

Mujeres A Riesgo

WOMEN AT RISK

Saludos a todas mis amigas. Una vez más, tengo el privilegio de dirigirme a ustedes en este 4to. boletín de Mujeres A Riesgo (Women At Risk) donde podrán leer buenos artículos y conocer sobre nuestros programas de mamografías gratis y el registro para mujeres en alto riesgo de desarrollar cáncer del seno.

A lo largo de mis años trabajando para Mujeres A Riesgo (WAR) he tenido la dicha de conocer a mucha gente y de servir de apoyo a mis amigas hispanas.

Siendo una sobreviviente de cáncer del seno por 14 años, les puedo decir con propiedad que la buena salud es lo más importante, si tenemos la salud, podemos luchar contra cualquier problema que tengamos. Aunque a veces nos sentimos muy estresadas por todas las cosas que nos pasa alrededor, no debemos olvidar de hacernos el chequeo médico, por lo menos una vez al año. También les quiero dar un consejo para vivir mejor y es que para disfrutar el día a día, debemos reír más, hacer más ejercicio, alimentarnos mejor y amar mucho. Sean felices!!!

Si quieres más información sobre programas de Mujeres A Riesgo, puedes llamar a Lola Ruz-Curry por el teléfono (212) 305-9894. ■

Grupo de Apoyo en español

Mujeres A Riesgo con la organización SHARE tiene un Grupo de Apoyo en español para mujeres con cáncer del seno. Este grupo se reúne el segundo y cuarto jueves de cada mes.

El horario es de 10:00 am a 11:30 am.

Lugar: Edificio de Hospital Milstein
177 de la Ave. Ft. Washington
Piso 7, Sala 213

Para información puede comunicarse con Lola Ruz-Curry al teléfono (212) 305-9894.

El riesgo de cáncer del seno para las mujeres hispanas

Por C. Francisco Espinel, MD
Breast Surgery Fellow
Columbia University Medical Center

El cáncer del seno es la segunda causa de muerte más común entre las mujeres (después del cáncer del pulmón). Es la primera causa de muerte en las mujeres entre los 40 y 50 años. Este año habrá 180 mil nuevos casos diagnosticados de cáncer del seno en los Estados Unidos y 40 mil mujeres morirán. Una de cada ocho mujeres será diagnosticada con cáncer del seno durante su vida.

Hay muchos factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de cáncer del seno. El factor más importante es el género (masculino o femenino). La proporción de femenino a masculino para el cáncer del seno es 100:1. Otros factores de riesgo importantes incluyen una historia en la familia, obesidad, falta de ejercicio, tejido denso en los senos, menstruación temprana o menopausia tardía, no amamantar y el uso de la píldora anticonceptiva por muchos años.

Se ha demostrado que la incidencia de cáncer del seno es más baja en mujeres hispanas que en no hispanas, esto se debe a algunos factores de riesgo diferentes. Por ejemplo, para las mujeres hispanas, la historia en la familia parece ser muy importante. El riesgo de cáncer del seno se duplica para una mujer hispana con una pariente en primer grado (madre, hermana o hija) mientras que el riesgo se multiplica por cinco para una mujer hispana que tenga dos parientes cercanas con cáncer del seno.

(Continúa en la pág. 2)



Las mujeres hispanas también tienen más probabilidad de tener el gen anormal del cáncer del seno (BRCA 1) que las mujeres blancas que no son judías Ashkenazi. Los genes anormales de cáncer del seno (BRCA 1 & 2) son la causa de aproximadamente el 10% de todos los cánceres del seno. Las mujeres con esta mutación del gen tienen un riesgo del 85% de desarrollar el cáncer del seno antes de llegar a los 70 años. Estas mujeres también tienen un alto riesgo de desarrollar cáncer de ovario. Sin embargo, la mayoría de las mujeres que tienen cáncer del seno no heredan el gen anormal del cáncer del seno.

Se ha encontrado que la obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer del seno, especialmente en las mujeres en menopausia. Después de la menopausia, el tejido graso produce la mayor cantidad de estrógeno en el cuerpo. Por esto, las mujeres obesas tienen más alto el nivel de estrógeno y posiblemente un riesgo mayor de desarrollar cáncer del seno.

La poca actividad física o la falta de ella puede contribuir en parte a que una mujer padezca de cáncer del seno. Los estudios están empezando a mostrar que el ejercicio es una forma en que la mujer puede reducir el riesgo de cáncer del seno.

Las mujeres hispanas pueden tratar de reducir el riesgo de cáncer del seno de muchas maneras. La historia de la familia y la genética no se pueden cambiar, pero hay otros métodos para que una mujer hispana pueda tratar de protegerse. Las mujeres hispanas no reciben pruebas genéticas frecuentemente de modo que los pacientes y los médicos necesitan hacer un esfuerzo más común para pedir y recibir la prueba. El ejercicio y la dieta pueden mejorar la salud en general y pueden posiblemente reducir el riesgo de cáncer del seno.

Los médicos y las pacientes pueden trabajar juntos para tener un impacto positivo en la lucha contra el cáncer del seno. El primer paso es estar conscientes de los factores de riesgo. El segundo paso es hacer algo sobre ellos, como hacerse la prueba genética, hacer más ejercicio o perder peso. Esto es un esfuerzo en equipo. ■



“Mi nombre es Lucila Estévez y soy sobreviviente de cáncer del seno...”

Mi nombre es Lucila Estévez y soy sobreviviente de cáncer del seno. Tuve cuatro (4) hijas que tuve que criar yo sola después de que mi esposo me dejó. Yo trabajé primero 15 años en factorías, luego 23 años cuidando niños en la casa y luego en mantenimiento en oficinas por otros 23 años hasta una semana antes de mi cirugía.

Yo me hacía la mamografía todos los años pero dejé de hacérmela por 2 años y medio después de que mi médico general se fue y como me sentía bien, no busqué a otro médico.

Mis hijas me insistieron que yo debería buscar a un médico que me hiciera un chequeo general. Conseguí a la Dra. González que está cerca de mi casa. Tan pronto comencé con ella me envió a hacerme la mamografía.

*“Mis hijas... me dijeron,
‘Mami, no estás sola, la vida
no termina por eso.’”*

Después de la mamografía tuve una cita con la Dra. González para saber el resultado. Ella me dijo “Lucila, no te pongas triste por la noticia que te voy a dar, me miró y me dijo -tienes cáncer en el seno izquierdo”, es un pequeño granito. En ese momento comencé a llorar, lo que me vino a la mente fue mis hijas y nietos. Creí que ya mi vida se acababa. La doctora me refirió enseguida al Hospital New York Presbyterian para que me revisaran más a fondo. Me fui solita a mi casa y estuve toda la noche llorando y pensando. Finalmente, al día siguiente decidí llamar a mis cuatro hijas para que vinieran a la casa urgente ya que tenía una noticia muy importante que darles. Vinieron esa misma noche con sus esposos y me dijeron “mami, no estás sola, la vida no termina por eso. Seguro que te harán una operación y te darán el tratamiento que necesites.”

La semana siguiente, cuando fui al hospital, me hicieron un sonograma. Enseguida, decidieron hacerme una biopsia de aguja para sacarme líquido y boté mucha sangre. Me dijeron que necesitaba que alguien me acompañara de regreso a mi casa. Una de mis hijas vino a recogerme.

Al llegar a la casa, comencé a sangrar mucho y tuve que llamar a la ambulancia para poder regresar al hospital y cuando me vio la doctora en el departamento de mamografía, me refirieron a la clínica del seno. La siguiente semana que fui a la clínica, me atendió el Dr. El Tamer y después de examinarme y revisar todos los exámenes habló con mis hijas y nos dijo que tenía que hacerme una lumpectomía y después radiación. Ese día en la clínica del seno conocí a Lola, quien

me dio mucho apoyo e información sobre lo que me estaba pasando.

La lumpectomía me la hicieron el día 14 de febrero del 2003 y el doctor El Tamer me informó que todo había salido bien. Después me refirieron a la Dra. Woodhouse en el departamento de radiación y me dijo que me darían 33 sesiones de radiación. Al terminar con la radiación, fuí a la Clínica oncológica donde me recetaron la pastilla Arimidex por 5 años. Cuando terminé con esta pastilla, me ofrecieron participar en un estudio tomando Femara por 5 años más, ya que ésta última me ayudaría a prevenir otro cáncer en el mismo seno.

Desde que comencé acá en el NYPH me han tratado muy bien y trato siempre de no perder ninguna cita. Me cuido la salud lo más que puedo y sigo los consejos que me dan los médicos y el personal que trabaja en el hospital.

Le doy gracias a Dios por todo el apoyo que he conseguido en el hospital NY Presbyterian. Por ahora sigo chequeándome con el Dr. Taback, el cirujano y en la clínica oncológica. ■



*¡Participe en la lucha
contra el cáncer del seno!*

*Envíe su correo electrónico
y/o su dirección a
lhheld@womenatrisknyc.org
para recibir información
sobre los programas de
Mujeres a Riesgo.*

Qué debe saber sobre el cáncer cervical

Por Lisa Held

El cáncer cervical es un tipo de cáncer muy frecuente y peligroso para las mujeres hispanas. Según la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer), las mujeres de Centro y Suramérica aproximadamente multiplican por tres los índices de incidencia y mortalidad del cáncer cervical en relación a las mujeres de los Estados Unidos. El riesgo de cáncer cervical para las mujeres hispanas que viven en los Estados Unidos es más o menos el doble del riesgo de las mujeres blancas no hispanas. También, el índice de mortalidad es un 50% más alto para las mujeres hispanas.

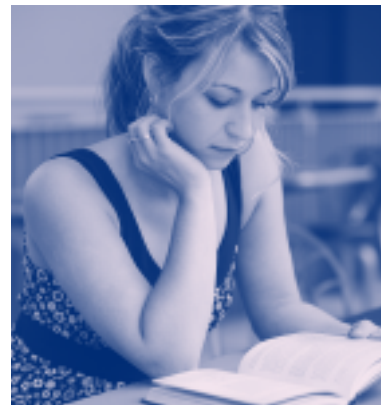
Por estas razones, es muy importante que las mujeres hispanas aprendan los factores de riesgo del cancer cervical, cómo protegerse y los métodos de prevención.

¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS FACTORES DE RIESGO EN EL CÁNCER CERVICAL?

- HPV (Virus del Papiloma Humano) es un grupo de virus que puede infectar al cuello del útero. Los virus son transmitidos por contacto sexual. Una infección de HPV que no sea tratada puede causar el cáncer cervical y la mayoría de los casos de cáncer cervical son por HPV.
- Fumar cigarrillos.
- Un sistema inmunitario debilitado por el VIH/SIDA
- El uso de la píldora anticonceptiva por muchos años.
- Tener muchos niños (cinco o más)

¿POR QUÉ TIENEN ÍNDICES MÁS ALTOS DE CÁNCER CERVICAL LAS MUJERES HISPANAS?

Hay varias hipótesis sobre el porqué las mujeres hispanas
(Continúa en la pág. 4)



La Biblioteca Stacey Garil Womack de Mujeres A Riesgo

El propósito de la biblioteca de Mujeres A Riesgo es ayudar a las pacientes y familias a entender y conocer lo necesario para tomar decisiones en cuanto a tratamiento y darle apoyo una a una cuando la paciente lo desee.

La biblioteca está situada en Herbert Irving Pavilion, 161 de la Ave. Fort Washington, piso 10, sala 1035. Las personas que atienden en la biblioteca son sobrevivientes del cáncer del seno. Se invita a las pacientes que vienen a Oncología y a las pacientes y acompañantes que están esperando para mamografía.

Horas de atención bilingüe:
miércoles y jueves, 1:00 pm–4:30 pm

Para más información, pueden comunicarse con
Lola Ruz-Curry al teléfono a (212) 305-9894.

Esta publicación de Mujeres A Riesgo ha sido posible por la generosidad y apoyo de
NewYork-Presbyterian Hospital's Department of Government and Community Affairs.

tienen índices de cáncer cervical más altos. Algunas incluyen:

- La falta de seguro médico
- Poco acceso a la asistencia médica de buena calidad
- Conocimiento insuficiente de métodos de prevención
- Factores socioeconómicos como la falta de dinero, de educación y los tabúes culturales

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME DEL CÁNCER CERVICAL?

Hay varias maneras de prevenir y detectar el cáncer cervical. Aquí hay algunos consejos simples para empezar a protegerse del cáncer cervical:

1. ¡Protéjase de HPV!

- Practique sexo seguro usando protección todo el tiempo.
- Obtenga la vacuna de HPV. Ahora, hay una vacuna que protege contra muchos de los tipos de HPV. Se llama Gardasil y

las mujeres pueden obtenerla antes de los 25 años. Pídale a su médico información sobre Gardasil.

2. ¡Hágase el examen de Papanicolaou regularmente!

La mayoría de las mujeres necesitan el examen de Papanicolaou una vez al año. Hable con su médico sobre con qué frecuencia se debe hacer un Papanicolaou.

3. ¡No fume!

Fumar aumenta el riesgo de muchos diferentes tipos de cáncer y otros problemas de salud. Si no fuma, será más saludable en general.

Para más información, visite www.cancer.org o www.cancer.gov. ■

.....

Servicios gratuitos de detección de cáncer en el Centro Médico de la Universidad de Columbia

La alianza para la detección del cáncer en el Centro Médico de la Universidad de Columbia ofrece mamografías y Papanicolaou gratuitos para mujeres de 40 años de edad y mayores, y las detecciones colorrectales gratuitas para mujeres de 50 años y mayores que no tienen seguro médico. Todas las pruebas necesarias de detección y tratamiento también serán gratuitas para mujeres participativas.

El personal en la alianza de detección del cancer es bilingüe y no le preguntará a nadie sobre su estado legal o documentación. Para más información o una cita, sírvase llamar al 212-851-4516. Las oficinas se encuentran en la avenida 1130 St. Nicholas en Manhattan. ■



Consejos para la salud de los senos

1. Desde que la mujer entra en la pubertad debe comenzar a hacerse el autoexamen de los senos mensualmente por el resto de su vida.
2. Si tienes una historia de cáncer del seno en un familiar de primer grado (madre, hermana, hija) debes comunicárselo a tu médico y él determinará la edad en que debes hacerte tu primera mamografía.
3. A partir de los 40 años de edad debes hacerte una mamografía cada año.
4. Ir al ginecólogo, por lo menos una vez al año.
5. Recuerda que tu estilo de vida también incrementa los riesgos de cáncer del seno.

WAR BOARD OF DIRECTORS

Founder & Chairperson
Susan Fuirst

President
Bonnie Pressman

Immediate Past President
Lynda Wertheim

*Vice President—
Fundraising*
Carole Scherzer

Vice President—Programs
Marianne Flanagan

*Vice President—
Hospital Relations*
Helen Morik

Nikki Feirt Atkins, MD
Renee Brown
Abigail Black Elbaum
Ethel Garil
Marianne Glasel
Jay Horowitz
Ruth Lapidus
Jane Scheinfeld
Sally Sherwood
Jared Weiss

Medical Director
Kathie-Ann Joseph, MD,
MPH

Executive Director
Kitty Silverman

HOSPITAL ADVISORY COUNCIL

Andria Castellanos
Nancy Gautier-Matos
Angie Lloyd
Paula Roberts
Lynne Roth
Karen Schmitt

WOMEN AT RISK NEWSLETTER STAFF

Editors
Lisa Held
Lola Ruz-Curry

Design
Judy Tashji