el placer: vivir disfrutando todo lo que se pueda, abrirse a los sentimientos y pensamientos expansivos y a las personas



positivas. A nivel orgánico, el disfrute, el gozo, se relaciona con el óxido nítrico, un gas que se genera principalmente en el endotelio -revestimiento- de los vasos sanguíneos (cuando se produce, los músculos de estos se relajan y llegan más oxígeno y nutrientes al corazón, al cerebro y los demás órganos; es decir, se frena la oxidación celular y el estrés mental).

**Para generar óxido nítrico:** ejercicio diario (mínimo, 30 minutos), dieta mediterránea (lee la última página) y reconocer los propios sentimientos para darles la mejor salida posible.

## CORAZÓN, SANO Y FUERTE

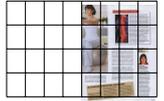
Estamos de suerte. Porque, frente a datos que inquietan (cerca del 60% de las muertes de mujeres adultas se debe a males cardiovascu-

## OJO CON EL REÚMA

**Artritis, artrosis, reuma...** son la primera causa de baja laboral permanente y del 50,7% de las incapacidades, según la UGT. Pero la doctora Esperanza Pato Cour, de la Sociedad Española de

Reumatología (SER), es optimista: "A nivel farmacológico, se ha avanzado mucho (antiinflamatorios menos agresivos para el sistema gastrointestinal, fármacos que ralentizan la artrosis). Y hay pautas:

ejercicio diario (taichi o Pilates, para la musculatura); calzado amplio y sin tacón; dieta mediterránea... Además, la mujer está concienciada y sabe cómo favorecer su calidad de vida".



lares), contamos con la serenidad que aportan expertos como el **doctor Leandro Plaza**, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC): "La mujer sabe que ella es la responsable de su propio estado; cuida su imagen y controla su alimentación. Y su actitud comienza a ser

## STOP A LA OSTEOPOROSIS



La masa ósea se forma hasta los 30 años en función de la ingesta de vitamina D y calcio: la primera es necesaria para secretar calcitrol, hormona que interviene en la absorción del segundo. Por eso, es fundamental tomarlos desde la infancia y no esperar a sufrir osteoporosis (el 69% de las españolas presenta déficit de vitamina D y no toma ni el 50% de la cantidad de calcio diario que se requiere). "La osteoporosis afecta al 30-40% de las mujeres en la menopausia; la falta de calcio y vitamina D, sufrir inmovilizaciones prolongadas o anorexia nerviosa y tomar corticoides y antiepilépticos también son factores de riesgo", aclara la **doctora Elena Martínez**, de la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS). Para evitarla, alimentación sana y rica en calcio (en la menopausia se requieren 1.500 mg al día; yogures como Densia, con el doble de calcio y vitamina D, lo facilitan) y ejercicio. En [www.aecos.es](http://www.aecos.es) tienes todos los detalles puestos al día.

constante. Si bien a partir de los 50, con el cese de la protección de los estrógenos y la progesterona, tiene mayor tendencia a desarrollar arterioesclerosis, sobre todo en las arterias cerebrales (de ahí la relevancia de los ictus o infartos cerebrales), cuenta con medidas preventivas sencillas. Pero, como aparece en la infancia y adolescencia, deben aplicarse ya entonces".

**Se trata de vigilar el colesterol (HDL y LDL), la tensión y la diabetes (si se padece), no fumar ni abusar de las grasas animales ni de la sal. ¿Ejercicio? Imprescindible, pero mejor la bici, caminar o nadar que el 'step' o el tenis (los golpes fuertes en el suelo dificultan el retorno venoso).**

### INFORMACIÓN 'VERSUS' CÁNCER

La mayoría de los cánceres de mama y colorectales se diagnostican a partir de los 45 años. ¿Esperanza? Mucha. Por ejemplo, en España la incidencia del primero ha bajado al 1,8% anual (la cifra mejor de toda la UE). Pero no sólo eso, "7 de cada 10 cánceres se evitarían con una vida saludable", explica la **doctora Graciela García**, del comité técnico de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC). Un exce-

### OPINIÓN DE LA EXPERTA



**Dra. M. Elena Martínez Rodríguez**, especialista en Rehabilitación y Medicina Física, Hospital Ramón y Cajal (Madrid).

**«La mujer actual está mejor preparada contra la osteoporosis.** La sociedad se va concienciando y cada vez hay más recursos: AECOS realiza jornadas y conferencias, aclara dudas... Se trata de una enfermedad silenciosa, porque la pérdida ósea no entraña síntomas por sí misma, y es el elevado riesgo de fracturas lo que hace de ella un problema importante. No fumar, no beber alcohol ni tomar cafeína en exceso, practicar ejercicio asiduamente y una alimentación rica en calcio son fundamentales para prevenirla».

## EL PLUS DE LA MEDICINA 'ANTIAGING'

Los seres humanos tenemos 'dos edades': la cronológica (nacimiento) y la biológica. Esta última es la que realmente dicta si somos jóvenes o no y está determinada por el desgaste que experimenta el organismo a lo largo de la vida. En éste influ-

yen desde la misma actividad interna (el cuerpo al crear y usar energía genera residuos; algunos -como los radicales libres- son tóxicos y agotan las células) hasta factores como el estrés, el sedentarismo, la calidad del descanso, la alimenta-

ción... Hoy se puede atajar con la medicina 'antiaging', que busca soluciones multidisciplinarias a cada caso. **Dónde:** Clínica Planas ([www.clinicaplanas.com](http://www.clinicaplanas.com)); Antiaging Group Barcelona (telf. 902 01 37 13); Centro Teknon ([www.teknon.es](http://www.teknon.es)).



# mia

Nacional Femenina  
Semanal

Tirada: **287.011**  
Difusión: **193.816**  
(O.J.D)  
Audiencia: **678.356**  
(E.G.M)  
**05/10/2009**

Sección: -  
Espacio (Cm\_2): **552**  
Ocupación (%): **93%**  
Valor (€): **9.000,18**  
Valor Pág. (€): **9.600,00**  
Página: **38**



Imagen: **Si**

salud mujer

DOSSIER

## LOS NUEVOS

# 50

### ANTIRRADICALES LIBRES

El estrés oxidativo que provocan los radicales libres puede combatirse con alimentos ricos en vitaminas A, C y E y otros antioxidantes: frutos secos (nueces, avellanas, almendras, que tienen vitamina E; 3 nueces o 5-10 almendras/avellanas al día); aguacate; col, repollo y brécol (poseen sulforafano, que protege

contra el cáncer, según el Centro Alemán de Investigaciones del Cáncer); zanahoria (vit. A); cítricos (vit. C); uva y frutos del bosque (flavonoides); espinacas (luteína), tomate (licopeno)...  
**Seminarios de 'anti-aging' natural** en [www.victoriabaras.com](http://www.victoriabaras.com), telf. 934 87 76 83.



lente dato que subraya la buena tasa de supervivencia en nuestro país (de las más altas a los 5 años de diagnóstico), que en las mujeres es del 59%. Y si en la aparición de ambos intervienen factores hormonales, males asociados, hábitos de vida y, en un 5-10%, la herencia genética, "la mujer de hoy tiene una gran ventaja frente a la de hace 20 años: a través de Internet puede formarse para prevenirlo", aclara.

**En la Red:** [www.todocancer.com](http://www.todocancer.com) (de AECC); Asociación de Mujeres Operadas de Cáncer de Mama (ASAMMA) [www.asamma.org](http://www.asamma.org).

### LA DIETA ESTRELLA

Obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol... se relacionan con esta etapa (la falta de progesterona, por ejemplo, aumenta la sensibilidad hacia la insulina y altera el metabolismo de la glucosa -se gana peso-).

La doctora Pilar Govantes, del centro BIOSBCN, da pautas: **"Tomar legumbres, verdura y fruta, soja (flavonoides -estrógenos vegetales-), aceite de oliva, frutos secos, pescado blanco y azul (ricos en Omega-3 y 6, amigos del corazón), carne magra, leche y derivados (calcio y vitamina D), dos litros de agua (elimina toxinas) e hidratos y cereales integrales como la avena (favorece la eliminación de líquidos); evitar las sopas instantáneas (ricas en sodio), el café y alcohol..."** ■

### DIRECCIONES ÚTILES

- Fundación Española del Corazón (FEN), [www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com); se puede calcular el riesgo cardiovascular, acceder a dietas, consultas y testimonios de famosos...
- Clínica BIOSBCN: [www.biosbcn.com](http://www.biosbcn.com); telf. 932 38 81 66.
- Duet Sport, gimnasios a la altura de tus necesidades y asequibles, en toda España: [www.duetsport.com](http://www.duetsport.com).

“**INTENTO COMER SANO (FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS) Y BEBER AGUA**”

Carmen Tribaldos

### ¿CÓMO DUERMES?

El 22% de las españolas padece insomnio -más que los hombres-. De ellas, el 35% por los cambios hormonales de la menopausia (más sensibilidad emocional, sofocos). Para evitarlo, el doctor Estivill recomienda: acostarse siempre a la misma hora, con

ropa que no entorpezca el movimiento; cenar ligero (evitar las proteínas y tomar hidratos y una infusión relajante o un vaso de leche, que inducen al sueño); mantener la habitación a una temperatura agradable. [www.doctorestivill.com](http://www.doctorestivill.com); telf. 932 12 13 54.

### PARA LEER



'Los placeres secretos de la menopausia', de la Dra. C. Northrup, Urano, 16 €. 'Una habitación propia', de Virginia Woolf, Seix Barral, 6 €.

<http://www.miapractica.es>: entra en nuestra web para saber más de este tema.



**MAPFRE**

902 100 324 / 902 SEGURO o en [www.mapfre.com](http://www.mapfre.com)

PRÓXIMA SEMANA: COMERCIO JUSTO, UN RETO PARA EL SIGLO XXI