

# MAGAZINE

FEBRERO 2024

Una pastilla para  
**RETARDAR EL  
ENVEJECIMIENTO**

**COMO SE PUEDE  
LLEGAR A LOS  
100  
AÑOS?**

Por que los amigos  
son buenos para tu  
**SALUD Y  
BIENESTAR?**

La FDA aprueba  
nuevo tratamiento  
para los sofocos

6 cosas que las mujeres desean  
que su doctor les dijera sobre

**CUMPLIR  
CINCUENTA**

**GRANDES  
CIENTIFICOS**

*John Craig Venter*



# BIENVENIDOS

## a la familia de Floridacare

Prevenir más que curar debe ser el santo y seña de cada persona para el cuidado de su salud, con el fin de evitar factores de riesgo que nos puedan llevar a padecer una enfermedad. Debemos promover un estilo de vida saludable físico y mental, y ese es el objetivo de esta revista, que quien la lea, pueda conocer la importancia de la salud preventiva. Puede comenzar a usar su plan de inmediato, pero tenga en cuenta que debe presentar su tarjeta de membresía y una identificación con fotografía al momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, entre las 8:30 am y las 5:00 pm. Alentamos a nuestros nuevos miembros a que se tomen un momento y se familiaricen con este folleto para que puedan comprender mejor cómo funciona Floridacare. Mientras más informado esté sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que Floridacare te ofrece, mejor será tu experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo más preciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



# ¿Por qué es importante el bienestar?

Durante el año pasado, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos de nosotros nos hemos sentido cansados y estresados, por eso el bienestar y el autocuidado son más importantes que nunca. A continuación, te compartimos algunas nuevas ideas para que logres tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Beba agua con regularidad.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Salir
7. Duerma lo suficiente.
8. Consuma alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica la gratitud.
10. Leer libros
11. Come más frutas y verduras.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacúnate.
15. Minimizar la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escuche música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos
20. Organiza tus días.



# Una pastilla para **RETARDAR EL ENVEJECIMIENTO**



Los investigadores llevan décadas buscando formas de retrasar el envejecimiento humano y prevenir enfermedades. El pronóstico de éxito parece estar mejorando

Los profesionales médicos han descubierto una manera de tratar muchas de las enfermedades que acompañan al envejecimiento: tenemos medicamentos para las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis e incluso el Alzheimer.

Pero ¿qué pasaría si una pastilla pudiera ayudar a prevenir que estas enfermedades ocurran?

Durante décadas, los científicos han estado buscando un Santo Grial médico: medicamentos seguros que traten el envejecimiento en su conjunto retardando el deterioro celular o haciendo que el cuerpo sea más resistente a los factores que desencadenan el deterioro físico y mental.

A pesar de los costos de la investigación y los desafíos científicos, el camino hacia una píldora de este tipo está atrayendo más interés que nunca. El gobierno federal está involucrado, así como muchas instituciones académicas prominentes. Los “biohackers” multimillonarios se han sumado a la lucha, aplicando sus propias teorías que desafían la edad y sin escatimar gastos.

Hay una razón para esta urgencia: las personas mayores de 85 años representan el segmento de más rápido crecimiento de la población estadounidense. De repente nos enfrentamos a este mundo en el que cada vez más personas vivirán hasta los 80, 90 y 100 años en el futuro cercano.

Encontrar una manera de mantener sanos a estos adultos en sus últimas décadas no sólo mejora su calidad de vida, sino que los expertos dicen que podría ser una bendición para la economía y un freno para el sistema de atención médica, que desembolsa billones de dólares cada año para tratar Enfermedades crónicas que se vuelven más comunes con la edad. No se trata de vivir hasta los 200 años; se trata de vivir hasta los 90 años con buena salud.

Pero si la carrera para encontrar una píldora bloqueadora de enfermedades fue de 10 millas

de largo, solo estamos en la milla 2. ¿Qué está frenando el progreso? Una escasez de datos. Si bien varios medicamentos se muestran prometedores en animales, se necesitará mucho tiempo y dinero para probar su impacto a largo plazo en humanos.

Luego está la burocracia regulatoria: actualmente la Administración de Alimentos y Medicamentos no reconoce el envejecimiento como una condición prevenible, por lo que no existe un camino claro para aprobar medicamentos para tratarlo. Sin embargo, los expertos en el campo tienen la

esperanza de que esto cambie. Tratamientos prometedores que nunca dieron resultado, como el resveratrol o los fármacos experimentales respaldados por biotecnología, también han enturbiado el rumbo. Aun así, se han producido avances reales y un puñado de medicamentos se destacan como principales candidatos para su uso en formas que trascienden las enfermedades individuales y que podrían ayudar a mantener la salud en general. He aquí un vistazo a tres de ellos.



## Metformina

El medicamento para la diabetes que toman millones de personas ha estado bajo el microscopio anti-envejecimiento durante años, y los expertos dicen que sigue siendo uno de los favoritos en la carrera hacia un medicamento contra la enfermedad de uso amplio. Los estudios muestran que la metformina tiene beneficios protectores contra las enfermedades cardiovasculares y puede reducir el riesgo de otras enfermedades relacionadas con la edad como el cáncer, la demencia y los accidentes cerebrovasculares.

Una investigación más reciente publicada en julio en Aging Cell encontró que el medicamento de décadas de antigüedad también puede proteger contra la pérdida de masa muscular en adultos mayores. Es un medicamento que ataca todas las características biológicas del envejecimiento, también es seguro y tiene pocos efectos secundarios, es genérico y barato.

Nir Barzilai, M.D., director del Instituto para la Investigación del Envejecimiento de la Facultad de Medicina Albert Einstein, está en proceso de lanzar un gran ensayo clínico de seis años de duración, llamado TAME, para probar si los adultos mayores que toman metformina pueden escapar, o al menos lo menos posible, el desarrollo de enfermedades relacionadas con la edad. Espera que el estudio de 3.000 personas también demuestre que el proceso de envejecimiento puede ser un objetivo para el desarrollo de medicamentos, lo que podría ayudar a impulsar la aprobación de otros medicamentos.

La falta de financiación ha retrasado el inicio del estudio. El ensayo, estimado en 50 millones de dólares, no es uno que la industria farmacéutica

esté dispuesta a financiar, ya que la metformina es un fármaco genérico que se vende a sólo unos centavos la pastilla. En cambio, los investigadores están trabajando con un mosaico de subvenciones y donaciones. Pero quienes lo saben predicen que el ensayo estará listo para comenzar en unos años.

## Rapamicina

La rapamicina, descubierta en la década de 1970, se utiliza actualmente para ayudar a prevenir el rechazo de órganos después de un trasplante de riñón y para tratar ciertos tipos de cáncer. En ratones, hace mucho más.

Se ha demostrado repetidamente que ayuda a prevenir el cáncer en roedores y ralentizar la progresión de la demencia. Los investigadores dicen que ayuda a los ratones a mantener sus músculos, retrasa las enfermedades cardíacas y mejora la respuesta a las vacunas. Un estudio fundamental encontró que el fármaco puede prolongar la vida de ratones más viejos en un 14 por ciento para las hembras y un 9 por ciento para los machos al posponer la enfermedad; otros estudios han producido resultados similares.

La atención se centra ahora en los humanos y en si la rapamicina les brindará los mismos beneficios para retrasar la enfermedad. Se están llevando a cabo una pequeña cantidad de ensayos en humanos en fase inicial. Los ensayos con perros también, y esos son a los que debemos prestar atención mientras esperamos más datos en humanos.

## Senolíticos

Esta nueva clase de fármacos apunta a las células senescentes, también llamadas células zombis, que son células dañadas que se

niegan a morir. A medida que envejecemos, el cuerpo se vuelve menos eficaz para eliminarlos, por lo que comienzan a acumularse y liberar sustancias químicas que pueden causar inflamación, dañar las células vecinas y provocar enfermedades. La FDA ha aprobado algunos senolíticos para tratar afecciones como el cáncer; otros son naturales y se venden como suplementos.

Ahora, investigadores de varias universidades y centros médicos están probando la capacidad de los senolíticos para prevenir o retardar el desarrollo de enfermedades humanas como el Alzheimer, la osteoartritis y la enfermedad renal. Las empresas privadas también están invirtiendo dinero en la investigación de senolíticos, así que estad atentos.

Si mientras tanto tiene la tentación de ir a la farmacia a comprar suplementos senolíticos, recuerde que los beneficios potenciales no están completamente probados en personas. Tenga en cuenta también que los suplementos no están regulados como otros medicamentos de venta libre y podrían causar efectos secundarios o interactuar con otros medicamentos que esté tomando.

De hecho, ese consejo de precaución es válido para todos los productos que afirman curar el envejecimiento. No hay nada que se pueda comprar sin receta o en un medicamento recetado que se haya demostrado que retarda el envejecimiento en las personas.

Los investigadores médicos coinciden en que las recetas más poderosas por ahora son los hábitos cotidianos que ayudan a mantener el cuerpo y el cerebro en óptimas condiciones: dieta, ejercicio, sueño y relaciones significativas.

# ¿ QUE SE NECESITA PARA LLEGAR A 100?



Centenarios reflexionan sobre su longevidad y comparten consejos para vivir una vida muy larga

**S**e estima que hay 90.000 centenarios viviendo en Estados Unidos. Es un pequeño porcentaje de la población, sí, pero es un número que se espera que siga aumentando. Para 2060, podría haber alrededor de 600.000 personas de 100 años o más, según la Oficina del Censo de Estados Unidos. ¿Qué se necesita para llegar allí? Ésa es una pregunta que el geriatra Thomas Perls, M.D., ha estado investigando durante décadas con el Estudio Centenario de Nueva Inglaterra, con sede en la Facultad de Medicina Chobanian & Avedisian de la Universidad de Boston. Como era de esperar, no existe ningún fármaco milagroso ni régimen radical que garantice la condición de centenario. Los científicos dicen que el medio ambiente y el estilo de vida influyen, al igual que la genética, especialmente para quienes viven más de 100 años.

“Mire su historia familiar”, dice Perls. Si las personas viven hasta los 90 años o más, “creo que pueden ser muy, muy buenas noticias para ustedes”. Es una razón más para “poner la mira en alto y hacer lo correcto para ayudar a facilitar y hacer posible ese tremendo regalo que se le ha dado”, añade Perls. Esto significa hacer ejercicio, comer bien, no fumar, socializar con otras personas y asegurarse de dormir lo suficiente; al menos eso es lo que dice la investigación.

“Creo que si haces todas esas cosas, mejorarás tus posibilidades”, dice un veterano de la Marina de 105 años y participante centenario del estudio de Kingsport, Tennessee, que pidió ser identificado sólo por sus iniciales, R.W.M. “Eso no garantiza que vas a vivir hasta los 100 años, pero creo que sí ayuda”. A continuación presentamos tres centenarios que cuentan su historia, sus hábitos y sus consejos para las personas que quieren llegar a los 100 años o más.

### **Gladys McGarey, 102**

Justo cuando la Segunda Guerra Mundial estaba terminando, Gladys McGarey, M.D., estaba comenzando su carrera en medicina en un hospital de Cincinnati, donde fue la primera mujer interna. Eso fue hace casi 80 años y McGarey no ha dejado de trabajar desde entonces. Después de todo, “hay trabajo por hacer”, dice el centenario de Scottsdale, Arizona. Este año publicó un libro, *La vida bien vivida: los seis secretos de un médico de 102 años para la salud y la felicidad en todas las edades*. En él, McGarey, cofundador de la Asociación Estadounidense de Medicina Holística, ofrece consejos para otras personas que esperan vivir (y disfrutar) una vida larga.

Sus recomendaciones se desvían de lo habitual y se centran en principios como escuchar y reír con los demás y comprender el propósito de su vida.

“Todos tenemos una razón para estar aquí en el momento en que estamos aquí. Y la razón no es la misma para todos”, dice McGarey. Ella anima a las personas a pensar en sí mismas como una pieza de un rompecabezas muy grande. “En todos los lados de nuestro ser, tocamos a otras personas. No hay ninguno de nosotros que no sea importante a nuestra manera”, afirma.



### **Harriet Harris, 102**

¿Fueron algunos hábitos o comportamientos los que le valieron a Harriet Harris su estatus de centenaria? “Bueno, en realidad no”, dice el residente de Pekin, Illinois.

“Fumé un poco cuando era más joven, pero era sólo para estar bien”, dice Harris, quien también forma parte del Estudio Centenario de Nueva Inglaterra. Aunque nunca fue una gran bebedora, tampoco era una atleta (“soy perezosa”, se ríe) y “siempre ansiaba los dulces”.

Harris, sin embargo, participó activamente en su iglesia, incluso sirviendo como tesorera durante 45 años; y se mantuvo socialmente comprometida jugando al bridge. Además, tiene buenos genes.

Su padre tenía 96 años cuando falleció, y hasta aproximadamente dos meses antes de su muerte, visitaba habitualmente los pequeños grandes almacenes que la familia regentaba en el centro. Harris tiene primos que vivieron hasta los 90 años y antepasados que celebraron cumpleaños décadas más allá de la esperanza de vida de la época. Aun así, su larga vida la ha sorprendido.

“Pensé que tal vez llegaría a los 80 años, el cambio de siglo. Realmente nunca esperé llegar tan lejos”, dice Harris.



### **William Aho, 105**

“Supongo que mi vida ha sido interesante desde el principio”, dice William Aho, un participante de 105 años en el Estudio Centenario de Nueva Inglaterra.

El veterano de la Segunda Guerra Mundial dice que sus décadas han estado llenas de buenos amigos, buena familia y una gran cantidad de actividades, desde golf hasta esquí, paseos en bote y caminatas. También tuvo la oportunidad de ver el mundo gracias a una larga carrera en la ciencia avícola.

¿El consejo de Aho para otros que quieren vivir tanto tiempo? “Heredar buenos genes”, dice el residente de Storrs, Connecticut y profesor emérito de la Universidad de Connecticut. “Conozco a muchas personas que se cuidan bien y no duran tanto”.



# Los amigos pueden ser **BUENOS PARA TU SALUD** y bienestar



Una nueva investigación refuerza nuestra necesidad de personas que puedan compartir nuestras alegrías y tristezas.

**C**uando su padre murió, Margarite Avendaño se encontró “un poco sola” después de atenderlo a tiempo completo mientras su salud empeoraba.

Como cuidadora, dice, “como que te escondes. Hay un estigma. Te vuelves más aislado”.

Entonces decidió trabajar en su propia salud, haciendo nuevos amigos. Se unió a una comunidad de compañerismo en línea y comenzó a ir a la Y.

“Al principio era muy tímida, pero poco a poco encontré personas de edades similares y con intereses similares”, dice Avendaño, quien se describe a sí misma como una persona de unos 70 años y vive en San Mateo, California. Hizo amigos que se reúnen para ir de excursión, bailar, cenar y ir al cine.

## **Los amigos ayudan a reducir el estrés y la fatiga.**

Pronto notó que se había vuelto “más alerta y concentrada”. Me volví más saludable y más consciente de todo lo que hacía, porque había una razón para levantarme cada mañana, salir, divertirme y moverme”.

Avendaño no se imagina estos efectos positivos. Un nuevo estudio de adultos mayores encuentra que incluso las interacciones sociales momentáneas con amigos reducen la fatiga y el estrés. Esto surge tras una gran cantidad de investigaciones anteriores que muestran que las amistades en etapas posteriores de la vida previenen la demencia, el Alzheimer y el deterioro físico.

“Cuando estás socializando, suceden muchas cosas furtivas en las que ni siquiera piensas”, dice Bryan James, epidemiólogo del Centro Rush de Enfermedad de Alzheimer en Chicago y uno de los investigadores más prolíficos de este tema. “En realidad, estás haciendo actividad física, yendo juntos a un museo o simplemente dando un paseo e interactuando con el mundo que te rodea”.

Las conversaciones con amigos también pueden ejercitar el cerebro de la misma manera que los acertijos que los médicos recomiendan que las personas utilicen para mantenerse alerta, dice James.

“Te estimula cognitivamente. Tienes que recordar a la gente. Tienes que recordar los nombres de las personas. Estas cosas activan partes de tu cerebro que no se activan cuando estás sentado en el sofá”.



## Una epidemia de soledad

Los últimos hallazgos al respecto se producen a raíz de un informe del cirujano general de Estados Unidos que advierte sobre “una epidemia” de soledad y aislamiento en el país. Incluso antes de la COVID-19, dijo en mayo el Cirujano General Vivek Murthy, la mitad de los adultos estadounidenses reportaron experimentar soledad, una condición que, según Murthy, es peor para su salud que la obesidad, la inactividad física o fumar hasta 15 cigarrillos por

día.

Esa es una preocupación particular para las personas mayores, dice Alyssa Goldman, socióloga del Boston College y coautora del último estudio sobre cómo pueden ayudar incluso las interacciones breves con amigos.

Entre las personas mayores de 50 años, 1 de cada 4 dice que se siente aislado al menos parte del tiempo, y 1 de cada 3 carece de compañía regular, según otra encuesta previa a la pandemia realizada por el Instituto de Política e Innovación en Atención Médica de la

Universidad de Michigan.

En un estudio financiado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, la socióloga de Goldman y Cornell, Erin York Cornwell, pidió a los adultos mayores que realizaran breves encuestas en sus teléfonos inteligentes cinco veces al día preguntándoles con quién estaban y cómo se sentían. Aquellos que estaban en compañía de amigos y vecinos que no eran familiares tenían significativamente menos probabilidades de experimentar fatiga o estrés.



## Un hombro en el que apoyarse

Goldman teoriza que las razones son similares a las que da James.

“También es que tal vez los adultos mayores (y esto es especulación, ya que no tenemos datos sobre los temas de conversación) si están estresados por un problema, hablar con un amigo puede brindarles una nueva perspectiva en comparación con lo que alguien podría

escuchar de ellos. miembros de la familia.”

Otros estudios a gran escala, que duran años, han encontrado que la actividad social frecuente reduce el deterioro cognitivo en un promedio del 70 por ciento y reduce la discapacidad física.

Por el contrario, la soledad se ha asociado con una disminución de la función cognitiva, un mayor riesgo de demencia y una disminución más rápida de las habilidades motoras. Y las interacciones

sociales negativas, como el rechazo o el comportamiento antipático, empeoran el deterioro cognitivo.

Tener amigos es una intervención tan simple como efectiva, dice James.

La mayoría de las demás medidas para preservar la salud en la vejez “son cosas que casi hay que obligar a la gente a hacer”, afirma. “Todos sabemos que es mejor comer sano, pero no queremos. Es mucho más fácil sentarse en el sofá que salir a hacer ejercicio”.

# INTROVERTIDOS VS. EXTROVERTIDOS



**P**ero ser sociable, al menos para los extrovertidos, “es algo que te atrae naturalmente. Algo que disfrutamos hacer es realmente bueno para nosotros”.

En cuanto a los introvertidos, “si eres una persona introvertida y te gusta estar aislado de otras personas, tal vez estés de acuerdo con eso”, dice James. Su propia madre, por ejemplo, es muy sociable, pero a su padre le gusta quedarse en casa y escuchar audiolibros. “No creo que necesite interactuar con tanta gente como mi madre o yo. Existe una interacción entre cuánto disfrutas siendo social y cuánto obtienes de ello, por lo que las personas introvertidas pueden no beneficiarse tanto” de la interacción social.

Dyane Protzmann Rogelstad se considera introvertida. Música profesional y profesora de música que vive en el norte de Colorado, sin embargo, ha hecho conexiones con amigos que comparten su interés por la música. Uno se ha convertido en un compañero habitual de brunch; queda con otro para cenar y ver fútbol. “Eso es un subidón intelectual para mí porque siempre hablamos de cosas interesantes”, dice Rogelstad, de 58 años. “Es absolutamente un salvavidas”.

Kim Arasato, de 64 años, se mudó a California, donde no conocía a nadie. Terminó una relación de largo plazo. Y sus compañeros

de trabajo como consejera escolar son en su mayoría más jóvenes que ella.

Pero logró hacer amigos, incluido Avendaño, quien ocasionalmente se reúne con ella para caminar y conversar.

“Soy una persona bastante independiente, pero también extremadamente sociable”, dice Arasato. “Necesito gente. Amo las amistades. Realmente te ayuda a sentirte bien con lo que estás haciendo”.





## MANERAS DE HACER NUEVOS AMIGOS

La gran cantidad de investigaciones que muestran que las amistades en etapas avanzadas de la vida mejoran la salud física y mental plantea la pregunta: ¿Cómo pueden los adultos mayores hacer nuevos amigos?

Las personas más jóvenes establecen conexiones mucho más fácilmente: en la escuela, la universidad, el trabajo, en equipos deportivos, a través de las actividades de sus hijos, dice Andrew Dowling, fundador y director ejecutivo de Stitch, una

de varias aplicaciones y sitios web que ayudan a los adultos mayores a conectarse, y que Avendaño, Rogelstad y Arasato solían encontrar nuevos amigos. “Pero una vez que esas cosas terminan, pueden encontrarse aislados”, dice Dowling. “En parte es difícil porque nuestros cerebros están diseñados para hacernos sentir aprensivos al conocer extraños”.

El sociólogo Goldman ha visto cómo las bibliotecas locales inician grupos para que los adultos mayores creen nuevos vínculos y una campaña para instalar bancos al aire libre donde

los amigos mayores pueden sentarse y charlar.

“En este momento, la salud pública se centra enormemente en lo que podemos hacer en las comunidades para ayudar a las personas mayores que viven de forma independiente a encontrar amistades”, dice Goldman.

Ella y otros también instan a comenzar más jóvenes para reforzar las amistades para que duren toda la vida.

“El mensaje aquí es ser tan activo socialmente durante la mayor parte de su vida como sea posible”, dice el epidemiólogo James.



## LUGARES PARA SOCIALIZAR

Las instituciones religiosas y organizaciones cívicas como los clubes rotarios dan la bienvenida a nuevos miembros. Las reuniones comunitarias ofrecen una forma de conocer personas con ideas afines en torno a intereses compartidos, y algunas son específicamente para adultos mayores. Y el voluntariado puede ser una oportunidad para crear vínculos. Varias organizaciones en línea reúnen a miembros mayores,

incluido Virtual Senior Center, que ofrece cursos en línea en los que los compañeros pueden interactuar. AARP ofrece un Centro Comunitario Virtual con clases y entretenimiento. Infórmese sobre los eventos de AARP en su área aquí. Teleparty sincroniza películas y programas de servicios de transmisión para que las personas puedan verlos juntos, virtualmente y charlar sobre ellos. Y Stitch es uno de varios servicios de rápido crecimiento a través de

los cuales las personas mayores de 50 años pueden organizar o asistir a eventos en persona o en línea, desde caminatas y visitas a museos hasta cócteles.

“En realidad, es una parte natural del envejecimiento”, dice Dowling, que tiene 54 años y surfea con amigos cerca de su casa en Australia: “Te encontrarás solo a menos que seas proactivo a la hora de establecer conexiones sociales”.

# 6 Cosas que las mujeres desearían que su Doctor les hablara en relación a **CUMPLIR 50**



**A** medida que avanzas por la vida, ganas sabiduría, empatía y experiencia. A partir de los 50 años, muchas mujeres se sienten más agradecidas por cada día que pasa, más seguras de sus decisiones y más capaces de tomar mejores decisiones sobre cómo emplear su tiempo.

Pero los 50 años también es cuando el envejecimiento comienza a pasar factura a la salud física, dicen los expertos, provocando cambios que pueden ser inesperados.

Para las mujeres, los niveles hormonales fluctuantes que acompañan a la menopausia exacerbaban los efectos del envejecimiento en el cuerpo, dice Kathryn Rexrode, M.D., jefa de la división de salud de la mujer en Brigham and Women's Hospital y profesora de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard.

La menopausia ocurre oficialmente un año después de que la mujer tenga su último período menstrual; En los Estados Unidos, la edad promedio de la menopausia es 51 años.

“Para las mujeres, los 50 años es una edad que supone un punto de inflexión, en el que el envejecimiento biológico se está poniendo al día”, afirma Rexrode. “Las mujeres dicen: ‘¿Qué le está pasando a mi cuerpo? Solía actuar de esta manera y ahora actúa de manera diferente’”.

La buena noticia es que hay mucho que puedes hacer para responder a esos cambios. “Sí, debemos aceptar ciertos cambios en nuestro cuerpo, pero hay muchas cosas que podemos hacer para mantenerlo sano y vibrante a medida que envejecemos”, dice Rexrode.

Hablamos con Rexrode y otros expertos para saber qué esperar y qué necesita saber para envejecer con gracia.



## 1. Puedes tener barriga

Si siempre has tenido una figura con curvas, tus 50 años pueden ser un duro despertar. Puedes comer los mismos alimentos y hacer el mismo ejercicio de siempre, pero tu cintura puede empezar a desaparecer.

El estrógeno le indica a su cuerpo que almacene grasa en los senos, las nalgas y los muslos para prepararse para el embarazo. Después de la menopausia, cuando los niveles de estrógeno caen en picado, “las mujeres

pueden notar un cambio en la distribución de la grasa, más en el abdomen que en las caderas”, explica Rexrode.

Los estudios muestran que las mujeres aumentan en promedio alrededor de 1,5 libras cada año entre los 50 y los 60 años.

Una sección media más gruesa no sólo dificulta abotonarse los jeans. Los estudios han descubierto que la grasa abdominal, conocida como tejido adiposo visceral, también es perjudicial para la salud.

La solución: los ejercicios abdominales por sí solos no eliminarán la grasa abdominal. En su lugar, concéntrese en la pérdida de peso general realizando cambios saludables en su estilo de vida. Puedes reducir tus calorías diarias con cambios simples como beber menos alcohol o no comer después de las 6 p.m. Luego, encuentre una manera de aumentar su actividad física. Incluso un pequeño aumento marca la diferencia, pero Rexrode recomienda intentar hacer una hora de ejercicio al día (consulte “Cómo perder grasa abdominal después de los 50 años”).



## 2. El alcohol te afectará más

No lo estás imaginando. A medida que envejeces, esa copa de vino o ese cóctel de sobremesa te afecta más que antes.

“La gente se vuelve más sensible a los efectos secundarios del alcohol”, dice Rexrode.

Su cuerpo metaboliza el alcohol más lentamente a medida que envejece. Además, debido a que la masa muscular disminuye con la edad, hay menos tejido muscular para absorber el alcohol. Mientras tanto, los medicamentos que tomas también pueden interactuar con el alcohol, intensificando sus efectos.

La solución: prueba un cóctel sin alcohol. Gracias al creciente número de bebidas sin alcohol en el mercado, no es necesario beber alcohol para disfrutar de una deliciosa copa después de cenar. Si decide beber alcohol, siga las pautas dietéticas de EE. UU., que exigen que las mujeres no consuman más de una bebida estándar al día. En términos generales, son 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1,5 onzas de licores.



### **3. La enfermedad cardíaca es un riesgo mayor de lo que te das cuenta**

Más mujeres en los EE. UU. mueren por enfermedades cardíacas que por cualquier otra causa, pero muchas mujeres todavía no lo reconocen como algo de lo que deben preocuparse, dice Martha Gulati, M.D., experta en enfermedades cardíacas femeninas en el Smidt del Centro Médico Cedars-Sinai. Instituto del Corazón de Los Ángeles.

En una encuesta de 2019 a 1,553 mujeres publicada en la revista *Circulation*, solo el 44 por ciento identificó correctamente la

enfermedad cardíaca como la principal causa de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos. “Cuando les preguntamos: ‘¿Cuál es su principal problema de salud?’, responden cáncer de mama”, dice Gulati. “De hecho, las mujeres tienen un riesgo diez veces mayor de morir por enfermedades cardíacas que por cáncer de mama”.

El riesgo de enfermedad cardíaca de una mujer aumenta notablemente después de la menopausia y, a menudo, es entonces cuando las mujeres desarrollan por primera vez factores de riesgo cardiovascular como presión arterial alta o colesterol alto. Incluso las mujeres a quienes siempre les han dicho que tienen presión arterial baja pueden descubrir que ésta aumenta repentinamente después de la menopausia, aumentando sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, dice Gulati.

La solución: Pídale a su proveedor de atención médica que evalúe su riesgo de sufrir un evento cardiovascular en los próximos 10 años (o hágalo usted mismo usando esta calculadora). Luego, concéntrese en reducir los riesgos que puede controlar adoptando un estilo de vida más saludable. Sacará el máximo provecho de su inversión agregando más actividad física a su día, dice Gulati. En cuanto a tu dieta, come más plantas y evita las grasas saturadas.



### **4. El sexo puede resultar incómodo**

Después de la menopausia, los niveles hormonales bajos hacen que las paredes vaginales se adelgacen y se sequen, lo que provoca sensibilidad, relaciones sexuales dolorosas y pérdida del deseo, dice Karyn Eilber, M.D., uroginecóloga del Centro Médico Cedars-Sinai en Los Ángeles.

Alrededor del 17 al 45 por ciento de las mujeres posmenopáusicas dicen que las relaciones sexuales les resultan dolorosas, según estudios citados por la Sociedad Norteamericana de Menopausia.

Aunque puede resultar incómodo, es importante comunicar los problemas a su

pareja y a su proveedor de atención médica, dice Eilber, porque la afección se puede tratar.

La solución: para algunas mujeres, los lubricantes y humectantes de venta libre son la solución. De lo contrario, hable con su médico sobre los diferentes tipos de terapia hormonal. La crema vaginal de estrógeno es segura para la mayoría de las mujeres, dice Eilber, y “puede reconstruir el revestimiento de la vagina, lo que ayuda con la lubricación y mantiene la elasticidad”.



## 5. Tus patrones de sueño cambian

Si has pasado por la menopausia, es posible que ya sepas cómo un sofoco puede despertarte, empapada en sudor, de un sueño profundo. Pero incluso después de que los sofocos desaparecen, otros cambios hormonales y el aumento de la temperatura corporal central que ocurre en la mediana edad pueden afectar la

calidad y duración del sueño, dice Kristin Daley, psicóloga y experta en medicina del sueño que preside el comité de práctica clínica de la Sociedad de Medicina Conductual del Sueño.

Es posible que se despierte con más frecuencia durante la noche o que note que su sueño parece menos reparador. Además, no podrás recuperarte tan rápido de una mala noche de sueño o si experimentas un cambio de horario mientras viajas, dice Daley.

“Nuestro tiempo en la cama y nuestro ritmo circadiano se vuelven más vulnerables a las influencias negativas”, dice Daley. “Si fueras la persona que pudiera dormir con las persianas abiertas, es posible que ya no fueras esa persona. Nos volvemos increíblemente sensibles a la exposición a la luz”.

La solución: las investigaciones muestran que aún puedes dormir bien si practicas una buena higiene del sueño. Trate de acostarse y despertarse aproximadamente a la misma hora todas las noches. Mantenga su dormitorio lo más oscuro posible. Y baje el termostato a entre 65 y 67 grados Fahrenheit por la noche. También es importante hacer ejercicio y exponerse a la luz brillante todos los días, dice Daley. (Consulte “7 consejos de expertos para un mejor descanso nocturno”).

## 6. Tus huesos se vuelven más frágiles

A partir de los 50 años, todo el mundo empieza a perder algo de densidad ósea. Para las mujeres, sin embargo, la menopausia acelera significativamente esa pérdida ósea. Según algunas estimaciones, las mujeres pierden hasta el 20 por ciento de su masa esquelética durante la menopausia.

“La caída de estrógeno tiene un efecto muy directo sobre los huesos”, dice Rexrode.

Eso pone a las mujeres en mayor riesgo de osteoporosis, una enfermedad que debilita los

huesos y puede provocar fracturas. La osteoporosis afecta aproximadamente a una de cada cinco mujeres mayores de 50 años, pero sólo a uno de cada 20 hombres.

La solución: los ejercicios con pesas, como el entrenamiento de fuerza, caminar, hacer caminatas, subir escaleras, jugar tenis y bailar, pueden ayudar a fortalecer los huesos. “Cambia las estructuras formativas dentro del hueso, indicándoles que se mantengan fuertes”, dice Rexrode. Al mismo tiempo, asegúrese de obtener suficiente calcio y vitamina D, ya sea de su dieta o de suplementos. Apunte a consumir 1200 miligramos de calcio y al menos 600 UI de vitamina D por día.



# LA FDA APRUEBA TRATAMIENTO PARA LOS **SOFOCOS** DE LA MENOPAUSA

**La primera píldora de su tipo ofrece otra opción a las mujeres que atraviesan la menopausia**

**S**e estima que el 80 por ciento de las mujeres que sufren sofocos durante la menopausia tienen una nueva opción para ayudarlas a obtener algo de alivio. El tratamiento es un medicamento llamado Veozah, que acaba de ser aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA).

La menopausia suele ocurrir entre los 45 y los 55 años. Los sofocos repentinos, a menudo acompañados de sudoración, enrojecimiento y escalofríos, pueden persistir durante muchos años e interrumpir la vida diaria. Las investigaciones muestran que estos brotes pueden afectar la calidad del sueño y la concentración. También pueden interferir con la capacidad de trabajar, según un nuevo estudio

publicado en Mayo Clinic Proceedings. “Los sofocos como resultado de la menopausia pueden ser una carga física grave para las mujeres y afectar su calidad de vida”, dijo Janet Maynard, M.D., directora de la Oficina de Enfermedades Raras, Pediatría, Medicina Urológica y Reproductiva del Centro de Medicamentos de la FDA. Evaluación e Investigación, en un comunicado. “La introducción de una nueva molécula para tratar los síntomas menopáusicos de moderados a graves proporcionará una opción de tratamiento adicional segura y eficaz para las mujeres”.



# Cómo funciona el medicamento



La primera píldora de su tipo, llamada antagonista del receptor de neuroquinina 3 (NK3), actúa actuando sobre una parte del cerebro que ayuda a regular la temperatura corporal de una persona. El estrógeno ayuda a mantener esa parte del cerebro adecuadamente equilibrada. Cuando los niveles de estrógeno de una mujer caen durante la menopausia, el desequilibrio provoca síntomas de sofocos.

“Es muy específico”, dice sobre el nuevo fármaco Claudia Mason, M.D., ginecóloga de la Clínica Cleveland. “Y cuando las cosas se enfocan de esa manera, tienden a no tener tantos efectos secundarios porque no afectan a todo el mapa”.

En los ensayos clínicos, los sofocos de moderados a intensos se redujeron en los participantes del estudio que tomaron Veozah (fezolinetant). Los efectos secundarios comunes del medicamento incluyen dolor abdominal, diarrea, insomnio, dolor de espalda, sofocos y elevación de las transaminasas hepáticas (enzimas hepáticas).

La etiqueta del medicamento, una pastilla que se toma una vez al día con o sin alimentos, incluye una advertencia sobre daño hepático, y la FDA dice que los pacientes deben hacerse análisis de sangre para detectar daño hepático antes de tomar Veozah.

Se espera que el tratamiento, del fabricante farmacéutico Astellas Pharma, cueste 550 dólares por un suministro de un mes. La cantidad que las personas pagarán de su bolsillo dependerá de su cobertura de seguro.

# Expandiendo las opciones de tratamiento

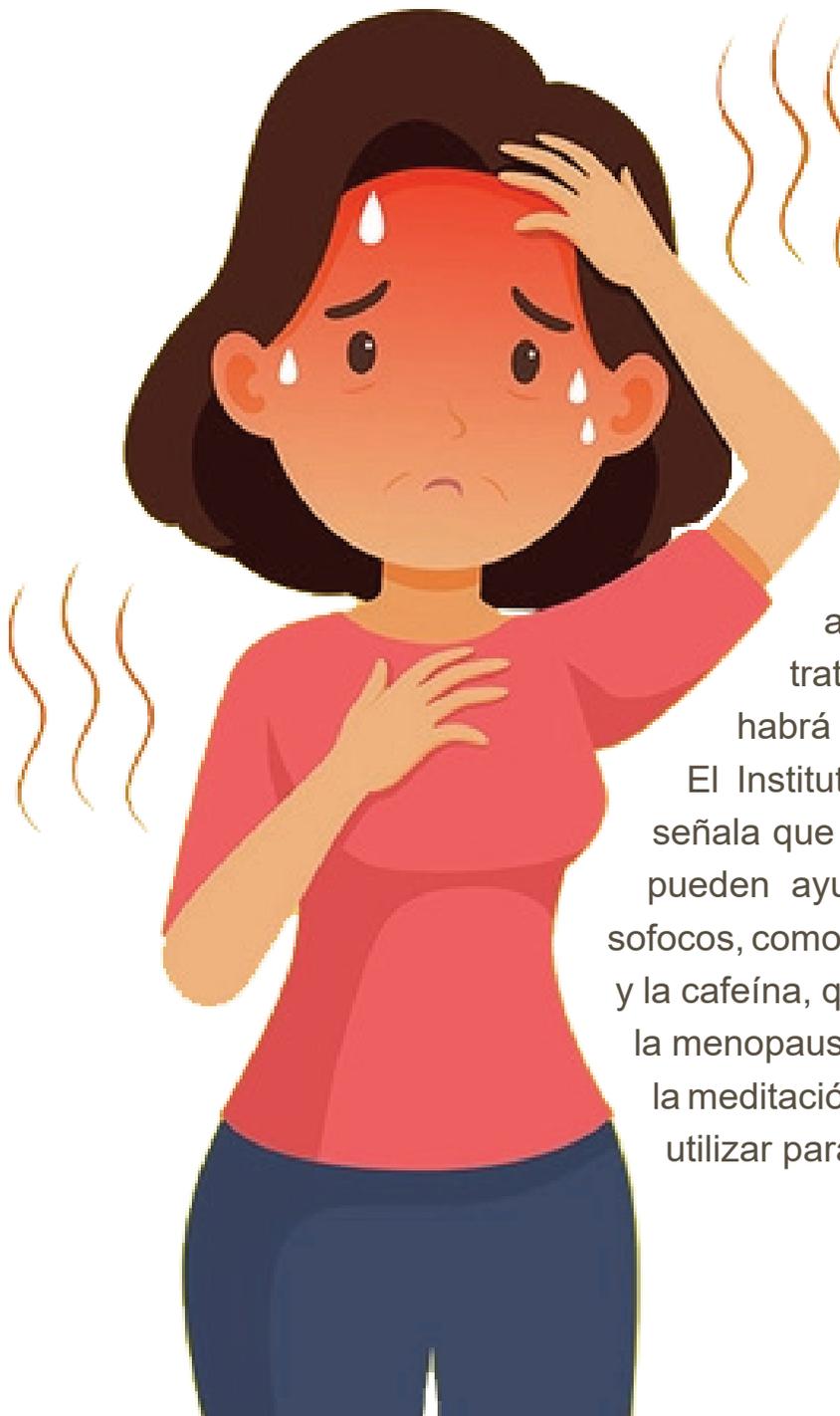
Este nuevo medicamento es el último de un conjunto de herramientas de tratamiento para los sofocos.

Una alternativa es la terapia hormonal. Sin embargo, no todas las mujeres son buenas candidatas para las hormonas, incluidas aquellas con antecedentes de coágulos sanguíneos, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Mason dice que Veozah podría ser una opción para ellos. “Tenemos muchas mujeres que pasan por la menopausia todos los días, por lo que las opciones siempre son buenas”. Sin embargo, señala que, a diferencia de la terapia hormonal, este nuevo medicamento no trata otros síntomas causados por la menopausia, como las molestias vaginales.

La FDA también aprobó un antidepresivo, la paroxetina, para tratar los sofocos. Y Mason anticipa que habrá más tratamientos disponibles.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento señala que algunos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir los síntomas de los sofocos, como evitar el alcohol, las comidas picantes y la cafeína, que pueden empeorar los síntomas de la menopausia. Las investigaciones muestran que la meditación de atención plena también se puede utilizar para ayudar a controlar los sofocos.



# Cocina Saludable

## Pollo con chile y picadillo de maíz



**RACIONES:**  
4

**TIEMPO PREP:**  
15 min

**TIEMPO COCIDO**  
25 min

**TIEMPO TOTAL:**  
40 min

### INGREDIENTES:

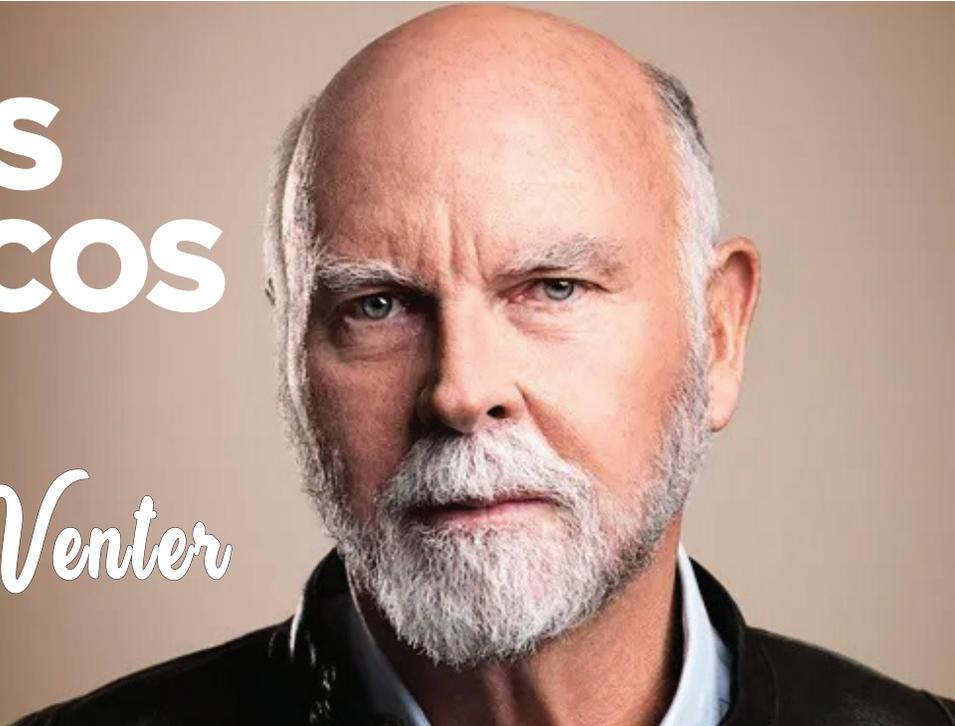
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal kosher
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de ralladura de lima
- 8 muslos de pollo con piel y hueso (aproximadamente 2 1/2 libras)
- 1 lata de 15 onzas de maíz molido blanco, escurrido, enjuagado y seco
- 1/2 calabaza mediana, sin semillas y cortada en cubitos
- 1 pimiento amarillo, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de lima fresco, más gajos para servir
- 2 cebolletas, en rodajas finas
- 1/4 taza de cilantro fresco picado

### PREPARACION:

1. Coloque las rejillas en los tercios superior e inferior del horno; precaliente a 425 grados F. Forre 2 bandejas para hornear con papel de aluminio. Mezcle 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo, 1/2 cucharadita de comino, 3/4 cucharadita de sal, la canela y la ralladura de lima en un bol. Frote la mezcla de especias por todo el pollo y luego transfíerolo a una de las bandejas para hornear; reservar hasta que esté listo para asar.
2. Mezcle el maíz molido, la calabaza, el pimiento morrón, 2 cucharadas de aceite de oliva, la 1/2 cucharadita restante de cada chile en polvo y comino y 1/4 de cucharadita de sal en un tazón mediano. Extiéndalo en la otra bandeja para hornear. Mientras reposa la col rizada, corte los dátiles en rodajas finas y la manzana en palitos. Agregue los dátiles, las manzanas, el queso y las almendras a la col rizada. Sazone con pimienta, revuelva bien y reserve.
3. Transfiera el pollo a la rejilla superior del horno y el maíz a la rejilla inferior. Ase, revolviendo el maíz de vez en cuando, hasta que esté ligeramente dorado y el pollo esté bien cocido, aproximadamente 25 minutos. Divida el salmón, la ensalada y los panecillos de manera uniforme en cuatro platos.
4. Transfiera el maíz a un bol y agregue el jugo de lima, la cucharada restante de aceite de oliva, las cebolletas y cilantro. Sazone con sal y revuelva. Servir con el pollo y gajos de lima.

# GRANDES CIENTIFICOS

## John Craig Venter



**E**l bioquímico y genetista estadounidense J. Craig Venter es reconocido, junto con el genetista Francis Sellers Collins (1950-), como una fuerza principal detrás del Proyecto Genoma Humano. Venter, con financiación privada, y Collins, con financiación pública, mapearon y secuenciaron de forma independiente el ADN humano. Sus informes aparecieron en 2001 (uno en Nature y el otro en Science). Una hoja de cinco sellos (Scott n° 561) emitida por Palau en 1999 permite homenajear indirectamente a J. Craig Venter. La hoja se emitió para conmemorar los avances de la ciencia y la medicina en el siglo XX. Uno de los sellos que representan el Proyecto Genoma Humano muestra la estructura general del ADN.

J. Craig Venter nació el 14 de octubre de 1946 en Salt Lake City, UT. Pasó su juventud en San Francisco, CA, donde asistió a la escuela secundaria. Después de la secundaria, se unió al Cuerpo Médico Naval de los EE. UU. y sirvió en Vietnam, donde brindó atención médica en un orfanato.

Después de que Venter regresó a los Estados Unidos, se matriculó como estudiante de premedicina en la Universidad de California,

San Diego. Sin embargo, pronto decidió dedicarse a la investigación. Recibió una licenciatura en bioquímica en 1972 y un doctorado en fisiología y farmacología en 1975, ambos de la Universidad de California en San Diego.

En 1976, Venter se convirtió en profesor asistente de farmacología y terapéutica en la Universidad Estatal de Nueva York en Buffalo y también trabajó en el cercano Roswell Park Memorial Institute. Su investigación se centró principalmente en el esclarecimiento de la estructura y función de los receptores adrenérgicos y de los receptores colinérgicos muscarínicos. Venter fue ascendido a profesor a principios de los años 1980. Por su trabajo sobre los receptores, recibió el Premio de Investigación sobre Receptores Muscarínicos Boehringer Ingelheim. En 1984, se convirtió en jefe de sección del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) en Bethesda, MD, donde trabajó hasta 1992. Su trabajo en el NIH se concentró en los neurotransmisores, específicamente en los genes que Codifican enzimas implicadas en la síntesis de neurotransmisores y receptores.



En julio de 1992, Venter dejó los NIH y se convirtió en fundador y presidente de la junta directiva del Instituto de Investigación Genómica (TIGR), una institución de investigación genómica sin fines de lucro en Rockville, MD. Se desempeñó como su presidente hasta 1998.

En 1998, Venter se unió a Applera Corporation y se convirtió en presidente y director científico de la recién fundada Celera Genomics. El objetivo de Celera Genomics era convertirse en la fuente definitiva de información médica y biológica genómica y relacionada. En enero de 2002, Venter renunció como presidente de Celera Genomics pero continuó presidiendo su consejo asesor científico. Actualmente, se desempeña como presidente del Instituto J. Craig Venter.

Venter fue pionero en el uso de secuenciadores de genes automatizados y, en 1990, desarrolló “etiquetas de secuencia expresada” (EST), una nueva estrategia para el descubrimiento y etiquetado de genes que revolucionó la ciencia biológica. En este enfoque, el ADN complementario se secuencia parcialmente o se “etiqueta” utilizando una máquina de secuenciación de ADN automatizada. Las secuencias resultantes (EST) son lo suficientemente largas como para distinguir unas de otras. Venter ha publicado más de 160 artículos de investigación y ha recibido

numerosos premios, incluido el de ser elegido miembro de varias sociedades, como la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia y la Academia Estadounidense de Microbiología. En 1999, recibió el premio Beckman y el premio de investigación en biotecnología de Chiron Corporation.

Los esfuerzos para reunir a Collins y Venter para completar el mapeo del genoma humano comenzaron a finales de 1999. En marzo de 2000, el presidente estadounidense Bill Clinton (1946-) y el primer ministro británico Tony Blair (1953-) hicieron una declaración conjunta de que toda la información del genoma debería ser gratuito para el público. Este anuncio condujo a la cooperación entre Collins y Venter, y el 26 de junio de 2000, Venter y Collins anunciaron conjuntamente que, después de casi una década de trabajo, tanto el Proyecto público del Genoma Humano encabezado por Collins como Celera Genomics encabezado por Venter habían descifrado esencialmente todos los genes en el ADN humano. La importancia de la cooperación entre los dos genetistas y el esfuerzo de secuenciación del genoma es de gran alcance y puede resultar en el descubrimiento de claves para el diagnóstico y tratamiento de numerosas enfermedades, desde la diabetes hasta las enfermedades cardíacas y la enfermedad de Alzheimer.

# CENTRUM HEALTH

## MEDICAL CENTERS

The home of our Floridacare members.

### MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street  
Miami Gardens, FL 33055

### WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308  
Hialeah, FL 33012

### EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave  
Hialeah, FL 33013

### BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202  
Miami, FL 33126

### LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave  
Miami, FL 33135

### LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100  
Miami, FL 33130

### CORAL WAY

11825 SW 26 Street  
Miami, FL 33175

### EUREKA

10980 SW 184th Street  
Miami, FL 33157

### HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave  
Homestead, FL 33033





# OUR DENTAL PARTNERS

BRACES

BRIDGES

DEEP CLEANING

CROWNS

DENTURES

EXTRACTIONS

FILLINGS

FLUORIDE

GUM THERAPY

IMPLANTS

INVISALIGN

ORAL SURGERY

ROOT CANAL

SEALANT

VENEERS

WHITENING

MOUTH GUARDS



*Dr. Lisset Gata*

Lisset Gata, DDS

9240 SW 72nd St, Suite 115  
Miami, FL. 33173  
Ph: 305-595-0557



Happy  
Valentine's  
Day

[www.floridacare.com](http://www.floridacare.com)

**305-294-9292**