

MUJER

PILAR de San Nicolás

Una señal
de alerta
puede ser
la diferencia

Los orígenes de la
Violencia
hacia la
Mujer

Síntomas de la
Menopausia



GOBIERNO MUNICIPAL
SAN NICOLÁS
DE LOS GARZA

Siembra **Salud** y cosecharás **Plenitud**

10 MUJER

Mujer en la ciencia y el arte

Silvia Torres Castilleja

Nació en la Ciudad de México en 1940. Estudió física en la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México y realizó el Doctorado en Astronomía en la Universidad de California en Berkeley. Es investigadora emérita del Instituto de Astronomía y del Sistema Nacional de Investigadores.

Silvia es un firme ejemplo de que las mujeres pueden incursionar en cualquier rubro. Ella es la primera astrónoma mexicana en haber obtenido un doctorado en dicho ramo. Gracias a su empeño, pasión y gran dedicación, en el 2015 fue nombrada como presidenta de la Unión Astronómica Internacional.

Además, ha tenido innumerables reconocimientos por parte de la Sociedad Mexicana de Física, la UNAM y la Organización de las Naciones Unidas, entre otros. Sin duda, sus investigaciones sobre la materia

astronómica ayudarán mucho a la ciencia y con su trabajo brindará mayores oportunidades para mujeres en el estudio del cosmos. Entre las múltiples distinciones de que ha sido objeto, destacan la Medalla Guillaume Bude, del College de France, la Medalla Académica de la Sociedad Mexicana de Física, el Premio Universidad Nacional en el área de Ciencias Exactas, de la UNAM; la Medalla Heberto Castillo, del Instituto de Ciencia y Tecnología de la Ciudad de México; y el Premio Nacional de Ciencias y Artes.

En diversas ocasiones ha manifestado su preocupación por las dificultades añadidas que encuentran las mujeres para incorporarse activamente en la carrera científica. Aún con esto, nunca ha encontrado obstáculos para ser una mujer exitosa.

Fuente: Consejo Consultivo de Ciencias



Humor de mujeres

Estando en la alcoba ya durmiendo, se escuchan ruidos en el patio de la casa, a lo que el esposo dice:

Vieja: *“¡Se oyen ruidos en el patio!”*

Ella rápido le contesta: *“Pues sal a ver, para que crean que tenemos perro”.*



Amiga: *“¿Sabes que Lupita se quitó 90 kilos de encima?”*

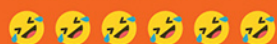
-“¡Ah, caray!, ¿Y cómo le hizo?”

-“Se divorció”...

Estaban 3 hombres, se les aparece un genio y les dice: *“Les voy a conceder un deseo a cada uno”.* Entonces, el primero dice: *“Yo quiero ser muy inteligente”*, y lo hace inteligente.

El segundo, *“Yo quiero ser más inteligente que él”*, y lo convierte.

Y el tercero: *“Yo quiero ser más inteligente que estos dos”.* Y de repente... *¡Lo convierte en mujer!*



Amiga: *“¿Por qué las mujeres nunca se embriagan?”*

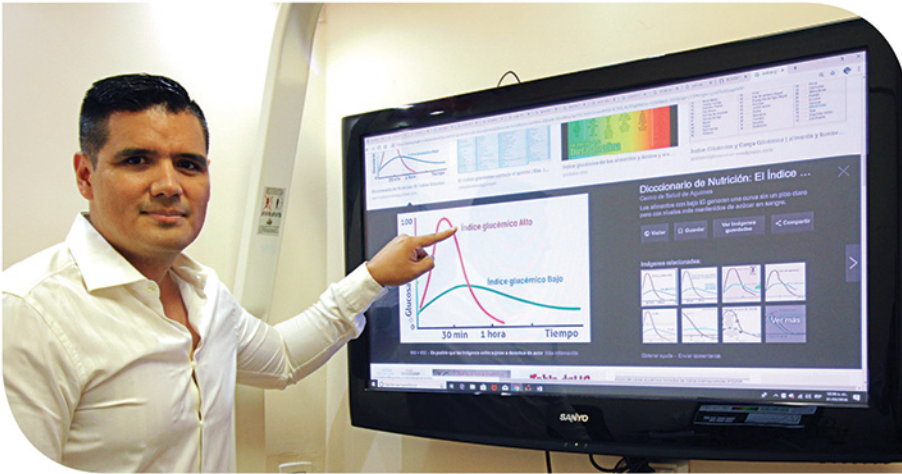
- “No lo sé”.

- “Porque no soportan ver a su marido dos veces”.

- “Mamá”, pregunta la hija pequeña: *¿Por qué hay más mujeres que hombres en el mundo?*

- “Porque la madre naturaleza es sabia, hijita”.

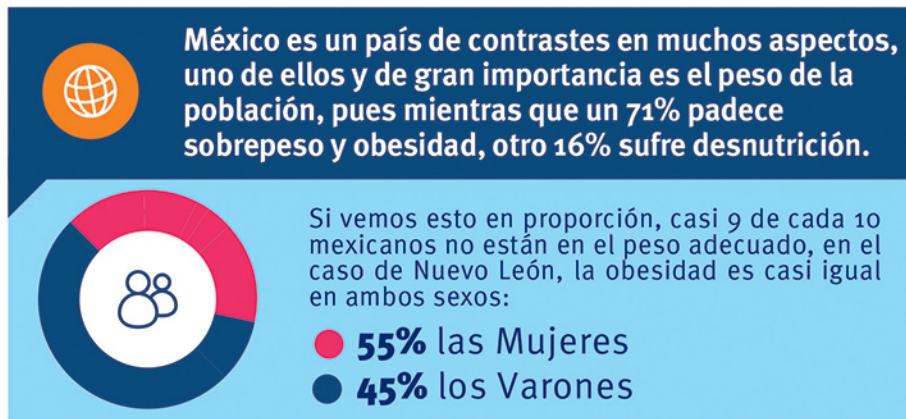




Obesidad, una bomba de tiempo

Por: Lic. Jorge Tamez

Nutriólogo, Master en Plantas Medicinales



Todo esto va de la mano con el estilo de vida; en la entidad, la mayoría de las parejas trabajan, por lo tanto es difícil coincidir en los tiempos de comida, y como consecuencia de esto, piensan que no es compensable cocinar solamente para uno de ellos.

Esto lleva al “fast food”, que a pesar de poder encontrar porciones y alimentos saludables, la mayoría de las veces nos inclinamos hacia los alimentos más calóricos; en muchas de las ocasiones, también la pareja puede ser la culpable del sobrepeso tanto en hombres como en mujeres, ya que durante el noviazgo y los primeros años de matrimonio, tendemos a complacerlos sus gustos o antojos y esto puede ayudar a ganar grasa.

Al final, esto es como una bola de nieve que va creciendo y va arrastrando todo, los hijos también aumentan la posibilidad de ser obesos, en el caso específico de las mujeres, tienen mayor tendencia a almacenar grasa por cuestiones genéticas, por eso el porcentaje de sobrepeso es mayor en ellas que en hombres. También el hábito del ejercicio se ha ido perdiendo poco a poco, a pesar de que la oferta de gimnasios es mayor, no todos disponen del tiempo necesario. La suma de estos hábitos está convirtiendo al país en una **bomba de tiempo**, la cual está por detonar en menos de 15 años, ya que las enfermedades como la diabetes, la hipertensión

y el cáncer de colon están aumentando de manera alarmante, debido a que la obesidad es como una puerta abierta o una invitación para dichas enfermedades. La solución sigue estando en nuestras manos como desde hace muchos años, consiste en cambiar hábitos poco a poco, la suma de cambios pequeños también da como resultado un gran cambio.

Primero reducir nuestras raciones de comida, aumentar nuestra actividad física al menos durante 30 minutos por día, reducir el número de comidas en la calle, con lo que lograremos ahorrar a corto plazo un poco de dinero y a largo plazo por el ahorro en medicamentos y tratamientos.

Lo que inviertas hoy en alimentación, es una inversión para ahorrar en tu salud mañana.



Editorial

La Mujer es pilar fundamental en todas las sociedades actuales, son madres, profesionistas, emprendedoras, responsables, trabajadoras y únicas. Luchan todos los días por superarse, velan para que sus familias salgan adelante, sufren, se recuperan y siguen adelante.

En San Nicolás, las mujeres son sumamente participativas en la comunidad, se preocupan por lo que pasa en el hogar y en la sociedad: Cómo está la plaza de su colonia, si enciende la luminaria o si hay seguridad suficiente. Son el brazo derecho de los programas sociales y el eje que mueve la participación ciudadana. Aquí nos solidarizamos con la profunda lucha que la mujer ha protagonizado por sus derechos a lo largo de la historia. La equidad de género se ha convertido en el tercer objetivo del milenio después de la hambruna y las adicciones, por eso es deber de todos seguir trabajando para conseguirlo. La mujer nicolaíta combina su labor de madre con el trabajo en pro de la comunidad, ha escalado y conseguido importantes papeles en la sociedad, el medio artístico, la política y los deportes.

A pesar de que se ha avanzado en la igualdad y derechos de la mujer en México, aún falta mucho por hacer en algunos sectores como el productivo, empresarial y comercial, donde todavía aún existen muchas limitaciones en posibilidades para ellas. Datos alarmantes para analizar: Durante el 2017 el número de denuncias por violencia familiar en Nuevo León alcanzó las 17,145 (uno de cuatro delitos que se cometen en la entidad es de este tipo) y de enero a junio del 2018 se recibieron 7,984 denuncias. Hoy refrendamos el apoyo a la Mujer, quizá el más importante sector de la población nicolaíta, bastión de nuestra sociedad, valorada y admirada.

Con esta revista buscamos contribuir a que las mujeres se realicen integral y plenamente, y encuentren oportunidades de crecimiento personal y profesional.





La Dirección General de Desarrollo Asistencial, por medio de la Dirección de la Mujer, invita a la Comunidad Nicolaíta a ser parte de un proyecto de salud y bienestar donde a través de la Revista Mujer, abordaremos temas de salud en las diferentes etapas de su vida: adolescencia, edad reproductiva y menopausia.

La MUJER es la
Pirámide de la vida,
¡¡El pilar de la
Familia!!

Así mismo, trabajaremos de la mano con un proyecto hacia la mujer:

Promoción humana

Promoviendo el fortalecimiento y superación integral de la mujer, así como con la promoción de su Educación, Formación y Desarrollo Profesional.

Mujer: salud y bienestar

A través de boletines, conferencias, convenios con clínicas y campañas de salud.

Por una vida libre de violencia

Impulsando talleres de Emprendedoras para lograr la igualdad y equidad de género y para activar sus talentos, productividad y bienestar personal.

Al estar orientada, la mujer, en la primera señal de alerta podrá acudir con su médico especialista, ya que la tendencia actual es la Medicina Preventiva, para lograr una Salud Integral.

REVISTA MUJER

Es una publicación bimestral de la Dirección General de Desarrollo Asistencial y la Dirección de la Mujer del Gobierno Municipal de San Nicolás de los Garza, N.L.

81-8158-1390 / 99

Envía tus comentarios a:
revistamujersanicolas@gmail.com



Una señal de alerta puede ser la diferencia

Por Dr. Ricardo Isaac Chaib
Ginecoobstetra, Oncología Ginecológica

A nivel mundial, el cáncer de mama es el tumor más frecuente y la causa de muerte más común en mujeres que fallecen por este mal.

Se estima que cada año se diagnostican cerca de 1.6 millones de mujeres con esta enfermedad y 522 mil fallecen por esta causa.



Los factores de riesgo conocidos para el desarrollo del cáncer de mama son:

A) Biológicos: A mayor edad, mayor riesgo. Antecedentes de cáncer de mama en madre, hijas o hermanas. Vida menstrual por más de 40 años (primera menstruación antes de los 12 años y menopausia después de los 52 años). Ser portador de los genes que producen proteínas supresoras de tumores.

B) Ambientales: Exposición a radiaciones ionizantes, principalmente durante el desarrollo o en la adolescencia. Radioterapia en el tórax.

C) Antecedentes reproductivos: Adolescente con vida sexual activa. Primer embarazo después de los 30 años. Terapia hormonal por más de 5 años, antes o después de la menopausia.

D) Estilo de vida: Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra. Dieta rica en grasas tanto animales como ácidos grasos trans, obesidad, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo.

El uso de los estudios de imagen como la mastografía, el ultrasonido o la resonancia magnética, permiten detectar, caracterizar y evaluar la extensión de la enfermedad:

- La **mastografía** se considera el único método de imagen que demuestra disminución de la mortalidad debido a la oportunidad de un diagnóstico temprano.
- El estudio histopatológico (**Biopsia**) puede ser realizada por diferentes métodos según su caso.
- El **tratamiento del cáncer mamario** es complejo y requiere la participación de un equipo multidisciplinario para poder ofrecer a las pacientes con ese diagnóstico, un tratamiento óptimo.

Cierra la puerta al Cáncer



EJERCICIO

Haz alguna actividad física de forma regular, por lo menos **4 horas a la semana**.



ALIMENTACIÓN

Cuida tu dieta diaria y procura evitar el **sobrepeso y la obesidad**.



TRATAMIENTOS

Evita tratamientos hormonales sustitutos **por la menopausia**.



LACTANCIA

Si eres madre **alimenta a tus pequeños** con leche materna.



ESTUDIOS

Se recomienda que si tienes **más de 35 años** te realices la mastografía.



ALCOHOL

No te excedas en el consumo de **bebidas alcohólicas**, pueden aumentar el riesgo.



CONSEJO GENÉTICO

Estudio del patrón genético para conocer algunas alteraciones, se **realiza una historia familiar** para conocer los antecedentes.



AUSCULTACIÓN

La conocida palpación o **auscultación casera** es una buena medida de prevención.

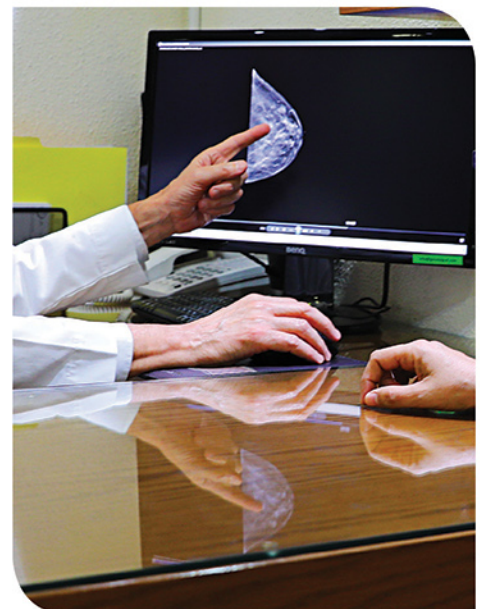


El tratamiento quirúrgico puede ser:

- **Conservador:** Implica extirpar el tumor y tejido sano circundante. Tiene como objetivo el control local del tumor primario preservando la estética de la mama.
- **Radical:** Extirpación total de la glándula mamaria.
- **Tratamientos complementarios:** Quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia, etc. En ocasiones previos o posteriores a la cirugía, según la etapa clínica en que se detecta y las características del tumor.

Conclusión:

Lo más importante en ese tipo de enfermedad es la conciencia de la prevención en toda mujer, factores de vida sana, así como la autoexploración, mamografía y revisión periódica por un profesional de la salud.



VIOLENTÓMETRO

¿En qué nivel te encuentras?



INSTITUTO

ESTATAL DE LAS MUJERES

EN NUEVO LEÓN CERO TOLERANCIA
A LA VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS



GOBIERNO MUNICIPAL
SAN NICOLÁS
DE LOS GARZA



Secretaría
de Salud
Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO

Los orígenes de la violencia hacia la mujer

Por: Lic. Miguel Villegas Lozano

Capacitador, Instituto Estatal de las Mujeres

Los orígenes de la historia de la violencia hacia las mujeres no pueden ni deben suavizarse, son miles de años que dan cuenta del lugar en el que lo femenino ha sido puesto en desventaja con respecto a lo masculino.

No se trata de buscar al malo ni pretender perderse protegiendo a la víctima, es necesario revisar la historia porque nos posibilita ver más allá de fechas y eventos precisos, nos muestra un camino que a veces es necesario desandar.

Que el recuerdo no corte nuestras intenciones de buscar la tranquilidad y paz tan necesarias en nuestra vida.

¿Cuándo empezó la violencia hacia las mujeres?, es una pregunta que resuena a cada momento.

¿Dónde empezó todo?

Mientras la historia de la violencia hacia la mujer sea cuestionada desde la inconformidad, podremos encontrar respuestas que trasciendan las estadísticas, los periódicos: **"Otra muerte"**... Esa historia nadie la había planeado.

Es necesario pensar más allá de los golpes, la historia que deja la cicatriz del dolor sentido trasciende el daño al cuerpo, el dolor queda en el alma y mata también.

Reconozcamos en nuestra propia historia esos momentos en los que era difícil ubicar la injusticia por la manera en que el afecto negó los hechos.

Hoy puede ser diferente, mañana también.

Caminos diferentes son posibles, la historia que viene nos pertenece.





Talleres de empoderamiento capaces de activar sus talentos, productividad y bienestar personal, para erradicar la violencia contra la mujer.

“Me prometió que va a cambiar” ¿Cómo salir del Ciclo de la Violencia?

Por: Mtra. Janette Mariscal Vázquez
Capacitadora, Instituto Estatal de las Mujeres

“Perdóname”..., “Te juro que voy a cambiar”..., “Nosotros sí vamos a superar esto”... “Y es que... en verdad yo no quería hacerlo, pero tú...”

¿Cuántas veces más las mujeres escucharemos estas frases?

¿Cómo duele darse cuenta de la verdad!

Y es que escucharse a una misma cuesta mucho cuando tratamos de justificar los actos violentos por medio del amor, cuando en realidad el miedo es mayor. El miedo y la vergüenza nos indican que algo no está bien.



Nos vemos obligadas a silenciar nuestra voz para no ser “generadoras de más problemas” como nos han hecho creer siempre. “Y es que si ya me conoces... para qué me provocas?”-dicen.

La realidad es que la violencia siempre será responsabilidad de quien la ejerce... ¡Siempre!

El primer paso para tomar la decisión de salir del ciclo de la violencia será el darse cuenta, reconocerse en ese lugar en el que hay mucho dolor vivido y sufrido.

Comprender que el maltrato es cíclico:

Primero, siempre está presente la tensión que aumenta ante conflictos y actos violentos. Después, viene la fase de la explosión, estalla la violencia por parte del agresor. Finalmente el episodio concluye con la llamada luna de miel, el agresor pide perdón y promete cambiar.

Si te has identificado con al menos una parte de lo descrito, es importante que sepas que puedes tomar la decisión de solicitar apoyo y orientación profesional.



*La violencia mata.
Nunca es tarde para actuar.*

*Hazle caso al miedo,
tu voz será escuchada.*

Ejemplo de superación

Rosa Elva Montenegro Pérez

Por el rol principal que han alcanzado las mujeres en nuestros tiempos, sobre todo al interior de la familia, podemos afirmar, sin lugar a dudas, que la superación de la mujer una tarea trascendental.



Un ejemplo digno de reconocer, es el caso de Rosa Elva Montenegro Pérez, mujer que motivada por apoyar a su esposo, para sacar adelante a su familia, decidió tomar el camino para lograr mejores resultados en la vida. Rosa Elva encontró en los Clústers del Municipio el apoyo para salir adelante.

“Me interesa mucho la superación personal y pues aproveché este Clúster de Tecnología e informática, me llama la atención la reparación de las computadoras; ya tenía conocimiento de celulares y relojería, entonces no me quise quedar atrás en lo que es la reparación de PCs, ya que mi esposo y mis familiares se dedican también a esto de la tecnología. Y yo en apoyo a ellos quise adentrarme un poco más en el conocimiento”.

Junto a su esposo, Joel Arturo, y a sus hijos, Sayra Yareli y Arturo Said, la vecina de la Colonia Jardines de Anáhuac, ha logrado emprender y hacer crecer sus negocios dedicados al ramo de la tecnología y desde hace dos años, utilizando sus conocimientos, maneja una de las sucursales con las que cuentan.

Rosa Elva deja este mensaje para todas las mujeres nicolaitas: “Que salgan adelante, que sí se puede, no hay trabas, hay que llegar hasta el último punto donde uno desee, siempre con las herramientas que uno debe buscar para salir adelante, sí se puede. ¡No hay límites!, lo que uno quiere, lo puede lograr”.



Heroínas de la historia...

Promotoras del Cambio

A lo largo de la historia han existido muchas heroínas que con sus acciones han cambiado el mundo. Una de esas mujeres fue Juana de Arco, quien en el año 1431 siendo una campesina francesa, a sus 17 años guió al ejército francés en la Guerra de los Cien Años contra Inglaterra, siendo este uno de los más largos y sangrientos conflictos en la historia de la humanidad; dejando millones de muertos, la destrucción de casi toda Francia y logrando que Carlos VII, fuese coronado Rey de Francia.

La épica batalla en la que unos pocos caballeros al mando de Juana de Arco aniquilaron a 3 mil ingleses fue debido a



que ella fue una gran estratega y también al grado de liderazgo militar que llegó a ejercer, así como a la motivación con que logró levantar la moral de sus soldados, aunado a su gran valentía.

Sus hazañas son una muestra de lo que una mujer con sus principios, convicciones, valentía y fortaleza puede llegar a ser promotora de cambios.

Por ese motivo Juana de Arco es una Heroína y un ejemplo digno de imitar.



Síntomas de la Menopausia

¿Que está pasando con mi cuerpo y mente?

Por: Dr. Roberto Santos Haliscak
Ginecoobstetra, Biólogo de la Reproducción

Los ovarios de todas las mujeres eventualmente van a producir menos hormonas, cada persona es diferente en su reacción a esta disminución, algunas afortunadamente no tienen molestias perceptibles y otras lamentablemente las tienen muy severas.

¿Que molestias se pueden presentar?

Bien puede ser que no haya molestias, o que éstas sean muy leves y sin importancia para estas mujeres.

Se podría creer que la Menopausia es cuando la mujer deja de reglar, sin embargo, en un número importante de mujeres ocurre años antes y esto hace que no pensemos que es por la disminución de hormonas. La molestia más común son los “**bochornos**” (*oleadas de calor*) que cuando se experimentan, comúnmente se está llegando a la Menopausia. Esto frecuentemente se asocia a sudoración por las noches, insomnio y cansancio.

Pero estas no son todas las molestias, sólo son las más frecuentes, existen otras que también alteran la calidad de vida de la mujer: Se puede presentar opresión en el pecho, molestias musculares o en las coyunturas. También se pueden registrar cambios emocionales, depresión, decaimiento, tristeza, ganas de llorar, cambios de humor.

Cuando se tiene irritabilidad, tensión, nerviosismo o intolerancia, se provoca que la relación con otras personas se altere. Algunas veces se siente angustia, pánico, tensión o impaciencia, que hacen que su vida sea más difícil. Otras de las molestias son agotamiento físico y mental, bajo desempeño, mala memoria y concentración, que no obstante que se presentan con el paso de los años, éstas pueden ser magnificadas por la disminución de las hormonas.

Uno de los cambios más evidentes es la disminución del deseo sexual y menos satisfacción, a pesar de gozar de buena salud física. Esto puede ser causado por la sequedad vaginal, que produce dolor, ardor e irritaciones. Las molestias urinarias son mayores, problemas al orinar, hacerlo con más frecuencia, con urgencia, incontinencia o infecciones urinarias.

¿Hay tratamiento para los síntomas?

Primero que todo se debe estudiar cada caso, algunas veces se requieren solamente tratamientos locales de diferentes tipos, hormonales o alternativos. También es una buena oportunidad de detectar otros problemas médicos en su inicio, para darles un tratamiento oportuno, y tener la oportunidad de evitar o posponer la aparición de otras enfermedades.



Conexiones de Familia

La red social más antigua y fuerte

Por: Lic. Jan Dae
Psicoterapeuta

En México y en el mundo, la unión familiar gira en torno a la mujer, y aún con la modernidad e ideologías modernas, esto no ha cambiado.

Todos tenemos recuerdos de ir a comer a casa de la abuela, aunque fuera una cocina pequeña y ver qué había en la estufa, incluso comer de pie. Esa sensación de llegar a casa o a una reunión familiar y saber que la madre o abuelas estarán ahí, es algo que deja huellas imborrables. En tiempos de tecnología, podemos cuestionarnos si esto pone en riesgo la **unión familiar**, más que la moda, igualdad de género, marchas feministas, etc., sería bueno preguntarnos, *en cuánto está afectando estar siempre al pendiente de un celular*, con una indiscutible adicción social, a la real conexión entre las familias, parejas, esposos, hermanos, padres e hijos.

Como dicen, nos conecta con quien estamos lejos y nos desconecta de quien estamos cerca, y es que podemos profundizar que estar pendientes del celular nos saca del momento actual, y es una forma de evadir nuestra realidad, cuando el ambiente es tóxico es una herramienta a la mano, pero qué hay de fortalecer los lazos, en lugar de dividirnos aún más.

Aún sigue estando en manos de los padres de familia, y de la mujer en sí, poder hacer algo al respecto, empezando por dejar el celular, como ejemplo, en reuniones familiares, tomarlo ocasionalmente y hacer hábitos de dejarlo de nuevo, disfrutar la reunión y vivir en un 100% lo que ahí sucede. Si todos están callados, podemos hacer preguntas de interés, y así enterarnos de lo que pasa en la vida, escuela, trabajos y relaciones de nuestra familia.

Fomentar reuniones familiares es algo muy de los mexicanos e indiscutiblemente una herramienta para la vida, ya que contar con fuertes lazos familiares y valores es algo que en momentos difíciles y de pruebas, nos ayudará a salir adelante.

Nuestras fiestas van más allá de los rituales de Navidad y Año Nuevo, cualquier pretexto es bueno para hacer una carne asada, o una reunión con los nuestros, llueva, truene o relampaguee.



Sería de utilidad recordar, hacer conexión real dejando el celular lo más que podamos, **recordando que esos momentos no volverán, que los más grandes en la familia un día ya no estarán y queremos tenerlos con nosotros**, los niños de la familia serán adultos, y quizá estén lejos viviendo su propia vida. El presente es lo único que tenemos y de lo que tenemos control, disfrutémolo al máximo, conectemos con nuestro entorno con todos los sentidos y disfrutemos a la familia.



GOBIERNO MUNICIPAL
SAN NICOLÁS
DE LOS GARZA

Dirección General de
Desarrollo Asistencial
Dirección de la Mujer

81-8158-1390 / 99

DENUNCIA

f i t GobSanNicolás

MUJER
PILAR de San Nicolás

CIAC marca
8158-1290
Centro Integral de Atención Ciudadana

EMERGENCIAS
8158-1330
SEGURIDAD - TRÁNSITO PROTECCIÓN CIVIL
AMBULANCIAS - BOMBEROS

DENUNCIA CIUDADANA

SEDENA
SECRETARÍA DE
LA DEFENSA NACIONAL



81-1647-0203
81-1647-0100
denuncia.7zm@sedena.gob.mx