

Las pruebas de detección de cáncer de mama salvan vidas

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente que afecta a las mujeres en Nueva York; pero, gracias a la detección y el tratamiento tempranos, las probabilidades de supervivencia son buenas.

Octubre es el mes nacional de concientización sobre el cáncer de mama, y Affinity quiere recordarles a todos sus miembros femeninos cisgénero y masculinos transgénero que se realicen un examen de mamas. Recuerde que **un examen de mamas no es lo mismo que una mamografía**. Durante el examen, un médico le palpará las mamas o el pecho para detectar bultos u otras irregularidades en el tejido mamario y alrededor de este, y le recomendará realizarse otras pruebas si algo parece inusual. Esto suele ser parte de su visita anual de bienestar.

A partir de los veinte años, las mujeres deben acudir al médico para hacerse un examen de mamas cada 1 a 3 años. Después de los 40, debe ser todos los años. No tenga miedo de pedirle a su médico que le realice un examen de mamas y plantee cualquier inquietud de inmediato. El diagnóstico temprano puede ser una cuestión de vida o muerte.

¿Hay algo que pueda hacer para prevenir el cáncer de mama? Lamentablemente, no, pero puede reducir su riesgo de las siguientes maneras:

- Haga ejercicio de manera regular e intente mantenerse a un peso saludable.
- Beba muy poco alcohol o, directamente, no beba alcohol.
- Evite fumar.

John Diamond, periodista y locutor inglés, expresó: “El cáncer es una palabra, no una sentencia”. Los pacientes, los proveedores y los planes de atención deben trabajar juntos para asegurarse de que un diagnóstico de cáncer no se convierta en una sentencia de cadena perpetua.



PRIMERO TU

REFERENCIAS:

- <https://www.plannedparenthood.org/learn/cancer/breast-cancer>
- <https://www.ny.gov/programs/get-screened-no-excuses>

La temporada de influenza está aquí

Por el Dr. Scott Breidbart
Director Médico, Affinity Health Plan



Cuando se trata de enfermedades infecciosas, la influenza, o la gripe, generalmente no genera mucho interés. Por otro lado, el virus del Ébola mata a casi todas las personas infectadas y fue el personaje principal en uno de los libros más vendidos. La tuberculosis o la tuberculosis pulmonar es una enfermedad mundial, que continuamente amenaza con volverse inmune a todos los tratamientos y que ha matado a muchas personas famosas, desde artistas hasta políticos. La polio mató y paralizó, e impulsó la organización March of Dimes. Su vacuna, junto con la de la viruela, es uno de los grandes triunfos de la medicina.

¿Y la influenza? La influenza no evoca el mismo nivel de miedo y desprecio. Es común: todo el mundo se contagia en algún momento. Las personas generalmente se sienten miserables durante una semana y, a menos que sean personas ancianas, jóvenes, inmunodeprimidas o muy desafortunadas, se recuperan sin nada más que la ira de los compañeros que infectaron. La temporada de influenza dura desde el otoño

hasta principios de la primavera, similar a la temporada de hockey; y, como el hockey, algunas temporadas comienzan más tarde y hay años buenos y malos. Los expertos no pueden predecir si la temporada comenzará temprano, si durará mucho tiempo o si matará a más personas de lo habitual.

Entonces, si bien es posible que no gane un Globo de Oro por ser la peor enfermedad infecciosa, a usted le conviene NO contraer influenza. Se sentirá pésimo. Si usted es anciano, joven o tiene un sistema inmunitario deficiente, la influenza puede matarlo. Si se la contagia a un amigo, vecino o colega que se sometió a un trasplante o que está luchando contra el cáncer, la artritis, el asma, la diabetes o una enfermedad renal, esto puede representar una amenaza muy grave para su salud.

Entonces, ¿cómo puede evitar la influenza? **Aplíquese la vacuna antigripal.** Manténgase alejado de personas enfermas o de aquellas que se quejan de que simplemente se sienten adoloridas y fiebradas. No las toque. No les de la mano. No permita que tosan sobre usted. Lávese las manos. **Aplíquese la vacuna antigripal.**

La vacuna antigripal del invierno pasado tuvo aproximadamente un 60 % de efectividad para los adolescentes. En comparación, las estatinas no reducen la muerte por enfermedad cardíaca en un 60 %. Incluso los cinturones de seguridad no reducen las lesiones relacionadas con accidentes en un 60 %. Se recomienda que casi todas las personas mayores de seis meses reciban la vacuna antigripal. **Aplíquese la vacuna antigripal.** Y suplique (si es necesario) a sus familiares, amigos y vecinos que reciban la vacuna antigripal si aún no lo han hecho. Eso es lo que estoy haciendo.



Consejos para tomar sus medicamentos

Affinity tiene miles de miembros que toman estatinas para controlar el colesterol (malo) y para mantener un corazón sano. Si le recetan una estatina o cualquier medicamento, es muy importante que analice las razones y el tratamiento con su médico, ¡y que los tome según se los recetó!

Affinity quiere ayudarlo a mantener el rumbo con sus medicamentos. Por eso, si está tomando una estatina, recibirá una llamada automática cuando venza su receta. Lamentamos molestarlo, ¡pero su salud es importante para nosotros! Si después de recibir la llamada automática se sigue olvidando de recoger sus pastillas, le enviaremos una carta y se lo informaremos a quien le dió la receta (su médico).

Si tiene alguna inquietud acerca de sus medicamentos, debe llamar a su médico de inmediato. El equipo de CVS/Caremark también puede ayudarlo. Puede comunicarse con ellos al **855.465.0031**.

Recordar cuándo y cómo tomar medicamentos puede ser difícil, pero hay maneras de hacerlo más fácil. Las siguientes ideas pueden ayudar:

1. Haga una lista de todos sus medicamentos y manténgala en un lugar seguro que no olvidará. Si se siente cómodo con las computadoras, guarde la lista allí. Recuerde incluir:
 - Los nombres de los medicamentos.
 - Qué tratan los medicamentos.
 - Con qué frecuencia toma la píldora.
 - Con qué frecuencia se resurte cada receta.
 - Si el medicamento debe tomarse con las comidas.
 - Si puede beber alcohol mientras toma un medicamento.
 - Qué hacer si se olvida tomar una dosis.

Si no sabe la respuesta a alguna de estas preguntas, consulte a su farmacéutico.

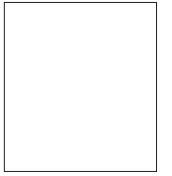
2. Consiga un pastillero. Vienen en diferentes tamaños, y puede obtener uno que separe las píldoras según la hora del día en que las tome. Haga un recordatorio en su calendario o configure una alarma repetitiva en su teléfono, para cuando necesite tomarse una.
3. Guarde los frascos de las píldoras. Si tiene problemas para mantener una lista o si desea tener un respaldo, debería guardar los frascos con las etiquetas. Cuando visite a su médico, lleve todos los frascos, para que su médico pueda asegurarse de que sus registros estén actualizados. ¡Es absolutamente necesario para su salud y seguridad que todos sus médicos conozcan cada medicamento que toma!
4. Use una farmacia. Si usa una farmacia, el farmacéutico sabe todo lo que toma y puede ayudarlo a mantenerse seguro. Los medicamentos lo mantienen saludable, pero solo si se toman correctamente.

Sin importar qué toma, recuerde hablar sobre todos sus medicamentos (y suplementos) con el médico. ¡Ayude a su médico a cuidarlo de la mejor manera posible!



REFERENCIAS:

- **Arthritis Foundation:** <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/treatments/medication/safety/medication-management.php>
- **Aging In Place:** <https://www.aginginplace.org/a-comprehensive-guide-to-medication-management/>
- **NIH:** <https://www.nia.nih.gov/health/topics/medicines-and-medication-management>



La profilaxis previa a la exposición (PrEP) reduce el riesgo de infección por VIH

La profilaxis previa a la exposición (Pre Exposure Prophylaxis, PrEP) es una pastilla diaria que las personas que no tienen VIH, pero que tienen un alto riesgo de contraer el virus, pueden tomar para prevenir la infección por VIH o volverse VIH positivos. El medicamento funciona para evitar que el virus se convierta en una infección permanente en aquellos que están expuestos al VIH mediante relaciones sexuales o el uso de drogas inyectables.

Las investigaciones muestran que las personas que usan PrEP diariamente tienen un 99 % menos de probabilidades de infectarse con el virus del VIH mediante las relaciones sexuales. Para las personas que se inyectan drogas, la PrEP reduce el riesgo de contraer el VIH en, al menos, un 74 % si se toma a diario.

La PrEP no protege contra otras infecciones de transmisión sexual.

ASPECTOS CLAVES PARA RECORDAR

- La profilaxis previa a la exposición (PrEP) es un medicamento antirretroviral (ARV) que las personas VIH negativas toman diariamente para protegerse de una infección.
- La evidencia muestra que la PrEP reduce en gran medida las posibilidades de infección por VIH.
- La efectividad de la PrEP disminuye rápidamente si no se toma regularmente según lo prescrito, por lo que discutir las razones del incumplimiento es un aspecto clave para lograr un tratamiento exitoso.
- PrEP no protege contra otras infecciones de transmisión sexual. Por lo tanto, se deben tomar otras medidas para prevenir la transmisión de otras infecciones de transmisión sexual.

Para obtener más información y recursos sobre PrEP, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en <https://www.cdc.gov/hiv/basics/prep.html>.

