

En el Mes de Cáncer de Seno Promueven la Detección Temprana

1 de cada 8 mujeres tiene la probabilidad de ser diagnosticada con cáncer de seno y entre las latinas este mal es la causa de muerte por cáncer más común.

Las cifras de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) revelan que pese a los esfuerzos de concientización por la detección temprana de la enfermedad, este tipo de cáncer le sigue ganando la batalla a las mujeres.

Actualmente, el cáncer de mama es el tumor más frecuente entre la población femenina y su tasa de supervivencia varía dependiendo de la zona geográfica, siendo, por ejemplo, del 80% en Suecia o Japón hasta cifras del 40% en países con ingresos bajos, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las mamografías son uno de los procedimientos más eficaces para el diagnóstico precoz de esta patología al detectar tumores asintomáticos, pero la palpación u auscultación casera también es una buena medida de prevención.

Por normal general, los órganos están formados por células que se dividen de forma ordenada para reemplazar las envejecidas o muertas y cada célula posee una serie de mecanismos de control que regulan este proceso. Cuando se alteran dichos mecanismos, la división pasa a ser incontrolada, lo que produce el tumor.

En el caso del cáncer de mama, es posible que este tumor sea benigno y no pueda invadir otras partes del organismo, pero es necesario un



control sobre su desarrollo, tanto en casa como por parte del especialista.

Pasos para realizar la autoexploración mamaria preventivas, tanto a través de la autoexploración como a través de las mamografías.

Es importante no olvidar que los hombres también pueden sufrir un cáncer de mama, patología que está aumentando su incidencia en el colectivo masculino en los últimos años.

La manifestación del cáncer de mama en el varón es similar a la de la mujer, la diferencia es que su aparición suele retrasarse diez años más que en las mujeres y, a la hora de enfocar un tratamiento, los especialistas suelen decantarse por la mastectomía o extirpación de las glándulas mamarias.

En lo que respecta a las mujeres, los pasos a realizar en la palpación mamaria son los siguientes:

- Con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo, se debe observar si los senos presentan el

aspecto y tamaño habituales.

- Colocando las manos detrás de la cabeza, el segundo paso es observar los pezones, buscando alguna secreción anormal de líquido claro, lechoso o sanguinolento.

- Después, se deben estirar los brazos hacia arriba para poder ver si existe alguna diferencia en el tamaño o forma de ambas mamas, además de observar si se presentan bultos en las axilas.

- Cuando se dé por finalizado el examen vertical, la paciente se acuesta sobre una superficie plana, colocando el brazo del mismo lado detrás de la cabeza y apoyando la cabeza en una almohada. Se debe palpar con la yema de los dedos, presionando el seno con movimientos circulares y comenzando desde la zona más alejada del pezón.

Muchas veces, los especialistas recomiendan llevar a cabo esta exploración en la ducha ya que la piel se encuentra más resbaladiza y es más sencillo detectar posibles protuberancias.

Prevenir el cáncer de mama

Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer de mama no es una patología que se pueda prevenir, sin embargo, existen estudios recientes en los que se ha demostrado que el riesgo de padecerlo puede disminuir realizando ejercicio físico de forma regular (al menos cuatro horas a la semana).

Además de actividad física, optar por alimentos saludables y el control en el consumo de alcohol, pueden ayudar a reducir las posibilidades de sufrir obesidad o sobrepeso, lo que podría disminuir la incidencia de cáncer de mama a largo plazo.

Pero, aunque con las medidas preventivas se puede disminuir significativamente el riesgo de padecer cáncer de mama, "éstas no son suficientes si no se lleva a cabo una detección precoz con vistas a mejorar el pronóstico y la supervivencia de esta patología, sobre todo, en países con ingresos bajos", añade la Organización Mundial de la Salud.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caídas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



Dormir menos de seis horas y cardiopatías: una combinación mortal

DALLAS, 2 de octubre de 2019. Los adultos de mediana edad con hipertensión arterial, diabetes tipo 2, cardiopatías o accidentes cerebrovasculares tienen un mayor riesgo de cáncer y muerte prematura si duermen menos de 6 horas al día, según una nueva investigación publicada en el Journal of the American Heart Association, la revista de acceso libre de la American Heart Association.

"Nuestro estudio sugiere que un sueño normal puede tener un efecto protector en personas que padecen estas enfermedades y riesgos", afirma el autor principal del estudio, el Dr. Julio Fernandez-Mendoza, profesor titular del College of Medicine del estado de Pensilvania y psicólogo del sueño del Sleep Research & Treatment Center del Penn State Health Milton S. Hershey Medical Center en Hershey, Pensilvania. "No obstante, es necesario investigar más para determinar si aumentar la calidad y la duración del sueño mediante tratamientos médicos o conductuales puede reducir el riesgo de muerte prematura".

Los investigadores analizaron datos de más de 1,600 adultos (con edades de entre 20 y 74 años, más de la mitad de mujeres) de la Penn State Adult Cohort. Se categorizaron en dos grupos, dependiendo de si tenían hipertensión arterial o diabetes de tipo 2, o bien si padecían cardiopatías o acciden-



tes cerebrovasculares. Se estudió a los participantes en el laboratorio del sueño (1991-1998) durante una noche y, a continuación, los investigadores realizaron un seguimiento de la causa de su fallecimiento hasta el final del año 2016. Los investigadores determinaron que:

- De las 512 personas que fallecieron, un tercio lo hizo debido a una cardiopatía o un accidente cerebrovascular, y un cuarto lo hizo debido a un cáncer.

- Las personas con hipertensión arterial o diabetes que durmieron menos de 6 horas tenían el doble de riesgo de fallecer debido a una cardiopatía o a un accidente cerebrovascular.

- Las personas con cardiopatías o accidentes cerebrovasculares que durmió menos de 6 horas tenían un riesgo 3 veces mayor de fallecer debido a un cáncer.

- El aumento de riesgo de muerte prematura de personas con

hipertensión arterial o diabetes era insignificante si dormían más de 6 horas.

"La corta duración del sueño debería incluirse como factor de riesgo útil para predecir el resultado a largo plazo de personas que padecen estas enfermedades, y también como objetivo de prácticas médicas primarias y especializadas", afirma Fernandez-Mendoza.

La duración del sueño en este estudio se basó en la observación de una noche de sueño, que pudo verse influida por el efecto de la primera noche (es decir, que los participantes duermen significativamente peor en un laboratorio en comparación con otras noches consecutivas, que es el tipo de estudio del sueño que se utiliza rutinariamente en las prácticas clínicas.

De acuerdo con la American Heart Association, casi el 45% de la población de Estados Unidos padece hipertensión arterial de estado 2 y/o diabetes de tipo 2, mientras que otro 14% padece cardiopatías o accidentes cardiovasculares.

Los coautores son Fan He, M.S.; Alexandros N. Vgontzas, M.D., Sc.D.; Duanping Liao, M.D., Ph.D. y Edward O. Bixler, Ph.D. Los conflictos de interés de los autores están en el artículo.

Feria de Salud para Mujeres el 23 de Octubre

Condado de Union, NJ – La Junta de Legisladores del Condado de Union invita al público a que asistan a una Feria de Salud para Mujeres el miércoles 23 de octubre de 8:00 a.m. a 11:00 a.m., en el Atrium at Liberty Hall Center, 1085 Morris Avenue, en la ciudad de Union. El evento está patrocinado en sociedad con Atlantic Health System/Overlook Medical Center.

El evento incluye exámenes gratis y regalos, un panel con destacadas doctoras, en cirugía de mama, neurología, obstetricas, cardiología, cuidado primario, cirugía colorectal, y oncología ginecológica.

"Esta es una buena oportunidad de escuchar por parte de los expertos, obtener datos sobre los asuntos de salud de las mujeres, y actualizar dos importantes evaluaciones," dijo la Legisladora Presidente Bette Jane Kowalski. "En nombre

Women's Health Fair

OCTOBER 23, 2019 8 TO 11 AM
ATRIUM, LIBERTY HALL CENTER, 1085 MORRIS AVENUE, UNION NJ

de la Junta de Legisladores, quiero agradecer a Atlantic Health y a todos los panelistas por contribuir con su conocimiento y experiencia a este evento."

Detección de glucosa gratis así como presión arterial están disponibles en la Feria de Salud para Mujeres. Los asistentes pueden programar su cita para una mamografía.

El evento es gratis pero previa inscripción es necesaria en ucnj.org/women.

Mariel Hemingway y Jack Ford en Evento...

(Viene de la Página 3)

ciones en las que pasan horas, días, semanas y, a veces, incluso meses, da el mensaje opuesto.

Cuando alguien ya está en un estado mental frágil, el entorno puede desempeñar un papel importante en su recuperación. Alguien que está lidiando con una enfermedad mental necesita saber que no son inútiles; que no están dañados ni rotos; que no son fracasos.

Por favor, ayúdenos a hacerles saber esto. Ayúdenos a hacerles saber que a alguien le importa. Por favor sea generoso. Por favor sea amable. Deles una razón para tener esperanza. Ellos pueden construir sus mundos enteros sobre esta base de esperanza.

Martes 29 de octubre de 2019 @ The Park Savoy Estate, Florham Park, NJ

5: 30-6: 30 PM Recepción VIP
6: 30-7: 30 PM Recepción de cócteles
7: 30-9: 00 PM Discusión con Mariel Hemingway y Jack Ford
9: 00-10: 00 PM Postre
El evento incluirá cócteles y una cena ligera.

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue

Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

