

Revista Electrónica de Salud y Mujer – Marzo 2004

¿Sabias que...?



No todas las grasas son igual de malas

Investigadores de la Universidad de Harvard han descubierto en un estudio realizado en 80.082 mujeres, que en la prevención de las enfermedades coronarias –angina de pecho e infarto agudo de miocardio-- mediante una dieta adecuada es mejor sustituir las “grasas malas” por las “buenas”, antes que eliminar todo tipo de ingesta de grasas de la dieta (En New England Journal of Medicine 1997; 337:1491-9)



Hay que insistir en la necesidad del cribado del cáncer de mama por mamografía

Ante el hecho de que muchas mujeres mayores de 50 años no acceden con regularidad al cribado del cáncer de mama por mamografía conviene recordar varios hechos:

- 1) El control por mamografía se aplica regularmente de forma anual o a bianual a mujeres de 50 o más años de edad sanas con el objetivo de descartar la existencia de un cáncer de mama
- 2) El diagnóstico temprano, antes de que de síntomas o se note, de un cáncer de mama permite un tratamiento más temprano de la enfermedad y, por lo tanto, mejora el pronóstico de la misma
- 3) El que en un control haya normalidad no debe ser motivo para retrasar el control posterior. La importancia del control radica en que éste se haga con regularidad y siguiendo una planificación médica



Es importante saber acompañar a las pacientes enfermas

Una revisión de los estudios sobre sufrimiento en mujeres afectadas de cáncer de mama ha puesto de relieve el sufrimiento oculto que padecen las enfermas y la necesidad de que estas obtengan un apoyo psicológico, social y emocional adecuado (Qualitative Health Research 2003; 13:510-27). Un estudio parecido

realizado por la Fundación Biblioteca Josep Laporte puede encontrarse en la web:

<http://www.fbjoseplaporte.org>



Existe una relación directa entre nivel de educación, menos estrés y mayor número de actividades saludables (Health Care for Women Internacional 1993; 14:389-405)



Una implicación de la mujer gestante en el manejo de la diabetes del embarazo garantizar un mejor control de la misma. Ello supone adaptar el mensaje al nivel de entendimiento de la paciente e implicar a los profesionales de enfermería en el control de la enfermedad (Journal of Perinatal& Neonatal Nursing)