

RED DE APOYO
PARA LATINAS
CON CANCER



Nueva Vida
202-223-9100

1.866.986.8432

PAGINAS

Mensaje de la
Directora
Ejecutiva 1

Exhibición de
Arte de Nueva
Vida 1

Fiesta De Fin De
Año 2

Artículo de
Interés 2

Recomendacio-
nes de la USPTF 3

Una Invitación 3

Conozca las Ca-
ras de Nueva
Vida 4

Información de
Programas y
Eventos 4

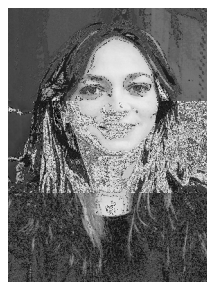
Nueva Vida

EDICION DE INVIERNO 2010

Mensaje de La Directora Ejecutiva

Este año llego rápido y cargado de nuevos retos. Estamos felices pues en el 2010 estaremos ayudando a las mujeres Latinas en comunidades de Baltimore y Richmond. Además, nos enfocaremos en continuar escuchando las necesidades de nuestros clientes en el área metropolitana de DC, para seguir adaptando nuestros servicios a las necesidades reales de nuestra comunidad. Estamos trabajando en crear talleres que sean prácticos y que ayuden al desarrollo de la mujer Latina diagnosticada con cáncer a continuar con mayor

seguridad, conocimiento y destreza. Uno de estos talleres estará enfocado a los aspectos prácticos de la



Larisa Caicedo

nutrición y los adelantos de la ciencia relacionados con este tema y el cáncer de seno. Estamos muy orgullosos de poder ofrecer, por segundo año consecutivo, nuestro “Programa de Becas Caro-

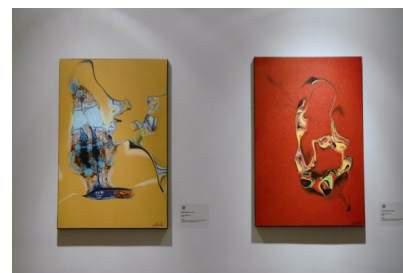
lina Hinestrosa” a través del cual podremos representar la voz de nuestras mujeres en el Capitolio. Estas son solo algunas de las actividades que tenemos planeadas para este año. Acompáñenos, pregúntenos, cuéntenos que temas le parece que podríamos incorporar para ayudarla a tomar decisiones informadas y a continuar creciendo personalmente como sobreviviente de cáncer.

-Larisa Caicedo

Exhibición de Arte de Nueva Vida

El jueves Tres de Diciembre del 2009 la cuarta Recepción, Exhibición y Venta de Arte organizada por Nueva Vida, se llevo acabo en la galería de arte de la artista argentina Evangelina

Elizondo. El evento exhibió el arte de cuatro talentosas artistas latinas. Los asistentes disfrutaron la velada y el arte de las tres artistas presentes, Katya Romero, Alexandra Ba-



rantes, y Rosana Bruno. Las piezas de arte y la buena vibra de los asistentes hicieron que este evento fuera todo un éxito.

Fiesta de Fin de Año



El pasado sábado 12 de diciembre 2009 se celebró en el auditorium del Instituto del Cáncer en el Washington Hospital Center la fiesta de fin de año de Nueva Vida. En dicho evento nos acompañaron 43 participantes entre los que se incluían sobrevivientes de cáncer, familiares y amigos. En este evento nos enfocamos en compartir la alegría de finalizar un año lleno de salud, bie-

nessar y solidaridad con nuestras sobrevivientes de cáncer.

La actividad se inició elaborando una manualidad, este año, se elaboró un arbolito de navidad de una forma muy creativa. Posteriormente tuvimos una presentación de una danza boliviana, realizada por los sobrinos de Lizbeth Arnez, una de nuestras sobrevivientes, que llenó a los participantes de mucho entusi-

asmo y alegría. El evento finalizó compartiendo una comida de nuestras tradiciones latinoamericanas. Gracias a todas por apoyarnos y compartir con Nueva Vida estas fiestas tan especiales!



NUEVA VIDA

*Red de
Apoyo
Para
Mujeres
Latinas
Con Cáncer*

Pregunta de Interés

La pregunta es:
**¿Puedo reemplazar
alimentos que con-
tienen ciertos nu-
trientes por comple-
jos vitamínicos?**

El mantener una dieta saludable es fundamental para una buena salud. Muchas personas suelen tomar complejos vitamínicos en reemplazo de los alimentos que tienen los mismos beneficios nutricionales. Sin embargo, el Dr. Barrie Cassileth dice que hay que tener cuidado, especialmente si es un sobreviviente de cáncer. Los complejos vitamínicos no proveen el mismo beneficio nutritivo que los alimentos. Los alimentos contienen muchos más componentes que los complementos vitamínicos, por lo tanto usar dichos suplementos no reemplaza los alimentos que su cuerpo requiere para ser fuerte y saludable.

El Dr. Cassileth también menciona dos estudios que

exponen los peligros de usar complejos vitamínicos. Estos estudios fueron realizados bajo la premisa de que personas con alto riesgo de desarrollar cáncer en los pulmones estarían protegidas si ingerieran altas dosis de complejos vitamínicos o suplementos de beta caroteno. Estos estudios observaron a casi medio millón de hombres fumadores, la mitad de los participantes tomaron un suplemento de beta caroteno, mientras que el resto tomaron un placebo (una pequeña píldora que luce, huele, y sabe exactamente igual que el suplemento pero no tiene ningún efecto). Los resultados fueron sorprendentes, el ingerir el complemento beta caroteno no tuvo ningún beneficio, al contrario las personas que tomaron dicho complemento desarrollaron cáncer en los pulmones en mayor número, comparado con los que tomaron el placebo.



Como la ciencia ya lo sabe, los antioxidantes protegen a las células. Por esta razón, siempre se recomienda comer alimentos naturales altos en antioxidantes. Mediante estos estudios se pone de manifiesto que los antioxidantes protegen células, incluyendo las cancerosas. Por lo tanto, durante y después del tratamiento no es recomendable usar complejos vitamínicos con antioxidantes. Los complejos vitamínicos aprobados por el USDA son recomendables, pero no los que contienen altas dosis de una vitamina en particular. Como siempre, consulte a su médico antes de utilizar cualquier tipo de suplemento.

Recomendaciones de la USPTF

Recientemente el reporte del *US Preventive Task Force* presento sus recomendaciones en contra de las mamografías de rutina en mujeres de 40-49 años y a favor de las mamografías para mujeres de 50-74 años cada dos años. Así mismo recomienda a los médicos de no enseñar el auto examen como método de detección del cancer de seno. Estas recomendaciones han generado mucha controversia y desconfianza en la comunidad.

El punto de vista de Nueva Vida sobre las preocupaciones desatadas por este reporte es el siguiente:

1. No se olvide que nadie es mejor abogada de su salud que usted misma. Las mujeres de 40 a 49 años debe hablar con su doctor y tomar una decisión basada en los reales beneficios de hacerse una mamografía de detección. Usted debe continuar hablando con su doctor.

2. Nadie conoce su cuerpo mejor que usted. El conocer su cuerpo no debería estar atado a ningún parámetro o a una indicación de tiempo y forma. Para saber que hay algo diferente en su cuerpo debe conocer que es lo normal primero.

3. Es importante reconocer la evidencia científica y conocer como esta se presenta. La ciencia cambia....la tierra fue plana por mucho tiempo y gente fue quemada por decir que era redonda. Usted puede entrenarse para aprender a interpretar las estadísticas que se presentan en este tipo de estudios y reconocer si son relevantes.

4. Tome decisiones informadas, lo que usted sabe es importante y debe seguir educándose. Tome en cuenta la información basada en evidencia y sus experiencias personales antes de tomar una decisión.

Leer el reporte puede que le ayude a disminuir la ansiedad y sea usted mismo quién decida como interpretar este

estudio. El reporte esta en el Internet. US Preventive Services Task Force. Screening for Breast Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. Ann Intern Med 2009; 151:716-26. <http://www.annals.org/content/151/10/716.full.pdf+html>

El equipo de Nueva Vida continuará apoyando y educando a mujeres Latinas sin tomar en cuenta la edad, la posición socio económica y lugar de residencia, así mismo, facilitando el acceso a los servicios de alta calidad y apoyo emocional.

La misión de Nueva Vida es informar, apoyar y educar a las mujeres Latinas cuyas vidas han sido afectadas por el cáncer; al igual que facilitar y abogar por el acceso a servicios médicos de alta calidad para la oportuna detección, diagnostico y tratamiento del cáncer.

Invitación

Esperamos su llamada!

A Nueva Vida le gustaria *invitar* a USTED, un lider de la Comunidad Latina, a aplicar a la *Conferencia Annual de Abogacía de NBCC* (National Breast Cancer Coalition).

Nueva Vida le va a conceder a **30** participantes la oportunidad de atender esta conferencia con el fin de apoyar a Latinas con cancer del seno.

Únase e infórmese!

Fecha: Mayo 22 – Mayo 25 (con orientación Mayo 21 a las 7 p.m.)

Conferencia 2009

***Atencion a las recipientes de la beca de Nueva Vida del año pasado: Tienen que aplicar con una amiga para que su aplicacion sea considerada para este año.



Próximos Eventos

Para participar, llámenos!

Grupo de apoyo general "Día Internacional de las Mujeres"

Sábado 6 Horario: 2:00 - 5:00 p.m.

En el Washington Hospital Center
Grupo de reducción de estrés "Latinas viviendo en Acción"

Sábado 13, 20, y 27

Horario: 9:00 - 10:30 pm

Grupo de Apoyo para Mujeres en

Tratamiento de Cáncer de Seno

Sabado 13, 20, y 27

Horario: 10:30 - 11:30 a.m.

Grupo de Apoyo para Mujeres en tratamiento de cánceres ginecológicos

Sabado 13, 20, y 27 Horario:

11:30 -12:30 pm

Grupo de Apoyo para Cáncer de

Lunes 22 Horario: 6:30 -8:30 p.m.

Taller Cuidando a Mis Cuidadores

Jueves 25 Horario: 6:30 a 8:30 pm

Apoyo Emocional en Esperanza Center, Baltimore

Jueves 4 y 18 Horario: 8:00 - 4:00 p.m.



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

EDICION DE INVIERNO

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



Alina Ramirez-Joyner
Gerente de Operaciones



Viviana Alvarezcorrea
Especialista de Alcance a la Comunidad



Florencia Gonzalez
Gerente de Programa de Investigación

A Nuestros Patrocinadores...

Susan G. Komen for the Cure

Oficina de Asuntos Hispanos del Distrito de Columbia

The Alexander and Margaret Stewart Trust

Breast Cancer Fund of the National Philanthropic Trust

The Morris & Gwendolyn Cafritz Foundation

Genentech

Banco Inter-Americano de Desarrollo - DC Solidarity Fund

District of Columbia Cancer Consortium

Lifetime Television for Women

... Gracias.