

AÑO 2025 N°41 / MARZO - ABRIL

LA REVISTA QUE CUIDA LA FAMILIA

salud

en casa

 SaludEnCasaPerú

ENERGÍA NUCLEAR PARA EL
DESAROLLO Y SEGURIDAD
NACIONAL

SISTEMA DE MAMOGRAFÍA
DIGITAL PARA EL HOSPITAL JOSÉ
HERNÁN SOTO CADENILLAS DE
CHOTA

EL CÁNCER DE PULMÓN PRE-
DOMINA EN EL PERÚ, NO
SOLO POR CONSUMO DE
NICOTINA, EXPLICA EXPERTO.

50 ANIVERSARIO DEL IPEN

ÍNDICE

**EL VAPE PUEDE OCASIONAR
LESIONES PULMONARES**

**MAÍZ MORADO: REDUCE LA
PRESIÓN ARTERIAL Y ES PRE-
VENTIVO CONTRA EL CÁNCER**

**MITOS Y VERDADES A LOS
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**

**LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL
ES VITAL PARA EL CONTROL DE
LA DIABETES**

DIRECTOR:
LIC. CARLOS SAÉNZ.

REDACCIÓN:
JHOANA ZAVALA MEDRANO

EDICIÓN DE CONTENIDOS:
LIC. INÉS PEREA

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
TEC. ANGELA NOLASCO

FOTOGRAFÍA:
EDWIN JULCA QUEVEDO
RODRIGO CHOCATA REYES
LEYSSI RUTH PACHECO PORTILLA

VENTA Y PUBLICIDAD:
CSAENZVELASQUEZ@GMAIL.COM

RPM 959 034 747

AÑO X N° 41 MARZO -ABRIL 2025

EDITADO POR:

**POLIREPORTAJES COMUNICACIONES S.A.C SAN BORJA.
LIMA 42 - PERÚ.**

**HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL
DEL PERÚ N° 2019-07040**

**IMPRENTA JH ATHENA S.A.C.
AV. JUAN PABLO FERNANDINI NRO.922-BREÑA PUBLICADO
EN JULIO DEL 2022.
ORGULLOSAMENTE, HECHO EN PERÚ.**



REVISTA SALUD EN CASA RECIBE RECONOCIMIENTO POR PARTE DEL INSTITUTO PERUANO DE ENERGÍA NUCLEAR (IPEN)

Este martes 04 de febrero con motivo del 50 Aniversario del Instituto Peruano de Energía Nuclear (IPEN) , se realizó la condecoración de periodistas que se han destacado en la difusión de promover el desarrollo de la energía nuclear como fuente de insumos para el tratamiento de enfermedades oncológicas.

El Dr. Rolando Paucar Jauregui , presidente del IPEN entregó un reconocimiento al director de la Revista Salud en Casa, Lic. Carlos Martín Sáenz Velásquez y asimismo a los periodistas Roberto Wong Arica , Gilber Llapapasca Cunya , Roberto Elvis Ochoa Beterreteaga , Robinson Reyna Peñaranda, Vadillo Vila José Antonio y Maria Del-fina Fernández Arribasplata

Es preciso resaltar la labor de los medios de comunicación para la difusión de los avances que se realizan en el reactor nuclear de Huarangal, ubicado en Carabayllo, donde se elaboran insumos para el tratamiento del cáncer de ojo, próstata, mamá, huesos , entre otros.



EL VAPE PUEDE OCASIONAR LESIONES PULMONARES POR LAS SUSTANCIAS TÓXICAS QUE CONTIENEN

“El vape, o cigarrillo electrónico a diferencia del cigarrillo regular, produce menor toxicidad, sin embargo si ocasiona daño a la salud, provocando lesión a nivel pulmonar o injuria pulmonar, es decir enfermedad pulmonar por lesión debido a las sustancias tóxicas y dañinas que contiene. Algunos pueden contener además metales pesados como el plomo, compuestos orgánicos volátiles y agentes que causan cáncer”, sostuvo la Dra. Luz Aymé Reyna Mejía, Médico Neumóloga Pediatra, del Instituto Nacional de Salud del Niño San Borja y de la Clínica San Pablo de Surco.

De acuerdo con la especialista debido a que la mayoría de los cigarrillos electró-



nicos contiene nicotina, esto trae como consecuencias los siguientes efectos: Adicción, empeora la ansiedad y la depresión. También afecta la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención, en especial en los cerebros que están en desarrollo, como son los adolescentes, así mismo provoca trastornos del sueño, por todo ello; es un peligro para la salud de

los jóvenes, quienes son los mayores consumidores.

“ Se recomienda evitar el uso de todo lo que genere daño pulmonar, como son los vapeadores o cigarrillos electrónicos. Sobre todo a los jóvenes que por falta de información hacen uso sin pensar en las consecuencias a corto plazo que ya se cono-

cen y aún a largo plazo según los estudios que se están desarrollando, no son recomendables. Pueden provocar mediante mecanismos inflamatorios y de hiperreactividad todos los síntomas de falta de aire, dolor de pecho, dolores de cabeza, náuseas, etc.”, agregó.

EL CÁNCER DE PULMÓN PREDOMINA EN EL PERÚ NO SOLO POR CONSUMO DE NICOTINA, EXPLICA EXPERTO

El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en el mundo, y en el Perú no escapamos de esta triste realidad ya que de acuerdo al Atlas Global de Cáncer, cada año se registran más de 2,900 nuevos casos en el país, informó el Ministerio de Salud (Minsa).

“Este tipo de cáncer se origina por el crecimiento de células pulmonares anormales de manera descontrolada. Siendo el principal factor de riesgo a nivel mundial el tabaco, sin embargo, en nuestro país hay muchas personas que se exponen a otro tipo de humo como el que se produce

al cocinar con leña. Otros factores son la contaminación ambiental, antecedentes familiares y exposición a asbesto, radón, arsénico o radiación”, manifestó el Dr. José Miguel Laca Forero, médico neumólogo.



De acuerdo al experto la evaluación inicial puede ser con una tomografía, pero el diagnóstico se realiza mediante una biopsia pulmonar. Contamos con técnicas modernas de broncoscopia, en la cual, mediante una endoscopia respiratoria podemos tomar muestras pulmonares de manera mínimamente invasiva, permitiendo un diagnóstico preciso, ambulatorio y seguro. Los tratamientos quimioterapia, radioterapia, terapia dirigida, cirugía o una combinación de estos tratamientos.

*Dr. José Miguel Laca Forero, médico neumólogo.
Citas: 912 116 109
neumologiacitas@gmail.com*

COLEGIO DE OBSTETRAS DEL PERÚ RENUEVA AUTORIDADES



En un acto trascendental para la institucionalidad y la democracia del Colegio de Obstetras del Perú (COP), el Comité Electoral Nacional (CEN) llevó a cabo la proclamación oficial de las nuevas autoridades electas para el período 2025-2028.

En una ceremonia realizada el 17 de marzo, se confirmó la elección de la obstetra Gloria Moreno Ponce como Decana Nacional del Colegio de Obstetras del Perú, junto con los nuevos miembros del Consejo Directivo Nacional electo. Este acto se realizó en cumplimiento estricto del cronograma electoral y bajo los principios de transparencia y autonomía del CEN, cuya acta de proclamación fue en presencia del notario Cesar Bazan, Past Decano del Colegio de Abogados de Lima.



Durante la proclamación, la Decana Nacional electa destacó la importancia de la renovación de autoridades como un pilar fundamental para el fortalecimiento de la institución y la defensa de los derechos de los obstetras del país. “Hoy reafirmamos nuestro compromiso con la obstetricia y con cada uno de los profesionales que han confiado en este proceso electoral. Nuestro objetivo es consolidar un Colegio fuerte, unido y en defensa de nuestra profesión”, expresó la Decana Nacional electa.

El evento contó con la presencia del Comité Electoral Nacional, Decanos Regionales electos, observadores, autoridades gremiales y obstetras colegiados, quienes respaldaron el proceso y manifestaron su satisfacción por la consolidación de la voluntad popular expresada en las urnas.



“A pesar de los intentos de desconocer los resultados por parte de algunas autoridades salientes, el proceso electoral se llevó a cabo respetando las normativas estatutarias y los principios de autonomía del CEN, garantizando así la legitimidad de los resultados, mencionó el Presidente del CEN.

La juramentación de las nuevas autoridades está programada para el 31 de marzo del 2025, siendo el 01 de abril la fecha en la que asumirán formalmente sus funciones y darán inicio a una nueva etapa en la gestión del Colegio de Obstetras del Perú.

Con este acto, la comunidad obstétrica del país ratifica su compromiso con la institucionalidad, el respeto a la democracia y el fortalecimiento del ejercicio profesional de los obstetras en el Perú.

COSAS QUE NO DEBES HACER EN VERANO SI BUSCAS BAJAR DE PESO

Llega el verano y con ello la preocupación de bajar esos kilos demás subidos a lo largo de las festividades navideñas, llevando así a muchos a tomar medidas drásticas y muchas veces perjudiciales para la salud, por eso si lo que buscas es disminuir tu peso de una manera adecuada, ten en cuenta que esto NO debes de hacer, sostiene la nutricionista del Portal Salud en Casa, Giulianianna Saldarriaga Bravo.

“Hacer dietas extremas, estos días que suelen ser muy restrictivas y difíciles de sostener por un periodo prolongado, van a generar que te terminen llevando a comer demás, al terminar de realizarlas, así como también se puede presentar problemas en la salud por una carencia de algunos nutrientes”, sostiene

De acuerdo con la especialista , si dejas de tomar agua, al ser verano la mayoría opta por refrescos o bebidas gasificadas dejando el agua de lado y tomando una cantidad muy limitada, el mantenernos hidratados es fundamental, ya que al encontrarnos con altas temperaturas y asistir en una mayor frecuencia a la playa a exponernos directamente al sol, nuestro cuerpo puede deshidratarse más fácilmente y por ende generar una retención de líquido que lo notaremos con una hinchazón en abdomen, tobillos o pies. “Por eso recuerda tomar de 6 a 8 vasos de líquido en promedio, siendo principalmente agua o refrescos naturales sin añadidos de azúcar”.

“Envolverte con plástico o alguna prenda que te promete “sudar” la grasa, esto es totalmente falso, ya que la grasa no se suda, y lo único que estamos logrando al colocarnos este tipo de prendas o plásticos, es deshidratarnos; si quieres perder grasa debes de llevar una adecuada alimentación y realizar actividad física”, precisó.

De acuerdo con Giulianianna Saldarriaga , algunos optan por tomar supuestos “tés mágicos”, recordemos que no existe ningún alimento o bebida mágica que nos permita perder peso, muchos de ellos lo que generan es que se tenga una mayor frecuencia en las evacuaciones hasta algunas personas pueden presentar un cuadro diarreico y eso solo estaría ocasionando una pérdida de agua y electrolitos.



MAÍZ MORADO: REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL Y ES PREVENTIVO CONTRA EL CÁNCER

Las antocianinas presentes en el maíz morado retardan el proceso de envejecimiento.

El maíz morado, un producto presente en nuestra historia ancestral es un alimento altamente nutritivo está constituido por un 85% el grano y un 15% la coronta, además contiene una sustancia llamada antocianina la cual le confiere el color morado, encontrándose presente en su mayoría en la coronta.

“La coloración del maíz morado puede ser un agente quimioterapéutico prometedor, ya que las antocianinas posee un gran poder antioxidante natural contrarrestando los efectos nocivos de los radicales libres, estrés oxidativo y la carcinogénesis (formación de células cancerígenas), confiriéndole un efecto protector ante el cáncer o prevención de ella”, manifestó la licenciada Erika Mora, nutricionista del Portal Salud en Casa.

De acuerdo con la especialista, además las antocianinas presentes en el maíz morado retardan el proceso de envejecimiento, estabilizan y protegen las venas y arterias de la acción de los radicales libres, favoreciendo la buena circulación sanguínea y reduciendo los niveles de colesterol, confiriéndole un poder antiinflamatorio natural.

“Diversos estudios han descrito el efecto hipotensor del maíz morado, la reducción de la presión arterial en personas hipertensas puede deberse a la actividad vasodilatadora de las antocianinas presentes en el maíz morado, convirtiéndose en un excelente alimento para las personas hipertensas. Por último el consumo de alimentos con antocianinas como el maíz morado podría mejorar la agudeza visual”, precisó

De acuerdo con Erika Mora, se debe de fomentar el consumo de este gran alimento con múltiples beneficios en la salud, puedes consumirlos en refrescos, en postres, etc. (solo recuerda siempre moderar el consumo de azúcar y así aprovecharas todos los nutrientes de este súper alimento).



MITOS Y VERDADES A LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

En el viaje de la vida, tomar decisiones informadas sobre nuestra salud sexual y reproductiva es un acto de empoderamiento. Ya sea que estés planeando una familia, disfrutando de tu sexualidad sin preocupaciones o simplemente buscando el método anticonceptivo adecuado para ti, es crucial conocer todas las opciones disponibles:



El clásico de clásicos: El preservativo masculino, ese fiel compañero de aventuras, es uno de los métodos anticonceptivos más populares y accesibles. Además de prevenir embarazos no deseados, ¡También te protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS)! Su uso correcto es clave para su eficacia, así que asegúrate de seguir las instrucciones al pie de la letra.



Tu aliada diaria: La píldora anticonceptiva, con su formato diario en blister que dura un mes, es una opción hormonal muy variada. Su eficacia es alta si se toma correctamente, y además de prevenir embarazos, puede ayudar a disminuir los síntomas premenstruales.

¡Siempre debes consultar con tu Obstetra o Ginecólogo/a para saber cuál es la mejor para ti!



Si buscas una opción a largo plazo, el dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño dispositivo que se inserta en el útero y puede durar entre 3 a 10 años. Existen dos tipos: el DIU de cobre, que no contiene hormonas, y el DIU hormonal, que libera progesterona.

Además de los mencionados, existen otras opciones anticonceptivas como: el parche, el anillo vaginal, el implante subdérmico, la inyección anticonceptiva y muchos más. Cada uno tiene sus propias ventajas y desventajas, así que es importante que te informes bien y hables con tu profesional de confianza para encontrar el método que mejor se adapte a tus necesidades y estilo de vida.

Cuidado con las pastilla de emergencia.

La píldora de emergencia, o también conocida como pastilla del día siguiente, es una herramienta importante para prevenir embarazos no deseados, pero es clave entender que su uso debe ser responsable y bajo ciertas condiciones.

Se debe utilizar después de una relación sexual sin protección o cuando se sospecha que ha fallado otro método anticonceptivo.

Aunque es efectiva, la pastilla de emergencia no es 100% eficaz y su efectividad disminuye con el peso corporal y con el tiempo transcurrido desde la relación sexual, lo ideal es tomarla lo más pronto posible pero siempre evaluando en que momento del ciclo menstrual te encuentras, porque su principal función es impedir que se libere el óvulo, pero si esto ya ocurrió, no cumplirá el objetivo.

Recordemos que igual que cualquier medicamento, puede causar efectos secundarios como: Náuseas, vómitos, dolor de cabeza, fatiga y cambios en el ciclo menstrual. Y algo muy importante es que no protege contra las ITS.



Nivania Reátegui Tarazona Obstetra
COP: 30950

CEO - Founder: Mi Plan y Método
+51 950809568

LA LACTANCIA MATERNA Y SU IMPORTANCIA EN EL CRECIMIENTO DE LA CRIATURA



La lactancia materna es el método de sobrevivencia que más éxito ha tenido en la evolución de la especie humana. La leche materna es el alimento más complejo en comparación de otros mamíferos, asimismo varía de lactante a lactante, lo que lo hace único de bebé a mamá, inclusive se ha descubierto que la leche de una misma madre varía entre cada periodo de lactancia en distinto hijos, para esclarecer, lo más probable es que la leche materna que tomó el hijo de 7 años de una mujer tenga una composición distinta que la leche materna que tiene su hijo de un año. La investigación nos ha demostrado que la lactancia materna tiene

beneficios a corto y largo plazo y cumple un rol significativo en el coeficiente intelectual de las personas.

La leche materna contiene nutrientes altamente especializados para las demandas nutricionales de los lactantes, pasando de calostro a leche de transición y luego leche madura, cada una de estos tipos de leche cambia su composición de manera dinámica, tanto, así como que el calostro que se secreta el primer día tiene un aproximado de 4 gr de Inmunoglobulina A, que protege al lactante como primera línea de defensa frente a la infección en el tracto respiratorio y digestivo, obteniendo el sobrenombre de primera vacuna del bebé, manifestó la Lic. Abril Castillo Santos, nutricionista y consultora internacional certificada en Lactancia Materna (IBCLC)

“El calostro al ser la primera presentación de la leche materna se encuentra en cantidades pequeñas en un promedio de 5 a 7 ml, estando acorde al tamaño del estómago del bebé al nacer, siendo rico en grasas poliinsaturadas y proteínas útiles para el apropiado desarrollo del bebé. La leche de transición se encuentra en un periodo del 2° o 3° al 5° día del postparto, se puede considerar una leche que todavía contiene los beneficios del calostro, pero que se encuentra en mayor volumen, por lo tanto, se encuentra en constante cambio, teniendo ya parámetros muy parecidos a la leche madura”, precisó.

Asimismo para Abril Castillo, la leche madura es la que acompañara al lactante todo el tiempo que mantenga la lactancia hacia el final, por cada 100 ml de leche madura se brinda al bebe 67 kcal y 0.9 gr de proteína, esto valores pueden variar si es que el niño pasa pro-

cesos de enfermedad. Es importante recordar que la leche materna no solo brinda macronutrientes sino también micronutrientes como la cantidad de hierro, que está en presentación de lactoferrina (1-6 mg/ml), y que se encuentra en mayor concentración en la leche materna de madres de bebés prematuros. “A la fecha se ha demostrado que la leche materna mantiene el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños a término, con el inicio de la alimentación complementaria, se creía que la lactancia tenía menos relevancia, sin embargo, con el paso de los años se ha encontrado que sigue siendo el alimento principal del niño hasta el 1° año de edad. La OMS recomienda que la lactancia materna sea brindada hasta los dos años mínimo y tener un fin cuando la madre y el lactante así lo deseen”, sostuvo.



ALIMENTOS QUE AYUDAN A PROTEGER LA PIEL DE LOS RAYOS SOLARES EN ESTE VERANO

La sed aparece cuando la persona ya está deshidratada por ello es importante beber líquidos a lo largo del día, sobre todo en niños, deportistas y adultos mayores. Por ello el consumo de alimentos ricos en agua, vitaminas, sales minerales y sustancias antioxidantes, ayuda también a mantener una piel saludable y protegerla de los efectos negativos del sol en este verano.

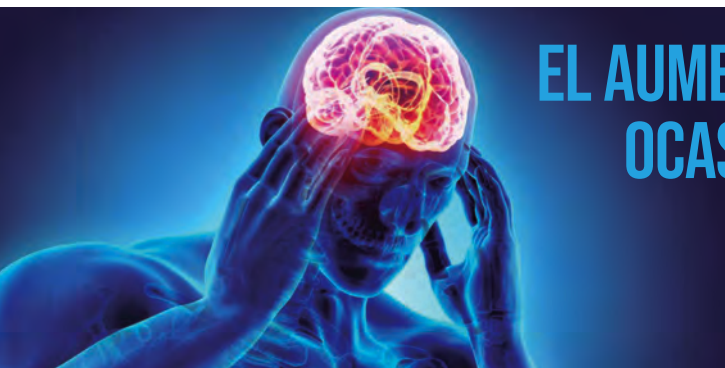
“Muchas veces las personas consumen líquidos en base a su costumbre no a lo que necesitan. El consumo adecuado de líquidos puede variar entre los 2,7 litros a 3,7 litros al día”, manifestó la nutricionista del Portal Salud en Casa, Alexandra Márquez.

De acuerdo con la especialista, comer frutas como la sandía, la papaya, el melón, las uvas y los cítricos hidratan la piel, pues están compuestas en un 80% por agua y de la misma forma verduras frescas como el apio, el pepino, la lechuga y el tomate. “Los alimentos ricos



en vitaminas A, C y E juegan un papel importante en el cuidado de la piel. Así la vitamina A interviene en la formación de la piel y la regeneración de las células; que se encuentra en los lácteos y sus derivados, la yema del huevo, papaya, mango y la zanahoria”.

“En tanto, la vitamina C produce colágeno y mantiene la piel sana y flexible. Los cítricos como la naranja, mandarina, la piña y vegetales como el brócoli, la col y el pimiento son fuentes de este nutriente; mientras que la vitamina E es un antioxidante que ayuda a combatir el envejecimiento de la piel y la protege contra la radiación de los rayos UVA”, aseveró.



EL AUMENTO DE TEMPERATURA PUEDE OCASIONAR CUADROS DE CEFALEA.

El aumento de temperatura puede desencadenar diversas complicaciones como dolores de cabeza (cefalea) que es muy constante. Un estudio involucró a 7,054 personas con cefalea severa ; se examinó el entorno meteorológico de los tres últimos días a la aparición del cuadro, para establecer la relación con el incremento de la frecuencia del dolor de cabeza. Por ello un aumento de 5 °C en la temperatura aumenta el riesgo de cefalea severa en un 7,5% en las próximas 24 horas.

“Los pacientes que pueden presentar más problemas ante estas temperaturas son aquellos que tienen cefalea, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, demencia, esclerosis múltiple , por eso ante algún desvanecimiento

se debe llamar de inmediato a la línea 106 del SAMU donde se efectuará la reanimación cardiopulmonar si la persona no muestra signos de circulación, como respiración, tos o movimiento”, sostuvo la Dra. Sharon Vera Chaupijulca , médico neuróloga.

“Si recupera la conciencia, rápidamente hacer lo siguiente hasta que llegue la ayuda médica:

- . Colocarlo en el lugar más fresco posible
- . Levantar las piernas para mejorar la circulación
- . Quitarle la ropa
- . Procurar enfriarlo mediante compresas de agua fría en cuello, axilas e ingles
- . Hidratarla, evitar bebidas azucaradas o cafeína
- . Ventilar vigorosamente





SISIFEMIA LABORAL: CÓMO ROMPER LA RUTINA Y RECUPERAR LA MOTIVACIÓN

La sisifemia es un término que hace alusión al mito de Sísifo, quien fue condenado a empujar una roca cuesta arriba solo para verla rodar hacia abajo una y otra vez. En el ámbito laboral, este término describe la sensación de frustración, monotonía y falta de propósito al realizar tareas repetitivas que no conducen a resultados significativos. Es una forma de desgaste profesional que puede afectar la motivación, el bienestar emocional y la productividad.

La psicóloga Alexandra Sabal, de la Clínica Ricardo Palma, explica que la sisifemia puede tener serios efectos en la salud mental y física de quien la padece. Entre sus principales síntomas se encuentran el estrés crónico, agotamiento emocional, frustración constante por la falta de reconocimiento, pérdida de interés en el trabajo, baja autoestima profesional, desconexión emocional, apatía y sensación de estancamiento.

No se deje arrastrar por la rutina. No permita que la rutina lo arrastre. A continuación, le presentamos algunos consejos para combatir esta sensación de tareas interminables y sin propósito, y así recuperar la motivación en su empleo.

Establezca metas claras y significativas. Defina objetivos concretos y alcanzables que le den sentido a sus tareas. Esto lo ayudará a conectar su trabajo con un propósito mayor, permitiéndole percibir sus labores como parte de un panorama más amplio. De esta manera, se sentirá motivado a avanzar.

Desarrolle nuevas habilidades. Busque oportunidades de aprendizaje que le permitan diversificar sus tareas y romper la rutina. La repetición constante genera desgaste emocional, por lo que es fundamental abrir nuevas puertas para crecer profesionalmente. Tome un curso en línea, aprenda una herramienta nueva o solicite a sus superiores la asignación de responsabilidades distintas.

Reorganice sus prioridades. Identifique las tareas más importantes y negocie la eliminación o delegación de las menos relevantes. Rediseñar su lista de actividades le permitirá enfocarse en lo verdaderamente significativo y dejar de desperdiciar energía en labores innecesarias.

Practique el autocuidado. Incorpore hábitos saludables como el ejercicio, la meditación o pasatiempos fuera del horario laboral que lo ayuden a desconectarse, reducir el estrés y recargar energías. Un equilibrio entre su vida personal y laboral le permitirá afrontar los desafíos del trabajo con mayor claridad.



LA DEPRESIÓN, UN MAL SILENCIOSO QUE PUEDE LLEVAR A LA MUERTE.

La prevención empieza mucho antes del desenlace fatal, se requiere no solo el tratamiento de la persona afectada, sino cambios en su estilo de vida y en su entorno familiar y social.

La depresión es un trastorno de salud mental que afecta diversos ámbitos de la persona: personal, familiar, laboral y educativo y donde miles de peruanos se encuentran afectados por esta enfermedad mental que de no tratarse a tiempo puede conllevar severas complicaciones hasta tomar decisiones fatales.

La depresión es muy diferente con los episodios de tristeza que podemos pasar cualquier persona. Por ello este problema dificulta el desarrollo habitual de la vida e incluso puede llevar a la muerte, manifestó la médica psiquiatra del Departamento de Rehabilitación en salud Mental del Hospital Hermilio Valdizán, la Dra. Norah Soriano.

De acuerdo a la especialista, la prevención empieza mucho antes del desenlace fatal, se requiere no solo el tratamiento de la persona afectada, sino cambios en su estilo de vida y en su entorno familiar y social. La depresión es una condición bastante amplia que tiene que ser abordada no solo individualmente sino de manera social.

“La depresión es también un problema social; mientras sigamos aislándonos como sociedad, encerrando a cada uno en su burbuja de éxito o fracaso promoveremos más factores que contribuyan a que las personas más vulnerables desarrollen cuadros depresivos. Por ello es importante fomentar la comunicación asertiva en la familia. Si detectamos algún riesgo en algún familiar o amigo cercano no dudemos en buscar ayuda especializada”, agregó.



UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO ES VITAL PARA EVITAR FUTURAS COMPLICACIONES DE LA CRIATURA Y NACIMIENTOS PREMATUROS.

En casos de anemia por deficiencia de hierro, se debe garantizar una suplementación adecuada y complementar con una dieta rica en hierro. Esto incluye fuentes animales como carnes rojas magras, vísceras (excepto hígado), y pescados como el bonito.

La alimentación y el asesoramiento nutricional son pilares fundamentales para garantizar el óptimo desarrollo del bebé y preservar la salud de la madre durante el embarazo, el parto y la lactancia.

“Un buen estado nutricional en esta etapa puede prevenir complicaciones como anemia, preeclampsia, diabetes gestacional, y el nacimiento de bebés pequeños o grandes para su edad gestacional, entre otros. Existen nutrientes clave que son indispensables durante el embarazo. Por ejemplo, el ácido fólico debe suplementarse al menos tres meses antes de la concepción para reducir el riesgo de defectos del tubo neural como la espina bífida, además de parto prematuro y anemia”, sostiene la nutricionista del Portal Salud en Casa, Erika Mora Saravia.

De acuerdo con la experta, es importante destacar que

la alimentación de la madre tiene un impacto duradero en la salud del bebé, conocido como "programación nutricional". Este concepto se refiere al efecto que tienen la dieta y el estilo de vida maternos sobre el desarrollo y la salud del bebé, incluso en su eta-



pa adulta. Durante el embarazo, las células del bebé en desarrollo son altamente adaptables, y cualquier variación en el suministro de nutrientes puede provocar cambios que afecten su organismo a largo plazo, incrementando el riesgo de enfermedades metabólicas en el futuro.

Una adecuada alimentación para prevenir los nacimientos prematuros.

De acuerdo con Erika Mora, la alimentación desempeña un papel crucial en la prevención de nacimientos prematuros, aunque es importante tener en cuenta que también existen otros factores involucrados. Una correcta suplementación preventiva con nutrientes esenciales como ácido fólico, hierro, omega-3, calcio y vitamina D (según evaluación médica previa) puede marcar una gran diferencia.

“Las condiciones de salud preexistentes como diabetes, sobrepeso, obesidad o hipertensión, así como las complicaciones que surgen durante el embarazo, como la preeclampsia o la diabetes gestacional no controladas, también pueden incrementar el riesgo de un parto prematuro. El manejo adecuado de estas condiciones, junto con una ganancia de peso controlada y una alimentación de alta calidad, son elementos esenciales para minimizar este riesgo”, precisó.



EL INSTITUTO PERUANO DE ENERGIA NUCLEAR (IPEN) RELANZÓ LA PRODUCCIÓN DEL SAMARIO 153, VITAL PARA LA TERAPIA DEL DOLOR DE PACIENTES ONCOLÓGICOS CON METÁSTASIS ÓSEAS EN CASOS DE CÁNCER DE MAMA, PRÓSTATA Y PULMÓN.



Una de las complicaciones más frecuentes que presentan los pacientes que sufren de cualquier neoplasia (mama, próstata, pulmón, etc.), son las metástasis óseas dolorosas. Aproximadamente un 75% de los enfermos con metástasis óseas sufrirán dolor, el mismo que aumenta con los movimientos y la presión, lo que limita su independencia y su calidad de vida. “Por tal motivo, el Dolosam que es una solución inyectable compuesta por el radioisótopo Samario 153 producido en la Planta de Producción de Radioisótopos (PPR). Es utilizado para aliviar el dolor en pacientes que desarrollan metástasis óseas, manifestó el Dr. Rolando Páucar Jáuregui, presidente del Instituto Peruano de Energía Nuclear (IPEN).

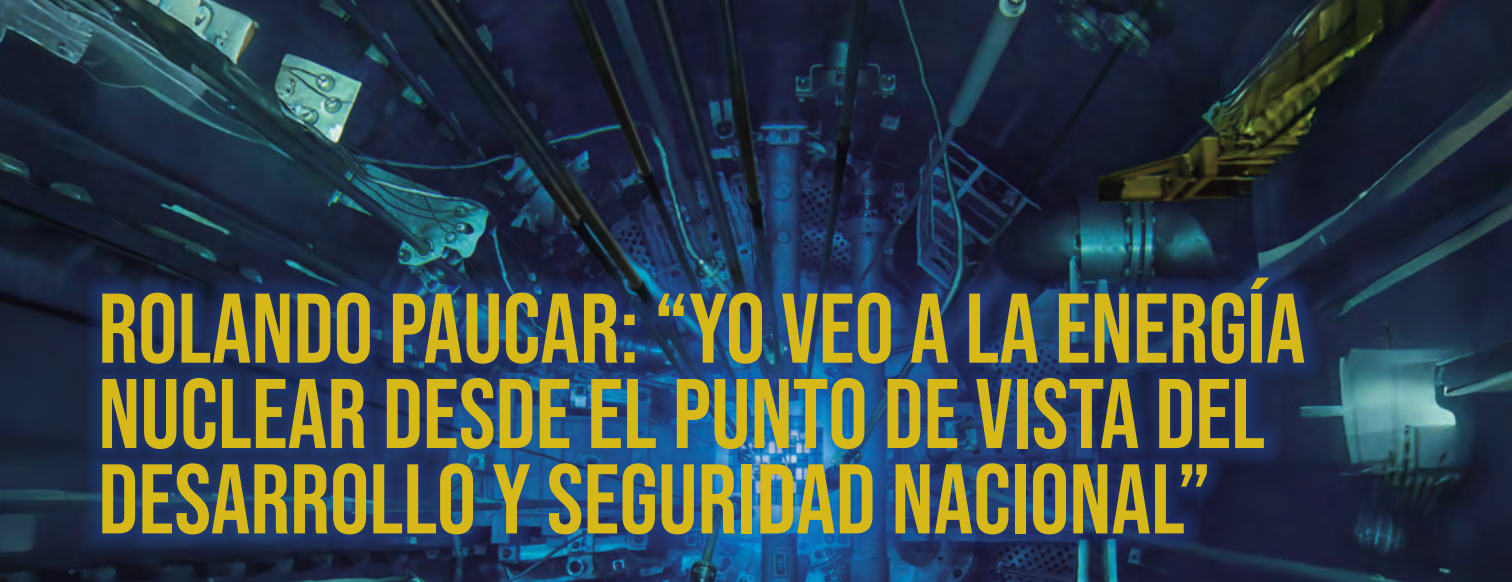
De acuerdo con el especialista, el Samario 153 es un radioisótopo emisor de radiaciones beta y gamma y debido a su afinidad con el hueso, provoca un efecto analgésico al dolor. “Se considera un agente terapéutico útil para la paliación del dolor óseo que generalmente es refractario a la terapéutica analgésica convencional, lo que se traduce en una mejoría en la calidad de vida de los pacientes con cáncer. Según la Dra. Rosanna Morales Guzman Barron, especialista en Medicina Nuclear del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas el Samario 153 es de gran utilidad en pacientes oncológicos terminales, donde cal-

ma el dolor en un 87 % de casos, siendo un emisor de partículas beta, que se concentra en áreas de actividad osteoblástica, es decir es el proceso de producción de hueso nuevo, que se lleva a cabo por las células óseas llamadas osteoblastos.

“La rápida eliminación por los riñones y su larga retención en los huesos hacen que este radiofármaco sea ideal para la medicina nuclear terapéutica, mejorando la calidad de vida del paciente”, precisó. Según el presidente del IPEN, los radioisótopos son elementos radiactivos que tienen propiedades físico-químicas iguales a los elementos similares naturales y que se estabilizan por emisión de energía en forma de radiación; los cuáles transformados químicamente, son aprovechados en el campo de la medicina nuclear cuando se administra al organismo humano, con fines terapéuticos, de diagnóstico, estudios dinámicos y metabólico”, acotó.

Por ello, Rolando Paucar aseguró que el Centro Nuclear cuenta con una moderna Planta de Producción de Radioisótopos, diseñada y construida con facilidades necesarias para producir radioisótopos primarios, radiofármacos, compuestos marcados y otras sustancias radiactivas a escala industrial; asimismo, para efectuar trabajos de investigación y desarrollo.





ROLANDO PAUCAR: “YO VEO A LA ENERGÍA NUCLEAR DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL DESARROLLO Y SEGURIDAD NACIONAL”

El presidente del Instituto Peruano de Energía Nuclear, lidera esfuerzos para impulsar la energía nuclear en el Perú. Destaca sus aplicaciones en salud, agroindustria y generación eléctrica en zonas remotas.

Por: Katherine Lisette Fernández Ramos

Comprender la energía nuclear puede parecer algo lejano para muchos peruanos, solemos asociarla a películas de ciencia ficción, desastres y con armas de guerra, más que como una valiosa herramienta de desarrollo. Esta percepción se forja en las aulas escolares cuando, por diversos motivos, se considera a la física, la química y otras ciencias, materias difíciles de comprender. Pero el Dr. Rolando Paucar, actual presidente del Instituto Peruano de Energía Nuclear (IPEN), encontró en la física respuestas que marcaron su vida personal y profesional.

Estos cuestionamientos marcaron el inicio de una trayectoria que hoy se refleja en su compromiso por impulsar cambios profundos en el IPEN y liderar los avances de la energía nuclear en el Perú. Licenciado en Física por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, su curiosidad lo llevó a prepararse en diferentes ámbitos de la energía nuclear, alrededor del mundo.

Obtuvo una Maestría en Física en la Universidad Autónoma de Barcelona, un Magíster en Defensa y Seguridad Hemisférica por la Universidad

del Salvador y el Colegio Interamericano de Defensa en Estados Unidos, además de un Doctorado en Gobierno y Política Pública por la Universidad de San Martín de Porres. Desde su particular mirada de la energía nuclear, ha publicado ocho libros y tiene en su haber algunas patentes.

Con un extenso historial académico y una destacada trayectoria laboral, Paucar es un convencido de que la academia debe ir de la mano con la praxis. “Mis actividades están enrumadas hacia lograr impacto en la sociedad, utilizando técnicas nucleares. Algunos colegas me dicen por qué no estoy trabajando en artículos para revistas indexadas, pero considero que, en este contexto, es tan igual de importante cerrar la deuda que tiene el IPEN, con los pacientes, con los agricultores, con la industria, con el sector energético”, expresa con determinación.

Una mirada integral de la energía nuclear

Este científico peruano que afirma conocer cada tornillo de nuestro reactor nuclear y que desde julio del 2024 preside el IPEN, intenta darle una perspectiva integral a esta institución. Su vínculo con el IPEN co-

menzó a los 17 años, cuando ingresó como técnico electricista. En ese periodo, descubrió nuevas vertientes de la energía nuclear, particularmente en el campo de la salud. Así, decidió especializarse como físico en medicina, una rama que lo apasionó al descubrir en la energía nuclear una oportunidad para salvar vidas.

En su carrera, se enfocó en la investigación de tratamientos contra el cáncer, como la radioterapia y el perfeccionamiento de técnicas avanzadas como la radiocirugía para tratar tumores cerebrales en el Perú. “Recuerdo todavía al primer paciente, un niño con diagnóstico de malformación arteriovenosa. Gracias al tratamiento que le dimos hoy tenemos un ingeniero industrial, un tipo exitoso. Todo eso gracias a que implementamos una novedosa técnica neuroradiquirúrgica que, en ese entonces era nueva en el Perú”.

Es quizá esta experiencia la que llevó a Paucar a consolidar su visión: “Yo veo la energía nuclear bajo un enfoque integral, holístico, que permite tener una mirada desde el punto de vista de la seguridad nacional y en donde confluyen todas las aristas necesarias para el desarrollo nacional”.



Con esta perspectiva, busca un equipo multidisciplinario en el IPEN, que incluya químicos, físicos, comunicadores, sociólogos y especialistas en ciencias políticas. “Es importante ver también a la energía nuclear desde el punto de vista de las ciencias sociales”, afirma.

Agrega que, “perseguir la publicación como fin último de las ciencias es restarle oportunidad de mostrar su completa valía. Transmitir ese valioso conocimiento desde otras ópticas también nos puede proporcionar grandes resultados, que es lo que hoy busco, asegura. Por ejemplo, enfocarnos en trabajar con universidades y empresas privadas para desarrollar soluciones a grandes necesidades nacionales. Mi compromiso hoy

es trabajar para que todo lo que se investigue en el IPEN tenga proyección hacia la sociedad. Solo así visibilizaremos la gran labor que realiza el IPEN”. Es por ello también que ha impulsado junto a su equipo de trabajo la nueva carrera profesional de ingeniería nuclear, en la UNMSM.

La energía nuclear en diversos ámbitos

Paucar define tres lineamientos de trabajo para su gestión en el IPEN: seguridad sanitaria, alimentaria y energética. En coordinación con el Organismo Internacional de Energía Atómica(OIEA) y diversos ministerios se busca un impacto directo en la sociedad, promoviendo el desarrollo y enfrentando desafíos como el cambio climático.

Estas acciones se desarrollan en el Centro Nuclear Óscar Miró Quesada de la Guerra ‘Racso’, ubicado en Huarangal, Carabayllo. Este centro, el más grande de Latinoamérica, cuenta con un reactor nuclear y laboratorios especializados donde se realizan proyectos claves para la agroindustria, la medicina y la electrificación de zonas aisladas.

La energía nuclear, según Paucar, contribuye al mejoramiento de se-

millas para optimizar la producción agrícola, al tratamiento de pacientes con cáncer y a la generación de electricidad en zonas remotas como la Amazonía, donde no llega la red eléctrica nacional.

Lo que no se conoce no se quiere

Aunque la energía nuclear estuvo históricamente vinculada a tragedias como la bomba atómica de Hiroshima y Nagasaki, o a accidentes como Chernobyl y Fukushima, Paucar señala que los avances tecnológicos transforman esta tecnología. La energía nuclear se posiciona como una alternativa verde y estable frente al cambio climático e incluso en foros internacionales es considerada como una solución viable para una matriz energética sostenible.

La tecnología actual apuesta por reactores modulares más pequeños, capaces de generar entre 50 y 300 megavatios, ideales para abastecer comunidades alejadas. Incluso los microreactores, del tamaño de un camión, podrían llevar electricidad a la Amazonía peruana. Sin embargo, en el Perú, la Ley de Concesiones Eléctricas prohíbe su desarrollo. “Mi gestión trabaja para eliminar estas barreras normativas y abrir el camino hacia una planta eléctrica con base nuclear en el futuro cercano”, asegura.

La energía nuclear no solo es una opción para garantizar la seguridad energética, sino también una herramienta clave para combatir el cambio climático y mejorar la calidad de vida en las regiones más alejadas. Con esfuerzos dirigidos a modernizar el marco legal y fortalecer la capacidad técnica, el Perú podría dar un paso hacia un futuro donde la energía nuclear no sea vista como una amenaza, sino como una aliada estratégica para su desarrollo.



EL IPEN DISPONE FUENTES DE IRIDIO 192 PARA EL TRATAMIENTO DE PACIENTES ONCOLÓGICOS A INSTITUCIONES MÉDICAS.

Con motivo del Día de la Física Médica, el Instituto Peruano de Energía Nuclear (IPEN), con la asistencia de representantes instituciones médicas como el Ministerio de Salud del Perú, Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas INEN, la Sociedad de Radioterapia, la Asociación Científica Peruana, la Sociedad de Tecnología Médica y la Sociedad de Física Médica, se dio el relanzamiento del Iridio 192, un producto de suma importancia para el tratamiento de enfermedades oncológicas que requieren braquiterapia con este tipo de producto.

“Con el fin de atender la demanda de nuevos radioisótopos, el IPEN llevó a cabo intensas jornadas de trabajo para producir agujas de Iridio 192 para su aplicación en medicina. Las fuentes de iridio 192 son de gran utilidad para tratamientos oncológicos que requieren de altas tasas de dosis para tratar tumores, mediante la ubicación de agujas de este radioisótopo dentro de la zona afectada o cerca de ésta, mediante la técnica conocida como Braquiterapia”, indicó el Dr. Rolando Paucar Jauregui.

De acuerdo con el especialista, la braquiterapia es un componente fundamental en la radioterapia de diversos tipos de cáncer como el ginecológico, cáncer de próstata, cáncer de mama, sarcoma de partes blandas, tumores de cabeza y cuello, melanoma uveal y cáncer de piel, entre otros. Cabe señalar que una de las aplicaciones de interés más reciente es el referido al tratamiento del Melanoma Uveal que es el tumor maligno primario intrao-



cular mas frecuente en el mundo.

Según Rolando Paucar, para determinar el radionucleido idóneo para un determinado tratamiento los especialistas realizan las evaluaciones necesarias para cada aplicación concreta, tomado en cuenta aspectos como la actividad específica, el período de semidesintegración, el tipo y la energía de las emisiones, y el blindaje que debe utilizarse.

“En el Perú este material ha sido producido por el IPEN, en el Centro Nuclear Oscar Miro Quesada de la Guerra, utilizando las facilidades del reactor nuclear RP-10, mientras que el procesamiento ha sido llevado a cabo en la Planta de Producción de Radioisótopos bajo estrictas medidas de seguridad y Buenas Prácticas de Manufactura. De esta forma el IPEN contribuirá al bienestar de muchos pacientes oncológicos que requiere de tratamientos con este radioisótopo”, agregó.

El dato: El Iridio 192 tiene un período de semidesintegración de 74 días, por lo que las fuentes deben ser sustituidas cada tres o cuatro meses para mantener la duración del tratamiento en niveles admisibles.





ENTREGA DE SISTEMA DE MAMOGRAFÍA DIGITAL PARA EL HOSPITAL JOSÉ HERNÁN SOTO CADENILLAS DE CHOTA, CAJAMARCA.



El Instituto Peruano de Energía Nuclear (IPEN) realizó la entrega oficial de un avanzado Sistema de Mamografía Digital al Hospital José Hernán Soto Cadenillas en Chota, Cajamarca. Este significativo evento contó con la presencia del Ministro de Salud, César Vásquez Sánchez, y el Dr. Rolando Páucar Jáuregui, presidente del IPEN, y el CPC, Segundo Saúl Idrogo Burgos, jefe del área de patrimonio del hospital, entre otras distinguidas autoridades.



Este equipo, donado por el Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA) como parte del proyecto RLA0070, representa un gran avance en la atención de la salud de las mujeres de la región. La implementación de este sistema permitirá mejorar la cobertura y garantizar una atención de calidad a los pacientes oncológicos de Chota y las provincias aledañas.



"Asimismo se busca repotenciar la lucha contra el cáncer en el Perú mediante un trabajo conjunto del equipo del reactor nuclear de Huarangal para la fabricación de insumos radioactivos para tratar el cáncer pulmonar, de tiroides, hígado, páncreas, prostático, tumores neuroendocrinos, entre otros. Y poder llegar no solo en Lima sino a provincias", precisó el Dr. Rolando Páucar.

LOS RONQUIDOS Y LA SALUD

Los ronquidos pueden deberse a muchas causas, desde problemas obstructivos nasales , orofaríngeas(garganta)aumento de peso corporal , ingesta de medicamentos , ingesta de licor,fumar etc.

En el área de Otorrinolaringología nosotros descartamos si en la nariz el paciente presenta tabique desviado , cornetes nasales agrandados o presencia de pólipos u otros tumores nasales sobre todo en adultos ;en niños se puede agregar la presencia de un tejido Adenoideo muy grande , todo esto obstruye el paso adecuado del aire por la nariz.

En garganta en primer lugar tenemos el crecimiento exagerado de las amígdalas palatinas , un paladar blando que colapsa no ofrece buena resistencia al paso del aire



y el aumento de tamaño de la lengua que se ve en los obesos o en Síndrome de Down.

El ronquido se puede presentar tanto en niños como adultos

El ronquido puede ser el componente del apnea del sueño la cual es una enfermedad que ya conlleva otras alteraciones asociadas. Por ejemplo un niño que no respira adecuadamente puede tener una conducta alterada como si fuera hiperactivo y con ello un

bajo rendimiento escolar. En el adulto un paciente con apnea del sueño puede quedarse dormido al volante lo cual es muy peligroso. A su vez el apnea del sueño está asociada a incrementos de picos de presión arterial y haya a presencia de micro infartos cerebrales. Por eso es muy importante acudir al especialista quien nos hará el diagnóstico correcto y tratamiento oportuno.

INSTAGRAM: @draolgabaron

FACEBOOK: Dra.Olga Barón -

Otorrinolaringóloga

WHATSAPP: 997927064/ 991010466



LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL ES VITAL PARA EL CONTROL DE LA DIABETES Y EVITAR LAS AMPUTACIONES

na FRESIA RÍOS Estremadoyro, nutricionista del Portal Salud en Casa.

“La diabetes es una enfermedad silenciosa que se puede prevenir ,porque desde que la persona es detectada con un diagnóstico de resistencia a la insulina, se encuentra en la primera apertura en donde se puede retroceder mediante un cambio de estilo de vida, en lo que respecta a la alimentación, mejor calidad de sueño, la actividad física, planificación de las comidas, reducir las porciones de lo que comen”, sostiene la Lic. Georgi-

De acuerdo a la especialista , es importante la labor del nutricionista en la lucha contra la diabetes en el Perú , porque es vital la mejora de sus actividades , ya que muchos tienen una percepción de alimentación errónea , se basan en información que sacan de las redes sociales sin una consulta profesional y lamentablemente llega a una enfermedad avanzada , y la mayoría incluso no cuida su control de glucosa cuando ya tiene la enfermedad y se dispara muchas veces ; y

se ven casos de pacientes con pies o piernas amputadas, que se pudo evitar.

“La diabetes se combate con una educación nutricional, porque es importante enseñar a la persona a comer equilibradamente , con porciones adecuadas, de acuerdo a sus requerimientos nutricionales individuales , porque cada cuerpo es diferente , no porque tu vecino le hizo bien , se puede aplicar a ti, este procedimiento influye totalmente a cambiar tu calidad de vida para prevenir la enfermedad o estabilizarla”.

TALLER DE CAPACITACIÓN DE RCP Y PRIMEROS AUXILIOS PARA GESTANTES.



Hace unas semanas realizamos una importante capacitación para nutricionistas y obstetras , gracias al apoyo del experto Luis Chafloque en el auditorio del Colegio de Obstetras de Lima y Callao.

Los asistentes participaron de un taller teórico-práctico sobre reanimación cardiopulmonar y maniobra de Heimlich para gestantes. Lo cual será de gran ayuda en sus centros de trabajos y ante una emergencia.

Y esperemos poder realizar mas de estas capacitaciones gratuitas para los diversos profesionales de la salud.



EXISTE UNA VULNERABLE SITUACIÓN DE LA POBLACIÓN TRANS EN EL PERÚ QUE REQUIERE ATENCIÓN DEL ESTADO

Las mujeres Trans el Perú acabando el 2024 se encuentran en una total vulnerabilidad siendo catalogadas como enfermedades mentales por el Ministerio de Salud bajo el decreto supremo 009-2024.

“Las mujeres Trans tenemos una prevalencia elevada de VIH en la región y en el país, estando sobre el 35%. Está alarmante cifra debe ser respondida por estrategias que frenen el avance del VIH para nosotros así como el impacto sobre la población general y lamentablemente también terminamos el año con un desabastecimiento de anti retro virales y PrEP”, manifestó Leyla Huertas, directora de Fémimas Perú.

De acuerdo a la activista, sobre el programa de VIH sostuvo que en el 2016 se realizó una norma técnica, mediante el Proyecto fémimas que es un protocolo de atención a mujeres con el finalidad de mejorar la adherencia a tratamiento anti retro viral así como control y prevención al VIH, esta norma técnica brinda terapia de reemplazo hormonal a las mujeres trans como estrategia de acercamiento de las mujeres trans al Programa de VIH. “Sin embargo hasta la fecha nunca fue completamente implementado por la falta de abastecimiento de hormonas suficientes para hacer atractivo el sistema de salud del programa de VIH a la población trans femenina peruana”, precisó.

Por su parte la empresaria, Directora Nacional de Miss Star & Queen Perú, Kayra Flores indica que en pleno inicio

del 2025 aún no se ve avance en torno a la situación de las mujeres trans en el Perú. Sobre todo en los casos más visibles que fueron las muertes de mujeres trans en el Centro de Lima, casos que quedaron ahí estancados por no decir impunes, en casos sobre leyes que faciliten poder hacer un trámite en nuestros cambios de documentos, que es lo que estoy pasando en la actualidad. “Solo estas simples acotaciones hacen que la situación en el Perú para mujeres trans es llevada por una misma para poder salir adelante de la forma que una se la busca. Todo sea para bienestar personal y profesional. Esperando que todo esto cambie para bien en corto plazo”.



“Lamentablemente los políticos solo prometen leyes que solo quedan en un documento. El cambio social tiene que empezar por una misma, visibilizando cada día más en cada una de nuestras redes situaciones que muestre que realmente necesitamos, que son leyes que nos protejan y nos faciliten el avance como población trans#, agregó.

De acuerdo con la activista de conductora la Mula.pe, Giannina Camacho, sostiene que las mujeres trans en el Perú se encuentran en una situación de vulnerabilidad, a nivel macro, porque se sien-

ten vulneradas por el Estado y la falta de dispositivos legales que no les permiten vivir una ciudadanía plena. “Pero la vul-



neración empieza desde casa, a muchas nos han botado debido a nuestra identidad de género, lo peor es cuando una chica es expulsada a los 14 o 15 años cuando no ha terminado la secundaria, ya que eso le impide desarrollarse como los demás”, afirma.

“Para que haya un cambio en las autoridades debe haber voluntad política y eso, lamentablemente, no hay actualmente en el Perú por parte de los tomadores de decisiones. Eso sí, hay algunos aliados en instituciones públicas, pero lo malo es que la empatía y respeto son más de individuos (directores, jefes, etc.) y no a nivel institucional. Entonces, cuando se va el funcionario aliado, con él o ella, se va la iniciativa que haya implementado. Siempre digo que hay dos caminos que debemos recorrer en el Perú, por un lado la vía legal y por otro la vía social, en esta segunda está la sociedad, los medios de comunicación, etc.





‘LAS ANEMIAS MÁS COMUNES SON POR FALTA DE HIERRO Y VITAMINA B12’, SEÑALA LA NUTRICIONISTA PIERINA PAPADOPULOS

La anemia es un mal común causado por la disminución de glóbulos rojos que afecta el transporte de oxígeno en el cuerpo. Conocer los síntomas es vital para obtener un diagnóstico temprano y recibir el tratamiento adecuado. Hablamos con Pierina Papadopoulos García, nutricionista del portal Salud en Casa.

Licenciada, ¿cómo me doy cuenta de que tengo anemia?

Los síntomas más comunes de la anemia incluyen fatiga, debilidad, palidez, dificultad para respirar, mareos, palpitaciones, bajo rendimiento escolar y dolor de cabeza. Otros síntomas pueden ser escalofríos y aturdimiento. Estos síntomas varían en intensidad según el grado de anemia, desde un cansancio leve en casos moderados hasta síntomas más graves cuando la anemia es severa.

¿Es posible tener este mal sin presentar síntomas?

Por lo general, siempre hay al menos un síntoma. En los casos de anemia leve, los síntomas pueden ser tan sutiles que no se notan fácilmente.

¿Qué pruebas se realizan para diagnosticar la anemia?

Se realiza un hemograma completo, que mide los niveles de glóbulos rojos, hemoglobina y hematocrito. También es común realizar pruebas para medir los niveles de vitamina B12 y hierro, ya que la anemia puede ser causada por deficiencia de estos nutrientes.

¿Es porque hay diferentes tipos de anemia?

Claro, pero las más comunes son la anemia ferropénica (por deficiencia de hierro) y la anemia megaloblástica



OptiFer® F

18 mg Hierro & 400 mcg Ácido Fólico

**Efectivo y bien tolerado
Hierro Heme**

- ✓ Hierro natural de origen animal
- ✓ No tiene sabor metálico
- ✓ Excelente tolerancia gástrica

Dosificación recomendada

1 a 2 tabletas al día



CONOCE A LA DRA CINDY VASQUEZ

CIRUJANA CARDIOVASCULAR Y TORÁCICA ESPECIALISTA EN ELIMINACIÓN DE VARICES!!!!

La Dra Cindy lleva 10 años trabajando en la eliminación de estas molestas Várices que afectan tanto de manera estética como funcional a los pacientes con exitosos casos.

Ha recibido capacitaciones en el extranjero:

- Máster en Técnicas de Fleboestética en Goiânia - Brasil
- Especialista en ecografía Doppler Vascular con capacitación en Barcelona- España.
- Especialista en Pie Diabético y técnicas Endovasculares, formada en el Seguro Social Edgardo Rebagliati Martins
- Actualmente con técnicas de última generación: Láser transdérmico, Láser endoluminal, streeping y escleroterapia es una de las principales especialistas en nuestro medio, muy solicitada por sus diagnósticos precisos y su lenguaje claro sin rodeos.



La puedes ubicar en Av. Brasil 2730 - Consultorio 502
Pueblo Libre



Teléfono de citas: 960905357



Redes Sociales: Dra Cindy Vásquez - Cirujana Cardiovascular

LAS VÁRICES, UN PROBLEMA DE SALUD DE CUIDADO

Las varices se forman debido a una alteración genética en las paredes de las venas, llevando a su debilidad y consecuente dilatación. Tanto las várices, las microvarices y los vasos varicosos poseen un mismo origen.

Los factores genéticos y hormonales figuran entre las principales causas. Otras cuestiones también pueden influenciar en el surgimiento de las varices, como por ejemplo, el tipo de trabajo (personas que trabajan de pie o sentadas) y dos o más gestaciones.

En algunos casos las varices también pueden provocar dolor, cansancio, sensación de peso, hinchazón, cambios en la sensibilidad y pigmentación de la piel, edema en los pies y úlceras (heridas) en las piernas.

Las varices son venas dilatadas, alargadas y tortuosas, de diámetros "mayores" que tres milímetros. Entre los

tipos descritos, son las que causan mayor preocupación, por estar sujetas a una circulación sanguínea tan disfuncional que puede llevar a la formación de coágulos en su interior, cuadro conocido como "flebitis". Una flebitis puede progresar a una trombosis venosa profunda, o este coágulo puede desplazarse de la circulación superficial alcanzando la circulación principal, haciendo el cuadro preocupante, pues puede causar la embolia pulmonar que es una complicación potencialmente fatal.

Es importante señalar que el 15% de las embolias pulmonares tienen como causa trombos que emigran de varices superficiales. De ahí la importancia del tratamiento preventivo de las várices, aunque el paciente no tenga síntomas o apelación estética.





EL ALZHEIMER, UNA ENFERMEDAD DEGENERATIVA DE CUIDADO.

“Es una enfermedad desbastadora, que ataca a las neuronas del sistema nervioso central, ocasionándoles al inicio pérdida de la memoria pero que, al ser progresiva y evolutiva, va a comprometer otras partes de las funciones cerebrales superiores llevando a la persona que la padece de un estado de independencia y productividad a uno de dependencia y minusvalía”, manifestó el Dr. Carlos Sandoval, médico geriatra.

De acuerdo al especialista, el Alzheimer es un mal muy serio, al cual hay que tomar en cuenta, de ahí que incluso en muchos lugares del planeta, no solo se toma

en cuenta el día 21 de septiembre sino todo el mes.

“Aún no se conoce a ciencia cierta la causa que la produce, pero si se han detectado algunos factores de riesgo, como la hipertensión arterial, el bajo nivel de educación, la diabetes mellitus, el abuso de algunos fármacos, e incluso algunos factores genéticos”, precisó.

Según Carlos Sandoval, generalmente se va a manifestar a partir de los 60 años, pero al ser progresiva, a los ochenta años, el 20% de la población la puede padecer.

“A la fecha no existe un medicamento que cure o siquiera deten-

ga el curso progresivo de esta enfermedad, de ahí que lo recomendable son controlar los factores de riesgo y mantener una vida activa y productiva, es decir, realizar actividad física, actividad mental y actividad social. No dejar de acudir a los controles médicos, llevar una dieta sana” agregó.

*Dr. Carlos Sandoval, médico geriatra.
Citas: 949 909 505*



SEPA MAS DE LA INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria afecta a millones de personas, limitando su calidad de vida. Se manifiesta como la pérdida involuntaria de orina al toser, estornudar, reír o hacer esfuerzos. Aunque es más común en mujeres, también afecta a hombres y adultos mayores. Muchas personas no buscan ayuda por vergüenza o por creer que es parte normal del envejecimiento. Sin embargo, la fisioterapia pélvica es un tratamiento eficaz respaldado científicamente.

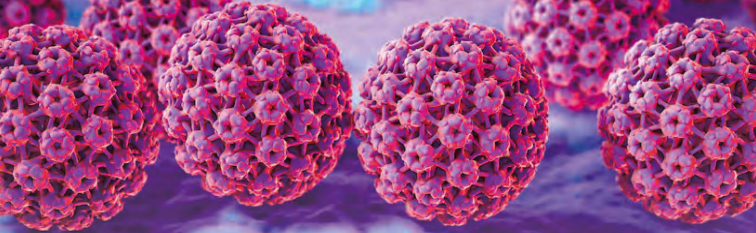
A través del entrenamiento del suelo pélvico, reeducación postural y técnicas de biofeedback, se



mejora el control muscular. Además, se educa en hábitos saludables y entrenamiento vesical para reducir los escapes involuntarios. Si padeces incontinencia urinaria, no tienes que resignarte. Un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico puede ayudarte a recuperar el control y mejorar tu calidad de vida. En Pelvisana te acompañamos en este proceso.

*Lic. Noelia Cuchani, Directora de Pelvisana
- Centro de Fisioterapia de Suelo Pélvico*

 Av. Reducto 861- Miraflores
 @pelvisana.pe



LO QUE NO SABÍA DEL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

No hay preocupaciones para acudir al médico, porque todo marcha bien. Total, si no me siento mal, ¿qué problema puede haber? Aunque puedes sentirse sano, verte sano, no sabes que tienes el virus del papiloma humano (vph), que comúnmente es el causante del cáncer de cuello uterino, pero también del de vulva, vagina, pene, ano, boca y garganta.

La vía de infección es la sexual vaginal, oral u anal. Pero no es necesario que haya una penetración para que se adquiera el VPH, sino basta tan solo el contacto para que una persona pueda infectarse.

Debes saber que existen 200 tipos de virus del papiloma humano (VPH). Alrededor de 40 tipos pueden infectar las zonas genitales, como la vagina, el pene, el ano, el cuello uterino, donde es común la aparición de verrugas, en estas áreas.

Estas lesiones pueden ser eliminadas mediante procedimientos médicos para evitar que puedan convertirse en un pre cáncer.

Al ser asintomático es difícil poder saber cuándo se contrajo. De hecho, más del 80% las personas sexualmente activas se contagian de VPH en algún momento de su vida. Como es un virus, esta infección no tiene cura; sin embargo, se pueden tomar ciertas medidas para evitar que haya complicaciones en sus salud.

Existen vacunas para la población, y para que tengan mayor efectividad deben ser aplicadas antes de que se inicie la vida sexual, es decir, que se tengan relaciones sexuales.

Otra medida que puede ayudar a disminuir el riesgo es el uso de condones y las barreras de látex bucales. Si bien la protección no es total, disminuyen la posibilidad de poder contraer este virus.

Obstetra Nivania Reategui.

Íntima protección y cuidado para la higiene diaria e infecciones de transmisión sexual



GLIZIGEN GEL ÍNTIMO, LABIAL y SPRAY de uso diario indicado en el tratamiento y prevención de **infecciones genitales e ITS**.

#Antiviral #Antioxidante #Antianémico #Inmunomodulador



VIUSID es una efectiva fórmula polimolecular especialmente diseñada para fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra **infecciones bacterianas, virales y diversa etiología**.

#Antiviral #Inmunomodulador #Regenerador del epitelio vaginal



“TECNOLOGÍA NUCLEAR PARA LA SEGURIDAD Y DESARROLLO NACIONAL”



¡Síguenos y conoce más sobre los aportes del IPEN
en la salud, alimentación y energía!



www.ipen.gob.pe