

NOTICIAS DE OCTUBRE 2021

Le proporcionamos información para su bienestar emocional y físico

Mes de la consciencia del cáncer de mama

CONTENIDO

- 2 // Mes de la consciencia sobre el cáncer de mama
- 3 // Informar a otros sobre su cáncer de mama
- 4 // Mes de la concienciación sobre la violencia doméstica

.....

El cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres de los Estados Unidos. Cada 2 minutos se diagnostica un cáncer de mama a una mujer.

La pandemia de la COVID-19 ha afectado al cribado, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento del cáncer de mama. La repentina disminución del uso de las pruebas de cribado del cáncer ha hecho que algunos cánceres en fase inicial hayan pasado desapercibidos. Las pacientes deben volver a someterse a las pruebas de detección del cáncer de mama adecuadas a su edad y riesgo.

.....



800.386.7055

<https://www.ibhworklife.com/>



Mes de la consciencia del cáncer de mama



El factor de riesgo más común del cáncer de mama es ser mujer.

Las mujeres desarrollan el cáncer de mama a un ritmo mucho mayor que los hombres. Menos del 1% de todos los nuevos casos de cáncer de mama se dan en hombres.



El riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad.

1 de cada 8 cánceres de mama agresivos se desarrolla en mujeres menores de 45 años. Aproximadamente 2 de cada 3 cánceres de mama agresivos se dan en mujeres de 55 años o más.



Los antecedentes familiares son importantes y pueden influir en el riesgo de padecer cáncer de mama.

Su riesgo se duplica si tiene una hermana, madre o hija con cáncer de mama. Su riesgo es 5 veces mayor si dos de ellas desarrollan cáncer de mama.



Las revisiones frecuentes del cáncer de mama reducen el riesgo de muerte por esta enfermedad.

El cribado incluye un autoexamen mensual de las mamas, un examen anual de las mamas por parte de su médico y una mamografía cada año a partir de los 40 años o antes si hay antecedentes familiares



Existe una relación entre la terapia hormonal sustitutiva y el cáncer de mama.

El uso de la terapia hormonal después de la menopausia puede aumentar el riesgo de cáncer de mama. Hable con su médico sobre las opciones no hormonales para la menopausia.



Los tratamientos combinados pueden proporcionar a los pacientes los mejores resultados.

Hay muchas opciones de tratamiento y la mayoría incluyen una combinación de cirugía, radiación, terapia hormonal, quimioterapia y terapias dirigidas.

Reduciendo su riesgo

VIGILE SU PESO

El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de cáncer de mama. Esto es especialmente cierto si la obesidad se produce más tarde en la vida, sobre todo después de la menopausia.

MUÉVASE PARA MEJORAR

Manténgase físicamente activa. Intente realizar al menos 20 minutos diarios de actividad moderada o 10 minutos de actividad intensa.

PIENSE ANTES DE BEBER

Cuanto más alcohol beba, mayor será el riesgo. Límitese a tomar menos de una bebida al día, ya que incluso pequeñas cantidades aumentan el riesgo.

INCLUYA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una dieta rica en verduras, frutas y productos lácteos ricos en calcio, pero baja en carnes rojas y procesadas puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama.

AMAMANTAR PARA LA SALUD DEL PECHO

Las mujeres que deciden amamantar durante al menos varios meses pueden obtener el beneficio añadido de reducir el riesgo de cáncer de mama.

ROMPA LOS MITOS

Encontrar un bulto en el pecho no significa que se tenga cáncer de mama. Solo un pequeño porcentaje resulta ser cáncer. Si nota un bulto o un cambio en el tejido mamario, contacte a su médico.

Informar a otros sobre su cáncer de mama

Cómo se siente al respecto

Lo más probable es que tenga muchas emociones diferentes a medida que vaya conociendo su diagnóstico y comience a informarse sobre las opciones de tratamiento. Es normal que se pregunte “¿Por qué yo?” o que se sienta triste, enfadado o asustado. Los cambios físicos y químicos derivados del tratamiento o del propio cáncer también pueden afectar sus emociones. El primer paso es admitir lo que siente. Está bien sentirse como se siente.

Prepararse para hablar con los demás

Solo usted puede decidir cuándo contar a sus amigos y familiares que tiene cáncer. Para las personas solteras que no tienen familiares que los apoyen, puede ser incluso más importante comunicar a los amigos íntimos lo que está ocurriendo. Piense con antelación para poder decirles qué pueden hacer cuando le pregunten cómo pueden ayudar: las personas que viven solas suelen tener algunas necesidades adicionales en comparación con las que viven con otras personas

Cómo hablar con los demás sobre su cáncer

En general, cuente a las personas cercanas cómo se siente. A veces es difícil hacerlo, pero es saludable que los demás sepan de su tristeza, ansiedad, enfado u otros problemas emocionales. Si no se siente cómodo haciendo esto, puede buscar un grupo de apoyo o un consejero de salud mental que la ayude. Si tiene un programa de asistencia a los empleados, comuníquese con ellos. Otros prefieren los talleres, los grupos de compañeros o el apoyo religioso

Decidir a quién contárselo

Puede ser útil empezar haciendo una lista de personas con las que quiera hablar. Por lo general, la gente se lo cuenta primero a su cónyuge o pareja, y luego a otros familiares y amigos cercanos. También es importante decirselo a los hijos, lo que puede requerir más preparación dependiendo de sus edades. Obtenga más información leyendo, Cómo ayudar a los niños cuando un familiar tiene cáncer: Cómo afrontar el diagnóstico.

<https://www.cancer.org/treatment/children-and-cancer/when-a-family-member-has-cancer/dealing-with-diagnosis.html>



Consejos de autocuidado para mujeres con cáncer de mama

CUIDE SU CABELLO

Cada persona es diferente. A algunas se les cae el cabello. Si le molesta la idea de perder el cabello, quizás opte por cortárselo muy corto o incluso afeitarse la cabeza antes de que empiece a caerse. Proteja su cuero cabelludo con (SPF) 30+ y un sombrero o pañuelo. Si cree que podría querer una peluca, hable con su equipo de cáncer o con otros pacientes para que la ayuden. También puede llamar a TLC al 1-800-850- 9445 o visitar <https://www.tlcdirect.org/>

Después de una mastectomía, a muchas les resulta difícil mantener los brazos en alto el tiempo suficiente para secarse el cabello. Regálese un peinado de vez en cuando o pida ayuda a un cuidador a domicilio.

CONSIDERA LA AYUDA FINANCIERA

Los cuidados y el tratamiento del cáncer pueden suponer una carga para su economía. Si le preocupan las finanzas y cree que no puede permitirse cosas como un servicio de limpieza, el cuidado del cabello u otro tipo de ayuda, hay programas financieros que podrían estar a su disposición. Visite Cancer Care en <https://www.cancercare.org/helpinghand>



Mes de la consciencia sobre la violencia doméstica

1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 10 hombres han sido víctimas de la violencia doméstica, independientemente de su edad, situación económica, raza, etnia u orientación sexual. La pandemia creó cambios en el estilo de vida y desafíos que fácilmente llevan a sentirse frustrado y enojado. Cuando los ánimos se desbordan, las tensiones pueden convertir rápidamente los comportamientos agresivos en daños físicos.

- Nadie debería tener que vivir con el miedo a sufrir daños en su hogar. -

Los signos de abuso doméstico no siempre son obvios. El maltrato doméstico consiste en controlar la mente y las emociones de alguien tanto como en hacerle daño físicamente. Algunos signos de maltrato son si su pareja:

- » Le grita y hace sentir pequeña(o)
- » Le amenaza con matarle a usted o a alguien cercano a usted
- » Lanza cosas, da puñetazos a las paredes o le golpea cuando se enfada
- » Controla su dinero
- » Le impide trabajar en lo que usted desea
- » No le deja tener dinero para las necesidades básicas como la comida y la ropa
- » Le aísla de su familia y amigos
- » Le avergüenza delante de los demás y le hace querer evitar a la gente

Si le preocupa poder estar en una situación de escalada o ya violenta, o si conoce a alguien que lo esté, recuerde que hay ayuda de emergencia disponible. Estos recursos pueden ayudarle a entender mejor lo que está ocurriendo y los pasos que puede tomar para encontrar una solución sin crear más conflictos.

LÍNEA DIRECTA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Llame al 800.799.7233 o envíe el mensaje START al 88788
<https://www.thehotline.org/>

SEÑALES DE ADVERTENCIA

<https://www.cdc.gov/cdctv/spanish/recursos-sobre-violencia/partner-violence.html>

PLAN DE SEGURIDAD

<https://www.thehotline.org/create-a-safety-plan>

CÓMO AYUDAR

<https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/get-help/how-help-friend>

VIDEO - ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE PAREJA?

<https://youtu.be/ZTmOtmodKNO>

Si usted o un ser querido desean más información sobre la violencia doméstica y el maltrato, comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa o con su médico de cabecera.

800.386.7055

<https://www.ibhworklife.com/>

No se pierda nuestro seminario online en octubre



Seminario online destacado de este mes

Construyendo equipos efectivos en el lugar de trabajo digital

Presented by Kathy Kacher

El equipo de hoy no siempre trabaja en la misma oficina o incluso en el mismo país. Esta sesión ofrece actividades interactivas que mostrarán a los participantes cómo mantener a los empleados remotos y flexibles comprometidos y productivos aprovechando la tecnología, mejorando la comunicación e implementando la responsabilidad.

Inicie sesión en cualquier momento de este mes para hacer preguntas a los expertos:

<https://www.ibhworklife.com>

Día mundial de la salud mental

10 de octubre de 2021

Hoy y todos los días, estamos aquí para apoyar a nuestra comunidad para concienciar sobre la salud mental y recordar a todos que no están solos. Cada año, millones de estadounidenses se enfrentan a la realidad de vivir con una enfermedad mental. La pandemia de la COVID-19 ha tenido un profundo impacto en la salud mental de personas de todas las edades. Ahora más que nunca es fundamental reducir el estigma que rodea a las luchas por la salud mental, porque ese estigma a menudo impide que las personas busquen ayuda.



IBH se enorgullece de ser miembro a iliado de la Federación Mundial de Salud Mental.

<https://wfmh.global/>

(Las comunicaciones escritas futuras pueden estar solo en inglés).

La información en el Empleado de FrontLine es solo para fines de información general y no pretende reemplazar el consejo o la asesoría de un profesional de la salud o legal calificado. Para obtener más ayuda, preguntas o referencias a recursos comunitarios para problemas específicos o inquietudes personales, comuníquese con un profesional calificado. Los títulos de enlaces siempre son sensibles a las mayúsculas "The Guardian Life Insurance Company of America®, New York, NY "Integrated Behavioral Health, Laguna Niguel, California 92677"

GUARDIAN® y el logotipo de GUARDIAN® son marcas de servicio registradas de The Guardian Life Insurance Company of America® y se usan con permiso expreso. 2021-127226 (Exp. 9/23)