



Pin-A-Sister®/Examínate Comadre® Presenta: Cáncer de Mama y Autocuidado

Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®

An initiative of Access Community Health Network

Abril 2023

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK:
NUESTROS CLIENTES

Más de 170.000 pacientes atendidos
cada año.

76,365 atendidos solamente en los condados de Cook y DuPage.

35
centros de salud
a través de los
condados Cook
y DuPage

28%
AFRO-
AMERICANO

53%
HISPANO



6 DE CADA 10
tienen Medicaid

**NUESTROS
CLIENTES**

Nosotros servimos
16 DE LAS 20
comunidades
desatendidas en Chicago

**89% VIVE EN O
POR DEBAJO**
de la **200 por ciento** del
nivel de pobreza federal

**4,500+ pacientes prenatales
atendidos cada año**



**Más de 65.000 pacientes
pediátricos menores de
18 años**





Pin-A-Sister[®]
Exáminate Comadre[®]

An initiative of Access Community Health Network

La Detección Temprana Salva Vidas

¿Sabías?

Más afroamericanas e hispanas mueren por cáncer de mama que las mujeres blancas, a pesar de que más mujeres blancas son diagnosticadas con la enfermedad?



www.ohn.net/pinasister



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®

Disparidades raciales de salud



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®

An initiative of Access Community Health Network

- El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer en las mujeres.
- Aunque a las mujeres blancas se les diagnostica cáncer de mama en mayor proporción que a las mujeres de color, un mayor número de mujeres afroamericanas e hispanas mueren de cáncer de mama.



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- De acuerdo con la Sociedad Americana Contra el Cáncer, las mujeres afroamericanas tienen alrededor de un 40% más de probabilidades de morir de cáncer de mama que las mujeres blancas.
- El cáncer de mama es la principal causa de muerte para las mujeres hispanas.



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- Un factor que contribuye a estas disparidades es que las mujeres afroamericanas e hispanas tienen más probabilidades de ser diagnosticadas en una etapa tardía, cuando el cáncer de mama posiblemente se haya propagado y sea más difícil de tratar.
- Los exámenes de detección de cáncer retrasados significan diagnósticos y tratamientos retrasados.

La Detección Temprana Salva Vidas



ACCESS COMMUNITY
HEALTH
NETWORK

TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE



*Pin-A-Sister®
Exáminate Comadre®*

Métodos de detección



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- **Autoexamen**
 - Hecho por nosotros mismos
- **Mamografía de detección**
 - Cuando no tiene síntomas, para la mayoría de las mujeres mayores de 40 años, se trata de una mamografía anual.
- **Mamografía de diagnóstico**
 - Cuando tiene síntomas, como el descubrimiento de un bulto. Esto puede llevar a más pruebas, como una biopsia o una lumpectomía.

Autoexamen



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- Todas las mujeres de 20 años o más deben realizarse un autoexamen de mama cada mes, en un día que sea fácil de recordar. Para evitar molestias, elija un día en el que no tenga su período.
- Los exámenes mensuales de los senos le ayudan a aprender cómo se ven y se sienten normalmente sus senos y le permiten notar cambios.

Signos y Síntomas

- Hinchazón de todo el seno o parte de él (aunque no se sienta un bulto)
- Formación de hoyuelos en la piel Dolor en el seno o en el pezón
- Retracción (contracción) de los pezones
- Piel del pezón o seno roja, seca, descamada o gruesa
- Secreción del pezón que no sea leche materna

***Avísele a su medico si nota cualquier cambio en los senos**



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

Recordatorios importantes



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- Muchas mujeres con cáncer de mama no presentan síntomas.
- Las mamografías pueden detectar el cáncer aun cuando no presenta síntomas.
- La detección periódica del cáncer de mama es esencial para la detección temprana.
- Los exámenes clínicos y los autoexámenes de los senos no deben reemplazar las mamografías.

Prevención y Monitoreo



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- **Auto examen de los senos:**
 - una vez al mes empezando a los 20 años
- **Examen clínico:**
 - debería ser parte de los chequeos regulares una vez al año si tiene 40 años o mas.
- **Empezando a los 40 años:**
 - hágase una mamografía cada año aun cuando goce de buena salud

*Hable con su médico sobre la frecuencia de los exámenes de detección regulares según sus factores de riesgo.

Factores de Riesgo



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

Factores que **NO** Se Pueden Cambiar

- El avanzar en edad
- Un historial familiar de primer grado (madre o hermana)
- Un inicio temprano de la menstruación (regla, periodo) antes de los 12 años
- Menopausia tardada después de los 55 años

Factores de Riesgo Que **Si** Se Pueden Cambiar

- Obesidad
- Ejercicio
- El tomar mas de dos bebidas alcohólicas al día
- Una dieta alta en grasas saturadas
- Terapia de reemplazo de hormonas

APOYE SUS HERMANAS



Correr la voz



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- Utilice nuestro [kit de herramientas sociales](#) para propagar el mensaje. Aquí encontrará gráficos sociales y lenguaje de muestra para ayudarlo a propagar el mensaje de que la detección temprana salva vidas.
- Asegúrese de etiquetar a ACCESS y estaremos encantados de compartir su buen trabajo.
- Siga a la página de [Facebook](#) de Pin-A-Sister® / Examínate Comadre® para recursos educativos y actualizaciones de los programas.

El Programa de cáncer de mama y de cuello uterino de Illinois



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- El avanzar en edad ofrece a las mujeres de Illinois sin seguro médico (de 18 a 64 años de edad) exámenes de detección de cáncer de mama y de cuello uterino gratuitos o de bajo costo.
 - [El programa](#) está disponible en todas las ubicaciones de ACCESS y nuestros equipos de atención dedicados están aquí para ayudarlo a inscribirse.
- ❖ *Si los resultados muestran un diagnóstico positivo, el equipo de atención de ACCESS puede ayudar a las pacientes elegibles a inscribirse en beneficios como:*
- Referencias para mamografías
 - Exámenes de mama
 - Papanicolau
 - Ecografías
 - Biopsia con aguja
 - Colposcopia

Obtenga un referido para un examen de detección hoy mismo!



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

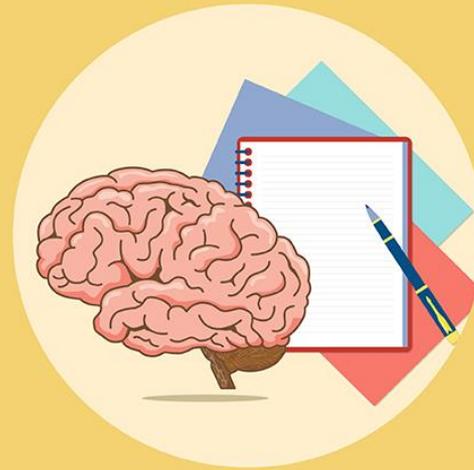
- ACCESS ofrece referencias para mamografías, ultrasonido, biopsia con aguja, colposcopia, pruebas de Papanicolaou y otros exámenes vitales de salud.
- Pongase en contacto con nuestra Cancer Education Program Specialist:
Rachel Nagengast, M.T.S.
Cancer Education Program Specialist
Rachel.Nagengast@achn.net
312.526.2374



Pin-A-Sister[®]
Exámínate Comadre[®]

An initiative of Access Community Health Network

Cuidado de su salud mental



ACCESS



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- Ya sea que se trate de un nuevo diagnóstico u otro estrés, sentirse ansioso, confundido, vulnerable, abrumado o impotente es completamente normal, especialmente cuando no sabemos lo que nos espera.
- Es importante reconocer estos sentimientos y buscar ayuda si le resulta demasiado difícil de soportar.



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- Desarrollar una estructura o rutina para hacer cosas que ayuden a mantener su salud física, mental, espiritual y social es una excelente manera de ayudarlo a sentirse centrado, conectado y vivo mientras practica el distanciamiento social.



Salud física

Salga a caminar, tome una clase de ejercicio en línea, prepare una comida nutritiva o haga una fiesta y baile en su sala.



Salud mental

Medite, escriba sus pensamientos en un diario, escuche su música favorita, sintonice un podcast o comience un proyecto de arte.



Salud espiritual

Ore, lea las Escrituras, practique afirmaciones positivas o haga un ejercicio de agradecimiento.



Salud social

Conéctese virtualmente con sus seres queridos, jueguen juntos en línea o escriba una carta a un ser querido.



Pin-A-Sister[®]
Exáminate Comadre[®]

An initiative of Access Community Health Network

Cuidado espiritual

Preocupaciones del Cuidado Espiritual

- Encontrando sentido
- El sentido más profundo de uno mismo
- Sentido de pertenencia
- Esperanza
- Paz
- Ritual
- Comunidad



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- Estrés, trauma, pérdida, dolor y aislamiento son ejemplos de factores que pueden afectar profundamente nuestra espiritualidad y el sentido más profundo de sí mismo.
- El cuidado espiritual crea espacio para que nos detengamos y reflexionemos. El cuidado espiritual puede ayudarnos a volver a estar en contacto con Dios, con nuestro poder superior, con nuestra fuente de vida.
- Puede ayudarnos a recordar nuestras fortalezas y poner las cosas en una perspectiva diferente.



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®

An initiative of Access Community Health Network

- El cuidado espiritual también puede ayudarnos a reconectar con rituales, personas, pensamientos e ideas que pueden ayudarnos a manejar lo que está sucediendo en nuestra vida.
- Si está interesado o interesada en el cuidado espiritual, considere conectarse con un capellán o una capellana, buscar un consejero o una consejera espiritual, unirse a una comunidad de fe o unirse a un grupo en su comunidad de fe o en su comunidad



Pin-A-Sister[®]
Examínate Comadre[®]

An initiative of Access Community Health Network

Testimonio de sobreviviente de cáncer de seno

Compromiso de Pin-A-Sister®/Examínate Comadre®



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An Initiative of Access Community Health Network

“Hermana, nos comprometemos a hacernos exámenes de mamografía regulares

ya programar visitas de seguimiento cuando sea necesario,

ya que estamos juntas en la lucha contra el cáncer de mama.

Yo prometo tomar medidas y asumir el control de mi propia salud.”

Contáctenos

Rachel Nagengast, M.T.S.

Cancer Education Program Specialist

Rachel.Nagengast@achn.net

312.526.2374



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

Recursos



Pin-A-Sister®
Examínate Comadre®
An initiative of Access Community Health Network

- [Pin-A-Sister®/Examínate Comadre®](#)
- [Pin-A-Sister®/Examínate Comadre® kit de herramientas sociales](#)
- <https://www.achn.net/>
- <https://www.cancer.org/>
- [Programe sus mamografías durante COVID-19](#)
- [CDC Cáncer de mama](#)
- [Venza el estrés con atención plena](#)