

Mujeres A Riesgo

WOMEN AT RISK

Bienvenidas

Por Lola Ruz-Curry

Hola mis queridas amigas. Un cordial saludo a toda la comunidad Hispana. Me hicieron una mastectomía radical en mayo de 1995 y desde ese momento me considero una sobreviviente de cáncer del seno. En Diciembre de 1998 comencé a trabajar para “Mujeres A Riesgo” (Women At Risk), 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 en caso de no tener seguro médico y un registro y seguimiento a mujeres en alto riesgo de desarrollar cáncer del seno.

Este es nuestro segundo boletín de Mujeres A Riesgo en español. A través de él nos comunicamos y mantenemos informada a la comunidad Hispana. En esta edición podrán leer artículos informativos sobre salud y el cáncer del seno.

Si necesitas más información sobre el programa de Mujeres A Riesgo, puedes comunicarte 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

Elecciones: La Dieta y el Cáncer del Seno

Por Soochoo Chva-Steinberg, Médico Dietético

Investigadores todavía no están seguros si la dieta alimenticia juega algún papel en la prevención o fomentación del cáncer del seno; sin embargo varias pautas nacionales recomiendan una dieta saludable y balanceada, baja en grasas y alta en vegetales, frutas y granos enteros. Mas adelante veremos algunos estudios de investigación sobre nutrición y el cáncer de seno. Tenga presente que ninguno de estos estudios son definitivos y todos ellos tienen sus propias limitaciones, sin embargo, es importante tomarlos en cuenta en el momento de hacer sus propias decisiones.

CONSUMO DE GRASAS

Investigadores sugieren que el tipo de grasa que se consume (ingiere) influye las células cancerosas de diferentes maneras. Las grasas saturadas, que provienen de las carnes de animales y productos lácteos y las grasas trans, las cuales provienen de aceites vegetales que han sido hidrogenados, parece que influyen el cuerpo de una manera que aumenta el crecimiento de tumores.

Sin embargo, grasas no saturadas han demostrado la habilidad de detener el crecimiento de las células cancerosas. Este tipo de grasas se puede encontrar en las semillas de maní, aceites de oliva y canola, en grasa de pescado, linaza, nueces crudas y en hojas verdes, como también en otras fuentes.

Investigadores han demostrado que una dieta alta en grasas aumenta el riesgo de contraer cáncer del seno entre las mujeres posmenopáusicas. Más específicamente, mujeres que consumen una dieta alta en grasas (40% del total de calorías provenientes de grasas) tienen un 15% más de riesgo de desarrollar cáncer del seno, en comparación con aquellas que reportaron tener una dieta baja en grasas (20% del total de calorías provenientes de grasas).



(continúa en la pag. 2)

CARNES ROJAS Y CARNES PROCESADAS

Un estudio publicado recientemente en el "British Journal of Cancer" concluyó que el grupo de mujeres posmenopáusicas que consumieron una mayor cantidad de carnes rojas tuvieron el riesgo más alto de tener cáncer del seno. Los descubrimientos del estudio también demostraron que las mujeres que consumieron más de 2 onzas de carne roja diariamente fueron 56% más propensas a desarrollar cáncer del seno al ser comparadas a las que no consumieron carnes rojas en sus dietas. Además las mujeres que consumieron la mayor cantidad de carnes procesadas (mas de 3/4 de onzas diarias) tenían un 64% mas de posibilidad de desarrollar la enfermedad que aquellas que no consumieron ningunas.

CARNES AHUMADAS, ASADAS O LA PARRILLA

En Mayo 2007, un estudio publicado por "Epidemiology" sugirió que mujeres posmenopáusicas que consumieron la mayor cantidad de carnes ahumadas, asadas o a la parrilla, tienen un 47% mayor riesgo de desarrollar cáncer del seno que aquellas que consumieron menor cantidad. Existen dos componentes peligrosos producidos durante el proceso de asado, a la parrilla o ahumado de las carnes que han demostrado un incremento en el riesgo de crecimiento de tumores en animales, y potencialmente aumenta la posibilidad de desarrollar algunos tipos de cáncer.

BEBIDAS ALCOHOLICAS

Un estudio publicado en el periódico, "Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention," sugirió que mujeres que consumen mas de 1 o 2 bebidas alcohólicas diariamente pueden tener un aumento en el riesgo de contraer cáncer del seno. Estos descubrimientos están de acuerdo con otros estudios sobre alcohol y cáncer de seno. Sin embargo tomar en moderación, por otra parte, no ha demostrado un aumento en el riesgo de contraer cáncer de seno.



¿QUE PUEDE USTED HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER CANCER DEL SENO?

Mientras todavía no hay evidencia concluyente que sugiera que el cáncer del seno es causado por el consumo de ciertos alimentos, varios estudios y pautas indican que comer una dieta balanceada y saludable, llevando un régimen de actividad física y manteniendo un peso saludable puede reducir el riesgo de darle cáncer del seno a las mujeres. ■



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

El Programa de Cáncer Del Seno De La Universidad Columbia y El Centro Médico Del Hospital Presbyterian (BCSP) Ofrecen Evaluaciones Para El Cáncer Del Seno Gratuitas

Por Annie Geddes

Para las mujeres que no tienen seguro médico, la idea de realizarse una mamografía anual suena imposible por muchas razones. A pesar que sabemos que toda mujer de 40 años o más debe realizarse una mamografía todos los años para reducir su riesgo de morir de cáncer del seno no todas pueden hacerlo. La solución a este problema para las mujeres sin seguro médico o con un seguro que no cubre estas evaluaciones es El Programa del Seno de la Universidad Columbia y el Centro Médico del Hospital Presbyterian (BCSP).

El BCSP ofrece exámenes de mamografías gratis y exámenes de seguimientos a mujeres de 40 años o mas que no se hayan realizado una mamografía desde hace un año, que no halla sido diagnosticada recientemente con cáncer del seno, o que no halla recibido recientemente tratamiento para el cáncer del seno y principalmente que no tengan seguro médico. El programa también les proporciona mamografías gratis a mujeres menores de 40 años que tengan un familiar de 1er grado (madre, hija, hermana) con cáncer del seno. El personal de BCSP es en su totalidad bilingüe, y el estatus migratorio de sus pacientes no importa. Para el BCSP la salud de la mujer es lo más importante, y el personal del BCSP se asegurara de que cada mujer reciba atención y cuidados médicos de primera.

Después que se determina que una mujer es elegible para formar parte del programa, se le hace una cita. En esta cita, se le hace una entrevista sobre su historial de salud, luego una enfermera le realizara un examen clínico del seno y finalmente se le hará la mamografía de rutina. Si los resultados de su mamografía salen con algún tipo de anomalía y es necesario hacer otros estudios o tratamientos, estos exámenes y tratamientos también serán cubierto y pagados por el programa de BCSP; mediante unos fondos especiales del programa de servicios médicos del estado (Medicaid de Emergencia) o por otros fondos a través de donaciones de otras instituciones destinados a cubrir estos servicios.

Otro de los beneficios de este programa es que cada mujer con un resultado positivo recibirá los servicios del director encargado de los casos especiales. El programa también ayudara y guiara a cada paciente con su caso particular a través de todos los caminos hacia los recursos médicos necesarios. El director encargado de los casos, que es una enfermera titulada, ayudara a cada paciente a comprender los resultados de sus mamografías y otras evaluaciones, les explicara junto al cirujano sus opciones de tratamientos y los cuidados necesarios durante esta etapa. El director del caso puede ayudar a la paciente a obtener cuidados infantiles, servicios de traducción en su idioma para que pueda comprender sus resultados, ser-



vicios de apoyo emocional y servicios sociales, además de un programa especial que las ayudara a lucir y sentirse mejor con estilistas y cosmetólogas durante el tiempo de tratamiento. Estos son apenas algunos de los servicios que el director encargado de los casos puede proporcionar a cada paciente BCSP.

El BCSP en el Hospital NewYork-Presbyterian, fue establecido en 1995, suministró servicios de mamografía y exámenes de seguimiento a 1,768 mujeres sin seguro médico en el año 2006, a través de su programa de alcance a la comunidad. [JL3]Este programa incluye eventos en escuelas, iglesias, centros comunitarios y de envejecientes, además de evaluaciones gratis en ferias de salud de la comunidad en nuestros camiones móviles. El Programa BCSP sirvió a casi 3,500 personas en el año 2006.

Si usted califica y quiere llamarnos para hacer una cita para una mamografía gratis con el Programa del Seno de la Universidad Columbia y el Centro Médico del Hospital Presbyterian, por favor llamar al 212-851-4516. La oficina está localizada en el 1130 de la Avenida Saint Nicholas en el Centro de Imágenes Avon. Y recuerde que todos estos servicios son completamente gratis, y que su información personal es estrictamente confidencial. Es un placer ayudarles. ■

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

“Hola, me llamo Romelia Mercado y soy una sobreviviente de cáncer del seno...”

Por Lola Ruz-Curry

Les quiero contar la historia sobre mi cáncer del seno. Hasta el mes de mayo del año 1999, yo nunca me había sentido nada.

Un día de ese mes me estaba bañando en mi casa y de repente oí unas voces que me decían “chequéate el seno izquierdo”. La verdad es que nunca había tenido esa sensación anteriormente. Pero lo que hice fue examinarme el seno y me conseguí una pequeña bolita del tamaño de un grano de arroz. En ese momento no le di mente a eso y seguí mi vida normal. Para ese momento yo tenía 28 años de edad.

Un mes después, tuve un sueño donde me veía sin cabello y veía una sombra negra debajo de mis axilas. Al despertar, sí estaba asustada y cuando me toqué de nuevo el seno, la bolita estaba más grande. Al día siguiente hice una cita con mi ginecólogo en la clínica de Audubon acá en el hospital New York Presbyterian. Me dieron la cita rápido y cuando ella me examinó después que le había dicho lo que me traía a verla, me preguntó mi edad y me dijo “tu eres muy joven, así que no te preocupes”. Pero ya yo estaba muy nerviosa e insistí con ella que me hiciera algún examen y me dijo que lo sentía mucho pero que a mi edad, no me podían hacer la mamografía, entonces fue cuando le dije que me hiciera un sonograma. Allí la convencí y me hizo la cita para ir al 161 Ft. Washington pero siempre diciéndome que allí no había nada de que preocuparse y que el cáncer del seno le daba a las mujeres de 50 años en adelante.

Al hacerme el sonograma, aparecieron dos tumores, uno de 8 cms y el otro pequeño de 1 cm. En ese momento me remitieron a la Clínica del seno para ver al cirujano, ya estábamos en el mes de Agosto. El día que fui a la cita con el cirujano a la Clínica del Seno, el doctor me hizo una biopsia y me dieron la fecha para el día de la cirugía. La operación fue en el mes de septiembre, me removieron los tumores y los enviaron al patólogo. Luego me llamaron para que a la semana siguiente viniera a la Clínica del Seno. Durante toda la semana estuve muy nerviosa pensando y pensando en lo que me diría el doctor cuando fuera a verlo. Creyendo que era una cosa de rutina y para no preocupar a mi familia, me vine sola a ver al médico.

Al llegar a la clínica del seno, Lola estaba allí con el cirujano para ayudarme a recibir la noticia. El doctor me dijo, lo siento mucho pero yo no esperaba que iba a salir maligno. En ese momento fue cuando le dije también que me sentía algo raro debajo de mi axila izquierda. El doctor me envió a hacerme una mamografía y un ultrasonido abarcando la zona debajo del brazo para chequear los ganglios. Al regresar por el resultado de estos exámenes, me dieron la fecha para la siguiente cirugía en Octubre, que era remover los ganglios. Me quitaron 17 ganglios y 3 de ellos estaban con cáncer.

Yo no le quise decir nada a mi esposo en ese momento de

(continúa en la pag. 4)

Esta publicación de Mujeres A Riesgo ha sido posible por la generosidad y apoyo de
La Fundación de Larry y Jane Scheinfeld.

la mastectomía que iba a tener porque tenía temor que me dejara por no tener un seno. Cuando él se enteró, lo que me dijo fue que lo importante era la salud y que me curara. Sufrí mucho porque tuve que enviar a mis hijos a República Dominicana a casa de mi suegra para que los cuidara durante todo el tiempo que yo iba a estar en tratamiento.

Debido a que el tumor era grande, el doctor me remitió primero al oncólogo para recibir quimioterapia y luego al radiólogo para recibir radiación y así reducir el tumor y luego hacerme la mastectomía.

Al visitar a la oncóloga me dijo que como mi cáncer había sido grande y podía haber quedado algo de cáncer, me tenía que dar un tratamiento agresivo porque yo era muy joven. Me dijo que me daría dos tipos de quimioterapia de 4 sesiones cada una. También me dijo que se me caería mi cabello así que decidí cortar mi larga melena, luego termine afeitándome la cabeza de acuerdo a algunas sugerencias.

Al principio me deprimí un poco como 2 o 3 días pero enseguida me dije, Señor, si tu me trajiste a este mundo yo sé que confiaré en Tí para superar todo este problema. Le entregué todas mis angustias a Dios y seguí adelante sin preocuparme por nada.

Durante el proceso de la quimioterapia, la doctora me refirió ir a ver a Perla para que participara en el Registro de New York y me hicieron el estudio de genética.

Al terminar el tratamiento de quimioterapia y radiación, regresé a ver al cirujano porque tenía que hacerme la mastectomía que fue el día 10 de mayo del 2000, y la reconstrucción del seno el mismo día.

Luego, la oncóloga me recetó la pastilla Tamoxifén por cinco años, para reducir el riesgo que el cáncer regresara. Terminé de tomarla en agosto del 2005 y me ofrecieron una nueva medicina llamada "Femara" y luego de pensarlo, la comencé a tomar 3 meses después y la tengo que tomar por 5 años.

Sigo con mis chequeos de rutina cada 6 meses y la verdad es que acá en el Hospital New York Presbyterian me trataron muy bien y siempre he conseguido el apoyo que he necesitado. Les estoy muy agradecida a los médicos y al personal que trabaja allí. ■

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

Washington Heights Family Health

575 Oeste de la Calle 181

La Biblioteca de Mujeres A Riesgo

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

La biblioteca de Mujeres A Riesgo esta situada en el 161 de Fort Washington, Herbert Irving Pavilion, Piso 10, sala 1035. Las personas que atienden en la biblioteca son sobrevivientes del cáncer del seno. Se invita a los pacientes que vienen al centro Oncológico y a los pacientes y acompañantes que están esperando para mamografías.

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

WAR BOARD OF DIRECTORS

Founder & Chairperson
Susan Furst

President
Lynda Wertheim

Stephen Agins
Nikki Feirt Atkins, MD
Carole Burack
Abigail Black Elbaum
Marianne Flanagan
Ethel Garil
Marianne Glasel
Jay Horowitz
Ruth Lapidus

Helen Morik
Marquita Pool-Eckert
Bonnie Pressman
Robin Rosenberg
Jane Scheinfeld
Carole Scherzer
Sally Sherwood
Marylin Silverman
Susan Wiseman

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

Editors
Annie Geddes
Audrey Jimenez
Lola Ruz-Curry

Design
Judy Tashji