

BOLETÍN AGOSTO 2022

Perfil Médico: Papanicolaou y colposcopia, su importancia

Perfil nutricional: Por qué se nos antojan los alimentos “reconfortantes” en tiempos de frío

Perfil Emocional: Comunicación no violenta



LOCKTON

Papanicolaou y colposcopia, su importancia



Papanicolaou

¿Qué es?

La prueba de Papanicolaou es un examen para ayudar a prevenir y detectar de forma temprana el cáncer de cuello uterino en la mujer.

Durante el procedimiento, un profesional de la salud toma células del cuello uterino para ser enviadas al laboratorio para su análisis. En el laboratorio, las células se revisan bajo el microscopio para observar si hay cáncer o signos de cáncer.

La citología vaginal o Papanicolau es una prueba preventiva y confiable que permite identificar el cáncer cervicouterino en etapas tempranas, para poderlo tratar oportunamente.

¿Para qué se usa?

La prueba de Papanicolaou busca anomalías en las células cervicales antes de que se conviertan en cáncer. A veces, las células recolectadas también se revisan para detectar VPH (Virus del Papiloma Humano), este virus puede causar cambios en las células y provocar cáncer.

Las pruebas de Papanicolaou y de VPH son pruebas empleadas para detección de cáncer de cuello uterino antes de que la persona presente síntomas. Las investigaciones muestran que las pruebas de detección preventiva de cáncer de cuello uterino pueden disminuir el número de casos y muertes por este tipo de cáncer.

¿Cuándo realizar la prueba de Papanicolaou?

La prueba la deben realizar de forma regular todas las mujeres que se encuentren entre los 21 y 65 años.



Entre 21 y 29 años

Con última prueba de Papanicolau normal, se debe esperar **tres años** para hacer la siguiente prueba.



Entre 30 y 65 años

- Con última prueba de Papanicolau con resultado normal se recomienda esperar **tres años** para realizar la siguiente prueba de Papanicolau.
- Prueba de VPH normal, se recomienda realizar la próxima prueba en **cinco años**.



Más de 65 años

Ya no necesita hacer pruebas de Papanicolau en los siguientes casos:

- Se ha tenido resultados normales de pruebas de Papanicolau por varios años.
- Ha tenido cirugía de histerectomía total (remoción del útero y cuello uterino).

En caso de presentar un mayor riesgo de desarrollar cáncer uterino, la prueba de detección se debe realizar con más frecuencia o después de los 65 años.

Factores de riesgo para cáncer cervicouterino

- Ha tenido una prueba de Papanicolaou anormal previamente.
- Cursar con VIH.
- Infección por Virus del Papiloma Humano (VPH).
- Tener un sistema inmune débil.
- Ser sexualmente activo a una edad temprana (antes de los 18 años).
- Tener varias parejas sexuales.
- Tener una pareja que se considere de alto riesgo.
- Cursar con infecciones de transmisión sexual como clamidia.

Colposcopia

¿Qué es?

Es un procedimiento ginecológico que consiste en la exploración del cuello uterino, la vagina y la vulva. Se realiza, generalmente, para evaluar a la paciente con resultados anormales en la prueba de Papanicolaou.

La importancia de realizar estas pruebas es con la finalidad de prevenir el cáncer cervicouterino, que en etapas iniciales es asintomático, y poderlo detectar en etapas tempranas para poder iniciar un tratamiento oportuno que permita tratar las lesiones precancerosas antes de ser anormales y malignas, o en su defecto detectarlas en etapas iniciales, de esta forma se puede lograr disminuir el número de casos y muertes por cáncer cervicouterino a nivel mundial y lograr que las mujeres tengan una mejor calidad de vida.



Acude a revisión médica de forma periódica y realiza tu papanicolaou de forma preventiva.

Por qué se nos antojan los alimentos “reconfortantes” en tiempos de frío



Cuando el clima se pone más frío, se nos antoja comer alimentos altos en grasas y calorías, ¿por qué?

Bastantes investigaciones concluyen que **el trastorno afectivo estacional (TAE), que afecta a entre un 1% y 3% de la población**, está ligado a un aumento del apetito y antojo de carbohidratos, que probablemente son consumidos en forma de “alimentos reconfortantes” (alimentos que provocan saciedad, letargo, y a menudo están asociados con el “calor de hogar”). Esto probablemente se debe a los cambios en la química del cerebro provocados por el cambio en las estaciones y alteraciones en el ritmo circadiano, el reloj biológico del cuerpo.

Aquellos que no son diagnosticados clínicamente con TAE pueden experimentar depresión leve o un peor estado de ánimo durante los días más fríos y menos soleados debido a cambios más moderados en la química del cerebro. Algunos estudios sugieren una asociación entre la deficiencia de vitamina D (común en los meses de invierno cuando la exposición al sol es limitada en la mayor parte del hemisferio norte) y el estado de ánimo, así que esto puede jugar un papel relevante.

Las personas también pueden ser **menos activas y sociales en el invierno**, lo que puede aumentar **la ansiedad y depresión** y ocasionar que se coma en exceso a consecuencia del estrés.

Los alimentos reconfortantes generalmente son **dulces, grasos y ricos en calorías**, los cuales pueden ayudar a mejorar temporalmente el estado de ánimo y aliviar la ansiedad o el estrés. En otras palabras, muchas personas pueden estar automedicándose con estos platillos.

Hay otros componentes que pueden ser biológicos y de comportamiento. Los alimentos más ligeros y más fríos como las frutas y vegetales frescos históricamente estaban menos disponibles durante el invierno, así que puede haber una preferencia inherente para los alimentos que son de temporada como los vegetales con almidón.

Además, podríamos tener una tendencia genética a buscar alimentos más ricos en calorías en los meses de invierno porque históricamente la comida era más escasa en esta temporada.

Finalmente, una ensalada fría refrescante simplemente no sabe tan reconfortante como un tazón caliente de sopa en un día frío de invierno. La buena noticia es que hay muchos sustitutos saludables que pueden saber fantástico. Las sopas y guisos son una idea deliciosa en el invierno, siempre y cuando no tengan crema o estén llenas de carnes altas en grasas.

Puedes usar vegetales en una sabrosa sopa de invierno o en el estofado si las verduras crudas no se te antojan en los meses más fríos.

Si se te antojan las papas, opta por papas dulces (también llamadas camote) para que puedas estimular la nutrición y satisfacer tu antojo de carbohidratos con almidón.

Incluso puedes cubrirlas con un poco de mantequilla y azúcar morena. Las manzanas horneadas con canela son un delicioso postre de otoño que puedes cubrir con un poco de yogurt o helado si quieres consentirte.

Modificaciones simples como cocinar pollo horneado en lugar de freírlo, o reemplazar parte de la crema ácida o crema en recetas con yogurt griego o bajo en calorías puede ayudarte a satisfacer tus antojos sin acumular los kilogramos cuando el clima se enfría.

Experimenta con productos horneados si se te antojan durante el invierno; trata de sustituir una porción de harina con harina integral y una porción de mantequilla o aceite con puré de manzana o calabaza enlatada (también es una forma grandiosa de estimular los nutrientes).

Y no lo olvides: **ejercítate en casa con videos o en el gimnasio, o participa en actividades al aire libre** cuando puedas durante los meses más fríos del invierno, que pueden quemar calorías y levantar tu estado de ánimo.

Comunicación no violenta

¿Qué es?

La comunicación no violenta, también llamada comunicación compasiva o comunicación colaborativa, es un modelo desarrollado por Marshall Rosenberg, a inicios de los años 60, el cual se enfoca en 3 aspectos:

1. Auto empatía, la cual se define la profunda y compasiva percepción de la propia experiencia interior.
2. Empatía, entender y compartir una emoción expresada por otro
3. Comunicación asertiva, la cual permite generar un canal de comunicación basado en el dialogo respetuoso, directo y sincero.



Las herramientas que proporciona este tipo de comunicación son efectivas para transformar una situación conflictiva, que pueda presentarse en la convivencia diaria, y conseguir relacionarnos de forma amorosa, respetuosa y armónica con todos los miembros de la familia y sociedad.

Este modelo de comunicación propone sustituir las pautas de responder a los juicios y a las críticas de otras personas con patrones defensivos o evitativos, por otros en los que sea mucho más protagonista la empatía.

Pautas para una buena comunicación ante un conflicto

“Cuando haces o dices...”

Esto conlleva a observar lo que ocurre (los hechos): cómo lo veo yo y cómo lo ve el otro.

“Me siento...”

Pregúntate ante la situación conflictiva, ¿Cómo nos sentimos (yo y el otro)?

“Porque necesito...”

En este paso se expone lo que uno necesita tomando como base el sentimiento o sentimientos que ya expresó a la otra persona.

“Si estás de acuerdo, me gustaría que...”

Haz una petición dirigida que este enfocada en conseguir la meta o el deseo (necesidad) genuino. Lo que podemos y conviene pedir a uno mismo o al otro para resolver el problema y enriquecer nuestra vida.

Tras haber realizado la petición, es necesario asegurar que el mensaje se ha entendido satisfactoriamente a través de preguntas como: “¿está claro?” o “¿puedes decirme qué te he dicho?”. Para ello, lo mejor será pedirle claramente una respuesta a la otra persona; la idea es saber cómo entendió nuestras palabras y poder corregir cualquier interpretación incorrecta.

Existen dos obstáculos frecuentes que dificultan la expresión de los sentimientos.

1. Ausencia de alfabetización emocional, lo cual complica la capacidad de expresar lo que se siente de manera abierta y específica.
2. El miedo, este sentimiento que suele existir al mostrarnos vulnerables ante los demás, cuando realmente es esa vulnerabilidad la que facilita la resolución de conflictos



Para afrontar estos dos obstáculos, te proponemos la siguiente dinámica que será útil cuando los conflictos se detonan en familia.

Consiste en dejar encima de una mesa, accesible para todos, una caja con hojas blancas recortadas en forma de tarjetas pequeñas en su interior. Todos los miembros de la familia pueden compartir con los demás, a través de este recurso, los diferentes eventos que a lo largo del día les han generado malestar.

Al finalizar el día, cada miembro leerá un papel aleatorio y propondrá una solución o un comentario agradable para aliviar el problema del otro.

Este juego ayuda a tomar conciencia y responsabilidad en cuanto a los propios pensamientos, sentimientos y acciones, convirtiendo estos elementos en recursos con más valor a la hora de tomar decisiones.

La comunicación no violenta es una herramienta que nos puede ayudar a conectar con nosotros mismos y con los demás, por lo que te invitamos a que la apliques en tus relaciones del día a día.

Bibliografía:

- 1. Rosenberg, M. (2013). *Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores
- 2. Vivas, M., Gallego, D.J., y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales C.A.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT