

RED DE  
APOYO PARA  
LATINAS CON  
CÁNCER



**Nueva Vida**  
**202-223-9100**

**1.866.986.8432**  
**1.866.98N.VIDA**

#### PÁGINAS

Mensaje de la Directora Ejecutiva 1

Disfruta de la Vida al Aire Libre 1

Aire Libre continuado 2

Artículo de Interés: La Menta 2

Nueva Vida con Avon y Susan G. Komen 3

Datos sobre el cáncer 3

Conozca las Caras de Nueva Vida 4

Programas y Eventos 4

# Nueva Vida

EDICION DE PRIMAVERA 2010

## Mensaje de la Directora Ejecutiva

¡Orgullo! Sentimos en Nueva Vida cuando vemos como mujeres que tienden a quedarse calladas hablan en voz alta para defender sus derechos de sobrevivientes de cáncer. Hace unas semanas tuve la dicha de compartir con 35 participantes de nuestro programa de becas para entrenamiento en abogacía. Estas mujeres se atrevieron a oír por 3 días consecutivos presentaciones de todos los calibres y a ir al capitolio a apoyar el cabildeo de temas como la reforma de salud y el programa de investigación para cáncer de seno del departamento de salud. Aun más se arriesgaron a hacer

preguntas a los científicos y hasta presentaron sus opiniones sobre los temas mas interesantes. Pero lo



Larisa Caicedo

más importante es que estas mujeres se lanzaron a entender la ciencia y a aplicarla para ser mejores defensoras de sus derechos como

miembros de una comunidad donde acabar con el cáncer es la meta final. Esta no es una conferencia para todo el mundo. La ciencia puede ser abrumadora y enfrentarnos a que la realidad a la que estamos acostumbrados puede ser distinta es desalentador. Lo que si es cierto es que este tipo de retos nos ayudan, con la práctica, a ser valientes, a no confiar ciegamente en la información que nos dan a tomar mejores decisiones. ¡Felicitaciones con mucho orgullo! a todas las participantes del “programa de becas para entrenamiento de abogacía Carolina Hinestrosa”.

## ¡Disfruta de la Vida al Aire Libre!

Vivir bien, sentirse bien, aprender a tener un contacto con su interior y disfrutar de las maravillas de la vida, son algunos de los objetivos que Nueva Vida quiere lograr a través del nuevo proyecto "¡Disfruta de la Vida al aire

libre!". Este proyecto ha sido diseñado para las mujeres latinas sobrevivientes de cáncer que quieren tomarse un tiempo para ellas mismas, para reencontrarse con su interior, con sus emociones, con su espiritualidad y al

mismo tiempo darse una nueva oportunidad para sonreír, disfrutar y aprender nuevas formas de cuidarse para mejorar su calidad de vida... (continua en p. 2)

## Nueva programa de contacto con la naturaleza



El conservatorio del Jardín Botánico

¡Disfruta de la vida al aire libre!, te llevara, una vez al mes, a conocer y aprender sobre como mejorar tu alimentación



al visitar una granja orgánica; apreciar el valor de muchas plantas, especies, raíces y flores al visitar el museo del Jardín Botánico; cuidar y tratar el linfedema a través de remar un bote en el parque regional de Fountainhead; caminatas en medio del bosque, picnic y celebraciones de vida.



Únete a nuestro equipo y ven a disfrutar de las maravillas que la vida nos ofrece....Llama al Programa de Sobrevivientes para inscribirte.

RED DE  
APOYO  
PARA  
LATINAS  
CON  
CÁNCER

## Los diferentes usos de la menta...

### ...para combatir los efectos secundarios del cáncer.

La menta, una hierba refrescante y relajante, tiene propiedades que ayudan a aliviar músculos inflamados y otros tipos de dolores. La hierba ha sido popular en el tratamiento de mareos y náuseas, especialmente con las mujeres embarazadas. En un estudio, publicado por el *Journal of Nursing Advances* en Septiembre del 1997, se comprobó que pacientes que utilizaron la menta para combatir la

náusea reportaron menos mareos y necesitaron menos medicamentos para la náusea que los pacientes que no usaron la menta. La forma más usada de la menta es su aceite esencial, que se compra en tiendas de alimentos saludables. Para usarlo, hay que diluirlo con aceite vegetal, ya que el aceite esencial de la menta es muy fuerte. Después, usted puede oler unas gotas echadas en un pañuelo, darse un masaje con él, o tomar un baño en agua tibia con un poco del aceite de menta. Los componentes de la menta ayudan a

reducir espasmos del colon y el tracto intestinal y relaja a los músculos del estomago. También puede bajar la fiebre, ayudar con la digestión, y calmar el sistema respiratorio. Como siempre, pregunte a su médico o enfermera antes de usar la menta además de o en lugar de un medicamento que su doctor le haya prescrito.



SUMMER TOMATO

## Nueva Vida con Susan G. Komen for the Cure Richmond y Avon Foundation for Women

Gracias al apoyo de Susan G. Komen for the Cure Richmond, Nueva Vida junto con el hospital de cáncer Thomas Johns ya comenzó a trabajar al servicio de las mujeres latinas con cáncer en Richmond. Nos complace presentar a Vivian Robles, quien es la nueva Navegadora y especialista en Alcance a la Comunidad en Richmond. Sabemos que la necesidad de las mujeres latinas con cáncer en

Richmond es muy grande y estamos listos para comenzar a servir a nuestra comunidad. De igual manera, Nueva Vida está recibiendo apoyo de Avon Foundation for Women para que nuestra navegadora de detección temprana continúe trabajando con mujeres latinas del área metropolitana de DC conduciendo campañas de detección temprana y prevención.



Larisa Caicedo (Nueva Vida) con Stephen Castle (Thomas Johns Cancer Hospital)

Búscanos en
Y en...




## El cáncer en la comunidad Latina\*

1 en 3 mujeres Latinas será diagnosticada con cáncer durante el transcurso de su vida.

~

La causa de muerte para 1 en 6 mujeres Latinas es cáncer .

~

El tipo de cáncer más común en Latinas es el cáncer de seno.

~

En los últimos diez años, las tasas de incidencia de cáncer en Latinas han bajado 0.6% y las tasas de muerte han bajado 1.3%.

~

86% de las Latinas que reciben un diagnóstico de cáncer están vivas después de cinco años.

~

60% de mujeres Latinas se han hecho una mamografía en los últimos dos años.

\*La información en esta sección fue obtenida de la página de internet de la Sociedad Americana del Cáncer ([www.cancer.org](http://www.cancer.org)).

# Conozca las **Caras** de Nueva Vida



**Fedra Y. Sanchez**  
Gerente del Programa de Acceso y Alcance a la Comunidad



**Claudia Campos**  
Gerente del Programa de Sobrevivientes y Salud Mental



Ana Quijada  
Navegadora de Clientes con Cancer y Abnormalidades



Alina Ramirez-Joyner  
Gerente de Operaciones



Viviana Alvarezcorrea  
Especialista de Alcance a la Comunidad



Florencia Gonzalez  
Gerente de Programa de Investigación

## Nuestros Programas

### Salud Mental

- Grupos de apoyo
- Consejería individual
- Red de sobrevivientes
- Taller Cuidando a Mis Cuidadores
- Latinas Viviendo en Acción
- Latinas Unidas (VA)

### Acceso

- Campañas de detección temprana
- Ayuda para navegar el sistema de salud como paciente de cáncer
- Traducción e interpretación
- Acompañamiento
- Pelucas y prótesis

### Educación

- Charlas de expertos
- Talleres de entrenamiento

### Centro de Información

Información sobre la prevención, detección, tratamiento, y la vida después del diagnóstico

## A Nuestros Patrocinadores...

Susan G. Komen for the Cure

Breast Cancer Fund of the National Philanthropic Trust

The Alexander and Margaret Stewart Trust

Genentech

The Morris & Gwendolyn Cafritz Foundation

District of Columbia Cancer Consortium

Banco Inter-Americano de Desarrollo – DC Solidarity Fund

The Avon Foundation for Women

Lifetime Television for Women

Oficina de Asuntos Hispánicos del Distrito de Columbia

... Gracias.