

Autocuidado y conocimiento físico y mental



LA FLORIDA
SALUD *Junto a ti!*

La Dirección de Salud de la **Corporación Municipal de la Florida**, presentan este cuadernillo con el fin de sensibilizar y entregar herramientas útiles, para el autocuidado de la mujer.

En Chile el cáncer de mamas representa la primera causa de muerte por cáncer en la mujer, esta realidad nos motiva a generar estrategias que favorezcan la concienciación de esta enfermedad, y buscar distintos canales de información para nuestra oferta preventiva, generando estrategias de comunicación más efectivas y cercanas.

En esta publicación, encontrará información relevante sobre la detección y autoexamen de mamas, junto a una serie de recomendaciones, que son claves para el bienestar integral de la mujer.

Creemos que generar espacios de conversación y material socio-educativo, puede ser un apoyo valioso para nuestras comunidades, que junto a una serie de operativos comunitarios brindarán a nuestras vecinas, información sobre estas materias, bajo los principios de una salud más comunitaria, cercana y preventiva.

Las invitamos a ser parte de estas actividades, que esperamos contribuyan, a mejorar las condiciones de vida de las mujeres de nuestra comuna.



LA FLORIDA
SALUD *Junto a ti!*

PREVENCIÓN

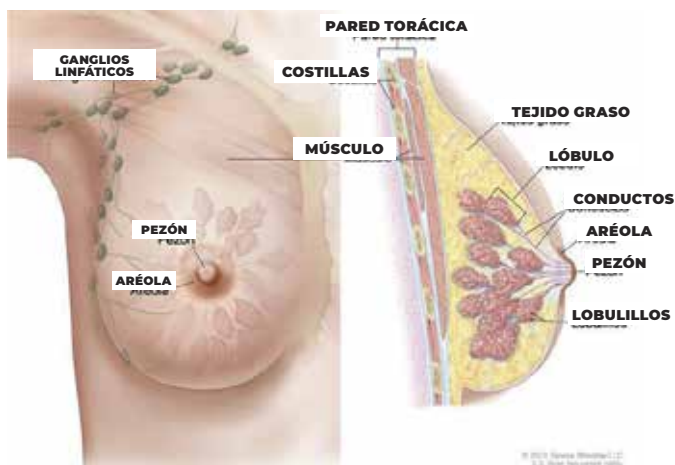
Según datos del Ministerio de Salud, el Cáncer de Mama tiene una tasa de 8,5 por 100.000 habitantes en el año 2020, situándose como la primera causa de muerte en mujeres en nuestro país. Se estima, además, que en Chile fallecen cuatro mujeres al día por la detección tardía de esta enfermedad. Importante Conocer.

El cáncer de mama que, si bien es más frecuente en mujeres, también se presenta en hombres, es una enfermedad en que las células mamarias presentan un desarrollo anormal dentro del tejido. Es decir, el cáncer de mama es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama.

En particular en el cáncer de mama existen factores de riesgo propios de la persona y/o familiares que pueden aumentar el riesgos de padecer un cáncer de mama y como contra propuesta la estrategia nacional de detección precoz comprende el autoexamen de mamas y mamografía.

La mama está compuesta de lóbulos y conductos. Cada mama tiene de 15 a 20 secciones que se llaman lóbulos, que tienen muchas secciones más pequeñas llamadas lobulillos. Los lobulillos terminan en docenas de bulbos diminutos que producen leche. Los lóbulos, los lobulillos y los bulbos están conectados por tubos delgados llamados conductos.

ANATOMÍA DE LA MAMA FEMENINA



PREVENCIÓN

¿Cómo Prevenir?

El cáncer de mama **no se puede prevenir**.

Lo más importante es la detección temprana del cáncer de mamas.

Mientras antes se descubra el cáncer de mamas, mayores son las probabilidades de curación.

Alrededor del 18% de los cánceres de mama se diagnostican en la década de los 40 y el 77% por encima de los 50 años.

Una historia familiar de riesgo de padecer cáncer de mama es:

1. Tener dos o más familiares, de primer con cáncer de mama o de ovario.
2. Familiares con cáncer de mama y ovario simultáneamente.
3. Aparición del cáncer de mama en el familiar a una edad anterior a los 50 años.
4. Tener un familiar varón con cáncer de mama.

Los síntomas del cáncer de mama pueden variar de mujer a mujer, puede incluir:

- Bulto o masa en la mama y/o en axila.
- Cambios en tamaño, forma de la mama.
- Cambios en textura de la piel (piel de naranja).
- Cambios de color (enrojecimiento de la piel).
- Cambios en el pezón (retracción) o salida de secreción por el mismo.
- Cambio en la dirección del pezón.
- Retracción de zona de la piel de la mama y/o del pezón.



MAMOGRAFÍA

La mamografía es el examen de detección más común para el cáncer de mama.

Una mamografía es una radiografía de la mama. La mamografía permite encontrar tumores que son muy pequeños al tacto.



Es menos probable que con la mamografía se encuentren tumores en las mujeres con tejido denso de la mama.

En ocasiones, es más difícil de encontrar un tumor cuando el tejido de la mama es denso debido a que los tumores y el tejido denso de la mama se ven blancos en una mamografía. El tejido de las mamas de las mujeres más jóvenes suele ser denso, y es por esta razón, que el foco de la aplicación de mamografías es a partir de los 50 años en mujeres sin síntomas.

Varios aspectos pueden afectar la capacidad de la mamografía para detectar (encontrar) el cáncer de mama:

- Edad y peso del paciente.
- Tamaño y tipo del tumor.
- Si el tumor se ha formado en la mama.
- Sensibilidad del tejido de la mama a las hormonas.
- Densidad del tejido de la mama.
- Momento en que se hace la mamografía dentro del ciclo menstrual de la mujer.
- Calidad de la imagen de la mamografía.
- Habilidad del radiólogo para interpretar la imagen.

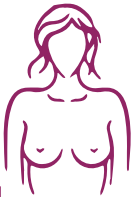
Las mujeres de 50 a 69 años que se someten a mamografías de detección tienen menos probabilidades de morir por este cáncer que quienes no lo hacen.



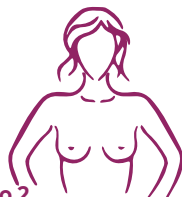
EN LA FLORIDA, TU SALUD NOS IMPORTA!

95% DE LOS CASOS SON CURABLES SI SON DETECTADOS A TIEMPO

EL CÁNCER DE MAMA NO SE PUEDE PREVENIR, POR ESO ES IMPORTANTE DETECTARLO A TIEMPO, A TRAVÉS DE LOS SEIS SIGUIENTES PASOS:



Paso 1
Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.



Paso 2
Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.



Paso 3
Repite esta operación con los brazos arriba.



Paso 4
Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.



Paso 5
Repite los pasos anteriores pero ahora acostada.



Paso 6
Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.

Frente a cualquier indicio sospechoso, debes acudir a un centro de salud, para que el especialista te solicite los estudios correspondientes y así descartar o confirmar el diagnóstico de cáncer de mama.

Recuerda realizarte el autoexamen de mamas una vez al mes, 10 días antes o 10 días después de tu periodo menstrual. Si estás en edad menopáusica, escoge un día fijo.

¡4 MINUTOS QUE PUEDEN SALVAR TU VIDA!



CALENDARIO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



LA FLORIDA
SALUD *Junto a ti!*

Actividad física en la Mujer

El ejercicio físico se define como "la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física".

El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. Los bajos niveles de práctica de actividad física conllevan el sedentarismo que unido a hábitos alimentarios no idóneos conducen al aumento de diferentes patologías.

Las personas adultas de entre 18 y 64 años deberían realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física. Se recomienda practicar la actividad dos o tres veces a la semana.

Los últimos datos obtenidos por el Ministerio del deporte en Chile (2021), muestran que solo 2 de cada 10 personas realiza ejercicio 150 minutos semanales de forma moderada, y solo el 25,8% de ellos corresponde a mujeres (0.5 mujeres).

Para poder acompañar a las mujeres de la Comuna de la Florida se han seleccionado ejercicios con evidencia científica que los avalan y que pueden ser realizados desde sus hogares sin necesidad de asistir a un gimnasio.

Antes de empezar debes considerar:

- Realizar 5 veces a la semana 30 minutos de ejercicios.
- Buscar un reloj que tenga segundero.
- Usar el calzado más cómodo que tengas disponible con calcetines.
- Ten a mano una botella de agua para hidratarte con pequeños sorbos de agua.
- Si presentas dolor en cualquier ejercicio suspende su realización, si persiste debes consultar a tu médico de cabecera en el CESFAM al que perteneces. El dolor es un aviso que no debes omitir.



AUTOCUIDADO

ETAPA I Calentamiento:

Duración 7 minutos aproximadamente

- **Camine durante 30 segundos.** Vaya aumentando el largo y velocidad de sus pasos. Si el espacio es pequeño puede reemplazarlo por pasos adelante y luego atrás, alternando piernas.



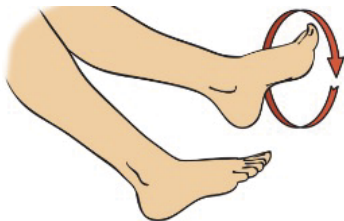
(Descansa 5 segundos).

- **30 segundos de rotaciones de hombros** (hacia adelante y hacia atrás con ayuda de los brazos).



(Descansa 5 segundos)

- **30 segundos de rotaciones de tobillos.**



(Descansa 5 segundos)



LA FLORIDA
SALUD *Junto a ti!*

AUTOCUIDADO

- 30 segundos de rotaciones de cadera.



(Descansa 5 segundos).

- 30 segundos de sentadillas suaves, no baje completamente, estamos recién preparando nuestro cuerpo.



(Descansa 5 segundos).

- 30 segundos de trote en el mismo lugar sin desplazarse: simula que trotas, pero en el mismo lugar.



(Descansa 5 segundos).

ETAPA II Fase activa:

Duración 20 minutos

Puedes seleccionar algunos ejercicios a continuación, para que entre las tres etapas logres completar un tiempo mínimo de 30 minutos.



LA FLORIDA
SALUD *Junto a ti!*

AUTOCUIDADO

1. Fortalecimiento de flexores de rodilla con soporte de pie sin pesos (2 minutos). Realice 3 series de 10 repeticiones por cada lado.



(Descansa 5 segundos).

2. Fortalecimiento de extensores de rodilla sentado usando pesos (2 minutos). Realice 3 series de 10 repeticiones por cada lado.



(Descansa 5 segundos).

3. Puntillas. Objetivo: Mejorar el equilibrio. Realice 10 set de segundos arriba manteniendo.



(Descansa 5 segundos).



4. Grandes pasos laterales abriendo brazos. Objetivo: Mejorar su capacidad de dar pasos laterales. Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.



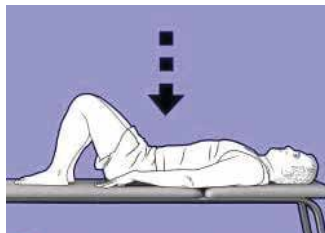
5. Caminar dando pasos y llevando sus manos una adelante y arriba, al mismo tiempo llevar la otra atrás y arriba. (No realizar si tienes lesiones de hombro o presenta dolor). Realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado.



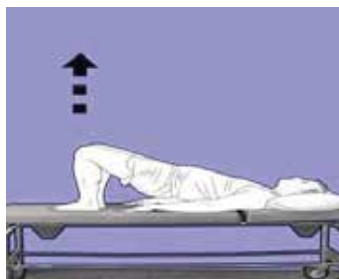
6. De pie mantener apoyando solo un pie (hacer equilibrio). Objetivo: Mejorar el equilibrio sobre un pie. Mantener por 10 segundos. Repite 5 veces por cada pierna.



7. Fortalecimiento abdominal. Objetivo: Mejorar la fuerza de los abdominales. Mantener por 10 segundos. Repite 5 veces.



9. Puente en una pierna. Objetivo: Para fortalecer los músculos de su cadera. Posiciónate acostada sobre la espalda con rodillas dobladas, eleve la cadera al mismo tiempo que cambia el peso hacia una pierna y estira la otra. Mantener por 10 segundos y bajo. Repite 3 veces cada lado. Precaución: Evita arquear columna o que cadera caiga.



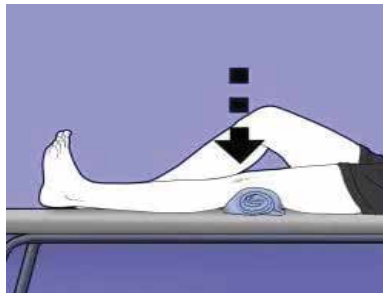
10. Levántate y siéntate en una silla (Sentadillas suaves)



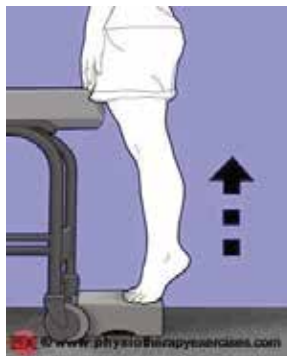
11. Separación o apertura de pierna. Objetivo: Fortalecer los músculos de la cadera.



12. Empuje de rodilla sobre toalla. Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla. Realiza el ejercicio manteniendo por 10 segundos y relaje, repite 5 veces.



13. Elevación de talón sobre escalón. Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla. Realiza 3 series de 10 repeticiones.



14. Elevación de talón sin escalón. Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla. Mantén por 10 segundos. Repite 3 veces cada lado.



15. Elevación de talón con un pie de apoyo. Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla. Mantener por 10 segundos. Repite 3 veces cada lado.



16. Fortalecimiento de músculos del tronco en cuatro apoyos. Objetivo: Fortalecer los músculos del tronco. Espera por 10 segundos. Repite 3 veces cada lado.



AUTOCUIDADO

Las mujeres a lo largo de la vida pasamos por distintas etapas, las que van de la mano con necesidades nutricionales específicas (alimentos y agua) y modificaciones en nuestro metabolismo, que cambia según la edad.

A partir de los 40 años el metabolismo se vuelve más lento y el cuerpo va perdiendo masa muscular. Eso hace que perder peso sea aún más difícil. Algunos de estos cambios que experimentan las mujeres se deben a la disminución de las hormonas, la reducción del nivel de actividad y las condiciones médicas. A partir de esta edad nuestros hábitos saludables juegan un rol fundamental.

Desde el punto de vista de la alimentación las mujeres sobre los 40 años necesitamos una mayor cantidad de proteínas vegetales (carne, pescado, lácteos, legumbres y nueces), carbohidratos (granos enteros), grasas saludables (aceites saludables), vitaminas, minerales y agua. Estos alimentos se han relacionado con la prevención de algunas enfermedades, como la osteoporosis, la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la diabetes y ciertos cánceres.

Si no se ha tomado en serio su nutrición para cuando tenga 40 años, es hora de comenzar.

- Elija una variedad de verduras, incluidas las de color verde oscuro, rojo y naranja, legumbres.
- Coma una variedad de frutas.
- Incluya granos en su dieta diaria. Ojalá la mitad de los granos que ingiera sean integrales.
- Limítese a los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Esto incluye leche, yogur, queso o productos de soya fortificados.
- Utilice aceites saludables, como el aceite de oliva, 100 % maravilla o canola



Metabolismo

Después de los 40, sus niveles hormonales (estrógeno) bajan. Esto hace que la insulina (la hormona que ayuda al cuerpo a utilizar el azúcar) aumente. Los niveles de tiroides disminuyen. Esta combinación provoca más hambre. Termina comiendo más y quemando menos calorías. Gran parte del aumento de peso ocurre alrededor del abdomen. Consuma más alimentos con fibra (bayas, cereales integrales, nueces) para saciarse y comer menos. Trate de consumir 25 gramos de fibra por día después de los 40 años.

Otras formas de aumentar su metabolismo incluyen:

- Hacer ejercicio
- Beber agua
- Dormir bien
- No consumir alcohol

Aspectos a tener en cuenta

A los 40 años, las mujeres pierden masa muscular dos veces más rápido que los hombres. La mayor parte de la pérdida ocurre en los músculos centrales, que son los que sostienen el abdomen (otra razón para el aumento de la grasa abdominal). Las dietas estrictas (comer una cantidad muy baja de calorías para perder peso rápidamente en un corto período de tiempo) y no fortalecer los músculos también causan pérdida de masa muscular.



Recetas saludables

1. CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- $\frac{1}{2}$ pimentón (verde o rojo)
- 100 grs. zapallo camote
- 50 cc aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ zapallo italiano
- 1 zanahoria
- 1 varita de apio
- $\frac{1}{2}$ paquete de espinacas
- Sal

Preparación:

1. Previo a la preparación del platillo, debemos dejar remojando las lentejas durante 4 horas.
2. Como segundo paso, aplicaremos cortes irregulares a todos los vegetales, y eliminaremos el agua de las lentejas. Después, en una olla introducimos las lentejas e ingredientes, menos el zapallo italiano y las espinacas.
3. Cuando los vegetales estén a punto, agregaremos el zapallo italiano con cáscara y finalmente las espinacas. Mezclaremos todos los ingredientes en la juguera hasta obtener la consistencia deseada.

2. CROQUETAS DE VERDURAS

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 cda. de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cda de aceite oliva o maravilla
- $\frac{3}{4}$ agua tibia o caliente
- 1 taza de zapallo italiano
- 1 cda. de sal
- 1 manojo de cilantro

Preparación:

1. En un bowl agregaremos el agua y la avena, para dejar reposar y reservar.
2. Luego, rallaremos las zanahorias, el zapallo italiano y sofreiremos la cebolla picada con media cucharadita de aceite hasta caramelizar. Una vez lista, se agregarán a la mezcla todos los ingredientes.
3. Finalmente, debemos dar la forma deseada a la mezcla final, donde introduciremos todo en una sartén, para freír las



AUTOCUIDADO

3. Por último, se debe agregar aceite, ajo y jugo de limón con una pizca de sal, para nuevamente introducir la mezcla a la licuadora.
4. Recuerda que esta preparación, sirve para condimentar cualquier tipo de platillos y preparaciones.

7. ESPAGUETIS DE ZAPALLO ITALIANO CON REVUELTO DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 personas)

- *Champiñones variados* • 4 huevos • 2 zapallos italianos
- 1 cebolla morada • 1 diente de ajo • 7 tallos de cebollín
- *Albahaca y orégano* • 4 cucharadas de aceite de oliva
- *Pimienta y sal*

Preparación

1. Lava los zapallos italianos, despúntalos y córtalos en espirales o en tiras finas y alargadas.
2. Sumerge los espirales de zapallo italiano en agua hirviendo con sal durante 2 minutos.
3. Escúrrelos y sumérgelas rápidamente en un bol con agua muy fría. Escúrrelos de nuevo y reserva.
4. Pela la cebolla, córtala en tiras y sofríelas en una sartén amplia con 2 cucharadas de aceite 8-10 minutos a fuego suave.
5. Añade los espirales de zapallo italiano, salpimienta y saltea unos instantes. Agrega la mitad del cebollín picado.
6. Corta los champiñones más grandes, pela y pica el diente de ajo. Calienta una sartén con el aceite restante y saltea los champiñones 2 minutos.
7. Agrega el ajo picado, salpimienta y cocina un par de minutos más.
8. Bate los huevos, sálalos y viértelos en la sartén con los champiñones. Deja que cuajen a fuego lento, removiendo.
9. Con ayuda de un aro de emplatar, reparte los espaguetis de zapallo italiano en los platos formando un nido. Espolvorea con el cebollín picado.



AUTOUIDADO

porciones por ambos lados con una pizca de aceite.

3. QUESADILLAS SALUDABLES

Ingredientes:

- 1 pan pita
- 1/2 huevo
- 1/2 tomate
- 1/4 taza de lechuga
- 1/2 palta

Preparación:

1. Inicialmente debemos cocer el huevo en agua hirviendo y cuando esté listo hay que cortarlo en rodajas.
2. Al mismo tiempo, se debe moler la palta y rebanar el tomate en rodajas.
3. Luego, se tiene que cortar el pan pita por la mitad y agregar el huevo, junto al tomate y la palta, donde añadiremos la taza de lechuga.
4. Por último, se debe cortar el pan en 4 trozos iguales para posteriormente servir.

4. MERMELADA DE FRUTOS ROJOS SIN AZÚCAR

Ingredientes:

- 3 tazas de frutos rojos congelados
- 4 cucharadas de endulzante en polvo
- Agua

Preparación:

1. Primero, debemos lavar y moler los frutos rojos con un tenedor haciendo un puré y lo dejamos reposar durante unos minutos.
2. Prontamente, los frutos machacados hay que añadirlos a una olla a fuego lento durante media hora, logrando así la consistencia deseada.
3. Es importante recalcar, que los frutos rojos se deben revolver continuamente y una vez que está lista la cocción, se deben dejar enfriar.
4. Una vez tibio, se debe agregar el endulzante y revolver para verter la mezcla en un frasco de vidrio, el cual se deberá hervir por 5 minutos en agua (frasco tapado).
5. Finalmente, el recipiente se debe refrigerar durante algunas horas antes de consumir.



AUTOCUIDADO

5. TARTA DE YOGHURT SIN HORNO

Ingredientes:

- 1 litro de yogurt descremado sabor frutilla
- 200 cc. de crema diet
- 2 sobres de gelatina sin sabor (40gr)
- 1 caja de gelatina 0% azúcar sabor frutilla

Preparación:

1. Primero, hay que disolver en una media taza de agua dos sobres de gelatina sin sabor, luego mezclar y dejar reposar.
2. Cuando esta ya forme una consistencia sólida, se debe calentar a baño maría o en microondas hasta que quede líquido nuevamente.
3. Asimismo, en un bowl hay que mezclar el yogurt, la crema y agregar la gelatina líquida previamente calentada, cuya combinación se debe esparcir en un molde para refrigerar durante 30 minutos.
4. En paralelo, debemos preparar la gelatina con sabor y dejar entibiar a temperatura ambiente. Una vez la mezcla está cuajada, agregaremos cuidadosamente la gelatina con sabor (tibia) a la mezcla y nuevamente llevaremos al freezer por unas 4 horas.
5. Una vez listo puedes agregar frutas para decorar y servir.

6. MAYONESA VEGETAL

Ingredientes:

- 1 papa • 1 zanahoria
- 1 taza de aceite vegetal maravilla
- Medio diente de ajo • Jugo de 1 limón.
- Media taza de leche descremada

Preparación:

1. En primer lugar, se debe cocer la papa y zanahoria (sin pelar) en una olla con agua sin sal.
2. Una vez cocidas, se debe quitar la cáscara de la papa y zanahoria, para añadir en una licuadora junto con la leche y así hacer la mezcla.





LA FLORIDA

SALUD *Junto a ti!*

Síguenos en nuestras redes sociales:

