

# SALUD

## Cáncer de mama y mujeres hispanas en América

Por Millie Elia, ANP-BC, CHWC

Como probablemente ya sepa, octubre es el mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama. ¿Pero también sabías que, al hablar específicamente de mujeres hispanas aquí en América, el cáncer de mama es la causa # 1 de muertes relacionadas con el cáncer? De acuerdo con sitios como cancer.org todavía estamos afectados menos que los blancos no hispanos o los afroamericanos, pero eso no debe acallarnos en una falsa sensación de seguridad, ya que todavía tiene la mayor tasa de mortalidad de todos los cánceres para nuestras mujeres y como tal debe considerarse con igual consideración y ligereza. La razón de esto no está del todo clara, ya que el término "hispano" es en realidad una etiqueta amplia que abarca una población muy heterogénea con variaciones en los alimentos y las costumbres. Curiosamente, al mirar aún más profundamente dentro de las comunidades hispanas, los subgrupos de mujeres puertorriqueñas, mexicanas y cubanas tienen la mayor probabilidad de morir por la enfermedad (en ese orden) <https://www.hindawi.com/journals/jce/2016/8784040/> Lo que se sabe es que los informes han demostrado que en comparación con las mujeres blancas no hispanas, las mujeres hispanas tienen tasas más bajas de uso de mamografía y con frecuencia se diagnostican a edades más tempranas. Se especula que, en términos generales, en todo el país, una cobertura de seguro menor o acceso a la atención de salud podría afectar el conocimiento de la enfermedad y, junto con esto, la prevención de enfermedades que podría estar contribuyendo a su prevalencia en nuestras comunidades.



La información vital de salud debe incluir conocer los factores de riesgo comunes, signos y síntomas asociados con el cáncer de mama e igualmente importante: la prevención.

Los factores de riesgo incluyen tener 55 años o más, ser mujer (aunque más rara, los hombres todavía pueden desarrollar la enfermedad), antecedentes familiares de la enfermedad especialmente entre parientes de primer grado como madres, hermanas e hijas, haber tenido cáncer antes, raza y etnia - Las mujeres hispanas blancas y afroamericanas tienen tasas más altas de la enfermedad), tener tejido mamario denso, inicio temprano de la menstruación antes de los 12 años de edad y menopausia tardía después de los 55 años.

Hay algunos factores de estilo de vida que son consideraciones importantes también. Tener sobrepeso u obesidad después de la menopausia, ser generalmente sedada, no haber dado a luz o haber dado a luz después de los 30 años de edad, y en algunas mujeres que toman el control de la natalidad o terapia de reemplazo hormonal puede aumentar su riesgo.

Signos a tener en cuenta, por lo general incluyen un bulto duro-indoloro, pero también puede ser doloroso, hinchazón de todo o parte de un pecho (incluso si no se siente nódulo distinto), irritación de la piel o hoyuelos, dolor mamario o pezón, retracción del pezón enrojecimiento, escaldadura o engrosamiento de la piel del pezón o de la mama, secreción del pezón (que no sea la leche materna).

Respecto a la prevención, es imperativo que los líderes de la comunidad hablen sobre las formas en que las personas pueden fortalecerse y mejorar su salud. Tuve la suerte de haber hablado con Francena Amparo, Líder Asistente de Minorías del Condado de Dutchess, NY Legislador - Dist. 14 sobre las maneras que ella cree que la gente puede permanecer sana. Ella afirma: "Creo en la importancia de mantener un estilo de vida saludable. Esto implica encontrar maneras de reducir la inflamación como minimizar la cirugía, los alimentos procesados y el alcohol, mientras que el aumento de las frutas, verduras y agua. Creo que el bienestar emocional también es crítico para la salud estilo de vida junto con mantenerse activo." Sus declaraciones están bien arraigadas en la ciencia de la medicina preventiva que la investigación nos muestra que puede absolutamente impactar positivamente nuestra salud en general. Específicamente, con respecto al cáncer de mama, también añadiría que la lactancia prolongada se ha demostrado que se correlaciona con la reducción de los riesgos de cáncer de mama también, y por la edad de 45 mujeres deben recibir mamografías anuales (antes si hay factores de riesgo conocidos).



Además de la Legisladora del Condado Francena Amparo, también tuve la oportunidad y el placer de entrevistar a la Sra. Doreen Vargas que es una sobreviviente del cáncer ella misma. Su historia es de inspiración y esperanza. Ella es en realidad una sobreviviente de dos veces y una mujer puertorriqueña criada aquí en Nueva York. Inicialmente fue diagnosticada a la edad de 34 años, y como la primera persona en su familia. Su primer diagnóstico llegó en 2004 después de encontrar un bulto en su pecho durante un autoexamen de mama.

Después de ser vista en una clínica local fue remitida al Bronx Lebanon Hospital tras un aspiración, mamografía y sonograma recibió su diagnóstico oficial que resultó ser la clasificación de tumores en estadio IIB. Ella pidió una segunda opinión y fue vista en el Centro Médico Montefiore donde su diagnóstico fue confirmado nuevamente. Ella finalmente decidió recibir tratamiento en el Bronx Lebanon, sin embargo, aunque tenía 3 puestos de trabajo en ese momento, no recibió cobertura médica de ninguno de ellas.

Por suerte, fue remitida por un miembro del personal a la fundación Susan G. Komen y recibió fondos para la tumorectomía que ella requeriría como parte de su plan de tratamiento. Su historia se hizo más complicada cuando una semana después de completar 6 ciclos de quimioterapia sufrió un derrame cerebral que la dejó paralizada en el lado derecho de su cuerpo y no pudo hablar. Una vez admitida en el centro médico de Montefiore, ingresó en la UCI y comenzó su batalla de un año de atención hasta la recuperación, requiriendo terapia ocupacional y terapia física para caminar y hablar de nuevo. Ella afirma que a través de su devastación comenzó a sentir esperanza de nuevo después de que su hermana y su tía participaran en su honor en el paso de la Sociedad Americana del Cáncer contra el cáncer de mama a pie.

A pesar de que todavía estaba recuperándose de su accidente cerebrovascular, ganó fuerza suficiente para continuar con su tratamiento contra el cáncer y comenzó la radiación - 3 meses después de terminar la quimioterapia. Ella siguió diligentemente el seguimiento con sus doctores, consiguió mamografías anuales y hacer los exámenes del uno mismo-pecho. Sin embargo, en abril de 2015 desarrolló un nuevo

diagnóstico de cáncer de mama ahora a los dos pechos con el tumor más grande de la etapa I. En este momento, ella tenía Medicaid y decidió con sus médicos realizar mastectomías bilaterales que se realizaron en Montefiore, seguido por otros 4 ciclos de quimioterapia. Ella atribuye tener un sistema de apoyo como su familia y grupos locales para ayudarla a través de su calvario.

Actualmente, aunque siempre ha estado activa en el gimnasio, admite tener factores de riesgo y opciones de estilo de vida que pueden afectar negativamente su salud, como la diabetes tipo 2, bebe alcohol y fuma socialmente y afirma que su dieta podría mejorarse. Pero sus experiencias pasadas y la profunda introspección le permiten considerar estos estados junto con maneras de tener opciones más sanas del estilo de vida y de la dieta que la impulsen hacia adelante. Ahora ella participa en paseos con la Sociedad Americana del Cáncer o Susan G. Komen en apoyo de otros cuyas vidas también han sido afectadas por esta enfermedad devastadora. Doreen también es una defensora de las pruebas genéticas (BRACA), que pueden ayudar a los miembros de la familia a comprender su propio riesgo de desarrollar cáncer de mama. Ella, así como dos de sus hermanas los han hecho.

Es importante señalar que debido al desarrollo de avances en esta área a lo largo de los años ha habido mayores riesgos revelados en las pruebas realizadas más recientemente. Este nuevo conocimiento puede afectar las tasas de supervivencia de los pacientes, así como de sus familiares. Por esta razón, Doreen aconseja a aquellos que se hicieron pruebas hace algunos años, considerar repetirlos, ya que las pruebas más recientes pueden ser aún más reveladoras. Ella es una defensora de la realización de autoexámenes de mama (SBE) y sugiere que deberíamos estar enseñando a las niñas a una edad más temprana para empezar a hacerlo como una parte normal de su rutina de tiempo de baño.

Me gustaría terminar con una valiosa información de recursos de la comunidad. Para las mujeres que necesitan información de bajo costo o mamografía gratis, por favor póngase en contacto con la **Sociedad Americana del Cáncer de su localidad 1-800-227-2345** y pregunte si hay clínicas en su área que puedan ofrecerles gratuitamente. También puede comunicarse con la línea de asistencia **de Susan G. Komen al 800-462-9273** o incluso llamar a los hospitales y clínicas locales y preguntar sobre las pruebas de bajo costo.

Todas estas mismas organizaciones, así como [cancercare.org](http://cancercare.org) tendrán información sobre los grupos de apoyo si está interesado. Igualmente, importante son sus sentimientos acerca de cómo se va a sentir cuando se enfrenta con la pérdida de cabello, un efecto secundario común del tratamiento del cáncer con quimioterapia. El programa "Look good Feel better" que se ofrece a través de la Sociedad Americana del Cáncer ([lookgoodfeelfbetter.org](http://lookgoodfeelfbetter.org)) ofrece sesiones gratuitas de belleza para ayudar a elevar su autoimagen.