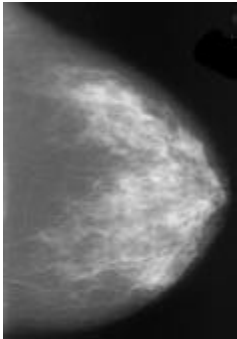


## Reglas Para Revisar la Salud del Seno

### Mamografía



Existen muchas preguntas relacionadas con las reglas adecuadas de evaluación de mamografías. Una detección temprana sigue siendo la clave para sobrevivir cuando aparezca el cáncer del seno. Cuando el cáncer del seno se detecta temprano, la paciente tiene mejores oportunidades de sobrevivir.

*La Mamografía es la regla de oro para la evaluación. La Evaluación*

es el proceso de valorizar la salud de las personas que no presentan síntomas que demuestren signos tempranos de la enfermedad. El propósito de una evaluación o mamograma *básico* sirve para archivar un tejido de seno con apariencia normal con el cual se podrá comparar un tejido del seno con cambios posteriores.

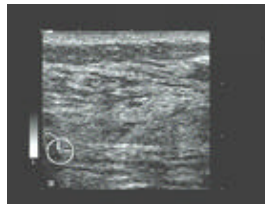
La Mamografía también es usada para diagnosticar exámenes visuales cuando la mujer tiene un síntoma o un examen físico anormal del seno. El mamograma puede detectar anomalías pre-clínicas diminutas, *no palpables* sean benignas o malignas. Cuando los tumores son palpables (generalmente más grandes que de 1 x 1 centímetros), los mamogramas son muy útiles para clasificar la lesión y detectar cambios inesperados no palpables en el mismo seno o en el otro seno. *Mujeres que tienen un historial de terapia radioactiva en el seno o que tengan implantes de seno necesitan atención especial en las técnicas mamográficas para aumentar la exactitud de la revisión.*

Porque una lesión palpable pudiera no siempre ser visible en una mamografía (aún si es grande), es importante que profesionales calificados de la salud evalúen cualquier descubrimiento visual, palpable o mamográfico en el contexto de la situación clínica total. Algunos descubrimientos justifican tratamiento complementario clínico; algunos, aspiración con aguja delgada; y otros, una biopsia quirúrgica. Una protuberancia no visible en un mamograma requiere tratamiento complementario, posiblemente con aspiración con aguja o biopsia.

### Que Sucede Cuando se encuentra una Protuberancia o el Mamograma Reporta Anormalidades

#### Ultrasonido

La Sonografía es el uso de *ultrasonido* u "ondas de sonido"

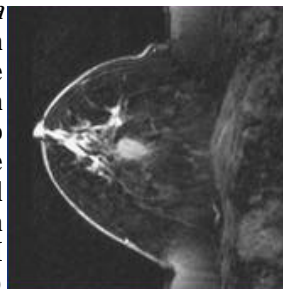


para detectar cambios en el tejido del seno. No es tan efectivo como una herramienta de evaluación pero es un auxiliar útil de la mamografía. El ultrasonido es usado

para determinar si una masa detectada por palpación o por mamografía es sólida o cística (quiste = que contiene líquido). Las lesiones císticas son generalmente benignas y no requieren de una biopsia. El ultrasonido también es útil en localizar una lesión no palpable por biopsia y algunas veces revela la ruptura de un implante no obstante de haberse hecho un mamograma normal.

### Imagen de Resonancia Magnética (MRI)

*La Imagen de Resonancia Magnética (MRI)* es un método sofisticado de imágenes sin radiación del seno. No es usado como herramienta de evaluación y su utilidad de diagnóstico esta siendo valorada. MRI pudiera ser valioso como una prueba secundaria para evaluar anomalías detectadas por mamografía, ultrasonido o palpación. Actualmente, es usado más bien para descartar rupturas de implantes y raramente es usado como un medio de evaluación de cáncer del seno.



## El Personal

Elizabeth "Betsy" Mullen  
*Presidenta/CEO*

Shelly Blechman  
*Director del Programa*

Renée D. Gaines  
*Comunidad Excede a Coordinador Relaciones Publicas*

Lincy Castro  
*Coordinadora de Programas*

Nancy Walch  
*Consultor de las Hojas de Operación(planning)*

## Junta Directiva

Gary E. Erickson  
*Sillero*

Bradford Edgerton, MD

Sharon Goldsmith, RN, MS

Scott Karlan, MD, FACS

Carol Mechanic

Carol Scott, JD, MPH

Vladimir Lange, MD

[www.winabc.org](http://www.winabc.org)

**"Nunca dudes que un grupo pequeño de personas consideradas y comprometidas pueden cambiar el mundo. En realidad, es lo unico que siempre lo ha hecho."**

*-Margaret Mead*





## Donaciones del Ángel

Deidre Braun  
 Vickie Brown-Harrell, MD  
 Rosanna Coloca  
 Julia Gear  
 Shirley Glass, Ph.D.  
 Ellen Haden  
 Patricia Hinshaw  
 Donna & Tracy Killough  
 Martine Kristy  
 Pam Lachowitz  
 Fran Muzio  
 Atsuko Nameki-NHK  
 Mr. & Mrs. Orval Nouzovsky  
 Teresa Palomino  
 Rebekah Radatz  
 Julie Raskoff  
 Mary Lou Rotondo  
 Joyce & Marty Schorr  
 Sonia Slavin  
 Susan Snowbeck  
 Catherine Webber  
 Doris White  
 Avis Wrentmore

## Becas Recibidas

Cars4Causes  
 GlaxoSmithKline  
 iGive.com  
 Joseph B. Gould  
 Foundation  
 Waterlily-Spirit Shawl

## Donaciones De Platino

Sharon Goldsmith  
 Veronica & Tristan Pelayo  
 Deepa Prashant

# Consejos Alimenticios Durante el Tratamiento

### Cambios en el Peso Corporal Durante el Tratamiento

Muchas personas creen que mientras estén en Quimioterapia estarán enfermas y perderán peso.

Con los medicamentos nuevos anti-nausea (antieméticos) (como Zofran, Compazine) disponibles para pacientes de cáncer del seno, la náusea y el vómito no son tan frecuentes. De hecho, actualmente muchas pacientes *aumentan* de peso. Si este fuera el caso, a las pacientes se les permite ponerse a dieta. *(Siempre es importante discutir los cambios en la dieta con su equipo médico.)*

#### Aumento de Peso

Tres factores que contribuyen:

- ⌘ Comer entre comidas y botanear más de lo usual contribuyen fácilmente a la debilidad.
- ⌘ Comer por trastorno de conducta con ansiedad.
- ⌘ Niveles reducidos de actividad.

#### Sugerencias para Pacientes bajo Quimioterapia

? Programe cinco comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes diarias. Es más fácil para el sistema digestivo y le ayudará a mantener el comer entre comidas a un mínimo.



É Tome más agua – le llena y vigoriza.

⌘ Permanezca activa. Escoja actividades que le gusten.

#### Lo anterior hará que:

- ⌘ Usted se mantenga fuera de casa.
- ⌘ Mitigue la ansiedad y la depresión.
- ⌘ Queeme el exceso de calorías.

#### Sugerencias para Pacientes con Problemas de Náusea, Vómito, Pérdida del Apetito y Pérdida de Peso.

Solicite a su doctor que aumente la dosis de medicamentos anti-nausea si el vómito continúa.

Tome suficientes líquidos para evitar la deshidratación y para reemplazar los electrolitos perdidos por el vómito y la diarrea. Esto puede hacerse manteniendo su orina tan clara como sea posible.

Agregue un suplemento líquido parecido al batido de leche como Ensure a su dieta (disponible en casi todas las droguerías, tiendas de abarrotes y farmacias). Le ayudará a reforzar la energía y proporcionará una parte de los nutrientes y calorías que el cuerpo necesita durante el curso del tratamiento.

Pida a alguien que prepare los alimentos. A algunas pacientes les es más fácil comer ciertos alimentos si no los han preparado ellas.

Elija comidas ricas en proteínas como los huevos, queso y mantequilla de cacahuete. Esto ayudará a aumentar el valor de las pequeñas cantidades de comida que se consuman.

Algunas pacientes bajo quimioterapia se quejan del sabor metálico o desagradable; cambiando a cubiertos de plástico pudiera aliviar el problema.

Evite sus comidas predilectas para estimular el apetito. Algunas pacientes las asocian con el tratamiento y después no pueden volver a comerlas.

**Discuta siempre cualquier problema como una pérdida severa del apetito o náusea y vómito con personas de su equipo de cuidado de la salud.**



### Cambios en la Digestión Durante el Tratamiento

Algunos medicamentos contra el cáncer pueden ocasionar problemas de diarrea. Así como los medicamentos para la quimioterapia combaten y eliminan células malignas, también afectan a las células sanas y bacterias en el tracto digestivo como la lactobacillus acidophilus – también conocida como la “bacteria amigable”. A menudo la diarrea es asociada con una disminución en el número de esta bacteria. Aumentando el consumo de lactobacillus acidophilus puede restaurar el balance adecuado en el sistema digestivo.

#### Como restaurar el balance adecuado.

- Ingiera comidas ricas en lactobacillus acidophilus (búlgaros) como el yogurt (jocoque) y muchos quesos (revise las etiquetas).
- Tome leche fortificada (lactobacilina) con acidophilus (búlgaros).
- Tome suplementos de acidophilus (búlgaros) (disponibles en tiendas de alimentos para la salud).

#### Advertencia para las pacientes:



Siempre discuta los tratamientos complementarios como suplementos nutricionales con personas de su equipo del cuidado de la salud. **Si tiene dudas – pregunte y mantenga informados a sus doctores.**

#### Consejo para ayudar a la Paciente a Tratar la Náusea

Si usted está sufriendo de náuseas, trate de distraer su mente de esta sensación escuchando música suave, viendo una película buena o haciendo otras actividades que usted encuentre amenas y relajantes. Tome aire fresco si se encuentra encerrado en su oficina o su casa.

## Ayudando a las Pacientes a Sobrellevar su Vida Después del Tratamiento

### Consejos para Convertir Nuestras Experiencias con el Cáncer en un Acercamiento Positivo al Modo en que Vivimos la "Vida Después del Cáncer" Sobrevivencia y Participación

Algunos de los retos que encaran los sobrevivientes del cáncer incluyen:

- ⌘ Mantenerse saludable durante y después del tratamiento. Utilice recursos comunitarios como WIN ABC, no juegue a ser "La Mujer Maravilla" o "Superman"; permita a otros que colaboren y le ayuden con sus responsabilidades diarias; comuníquese sus sentimientos y necesidades a los demás – las personas quieren ayudar pero a menudo no saben por donde empezar, dejes algunas sugerencias de cosas que pueden hacer por usted.
- ⌘ Mantenerse saludable después de la crisis y mantener el temor disminuido. Su familia, amigos y compañeros de trabajo están de nuevo en sus obligaciones como de costumbre y usted está de nuevo en su rutina regular. Un poco de polvo en su mesita de café no es el fin del mundo; tome un baño burbujeante o agarre un buen libro en lugar de agarrar el trapo de sacudir!
- ⌘ Manejando la Tensión – Mantenga su sistema inmunológico bien afinado; escuche cintas de relajación; aprenda como meditar, Haga ejercicio y coma correctamente.
- ⌘ Tratando el temor de una reaparición o tratando una reaparición. Cuando tenga dudas, ¡compruébelo!
- ⌘ Temas de relaciones, apariencia corporal y temas de sexualidad. Quite la presión y regrese suavemente a la intimidad.

#### Piense que es un "Reencuentro":

- ⌘ Intimidad – mirando las cicatrices por primera vez; mostrando a su pareja sus cicatrices por primera vez; haciendo el amor por primera vez.
- ⌘ Social – rutinas familiares; rutinas sociales, rutinas en el lugar de trabajo. Defina posiciones y responsabilidades; trabaje en equipo para establecer nuevas rutinas y normas.
- ⌘ Comunidad – transición de paciente activo a paciente activista / defensor. Aprenda como ser escuchado y haga la diferencia. Infórmese y manténgase informado.



- ⌘ Trabaje con otras personas y organizaciones para influir en la opinión pública y en el sistema público en áreas claves tales como:
  - ⊗ Legislación contra el tabaco.
  - ⊗ Legislación de protección del medio ambiente.
  - ⊗ La necesidad de más fondos para investigaciones de cáncer del seno.

**Conviértase y permanezca como socio de su equipo del cuidado de la salud, de su sistema del cuidado de la salud y con su comunidad.**

*Parte 4ta. de una serie de 4. Extractos del Plan de Estudios de las Voluntarias Amigas del Seno (the Breast Buddy Volunteer Curriculum®)*

Red de Información de Mujeres en Contra del Cáncer del Seno (WIN Against Breast Cancer)



## Medicina Botanica y Cuidado Perioperativo

En un artículo publicado el 11 de Julio del 2001 por JAMA, los medicamentos botánicos (a base de hierbas) pueden ser peligrosos para una paciente que será sometida a una cirugía.

Las hierbas que parecen ser más peligrosas para su salud son: echinacea, ephedra, ajo, ginkgo, ginseng, kava, St. John's Wort y valeriana. Estas hierbas son más del 50% de todas las hierbas en el mercado. Algunas de las complicaciones que pueden presentarse incluyen apoplejía, sangrado e inestabilidad cardiovascular. Tomar estas hierbas durante el periodo perioperativo coloca al paciente en un riesgo agregado.

La investigación sigue un estudio extenso conducido por Michael K. Ang-Lee, MD; Musgo De Jonatán, Md, PhD; Chun-Su Yuan, Md, PhD.

Muchos pacientes no divulgan que están tomando suplementos y muchos doctores no preguntan al paciente lo que están tomando. Las personas que toman estos suplementos los consideran más bien como complemento de los alimentos en lugar de un medicamento. No existe una clasificación real de los suplementos y actualmente son clasificados como suplementos dietéticos por la Administración de Drogas y Alimentos.

Estos medicamentos deberían discontinuarse por completo antes de una cirugía como precaución porque tienen un periodo de eliminación. Las recomendaciones son las siguientes:

- Echinacea** — Suspéndala antes de la cirugía: Tan pronto como sea posible, especialmente en pacientes de trasplante o aquellos con problemas de hígado.
- Ephedra** — Suspéndala por lo menos 24 horas antes de la cirugía.
- Ajo** — Suspéndalo por lo menos siete días antes de la cirugía.
- Ginkgo** — Suspéndalo por lo menos 36 horas antes de la cirugía.
- Ginseng** — Suspéndalo por lo menos siete días antes de la cirugía.
- Kava** — Suspéndala por lo menos 24 horas antes de la cirugía.
- St. John's Wort** — Suspéndalo por lo menos cinco días antes de la cirugía.
- Valeriana** — Suspéndala antes de la cirugía. Disminuya gradualmente varias semanas antes de la cirugía. Suspenderla repentinamente puede causar problemas de abstinencia. La próxima vez que usted o un ser querido sea programado para una cirugía, asegúrese de informar a su doctor si está tomando medicamentos sin receta, hierbas, pastillas de dieta o suplementos alimenticios. Esto podría salvarle la vida.

Fuente: Revista de la Asociación Médica Americana



## Donaciones recibidas En Honor de

**Boda de Mr. & Mrs. Joe Baker**  
de Charles Elder

**Adam Blechman**  
de Stephanie & Ernie Davis

**Lisa Boswell**  
de Michael Borden  
Lawrence I. Schwartz, MD

**Sonia Calleja**  
de Bibi, Paul & Ivonne

**Charlotte, Renee, Sharon, Happy & Women Reaching Women**  
de Justine Richard

**Sandra Elson**  
de Nikki & Howard Applebaum

**Renee & Larry Gaines**  
25th Aniversario de Bodas  
de Esther & Michael Morris

**Joan Gluck**  
de Fred Feldheim

**Tammy Lesin**  
de Judith & Irving Feld

**Ryna Lipkind**  
de Nancy & Leonard Marcus

**Cumpleaños de Nancy Marcus**  
de Myrna Bauman  
Anita Glick  
Jean Lamden  
Nancy & Leonard Marcus  
Shirley Shafer

**Betsy Mullen**  
de Grayce & Sid Hess  
Aurelia Nattiv

**Julia Pelayes**  
de Veronica & Tristan Pelayes

**Karen Rodrigues**  
de Lynette Finley

**Melanie Turner**  
de Toya Turner

**Damas de WIN ABC**  
de Nancy & Maria Didia

## In-Kind Donations

**Lynne Goldsmith  
Sheldon & Mak Law Firm**

De nuestra Presidenta/CEO:

**Betsy Mullen**



Queridos Amigos:

WIN ABC envía información, libre de cargo, a casi 100 pacientes recién diagnosticadas cada mes a través de nuestro Programa de Educación de Ayuda del Seno. Con el reciente aumento en las tarifas postales, el costo del paquete para cada paciente varía de entre \$ 5.60 a \$ 7.35 solamente en costo de envío. Cada paquete incluye algunos libros, videos y la Guía de Recursos de WIN. También enviamos paquetes de información similares a la familia y amigos. Sabemos que el cáncer del seno afecta a más personas y no solamente a la diagnosticada; también afecta a cada uno de los que se preocupan por las pacientes.

El personal de WIN se mantiene en contacto con las pacientes, y envía información adicional conforme se vaya necesitando durante el tratamiento así como en la recuperación. Cada paciente recibe un amplio servicio de persona a persona de WIN y sabe que estamos ahí para ellas de manera continua. Este cuidado personalizado tiene un impacto positivo y es apreciado por todas aquellas que servimos.

Somos capaces de proporcionar este servicio a través de la ayuda y generosidad de otros. Por favor continúe apoyando nuestros esfuerzos haciendo donativos que son libres de impuestos mientras trabajamos juntos ayudando a las pacientes a luchar y GANAR contra el cáncer del seno. Su ayuda y apoyo realmente hace una diferencia en la vida de muchos.

Con gratitud,

**Betsy**

4

Donaciones recibidas  
En Memoria de

**Jared Blechman**

de Barbara & Curt Fuller

**Lynn Brown**

de "Chosen Ones"

**Melina Iorio Cimirro**

de Enrichetta Potter

**Mary Louise Gamboa**

de Leida Erickson

**Lynda Halsey**

de Margaret Bloom

Linda Poepoe

**Selina Howitt**

de Loretta Howitt

**Edith Icard**

de Christie Icard Buchanan

**Lynn Jain**

de Sonia Calleja

**Sydell Land**

de Quarles School

**Mary Marcoux**

de Loretta Howitt

**Pam Pilate**

de Shelly Blechman

**Ester Polyak**

de Alla & Alex Polyak

**Rose Slavin**

de Lawrence I. Schwartz

**Margaret Agnes Walsh**

de Lawrence I. Schwartz



"Recaudar Fondos  
Encontrar una Cura."

NONPROFIT  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
PERMIT NO. 27  
Covina, CA



Este boletín de noticias se hace posible  
con una consecion de la  
**Fundación de S. Mark Taper**  
de Los Angeles, California

536 S. Second Ave., Suite K  
Covina, CA 91723-3043  
Teléfono: 626-332-2255  
Fax: 626-332-2585  
www.winabc.org  
Email: mail@winabc.org