



EL ÚLTIMO BAILE
¿QUÉ OCURRE REALMENTE BAJO TU PIEL
CUANDO SE APAGA LA LUZ?

Páginas 01-02

CÁNCER DE MAMA
CONOCERTE PUEDE SALVARTE LA VIDA

Página 05

¡CUANDO EL CEREBRO DICE BASTA!

Páginas 09-10

**DEL GRITO AL SILENCIO:
CÓMO LA HUMANIDAD
PAUSÓ EL DOLOR**

Páginas 15-16



Directorio de la Facultad de Medicina

Directora
Dra. Ana Carolina Sepúlveda Vildósola

Secretaría General
Dra. Gabriela Borrero Sánchez

Secretario de Enseñanza Clínica, Internado Médico y Servicio Social
Dr. Guillermo Hideo Wakida Kuzunoki

Secretario de Educación Médica
Dr. Armando Ortiz Montalvo

Secretaría del Consejo Técnico
Dra. Teresa Imelda Fortoul Vander Goes

Secretaría de Servicios Escolares
Dra. María de los Angeles Fernández Altuna

Secretario Administrativo
C.P. Pedro Colio Martínez

Secretario Jurídico y de Control Administrativo
Lic. Rubén García Zepeda

Secretaría del Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia
Dra. Lilia Macedo de la Concha

Secretario de Planeación y Desarrollo Institucional
Dr. Ignacio Villalba Espinosa

Jefa de la División de Estudios de Posgrado
Dra. Ana Elena Limón Rojas

Jefe de la División de Investigación
Dr. Andrés Eliú Castell Rodríguez

Coordinadora de Ciencias Básicas de la Licenciatura de Médico Cirujano
Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega

Coordinador de la Licenciatura en Investigación Biomédica Básica
Dr. Juan Miranda Ríos

Coordinador de la Licenciatura en Fisioterapia
Mtro. Luis Alberto Luja Ramírez

Coordinadora de la Licenciatura en Neurociencias
Dra. Susana Castro Obregón

Coordinadora de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana
Dra. Elvira Sandoval Bosch

Coordinadora del Plan de Estudios Combinados en Medicina
Dra. Ana Flisser Steinbruch

+Descubrir

El Último baile: ¿Qué ocurre realmente bajo tu piel cuando se apaga la luz? 01-02

¿Qué es la hepatitis? 03

Cuando la tristeza se vuelve constante 04

Cáncer de mama: Conocerte puede salvarte la vida 05

La paradoja de la irisina 06

La grasa que no se ve, pero si se siente 07

+Mente

¿Lagunas en la mente? 08

¡Cuando el cerebro dice basta! 09-10

+Sexualidad

Decidir y planear, también es cuidar 11

Menopausia; Cuando tu cuerpo cambia de ritmo 12

+Saludable

Cuidar tu postura, cuidar tu salud 13

El poder oculto en tus manos: Por qué lavarlas puede salvar tu salud 14

+Cultura

Del grito al silencio: Cómo la humanidad pausó el dolor. 15-16

+Salud, Facultad de Medicina

Editora
Mtra. Karen Paola Corona Menez

Corrección ortotipográfica
Mtra. Isabel Lili Wences solórzano

Coordinadora editorial
Mtra. Zenyaci A. Morales Estrada

Colaboradores de redacción
Dr. Fernando Jacinto González

Coordinador de arte
Agustín Sergio Villafranco López

Dr. Ángel Alfonso Ponce García
María de la Luz Morales Galindo

Colaboradores de Arte
Celine Cabrera Mauricio López

Jorge Antonio Fernández Ugalde
Martha Alí González Pérez
Matzayani Lucero Panfilo Salvador

Desarrollo Web
Mtra. Zenyaci A. Morales Estrada
Agustín Sergio Villafranco López



Contenido

Carta Editorial

Estimados lectores y lectoras:

En **+Salud** creemos que la divulgación científica debe abrir conversaciones, despertar preguntas y acercar el conocimiento de las ciencias de la salud a más personas, tanto dentro como fuera de la comunidad universitaria.

Por eso, en este número 7 de la revista digital de la Coordinación de Comunicación Social de la Facultad de Medicina de la UNAM, abordamos enfermedades que representan grandes retos para la salud pública. Exploramos el Alzheimer en “**¿Lagunas en la mente?**”, la importancia de la detección oportuna en “**Cáncer de mama: conocerte puede salvarte la vida**”, y aclaramos dudas fundamentales en “**¿Qué es la hepatitis?**”.

También damos espacio a temas que suelen pasar desapercibidos pero que son vitales, como la distimia en el artículo “**Cuando la tristeza se vuelve constante**”; o los procesos fisiológicos del fin de la vida, explicados en “**El último baile: ¿Qué ocurre realmente bajo tu piel cuando se apaga la luz?**”.

Además, te invitamos a descubrir curiosidades médicas fascinantes. En “**La paradoja de la Irisina**” conocerás una molécula con un doble filo en el cáncer de mama, y en “**Del grito al silencio: cómo la humanidad pausó el dolor**”, haremos un recorrido histórico por la anestesia.

Te invitamos a leer, compartir y guardar este número. Porque informarse también es una forma de cuidarse.

Con cariño,
El equipo editorial

Haren Corona

Zenyaci Morales

EL ÚLTIMO BAILE

¿QUÉ OCURRE REALMENTE BAJO TU PIEL CUANDO SE APAGA LA LUZ?

Nota: Ángel Ponce

Ilustración: Agustín Villafranco

Seamos honestos por un momento: hay un silencio que a todos nos aterra, ese momento definitivo en el que la pantalla se va a negro, la muerte. Pero si logramos apartar el miedo y nos ponemos las gafas de científicos, descubriremos que la muerte no es un interruptor que simplemente se apaga. Es, en realidad, una cascada de eventos químicos precisa y asombrosamente ordenada.

Todo comienza con el motor principal: el corazón. Esa bomba incansable, que ha latido cerca de cien mil veces al día, se detiene. La sangre deja de circular y, con ella, el oxígeno. Aquí es donde empieza el verdadero drama. Tus células necesitan desesperadamente oxígeno para fabricar ATP (Adenosín Trifosfato), la molécula que mantiene el orden en la compleja maquinaria de la vida. El cerebro, que es el órgano más dramático y exigente de todos, es el primero en caer. Al no recibir su cuota de energía, apaga las luces de la conciencia en segundos. **Tú ya no estás, pero tus células siguen ahí, vivas, confundidas y entrando en un pánico microscópico.** Sin ATP para mantener funcionando las bombas de sus membranas, que actúan como guardias de seguridad decidiendo qué entra y qué sale, las defensas celulares se derrumban.

Esto provoca una invasión. El calcio, un elemento que normalmente se mantiene a raya, inunda el interior de las células como un tsunami. Este exceso de calcio actúa como un detonador que activa enzimas destructivas, programadas para una sola cosa: la autólisis. Básicamente, tus células, al no recibir instrucciones de mando, empiezan a digerirse a sí mismas desde adentro.

Sí, leíste bien, tu cuerpo comienza a devorarse a escala nanométrica.

Mientras esta batalla ocurre en lo invisible, a simple vista sucede algo que ha alimentado leyendas durante siglos, el famoso Rigor Mortis. Para entenderlo, hay que volver a la falta de energía. Resulta que tus músculos no sólo necesitan energía para contraerse, sino también para soltarse. Al morir y agotarse la batería química, las fibras musculares, la actina y la miosina, se quedan enganchadas, fusionadas químicamente en una contracción perpetua. Te vuelves rígido como una tabla, una estatua de carne que solo volverá a ablandarse cuando la propia descomposición rompa los tejidos días después.



Simultáneamente, la física reclama su territorio. Sin tu metabolismo funcionando como un horno interno, pierdes la capacidad de regular el calor y tu temperatura desciende lentamente hasta igualar la del ambiente; a esto le llamamos Algor Mortis. Y como el corazón ya no lucha contra la gravedad, la sangre deja de fluir y se desploma hacia las zonas más bajas de tu cuerpo, estancándose allí. Esto crea el Livor Mortis: moretones intensos que se dibujan en tu piel, un mapa indeleble de tu última posición en la tierra.

El acto final de esta obra es, irónicamente, una explosión de vida ajena. Tu sistema inmune, esa policía interna que patrullaba tus fronteras las 24 horas, desaparece. Al no haber nadie que vigile, los billones de bacterias que viven en tu intestino y que fueron tus compañeras leales digiriendo tu comida, escapan de sus confines y comienzan a procesar todo lo que encuentran a su paso, liberando los gases y olores propios del final.

Y aquí llegamos a la verdad más estremecedora y bella de nuestra existencia. **Todo este proceso nos enseña una lección de humildad absoluta: ese cuerpo que tanto cuidaste, que vestiste a la moda, que llevaste al gimnasio y protegiste del sol, nunca fue realmente tuyo.** Fue simplemente un préstamo de átomos de carbono, nitrógeno y agua que el universo te cedió temporalmente para que pudieras experimentar la conciencia.

Cuando tus luces se apagan, te conviertes en el banquete que sustenta el siguiente ciclo de la existencia. Dejas de ser el protagonista de la película para convertirte en el escenario fértil donde la vida continuará floreciendo. Al final, el ego se disuelve en la nada, pero la materia persiste; somos polvo de estrellas que despertó por un breve instante para hacerse preguntas, y que ahora, cumplida su misión, vuelve a dormir para alimentar la eternidad del cosmos.

Con información del Dr. Manuel Ángeles Castellanos, Responsable del Programa de Donación de Cuerpos, Facultad de Medicina, UNAM.

¿QUÉ ES LA HEPATITIS?

Nota: Lucero Panfilo

Ilustración: Mauricio López

¿Y cómo saber si la tienes?, lo complicado es que a veces no sientes nada, aun sin saberlo podrías tener hepatitis crónica durante años. Pero cuando aparecen los síntomas pueden incluir cansancio extremo, ictericia que es una coloración amarillenta en los ojos o en piel, orina oscura, dolor abdominal y alteraciones en las pruebas de la función hepática, las cuales se verán con un análisis de sangre, por esta razón, la forma precisa de diagnosticarla es mediante estudios de laboratorio para revisar cómo está tu hígado, o pruebas más específicas para ver qué virus está afectando tu cuerpo y detectar antígenos, anticuerpos o PCR.

La hepatitis es una enfermedad que está más cerca de lo que crees y muchas veces ni te das cuenta que la tienes hasta que se vuelve grave.

Entonces, ¿qué es? **Es una inflamación del hígado que puede ser causada por virus, alcohol, toxinas, medicamentos o hasta tu propio sistema inmunológico.** Hay varios tipos, como:

hepatitis A, B, C, D y E. Cada una se puede adquirir de diferentes maneras como la falta de higiene, el contacto sexual sin protección, el uso de agujas contaminadas, transfusión sanguínea o el consumo de drogas intravenosas.

Para prevenir esta enfermedad es necesario vacunarse, usar protección en relaciones sexuales, no compartir agujas, lavarse las manos y revisar las transfusiones sanguíneas.

Con información de la **Dra. María Isabel Tussié Luna**, Académica de la División de Investigación, Facultad de Medicina, UNAM.



CUANDO LA TRISTEZA SE VUELVE CONSTANTE

Nota: Alí González

Ilustración: Celine Cabrera

Si haces un poco de memoria, seguramente recordarás momentos en los que has sentido tristeza a lo largo de tu vida. Esta es una emoción profunda que te puede generar sentimiento de desánimo, pérdida o desesperanza, pero te has preguntado:

¿Qué es lo que ocurre si la tristeza se instala de forma persistente?

La distimia, conocida actualmente como trastorno depresivo persistente, es una condición que comparte síntomas con el trastorno depresivo mayor, y que afecta notablemente la calidad de vida. En esta condición, los síntomas como ánimo decaído, cansancio, baja autoestima, problemas de sueño, concentración y apetito, se vuelven frecuentes y llegan a instalarse en el cuerpo durante dos años o incluso más.

No existe una única causa que explique porque los síntomas perseveran a lo largo del tiempo, es la combinación de distintos factores como antecedentes familiares de depresión, maltrato o violencia, experiencias traumáticas, rasgos de personalidad al igual que perfeccionismo, autocritica y etapas de vulnerabilidad biológica, como adolescencia o menopausia, los que en su conjunto podrían generar este padecimiento.

El primer paso para tratar la distimia es realizar un diagnóstico que determine la intensidad de los síntomas. **En la mayoría de los casos, la primera línea de tratamiento es la psicoterapia y, en ocasiones, se recomienda combinarla con medicación antidepresiva.** Al integrar ambos enfoques, es posible llegar a una mejoría entre la tercera y sexta semana de tratamiento con medicamentos.

Además es muy importante sumar hábitos saludables de autocuidado, como el ejercicio, una buena alimentación, cumplir con todas las horas de sueño y continuar con acciones fundamentales para potenciar la recuperación.

Un aspecto central es evitar las etiquetas. Muchas personas con distimia suelen describirse a sí mismas como "flojas", "negativas" o "distraídas", cuando en realidad lo que experimentan son síntomas de un trastorno que puede tratarse. Reconocerlo es clave para dejar de cargar con la culpa o el estigma y, en su lugar, buscar apoyo profesional.

Con la información de la **Dra. Diana Patricia Guízar Sánchez**, académica e investigadora del Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, UNAM.

CÁNCER DE MAMA

CONOCERTE PUEDE SALVARTE LA VIDA

Nota: María Morales
Ilustración: Zenyaci Morales

Los hilos de memoria traen riesgos?

La respuesta es sí, BRCA1, BRCA2 y las herencias invisibles que cruzan generaciones, madres, abuelas, hermanas, aumenta el riesgo a presentar cáncer de mama, que es como una sombra silenciosa que toca la vida de millones de mujeres.

Es la primera causa de muerte en mujeres, pero también una de las enfermedades que, si se descubre a tiempo, puede transformarse en esperanza. La diferencia está en conocernos, en escuchar al cuerpo y en amarnos lo suficiente para cuidarnos.

Todo comienza cuando una célula rompe las reglas y crece sin freno en las glándulas mamarias. A veces, el destino viene escrito en los genes como BRCA1 o BRCA2 y tener madre, hermana o abuela con este diagnóstico.

También pesan factores que no elegimos como la menstruación temprana, menopausia tardía o haber recibido radioterapia en el tórax.

Pero hay caminos que sí podemos elegir. El sedentarismo, el sobrepeso, el tabaco y el alcohol son aliados del riesgo; en cambio, movernos, alimentarnos mejor y cuidar nuestro peso son formas de escribir una historia distinta.

¡El cuerpo avisa con señales que no debemos ignorar! Bolitas en la mama o axila, cambios en la piel, hundimiento del pezón o secreciones con sangre, no siempre es cáncer, pero siempre es un llamado a consultar al médico.

La ciencia nos regala ojos que ven lo invisible: la mastografía anual desde los 40, el ultrasonido en mujeres jóvenes y, cuando hay dudas, la biopsia que revela la verdad.

Cada diagnóstico abre un camino único: cirugía, quimio, radio o terapias personalizadas, diseñadas como un traje a medida.

Porque sí, el cáncer de mama es real y serio, pero también prevenible y tratable. Revisarte, hablarlo y compartirlo no es miedo, es valentía. Conocerte es amarte, y ese amor propio puede salvar tu vida.

Con información de la Dra. Evelin Merari Cuevas Victoriano, especialista en Oncología y académica, Facultad de Medicina, UNAM.

Normalmente, las células del cuerpo crecen, se dividen y mueren de forma ordenada. Sin embargo, en el cáncer de mama (CM), este proceso se altera y se puede formar una masa de células enfermas en el seno.

Existen diferentes tipos, algunos se desarrollan en las glándulas que producen leche, y otros aparecen en los conductos que la transportan. También hay casos en los que se origina en otros tejidos de las mamas.

En la Facultad de Medicina de la UNAM se ha estudiado la expresión de irisina en CM, y se ha encontrado que esta proteína se expresa en mayores cantidades en mujeres con sobre peso y obesidad en el que es de tipo infiltrante no hereditario de las células de los conductos del seno.

La irisina es importante porque es producida por el cuerpo, y en el contexto del CM, se ha observado que su presencia podría influir al generar una disminución del crecimiento y la supervivencia de las células cancerosas.

LA PARADOJA DE LA IRISINA

Nota: María Morales
Ilustración: Zenyaci Morales

Sin embargo, también se ha relacionado como un posible factor que contribuye a la formación de algunos otros tipos de cáncer mamario, por lo que mujeres obesas son propensas a tener cáncer de mama. Debido a esto, la investigación reporta que esta proteína necesita ser estudiada más profundamente para comprender cómo interactúa con las células tumorales.

El cáncer de mama se presenta mayormente en mujeres aunque puede afectar a hombres y los factores de riesgo son la edad, dieta pobre en frutas y verduras, alta en azúcares, exceso de carnes procesadas y consumo de alcohol. También, malos hábitos como tabaquismo y falta de actividad física generan sobrepeso y obesidad, lo que puede producir esta enfermedad.

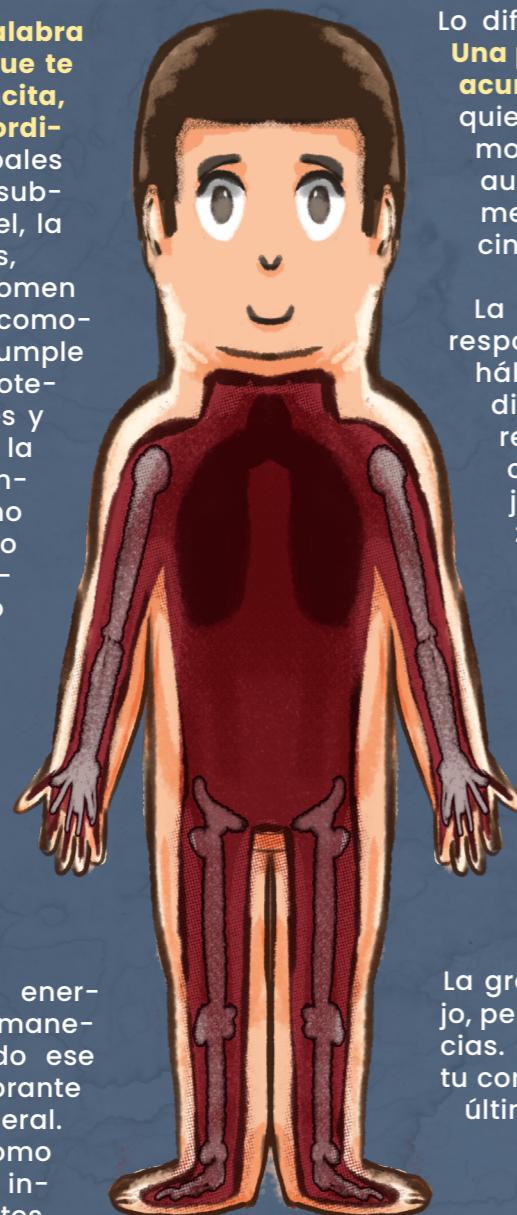
Con información de la Dra. María Elena Tejeda Hernández, Académica, Facultad de Medicina, UNAM.

LA GRASA QUE NO SE VE, PERO SÍ SE SIENTE

Nota: Ángel Ponce
Ilustración: Mauricio López

Cuando escuchas la palabra "grasa" quizás lo primero que te viene a la mente es la pancita, las "llantitas" o los brazos gorditos. Existen dos tipos principales de grasa corporal. La grasa subcutánea, ubicada bajo la piel, la que se mueve cuando saltas, la que se acumula en el abdomen o en los brazos. Puede incomodarnos por estética, pero cumple funciones importantes: protege del frío, amortigua golpes y almacena cerca del 60% de la energía del cuerpo. La segunda es la grasa visceral que no se encuentra bajo la piel, sino mucho más adentro, envolviendo órganos vitales como el corazón, el hígado o los intestinos. A diferencia de la subcutánea, no sólo está almacenada: es un tejido activo que libera sustancias inflamatorias y altera el metabolismo. En exceso, es un aviso de que el organismo ya enfrenta complicaciones.

El cuerpo prefiere guardar energía en forma de grasa de manera subcutánea, pero cuando ese "almacén" se llena, el sobrante se acumula en forma visceral. Este depósito funciona como una fábrica de problemas: incrementa el riesgo de diabetes, hipertensión, infartos y daño renal. En pocas palabras, es la alerta de un metabolismo en crisis.



Lo difícil es que no siempre se nota. Una persona delgada también puede acumularla. Su detección precisa requiere estudios como resonancia, tomografía o básculas especializadas, aunque de forma práctica se usan medidas como la circunferencia de cintura o el índice de masa corporal.

La buena noticia: la grasa visceral responde rápidamente a cambios de hábitos. Tres acciones marcan la diferencia: cuidar la alimentación reduciendo azúcares simples como refrescos, azúcar de mesa, jugos industrializados, y priorizando alimentos frescos; moverse más, con al menos 7,000 pasos o 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico (caminar, bici, bailar); y medir la mejoría en peso, cintura, azúcar y colesterol.

El mensaje es claro: no se trata de "verse gordito" o no, sino de identificar qué grasa tenemos y cómo afecta nuestra salud.

La grasa visceral es invisible al espejo, pero muy visible en sus consecuencias. Cuidarla es, en realidad, cuidar tu corazón, tu hígado, tus riñones y, en última instancia, tu vida.

Con información de la Dra. María Isabel Tussié Luna, Académica de la División de Investigación, Facultad de Medicina, UNAM.

¿LAGUNAS EN LA MENTE?

Nota: Alí González
Ilustración: Celine Cabrera

● **Alguna vez has olvidado un aniversario importante, dónde dejaste las llaves o si apagaste la luz antes de salir de casa?**

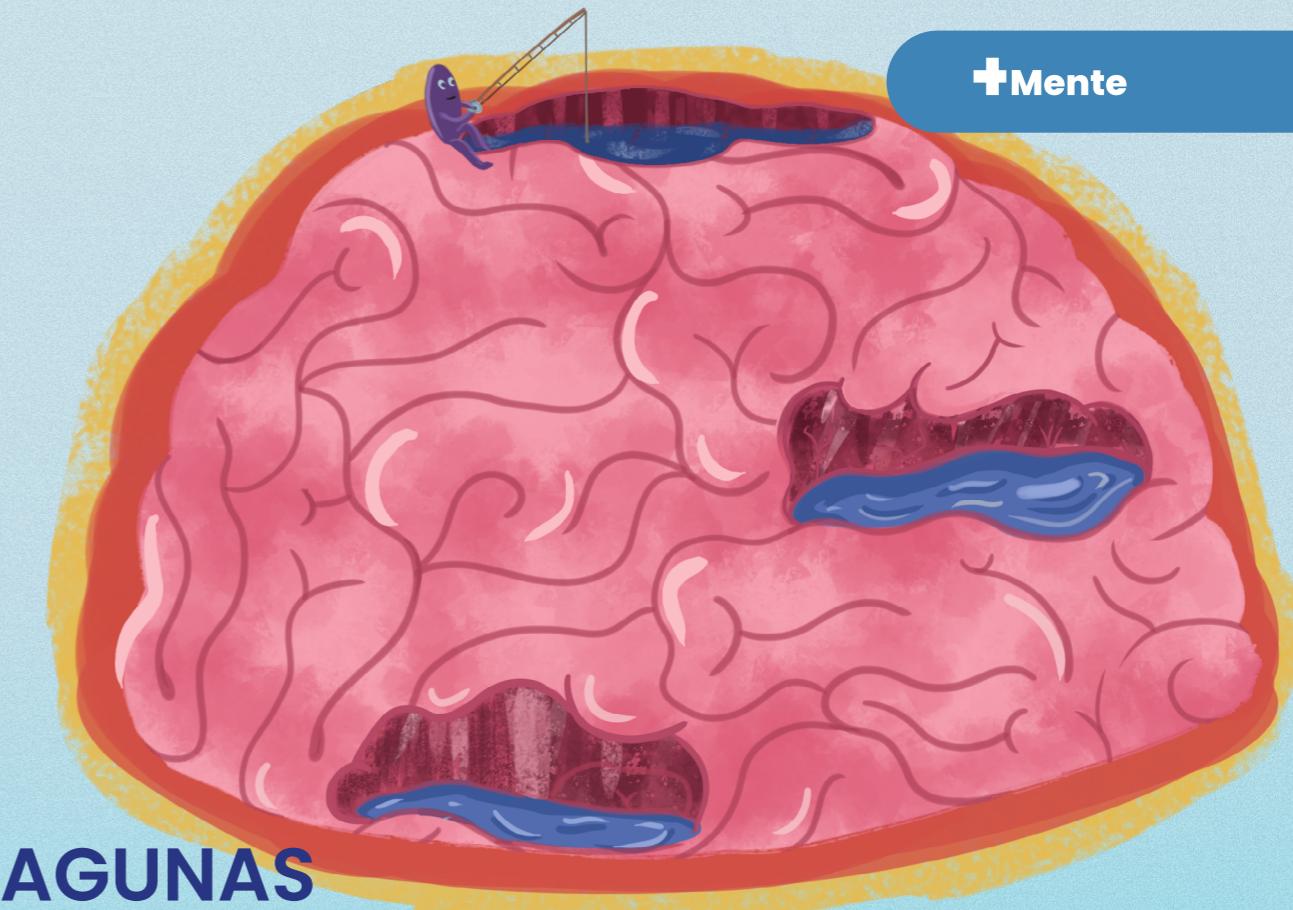
Estas son situaciones comunes que todos hemos experimentado. Sin embargo, hay una enfermedad conocida como Alzheimer, que se caracteriza por el deterioro progresivo de la memoria, pensamiento y comportamiento, por lo que cuando las **"lagunas en la mente"** comienzan a interferir en la capacidad para realizar actividades cotidianas, pueden ser una señal de que algo no anda bien en el funcionamiento del cerebro.

Los primeros síntomas del Alzheimer no aparecen de un día para otro; se instalan a lo largo de uno a cinco años por la acumulación de proteínas dentro del cerebro. A medida que el padecimiento avanza, las proteínas almacenadas interrumpen la comunicación entre las neuronas, por lo que se hace más difícil recordar cosas que antes parecían obvias, como direcciones, caras, nombres de personas o incluso de objetos.

Al ser un padecimiento que no tiene cura, tratamientos que, aunque no revierten el avance, ayudan a controlar los síntomas acompañantes, como depresión, ansiedad e insomnio, entre otros. En los últimos años, se han aprobado nuevos medicamentos que reducen la velocidad de su progreso, lo cual impacta positivamente en la calidad de vida, ya que la evolución natural del Alzheimer aumenta progresivamente el nivel de ayuda necesario para realizar actividades cotidianas como alimentarse, bañarse o cambiarse de ropa.

No debes preocuparte por olvidar tu monedero en casa o no recordar un cumpleaños, ya que son olvidos comunes. Sin embargo, si detectas que las "lagunas en la memoria" de alguien cercano comienzan a crecer, es fundamental acudir con un médico para realizar un diagnóstico de forma temprana.

Con información del Dr. Neftali Eduardo Antonio Villa, académico del Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM.



¡CUANDO EL CEREBRO DICE...

Nota: Lucero Panfilo

Ilustración: Agustín Villafranco

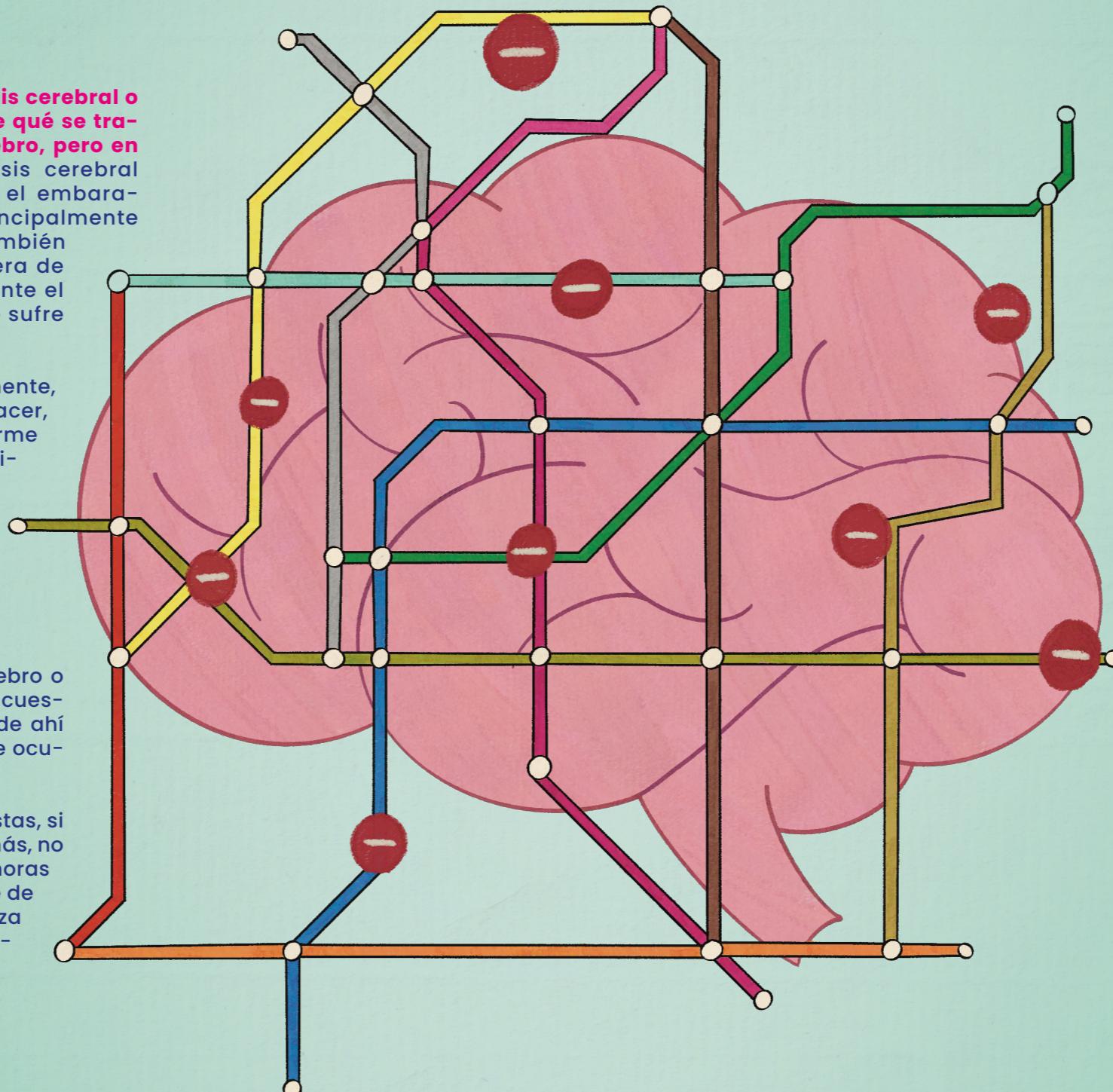
Alguna vez has escuchado hablar de la parálisis cerebral o de un ictus y no te ha quedado del todo claro de qué se tratan?, ambos son problemas que afectan al cerebro, pero en momentos muy distintos de la vida. La parálisis cerebral ocurre desde el nacimiento o incluso durante el embarazo, es un grupo de trastornos que afectan principalmente al movimiento, aunque en algunos casos también puede impactar en el aprendizaje o en la manera de comunicarse. Puede ser una complicación durante el embarazo, el parto o incluso después, si el bebé sufre golpes, infecciones o falta de oxígeno.

Es importante destacar que es un daño permanente, pero eso no significa que no haya mucho por hacer, ya que la rehabilitación temprana hace una enorme diferencia y junto con terapias de lenguaje, movimiento y el apoyo familiar, niñas y niños pueden desarrollar al máximo sus capacidades y tener una vida más plena.

Ahora hablemos del ictus, también conocido como accidente cerebrovascular; a diferencia de la parálisis cerebral, éste suele aparecer en adultos, especialmente mayores de 55 años.

Imagina que un coágulo tapa una arteria del cerebro o que un vaso sanguíneo se rompe, bueno pues en cuestión de minutos, las neuronas empiezan a morir, de ahí que se le llame "golpe" o *stroke* en inglés, porque ocurre de manera súbita.

El ictus no avisa con mucho tiempo, pero sí deja pistas, si notas alguno de estos síntomas en ti o en alguien más, no hay que esperar, el tiempo es oro y hay sólo unas horas críticas para actuar: rostro caído (la cara se tuerce de un lado), alteración del equilibrio, pérdida de fuerza en brazos o piernas, impedimento visual (visión borrosa o doble) y dificultad para hablar.



...BASTA!

Las cifras pueden ser un poco alarmantes: la parálisis cerebral afecta de 2 a 3 de cada 1,000 niños en México, mientras que el ictus es responsable de unas 100 muertes al día en el país, pero también existe esperanza, en el caso del ictus 8 de cada 10 casos se pueden prevenir cambiando el estilo de vida, mantener el estrés bajo control, realizar ejercicio, evitar el exceso en el consumo de sal, azúcar y grasas, y cuidar los niveles de presión arterial puede marcar la diferencia.

No todo es alarma, la ciencia avanza y hoy en día se usan terapias como la toxina botulínica para relajar músculos rígidos en niños con parálisis cerebral, y se estudian fármacos que podrían estimular la regeneración de neuronas o incluso retrasar el envejecimiento cerebral. Hay esperanza y mucho por hacer.

El cerebro es nuestro centro de mando, y cuando algo lo interrumpe, la vida cambia, pero tanto en la parálisis cerebral como en el ictus, hay caminos para mejorar la calidad de vida. La clave está en la detección temprana, la prevención y el apoyo familiar y social, si tu cerebro manda señales, escúchalo y si se trata de un ser querido, actuar rápido puede ser la diferencia entre la vida y la muerte, porque al final, cuidar al cerebro es cuidar todo lo que somos.

Con información de la Dra. María del Carmen Cárdenas Aguayo, Académica del Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, UNAM.

DECIDIR Y PLANEAR TAMBIÉN ES CUIDAR

Nota: Jorge Ugalde
Ilustración: Zenyaci Morales

Decidir sobre tu cuerpo también es un derecho. La planificación familiar permite elegir si tener hijos, cuántos y cuándo. No es solo evitar embarazos no planeados, también protege la salud sexual, el bienestar materno-infantil y previene infecciones.

En México, aunque el 96% de la población conoce los métodos anticonceptivos, solo el 47% los usó en su primera relación sexual y su uso disminuye con el tiempo. Esto revela que el problema no es la falta de información, sino las barreras sociales, económicas y de género que dificultan mantener la protección adecuada.

Los métodos más utilizados son la operación femenina (OTB), el condón masculino, el DIU y el implante subdérmico. Sin embargo, la mayoría recae en las mujeres, mientras que la vasectomía, rápida, gratuita y segura, sigue siendo poco empleada por prejuicios culturales.

Elegir un método depende de factores como edad, salud, accesibilidad, costo y efectos secundarios, pero aún hay prácticas discriminatorias que limitan el derecho a decidir. Estas desigualdades se agravan en zonas rurales, comunidades indígenas y entre jóvenes, donde el acceso a servicios de salud es más difícil.

La educación sexual integral es clave para cambiar esta realidad, no se trata sólo de prevenir embarazos, sino de promover autonomía, consentimiento y respeto en todas las etapas de la vida. Persisten retos urgentes, como el embarazo adolescente y en niñas víctimas de abuso sexual, situaciones que no pueden ex-



plicarse solo como falta de anticoncepción, sino como graves expresiones de violencia.

La planificación familiar debe entenderse como una herramienta de equidad y justicia social. Decidir sobre el propio cuerpo no es un lujo, es un derecho que debe garantizarse para todas y todos.

Con información de la Dra. Clara Bellamy, Jefa de Sección Académica de Investigación del Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM.



MENOPAUSIA CUANDO TU CUERPO CAMBIA DE RITMO

Nota: Ángel Ponce
Ilustración: Agustín Villafranco

El cuerpo de la mujer es una orquesta que durante años ha tocado bajo la batuta de las hormonas. Ellas marcan el compás de los ciclos menstruales, dan fuerza a los huesos, brillo a la piel y energía a cada día. Pero toda sinfonía evoluciona, y llega un instante en que la música cambia de tono: ese momento es la menopausia.

Y antes de que pienses en ella como "el fin de algo", detente: la menopausia no es una enfermedad ni una condena, es una etapa natural de tu vida. El inicio de la transición.

Lo curioso es que no ocurre de golpe. Primero llega la perimenopausia, una especie de "antesala" en la que los ciclos se vuelven irregulares, los bochornos aparecen sin previo aviso, como si trajeras un horno interno encendido, duermes diferente y hasta tu estado de ánimo da saltos que no entiendes.

La menopausia en sí se confirma cuando llevas 12 meses seguidos sin menstruación. La edad promedio ronda los 50 años, pero cada cuerpo tiene su propio calendario.

¿Por qué sucede todo esto? Tus ovarios empiezan a producir menos estrógenos y progesterona, hormonas que no solo controlan la fertilidad, sino que también cuidan tus huesos, tu corazón, tu piel y hasta tu cerebro. Por eso, en esta etapa puedes notar sequedad vaginal, cambios en tu deseo sexual, pérdida de masa ósea o incluso más riesgo de problemas cardiovasculares.

Quizá lo más complicado no sean los síntomas, sino el silencio que existe alrededor de la menopausia. Muchas mujeres la viven en secreto, con vergüenza, como si hablar de ella fuera un tabú. Y ahí está el error: entre más lo escondemos, más difícil será enfrentarlo.

La buena noticia es que hay mucho que puedes hacer para vivir la menopausia con calidad de vida. Mantener una alimentación balanceada, ejercitarse con regularidad, dormir bien y dejar el tabaco pueden hacer una gran diferencia. Y si los síntomas afectan demasiado, existen tratamientos médicos, desde la terapia hormonal de reemplazo, que debe ser personalizada, hasta alternativas no hormonales.

La menopausia no es "el final de tu historia como mujer", sino el inicio de una nueva etapa. Es el momento de reconnectar contigo, cuidar tu salud como nunca y romper prejuicios que por años te han dicho que en esta etapa "se apaga la luz".

En realidad, lo que pasa es que cambia el ritmo de la música... y ahora eres tú quien decide cómo bailarla.

Con información de la L.E.O. María Isabel Salazar Gómez, responsable del Programa de Salud Sexual Integral, Facultad de Medicina, UNAM.

CUIDAR TU POSTURA, CUIDAR TU SALUD

Nota: Alí González
Ilustración: Zenyaci Morales



Después de una larga jornada laboral, pasar horas frente a la computadora o mantener la misma postura por tiempos prolongados, ¿has sentido dolor de espalda, molestias en las rodillas o tensión en el cuello? La higiene postural reúne recomendaciones para evitar estos malestares y cuidar la forma en que nos movemos o realizamos nuestras actividades diarias, ayudando a prevenir lesiones músculo-esqueléticas y favorecer el bienestar general.

Adoptar una buena postura significa encontrar una posición cómoda que distribuya el peso de manera equilibrada, permitiendo que músculos y articulaciones trabajen en armonía y sin sobrecargas. Mantener posturas inadecuadas durante largos períodos puede provocar fatiga muscular, contracciones, dolor de espalda o desviaciones en la columna. En la actualidad, son comunes los problemas asociados al uso excesivo de dispositivos electrónicos, como el "síndrome del texto", causado por mantener la cabeza inclinada hacia adelante al usar el celular.

La prevención incluye adecuar los espacios de trabajo con mobiliario ergonómico, buena iluminación, ventilación y niveles de ruido controlados, ya que todos estos factores influyen en el confort físico. Además, realizar pausas activas cada hora contribuye a mantener la salud musculoesquelética. Estas breves rutinas de cinco minutos pueden incluir estiramientos de cuello, muñecas, espalda y piernas, así como ejercicios de coordinación o "calistenia cerebral" para mejorar la concentración.

Cuidar la postura con un enfoque preventivo permite conservar la movilidad, evitar lesiones y llegar a una vejez más saludable. Pequeños cambios en la forma de sentarse, trabajar o usar el celular pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida.

Con información del **LFT. Antonio Ramírez Martínez**, Académico de la Licenciatura en Fisioterapia, Facultad de Medicina, UNAM.

EL PODER OCULTO EN TUS MANOS POR QUÉ LAVARLAS PUEDE SALVAR TU SALUD

Nota: María Morales
Ilustración: Mauricio López

Alguna vez te has puesto a pensar en todo lo que hacen tus manos al día? Desde sostener el celular hasta acariciar a tu mascota o preparar la comida. Son nuestras grandes aliadas, pero también pueden ser el transporte perfecto de bacterias, virus, hongos y parásitos.

Por eso, lavarse las manos es mucho más que un hábito: es una de las formas más sencillas y efectivas de prevenir enfermedades. Claro, todos recordamos hacerlo antes y después de comer o al salir del baño. Pero, ¿sabías que también deberías lavarlas antes de entrar al baño? Así evitas llevar microorganismos a zonas sensibles.

Otros momentos de riesgo son después de usar el transporte público, tocar barandales, limpiar o acariciar animales, atender enfermos, cambiar de paciente (en personal de salud), o tras estornudar y toser.

Y ojo, tu celular puede estar más contaminado que un baño público. Lo mismo pasa con teclados, carritos de super, billetes, monedas y hasta los utensilios de cocina si no se lavan bien.

Durante la pandemia, el gel antibacterial se volvió indispensable, pero no sustituye al agua y al jabón. El gel ayuda en emergencias, pero solo el jabón arrastra y elimina los microorganismos de verdad.

Un buen lavado previene diarreas (*E. coli*, *Salmonella*, parásitos) y enfermedades respiratorias (gripes, neumonías, COVID-19). Eso sí, evita los siguientes errores comunes: usar poco jabón, olvidar zonas como uñas y pulgares o frotar menos de 40 segundos. La OMS recomienda mojar, enjabonarse bien, frotar todas las áreas, enjuagar, secar y cerrar la llave con papel.

Si algo nos enseñó la pandemia es que la higiene salva vidas. Lavarse las manos parece un detalle, pero en realidad es una poderosa barrera contra enfermedades. Al final, en tus manos está la prevención.

Con información del **Dr. Adolfo Cruz Resendiz**, Académico e Investigador del Departamento de Microbiología y Parasitología, Facultad de Medicina, UNAM.

DEL GRITO AL SILENCIO: CÓMO LA HUMANIDAD PAUSÓ EL DOLOR

Nota: Fernando Jacinto
Ilustración: Carlos Estrada

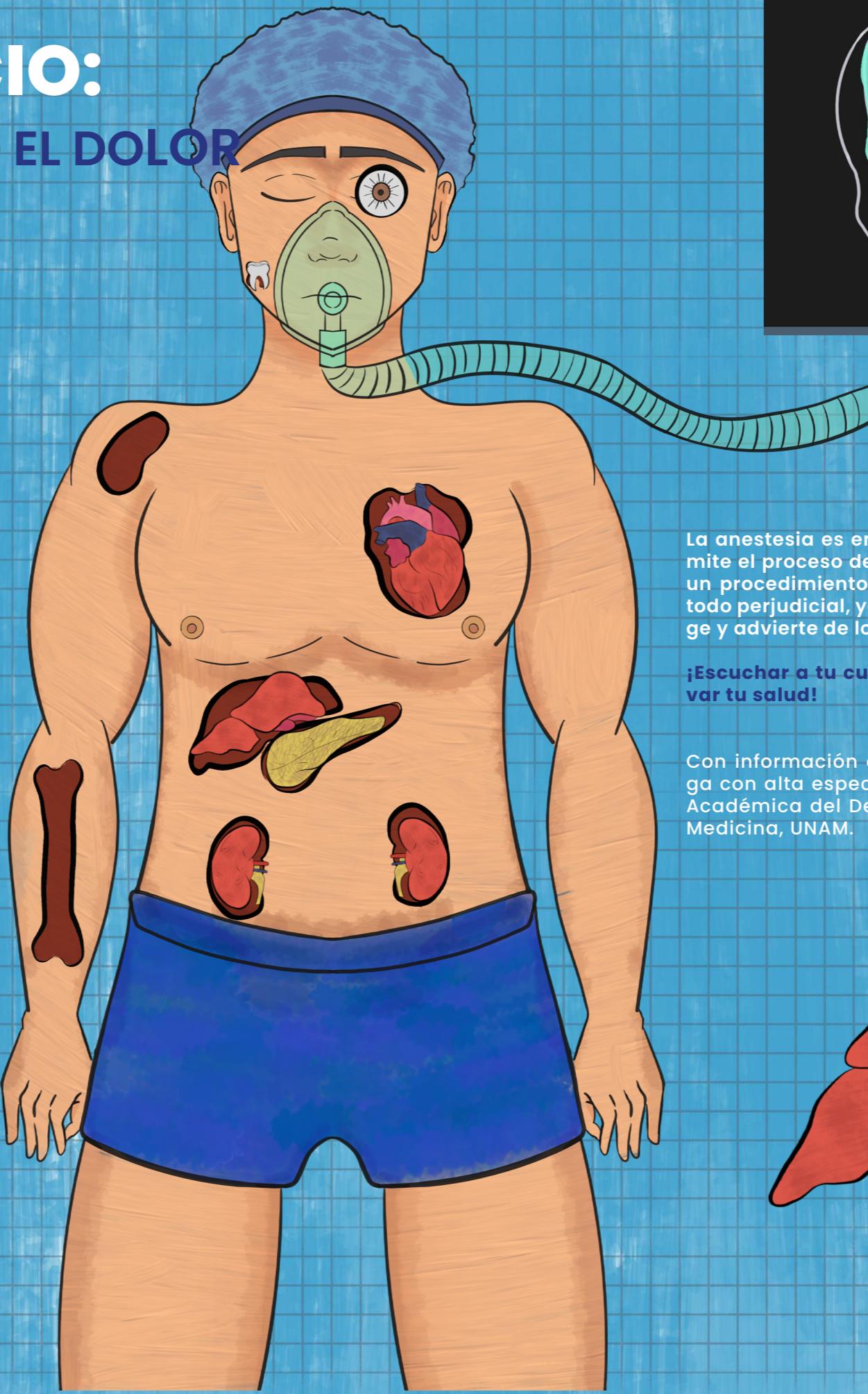
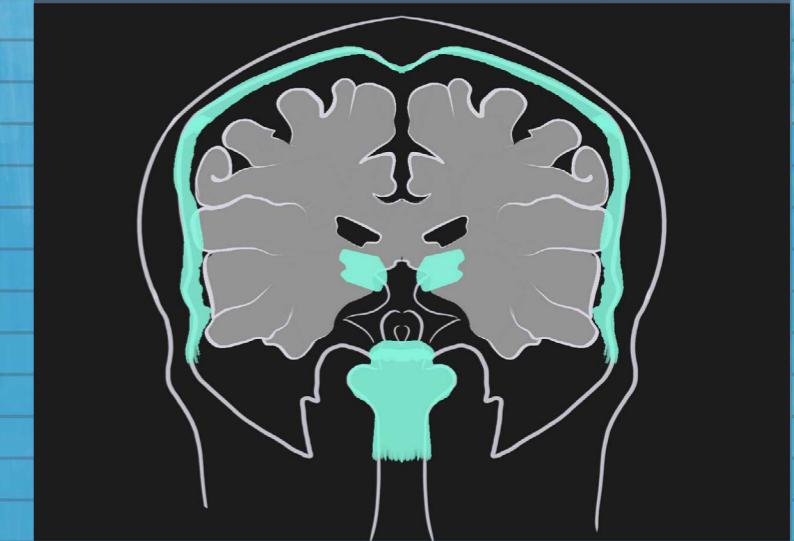
Imagínate por un momento que necesitas una cirugía urgente, pero no existe la anestesia.

El cirujano te dice que el procedimiento será "rápido" y que debes aguantar todo lo que puedas. Suena aterrador, ¿verdad? Pues esa era la realidad hasta hace menos de 200 años, cuando el dolor durante las operaciones era tan inevitable como la muerte.

Antes del desarrollo de la anestesia moderna, las cirugías utilizaban procedimientos quirúrgicos primitivos para disminuir o quitar el dolor, entre los que se encontraba la tintura de opio, un componente que se extrae de las cápsulas de la planta *Papaver somniferum* mejor conocida como amapola. Con ella se hacía el láudano, una sustancia que consistía en una mezcla de opio con alcohol y que era muy utilizada desde la época de los sumerios (4000 a.C. y 2000 a.C.) y hasta antes del siglo XX.

Todo cambió cuando los médicos comenzaron a experimentar con el éter, un líquido oloroso y fácil de evaporar que era administrado mediante paños impregnados, gracias al cual los cirujanos pudieron realizar operaciones más precisas y controladas, y ya no tenían que competir contra el dolor, gritos y los movimientos desesperados de sus pacientes.

Pero, ¿te has preguntado qué pasa cuando estás bajo el efecto de anestésicos? El mecanismo de estos químicos consiste en deprimir el cerebro al grado de impedir la conciencia, el dolor y la memoria durante la intervención. Estas funciones, que están reguladas por el cerebro, ocurren debido a la comunicación neuronal entre áreas como el tronco del encéfalo, el tálamo y la corteza cerebral. Durante este estado las neuronas envían impulsos eléctricos mucho más lentamente de lo común, por lo que la comunicación entre ellas se reduce. A pesar de ello, las funciones básicas del cuerpo como la frecuencia cardíaca y la respiración siguen ocurriendo.



La anestesia es entonces un alivio fundamental, porque permite el proceso de sanación más allá del sufrimiento durante un procedimiento quirúrgico. No obstante, el dolor no es del todo perjudicial, ya que actúa como una señal vital que protege y advierte de lo que sucede en tu organismo.

¡Escuchar a tu cuerpo es importante para sanarlo y preservar tu salud!

Con información de la Dra. Karla Duarte Pérez, Anestesióloga con alta especialidad en Algología y Cuidados Paliativos. Académica del Departamento de Farmacología, Facultad de Medicina, UNAM.





**¡Encuéntralas en
massalud.facmed.
unam.mx!**

NUESTRAS FLASHCARDS?

Hipertensión Pulmonar

Definición:

Es la presión arterial pulmonar media mayor de 25 mmHg medida por presión capilar pulmonar menor de 15 mmHg medidas para el gasto cardíaco derecho con gasto cardíaco normal o aumentado.

Clínica:

- Dolor torácico
- Debilidad o fatiga
- Síncope con el ejercicio
- Disnea progresiva al realizar ejercicio
- Cianosis

Diagnóstico:

- Ecocardiograma transtorácico
- Cateterismo cardíaco derecho
- Prueba de vasorreactividad

Tratamiento:

- Oxígeno suplementario
- Anticoagulantes
- Px con vasorreactividad positiva: bloquedores de canales de calcio
- Px con vasorreactividad negativa: inhibidores 5 fosfodiesterasa o análogos de cGMP



Farmacocinética

Equilibrio de Distribución:

Es lo que se administra y el proceso deseado.

Farmacometría:

Se analizan los siguientes grados en la dosis:

- Dosis Efectiva:** Dosis en la que se puede apreciar el efecto terapéutico del fármaco.
- Dosis Letal:** Cantidad de fármaco con la que es posible generar un colapso en el sujeto.

Farmacométricos:

- Criterio Cuantal:** Ley del todo o nada

La Farmacocinética:

- Administración.
- Distribución.
- Transformación.
- Excreción.



ORGANIZACIÓN JERÁRQUICA DE UN ORGANISMO MULTICELULAR

Δ Sistemas	Sistema digestivo, sistema nervioso, sistema osteomuscular.
Δ Órganos	Intestino delgado, hígado, cerebro, cerebelo.
Δ Tejidos	Tejido adiposo, tejido muscular, tejido linfático.
Δ Células	Hepatocito, neurona, miocito, osteocito.
Δ Organelos	Aparato de Golgi, núcleo, ribosomas.
Δ Moléculas	Proteínas, carbohidratos, lípidos, ADN.
Δ Átomos	Carbono, Hidrógeno, Oxígeno.

Bioquímica