

A woman with brown hair in a ponytail, wearing a red lace top and black skirt, is performing a high leg stretch in a studio. She is holding her right leg up with both hands, and her leg is nearly vertical. The background shows wooden bleachers.

# Cuídate

Xtend Barré:  
La mezcla  
de pilates  
y ballet

SPM:  
compañero de mes

Crisis  
de los 30:  
el miedo  
al fracaso



A las lectoras:

**E**n pleno siglo XXI la mayoría de las mujeres tiene una vida muy agitada; entre el estrés del trabajo y las tareas del hogar, es muy difícil encontrar tiempo para cuidarse. A lo largo de esta edición podrás ahondar en problemas cotidianos que afectan a la mujer moderna, así como algunos hábitos que le darán respuesta a esas preocupaciones que han venido deteriorando tu calidad de vida.

Cuídate te demostrará que cada una de las acciones que emprendas en tu día a día -bien sea a nivel físico, emocional o social- tendrán un impacto en tu calidad de vida. Por ello, es importante resaltar que sólo teniendo una visión integral de la salud, la mujer de hoy puede alcanzar el éxito en todos los ámbitos en los que se desenvuelva.

Es momento de comenzar a romper el paradigma de que la salud es exclusivamente un factor médico/curativo; debemos empezar a concebirla bajo una visión holística, donde tanto el cuerpo como la mente y el espíritu sean tomados en cuenta. Sólo así, las mujeres podremos asumir las riendas de nuestra salud y nuestro desarrollo personal y profesional.

Te invitamos a descubrir cómo crear un estilo de vida saludable, equilibrado y perfecto para ti.

Ana Corina Piñón  
Vanessa Izaguirre



**Modelo:**  
Adriana Del Vecchio  
**Fotógrafo:**  
Ana Corina Piñón  
**Vestuario:**  
Ana Corina Piñón  
**Maquillaje:**  
Vanessa Izaguirre

# Sumario

Toma nota...	Tips para alcanzar la salud integral. Pag. 6
Infórmate...	VPH: vergüenza y estigma. Pag. 10 SPM: compañero de mes. Pag. 14
Relájate...	Fotoreportaje: Xtend-Barre, la forma más femenina de ejercitarte. Pag. 18
Inspírate...	Entrevista: vivir entre el trabajo y el hogar. Pag. 24
Para ser bella...	Cirugía natural: rejuvenece sin ayuda del bisturí. Pag. 28
Mente sana...	Crisis de los 30: el miedo al fracaso. Pag. 30 Ortorexia y vigorexia: un culto al cuerpo Pag. 32
Cocina en 1,2,3...	Tres recetas saludables y fáciles de preparar. Pag. 36



### De la taza al cuerpo

Las infusiones son excelentes para sanar y relajar el cuerpo, dependiendo del tipo de té que se utilice. El de tomillo es un buen astringente para la piel, así que puedes empapar un algodón y aplicártelo en la cara luego de limpiarla. Y, para mantener el cabello brillante, lávalo con té de manzanilla y romero una vez a la semana, tendrás una melena sedosa y envidiable.



### Adiós al dolor de muelas

Uno de los remedios naturales más utilizado para esta afección es el clavo de olor. Esta especia contiene propiedades que hacen efecto rápido sobre la zona adolorida. Basta con masticar un poco de clavo de olor con la muela afectada o empapar un hisopo en aceite de clavo y aplicar sobre la muela y encía. Este tratamiento debe repetirse cada tres horas para aliviar el dolor.



### Llamando a Morfeo

Si sufres de insomnio o te cuesta conciliar el sueño rápidamente, la aromaterapia es una alternativa eficaz para resolver este problema, que genera cansancio durante el resto del día. Los extractos de vainilla, valeriana y lavanda son excelentes conductores del sueño, por lo que te recomendamos rociar alguno de ellos en las fundas de tu almohada. Así, al apoyar la cabeza percibirás estos aromas y conseguirás dormir fácilmente.



### Molesta sudoración

Sudar es molesto, más si es de manera excesiva en manos o pies. Un remedio sencillo y económico para la hiperhidrosis es sumergir la palma de las manos o la planta de los pies en una mezcla de agua oxigenada al 50% y agua normal durante 5 minutos, cada 24 horas, hasta que la sudoración va disminuyendo progresivamente.

### Un motivo para sonreír...

Sonreír nunca está de más, y si es antes de acostarte tu salud puede mejorar. Cinco minutos antes de dormir reflexiona sobre algo bueno o gracioso que hayas experimentado en el día, y revive y atrae los sentimientos positivos de aquel momento. Esta rutina no sólo te favorecerá emocionalmente, sino que también fortalecerá tu sistema inmunológico y activará tu sistema circulatorio, lo que beneficiará a tu corazón. Así que no lo olvides: ¡Siempre hay un motivo para sonreír!



### ¿Chocolate para la dieta?

Las mujeres constantemente buscamos nuevos métodos para mantenernos delgadas y en forma. Por ello, el chocolate se encuentra completamente vetado, y no puede ser ni siquiera considerado en nuestros regímenes alimenticios ¿O sí?. Pues un estudio efectuado en Holanda puede cambiar tu opinión.

Una investigación realizada por los hospitales del Grupo Reinier de Graaf asegura que consumir 30 gramos de chocolate negro que tenga un 85% de cacao disminuye el apetito. Sin embargo, lo más sorprendente es que el estudio también resaltó que simplemente con oler el chocolate negro se puede conseguir el mismo resultado, además de lograr una sensación de saciedad.



## Besos terapéuticos

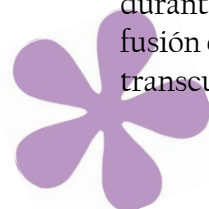
Cuídate tiene excelentes noticias para ti: los besos no sólo son placenteros, sino también saludables. Según un estudio publicado por el Instituto Superior de Ciencias de la Salud de Argentina, un beso hace que el cuerpo libere adrenalina, lo cual activa la circulación sanguínea, mejora la presión arterial y por lo tanto el ritmo cardíaco.

Besar también produce bienestar en las personas porque libera endorfinas y oxitocinas, hormonas asociadas a la felicidad y al placer, que ayudan a evitar la depresión y el estrés. Además, los besos representan un excelente ejercicio fácil, pues se estimulan cerca de 30 músculos durante el acto, y mantienen la higiene bucal pues aumentan el incremento de la saliva, eliminando las bacterias que causan las caries.



## Limpiando el cuerpo

Para desintoxicar el organismo es recomendable utilizar agua de jengibre. Los aceites contenidos en el jengibre limpian el intestino y el resto del organismo de las toxinas acumuladas. Corta tres o cuatro rodajas de jengibre y hiérvelas con ½ litro de agua durante 5 minutos, guarda la infusión en un termo y bébelo en el transcurso del día.



## Un cariño para tu cabello

Hoy en día las mujeres constantemente exponen su cabello a situaciones que lo pueden maltratar: la plancha y secador, los tintes, los rayos del sol... Por ello, los tratamientos para su cuidado y revitalización se han convertido en una demanda constante para las féminas. Pero hoy en Cuídate te traemos un consejo natural y fabuloso para lucir una melena brillante e increíble: Mezcla un aguacate con una yema de huevo y miel de abeja, aplícalo en el cabello seco durante 30 minutos y luego enjuágate. Créenos... ¡No te arrepentirás!

## Ejercitar la mente

El Centro de Educación y Referencia sobre el Alzheimer de los EEUU (ADEAR) recientemente publicó un estudio en el cual se plantea la posibilidad de prevenir este padecimiento. Evidentemente, existen aspectos que aún no pueden ser controlados por el hombre, pero si se pueden adoptar rutinas que ayuden a evitar o retrasar su aparición, como una dieta sana o práctica de ejercicios físicos. Ahora bien, es innegable la importancia de la mente para combatir esta enfermedad; por ello nuestro mayor consejo es su incentivo. Sigue los siguientes consejos que son muy sencillos y te ayudarán a mantener tu mente ágil y activa:

- Lee y estudia.
- Utiliza la mano opuesta a la que escribes.
- Haz crucigramas, sudokus, sopas de letras...
- Báñate con los ojos cerrados.
- Realiza listas mentales.
- Recuerda.

Cualquiera de estas actividades te ayudará a ejercitar tu mente y a incentivar la neurogénesis.



## No olvides los lunares

Es muy importante estar pendiente de esas manchas que todas tenemos en la piel, pues el autoexamen de los lunares es una de las armas más eficientes que para prevenir cualquier anomalía. Debe hacerse frente al espejo cada dos o tres meses, buscando algún cambio en el tamaño o color de los lunares. Si la mancha tiene bordes irregulares, relieve o sangra, debe consultarse a un especialista.



## ¿Te gustan los Pistachos?

Si la respuesta es sí te tenemos buenas noticias: según un estudio realizado en la Universidad de Pennsylvania reveló que este fruto seco puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. A lo largo de un mes, un grupo de personas consumió diariamente un puñado de pistachos y, en promedio, la concentración plasmática de colesterol bajó en un 6,7%. Ya lo sabes, los pistachos son una forma rica y saludable de cuidarte.



# VPH: vergüenza y estigma

Es la infección de transmisión sexual más frecuente a nivel mundial, aún así nadie habla de ello. Su fuerte vinculación con el cáncer de cuello uterino lo ha convertido en un problema de salud pública, hasta ahora descuidado por las autoridades sanitarias

Vanessa Izaguirre

El sida y un embarazo no deseado son los principales miedos de las mujeres que comienzan a tener vida sexual, el Virus del Papiloma Humano parece no existir. Pero la realidad es que, según cifras no oficiales, entre el 60 y el 80% de la población venezolana está infectada con el virus, que además es uno de los principales responsables de la aparición del cáncer de cuello uterino. Esta situación ha convertido al VPH en un problema de salud pública, vagamente combatido por los programas del Estado.

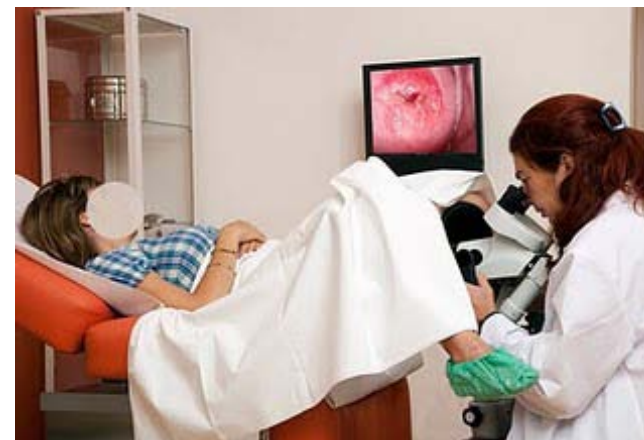
El Dr. Hugo Camacho, gineco-obstetra, define el VPH como una infección viral de transmisión sexual, portada tanto por hombre como mujeres, que se encuentra latente en el cuerpo y puede ocasionar o no lesiones en forma de

verrugas (condilomas). Existen más de cien cepas del virus, clasificadas como de alto o bajo riesgo. “Fundamentalmente, las cepas 16 y 18, son las principales responsables del cáncer de cuello uterino”, lo que hace que esta infección represente un mayor riesgo para la mujer.

La forma de diagnóstico es la citología, pues muchas veces las lesiones se encuentran en la vagina o el cuello del útero, haciendo que la mujer no las detecte a simple vista. Este examen, aunque no es 100% efectivo, da la posibilidad de conocer si se es portador del virus y a qué cepa corresponde.

La colposcopia es otra de las técnicas utilizadas, que consiste en magnificar las células del cuello uterino para observar si existen alteraciones relacionadas con el VPH.

Cuando se trata del VPH, “no es lo mismo estar infectado que estar enfermo”



La colposcopia es una de las técnicas ginecológicas utilizadas para diagnosticar el VPH

## ¿Cómo se trata?

Una vez se presentan las lesiones en el área genital o en las vías respiratorias altas (como boca y garganta), es el doctor el que debe decidir qué tipo de tratamiento es el más adecuado para cada paciente. La aplicación de ácido tricloroacético al 85%, inyecciones de Interperón, la electrocauterización de las lesiones o la crioterapia cervical, son algunos de los más comunes. Sin embargo, es necesario que estas medidas sean aplicadas por un médico especialista y que, además, se realicen consultas periódicas para prevenir el desarrollo de cáncer de cuello uterino u otras complicaciones.

Si bien no todos los tipos de VPH desencadenan en cáncer, el virus se mantiene latente en el organismo aunque las lesiones sean tratadas, y su reincidencia dependerá del sistema inmune del paciente. “Incluso hay quienes puede recontaminarse con otras cepas”, asegura el Dr. Camacho. Por ello, se hace necesario un control periódico.

Camacho considera fundamental que toda fémina acuda a un control ginecológico al menos una vez al año, preservativo es la principal arma para prevenir el contagio del VPH, sobre todo si se tiene sexo ocasional. Asimismo, considera que es vital no confundir el VPH con una enfermedad. “No es lo mismo estar infectado que estar enfermo. El VPH no es un padecimiento, es una infección que se controla de manera significativa”.

Debido a que el virus se encuentra en el sistema inmune del paciente, es posible que no se manifieste clínicamente en mucho tiempo, lo que hace más difícil el levantamiento de cifras al respecto.

Yndira Silvera, socióloga y orientadora de Plafam, asegura que el

La autoridades no realizan campañas preventivas contra el VPH, considerada la ITS más común a nivel mundial y causante del cáncer de cuello uterino

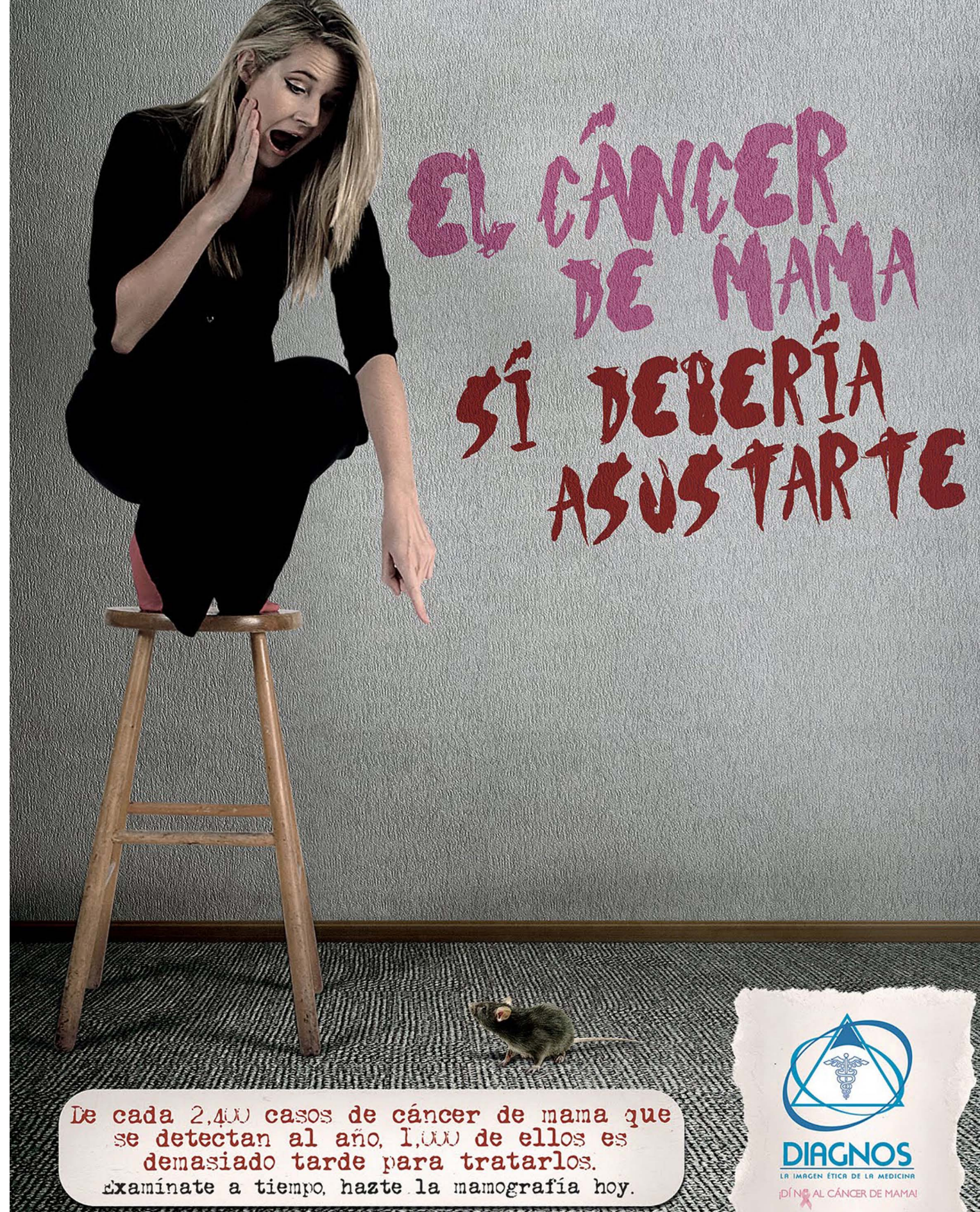
### Asesino silencioso

Actualmente, el cáncer de cuello uterino es la primera causa de muerte oncológica entre las mujeres venezolanas. La incidencia de esta patología es del 25%, lo que equivale a que cada año se detecten 3.000 casos nuevos, en mujeres de edades comprendidas entre los 25 y los 65 años, de las cuales, 1.500 terminan falleciendo.

Asimismo, el VPH está presente en gran parte de la población venezolana, principalmente en los jóvenes, quienes cada vez se inician más temprano en las relaciones sexuales y, además, no suelen asistir a un control periódico.

Aunado a ello, la cultura venezolana sigue teniendo el tema sexual como un tabú, lo que hace que cualquier infección de transmisión sexual re-presente un estigma. Al respecto, Silvera considera que “el VPH avergüenza porque es de transmisión sexual y es la evidencia de que estás teniendo relaciones. Principalmente apena a las mujeres, porque toca también el tema de la fidelidad, y sigue existiendo mucho desconocimiento acerca de este tema”.

Mientras siga habiendo mitos sobre el VPH y no se hable abiertamente de ello, se pondrá en riesgo la vida de muchas mujeres que están infectadas y no lo saben. El virus incide directamente en la aparición de cáncer de cuello uterino y, ante esta situación, el silencio es un enemigo implacable.



### ¿QUÉ PASÓ CON LA VACUNA?

La inmunización contra el VPH se viene aplicando en varios países latinoamericanos desde hace un par de años. Sin embargo, en Venezuela, el Ministerio del Poder Popular para la Salud aún no ha aprobado la aplicación de la misma. Se tiene pensado que se coloque de manera preventiva, con la finalidad de proteger a las mujeres del VPH en sus cepas de alto riesgo, pero aún no existe una fecha para que comience la comercialización.

De cada 2,400 casos de cáncer de mama que se detectan al año, 1,000 de ellos es demasiado tarde para tratarlos. Examinate a tiempo, hazte la mamografía hoy.



DIAGNOS

LA IMAGEN ÉTICA DE LA MEDICINA

¡DÍ NO AL CÁNCER DE MAMA!

# Síndrome Premenstrual: el compañero de mes

Entre el 48% y 90% de la población femenina se ve afectada mensualmente por un trastorno que se evidencia de forma física y psicológica y que, además, afecta su comportamiento personal, familiar, laboral y social

Corina Piñón



“Soy mujer, y todos los meses llega un punto en que mis senos se me inflaman mucho, lo que me produce dolores y molestias; y ni hablar de la parte emocional. Una vez al mes, dependiendo del estrés que causen otros factores me irrito fácilmente, soy sensible y poco tolerable ante los cambios”. Ella es Carla Dopazo. Licenciada en Comunicación Social, fotógrafa, bailarina y actriz; y al igual que el 90% de la población femenina padece de Síndrome Premenstrual (SPM).

El SPM es un trastorno se caracteriza por el surgimiento de síntomas que pueden ser físicos y/o emocionales,

asociados al ciclo menstrual y que se presentan de forma cíclica y recurrente las semanas previas al período (de 1 a 2 semanas).

Según la obra de Winer y Rapkin, *Desórdenes Premenstruales. Prevalencia, Etiología e Impacto* (Premenstrual Disorders. Prevalence, Etiology and Impact), este trastorno afecta entre un 48% a 90%, con una intensidad que puede ser mínima, moderada, severa o llegar hasta el Trastorno Disfórico Menstrual (TDPM).

El TDPM es el estado más grave de los síntomas premenstruales, que afecta entre 2% y 9% de la población femenina y que con

el pasar del tiempo se vuelve crónico. Se caracteriza por la presencia de 5 o más síntomas que, debido a su intensidad, disminuyen la calidad de vida de la mujer afectada.

## Padecimiento subestimado

Depresión, hipersensibilidad mamaria, ansiedad, dolor muscular, irritabilidad, falta de concentración y energía son algunos de los síntomas que presentan las mujeres las semanas previas a la menstruación; sin embargo para muchos el SPM sigue siendo algo irrelevante.

El menosprecio del síndrome puede ser achacado a muchos factores: como la recurrencia del asunto; la ausencia de patologías y señales anatómicas, de laboratorio y radiología o simplemente la falta de información.

De hecho, las primeras bibliografías registradas sobre el SPM se enfocaban en el campo de la salud mental y no el de la salud femenina; lo que da una idea de la concepción que se tenía, y en algunos casos aún se tiene, sobre este padecimiento.



Muchas de las mujeres que presentan estos problemas no acudirán a consulta y muchas otras no serán adecuadamente diagnosticadas ni tratadas

Ahora bien, como mujeres sabemos muy bien que su existencia es innegable, puesto que sus consecuencias son suficientemente significativas para causar interrupción en el funcionamiento familiar, personal, social y laboral.

El Dr. Jesús Iturriza, médico cirujano, obstetra y cirujano gi-

necológico, considera que es increíble que aún algunas personas consideren que el SPM es algo irrelevante, puesto que este trastorno puede alterar de forma importante o superficial las actividades personales, familiares, sociales y ocupacionales de las personas que lo padecen mes a mes.

“Cada caso es dife-

rente. Desde el punto de vista del médico, uno no debe pensar que existen enfermedades sino enfermos. Los trastornos se comporta de forma distinta en cada persona, porque cada mujer es individual, única e irreplicable, y el proceso premenstrual no es la excepción de la regla”, asegura.



8 de cada 10 mujeres puede presentar síntomas de SPM en la mayoría de los ciclos menstruales y, a menudo, estos provocan reducción en la calidad de vida

### ¿Cuál es la solución?

El SPM es un tópico que causa mucha controversia en el momento de buscar un tratamiento o solución oportuna. La realidad es que las mujeres afectadas usualmente no saben a quién acudir para solicitar ayuda, especialmente si los síntomas principales que presentan se relacionan con su estado de ánimo.

En un reciente trabajo realizado por Clinimed: *Del síndrome premenstrual al trastorno disfórico premenstrual*, también se señaló que otra problemática al momento de diagnosticar es que, con frecuencia, los médicos no preguntan a las pacientes con SPM si estos síntomas afectan su estado anímico y su bienestar general.

Resulta evidente la posibilidad de ignorar el diagnóstico de la patología, y más aún del TDPM. Hoy por hoy, son muchas de las mujeres que presentan estos problemas y que no acudirán a consulta ni serán adecuadamente diagnosticadas o tratadas para ello.

Pero no es momento de desanimarse. Si hay soluciones para hacer este proceso mucho más llevadero. El Dr. Iturriza establece que existen tratamientos para mejorar la calidad durante ese período desagradable: “uno puede ayudar a las pacientes afectadas por estos padecimientos con



La mejor forma de combatir el SPM es isminuyendo el estrés. Ejercitándote lograrás mitigar los síntomas.

previa evaluación ginecológica y de exámenes, para ver cómo se comporta desde el punto de vista metabólico y químico, en esos momentos de procesos premenstruales”.

Sin embargo, la medicina occidental no es la única solución para el síndrome. Por lo general estos trastornos empeoran con el estrés, así que el mejor consejo que puede recibir una mujer afectada por el SPM o TDPM es realizar rutinas o actividades que las ayuden a combatirlo. ¿Un ejemplo maravilloso? El ejercicio: así drenaras tu estado de ánimo negativo y quemarás calorías en el proceso.

¿TE LA PIDIO CON AMOR?

# DÁSELA

La prueba del SIDA  
es la prueba del amor



# Xtend Barre

Ahora puedes unir lo mejor del ballet y del pilates en un sólo deporte, que además de hacerte sentir bien tonificará tus músculos y te ayudará a lograr una figura mucho más estilizada

Fotografías: Corina Piñón  
Modelo: Adriana Del Vecchio





El xtend barre es un ejercicio que genera energía en quienes lo practican, además de tonificar todos sus músculos y quemar muchas calorías durante su práctica

Utilizando la tradicional barra de ballet, se realizan ejercicios donde se alzan las piernas, arquea la espalda, levantan los brazos y realizan cuchillas. Una manera clásica y divertida de esculpir tu cuerpo



\*Rosas pre tratadas con un humectante y sumergidas por 55 minutos en soluciones de Dove y de jabón común.



Dove, con 1/4 de crema humectante, mantiene tu piel con una apariencia joven comparado con un jabón común. **Esa es la belleza de Dove.**

# “Las mujeres no tienen limitaciones. El único límite está en la mente”

Madre responsable y funcionario policial a tiempo completo, Yennifer Sanoja ha triunfado en el CICPC pese a la discriminación de género que ha padecido

Vanessa Izaguirre



Yennifer trabaja en el CICPC desde hace 14 años; actualmente ostenta el cargo de inspector de grupo y tiene bajo su responsabilidad a un equipo de siete funcionarios en la división de balística, cuatro hombres y tres mujeres. Además, es madre de dos niños, una de ocho años y otro de siete.

A pesar de los crímenes y delincuentes con los que Yennifer tiene que lidiar día a día, ella considera que ser funcionario del CICPC

es un trabajo hermoso, pues sirve como instrumento para que se logre impartir justicia. “Desde pequeña me llamaban la atención los ‘azulejos’ (la antigua Policía Metropolitana), con el tiempo aprendí a diferenciar las funciones de cada cuerpo policial y desde tercer año quise pertenecer al CICPC”.

Y lo logró, al culminar el bachillerato, Yennifer ingresó al cuerpo y se graduó como Licenciada en Criminal-

ística, posteriormente se convirtió en Especialista en Gerencia y Administración de Policía.

A los 24 años decidió iniciar una familia. Tuvo a su hija Yanna, de ocho años, y luego a Yaen, de siete.

Actualmente tiene un matrimonio estable y una familia feliz, aunque confiesa que a su esposo le disgustan algunas exigencias de su trabajo. “Es irónico porque mi esposo me conoció en la policía, el también es funcionario;



y resulta que si salgo de guardia o comisión se molesta, o si me tengo que quedar después de la hora en el trabajo también se molesta, a pesar de que él conoce el trabajo y sabe cómo es”.

Además, Yennifer asegura no ser la única entre sus compañeras que tiene las mismas diferencias con sus respectivas parejas. “No he escuchado la primera mujer que el esposo no le moleste que salga de guardia o comisión. Generalmente no se trata de celos ni de otros hombres, sino el simple hecho de estar fuera de la casa”.

**– Y en el trabajo, ¿has sentido algún tipo de discriminación por el hecho de ser mujer?**

– Muchísimas veces, de hecho las mismas mujeres a veces se prestan para que haya discriminación. Yo tengo más antigüedad y experiencia que muchos funcionarios, pero los nuevos que van llegando son hombres, entonces a veces piden expresamente que no manden mujeres a investigar los casos, y eso molesta. En una oportunidad, yo estuve trabajando mucho tiempo con un proyecto llamado Sistema integrado de identificación balística, pasé todos los

informes y al final mandaron a México a un hombre.

**- ¿Qué sentiste?**

- Fue bastante desagradable, y yo no olvido ese tipo de cosas. Además, manifesté mi descontento con todos mis superiores. No se puede pasar la página con una situación así.

A pesar de que el 95% de los funcionarios policiales son hombres, en la división donde Yennifer trabaja, las cuatro jefas son mujeres. "A los hombres no les gusta que los mande una mujer, parece que les molestará", y para ella esto se debe al ma-

chismo que existe en la sociedad venezolana, que muchas veces es propiciado por las mismas féminas.

Para Yennifer, ser funcionario policial y madre a la vez no es tarea fácil. Su día comienza a las 5 de la mañana, prepara el desayuno y la lonchera de los niños y se asegura de alistarlos para el colegio, se arregla y sale "tacón en mano" a dejar a sus hijos en la escuela, y de allí a la división del CICPC, ubicada en Parque Carabobo.

A las 4:30 de la tarde sale de la oficina directo a buscar a Yanna y Yaen.

**CUANDO EL DEBER LLAMA**

Yennifer relata que el trabajo la ha puesto a pasar más de un susto con sus hijos, al no tener quién se los cuide, pero a pesar de eso, siempre logra resolver. "Una vez estuve en un operativo especial durante 24 horas, como supervisora de 22 comisiones del CICPC. No podía dejar a los niños solos y me fui a mi casa a dormir con ellos, pero en la madrugada asesinaron a un magistrado y tenía que ir a la morgue. Tuve que esperar que amaneciera, tocarle la puerta a una vecina y pedirle que por favor los cuidara. Luego llamé un mototaxi y me fui a cumplir con mi deber".

"Muchas veces se presentan situaciones que me ponen en un momento de desesperación, porque ya es la hora de buscar a los niños y yo estoy trabajando. Entonces tengo que llamar a mi suegra que es quien a veces puede recogerlos, o una compañera busca a sus hijos y a los míos y los lleva a la división y allí seguimos trabajando. Y, al llegar a la casa, continúa el trabajo"

**- ¿Qué es lo más difícil de trabajar y ser ama de casa a la vez?**

- El no saber distribuir el tiempo y el no tener la oportunidad de disfrutar un tiempo para uno mismo. Porque cuando uno es madre las cosas cambian, ahora ellos son mi responsabilidad, aunque a veces siento que no tengo el mismo nivel de diversión de antes.

**- ¿Te gustaría que eso cambiara?**

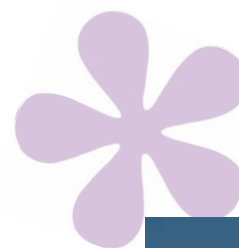
- No cambio a mis hijos por nada. Lo más bello que le puede pasar a una mujer es el hecho de ser madre. La vida como mamá es lo más satisfactorio del mundo, y es lo que te llena.

De este modo, Yennifer se multiplica para poder cumplir con sus distintos roles. Es una profesional exitosa y una madre abnegada, aunque confiesa que no es fácil sacar tiempo para la familia cuando tienes un trabajo tan exigente. Además, el hecho de que la sociedad considere que ser policía es un empleo de hombres hace que su oficio se dificulte aún más.

**- ¿Qué crees que hace falta para que la discriminación laboral termine?**

- Yo creo que eso no va a cambiar, porque es algo cultural que está ya arraigado en la mentalidad del venezolano.

Aún así, está convencida de la importancia de la multiplicidad de roles en la mujer, pues considera que es en el trabajo donde se puede descansar de las tareas del hogar. Para Yennifer, el ser madre de dos hijos maravillosos, junto con el desarrollo profesional, es lo que la hace sentir completa.



"Las mujeres hacemos todo lo que hacen los hombres pero en tacones"



# Cirugía natural: rejuvenece sin ayuda del bisturí



Los procedimientos invasivos tradicionales pueden dejar tu rostro sin expresión y necesitan una larga recuperación, pero ahora, con la ayuda de tratamientos naturales puedes lucir 10 años más joven sin un sólo corte en la piel

Vanessa Izaguirre

**L**ucir joven y bella siempre ha sido la obsesión de las mujeres; pero con el paso del tiempo, es inevitable que la piel vaya arrugándose y tornándose flácida. Pero no todo está perdido, en la actualidad existen tratamientos totalmente naturales que permiten recuperar la lozanía del rostro sin necesidad de intervenciones quirúrgicas.

La cosmiastra Belkis Ranalletta asegura que el envejecimiento se debe a la pérdida progresiva de colágeno y elastina en las fibras de la piel, a medida que avanza la edad. Debido a que el proceso es natural, para ella, la forma de combatirlo también debe apelar al ámbito de la medicina naturalista y holística.

Las plantas y sustancias propias del organismo han hecho exitosa la cirugía natural, debido a que el cuerpo

no rechazará los elementos utilizados para rellenar los surcos y arrugas. De este modo, en pocas sesiones es posible ver cambios positivos sin riesgo a perder la expresión facial.

“En la cirugía natural se trabaja con ácido hialurónico, un componente de la dermis que hidrata la piel y suaviza las líneas de expresión”, explica la Dra. Scarlett Noguera. Este compuesto se inyecta directamente en las líneas de expresión del paciente, y la concentración que se utilice variará dependiendo del tipo de arrugas que se desee eliminar.

Ranalletta recomienda asistir a la consulta, donde se realizará un chequeo general del estado del paciente y el problema que presente, para luego decidir el procedimiento a realizar. Los resultados son inmediatos: “con una sesión puedes lu-



cir hasta 10 años más joven”; sin embargo, los casos de arrugas más profundas pueden requerir hasta tres visitas para lograr la transformación.

La mayor ventaja del ácido hialurónico es que no produce deformaciones del rostro, pues no causa migraciones ni granulomas. “Debido a que es un componente de la piel, el sistema inmunológico del paciente no lo va a rechazar ni va a actuar en contra de él”, afirma Noguera. Sin embargo, su duración es menor,

extendiéndose entre un período de seis meses a un año, dependiendo del caso.

Este tipo de tratamiento es utilizado desde mujeres jóvenes, quienes a partir de los 30 comienzan a preocuparse por prevenir las arrugas, hasta féminas de edad avanzada, que quieren revitalizar su rostro pero temen exponerse a una cirugía invasiva.

Nunca es muy temprano para cuidar la piel. Los expertos aseguran que, para evitar verte mayor, es indispensable el uso del protector solar y hacerse limpiezas de cutis regularmente. Pero si ya tienes algunas arruguitas que quieres disimular, la cirugía natural puede convertirse en tu mejor amiga.

## UNA VISIÓN HOLÍSTICA

La cosmiastra asegura que para verse bella no sólo hay que tratar el componente físico. “Hay que entender que primero se enferma nuestro espíritu, por ello es tan importante tratar lo emocional”. Por ello, sus tratamientos son naturales y parten de la salud holística, buscando un equilibrio entre mente y cuerpo.

# Crisis de los 30: el miedo al fracaso

La multiplicidad de roles de la mujer actual ha acentuado las expectativas que se ponen sobre las féminas, quienes a llegar a la cuarta década de vida comienzan a sentirse presionadas por cumplir los patrones establecidos por la sociedad

Vanessa Izaguirre



Llegó el día. Hay 30 velitas en la torta, pero nada que celebrar. Cuando se acercan esta edad, la mayoría de las féminas experimenta ansiedad y temor, como si se tratara de un punto de no retorno en sus vidas. El trabajo, el dinero, la pareja y el establecer un hogar, son preocupaciones que cruzan la mente de las que están por iniciar esta nueva etapa.

La psiquiatra Herminia Peraza asegura que ésta es una época de cambios emocionales muy significativos en la vida de una mujer. Debido a la complejidad de su organismo y de su psiquis, los 30 años representan un hito en donde si no se cumple con las presiones sociales comienzan los problemas. “Al llegar a esta edad hay muchas responsabilidades nuevas. En la década de los 20 a la

persona se le permite no estar consolidado aún, pero ya a los 30 años se supone que debes tener una estabilidad laboral y económica y comenzar a pensar en formar una familia”.

Son estas exigencias sociales las que presionan a las mujeres, lo que convierte esta edad en una de las más temidas en las mujeres actuales, quienes debido a los distintos papeles que desempeñan sienten más presión por llenar las expectativas culturalmente establecidas.

Peraza afirma que todas las mujeres son susceptibles a sufrir esta ansiedad, pero es la forma de ser de cada quien lo determinante. “Si la mujer tiene una personalidad estable, aprenderá a superar este temor, pero en muchos casos las féminas no saben cómo lidiar con la presión y se deprimen”.

Para la psiquiatra, la mujer siempre ha estado condicionada por un rol social, y es algo con lo que se tiene que aprender a vivir. Los casos más graves ocurren cuando la persona sucumbe ante la presión y comienza a desarro-

llar crisis de angustia y depresión; en ese caso, es necesario acudir a un especialista, quien -mediante psicoterapia o fármacos- intentará que la mujer vuelva a conseguir su balance emocional.

## Siempre hay una respuesta

Si bien comenzar una vida adulta representa siempre una interrogante sobre el futuro, Peraza asegura que la clave está en la acción. “Aunque es sumamente importante tener logros en la vida, no hay

que desesperarse, pues cada quien tiene su ritmo. Uno no se puede dejar embargar ante la presión de la sociedad, pero tampoco hay que dormirse en los laureles. Se trata de buscar el equilibrio”.

Peraza asegura que la gran mayoría de las mujeres logra superar esta crisis de manera positiva, “va madurando, adquiriendo experiencia y nota que sí está teniendo logros”. Pero también hay una minoría que sigue angustiada y comienza a arrastrar estos conflic-

tos internos con el paso del tiempo.

En la búsqueda de la equidad de género, la mujer ha tenido que asumir diferentes roles, además, el miedo al fracaso ha convertido los 30 años en una de las etapas más temidas. Pero es importante entender que 30 no es más que un número; así que comienza tomar las riendas de tu vida y busca lograr las metas que te has planteado, sin idealizar el futuro ni deprimirte si no se dan todas las oportunidades que deseas.

En Venezuela, el factor profesional influye más que el personal en el desarrollo de la crisis de los 30, debido a la dificultad para consolidarse económicamente





# Ortorexia y vigorexia: un culto al cuerpo



La comercialización de la belleza ideal ha hecho que cada vez sea más común términos como “comer sano” y mantenerse “en forma”; sin embargo, cuando el cuidado del cuerpo se torna un hábito excesivo y compulsivo surgen estos trastornos alimenticios

Corina Piñón

Hoy en día los medios de comunicación social presentan un modelo de belleza “ideal” que valora de forma excesiva el aspecto físico. Esta soberbia imagen muestra una perfección casi inalcanzable y muchos recurren a métodos extremos para lograrlo, como el desarrollo de hábitos obsesivos de alimentación.

Los desórdenes alimenticios son trastornos que demuestran insatisfacción de los individuos con su cuerpo, lo que usualmente los lleva a adoptar conductas nutritivas poco sanas y hasta peligrosas, que terminan afectando sus relaciones personales, sociales y laborales.

Sin embargo, estudios recientes han planteado que cuando el cuidado de la alimentación y las rutinas de ejercicios se convierten en una obsesión tam-

bién estamos presencia de trastornos de comportamiento alimenticio. Así surge la Ortorexia y la Vigorexia.

## Ortorexia: un menú estricto

La psicóloga Cristina Granados, egresada de la Universidad Central de Venezuela, asegura que los trastornos alimenticios forman sus bases en problemas emocionales, y que los síntomas de los afectados son un intento de controlar la impulsividad, la rabia, y sentimientos negativos hacia sí mismo.

“El vómito, los atracones o el prohibirse la comida actúan como método de descarga para eliminar o neutralizar los sentimientos negativos que la persona desarrolla”, asegura.

Según la psicóloga, la ortorexia es un trastorno que se fundamen-



ta en el cuidado excesivo de la alimentación: “a diferencia de la anorexia y la bulimia, no se centra en la cantidad de comida, sino en la calidad de la misma”.

Ahora bien, ¿cómo saber que nuestro cuidado se ha convertido en una obsesión? La psicóloga Marisol Ramírez, egresada de la UCV y quien ha trabajado con jóvenes

afectadas por estas patologías, plantea que “desde el momento en que lo que comes se convierte en quién eres se enciende un primer bombillo amarillo”.

El inconveniente está en que actualmente el ‘comer sano’ es un concepto normal en nuestras sociedades, por lo cual resulta muy sencillo ‘comerse la luz’ e ignorar el problema”.

Cuando se padece ortorexia las personas pueden pasar más de 3 horas al día pensando en cómo lograr una dieta más sana, planificando minuciosamente lo que comerán los días sucesivos; y cuando se alimentan no lo hacen por el placer de comer sino que les importa más la calidad de la comida que ingieren

Las personas afectadas por la vigorexia desarrollan pensamientos obsesivos sobre la supuesta falta de musculatura en su cuerpo, por lo que realizan ejercicio físico compulsivamente para agrandarlo

### Vigorexia: adicción al ejercicio

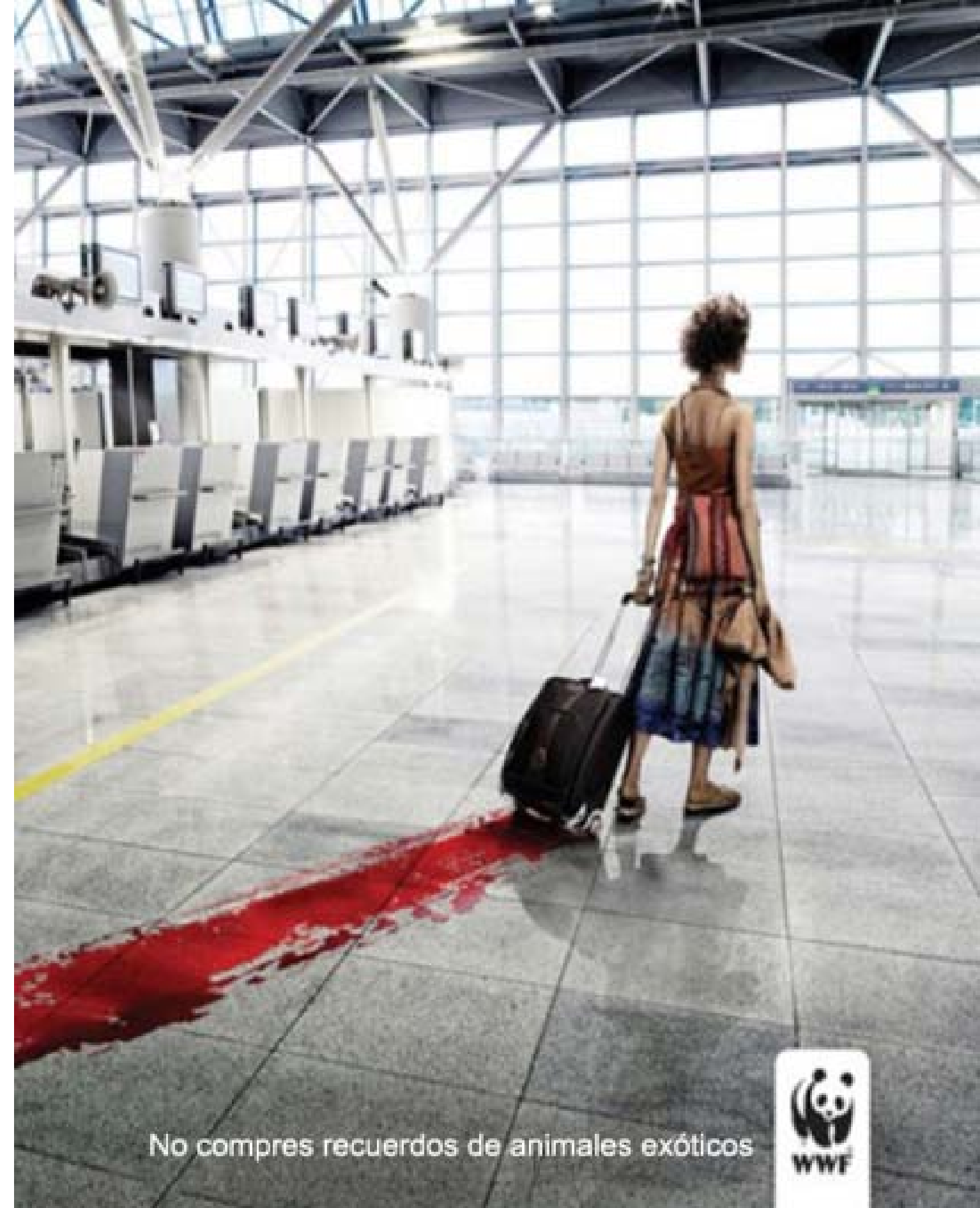
La vigorexia o dismorfia muscular podría describirse como una adicción a la figura. Según las Psicólogas Rosario Muñoz y Amelia Martínez en su libro *Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos trastornos de la conducta alimentaria?*, esta distorsión hace que las personas se obsesionen con su imagen corporal puesto que suelen verse débiles y sin musculatura, aunque esa no sea la realidad.

El deseo de ganar masa corporal se convierte en una necesidad para el individuo. Granados afir-

ma que para estas personas el cuidado de su cuerpo se convierte en la prioridad, “podría decirse que es un comportamiento obsesivo-compulsivo caracterizado por la preocupación de acudir al gimnasio para entrenar y llenar de músculos el cuerpo, y así como los pacientes con Trastornos Obsesivos Compulsivos, estas personas se ven impulsadas a repetir una rutina o movimientos rituales contra su voluntad (verse constantemente al espejo, hacer ejercicio, consumir ciertos alimentos, etc.)”.

Aunque el comer bien y hacer ejercicio es la conducta más adecuada y saludable para el individuo, cuando se vuelve una obsesión empiezan los problemas.

El hecho de que se desee mantener la figura no debe confundirse con estos trastornos alimenticios, cuya base es la distorsión de la imagen corporal. Siempre existe una forma sana de cuidarse y también de darse algunos gustos, lo importante es saber mantener el equilibrio sin dejarse llevar por los patrones inalcanzables difundidos en los medios de comunicación.



No compres recuerdos de animales exóticos



El chef Andrés Anzivino presenta tres sencillos platos que te ayudarán a mantenerte sana mientras disfrutas de la buena mesa

## Ensalada arcoiris de pechuga de pavo

<b>Ingredientes:</b>	1 lechuga	1) Emulsionar la pulpa de la parchita, el aceite, vinagre y la mostaza.
1 parchita	1 tomate	2) Salpimentar el pavo y cocinarlo en una plancha bien caliente.
1 cda. de mostaza	100 gr. de repollo morado	3) Cortar el tomate, repollo y los palmitos.
1 cda. de vinagre de vino de manzana	2 corazones de palmito	4) Presentar todos los elementos sobre una cama de lechuga.
1 cda. de aceite de oliva	1 pechuga de pavo	



Fotografías por: Corina Piñón

## Crema de auyama aromatizada con jengibre



<b>Ingredientes:</b>	1) Pelar y cortar la auyama en trozos medianos.
300 gr. de auyama	2) Picar la cebolla en plumas (gajos medianos)
1 cebolla mediana	3) Picar el ajoporro en trozos pequeños.
1 tallo de ajoporro	4) Sofreír el ajoporro y la cebolla con un poco de aceite de oliva y mantequilla.
1/2 litro de caldo de vegetales	5) Agregar los trozos de auyama, salpimentar y seguir sofriendo.
1 cda. de jengibre	6) Añadir el medio litro de caldo de vegetales.
Sal y pimienta al gusto	7) Licuar y colar antes de servir.
	8) Si lo desea, puede agregar trozos de queso blanco.



### Suprema de pollo a las hierbas, acompañada de couscous y vegetales al vapor

#### Ingredientes:

2 zanahorias  
1 cebolla grande  
2 tallos de celery  
1 litro de agua  
200 gr. de brócoli  
1/2 pimentón  
1/2 taza de maíz  
1 rama de cebollín  
5 vainas de habas  
1 1/2 taza de couscous  
2 supremas de pollo  
1 cdta. de mostaza  
1 rama de romero  
2 dientes de ajo  
1 limón  
2 cdas de perejil  
Sal y pimienta al gusto

#### Para el couscous:

- 1) Preparar en una olla un caldo con un litro de agua, una zanahoria, la cebolla y un tallo de celery troceados.
- 2) Sofreír en un sartén el pimentón en cuadritos, un tallo de celery y el cebollín. Salpimentar y agregar comino al gusto.
- 3) Cocinar las habas en una olla pequeña con un poco de agua y sal.
- 4) Incorporar el caldo, el maíz y las habas al sofrito.
- 5) Cuando rompa a hervor, incorporarlo en un recipiente aparte junto con el couscous. Tapanlo con plástico y dejarlo hidratar durante 15 minutos.

#### Para el pollo:

- 7) Mezclar en un bol el jugo de un limón, el perejil, el romero, la sal y la pimienta.
- 8) Macerar el pollo con a mezcla.
- 8) Dorar las supremas en una plancha bien caliente.
- 9) Cocinar al vapor el brócoli y la zanahoria en julianas.
- 10) Servir y disfrutar.

LA BELLEZA NO SE  
EXPLICA.

SE SIENTE.

NIVEA

**NO MÁS**  
violencia  
**CONTRA**  
las mujeres



**AMNISTÍA**  
**INTERNACIONAL**