

Mujeres A Riesgo

Bienvenidas a Mujeres A Riesgo

Por Lola Ruz-Curry

Hola mis queridas amigas. Les doy un saludo a toda la comunidad Hispánica. Soy sobreviviente de cáncer del seno y tuve una mastectomía en 1995. Desde hace 7 años trabajo en "Mujeres A Riesgo" (Women At Risk, WAR), un programa de cáncer del seno del Centro Médico de la Universidad Columbia. Mujeres A Riesgo proporciona apoyo constante a las mujeres a través de una variedad de programas que incluyen investigación, educación, mamografías gratuitas y un registro de mujeres en alto riesgo de desarrollar cáncer del seno.

Les damos la bienvenida a nuestro primer boletín de Mujeres A Riesgo en Español. Lo hacemos con el deseo de comunicarnos y mantener informada a la comunidad Hispánica. En esta edición, podrán leer artículos informativos sobre la salud y el cáncer del seno. Además encontrarás una lista de actividades que incluye Ferias de Salud y días de mamografías gratuitas para personas sin seguro médico.

Si quieres aprender sobre el programa de Mujeres A Riesgo, comunícate con Lola Ruz-Curry al (212) 305-9894. ■

Grupo de Apoyo en Español

Mujeres A Riesgo junto con la organización SHARE tiene un Grupo de Apoyo en Español para mujeres con cáncer del seno. Este grupo se reúne los segundos y cuartos jueves de cada mes en el 622 Oeste de la calle 168 Edificio del Hospital Presbiteriano, Piso 14, Sala de conferencia 101.

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

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

¿Qué se considera alto riesgo?

Por la Dra. Adora Fou

1. EDAD

La edad es el punto más importante de los factores de riesgos. Mientras la mujer avanza en edad también aumentan los riesgos de desarrollar cáncer del seno. De esta manera, una de cada nueve mujeres desarrollará cáncer del seno durante el transcurso de su vida (hasta la edad de 85 años). Este número podría no ser exacto. Los riesgos relacionados con la edad podrían más adelante ser clasificados de la siguiente manera:

- 1 de cada 200 mujeres menores de 40 años desarrollará cáncer del seno
- 1 de cada 25 mujeres entre las edades de 40 y 60 años desarrollará cáncer del seno
- 1 de cada 13 mujeres mayores de 60 años desarrollará cáncer del seno

2. HISTORIAL MEDICO PERSONAL

Un diagnóstico anterior de cáncer del seno puede indicar un aumento en el riesgo de desarrollar un nuevo cáncer primario en el otro seno. Algunos tipos de cáncer pueden tener un riesgo más elevado de enfermedad colateral que otros.

3. HISTORIAL MEDICO FAMILIAR Y GENÉTICA

Un familiar de primer grado (madre, hermana, hija) que haya sido diagnosticada con cáncer del seno aumenta el riesgo en la mujer de desarrollar la enfermedad. La edad en que su familiar desarrolló la enfermedad es muy importante. El riesgo más alto es transmitido cuando el familiar ha desarrollado la enfermedad a una edad muy temprana (por ejemplo antes de los 40 años), especialmente si se le ha diagnosticado cáncer del seno en los dos senos a la vez. En algunas familias, pueda que exista una predisposición hereditaria a desarrollar cáncer del seno, que es el resultado de una mutación de los genes BRCA1 ó 2. Ser un portador de la mutación en los genes BRCA1 y/o BRCA2 incrementa grandemente el riesgo de una mujer de desarrollar cáncer del seno. Las mujeres portadoras de estos marcadores genéticos tienen de un 50 a un 85% más de riesgo de desarrollar cáncer del seno en el transcurso de su vida.

(continúa en la pag. 2)



4. ENFERMEDADES BENIGNAS DEL SENO

Existen dos tipos de enfermedades benignas del seno que están asociadas con el aumento en el riesgo de cáncer del seno. Estas son: Hiperplasia atípica ductal y lobular (ADH y ALH) y carcinoma lobular in situ (LCIS). Si una mujer tiene una historia de estas condiciones médicas, ella está en un riesgo más alto de desarrollar cáncer del seno. Estas enfermedades pueden ser diagnosticadas únicamente si una mujer se realiza una biopsia de los tejidos del seno.

5. FACTORES DEL SISTEMA REPRODUCTIVO DE LA MUJER

Una primera menstruación a temprana edad (antes de los 12 años) y una menopausia tardía (después de los 52 años) aumenta los riesgos de contraer cáncer del seno. No haber tenido hijos ó haber tenido su primer hijo después de los 30 años también aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad. Tomar estrógeno después de la menopausia está asociado también con el aumento en el riesgo de contraer cáncer del seno. Esta relación refleja la estrecha asociación del estrógeno con el cáncer del seno. La relación que hay con la obesidad y el aumento en el riesgo de cáncer del seno en la mujer posmenopáusica, podría también colaborar con este mecanismo de la manera en que el tejido graso en el cuerpo produce estrógeno en un pequeño grado.

El cáncer del seno es una preocupación que tienen las mujeres sobre su salud, frecuentemente podemos escuchar noticias acerca de esta enfermedad. Si te preocupas acerca del riesgo de desarrollar cáncer del seno ó piensas que tienes alto riesgo de desarrollar esta enfermedad, habla con tu médico. Con tantos factores de riesgos independientes, la evaluación del riesgo del cáncer del seno es un proceso muy individual, que hace que cada mujer esté más consciente de su salud y considere las estrategias mas adecuadas para reducir su riesgo. ■

Consejos para la salud de los senos

1. Desde que la mujer entra en la pubertad debe comenzar a hacerse el auto examen 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 de 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 de 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

Actividades de salud

■ Bienvenida a la Primavera 2006 El día sábado 8 de Abril, 2006 en el 161 de la Avenida Fort Washington, en el piso 10 casi en la esquina de la calle 165 del Hospital Presbiteriano de New York. Este es un evento especial para la salud del seno donde se ofrecerán mamografías, papanicolaou y examen del colon gratis para pacientes que no tengan seguro médico y que no se hayan hecho una mamografía en un año. Para más información sobre esta actividad llamar al (212) 851-4516

Este evento es patrocinado por Mujeres A Riesgo (WAR).

■ El día viernes 21 de Abril, 2006 en el 268 de la Avenida Wadsworth con la esquina 187 se estarán ofreciendo mamografías gratis en el camión móvil a pacientes que no tengan seguro médico. Para más información sobre esta actividad llamar al (212) 568-8803

Este evento es patrocinado por la Iglesia Santa Elizabeth en conjunto con el Programa del Seno de la Universidad Columbia.

■ El día domingo 4 de Junio, 2006 en el 268 de la Avenida Wadsworth con la esquina 187 se realizará una Feria de Salud en donde se estarán ofreciendo mamografías en el camión móvil, evaluación de la presión arterial, colesterol y diabetes todo gratis para los que califiquen. También habrá otras actividades.

Para más información sobre esta actividad llamar al (212) 568-8803

Este evento es patrocinado por la Iglesia Santa Elizabeth en conjunto con el Programa del Seno de la Universidad Columbia y el departamento ambulatorio del NYPH.

■ El Primer y Ultimo Sábado de Octubre 2006, se llevará a cabo en el 161 de la Avenida de Fort Washington, en el piso 10 casi en la esquina de la calle 165 del Hospital Presbiteriano de New York. Este es un evento especial para la salud del seno donde se ofrecerán mamografías, papanicolaou y examen del colon gratis para pacientes que no tengan seguro médico y que no se hayan hecho una mamografía en un año. Para más información sobre esta actividad llamar al (212) 851-4516. El Ultimo Sábado de Octubre es patrocinado por Mujeres A Riesgo (WAR).

Historia de una sobreviviente

*“Hola, me llamo Santa Vásquez
y soy una sobreviviente de cáncer del seno...”*

Todo comenzó en agosto del 2001 cuando me sentí una parte del seno más dura que lo normal. Enseguida pedí una cita con el ginecólogo en el Hospital Presbiteriano y me la dieron para septiembre 29. Acababa de cumplir 33 años el día 1 de septiembre. La doctora me dijo que parecía leche en los ductos porque le estaba dando el seno al bebé que había tenido tres meses antes. Me dijo que me pusiera paños tibios en el seno, pero fue peor la reacción. Regresé al médico a la semana ya era finales de octubre y me envió a hacer un sonograma en el seno derecho y me dijeron lo mismo, que parecía leche acumulada en los ductos del seno. De todas maneras, al no estar seguros decidieron para mediados de noviembre hacer me una biopsia de aguja para confirmar el diagnóstico. El resultado de la biopsia dio positivo, tenía un tumor pero no pudieron seguir con más detalles hasta que se me secara la leche.

Me dijeron que me verían en dos semanas y a los dos días me llamaron y cambiaron la cita para cinco semanas que sería el 31 de diciembre. Mientras tanto, decidí buscar una segunda opinión, porque estaba ansiosa por aprender todo lo que pudiera acerca de esta dureza en mi seno. El segundo doctor que visité me hizo una segunda biopsia de aguja y el resultado fue el mismo. Ella se preocupó por el resultado y decidió hacerme otra biopsia el mismo día para sacar tejido. Me informó que tendría que recibir quimioterapia y venir más seguido al hospital. Decidí tener mi tratamiento en el NYPH porque me quedaba más cerca de mi casa.

Regresé a la cita que tenía para el 31 de diciembre en el NYPH. La doctora me dijo que recibiría primero quimioterapia porque el tumor era grande y para enero del 2002 comencé a recibir la primera quimioterapia de seis sesiones cada dos semanas.

En el momento que me dijeron que tendría que recibir quimioterapia y luego una cirugía y que se me caería mi cabello, lo único que pensé fue que si eso era para recobrar mi salud, lo haría sin importarme las consecuencias. Gracias a Dios tenía a mi esposo quien me estaba dando mucho apoyo emocional y que no le importaba si perdía mi cabello. Mi familia estaba toda en República Dominicana y con mis dos niños pequeños, la niña de 3 años y el niño de 8 meses al pensar en ellos me dio más fuerza para luchar en contra de la enfermedad.

Después de finalizar con las seis quimioterapias, el día 14 de mayo me hicieron una lumpectomía y también me quitaron 23 ganglios y 4 de ellos resultaron positivos. Debido a que el resultado del patólogo dio que los márgenes no estaban limpios, el 23 de junio del 2002 me hicieron la mastectomía y reconstrucción el mismo día.

Después de la mastectomía, en agosto comencé a recibir semanalmente un total de 11 quimioterapias. Luego recibí radiación por un mes siguiendo con Tamoxifén por 5 años.

Siendo paciente de alto riesgo, tengo que chequearme cada seis meses. Ahora yo chequeo mi salud cuidadosamente y estoy agradecida por el tratamiento, cuidado y apoyo que he recibido en el hospital. ■

Reduce el riesgo de cáncer del seno a través de dieta y ejercicio

Por Rita Litchfield

Una dieta saludable y ejercicios moderados pueden ayudarte a lucir bien y pudieran salvar tu vida de acuerdo a estudios recientes. Algunos simples pasos que puedes tomar hacia una forma de vida más saludable y a reducir el riesgo de cáncer del seno incluyen lo siguiente:

- “Manteniendo un peso adecuado y saludable es la clave para combatir y prevenir el cáncer: la grasa que tienes demás en tu cuerpo produce una cantidad adicional de estrógeno. Para algunos cánceres que pueden ser estimulados por el estrógeno, este exceso de estrógeno proporciona un estímulo no deseado de células cancerígenas. Perder peso es difícil, pero cualquier progreso que hagas en mantener el peso bajo control hará una diferencia saludable en tu vida”, dijo la Dra. Adora Fou, del departamento de Cirugía del seno en el New York Presbyterian Hospital.

- Limita la grasa en tu dieta. Hay evidencia que asocian el aumento de grasa saturada en una dieta a cáncer del seno.

- Limita o elimina el consumo de alcohol. Las mujeres deberían limitar el consumo de alcohol a un trago de alcohol o menos por día.

- Toma te verde y come más frutas, como fresas y moras, también vegetales como la espinaca y zanahoria que le agregará altamente beneficios antioxidantes a tu dieta. “Pescado del mar profundo como el salmón es muy bueno por el aceite de pescado que contiene”, dice la Dra. Fou.

- Mantente activa físicamente. Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a mantener un peso saludable. Una caminata diaria de 30 minutos 5 ó 6 veces a la semana o agregando apenas una pequeña cantidad de ejercicio a tu rutina diaria puede

(continúa en la pag. 4)



Para más información de como hacer una donación llamar al (212) 305-9894.

Esta publicación de Mujeres A Riesgo ha sido posible por la generosidad y apoyo de la Fundación

Larry y Jane Scheinfeld.



beneficiarte en muchas maneras. Debes incorporar más actividad en tu vida diaria como caminar un poco rápido, limpiar la casa, utilizar las escaleras en vez del ascensor, bailar, montar bicicleta cuando vayas a trabajar ó estacionar el carro lejos de la entrada de la tienda ó el sitio de trabajo.

- Las personas que quieran y puedan físicamente también deberían participar en otras actividades más fuertes como correr, nadar, hacer ejercicios aeróbicos ó competencias deportivas.

Muchos estudios han buscado conexiones entre la dieta y la recurrencia de cáncer del seno. Estos estudios han analizado lo siguiente:

- La grasa en la dieta: porque el tejido graso produce la hormona de estrógeno y éste a la vez juega un papel en el crecimiento de algunos cánceres del seno.
- La dieta alta en fibra: porque la fibra moviliza el alimento, el líquido y las posibles toxinas a través del cuerpo más rápidamente, reduciendo la posibilidad que el cuerpo los absorba.
- Algunas vitaminas y otros componentes de frutas y vegetales que pudieran parar ó retrasar el crecimiento de células cancerígenas.
- El efecto del alcohol en el riesgo de cáncer del seno.

Investigadores han examinado todos estos factores y la conexión entre el peso del cuerpo y la recurrencia de cáncer del seno.

Muchas mujeres diagnosticadas con cáncer del seno buscan información y consejo en cómo cambiar su dieta para ayudar a reducir el riesgo de recurrencia y mejorar la calidad de

vida. Con la enfermedad y el tratamiento que puede dejarte sintiéndote débil y sin fuerza, lo que comes es una parte de tu vida que puedes controlar y posiblemente bajar la posibilidad de que el cáncer regrese.

Ejercicio moderado puede también prolongar la supervivencia en pacientes con cáncer del seno y las mujeres que caminan constantemente una hora a la semana parece aumentar su posibilidad de supervivencia. Ejercicios con pesas ayudan a tener huesos más fuertes y también reduce el riesgo de osteoporosis, mientras que los ejercicios aeróbicos ayudan a tener más fuerza cardiovascular, lo cual puede reducir tu riesgo a enfermedades del corazón. Además, estudios hechos anteriormente han encontrado que la mujer que hace ejercicio después de haber tenido cáncer del seno tiene una mejor calidad de vida que aquellas que no lo hacen. ■

Clínicas ambulatorias del Hospital Presbiteriano

Puedes hacer cita llamando al telefono: (866) 463-2778

Audubon Practices

21 de la Avenida Audubon (entre las calles 166 y 167)

Broadway Practice

4781 de Broadway (media cuadra al norte de la calle Dyckman)

Charles B. Rangel Community Health Center

534 Oeste de la calle 135

Fort Washington Geriatric Practice

99 de la Avenida Fort Washington (Esquina de la calle 163)

Herman D. Farrell Jr. Community Health Center

610 Oeste de la calle 158

Nagle Family Health Center

64 de la Avenida Nagle (en la calle 195)

Washington Heights Family Health

575 Oeste de la Calle 181

WAR BOARD OF DIRECTORS

Founder & Chairperson

Susan Fuirst

Stephen Agins

Carole Burack

Makiko Carty

Emily Gardner

Ethel Garil

Marianne Glasel

Jay Horowitz

Susan Howard

Ruth Lapidus

Helen Morik

Bonnie Pressman

Robin Rosenberg

Carole Scherzer

Sally Sherwood

Marilyn Silverman

Judy Sullivan

Susan Wiseman

President

Lynda Wertheim

Medical Director

Freya Schnabel, MD

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

Editor:

Crate Herbert

Audrey Jimenez

Lola Ruz-Curry

Contributors/Readers

Adora Fou, MD

Rita Litchfield

Photography

Joan Penn

Kitty Silverman

Design

Judy Tashji