

## La sinergia: el pilar del éxito compartido

Seguramente has escuchado el dicho “Si quieres que algo se haga bien, hazlo tú mismo”.

Esta frase expresa una dicotomía interesante pues contiene tanto su parte de verdad como su parte falsa.

La Teoría General de Sistemas, propuesta por el biólogo alemán Ludwig von Bertalanffy en la década de 1940, hizo posible identificar en los sistemas, características que antes con el mecanicismo, eran inconcebibles. Un sistema podría ser definido como un conjunto de elementos en interacción que persiguen un fin común, como por ejemplo, el cuerpo, una familia, una manada, una empresa, o incluso un país.

Von Bertalanffy aseguraba que los sistemas tanto naturales como sociales, se fundamentan en principios que repercuten de forma holística al funcionamiento y/o estructura de los mismos. De manera que lo que sucede con una parte del sistema, afecta a todas las demás en cierta medida, pues cada una tiene una función y un papel específico. A este principio se le conoce como sinergia. Incluso si pensamos en el cuerpo y en las interconexiones entre cada órgano, nos podemos dar cuenta de que el malestar en una zona, tiene efectos en el sistema entero.

Así que, de igual forma, las acciones o decisiones tomadas por parte de un miembro en un equipo de trabajo o en una empresa, afectan al sistema entero. No obstante, la competencia generada por la necesidad de reconocimiento, la búsqueda de crecimiento profesional así como las creencias socialmente implantadas, nos han hecho creer que el trabajo individual es más valioso que el trabajo comunitario, que hay necesidad de probar que “yo soy mejor que el otro”.

De cierta forma las estructuras organizacionales tienden a premiar el desempeño individual y no el éxito comunitario. Sin embargo, no hay que perder de vista que el funcionamiento de cada sistema, no sería posible sin la dinámica circular que se desenvuelve en los equipos sinérgicos. En la mayoría de los casos, el éxito que se reconoce en una sola persona, no hubiera sido posible sin el apoyo de su equipo, staff, mentor, etc.

Algunas características de los equipos sinérgicos son:

- Los miembros se enfocan en conocer y fortalecer sus habilidades personales para el bien común y los demás reconocen el alto desempeño de cada integrante.
- Las diferencias individuales se convierten en la ventaja competitiva.
- Existe una comunicación abierta, constante y asertiva.
- La información es clara y se comparte.
- Cada persona conoce claramente los objetivos, la misión y la visión del grupo y se identifica con él.
- El grupo trasciende las características individuales de sus partes.
- Existe una alta adaptación (y búsqueda) al cambio.

Recuerda que a medida que cada miembro del equipo se encuentre en esta sintonía, el equipo podrá fluir y conseguir sus metas desde la colaboración asertiva, dejando de lado el ego, el miedo y los juicios para emprender con una forma de trabajo que le permita a cada uno, dar lo mejor de sí en un ambiente de confianza y fertilidad.

En conclusión, Si quieres que algo se haga bien, hazlo tú mismo, podría dividirse en dos frases:

Si quieres que algo se haga bien y es tu fortaleza, hazlo tú mismo y comparte.

Si quieres que algo se haga bien y es fortaleza de alguien más, delega y apoya.

Como bien dice Phill Jackson: Los buenos equipos acaban por ser grandes equipos cuando sus integrantes confían los unos en los otros lo suficiente para renunciar al “yo” por el “nosotros”.

# Suplementación en la menopausia



## ¿Cuáles son los síntomas comunes de la menopausia?

- \* **Periodo menstrual irregular:** El periodo menstrual se vuelve más corto, más largo, más intenso o menos intenso.
- \* **Bochornos:** son sensaciones de calor repentinas, algunas veces intensas, que se extienden a la cara y la parte superior del cuerpo. Los calores pueden ser muy molestos, pero suelen durar unos pocos minutos. Pueden aparecer varias veces en un mismo día, en la misma semana o en el mismo mes.
- \* **Sudores nocturnos:** Estos son calores que te despiertan durante la noche.
- \* **Problemas para dormir:** Puedes tener insomnio, es decir, dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido. También es posible que empieces a despertarte mucho antes de lo que solías hacerlo.
- \* **Cambios vaginales:** La membrana vaginal puede volverse más delgada, más seca o menos elástica. Esto puede generar sequedad o molestias durante las relaciones sexuales.
- \* **Infecciones urinarias o de la vejiga:** Es posible que debas ir al baño más a menudo o que tengas infecciones urinarias o de la vejiga más frecuentes.
- \* **Cambios en el estado de ánimo:** Los cambios hormonales pueden causar ansiedad, irritabilidad o cansancio. También puede cambiar tu impulso sexual.
- \* **Debilidad de los huesos:** Es posible que tus huesos se debiliten durante la menopausia. Si se debilitan mucho, puede derivar en osteoporosis posterior a la menopausia. Incorporar abundante calcio y vitamina D puede ayudar.

Es por esto que durante la menopausia los **requerimientos nutricionales son diferentes**, ya que es necesario compensar el aumento del riesgo de osteoporosis, la presencia de síntomas menopáusicos y el mayor riesgo cardiovascular, de cáncer y otras enfermedades.

## Nutrición

### Calcio y vitamina D

Los requerimientos de estos dos componentes se incrementan a partir de la menopausia. Las necesidades básicas diarias son las siguientes:

- \* Edad adulta: 600 mg de calcio y 800-1.000 UI de vitamina D.
- \* En caso de osteoporosis: 600 mg de calcio y 2.000 UI de vitamina D.

Es importante destacar que **no son los lácteos la fuente más rica de calcio y vitamina D**. Tenemos en las verduras y frutas otras opciones de mucho mejor calidad para obtener estos dos nutrimentos.

### Por otra parte:

Se requiere garantizar un aporte suficiente de folatos y vitaminas de los grupos B, C y E.

En cuanto a las plantas medicinales, sólo el **cohosh negro** (*Cimicifuga racemosa*) y el **sauzgatillo** (*Vitex agnus castus*) han demostrado reducir los síntomas vasomotores de la menopausia. Ni el ginseng, ni el aceite de onagra, ni el ginkgo biloba ni otras plantas cuentan con evidencias consistentes.



## ¿Cuáles serían las recomendaciones básicas de alimentación y otros hábitos en la menopausia?

- Aumentar el consumo de vegetales y frutas (al menos 2-3 raciones de cada uno).
- Aumentar el consumo de legumbres, cereales y frutos secos de forma moderada.
- Moderar el consumo de proteínas de origen animal.
- Evitar o limitar las grasas de origen animal o saturadas.
- Moderar el consumo de sodio, sal y especias.
- Utilizar aceite de semillas o de oliva.
- Aumentar la presencia en la dieta de alimentos ricos en fibra (evitar el salvado, porque disminuye la absorción de calcio).
- Reducir el consumo de alcohol.
- Evitar el tabaco.
- Disminuir el consumo de café o asociarlo a productos lácteos.
- Consumir más alimentos ricos en calcio y vitamina D.
- Correcta exposición al sol.
- Hacer ejercicio físico de forma regular.

## ¿Cuáles son los alimentos funcionales adecuados en la menopausia y qué pueden aportar?

### Isoflavonas

Las isoflavonas son compuestos de naturaleza polifenólica que forman parte de uno de los grupos de fitoquímicos más importantes, los flavonoides, y cuya principal fuente dietética son la soja orgánica y sus derivados. Debido a que tienen una estructura similar a la de los estrógenos humanos, las isoflavonas son consideradas fitoestrógenos; de ahí que muchos las consideren un remedio alternativo a las hormonas para atenuar los síntomas asociados a la menopausia.

### Esteroles vegetales

Los fitoesteroles están poco presentes en la dieta habitual. Se obtienen principalmente del aceite de semillas y legumbres, aunque para que se noten sus efectos en la mejora del control lipémico se requiere al menos una cantidad de 2 g/día. El mercado ofrece multitud de productos enriquecidos con fitoesteroles: zumos, yogur, etc.

Los fitoesteroles actúan impidiendo la reducción de la absorción de colesterol. Según el consenso ATP-III, los fitoesteroles en dosis no superiores a 2 g/día podrían servir como coadyuvante al tratamiento de la hipercolesterolemia.

### Omega 3

**Se encuentra principalmente en el aceite de pescado y en los frutos secos, y hay un amplio abanico de alimentos enriquecidos con omega 3.**

Diversos estudios epidemiológicos le confieren propiedades de disminución del riesgo cardiovascular, los niveles de colesterol y triglicéridos, la hipertensión arterial y el estrés oxidativo.

### Péptidos bioactivos

La incorporación en algunos alimentos de péptidos como *Lactobacillus helveticus*, obtenidos al fermentar la leche, o la ovokinina, extraída de las proteínas del huevo, podrían tener un efecto antihipertensivo.

### Café

La cafeína y la adiponectina, presentes en el café, podrían disminuir la incidencia de diabetes y contribuir a la pérdida de peso, según se ha podido comprobar en algunos metaanálisis.

### Probióticos

Algunos estudios señalan que tienen un efecto positivo en asociación con metronidazol para combatir la vaginosis bacteriana.

**Finalmente estos son los suplementos naturales que pueden tener un efecto beneficioso para disminuir o prevenir los síntomas de la menopausia:**

- \* **Cohosh negro:** 15 gotitas en agua dos veces al día.
- \* **Extracto de Vitex.**
- \* **Trébol Rojo.**
- \* **Jalea real y miel:** Diluir 1 g de jalea real pura en 1 cdta de miel. Tomar 4 cdas al día.
- \* **Hidratación:** Una buena hidratación siempre puede prevenir la formación de piedras en el riñón por el consumo de excesivo de minerales como el calcio.

**Recuerda que hacer ejercicio es un estímulo para la buena absorción de vitaminas y minerales como el calcio y la vitamina D.**

# Años dorados en la mujer: diferencia entre climaterio y menopausia

Durante cada una de las etapas de la vida de la mujer se presentan diversos cambios hormonales, los cuales permiten la maduración y crecimiento como seres humanos, y es entonces cuando hablamos de climaterio y menopausia como parte de la etapa final reproductiva de la mujer. Éste es un proceso natural que conllevará a la aparición de diversos signos y síntomas, y que estos aunados a diversos factores pueden desencadenar complicaciones.

El “climaterio”, es una palabra que proviene del griego climate, también denominado Síndrome climatérico o premenopausia, el cual significa peldaños o escalones, lo que hace referencia a un periodo de transición desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva, y se manifiesta 1 año antes de la menopausia y se prolonga 1 año después de finalizar esta misma. Ahora, la menopausia natural o fisiológica es definida por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como el “cese permanente de la menstruación por 12 meses en ausencia de alguna enfermedad ginecológica u obstétrica” Se presenta en mujeres entre los 45 y 55 años; en México se ha visto que en promedio aparece a los 48 años. Las mujeres durante la transición climaterio/menopausia pueden estar con síntomas o sin síntomas, de manera leve a severa. En los casos sintomáticos pueden tener una severidad alta que incida en su calidad de vida, circunstancia que afectará su papel en la sociedad, en la economía y en la salud, lo cual puede conllevar a cambios físicos y metabólicos, con alta incidencia de enfermedades cardiovasculares, neurológicas, síndrome metabólico y músculo-esqueléticas. Deben considerarse el estado de salud de la mujer y de sus estilos de vida, así como los factores de riesgo de trombosis, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares o cáncer de mama.

**¿Cómo saber si se está en el periodo climatérico o menopáusico?** En el primero de los casos para diagnosticar el periodo climatérico es importante acudir a un especialista en la salud, quien realizará una historia clínica orientada y fundamentada en trastornos menstruales, síntomas vasomotores (bochornos o sudoraciones), manifestaciones genitourinarias, trastornos psicológicos (cambios del estado de ánimo, ansiedad, depresión, alteraciones del patrón de sueño), mientras que en el caso de la menopausia es de mucha importancia la ausencia del periodo menstrual por 12 meses, y en ambos casos se solicitarán perfiles con medición de hormonas entre ellas hormonas tiroideas, química sanguínea con perfiles de lípidos (grasas en sangre), glucosa, pruebas complementarias como es el Papanicolaou (o también llamado citología cervical), mastografía, ultrasonido pélvico, examen general de orina y densitometría ósea.

La sintomatología en el climaterio y la menopausia se manifiesta fundamentalmente en cuatro ámbitos:

1. **El psicológico y neurológico:** incluye insomnio, dificultades para conciliar el sueño, ánimo disminuido, irritabilidad, sensación de tensión, olvidos frecuentes, ansiedad y fatigabilidad tanto física como mental.
2. **El somático:** caracterizado por bochornos, sudoraciones inexplicadas, sensación de opresión al pecho, palpitaciones y dolores osteoarticulares y musculares.
3. **El urogenital:** en el que destacan los ciclos menstruales irregulares, sequedad vaginal, la incontinencia urinaria y la disfunción sexual.
4. **Físico y metabólico:** ganancia de masa grasa corporal con disminución de masa muscular y masa ósea, aumento de triglicéridos y colesterol en sangre, aparición de insuficiencia venosa (varices) en piernas.

El tratamiento deberá ser individualizado, no siempre la opción es la terapia de reemplazo hormonal, sino aunado a esto se recomienda cambios de estilo de vida y alimentación.



## Mitos sobre la menopausia

- **¡La menopausia es una enfermedad!:** No es una enfermedad, es un estado natural inevitable en la vida de la mujer, se debe a la pérdida de los folículos de los ovarios.
- **La menopausia es igual para todas las mujeres:** Es indudable que todas las mujeres tarde o temprano llegarán a esta etapa, pero la frecuencia y variedad con la que se presentan los síntomas es diferente en cada mujer.
- **La menopausia se produce cuando han desaparecido todos los folículos del ovario:** La edad en que se produce la menopausia depende de la reserva de folículos determinada en el período fetal y llegara cuando el número ascienda a no más de 1000 folículos ováricos.
- **Si la menstruación fue a edad temprana, la menopausia también lo será:** Estudios científicos han revelado que no existe relación del inicio de la menopausia con el inicio del periodo menstrual, sin embargo si existen numerosos reportes que relacionan una menopausia más temprana con el tabaquismo, con vivir en lugares elevados, con la desnutrición, el peso bajo y la alimentación vegetariana, se asocia también con la multiparidad y con el consumo de alcohol.
- **La edad de la menopausia tiene influencia genética:** varios estudios clínicos sugieren que madres e hijas tienden a presentar la menopausia a la misma edad.
- **Después de la menopausia los ovarios se atrofian, se marchitan y dejan de producir hormonas:** contrariamente a la creencia popular los ovarios no se marchitan ni dejan de funcionar, aunque efectivamente se hacen más pequeños y si hay una notable disminución de hormonas femeninas.



Para nosotros es muy importante  
tu opinión, **¡Escríbenos!**

[bewell@mx.lockton.com](mailto:bewell@mx.lockton.com)

