



Octubre 2016

Conciencia del Cáncer del Seno – Mes Nacional



Se efectúa en Octubre. Aquí hay información importante y aviso que deben conocer.

Cáncer del seno es el segundo cáncer más común que se contraen mujeres americanas (cáncer de la piel es número uno.) Una de 8 mujeres la desarrollarán en su vida.

- ▶ Cáncer del seno es la causa segunda más común de muertes por cáncer en mujeres en los EEUU (después del cáncer de los pulmones) .
- ▶ Cáncer del seno desarrolla cuando las células del seno crecen fuera del control. Estas células forman un tumor. Un tumor:
 - Puede sentirse como un bulto, o se puede ver en una radiografía.
 - Se llama maligno si sus células se difunden a tejidos cercanos u otras partes del cuerpo (dar metástasis).
- ▶ La mayoría de cánceres del seno empiezan en los conductos mamarios o glándulas mamarias. Puede acontecer en cualquier tejido del seno.
- ▶ Si el cáncer se difunde al sistema linfático hay mayor chance de difundir a otras partes del cuerpo.
- ▶ La mayoría de bultos en el seno no son cáncer.
- ▶ Cáncer del seno ocurre más en mujeres, ¡pero se puede desarrollar en hombres también!

Señas y Síntomas

Reconocer lo normal ¿cómo parecen y sienten sus senos normalmente? Si se da cuenta de cambios, o un bulto ¡vaya a chequearse! Síntomas posibles incluyen:

- Dolor en el seno o pezón
- Hinchazón de una parte o todo el seno
- Irritación u hoyuelo de la piel
- Retracción del pezón hacia adentro
- Secreción del pezón (no leche materna)
- Enrojecimiento, engrosamiento, o escamas de la piel del seno o pezón

Chequeo

- Encontrar cáncer del seno temprano le ofrece la mayor chance de tratamiento exitoso.
- Los tumores que se sienten son más grandes y tienen posibilidad de difundir fuera del seno.

Las guías más recientes de chequeo de la American Cancer Society:

Mujeres con un riesgo medio de cáncer del seno (la mayoría):

- ▶ Empiezan mamografía anual a los 45 años .
- ▶ Deberían poder empezar el chequeo a la edad de 40 si quieren.
- ▶ Deben tener una conversación con el médico a la edad de 40 acerca de cuándo deben empezar el chequeo.
- ▶ Hacer mamografía cada otro año después de 55 años, pero las que quieren hacerla cada año puedan hacerla todavía.
- ▶ Continuarían mamografía regularmente por tanto tiempo que tengan buena salud.
- ▶ Ya no se recomiendan exámenes del seno, sean del médico o de sí misma.

Mujeres con riesgo elevado – por la historia familiar, una condición del seno, u otra razón, necesitan empezar mamografía más temprano y con más frecuencia. Hablar con su médico para saber cuál le es mejor.

Para más información, véase: <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/acsd-009149>



Rincón Técnico

Estudios han mostrado que pasar a lo menos 15 minutos al día hablando con sus hijos puede:

- ♦ Fortalecer su fundamento para una relación más fuerte,
- ♦ Desarrollar su resistencia a presión de grupo, y
- ♦ Ayudar a prevenir intimidación.

Disponibile en Google Play (Android) o iTunes (iOS)



Prevenir Intimidación

Ya que empezó el año escolar, es posible que oigan de la intimidación de sus hijos. Intimidación es cualquier comportamiento amenazador o agresivo que no se quiere .

Aquí hay unos **Consejos Importantes para Niños para Manejar Intimidación:**

Si Recibe Intimidación

- En voz calma, mirar al niño que le ofrece intimidación y decirlo/la a dejar. Si puede hacer la burla, tratar de reír. Pueda tomar el bravucón por sorpresa.
- Si piensa que decir algo al bravucón no le sea seguro, o demasiado difícil, salir y permanecer alejado. No pelear. Buscar un adulto para parar la intimidación al momento.



Guardarse de Intimidación en el Futuro

- Hablar con un adulto que le puede hacer planes para evitar intimidación. Es importante no guardar sus sentimientos adentro .
- Permanecer cerca a adultos u otros niños y evitar lugares donde se encuentra intimidación.

Cyberascos

- Pensar cuidadosamente acerca de que escribe en línea. No sabe quien lo verá y reenviará.
- Mantener las contraseñas secretas.
- Siempre hablar con un adulto si recibe mensajes o ve cosas en línea que le asusta.
- Para más información véase: <http://www.stopbullying.gov/> y evaluar la aplicación en el **Rincón Técnico**.

Opciones Saludables para Halloween

Las calorías de chocolates tamaño “bite size” aumentan rápidamente. ¡Hay 320 calorías en solo cuatro! Este año puede probar compartir sorpresas saludables a las fantasmas y duendes del vecindario. Aquí hay unas ideas:



Opciones saludables para Halloween



Dulces con menos grasa y azúcar

- Cereal o barras granola
- Surtido rico
- Cracker Jacks
- Paquetitos de fruta seca
- Galletas Goldfish
- Goma o dulce sin azúcar
- Galletas de higo
- Gomitas hechas con jugo verdadero

Sorpresas

- Barritas luminosas
- Etiquetas
- Historietas
- Frascos de burbujas
- Tatuaje temporario
- Peluches

Consejo de Buena Forma: ¿Por qué escoger Terapia Física?

Terapia Física le puede ayudar y aún prevenir una variedad de problemas de la salud. Aquí hay unos ejemplos de cómo terapia física le pueda ayudar :

- ♦ **Bajar o Evitar Dolor** – dar ejercicios específicos y técnicos de tratamiento puede aliviar dolor y prevenir su regreso.
- ♦ **Mejorar Movilidad** – ajustar una aparato para una persona (como bastón o andador), o dar ejercicios para mover más fácil y seguro por mejorar músculos débiles o rígidos.
- ♦ **Evitar Cirugía** – ayudar a curarle de una herida ya que no se necesite cirugía. Si es que todavía necesita cirugía, terapia física le preparará para que su recuperación pase más rápidamente.
- ♦ **Recuperar o Prevenir Herida de Deportes** – planear programas de ejercicios específicos para prevenir heridas. Terapeutas saben cuáles ejercicios corresponden a cuáles deportes.
- ♦ **Mejorar Balance para Prevenir Caídas** – enseñarle ejercicios que pueden mejorar el balance para bajar su riesgo de caídas.
- ♦ **Tratar Asuntos Relacionados a la Edad Avanzada** – ayudar a recuperar de reemplazo de articulación, así como manejar artritis.
- ♦ **Manejar Ciertas Condiciones de Mujeres** – pueden ayudar asuntos específicos de la salud que una mujer puede pasar durante o después del embarazo.

