

En el Espíritu de la Salud

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center
Making Cancer History®

“Ruego para que te vaya bien en todo, y que tengas buena salud.” - 3 Juan 1:2

La persistencia de esta hija demuestra la importancia de no retrasar las pruebas de detección del cáncer

Judy García
(izquierda)
con su madre
María ▶



Judy García es demasiado joven todavía para necesitar una mamografía regular pero, como es técnica en ultrasonidos (ecografías) de mamas, a sus 30 años sabe lo importante que es no retrasar este examen de detección anual.

“Lo veo todos los días en mi trabajo”, dice. “Las mujeres acuden con casos más avanzados de la enfermedad porque el cáncer ha tenido tiempo de crecer entre sus revisiones de detección de cáncer de mama”

Judy estaba decidida a librar a su madre, María, de un destino similar.

En otoño de 2020, María, de 66 años, llevaba más de seis meses posponiendo su mamografía programada regularmente. Todas las mujeres de 40 años o más deben hacerse una mamografía y un examen clínico de las mamas cada año.

“Tenía miedo de contraer COVID-19”, explica Judy. “La pandemia estaba en todas partes en ese momento, así que lo entendí. No quería arriesgarse a enfermar”.

Aun así, Judy persistió, recordándole a su madre en repetidas ocasiones que hacerse una mamografía era seguro y, en noviembre de 2020, María se hizo la prueba de detección.

Es una suerte que Judy siguiera insistiendo porque el técnico que hizo ese día la mamografía de detección de su madre encontró una pequeña zona preocupante en el pecho izquierdo de María. Otras pruebas adicionales demostraron que se trataba de un carcinoma ductal in situ (DCIS por sus siglas en inglés), o cáncer de mama en estadio 0.

“Ese es el estadio más temprano en el que se puede detectar”, dice Judy. “Me alegro de que mamá no haya esperado más. Una sola mamografía puede marcar la diferencia”.

A María le extirparon un pequeño bulto y completó cinco días de radioterapia con medicamentos de seguimiento.

“El tratamiento del cáncer de mama en MD Anderson le ha ido muy bien a mi madre”, dice Judy. “Ahora ya no tiene cáncer, se encuentra bien y solo ha tenido efectos secundarios mínimos. Ahora está muy agradecida por haberla hecho venir. Me imagino que nunca más volverá a posponer otra mamografía”.

Las mujeres hispanas tienen más probabilidades de que se les diagnostique el cáncer de mama en un estadio más tardío y es menos probable que reciban un seguimiento rápido tras el diagnóstico. No confíe únicamente en la fe; deje que su fe la guíe hacia las mejores soluciones para su atención.

Directrices para las pruebas de detección del cáncer de mama:

Entre 25 y 39 años: hágase un examen clínico de las mamas cada uno o tres años.

A los 40 años o más: hágase una mamografía y un examen clínico de las mamas todos los años.

Cuanto antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo. Hable con su coordinador/a para solicitar la presentación de MD Anderson para su iglesia
“Cáncer de mama: Aprenda a reducir su riesgo”.

Si tiene preguntas sobre En el Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a **Community@MDAnderson** o llame al **713-792-3363**.

¿Sabía que...?

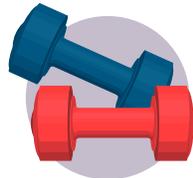
Hasta el 50% de los cánceres en Estados Unidos podrían prevenirse con un estilo de vida saludable. Aquí enumeramos nueve formas de reducir su riesgo de cáncer:

Hágase las pruebas de detección.

Existen exámenes de detección de cáncer de mama, colorrectal y de cuello uterino. Averigüe si está al día de sus pruebas de detección utilizando este código QR.



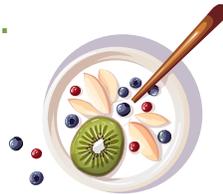
Haga ejercicio. Haga al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, además de entrenamiento de fuerza dos veces por semana.



Evite el tabaco. No hay ninguna forma segura de tabaco. Envíe el mensaje QUIT al 47848.

Lleve una alimentación saludable.

Céntrese en los granos integrales, las verduras y las frutas, con proteínas magras como el pollo y el pescado. Limite las carnes rojas y procesadas.



Mantenga un peso saludable. Si tiene un peso corporal elevado, corre un mayor riesgo de padecer cáncer. Compruebe su IMC y obtenga consejos sobre el peso en MDAnderson.org/Weight.

Cúidese la piel. Busque la sombra entre las 10:00 de la mañana y las 4 de la tarde. Si está al sol, póngase un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora. Utilice un protector solar con un factor de protección solar (SPF por sus siglas en inglés) de 30 o más.



Limite el consumo de alcohol. No consumir alcohol es lo mejor para la prevención del cáncer.

Vacúnese. La vacuna contra el VPH previene seis tipos de cáncer, incluidos los de cuello de útero, vagina y vulva. Todo el mundo de 9 a 26 años debe ponérsela. Las personas adultas de 27 a 45 años deberían hablar con su médico/a sobre los beneficios. La vacuna contra la hepatitis B reduce el riesgo de cáncer de hígado.



Conozca sus antecedentes familiares. Informe a su médico/a si tiene familiares que hayan padecido cáncer. Averigüe el tipo de cáncer y a qué edad se lo diagnosticaron.



La fe sin obras está muerta - Jaime 2:14

Obtenga ayuda para lograr los cambios de estilo de vida que necesita para reducir el riesgo de cáncer.

Acepte el reto Healthy10 del American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para la Investigación de Cáncer).

Este programa interactivo GRATUITO de 10 semanas está diseñado para ayudar a las personas a comer mejor y moverse más. Recibirá recetas semanales, consejos para hacer ejercicio y muchas cosas más. Acepte el reto utilizando este código QR.



Abra su cámara o lector de códigos QR para escanear el código QR y ver la receta

Si tiene preguntas sobre En el Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a Community@MDAnderson o llame al 713-792-3363.