

# **SALUD PARA LA MUJER**

Cómo sentirse mejor y superar los problemas  
de salud propios de la mujer

Laurel Vukovic



**Colección:** Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural  
[www.guiasbrevesdesalud.com](http://www.guiasbrevesdesalud.com)

**Título:** Salud para la mujer

**Subtítulo:** Cómo sentirse mejor y superar los problemas de salud propios de la mujer

**Autor:** © Laurel Vukovic

**Traducción:** © Carlos G. Wernicke

Copyright de la presente edición: © 2007 Ediciones Nowtilus, S.L.  
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid  
[www.nowtilus.com](http://www.nowtilus.com)

**Editor:** Santos Rodríguez

**Coordinador editorial:** José Luis Torres Vitolas

**Diseño y realización de cubiertas:** Carlos Peydró

**Maquetación:** JLTV

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

**ISBN-13:** 978-84-9763-360-4

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
1. LA MENSTRUACIÓN Y SUS DIFICULTADES .....	13
2. EMBARAZO Y PARTO .....	41
3. LA MENOPAUSIA .....	59
4. LA OSTEOPOROSIS .....	73
5. CÓMO PREVENIR EL CÁNCER .....	91
6. LAS ENFERMEDADES CARDIACAS .....	119
7. LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES .....	151

CONCLUSIÓN .....	161
ÍNDICE ANALÍTICO .....	165
NUTRIFARMACIAS <i>ONLINE</i> .....	173

# INTRODUCCIÓN

**L**as mujeres son diferentes de los hombres en muchos aspectos, más de los que nos entran por los ojos. Probablemente la diferencia fundamental pueda resumirse en una sola palabra: hormonas. Pero las mismas hormonas que confieren a las mujeres sus características femeninas y que les permiten concebir hijos también son la causa de muchos problemas de salud particulares en ellas.

Desde el momento en que el cuerpo de una joven comienza a prepararse para la menstruación, y cuando, más adelante, pasa por el embarazo y la menopausia, su organismo y sus emociones reciben la influencia de sus hormonas directrices. Las mujeres tienen necesidades particulares, necesidades que no siempre han sido tenidas en cuenta por la medicina y los investigadores convencionales. Solo en años recientes los científicos han comenzado a percatarse de que, si bien los hombres y las

mujeres comparten las mismas características fisiológicas, estas son diferentes en cada género y requieren ser tratadas como tales.

Así, por ejemplo, aun cuando beber alcohol puede traer algunas consecuencias positivas para la salud —como la reducción de los niveles de colesterol—, también parece incrementar el riesgo de que las mujeres padezcan cáncer de mama. Durante muchos años se creyó que las mujeres estaban prácticamente exentas de sufrir una enfermedad cardiovascular; ahora resulta claro que, después de la menopausia, se hallan ante un riesgo igual y posiblemente mayor de padecer una patología de este tipo que los hombres.

Hay aún mucho que aprender acerca de la salud femenina. Actualmente los investigadores están intentando hallar las claves correspondientes al síndrome premenstrual (SPM), la menopausia, la osteoporosis, el cáncer de mama y las enfermedades cardíacas. Casi a diario aparecen en periódicos y revistas investigaciones que revelan los últimos hallazgos en cuanto a la salud de la mujer, y gran parte de ellas pueden resultar confusas e incluso contradictorias.

Lo que damos por seguro es que la dieta y el estilo de vida juegan un papel central para la salud. Nunca es demasiado temprano para comenzar a comer bien, a hacer ejercicio y a adoptar hábitos saludables que ayuden a prevenir enfermedades degenerativas tales como el cáncer, la patología

cardiaca o la osteoporosis. De hecho, las investigaciones muestran que los factores de riesgo relacionados con estas enfermedades están presentes ya a los diez años de edad, si bien los hábitos relativos al estilo de vida poseen un efecto acumulativo. Sin embargo, no importa cuál sea nuestra edad o nuestro nivel de salud actual, nunca es demasiado tarde para cambiar nuestra dieta y nuestro estilo de vida con el fin de mejorar nuestro bienestar.

Al leer este libro estamos dando un importante paso en la mejora de nuestra salud y de nuestra calidad de vida. Quizá estemos padeciendo una de esas molestias comunes entre las que afectan a las mujeres, como son los cólicos menstruales o el SPM. En caso de embarazo, tal vez estemos buscando información sobre la manera de cuidar mejor de nosotras y de nuestros bebés. O podríamos estar cerca de la menopausia y preguntándonos cómo navegar lo más suavemente posible a través de esta significativa transición vital.

En los capítulos que siguen encontraremos información clara y concisa que nos ayudará a mantenernos tan sanas como sea posible en cualquier estadio de la vida. Hallaremos recomendaciones específicas para problemas habituales asociados con el periodo menstrual, sugerencias para una gestación sana, y una guía para los años de la menopausia. También se presenta información detallada sobre cómo evitar el cáncer, las

enfermedades cardiacas y la osteoporosis. Al final del libro encontraremos un capítulo que nos ayudará a elegir los suplementos dietéticos y a obtener de ellos el mayor beneficio.

Leamos este libro de comienzo a fin si deseamos una guía global para el cuidado de nuestra salud a lo largo de nuestra vida como mujeres. Si en cambio tenemos una preocupación en particular, vayamos directamente al capítulo correspondiente. Siguiendo las sugerencias que encontraremos en estas páginas es posible empezar ya mismo a mejorar nuestra salud.

## LA MENSTRUACIÓN Y SUS DIFICULTADES

**E**l inicio de los periodos menstruales constituye un significativo evento fisiológico y emocional en la vida de toda chica joven, y es probable que el episodio se repita con frecuencia mensual a lo largo de aproximadamente 40 años. Las sutiles pero poderosas modificaciones hormonales que regulan el ciclo menstrual pueden causar una variedad de problemas, que van desde los cólicos hasta la endometriosis. En este capítulo veremos los factores más importantes para mantener una función reproductiva sana y descubriremos remedios naturales para aliviar problemas comunes asociados con la menstruación.

## LO FUNDAMENTAL EN LA MENSTRUACIÓN

En Estados Unidos la mayor parte de las niñas comienza a menstruar aproximadamente a los 12 años de edad. Pero también es perfectamente normal que una chica tenga su primera menstruación (la “menarca”) ya a los 10 o que esta se retrase incluso hasta los 17. La llegada de la menstruación parece depender de que la joven tenga la suficiente cantidad de grasa corporal, la cual se relaciona con la producción de estrógenos. Las niñas que realizan ejercicios de forma regular y vigorosa, como las atletas o las bailarinas, pueden comenzar a menstruar más tarde, así como aquellas que se someten a dietas excesivas.

Cada mes, desde la pubertad, el cuerpo de la mujer se prepara para un posible embarazo. Los órganos reproductivos femeninos son los ovarios, las trompas de Falopio y el útero. Las trompas conectan los ovarios con el útero y son los conductos a través de los cuales los óvulos almacenados en los ovarios viajan hacia el útero. En el momento de nacer, los ovarios de una niña contienen todos los miles de óvulos que se liberarán durante sus años fértiles.

En la primera fase del ciclo menstrual, el endometrio, o sea, la cubierta interna del útero, construye capas adicionales de tejido y sangre. A mitad de camino, durante el ciclo, el ovario libera un óvulo maduro. El óvulo pasa entonces por la

trompa de Falopio y, si es fertilizado por un espermatozoide, se fija a la pared de este útero engrosado, donde da comienzo el proceso a través del cual se desarrollará un bebé. La mayor parte de las veces, sin embargo, el óvulo no es fertilizado y simplemente se disuelve: La sangre y el tejido adicionales que el útero había fabricado se desprenden y abandonan el cuerpo a través de la vagina.

Este proceso tiene lugar cada mes, en espera de un embarazo o hasta que la ovulación cese debido a la menopausia.

El ciclo menstrual medio es de 28 días, pero algunas mujeres menstrúan cada 21 días y algunas otras cada 45. El periodo menstrual suele durar entre 3 y 5 días, pero una menstruación de entre 2 y 7 días también se considera normal. La cantidad del sangrado varía asimismo de una mujer a otra, y es el resultado de cuánto tejido y de cuánta sangre se han desarrollado en el útero. El ciclo menstrual es controlado por el interjuego hormonal del hipotálamo, la glándula pituitaria (o hipófisis) y los ovarios; estos últimos producen las hormonas femeninas principales, los estrógenos y la progesterona. Los estrógenos controlan la pri-

## ENDOMETRIO

*Pared interna del útero que forma capas adicionales de tejido durante la primera fase del ciclo menstrual*

mera mitad del ciclo menstrual. Después de la ovulación los niveles de estrógenos ceden y aumenta el nivel de la progesterona.

El ciclo menstrual femenino es regido por esta intrincada danza de hormonas, cuya producción es significativamente afectada por la dieta, las emociones y el estilo de vida. Echemos una mirada a los problemas más habituales en relación con el ciclo menstrual.

## CÓLICOS MENSTRUALES

Más de la mitad de las mujeres experimenta en mayor o menor medida cólicos o acalambamientos (conocidos en términos médicos como dismenorrea) durante su periodo menstrual. Estos cólicos se presentan por lo general en el área de la pelvis, pero también es frecuente que el dolor se extienda a la parte baja de la espalda y hacia abajo, a los miembros inferiores. En algunas mujeres los cólicos simplemente causan una leve molestia, pero para otras pueden resultar dolorosamente severos e incapacitantes. Los cólicos menstruales severos provocan a menudo síntomas asociados, como la diarrea, los dolores en la parte dorsal de la cintura y las náuseas.

## LA CAUSA DE LOS CÓLICOS

Si bien los cólicos menstruales pueden ser causados por un problema médico, como la endometriosis, una infección pélvica o fibromas uterinos, en la vasta mayoría de los casos no son producidos por ningún trastorno fisiológico. A menudo los cólicos son simplemente el resultado de un útero que trabaja para expulsar la sangre y los tejidos de la menstruación. Unas sustancias de tipo hormonal, denominadas prostaglandinas de tipo 2, también pueden desencadenar los cólicos. Estas sustancias inflamatorias provocan la constricción de los vasos sanguíneos, inhibiendo el flujo de sangre al útero y causando los calambres. Los niveles sanguíneos de calcio, que habitualmente caen antes de la menstruación, pueden contribuir a los cólicos, tal como puede hacerlo también el hipotiroidismo (es decir, una glándula tiroides menos activa).

En tanto que las prostaglandinas de tipo 2 son causantes de problemas de primera línea en relación con los cólicos menstruales, otro tipo de prostaglandinas —las que reciben el nombre de tipo 1— resul-

### DISMENORREA

*Palabra que en medicina se usa para describir los cólicos menstruales que se presentan con mayor frecuencia en la zona pelviana y afectan a más de la mitad de las mujeres*

tan beneficiosas, ya que alivian el dolor y contribuyen al equilibrio hormonal. Las prostaglandinas de tipo 1 provienen del ácido linolénico (ácidos grasos omega-3) y las de tipo 2 son derivadas del ácido linoleico (ácidos grasos omega-6). Así resulta que lo que comamos tendrá un efecto directo sobre qué tipo de prostaglandinas dominará en nuestro organismo. Los ácidos grasos omega-3 se hallan en los pescados de agua fría, como la caballa, el salmón y las sardinas, así como en las semillas de lino y en las nueces. En cambio, los ácidos grasos omega-6 están en los granos, las carnes, las semillas y los aceites vegetales. Debido a que los ácidos grasos omega-6 son tan abundantes en una dieta típica y los ácidos omega-3 tan escasos, la mayoría de las mujeres ingiere mucho más ácido linoleico que ácido linolénico. Para empeorar las cosas, los aceites hidrogenados y los alimentos que los contienen (como la mayor parte de las patatas fritas, las galletas y los alimentos procesados) también estimulan la producción de las prostaglandinas inflamatorias de tipo 2. Es fácil entender cómo se puede llegar a un exceso de prostaglandinas de tipo 2.

## ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LOS CÓLICOS

Para incrementar los niveles de las prostaglandinas de tipo 1 debemos comer con frecuencia alimentos que sean una buena fuente de ácidos

omega-3. Intentemos tomar por lo menos dos porciones de pescado de agua fría por semana; también, varias veces por semana, un pequeño puñado de nueces crudas o una cucharada sopera de semillas de lino recién obtenidas. Podríamos además complementar nuestra dieta con una cucharada sopera de aceite de semillas de lino prensado en frío cada día. La ingestión de suplementos de ácido gamma-linolénico (GLA), otro ácido graso esencial, puede ayudar igualmente a equilibrar la producción de prostaglandinas. El GLA se encuentra en el aceite de casis, en el aceite de borraja y en el aceite de hierba del asno (también llamada onagra o borriquera). Debemos tomar las suficientes cápsulas como para llegar a 240 mg de GLA diarios.

Comer alimentos ricos en calcio y magnesio constituye otra estrategia para ayudarnos a prevenir los cólicos menstruales. Estos dos minerales esenciales poseen un efecto relajante natural en todo el cuerpo. Las verduras de hojas de color verde oscuro, las legumbres, los frutos secos y las semillas son una buena fuente de calcio y magnesio. Recibir un suplemento diario de 1.000 mg de calcio y 400 mg de magnesio reforzará hasta un grado óptimo los beneficios de esta dieta.

El ejercicio practicado de forma regular —por lo menos 30 minutos, cinco veces por semana— también ayuda a aliviar los cólicos que acompañan a la menstruación. Tanto el ejercicio aeróbico (una marcha suave, por ejemplo) como los ejercicios de

estiramiento (el yoga) contribuyen a hacer más fluida la circulación en los órganos pélvicos y ayudan a calmar la tensión física y emocional que causa los cólicos menstruales.

Un excelente remedio herbal para disminuir los cólicos es el arbusto denominado bola de nieve (*Viburnum opulus*). Contiene compuestos naturales que ayudan a relajar el útero. Se debe tomar como media una cucharada de té del extracto líquido o 2 cápsulas tres o cuatro veces al día, según la necesidad de cada una.

En ocasiones el remedio más simple puede proporcionar un buen alivio para los calambres: olvidémonos un rato de nuestras actividades diarias y reposemos con los pies en alto y con una botella de agua caliente sobre el abdomen durante al menos media hora.

## SUPLEMENTOS PARA EL ALIVIO DE LOS CÓLICOS MENSTRUALES

Calcio: 1.000 mg / día

Magnesio: 400 mg / día

Aceite de semillas de lino: 1 cucharada sopera  
al día

GLA: 240 mg / día

Bola de nieve (según sea necesario): ½ o 1  
cucharada de té de extracto líquido o 2 cápsulas,  
tres o cuatro veces al día.

## EL SÍNDROME PREMENSTRUAL

Durante los años reproductivos, la mayor parte de las mujeres experimenta, en mayor o menor medida, el síndrome premenstrual (SPM). Meteorismo abdominal, dolores de espalda, tensión mamaria, alteraciones digestivas, fatiga, dolores de cabeza, insomnio, dolores articulares, oscilaciones en el estado de ánimo y retención de líquidos: estas son solo algunas de las muchas maneras en que las modificaciones hormonales afectan al cuerpo y a la mente de la mujer.

## LAS CAUSAS DEL SPM

El SPM comienza generalmente una semana o 10 días antes del periodo menstrual. Algunas mujeres, no obstante, son importunadas por los síntomas del SPM la mayor parte del mes.

Si bien no se ha determinado la causa precisa del SPM, sus síntomas parecen ser provocados por un exceso de estrógenos en relación con la progesterona, así como por el aumento en el nivel de las prostaglandinas inflamatorias de tipo 2. Los síntomas pueden relacionarse también con el descenso de calcio y magnesio antes de la menstruación. En algunas mujeres los síntomas premenstruales son leves e insignificantes. En otras, en cambio, el SPM puede resultar debilitante, tanto desde el punto de vista



físico como desde el emocional. Si bien aún hay mucho que aprender acerca del SPM, está claro que la dieta y el ejercicio juegan un papel importante en cuanto a la aparición y la severidad de los síntomas.

## EL PAPEL DE LA DIETA EN EL SPM

Lo que comemos cotidianamente determina el modo como nuestros cuerpos procesan las hormonas. A través de una dieta adecuada podemos ayudar a nuestro organismo a eliminar el exceso de estrógenos, a reducir las prostaglandinas causantes de este tipo de problemas y a incrementar la producción de prostaglandinas benéficas, mejorando el equilibrio hormonal.

Una dieta con gran cantidad de fibras y rica en frutas, verduras, legumbres y granos enteros contribuirá a eliminar el exceso de estrógenos. Mantener una flora intestinal sana también ayuda al tracto intestinal en su trabajo de excreción de estrógenos, y una dieta rica en carbohidratos complejos (frutas, vegetales y granos enteros) estimula el crecimiento de esta flora tan beneficiosa. Para reponer las bacterias beneficiosas para el tracto intestinal se pueden ingerir además suplementos de bacterias probióticas, como la *Lactobacillus acidophilus* y la *Bifidobacterium bifidum*. Conviene tomar un suplemento que aumente por lo menos en 5 mil millones al día el número de bacterias vivas.

**BACTERIAS  
PROBIÓTICAS**

*Son bacterias beneficiosas como la Lactobacillus y la Bifidobacterium bifidum que ayudan en la digestión y en la eliminación de desechos. En consecuencia, contribuyen a mantener la salud tracto intestinal.*

Reducir la ingestión de grasas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas, aceites vegetales poliinsaturados y grasas saturadas también ayuda a reducir los niveles de estrógenos y a disminuir la producción de las prostaglandinas inflamatorias. En la medida en que sea posible, no deberemos ingerir carnes ni alimentos lácteos que hayan sido producidos con hormonas; asimismo, debemos evitar toxinas tales como los pesticidas o los fungicidas, que poseen actividad estrogénica.

Para las que sufran el síndrome premenstrual, lo mejor es alejarse de cualquier fuente de cafeína, como el café, el té, el chocolate y las bebidas gaseosas cafeinadas. Incluso las pequeñas cantidades de cafeína halladas en el café o en el té descafeinados pueden desencadenar los síntomas del SPM. Para prevenir los cambios de humor y la falta de energía es aconsejable comer en pequeñas cantidades y con bastante frecuencia, y llevar una dieta rica en proteínas y baja en azúcar.

Si el objetivo es mejorar el equilibrio hormonal y estimular la producción de las prostaglandi-

nas benéficas, entonces resulta aduecuado tomar alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, las sardinas, las nueces y el aceite de semillas de lino. La media será de 3 porciones de pescado a la semana y un pequeño puñado de nueces o una cucharada sopera diaria de semillas de lino recién cosechadas, o bien una cucharada de aceite de semillas de lino. Además podemos añadir 240 mg al día de ácido gamma-linolénico (GLA), que se halla en los aceites de la zarzaparrilla negra, en las semillas de borraja y en la hierba del asno.

Los alimentos de soja, como la leche de soja, el tempeh y el tofu, son excelentes fuentes de estrógenos vegetales, que también ayudan a regular los niveles de estrógenos. Deberemos tomar un poco de soja al día: aproximadamente 100 gramos de tempeh o tofu, o una taza de leche de soja.

## SUPLEMENTOS PARA EL SPM

Para ayudar al organismo a metabolizar más eficientemente los estrógenos podemos ingerir cada día un complejo vitamínico B altamente potenciado. La vitamina B6 es particularmente importante en este caso, ya que sirve de apoyo al hígado en su trabajo de degradación de los estrógenos y contribuye a aliviar el meteorismo premensual y las fluctuaciones en el estado de ánimo.



Por otra parte, dado que el hígado juega un papel de importancia relevante en la metabolización de los estrógenos —y en la desintoxicación relacionada con estos—, podemos lograr un funcionamiento hepático óptimo tomando un suplemento que contenga los agentes lipotrópicos colina, metionina y/o cisteína. La dosis recomendable es de 1.000 mg de colina y 500 mg de metionina o cisteína cada día.

Otros útiles suplementos son el calcio y el magnesio. Un reciente estudio de 466 mujeres en el St. Luke's-Roosevelt Hospital de Nueva York, Estados Unidos, demostró que los suplementos de calcio alivian ciertos síntomas del SPM, tales como los cambios de humor, los dolores y la retención de líquidos. Las mujeres, de 18 a 45 años de edad, fueron divididas al azar en dos grupos. A la mitad se le administraron 1.200 mg de calcio al día y a la otra mitad un placebo. Después de 3 meses, aquellas que recibían el suplemento de calcio experimentaron una reducción de los síntomas en un 48%, mientras que en el otro grupo la mejora fue solo del 30%.

AGENTES  
LISONTRÓPICOS

*Son nutrientes que mejoran el funcionamiento hepático ayudando en la metabolización de los estrógenos y en la desintoxicación correspondiente y mejorando el metabolismo graso y la segregación del flujo biliar.*

## ENDORFINAS

*Sustancias químicas corporales que mejoran el estado de ánimo. Pueden ser estimuladas mediante el ejercicio físico.*

El magnesio es necesario para que el hígado metabolice los estrógenos, así como para estabilizar los niveles de azúcar en sangre (la glucemia). Por otra parte, los niveles bajos de magnesio contribuyen a la retención de líquidos. Si tenemos un antojo de chocolate en la etapa premenstrual, podría ser que nuestro cuerpo nos esté diciendo que necesitamos

magnesio. El chocolate es rico en magnesio, pero no es la mejor forma de obtener este nutriente, ya que la cafeína y el azúcar que contiene tienden a empeorar el SPM. A cambio podemos intentar comer alimentos ricos en magnesio, como las legumbres, los frutos secos y las semillas, entre 400 y 600 mg de magnesio al día.

La vitamina E es importante para el alivio de la sensibilidad mamaria, que es un síntoma común del SPM. Podemos ingerir entre 400 y 800 UI (unidades internacionales) de vitamina E diarias.

Además de seguir una dieta sana y de tomar suplementos nutricionales, el ejercicio físico es esencial para el alivio del SPM. Hacer ejercicios con regularidad, por lo menos durante 30 minutos al día, ayuda a normalizar los niveles hormonales y estimula la producción de endorfinas: las sustan-

cias químicas del organismo que de forma natural mejoran el estado de ánimo. Por otra parte, el ejercicio contribuye a suavizar la tensión emocional que a menudo forma parte del SPM.

## AYUDAS HERBALES PARA EL SPM

Las hierbas pueden ser de utilidad para la regulación del equilibrio hormonal y para mitigar los síntomas del SPM. Quizás la más importante al respecto sea la pimienta del monje, también conocida como jerobo, ajerobo, sauzgatillo o agnocasto (*Vitex agnuscastus*), que se ha usado desde los tiempos de Hipócrates para tonificar y regularizar el sistema reproductivo. La pimienta del monje mejora el funcionamiento de la glándula pituitaria, que es responsable de la regulación de la producción de progesterona. Al incrementar esta, la pimienta del monje no está haciendo otra cosa que llevar a un mejor equilibrio nuestras hormonas.

En un estudio llevado a cabo en Alemania en 1994, sobre 550 mujeres con SPM y trastornos menstruales, el 32% de las participantes mostró alguna mejoría durante las primeras 4 semanas siguientes a la ingestión de la pimienta del monje. Hacia el final del tercer ciclo menstrual, el 84% de las mujeres presentó mejoría en relación con todos los síntomas. Para obtener mejores resultados la pimienta del monje debe administrarse durante un

periodo prolongado, de por lo menos 6 meses. La dosis será de media cucharada de té del extracto líquido o de 1 cápsula hasta tres veces al día.

El hipérico o hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) es útil para la depresión, el insomnio, la irritabilidad y las fluctuaciones en el estado de ánimo que habitualmente se presentan en el SPM.

Un estudio sobre 19 mujeres realizado en la Universidad de Exeter, en el Reino Unido, demostró que dos tercios de ellas hallaron un alivio significativo al recibir hipérico. Se les administraron 900 mg de la hierba cada día durante dos ciclos menstruales completos, después de lo cual resultó evidente que los síntomas relacionados con el SPM, a saber, ansiedad, confusión, llanto, depresión y tensión nerviosa, disminuyeron en más de un 50%.

## SUPLEMENTOS PARA EL SPM

Calcio: 1.000 mg / día

Magnesio: 400 - 600 mg / día

Vitaminas del complejo B: 50 - 100 mg / día

Vitamina E: 400 - 800 UI / día

Aceite de semillas de lino: 1 cucharada sopera / día

GLA (semillas de zarzaparrilla negra, semillas de borraja o aceite de hierba del asno): 240 mg / día

Fórmula lipotrópica: 1.000 mg de colina y 500 mg de metionina y/o cisteína / día

Fórmula probiótica: 5 - 10 mil millones de *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium bifidum* viables / día

Pimienta del monje: ½ cucharada de té de extracto líquido o 1 cápsula de 500 - 600 mg de una a tres veces al día

Hipérico (según necesidad): 300 mg tres veces al día.

## DISPLASIA CERVICAL

Displasia cervical es el término médico utilizado para describir un crecimiento anormal de las células en el cuello uterino o cérvix, es decir, la puerta de entrada al útero. Si bien se la considera un cuadro precanceroso, es de fácil tratamiento y, cuando es descubierta a tiempo, perfectamente reversible.

## DESCRIPCIÓN DE LA DISPLASIA CERVICAL

El crecimiento anormal de las células se diagnostica por medio de un frotis de Papanicolaou, que el público conoce como Pap y que no es más que un examen ginecológico rutinario. Las células tomadas del cérvix son examinadas y clasificadas según una escala de 1 a 4, indicando el número más elevado un mayor índice de anormalidad celular. Si una mujer presenta una displasia en estadio 2, el médico

probablemente solo procederá a controlar el cuadro. Muchas veces, la displasia de estadio 2 se cura sin necesidad de intervención médica alguna. En cambio, en el caso de una displasia de estadio 3 o 4 se requiere tratamiento médico. En cualquiera de estas situaciones se puede emplear la información que ofrecemos en esta sección para reducir el riesgo de que surjan otras anomalías celulares.

Son factores de riesgo para que aparezca una displasia cervical las píldoras anticonceptivas, el humo de cigarrillo, la exposición al virus del herpes genital o la presencia de verrugas venéreas, así como una gran actividad sexual antes de la edad de 18 años. Por otra parte, la displasia cervical ha sido fuertemente vinculada con una insuficiente ingestión de vitaminas del complejo B, en especial de ácido fólico.

Ante un posible diagnóstico de displasia cervical será importante descartar una infección vaginal, que podría ser la razón subyacente de las anomalías celulares. Cuando la infección vaginal es la causa, el tratamiento de esta resolverá el cuadro general.

## FACTORES DIETÉTICOS EN LA DISPLASIA CERVICAL

La incidencia de la displasia cervical y del cáncer de cuello uterino se asocia claramente con deficiencias de una cierta diversidad de nutrientes.



Los estudios efectuados en mujeres que presentan displasia cervical revelan la presencia de niveles insuficientes de antioxidantes y de ácido fólico en el flujo sanguíneo.

El ácido fólico, una vitamina del complejo B, es particularmente importante en la prevención y en la reversión de la displasia cervical. Las verduras de hojas verde oscuro son una excelente fuente de este nutriente. Debemos ingerir por lo menos una porción generosa diaria de berzas, coles rizadas, espinacas u otros vegetales de hojas de color verde oscuro. Además se ingerirá un suplemento de complejo B que contenga 400 mcg de ácido fólico. Si se ha recibido el diagnóstico de displasia cervical se tomarán 10 mg de ácido fólico cada día durante hasta 3 meses, junto con un suplemento de complejo B en dosis elevadas.

Una mujer que presente displasia cervical debe seguir una dieta rica en frutas y vegetales frescos, siendo esencial también algún suplemento con antioxidantes para proteger las células y prevenir su desarrollo anormal. Como suplemento diario a base de antioxidantes convendría tomar 25.000 UI de beta-caroteno, junto con una mezcla de carotenoides, 500 mg de vitamina C, 200 mcg de selenio y 400 UI de vitamina E.

## SUPLEMENTOS PARA LA DISPLASIA CERVICAL

Complejo B: 50 a 100 mg / día

Ácido fólico: 400 mcg / día; 10 mg / día durante 3 meses si hay displasia cervical

Beta-caroteno: 25.000 UI con una mezcla de carotenoides

Selenio: 200 mcg / día

Vitamina C: 500 mg / día

Vitamina E: 400 UI / día

## FIBROMAS UTERINOS

Casi la mitad de las mujeres desarrolla fibromas uterinos, un crecimiento benigno de tejido muscular en el útero. Los fibromas pueden ser tan pequeños con la cabeza de un alfiler o tan grandes como un pomelo, y no es infrecuente que una mujer presente fibromas múltiples.

## DESCRIPCIÓN DE LOS FIBROMAS

Si bien a menudo los fibromas no arrojan síntomas, sí pueden causar un profuso sangrado menstrual, irregularidades en los periodos menstruales y molestias en la zona pelviana. Los fibromas no se asocian con una mayor incidencia de cáncer de útero, pero constituyen una de las principales causas

## PERIMENOPAUSIA

*Meses o años de fluctuaciones hormonales previos e inmediatamente posteriores a la menopausia.*

de la extracción del útero o histerectomía. Es posible que una mujer viva durante años con fibromas sin problema alguno. No obstante, la fluctuación hormonal que tiene lugar durante los años perimenopáusicos desencadena con frecuencia un mayor crecimiento de los fibromas existentes, lo cual puede dar lugar a un aumento de los síntomas.

Entre los síntomas más serios provocados por los fibromas figuran la anemia producida por un sangrado menstrual copioso o las molestias vesicales o intestinales cuando el fibroma hace presión sobre la vejiga o los intestinos. A menos que el crecimiento del fibroma cause problemas indebidos o se transforme en un riesgo para la salud, lo más seguro es simplemente dejar que siga su curso. En la vasta mayoría de los casos los fibromas se reducen en gran medida después de la menopausia. Entretanto hay maneras de mitigar los síntomas y quizá incluso de empequeñecer su tamaño.

## AUXILIO DIETÉTICO EN CASO DE FIBROMAS

Si se ha diagnosticado un fibroma, lo más importante es disminuir la producción de estrógenos por parte del organismo. Para ello se evitarán todos los productos animales, como son los productos lácteos, los huevos, las aves de corral y las carnes rojas que han sido desarrollados o tratados con hormonas o drogas. También se evitarán los alimentos tratados con herbicidas y pesticidas, ya que estas sustancias tienen efectos hormonales una vez que han entrado en el cuerpo. También las grasas hidrogenadas y saturadas estimulan la producción de estrógenos.

Una dieta rica en fibras ayudará al organismo a eliminar el exceso de estrógenos. Las frutas y los vegetales frescos, las legumbres y los granos enteros son excelentes fuentes de fibras dietarias. Tan frecuentemente como sea posible se incluirán en la dieta productos de soja, como el tempeh y el tofu, si se puede todos los días. La soja contribuye a la regulación natural del nivel de estrógenos.

Además de las modificaciones en la dieta es esencial para equilibrar las hormonas el ejercicio aeróbico diario, como andar en bicicleta o caminar de forma vigorosa.

## TERAPIAS NATURALES PARA LOS FIBROMAS

Para ayudar al organismo a metabolizar los estrógenos con mayor eficacia es conveniente ingerir cada día una cantidad elevada de vitaminas del complejo B. Por otra parte, dado que el hígado juega un papel de primera importancia en la metabolización de los estrógenos, así como en la desintoxicación relacionada con estos, se puede reforzar al máximo el funcionamiento hepático ingiriendo un suplemento que contenga los agentes lipotrópicos colina, metionina y/o cisteína. Con este propósito tomaremos 1.000 mg de colina y 500 mg de metionina o cisteína por día.

Mantener una flora intestinal sana también ayuda a que el cuerpo elimine el exceso de estrógenos. Una dieta rica en carbohidratos complejos, como las frutas, los vegetales y los granos enteros, contribuye a alimentar la flora benéfica, en tanto que los suplementos de bacterias probióticas —como *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium bifidum*— reponen las bacterias beneficiosas para el tracto intestinal. Se ingerirá un suplemento que aporte por lo menos 5 mil millones de bacterias vivas al día.

Una hierba capaz de reducir el crecimiento de los fibromas es la pimienta del monje. Estimula la producción de progesterona, lo que crea un equilibrio hormonal más favorable y disminuye el efecto de los estrógenos sobre el organismo. Para lograr los

mejores resultados la pimienta del monje debe ser administrada durante no menos de 6 meses. Se beberá media cucharada de té del extracto líquido o se ingerirá una cápsula tres veces al día.

## SUPLEMENTOS PARA LOS FIBROMAS UTERINOS

Complejo B: 50 a 100 mg / día

Pimienta del monje: ½ cucharada de té del extracto líquido o una cápsula de 500 a 600 mg tres veces al día

Fórmula lipotrópica: 1.000 mg de colina y 500 mg de metionina y/o cisteína al día

Fórmula probiótica: de 5 a 10 mil millones de *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium bifidum* viables al día.