

# ¡Cuidate!

PUBLICACIÓN SEMESTRAL | No.1 |



UNIDOS POR LA SALUD  
DE LAS MUJERES

## CONTENIDO

- > Virus del Papiloma Humano (actualización)
- > Alimentación
- > Anticoncepción
- > Ejercicio

## > Artículo Médico

# Los virus del PAPILOMA HUMANO y EL CÁNCER: preguntas y respuestas

## EDITORIAL

*Es muy placentero para todo el equipo de investigación de futuro II y III poder llegar hasta Ustedes por medio de este boletín, el cual tiene como propósito brindarles información acerca de la actualidad del Virus del Papiloma Humano así como de otros temas en salud. Son ustedes lo más importante para nosotros, esperamos les agrade esta publicación y contamos con su opinión para enriquecerla en las próximas ediciones.*

de Ustedes,

IVETTE MALDANADO  
INVESTIGADORA PRINCIPAL  
FUTURO II - III  
FUNDACIÓN SANTA FE DE BOGOTÁ

## 1 ¿Qué son los virus del papiloma humano y cómo se transmiten?

Los virus del papiloma humano (VPH), o papilomavirus, son un grupo de más de 100 tipos de virus. Se les llama papilomavirus porque algunos tipos pueden causar verrugas o papilomas, los cuales son lesiones benignas (no cancerosas). Los papilomavirus que causan las verrugas comunes que crecen en las manos y en los pies son diferentes de los que causan formaciones en la garganta o en el área genital. Algunos tipos de los virus del papiloma humano están relacionados con ciertos tipos de cáncer.

Aproximadamente 40 virus, son los que invaden el área genital y pueden transmitirse de una persona a otra por medio de contacto sexual. Se puede decir con certeza cuándo ocurre la infección. La mayoría de las infecciones de VPH aparecen y desaparecen en el transcurso de unos meses a años. Sin embargo, algunas veces la infección del VPH se mantiene por muchos años, causando o no anomalías en las células.

## 2 ¿Qué son las verrugas genitales?

Algunos virus del papiloma humano pueden hacer que aparezcan verrugas en los genitales o en el ano, o cerca de ellos tanto en el hombre como en la mujer. Las verrugas genitales (técnicamente conocidas como condilomas acuminados) están relacionadas generalmente con dos tipos de virus del papiloma humano, el número 6 y el número 11. Las verrugas pueden aparecer varias semanas después del contacto sexual con una persona que tenga la infección del virus del papiloma humano o es posible que se lleven meses o años en aparecer; o, tal vez, no aparezcan nunca. El virus del papiloma humano puede también causar formaciones planas anormales en el área genital y en el cuello del útero o cérvix (la parte inferior del útero que



> Alimentación

# EL CHOCOLATE

Extraído de [www.elchocolate.com](http://www.elchocolate.com)

El chocolate considerado la bebida de los dioses, es hoy un alimento de consumo masivo en todo el mundo, remonta su origen a los años 460 a 480 antes de Cristo en las regiones del Amazonas y el Orinoco, donde los indígenas la tomaron como bebida, aunque algunos autores ubican su origen en las regiones habitadas por los Aztecas y los Mayas. Los europeos lo conocieron sólo después del viaje hecho por Colón al nuevo mundo en 1502, a partir de ese momento fue consumido como bebida, y como sólido de chocolate, en 1847; años más tarde los suizos inventaron la barra de chocolate con leche y azúcar en 1876.; desde entonces ha sido consumido por personas de todas las culturas y grupos de edad, en la mayoría de ocasiones, motivados por sus cualidades sensoriales como sabor, olor y textura, sin tener un conocimiento claro de sus componentes nutricionales, y con mucha frecuencia consumido con temor, porque se asocia con excesos de peso y enfermedades cardiovasculares.

Para empezar es bueno conocer aspectos sobre patrones de consumos del chocolate. En un estudio realizado entre 1987-1988 en 18 países: Suiza, Noruega, Austria, Holanda, Reino Unido, Bélgica, Luxemburgo, Alemania, Irlanda, Dinamarca, Suecia, Austria, Francia, Estados Unidos, Finlandia, Italia, Japón y España se encontró que el mayor consumo lo obtuvo Suiza, con 9.9 Kg/año (1,2) y los consumos más bajos se presentaron en Japón, 1.7 kg/año y España, 1.5 gr/año. Suiza, el país que reportó el consumo más alto de chocolate presentó un índice de mortalidad por enfermedad cardiovascular similar a la de Japón. Este dato es una pequeña de que la enfermedad cardiovascular no puede relacionarse con el consumo de un alimento en particular, sino, que ésta se representa como producto de una gran variedad de factores relacionados con el estilo de vida, como el hábito de fumar, la actividad física, el estrés, la obesidad y los hábitos alimentarios; todos ellos contribuyen en la aprición o prevención de la enfermedad.

se extiende a la vagina). Sin embargo, las infecciones del virus del papiloma humano generalmente no causan síntomas.

### 3 ¿Cuál es la relación entre la infección con el virus del papiloma humano y el cáncer?

Los virus del papiloma humano son reconocidos ahora como la causa principal de cáncer cervical. Los estudios sugieren también que los VPH pueden tener un papel en los cánceres de ano, vulva, vagina y algunos cánceres de la orofaringe (la parte central de la garganta que incluye el paladar blando, la base de la lengua y las amígdalas). Los datos de varios estudios también sugieren que la infección de VPH es un factor de riesgo para cáncer de pene.

### 4 ¿Están relacionados con el cáncer tipos específicos de VPH?

Algunos tipos de virus del papiloma humano se conocen como virus de “bajo riesgo” porque rara vez se convierten en cáncer. Los VPH que tienen más probabilidades de llevar al desarrollo de cáncer se conocen como virus de “alto riesgo.” Tanto los tipos de VPH de alto como de bajo riesgo pueden causar el crecimiento de células anormales, pero generalmente solo los de alto riesgo pueden llevar al cáncer. Los VPH de alto riesgo que se transmiten por contacto sexual son los tipos 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68, 69 y posiblemente algunos otros. Estos tipos de virus del papiloma humano de alto riesgo causan formaciones que son generalmente planas y casi invisibles, comparadas con las verrugas causadas por los VPH-6 y VPH-11. Es importante notar, sin embargo, que la mayoría de las infecciones de virus del papiloma humano causados por virus de bajo riesgo desaparecen por sí solas y no causan cáncer.

### 5 ¿Cuáles son los factores de riesgo de infección con VPH y de cáncer cervical?

A mayor número de compañeros sexuales, mayor riesgo de llegar a contraer el virus de papiloma humano. Como en todas las enfermedades de transmisión sexual, tener una pareja estable disminuye el riesgo de exposición al VPH. Aunque la mayoría de las infecciones de VPH desaparecen por sí mismas sin causar algún tipo de anoma-

lidad, la infección producida por los tipos de papilomavirus de alto riesgo aumenta la posibilidad de que anomalías leves se conviertan en anomalías más graves o en cáncer cervical. Más aún, de las mujeres que desarrollan cambios anormales en las células con tipos de alto riesgo de VPH, solo un porcentaje pequeño desarrollará cáncer cervical. Los estudios sugieren que el hecho de que una mujer padezca cáncer cervical depende de una variedad de factores que actúan en conjunto con los virus del papiloma humano de alto riesgo. Los factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer cervical en mujeres con infección de VPH son fumar, y tener muchos hijos, la desnutrición, tener defensas bajas, inflamaciones o infecciones crónicas sobre el cuello del útero

#### Bibliografía

1. Castle PE, Wacholder S, Lorincz AT, et al. A prospective study of high-grade cervical neoplasia risk among human papillomavirus-infected women. *Journal of the National Cancer Institute* 2002; 94(18):1406-1414.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Division of STD Prevention. Prevention of genital HPV infection and sequelae: Report of an external consultants' meeting. December 1999.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Sexually transmitted diseases treatment guidelines 2002. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2002; 51(RR-6).
4. Chu NR. Therapeutic vaccination for the treatment of mucosotropic human papillomavirus-associated disease. *Expert Opinion on Biological Therapy* 2003; 3(3):477-486.
5. Del Mistro A, Chicco Bianchi L. HPV-related neoplasias in HIV-infected individuals. *European Journal of Cancer* 2001; 37:1227-1235.
6. Gillison ML, Koch WM, Capone RB, et al. Evidence for a causal association between human papillomavirus and a subset of head and neck cancers. *Journal of the National Cancer Institute* 2000; 92(9):709-720.
7. Griffiths TR, Mellon JK. Human papillomavirus and urological tumours: I. Basic science and role in penile cancer. *BJU International* 1999; 84:579-586.
8. Howley PM, Ganem D, Kieff E. Etiology of cancer: Viruses. Section 2. In: DeVita VT, Hellman S, Rosenberg SA, editors. *Cancer: Principles and practice of oncology*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams and Wilkins, 2001.
9. Koutsky LA, Ault KA, Wheeler CM, et al. A controlled trial of human papillomavirus type 16 vaccine. *New England Journal of Medicine* 2002; 347(21):1645-1651.
10. Marshall K. Cervical dysplasia: Early intervention. *Alternative Medicine Review* 2003; 8(2):156-170.
11. Muñoz N, Bosch FX, de Sanjosé S, et al. Epidemiologic classification of human papillomavirus types associated with cervical cancer. *New England Journal of Medicine* 2003; 348(6):518-527.
12. National Cancer Institute. Future directions in epidemiologic and preventive research on human papillomaviruses and cancer. *Journal of the National Cancer Institute Monographs* 2003; 31.
13. Sauder DN, Skinner RB, Fox TL, Owens ML. Topical imiquimod 5% cream as an effective treatment for external genital and perianal warts in different patient populations. *Sexually Transmitted Diseases* 2003; 30(2):124-128.
14. Schiffman M, Herrero R, Hildesheim A, et al. HPV DNA testing in cervical cancer screening: Results from women in a high-risk province of Costa Rica. *Journal of the American Medical Association* 2000; 283(1): 87-93.

# Lo nuevo en anticoncepción...

Existen varias alternativas para la planificación familiar en busca de métodos cada vez más eficientes y con menos efectos secundarios. Hay que recordar que los métodos de planificación brindan protección para evitar el embarazo pero no previenen enfermedades de transmisión sexual ni el cáncer ginecológico de ningún tipo. Hoy en día tenemos nuevas alternativas que se ajustan cada vez más a las necesidades de las mujeres permitiendo su uso de manera individual con el mayor beneficio. Una vida en pareja y una familia planeada son realidades de la vida actual donde el papel de las mujeres en la vida productiva es cada vez mayor y más importante.

## PARCHE ANTICONCEPTIVO

Se trata de un parche de aplicación transdérmica de recambio semanal con anticoncepción mensual.

### » MECANISMO DE ACCIÓN

El parche consta de una capa de matriz medicada y adhesiva y una capa externa protectora. El parche se adhiere a la piel, las hormonas son liberadas a través de la piel desde la matriz medicada y se difunden fácilmente hacia los capilares sanguíneos. El flujo hormonal es continuo y exacto durante las 24 h del día. Al ingresar al torrente sanguíneo las hormonas ejercen su efecto anticonceptivo.

Es muy efectivo, aumenta la adhesión al tratamiento al reemplazar la toma diaria de los anticonceptivos orales, manteniendo niveles más continuos de hormonas anticonceptivas con rápido retorno a la fertilidad. Está diseñado estéticamente para no incomodar a la paciente mediante tecnología de punta. Se puede aplicar en cuatro zonas diferentes (abdomen, brazo superior, caderas y espalda) incluso en zonas expuestas a la humedad y el calor tales como sauna, jacuzzi o piscina.

### » VENTAJAS

- >Regula los ciclos menstruales
- >No interfiere con la actividad sexual
- >Puede ser suspendido en cualquier momento con rápido retorno a la fertilidad
- >No produce aumento de peso
- >No interfiere con otras medicaciones al evitar el paso por hígado

### « DESVENTAJAS:

- <Puede causar molestias en senos en los 2 primeros meses
- <No protege contra enfermedades de transmisión sexual
- <Riesgo de desprendimiento en 2%
- <Puede presentar manchado intermenstrual (spotting) los 2 primeros meses

Su eficacia es equivalente a otras terapias hormonales resolviendo el problema de la toma diaria con aplicación semanal.

## ENDOCEPTIVO MÉDICADO

Consiste en un pequeño sistema de plástico en forma de T llamado endoceptivo que es insertado en el útero. El endoceptivo contiene levonorgestrel que es una hormona de tipo gestágeno depositado en una cápsula que se sitúa alrededor de la rama vertical de la T. Debe revisarse por su médico tratante a las 6 semanas de colocarse y luego anualmente.

### » MECANISMO DE ACCIÓN

- >Espesa el moco cervical dificultando al espermatozoide llegar al óvulo para fertilizarlo.
- >Inhibe el movimiento del espermatozoide dentro del útero impidiéndole alcanzar el óvulo para su fertilización
- >Disminuye el crecimiento de la pared interna del útero haciendo que el periodo menstrual sea menos abundante y más corto
- >Deja en reposo al ovario por lo cual éste no produce óvulo mensual, no hay ovulación.
- >Su acción anticonceptiva inicia cuando es colocado.

### » VENTAJAS

- >No interfiere con la lactancia así que puede utilizarse en este periodo
- >Es efectivo hasta por 5 años
- >Si desea embarazo sólo debe retirarse
- >Disminuye cólicos menstruales
- >Menor sangrado menstrual, incluso puede cesar la menstruación
- >No interfiere con el peso

### » CUANDO NO DEBE USARSE EL ENDOCEPTIVO INTRAUTERINO

- >Evidencia o sospecha de embarazo
- >Enfermedad pélvica inflamatoria actual o recurrente
- >Infección del tracto genitourinario inferior
- >Infección del cuello uterino
- >Cáncer de cuello uterino
- >Enfermedad hepática activa o tumor hepático
- >Situaciones asociadas a un aumento de la susceptibilidad a las infecciones
- >Hipersensibilidad a los componentes

### » EFECTOS SECUNDARIOS

- >Menstruaciones irregulares: menstruaciones más cortas, menor volumen, manchado intermenstrual
- >Dolor de cabeza
- >Dolor abdominal
- >Aumento de la sensibilidad de los senos

### Fuente

[www.profamilia.com](http://www.profamilia.com)  
[www.rxlst.com](http://www.rxlst.com)  
[www.facmed.unam.mx](http://www.facmed.unam.mx)  
[www.popcouncil.org](http://www.popcouncil.org)

# Ejercicio: ¿CÓMO EMPEZAR?



## ¿Por qué debería hacer ejercicio?

La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.

## ¿Quién debería hacer ejercicio?

El aumento en actividad físico puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar un programa de ejercicios moderado por sí solos. Si piensa que usted no puede hacer ejercicios de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio. Su doctor necesita saber que quiere empezar a hacer ejercicio especialmente si tiene problemas con su corazón, presión alta o artritis, o si se siente mareado a menudo o tiene dolor de pecho.

## ¿Qué clase de ejercicio debería hacer?

El ejercicio que aumenta los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes (tal como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. Escoja una actividad que le guste, y que puede empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros buenos ejercicios que puede hacer son la natación, ciclismo, correr y bailar. Subir a pie por las escaleras en vez de usar el elevador o caminar en vez de manejar son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad en su vida.

## ¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio?

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias instancias activas de

poco tiempo en un día. El ejercicio durante su descanso de almuerzo o al ir a hacer sus quehaceres diarios puede ser una manera de incluir al ejercicio en un horario ocupado. Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar hacer esto algo divertido, y darle un compañero para alentarse entre sí a seguir haciendo el ejercicio.

## ¿Hay algo que debería hacer antes y después de hacer ejercicio?

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con ejercicios de calentamiento y estiramiento. Durante este tiempo (5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos y poco a poco aumentar la cantidad de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la velocidad. Cuando haya terminado sus ejercicios, enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que su corazón baje la velocidad. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento que usó al calentar el cuerpo.

## ¿Cuánto me debería esforzar cuando hago ejercicios?

Hasta pequeñas cantidades de ejercicio es bueno para su salud. Empiece con una actividad con la que se siente cómodo. Cuando se esté acostumbrando a hacer ejercicios, trate de mantener los latidos de su corazón 60% o 85% de "ritmo de corazón máximo." Para averiguar el ritmo de corazón ideal para usted en el ejercicio, reste su edad en años de 220 (lo que le da su ritmo de corazón máximo), y de allí multiplique este número por 0.60 o 0.85. Por ejemplo, si usted tiene 40 años, usted restaría 40 de 220, lo que le daría 180 ( $220 - 40 = 180$ ). De allí tendría que multiplicar este número por 0.60 o 0.85. Esto le da un resultado de 108 o 153 ( $180 \times 0.60 = 108$  y  $180 \times 0.85 = 153$ ).

Al empezar un programa de ejercicio, puede que quiera usar el número más bajo (0.60) para averiguar su ritmo de corazón máximo. Eventualmente, al aumentar su acondicionamiento al ejercicio, puede

que quiera usar el número más alto (0.85) para averiguar su ritmo de corazón máximo. Mida su pulso presionando levemente con 2 dedos en un costado de su cuello y contando los latidos por 1 minuto. Use un reloj con mano segunda (de segundos) y cuente los latidos por 1 minuto.

## ¿Cómo puedo evitar lesionarme?

La manera más segura de evitar lesionarse durante el ejercicio es evitar tratar de hacer demasiado. Empiece con una actividad que es medio fácil, tal como caminar. Camine por unos minutos al día o varias veces al día. De allí gradualmente aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina en el espacio de varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de ejercicio que hizo o descance por un día. ¡Trate de no darse por vencido muy rápidamente, aunque no se sienta mucho mejor de inmediato! Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente.

## ¿Y el entrenamiento de fortaleza?

La mayoría de ejercicios ayudarán a su corazón y a sus músculos. El entrenamiento de resistencia es el ejercicio que desarrolla la fortaleza y poder de los músculos grandes del cuerpo. El levantar pesas es un ejemplo de este tipo de ejercicio. Las máquinas de ejercicio también pueden proveerle este tipo de entrenamiento. Su doctor le puede dar información sobre como hacer ejercicios de manera segura levantando pesas y trabajando con máquinas.

### Fuente

Academia Americana de Médicos de Familia  
[www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)