

# Cancer Awareness for Hispanic Women

## Conocimientos del cáncer para la mujer hispana



GlaxoSmithKline  
Oncology

Supported by an educational grant  
Apoyado por una subvención educativa



Featuring  
Con la participación de  
Rita Moreno



Copyright © 2008  
Conrad & Associates, LLC  
All Rights Reserved

For more information please contact the American Cancer Society:  
1-800-ACS-2345  
www.cancer.org

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying or recording, or by any information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher, except when permitted by law.

Manufactured in the United States of America



**Cancer Awareness** for Hispanic Women

**Conocimientos del cáncer** para la mujer hispana

Derechos de Autor © 2008  
Conrad & Associates, LLC  
Todos los derechos reservados

Para obtener más información, comuníquese con la Sociedad Americana del Cáncer:  
1-800-227-2345  
www.cancer.org

No está permitida la reproducción o transmisión de ninguna parte de este libro, por ninguna forma o medio, ya sea electrónico o mecánico, por fotocopia, por grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor, excepto cuando lo permita la ley.

Impreso en los Estados Unidos de América

## Contents

Hispanic Women and Cancer .....	4
What Is Cancer? .....	6
What Causes Cancer & How Can I Prevent It? .....	8
How Is Cancer Found?.....	12
Screening for Breast Cancer .....	16
Screening for Cervical Cancer .....	20
Screening for Rectal and Colon Cancer .....	24
Screening for Skin Cancer.....	28
A Note About Lung Cancer.....	30
How Is Cancer Treated?.....	34
Surgery .....	36
What Is Radiation Therapy?.....	38
What Is Chemotherapy?.....	40
What Is Hormone Therapy?.....	42
What Is Targeted Therapy?.....	44
What Is Biological Therapy?.....	44
Working With Your Doctor.....	46
Making Healthy Choices .....	48
The Strength of Hispanic Women .....	52
Resources for Hispanic Women .....	54

## Índice

La mujer hispana y el cáncer.....	5
¿Qué es cáncer? .....	7
¿Qué produce cáncer y cómo puedo prevenirlo?.....	9
¿Cómo se detecta el cáncer? .....	13
Detección de cáncer del seno .....	17
Detección de cáncer de cuello uterino .....	21
Detección de cáncer del recto y colon .....	25
Detección de cáncer cutáneo (piel) .....	29
Nota sobre el cáncer pulmonar .....	31
¿Cómo se trata el cáncer? .....	35
Cirugía .....	37
¿Qué es radioterapia? .....	39
¿Qué es quimioterapia? .....	41
¿Qué es terapia hormonal? .....	43
¿Qué es terapia dirigida? .....	45
¿Qué es terapia biológica?.....	45
Colabore con su médico.....	47
Cómo hacer cambios sanos .....	49
La fortaleza de la mujer hispana .....	53
Recursos para las mujeres hispanas .....	55

# Hispanic Women and Cancer

**Family.** If any word sums up the central pillar of Hispanic life, that is it. And at the center of the family, most often, is a woman—or women. That is why, if cancer strikes a woman, it does not just strike her. It strikes an entire family.



Hispanic women are starting to see this. They are starting to see that caring for their families means caring for themselves by preventing cancer.

About 42,000 Hispanic women get cancer every year. These women can face barriers to getting good health care. Hispanic women are less likely than non-Hispanics to have their cancer diagnosed early. It doesn't have to be this way. By learning about cancer, you can get better care. You can protect yourself—and your family.

This program will help you and your family learn about some common cancers and how you can reduce your risk. You will learn how to take action against cancer. **The key steps:** see your doctor; ask about cancer and cancer screenings; don't smoke; eat right; and stay active.

*“At the end of the day, we have to be our own best friend. We owe it not only to ourselves, but to our families. We are the role models. We set the standard for the rest of the family.”*

Rita Moreno

# La mujer hispana y el cáncer

**Familia.** Si hay una palabra que resuma el pilar central de la vida hispana, es esa. Además, en el centro de la familia, muy a menudo, está una mujer, o incluso, varias mujeres. Por eso, cuando el cáncer ataca a una mujer, no sólo la ataca a ella, sino que ataca a toda la familia.



Las mujeres hispanas han comenzado a percatarse de este hecho. Están comenzando a ver que cuidar de sus familias significa cuidar de su propia salud para prevenir el cáncer.

Cerca de 42,000 mujeres hispanas son diagnosticadas con cáncer cada año. Estas mujeres pueden enfrentar barreras para obtener atención médica adecuada. Las mujeres hispanas tienen una menor probabilidad de que se les diagnostique cáncer en sus primeras etapas, que las mujeres de otros grupos. Sin embargo, no tiene que ser así. Si aprende sobre el cáncer podrá obtener mejor atención médica. Usted puede protegerse, y proteger a su familia.

Este programa le ayudará a usted y su familia a obtener información sobre algunos de los tipos de cáncer más comunes y cómo pueden reducir el riesgo de presentarlos. Aprenderán también a tomar medidas contra el cáncer. **Los pasos claves son:** acudir al médico, preguntar sobre el cáncer y las pruebas de detección para detectar esta enfermedad, no fumar, alimentarse bien y mantenerse activa.

*“Al fin y al cabo, tenemos que ser nuestras propias mejores amigas. Es importante no sólo para nosotras, sino que se lo debemos a nuestras familias. Nosotras somos los modelos a imitar. Somos las que establecemos las normas para el resto de la familia”.*

Rita Moreno

## What Is Cancer ?

Your body is made of living cells. The cells normally grow and split to make new cells. That keeps you healthy. But sometimes, this process goes wrong. New cells form when the body does not need them. And old cells do not die when they should. These extra cells can form a mass of tissue called a growth or tumor.

Some tumors do not spread. These tumors are benign. A benign tumor is not cancer.

Other kinds of tumors can spread. Cells from these tumors can travel to other parts of the body and begin to grow. They can damage tissues. These are called malignant tumors. Cancer is when a person has a malignant tumor or malignant cells. The spread of cancer is called metastasis. Some cancers grow and spread rapidly. Other cancers grow or spread very slowly. It is important to find out which type of cancer one has.

Most cancers are named for where they start. For example, lung cancer starts in the lung. Breast cancer starts in the breast.

## ¿Qué es cáncer?

Su organismo está compuesto de células vivientes. Las células normalmente crecen en tamaño y se dividen para formar nuevas células. Eso las mantiene saludables. Sin embargo, a veces, ocurre un error en el proceso. Se forman nuevas células cuando el cuerpo no las necesita. Además de esto, las células viejas no mueren como están supuestas a hacerlo. Estas células adicionales forman una masa de tejido que se denomina tumor.

Algunos tumores no se propagan. Estos tumores son benignos. Un tumor benigno no es canceroso.

Hay otros tipos de tumores, sin embargo, que se pueden propagar. Las células de estos tumores pueden viajar a otras partes del cuerpo y comenzar a crecer. Al hacerlo, producen daño a los tejidos. A esto se le conoce como tumor maligno. Cáncer es cuando una persona tiene un tumor maligno o células malignas. La propagación de cáncer se denomina metástasis. Algunos tipos de cáncer crecen y se propagan rápidamente. Otros crecen y se propagan muy lentamente. Es importante determinar el tipo de cáncer que tiene una persona.

La mayoría de los tipos de cáncer se nombran según el sitio donde comenzaron. Por ejemplo, el cáncer pulmonar comienza en el pulmón. El cáncer del seno, en el seno.

## What Causes Cancer & How Can I Prevent It?

Doctors often cannot tell why one person develops cancer and another does not. But some things can raise your risk. These are called risk factors. Here are the most common risk factors for cancer:

- Growing older
- Tobacco use
- Poor diet
- Not enough physical activity
- Being overweight
- Long exposure to sunlight
- Some viruses and bacteria
- Certain hormones
- Family history of cancer
- Alcohol use
- Some types of radiation
- Certain chemicals



Avoiding these risk factors whenever possible can help you prevent cancer. Some of these risk factors can be avoided. You can choose not to smoke, to eat well, and lose weight if you need to. Other factors, such as having a father or mother who had cancer, cannot be avoided. You can help yourself by staying away from risk factors whenever possible. But don't lose perspective! Having one or more risk factors does not mean that you will get cancer. Most people who have risk factors never develop cancer.

If you think you may be at risk for cancer, you should talk to your doctor.

### Cancer Is Not Contagious!

Cancer cannot be spread from one person to another like a cold. It is not contagious. No one can "catch" cancer from another person.

## ¿Qué produce cáncer y cómo puedo prevenirlo?

Los médicos a menudo no pueden explicar por qué una persona desarrolla cáncer y otra no. No obstante, hay algunos factores que pueden aumentar su riesgo. A éstos se les conoce como factores de riesgo. A continuación señalamos algunos de los factores de riesgo más comunes para el cáncer:

- Envejecer
- Consumo de tabaco
- Dieta deficiente
- Falta de ejercicio físico
- Sobrepeso
- Exposición prolongada a la luz solar
- Algunos virus y bacterias
- Ciertas hormonas
- Historial familiar de cáncer
- Consumo de alcohol
- Ciertos tipos de radiación
- Ciertas sustancias químicas



Evitar estos factores de riesgo siempre que sea posible, le ayudará a evitar el cáncer. Es posible evitar algunos de estos factores de riesgo. Usted puede elegir no fumar, alimentarse bien y perder peso si lo necesita. Otros factores, como tener un padre o una madre que haya tenido cáncer, no se pueden evitar. Usted puede contribuir a su buena salud manteniéndose alejada de esos factores de riesgo que pueden evitarse siempre que sea posible. Sin embargo, ¡no pierda la perspectiva! Tener uno o más factores de riesgo no significa que usted tendrá cáncer. La mayoría de la gente con factores de riesgo nunca presenta esta enfermedad.

Si cree que corre riesgo de tener cáncer, es buena idea hablar con su médico.

### ¡El cáncer no es contagioso!

El cáncer no se puede contraer de otra persona como un resfriado. No es contagioso. A nadie se le puede "pegar" cáncer de otra persona.

### Cancer Deaths in Hispanic Women by Type

Some kinds of cancer are more common and more serious than others. The kinds of cancer that most often lead to death in Hispanic women are:

<i>Type of cancer</i>	<i>Percentage of deaths</i>
Breast	23%
Lung	19%
Rectal and Colon	12%
Pancreas	8%
Ovary	8%
Liver	7%
Stomach	7%
Lymphoma	7%
Leukemia	5%
Uterine/Cervical	4%

Source: American Cancer Society, Surveillance Data, 2006

### Muertes por cáncer en las mujeres hispanas según el tipo

Algunos tipos de cáncer son más comunes y graves que otros. Los tipos de cáncer que con mayor frecuencia son mortales entre las mujeres hispanas son:

<i>Tipo de cáncer</i>	<i>Porcentaje de muertes</i>
Seno	23%
Pulmón	19%
Recto y colon	12%
Páncreas	8%
Ovarios	8%
Hígado	7%
Estómago	7%
Linfoma	7%
Leucemia	5%
Útero/cuello uterino	4%

Fuente informativa: Sociedad Americana del Cáncer, bajo observación, 2006

## How Is Cancer Found?

Most people who have cancer don't know it before a doctor finds it. Cancer doesn't usually cause pain, swelling, or other signs until it has been growing awhile. But many types of tests can find cancer early. Checking for cancer in people who have no symptoms is called screening. **Screening is important!** Cancer is more easily treated when it is found early.

Screening tests are available to check women for cancers of the:

- Breast
- Cervix
- Colon & rectum
- Skin

Most often, the results of a screen are negative. This means no sign of cancer has been found. If a screening test is positive, something suspicious has been found. It may—or may not—be cancer. Your doctor may suggest a biopsy. A biopsy is when a small piece of tissue is removed from a tumor for more testing.



*"I get a complete head-to-toe check-up once a year, so does my husband. It's a priority in my family. My daughter, who has two children, is also aware of the importance of screenings."*

Rita Moreno

## ¿Cómo se detecta el cáncer?

La mayoría de la gente con cáncer no sabe que lo tiene hasta que un médico se lo encuentra. El cáncer por lo general no produce dolor, hinchazón ni otras señales hasta que se haya estado formando por un tiempo. Sin embargo, hay muchas pruebas que pueden detectar cáncer en sus primeras etapas. Examinar a las personas que no presentan síntomas para determinar si tienen cáncer se denomina detección. **¡Es importante someterse a exámenes de detección!** Es más fácil tratar el cáncer cuando se detecta en sus primeras etapas.

En la actualidad, hay pruebas de detección disponibles para detectar cáncer en los siguientes órganos de la mujer:

- Seno
- Cuello uterino
- Colon y recto
- Piel



La mayoría de las veces, los resultados de una prueba de detección son negativos. Esto quiere decir que no se halló ninguna señal de cáncer. Si un resultado diera positivo, se ha encontrado algo sospechoso. Podría ser, o no, cáncer. Su médico podría sugerir una biopsia. Una biopsia es cuando se extrae una pequeña porción de tejido de un tumor para analizarla.

*"Me hago una revisión completa, de pies a cabeza, una vez al año y mi esposo también. Es una prioridad en mi familia. Mi hija, que tiene dos hijos, también está consciente de la importancia de los exámenes de detección".*

Rita Moreno

More and more Hispanic women are getting screened for cancer these days. But some things can make it harder for Hispanic women to do this. Barriers can include:

- No health insurance
- No regular source of health care
- No way to get to a hospital or screening center
- Discomfort speaking English
- Lack of translators at a facility
- No knowledge of the need for screening

There are people and groups who can help women overcome these barriers! Some sources for help are listed in the back of this booklet.

**Remember:** getting regular screenings is the best thing you can do to protect yourself—and your family.



Cada día más y más hispanas se someten a exámenes de detección de cáncer. Sin embargo, hay algunos factores que pueden hacer más difícil este proceso. Algunas barreras son, entre otras:

- Falta de seguro médico
- Ninguna fuente de atención médica de manera rutinaria
- Imposibilidad de llegar a un hospital o centro de detección
- Incomodidad para hablar inglés
- Falta de traductores en el centro de atención médica
- Falta de conocimientos de la necesidad de las detecciones

¡Hay personas y grupos que pueden ayudar a las mujeres a superar estas barreras! Algunos recursos de ayuda figuran al final de este folleto. **Recuerde:** hacerse exámenes de detección periódicamente es lo mejor que puede hacer para protegerse y proteger a su familia.



## Screening for Breast Cancer

The best way to screen for breast cancer is with a mammogram. A mammogram is a picture of the breast made with x-rays. Tumors that are too small to feel can be seen this way. It is a simple process that usually takes about 10-15 minutes. Having a regular mammogram can lower your risk of dying from breast cancer.



You should have a mammogram every year after you turn 40. If you or your doctor thinks you have a high risk of breast cancer, you may want to have mammograms before age 40. Hispanic women do not get mammograms as often as other groups. In 2003 about 66 percent of Hispanic women over age 40 had a mammogram compared to 71 percent of non-Hispanic white women.

You should also have a clinical breast exam (CBE) by your healthcare professional. He or she will check for:

- Lumps or swelling
- Skin problems
- Nipple pain or retraction (turning inward)
- Redness or scaliness of the nipple or breast skin
- Any discharge from the nipples other than breast milk

Women in their 20s and 30s should have a CBE as part of a regular health exam every three years. After age 40, women should have a CBE every year.

You should also be aware of how your breasts normally look and feel. It's important to tell your doctor about any changes you notice. You can examine the look and feel of your breasts for anything unusual.

## Detección de cáncer del seno

La mejor manera de detectar cáncer del seno es con un mamograma. Un mamograma es una imagen del seno que se hace con radiografías. Los tumores que son muy pequeños para palparlos pueden verse de esta forma. Es un proceso sencillo que por lo general toma unos 10 a 15 minutos. Hacerse mamogramas periódicamente puede reducir su riesgo de morir de cáncer del seno.



Los mamogramas deben hacerse cada año desde los 40 años en adelante. Si usted o su médico considera que corre un riesgo mayor de presentar cáncer del seno, sería buena idea hacerse mamogramas antes de los 40 años. Las mujeres hispanas no se hacen mamogramas con la frecuencia que lo hacen otros grupos. En el 2003, aproximadamente un 66 por ciento de las mujeres hispanas mayores de 40 años se había hecho un mamograma, en comparación con un 71 por ciento de las mujeres blancas que no son hispanas.

También debe someterse a un examen clínico del seno realizado por un profesional médico. Él o ella evaluará si existe lo siguiente:

- Bultos o hinchazón
- Problemas en la piel
- Dolor o retracción del pezón (pezón invertido)
- Enrojecimiento o costra en el pezón o la piel del seno
- Secreción proveniente de los pezones de composición distinta a la leche materna

Las mujeres entre los 20 y 40 años deben tener exámenes clínicos del seno como parte de un examen médico de rutina cada tres años. Después de los 40 años, las mujeres deben tener exámenes clínicos del seno todos los años.

This is called a breast self-exam. It is a simple and quick check. Your doctor or nurse can teach you how to do this exam.

Screening with another test is recommended for certain women at high risk for breast cancer. Called magnetic resonance imaging (MRI), this test can detect some cancers that are missed by mammograms. But MRI is not recommended for screening women at average risk. Compared with mammograms, MRI leads to more times when an abnormal result is not actually cancer. If you have a strong family history of breast cancer or other reason to think you are at high risk for breast cancer, ask your doctor if MRI is an option for you.



También debe estar consciente del aspecto y de cómo se sienten los senos normalmente. Es importante decirle al médico si observa algún cambio. Usted puede examinar el aspecto y la sensación de los senos para detectar si existe alguna anomalía.

Esto se conoce como autoexamen del seno. Este procedimiento es sencillo y rápido. Su médico o enfermera puede enseñarle cómo hacerlo.

Hay otro examen de detección recomendado para ciertas mujeres que corren un riesgo alto de desarrollar cáncer del seno. Este examen, denominado imagen de resonancia magnética (IRM o MRI por sus siglas en inglés), puede detectar algunos tipos de cáncer no percibidos por los mamogramas. Sin embargo, el estudio de IRM no está recomendado como examen de detección para mujeres con un riesgo normal. En comparación con los mamogramas, el estudio de IRM produce más a menudo resultados anormales que en realidad no son cáncer. Si tiene un historial familiar extenso de cáncer del seno, u otro motivo que le haga pensar que corre un riesgo alto de presentar esta enfermedad, hable con su médico para determinar si el examen de imagen de resonancia magnética es una opción para usted.

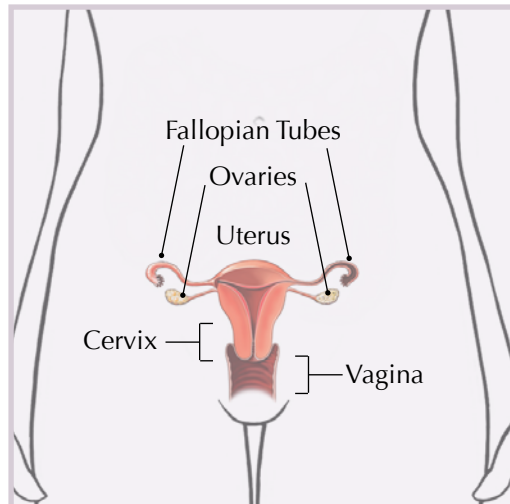


## Screening for Cervical Cancer

The cervix is the lower, narrow part of the uterus. Cancer cells, as well as cells that might turn into cancer, can be detected by the Pap test (sometimes called a Pap smear). A clinician scrapes a sample of cells from the cervix. A lab checks the cells for cancer.

Women should begin having Pap tests three years after they begin having sexual intercourse, or when they reach age 21 (whichever comes first). Most women should have a Pap test at least once every three years.

More and more Hispanic women are getting Pap tests. The rates of Pap-test use among Hispanic women ages 18 and older have risen from 64 percent in 1987 to 75 percent in 2003.



## Detección de cáncer de cuello uterino

El cuello uterino es la porción más baja y estrecha del útero. Las células cancerosas y las células que pueden convertirse en cáncer se pueden detectar mediante la prueba de Papanicolaou (a veces denominada extensión de Pap). En esta prueba, el médico raspa y extrae una muestra de células del cuello uterino.

Esta muestra se evalúa entonces en un laboratorio para determinar la presencia de cáncer.

Las mujeres deben comenzar a hacerse pruebas de Papanicolaou al cabo de tres años de comenzar a tener relaciones sexuales, o cuando cumplan 21 años (lo que ocurra primero). La mayoría de las mujeres debe hacerse una prueba de Papanicolaou por lo menos una vez cada tres años.

El número de hispanas que se hacen pruebas de Papanicolaou es cada vez mayor. Las tasas del uso de la prueba de Papanicolaou entre las mujeres hispanas de 18 años en adelante han subido de un 64 por ciento en 1987 al 75 por ciento en el 2003.



## A New Way to Prevent Cervical Cancer

The main risk factor for cervical cancer is being infected with the Human Papilloma Virus (HPV). This type of virus is spread through sexual contact with an infected man or woman.

A vaccine is a shot or other medicine that produces immunity against a specific kind of infection. A new vaccine can protect women who have not been infected with HPV. The vaccine gives immunity against the types of HPV that are linked to cervical cancer. It cannot cure women who have already been infected.

Experts suggest the vaccine be offered to girls between the ages of 11 to 12, but can be given as young as 9. The vaccine can be given to girls 13 to 18 years of age to catch up on a missed vaccine or complete the vaccination series. The important thing is to vaccinate girls before they become sexually active to protect them.

Even with vaccination, women should continue to get regular Pap tests.

In addition, the HPV vaccine does not protect women from the human immunodeficiency virus (HIV), the virus that causes AIDS. And it doesn't prevent pregnancy.

*Source: Centers for Disease Control and Prevention. Recommendations of the Federal Advisory Committee on Immunization Practices. Quadrivalent Human Papilloma Virus Vaccine. March 2007.*



## Una nueva manera de prevenir cáncer de cuello uterino

El factor de riesgo principal para el cáncer de cuello uterino es tener una infección del virus del papiloma humano (VPH o HPV, por sus siglas en inglés). Este tipo de virus se contrae mediante el contacto sexual con un hombre o una mujer infectada.

Una vacuna es una inyección u otro medicamento que produce inmunidad contra un tipo específico de infección. Hay una nueva vacuna que puede proteger a una mujer que no se ha infectado con el VPH. Esta vacuna ofrece inmunidad contra distintos tipos del VPH que están asociados con el cáncer de cuello uterino. Sin embargo, no puede curar a una mujer que ya ha sido infectada.

Los expertos sugieren que la vacuna debe ofrecerse a las niñas entre los 11 y 12 años, pero también puede administrarse a niñas desde la temprana edad de 9 años. La vacuna también puede administrarse a las adolescentes entre los 13 y 18 años para permitirles reponer vacunas omitidas o completar la serie de vacunas. Lo importante es vacunar a las niñas antes de que comiencen a ser sexualmente activas para protegerlas.

Aun con la vacuna, las mujeres deben seguir sometándose a pruebas de rutina de Papanicolaou.

Además, la vacuna contra el VPH no protege a las mujeres contra el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el virus que produce SIDA. Tampoco evita un embarazo.

*Fuente informativa: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Recomendaciones del Comité Asesor Federal sobre las prácticas de administración de vacunas. Vacuna cuadrivalente contra el virus del papiloma humano. Marzo del 2007.*



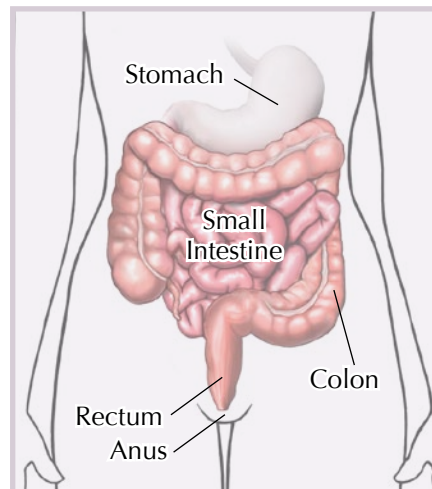
## Screening for Rectal and Colon Cancer

Several screening tests can find cancer in the colon and rectum. The rectum is the lower part of the large intestine that opens at the anus. Sometimes small growths, called polyps, can occur in the colon or rectum. Polyps are not cancer, but can become cancer. Polyps can be removed to prevent cancer.

People 50 years and older should be screened for colon and rectal cancer. If a parent or other close relative had colon or rectal polyps or cancer, talk to your doctor. You may need to be screened before age 50.

Hispanic men and women do not get this screening as often as other groups. Only 30 percent of Hispanics aged 50 and older get tested compared with about 45 percent for non-Hispanic whites.

One test used to look for cancer in the colon or rectum is called a fecal occult blood test. "Occult blood" means blood that cannot be seen because only a small amount is present and is mixed into the stool. But a special test can detect these invisible amounts of blood. A small sample of stool is obtained and tested. If blood is found, it does not mean you definitely have cancer. It just means that other tests must be done to find out more.

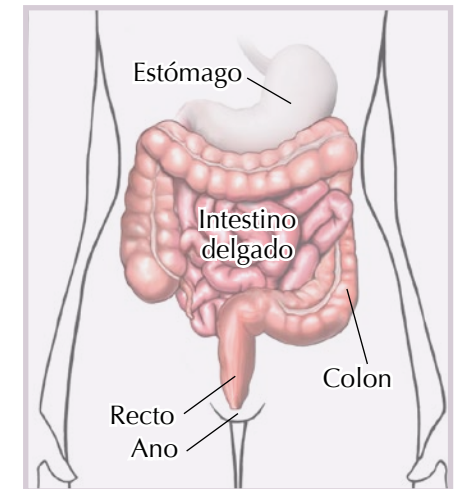


## Detección de cáncer del recto y colon

Hay varias pruebas de detección para el cáncer del colon y recto. El recto es la porción más baja del intestino grueso que abre hacia el ano. A veces, pequeños tumores denominados pólipos pueden aparecer en el colon o recto. Aunque los pólipos no son cancerosos, pueden convertirse en cáncer. Estos pólipos pueden extraerse para prevenir el cáncer.

Las personas de 50 años en adelante deben hacerse un examen de detección del cáncer de colon y recto. Si uno de sus padres o algún pariente cercano tuvo pólipos o cáncer del colon o recto, hable con su médico. Es posible que necesite hacerse este examen antes de los 50 años.

Los hombres y las mujeres hispanas no se someten a este examen de detección con la frecuencia que lo hacen otros grupos. Sólo el 30 por ciento de los hispanos de 50 años en adelante se hace esta prueba, en comparación con aproximadamente un 45 por ciento de las personas blancas que no son hispanas.



Un examen que se usa para detectar cáncer del colon o recto se denomina examen de sangre oculta en el excremento. "Sangre oculta" significa que no es posible ver la sangre porque sólo está presente en cantidades pequeñas o mezclada con el excremento. Sin embargo, hay una prueba especial que detecta estas cantidades invisibles de sangre. En este examen, se obtiene y analiza una pequeña muestra de excremento. Si se encuentra sangre, no quiere decir que seguramente tiene cáncer. Simplemente significa que es necesario hacer otras pruebas para obtener más información.

Doctors can also examine the rectum and colon using thin, flexible tubes with tiny lights and a camera at the end. These tools can also be used to remove polyps. One type of tool, the flexible sigmoidoscope, is used to look at the rectum and lower part of the colon.

A longer tube called a colonoscope can be used to examine the entire colon. This tool can be used to perform screening tests. It is also used to remove polyps or take tissue samples for testing. This type of test should be done to follow up on anything unusual found by a fecal occult blood test, barium enema, or flexible sigmoidoscope exam.

Another way to screen for problems in the colon and rectum is with x-rays. The colon and rectum do not normally show up well on x-rays. So a patient is given an enema containing a substance called barium. The barium shows up clearly on x-rays and can help find large polyps and cancer. This test is called a “double contrast barium enema.”



Los médicos también pueden examinar el recto y colon usando tubos delgados y flexibles con diminutas luces y una cámara en un extremo. Estas herramientas también pueden usarse para extraer pólipos. Un tipo de herramienta, el sigmoidoscopio flexible, se usa para ver el recto y la parte más baja del colon.

Otro tubo más largo, denominado colonoscopio, puede usarse para examinar el colon entero. Esta herramienta puede usarse como examen de detección. También se emplea para extraer pólipos o tomar muestras de tejidos para análisis. Este tipo de examen debe hacerse como seguimiento debido a algún hallazgo extraño revelado en un examen de sangre oculta en el excremento, enema de bario o examen con sigmoidoscopio flexible.

Otra manera de detectar problemas en el colon y recto es mediante radiografías. El colon y el recto por lo general no muestran imágenes radiográficas adecuadas. Por lo tanto, se le da al paciente un enema con una sustancia que se denomina bario. El bario puede observarse claramente en las radiografías y puede ser útil para encontrar pólipos grandes y cáncer. Esta prueba se llama “enema de bario de doble contraste”.



## Screening for Skin Cancer

Skin cancers can be found early with routine screening. As part of a routine examination, your doctor will check your skin carefully. (You can also check your own skin in a mirror.) The doctor will look for any changes in the pattern of moles, freckles, and other marks on your skin. Early skin cancer may appear as flat, firm, pale areas or as small, raised, pink or red, shiny, waxy areas that may bleed after minor injury. Large spots of cancer may have oozing or crusted spots. Sometimes the cancer can look like a mole. Be sure to tell your doctor about any moles that are growing or changing.

If your doctor thinks your mole is suspicious, he or she can use a special instrument to examine it more closely. Sometimes a small sample of an area of skin is taken for testing under a microscope.

The good news is that skin cancers are fairly easy to detect. If they are caught early, the cancer can usually be completely removed. That's why it's so important to be checked regularly by your doctor.



## Detección de cáncer cutáneo (piel)

El cáncer cutáneo puede detectarse en sus primeras etapas con exámenes de detección rutinarios. Durante un examen de rutina, el médico examina la piel cuidadosamente (usted también puede examinarse la piel usando un espejo). El médico observará cualquier cambio en el patrón de lunares, pecas y otras marcas en la piel. El cáncer cutáneo en sus primeras etapas aparece en forma de áreas aplanadas, firmes y pálidas o como áreas cerosas, brillantes, pequeñas y elevadas, de color rosa o rojo, que pueden sangrar tras una lesión leve. Cuando hay manchas grandes de cáncer éstas pueden supurar o formar costras. A veces, el cáncer parece un lunar. Asegúrese de decirle al médico si tiene lunares que han crecido o cambiado.

Si el médico cree que el lunar es sospechoso, podría usar un instrumento especial para examinarlo con más detalle. A veces, se toma una pequeña muestra del área de la piel para examinarla bajo un microscopio.

La buena noticia es que es posible detectar con bastante facilidad los distintos tipos de cáncer cutáneo. Si se detecta en sus primeras etapas, es posible extraer completamente este cáncer. Por eso es tan importante que un médico la examine periódicamente.



## A Note About Lung Cancer

Lung cancer is the second-leading cause of cancer death in Hispanic women. But, unlike the cancers just mentioned, there is no screening test that has been proven to save lives from lung cancer. A doctor may suspect lung cancer if a person has:

- A cough that doesn't go away and gets worse over time
- Constant chest pain
- Coughing up blood
- Shortness of breath, wheezing, or hoarseness
- Repeated lung infections
- Swelling of the neck and face
- Loss of appetite or weight loss
- Fatigue

In the United States, 85 percent of lung cancer is caused by cigarette smoke. The best way to prevent lung cancer is to not smoke—or quit smoking if you do smoke.

It's important to point out that these signs can be caused by many things, not just cancer! Further tests must be done to show if someone has lung cancer or not.

*"My view of smoking? I think of it as a way of ending your life in slow motion."*

Rita Moreno

## Nota sobre el cáncer pulmonar

El cáncer pulmonar es la segunda causa principal de muerte por cáncer entre las mujeres hispanas. Sin embargo, a diferencia de los otros tipos de cáncer mencionados, no hay un examen de detección comprobado que salve vidas para este tipo de cáncer. Un médico sospecha que una persona tiene cáncer pulmonar si ésta tiene:

- Tos que persiste y empeora con el tiempo
- Dolor constante en el pecho
- Tos con sangre
- Dificultad para respirar, respiración sibilante (resuellos) o ronquera
- Infecciones repetidas en el pulmón
- Hinchazón en el cuello y la cara
- Falta de apetito o pérdida de peso
- Fatiga

En Estados Unidos, el 85 por ciento del cáncer pulmonar se debe a fumar cigarrillos. La mejor manera de prevenir el cáncer pulmonar es no fumar, o dejar de hacerlo si fuma.

Es importante señalar que muchas otras afecciones pueden producir estos síntomas, ¡no sólo cáncer! Es necesario realizar pruebas adicionales para detectar si una persona tiene cáncer pulmonar.

*"¿Mi opinión sobre fumar? Creo que es una manera de terminar con su vida lentamente".*

Rita Moreno

## When to Get Screenings

Site	Test	Recommendations
<b>Breast</b>	Mammogram	Every year beginning at age 40*
	Clinical breast exam	Every three years from age 20 – 39 Every year beginning at age 40
<b>Cervix</b>	Pap test	Begin having Pap tests at age 21. If you have sex before this, get a Pap test within three years of beginning to have sexual intercourse.  Most women should have a Pap test at least once every three years.
<b>Colon and Rectum</b>	Fecal occult blood test	Every year beginning at age 50
	or Sigmoidoscopy or double contrast barium enema	Every five years beginning at age 50
	or Colonoscopy	Every 10 years beginning at age 50
<b>Skin</b>	Skin check by a doctor	Every year

\* The American Cancer Society recommends that some women—because of their family history, genetics, or other factors—may need to be screened with MRI in addition to mammograms. Talk with your doctor about your history and whether you should have additional tests at an earlier age.

## Cuándo se deben hacer los exámenes de detección

Sitio	Examen	Recomendaciones
<b>Seno</b>	Mamograma	Cada año a partir de los 40 años*
	Examen clínico del seno	Cada tres años entre los 20 y 39 años Cada año a partir de los 40 años
<b>Cuello uterino</b>	Prueba de Papanicolaou	Comience a hacerse pruebas de Papanicolaou a los 21 años. Si tiene relaciones sexuales antes de esta edad, hágase una prueba de Papanicolaou dentro de un plazo de tres años del comienzo de las relaciones sexuales.  La mayoría de las mujeres debe hacerse una prueba de Papanicolaou por lo menos una vez cada tres años.
<b>Colon y recto</b>	Examen de sangre oculta en el excremento	Cada año a partir de los 50 años
	o Sigmoidoscopia o enema de bario de doble contraste	Cada cinco años a partir de los 50 años
	o Colonoscopia	Cada 10 años a partir de los 50 años
<b>Piel</b>	Examen de la piel realizado por un médico	Todos los años

\* La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que algunas mujeres—debido al historial familiar, factores genéticos u otros factores—podrían necesitar un examen de imagen de resonancia magnética como detección además de los mamogramas. Informe al médico su historial y pregúntele si debe realizarse exámenes adicionales a una edad más temprana.

## How Is Cancer Treated?

How cancer is treated depends on such things as:

- Whether it has spread or not
- Where it started in the body
- Age of the patient
- Preferences of the patient

You and your doctor can work together to find a treatment that is best for you and your life. The following sections describe the most common types of cancer treatment. Other types of treatment exist for less common types of cancer.

Treatment of cancer by doctors and traditional medicine can be life-saving. But some non traditional approaches can also help healing. Some Hispanic women turn to prayer, faith, meditation, and the loving support of family and friends during treatment. This can be very important and helpful in coping with this disease! Other types of non traditional healing, such as using certain herbs may—or may not—be helpful. You should talk about such things with your doctor.



## ¿Cómo se trata el cáncer?

La manera en que se trata el cáncer depende de ciertos factores, como por ejemplo:

- Si se ha propagado o no
- Dónde comenzó en el cuerpo
- La edad del paciente
- Las preferencias del paciente

Usted y su médico pueden colaborar para encontrar el tratamiento más adecuado para usted y su vida. Las siguientes secciones describen los tipos más comunes de tratamientos de cáncer. Hay otros tipos de tratamiento para tipos menos comunes de cáncer.

El tratamiento de cáncer que proporcionan los médicos y la medicina tradicional puede salvar vidas. No obstante, algunos enfoques fuera de lo tradicional también pueden ser útiles.

Algunas mujeres hispanas recurren a la oración, la fe, la meditación y el apoyo amoroso de la familia y las amistades durante el tratamiento. ¡Estas medidas pueden ser muy importantes y útiles para sobrellevar esta enfermedad! Otros tipos de curación que no forman parte de la medicina tradicional, como el uso de ciertas hierbas medicinales, pueden ser o no ser útiles. Hable sobre estas alternativas con su médico.



## Surgery

When a surgeon removes a tumor he or she usually also takes some tissue around the tumor. This surrounding tissue is called a margin. Removing the margin may help prevent the tumor from growing back. The surgeon may also remove some nearby lymph nodes. Lymph is a clear fluid that circulates like blood through the body. Lymph nodes are small collections of immune system cells located along the system of lymph vessels. Cancer can spread to lymph nodes. That is why they are often removed.

Recovery time is different for each type of surgery. It is also different for each person. It is common to feel tired or weak after surgery. Most people are uncomfortable for the first few days after surgery. Medicine can help control the pain. Before surgery, you should discuss the plan for pain relief with the doctor or nurse. The doctor can adjust the plan if you need more pain relief.

Your doctor or nurse will go over everything you need to know before surgery. Most people recovery fully from surgery, and many types of cancer can be cured this way.



## Cirugía

Cuando un cirujano extrae un tumor, por lo general también toma una porción del tejido alrededor del tumor. El tejido circundante se denomina margen. Extraer el margen puede ayudar a prevenir que el tumor vuelva a aparecer. El cirujano también puede extraer algunos ganglios linfáticos cercanos. La linfa es un líquido transparente que circula como la sangre por todo el cuerpo. Los ganglios linfáticos son pequeñas agrupaciones de células del sistema inmunológico ubicadas junto al sistema de vasos linfáticos. El cáncer puede diseminarse a los ganglios linfáticos. Por este motivo muchas veces se extraen.

El tiempo de recuperación es distinto para cada tipo de cirugía. También es diferente para cada persona. Es normal sentirse cansada o débil después de una cirugía. La mayoría de la gente se siente incómoda los primeros días después de la cirugía. Sin embargo, hay medicamentos que pueden ayudar a controlar el dolor. Antes de la cirugía, es buena idea hablar sobre el plan de alivio del dolor con el médico o la enfermera. El médico puede adaptar el plan si necesita más alivio del dolor.

También, el médico o la enfermera le explicará lo que necesita saber antes de la cirugía. La mayoría de la gente se recupera totalmente de la cirugía y muchos tipos de cáncer pueden curarse de esa manera.



## What Is Radiation Therapy?

Radiation therapy, or radiotherapy, uses a high-energy beam to kill cancer cells and shrink tumors. Cancer cells are very sensitive to radiation. Radiation damages both cancer cells and normal cells in a target area. But most normal cells can recover from the effects of radiation.

There are different types of radiation. Some kinds go deeper into the body than others. Also, some types of radiation can be focused to a small area. Others are better for treating larger areas.

About half of all cancer patients get some type of radiation therapy. Radiation therapy may be used alone or with other cancer treatments.



## ¿Qué es radioterapia?

La radioterapia, o terapia de radiación, utiliza un haz de luz de alta energía para destruir células cancerosas y reducir el tamaño de tumores. Las células cancerosas son sensibles a la radiación. La radiación afecta adversamente tanto a las células cancerosas como a las normales en el área donde se dirige la acción. No obstante, la mayoría de las células normales pueden recuperarse de los efectos de la radiación.

Hay distintos tipos de radiación. Algunos tipos penetran más profundo en el cuerpo que otros. Además, algunos tipos de radiación pueden dirigirse exclusivamente a un área pequeña. Otros son mejores para tratar áreas más extensas.

Casi la mitad de todos los pacientes con cáncer reciben algún tipo de radioterapia. Este tipo de tratamiento puede emplearse solo o junto con otros tratamientos para el cáncer.



## What Is Chemotherapy?

Chemotherapy is using “chemicals” to destroy cancer cells. These chemicals are drugs called “anticancer” drugs. The drugs target cells that are dividing rapidly. Cancer cells can be killed this way. But healthy cells in the body that divide rapidly can also be affected. Harm to healthy cells is what causes side effects. These cells usually repair themselves after chemotherapy. Sometimes two or more drugs are given at the same time. This is called combination chemotherapy.

Chemotherapy can be used to:

- Cure cancer by killing all cancer cells.
- Control cancer by keeping the cancer from spreading
- Shrink tumors to relieve symptoms such as pain and help patients live more comfortably

Chemotherapy can cause many side effects. Temporary side effects might include:

- Fatigue
- Nausea and vomiting
- Loss of appetite
- Hair loss
- Mouth sores

Changes in the menstrual cycle may be temporary or permanent. Because chemotherapy can damage the blood-producing cells of the bone marrow, patients may have low blood cell counts. This is the most common serious side effect. It can leave you at higher risk for infection, bleeding or bruising, and fatigue.

There are many ways to deal with the side effects of chemotherapy. Your doctor will review possible side effects and ways to cope with them. Some of the resources at the back of this booklet offer helpful information as well.

## ¿Qué es quimioterapia?

La quimioterapia emplea “sustancias químicas” para destruir las células cancerosas. Estas sustancias químicas son medicamentos anticancerosos. Los medicamentos dirigen su acción a las células afectadas que se dividen rápidamente. De esta manera es posible destruir las células cancerosas. Sin embargo, las células saludables del cuerpo que se dividen rápidamente también se ven afectadas. El daño que se produce a las células saludables es lo que causa los efectos secundarios. Sin embargo, estas células por lo general se reparan por su cuenta después de la quimioterapia. A veces, se administran dos o más medicamentos a la misma vez. Esto se denomina quimioterapia combinada.

La quimioterapia puede usarse para:

- Curar el cáncer destruyendo todas las células cancerosas.
- Controlar el cáncer no permitiendo que se propague.
- Reducir el tamaño de tumores para aliviar los síntomas, como el dolor, y ayudar a los pacientes a vivir con más comodidad.

La quimioterapia puede producir muchos efectos secundarios. Algunos efectos secundarios temporales son:

- Fatiga
- Náuseas y vómitos
- Falta de apetito
- Pérdida del cabello
- Úlceras en la boca

Si ocurren cambios en el ciclo menstrual, éstos pueden ser temporales o permanentes. Debido a que la quimioterapia puede afectar adversamente las células que producen sangre en la médula ósea, los pacientes podrían tener recuentos reducidos de células sanguíneas. Este es el efecto secundario más común y grave. Puede exponer a la persona a tener un mayor riesgo de contraer infecciones, sangrar o presentar moretones y fatiga.

Hay muchas maneras de sobrellevar los efectos secundarios de la quimioterapia. Su médico le explicará los posibles efectos secundarios y las maneras en que puede sobrellevarlos. Algunos de los recursos en la parte de atrás de este folleto ofrecen también información útil.

## What Is Hormone Therapy?

Hormones are special substances your body makes. Hormones often control growth. Sometimes hormones can cause cancer to grow faster. Hormone therapy blocks cancer cells from getting or using the hormones they need.

Hormone therapy uses drugs or surgery. Some drugs can stop your body from making hormones. Other drugs prevent the hormones from affecting the cancer cells. Surgery can remove the organ making a hormone, such as a woman's ovaries or a man's testicles.

Like chemotherapy, hormone therapy can have side effects, such as:

- Menstrual periods that stop or become irregular
- Uterine bleeding
- Mood swings
- Blood clots

Despite the possibility of such side effects, the benefits of hormone therapy usually far outweigh the risks for women with hormone-sensitive cancers.

## ¿Qué es terapia hormonal?

Las hormonas son sustancias especiales que produce el cuerpo. Las hormonas a menudo controlan el crecimiento. A veces, las hormonas pueden hacer que el cáncer crezca en tamaño con mayor rapidez. La terapia hormonal no permite que las células cancerosas obtengan o usen las hormonas que necesitan.

Este tipo de terapia emplea medicamentos o cirugía. Algunos medicamentos pueden detener la formación de hormonas por parte del cuerpo. Otros pueden evitar que las hormonas afecten las células cancerosas. La cirugía puede extraer el órgano que produce una hormona, como los ovarios de una mujer o los testículos de un hombre.

Al igual que la quimioterapia, la terapia hormonal puede producir efectos secundarios, como por ejemplo:

- Períodos menstruales omitidos o irregulares
- Sangrado uterino
- Altibajos
- Coágulos de sangre

A pesar de la posibilidad de estos efectos secundarios, los beneficios de la terapia hormonal por lo general pesan mucho más que los riesgos para las mujeres con tumores sensibles a hormonas.

## What Is Targeted Therapy?

Targeted cancer therapies use drugs that block the growth and spread of cancer. They interfere with specific parts of cancer cells—the targets. By focusing on the target molecules, these drugs may cause fewer side effects. Targeted cancer therapies can be used alone or combined with other types of cancer treatment.

## What Is Biological Therapy?

Biological therapies help the immune system fight cancer. Biological therapies are medicines that repair, stimulate, or boost the immune system. Biological therapy is sometimes called immunotherapy because it works with the immune system. Biological therapy is sometimes used alone. More often it is used along with other treatments such as chemotherapy.

## ¿Qué es terapia dirigida?

Las terapias dirigidas para el cáncer emplean medicamentos que bloquean la formación y propagación del cáncer. Estas terapias interfieren con partes específicas de las células cancerosas, que son el foco de la acción. Al enfocarse en moléculas específicas, estos medicamentos pueden producir menos efectos secundarios. Las terapias dirigidas para el tratamiento de cáncer se pueden usar solas o en combinación con otros tipos de tratamiento contra el cáncer.

## ¿Qué es terapia biológica?

Las terapias biológicas ayudan al sistema inmunológico a combatir el cáncer. Estas terapias son medicamentos que reparan, estimulan o impulsan el sistema inmunológico. La terapia biológica a veces se denomina inmunoterapia porque trabaja con el sistema inmunitario. La terapia biológica a veces se puede usar sola. Sin embargo, con más frecuencia se usa junto con otros tratamientos como la quimioterapia.

## Working With Your Doctor

Some women have a doctor they have been going to for years. Often, however, you may not know your doctor well. What is important is to remember that you are part of the healthcare team. Do not be afraid to ask questions! Doctors usually like patients who are curious. Asking questions shows that you care about your health.



Here are some things to remember when seeing a doctor:

- If your doctor doesn't suggest a cancer screening, ask about it.
- Write down questions you have before your visit.
- Ask if your doctor speaks Spanish. If you are not comfortable with English, ask for a translator.
- Be specific when telling your doctor how you feel.
- Be persistent if you are confused or if your questions aren't answered. Persistent patients get the best results!
- Bring along a trusted family member or friend, especially if you are not fluent in English.

*"Be prepared to ask questions that are important to you. Remember, there are no stupid questions. Don't be shy about your doctor's expertise, because you know better than anyone how you feel."*

Rita Moreno

## Colabore con su médico

Algunas mujeres tienen médicos a quienes han acudido por muchos años. A menudo, sin embargo, es posible que no conozca bien a su médico. Lo que es importante recordar es que usted es un miembro integrante del equipo de atención médica. ¡No tema hacer preguntas! A los médicos por lo general les gustan los pacientes curiosos. Cuando hace preguntas demuestra que usted se interesa por su salud.



A continuación señalamos algunas sugerencias que debe recordar cuando acuda a su médico:

- Si el médico no sugiere un examen de detección de cáncer, pregunte al respecto.
- Anote sus preguntas antes de la consulta.
- Pregunte si el médico habla español. Si no se siente a gusto hablando inglés, pida a un traductor.
- Sea específica cuando le explique al médico cómo se siente.
- Sea persistente si está confundida o si no se han respondido sus preguntas. ¡Los pacientes persistentes obtienen los mejores resultados!
- Traiga a un familiar o una amistad confiable, especialmente si no habla inglés con fluidez.

*"Prepárese para hacer las preguntas que sean importantes para usted. Recuerde, no hay tal cosa como preguntas sin sentido. No permita que la experiencia de su médico la intimide. Usted es la que mejor sabe cómo se siente".*

Rita Moreno

## Making Healthy Choices

Many Hispanic women care for those around them—children, husbands, relatives, friends. To do this work they must be strong. The things you can do to remain strong will also help lower your risk of cancer. This means eating healthy food; staying active; getting enough sleep; avoiding smoking and drugs; and drinking alcohol in moderation, if you drink at all.



Some traditional Hispanic foods can be very healthy. Beans, rice, whole-grain tortillas, vegetables, and fruits are all excellent foods. But foods that are deep-fried, or that contain animal fats (such as refried beans made with lard), should be eaten only once in awhile.

Many traditional recipes can be modified to be healthier:

- Add more fruits and vegetables to your favorite dishes
  - Add more beans to your soups and stews
  - Toss more vegetables in your quesadillas and enchiladas
  - Top meats and fish with a fruit-based salsa
- Add more whole grains
  - Use corn or whole-wheat tortillas
  - Try using brown rice instead of white
  - Use whole-wheat flour when baking
- Cut back on animal fats
  - Use oils in place of butter or lard
  - Try reduced-fat milk, cheese and sour cream
- Choose lean cuts of meat (look for “loin” or “round” in the name)

## Cómo hacer cambios sanos

Muchas mujeres hispanas cuidan a los que están a su alrededor: niños, esposos, parientes, amistades. Para hacer esta labor, deben permanecer fuertes. Todo lo que haga para permanecer fuerte también la ayudará a reducir su riesgo de presentar cáncer. Esto significa comer alimentos sanos, mantenerse activa, dormir suficiente, evitar el consumo de tabaco y drogas y, si bebe, beber alcohol con moderación.



Algunas comidas hispanas tradicionales pueden ser muy sanas. Los frijoles, el arroz, las tortillas de grano integral, las verduras y las frutas son excelentes alimentos. Sin embargo, los alimentos fritos en mucho aceite, o que contengan grasa de animal (como los frijoles refritos en manteca) sólo se deben consumir de vez en cuando.

Muchas recetas tradicionales pueden modificarse para hacerlas más sanas.

- Agregue más frutas y verduras a sus platos favoritos
  - Agregue más frijoles a las sopas y los guisados
  - Añada más verduras a las quesadillas y enchiladas
  - Coloque salsa a base de frutas sobre las carnes y el pescado
- Agregue más granos integrales
  - Use tortillas de maíz o de grano de trigo integral
  - Sustituya el arroz blanco por arroz integral
  - Use harina de trigo integral cuando hornee
- Reduzca el consumo de grasa de animal
  - Use aceites en lugar de mantequilla o manteca
  - Pruebe la leche, el queso y la crema agria bajos en grasa
- Elija cortes de carne magra (busque los términos “lomo” o “pierna” en el nombre)

### Eating Healthy Is Different if You Have Cancer!

The diet that is best for preventing cancer is not the same as the diet best for patients who have cancer.

Doctors may suggest that some cancer patients eat more high-calorie foods and more protein than they usually do. It may be good to boost flavor with butter and salt and avoid high-fiber foods that might irritate the mouth or throat.

Cancer patients need foods that build their strength and help them cope with cancer and its treatment. It can be hard to get enough nutrition when you are dealing with side effects or simply don't feel well!

Source: National Cancer Institute.  
Available at: <http://www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints/page2>. Accessed 4/2/07.



Staying fit also means staying active. Some women are on the move a lot in their jobs or around the house. If you have a sit-down job, though, you should get some exercise. You don't need expensive equipment! Walk on your lunch break, or take stairs instead of an elevator. Being physically active is good for your body and your mind. It can help relieve stress and prevent depression.

*"I also try to maintain a healthy diet—which means laying off as much fats and salts as I can... not easy for a Puerto Rican woman who was raised on grease and lots of salt!"*

Rita Moreno

### ¡La alimentación sana es distinta si tiene cáncer!

La dieta que mejor previene el cáncer no es la misma que la dieta de los pacientes con cáncer.

Los médicos pueden sugerir a algunos pacientes con cáncer el consumo de alimentos más altos en calorías y con más proteína de lo que acostumbran. Realce el sabor de los alimentos con mantequilla y sal y evite alimentos altos en fibra que pueden irritar la boca o garganta.

Los pacientes con cáncer necesitan alimentos que los fortalezcan más y les ayuden a sobrellevar el cáncer y los tratamientos. ¡Puede ser difícil recibir suficientes nutrientes cuando se siente afectada por efectos secundarios o simplemente debido a que no se siente bien!

Fuente informativa: Instituto Nacional del Cáncer.  
Disponible en: <http://www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints/page2>. Accedido el 2/abril/07.



Mantenerse en forma también significa mantenerse activa. Algunas mujeres se mueven mucho en sus trabajos o en la casa. No obstante, si tiene que permanecer sentada por mucho tiempo en el trabajo, debe hacer algunos ejercicios. ¡No es necesario tener un equipo costoso! Camine durante el receso de almuerzo o use las escaleras en lugar del ascensor. La actividad física es buena para el cuerpo y la mente. Puede ayudar a mitigar la tensión y evitar la depresión.

*"También trato de llevar una dieta sana, que significa dejar toda la grasa y la sal que pueda... ¡algo que no es fácil para una mujer puertorriqueña que se crió con mucha grasa y sal!"*

Rita Moreno

## The Strength of Hispanic Women

Hispanic women can face some barriers to getting the health care they deserve. But more and more women are overcoming these barriers. They are taking care of themselves. They know this means they can better care for their families and loved ones. Getting cancer screenings at the right times can lower a woman's risk. The best way to protect yourself is to talk to your doctor. Most types of cancer can be successfully treated today. And the earlier a cancer is caught, the better the chances of full recovery. Reading this booklet and watching the video are great first steps! **Knowledge is power!** The more you know, the better you'll be able stay healthy and get good health care.



## La fortaleza de la mujer hispana

Las mujeres hispanas enfrentan algunas barreras para obtener la atención médica que se merecen. Sin embargo, es cada vez mayor el número de hispanas que supera esas barreras. Estas mujeres están cuidando de su propia salud. Saben que esto les permite atender mejor a sus familias y seres queridos. Hacerse exámenes de detección de cáncer en los momentos adecuados puede reducir el riesgo de una mujer. La mejor manera de protegerse es hablando con su médico. La mayoría de los tipos de cáncer pueden tratarse hoy en día exitosamente. Mientras más pronto se detecte el cáncer, mejor serán las posibilidades de recuperarse completamente. ¡Una de las mejores medidas que puede tomar es leer este folleto y ver el video! **¡Saber es poder!** Mientras más información adquiera, mejor estará capacitada para mantenerse sana y obtener buena atención médica.



## Resources for Hispanic Women

### **American Cancer Society**

English & Spanish information, resources, support, and referrals:

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

### **National Cancer Institute**

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

### **National Alliance for Hispanic Health**

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

Email: [SuFamilia@hispanichealth.org](mailto:SuFamilia@hispanichealth.org)

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

### **Latina Share** (Self-help for Women with Breast or Ovarian Cancer)

Spanish: [www.sharecancersupport.org/pages/03Latina/latina.html](http://www.sharecancersupport.org/pages/03Latina/latina.html)

English: [www.sharecancersupport.org](http://www.sharecancersupport.org)

## Recursos para las mujeres hispanas

### **Sociedad Americana del Cáncer**

Información, recursos, apoyo y remisiones en inglés y español:

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

### **Instituto Nacional del Cáncer**

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

### **Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos**

Su Familia: Línea Nacional de Ayuda para la Salud de la Familia Hispana

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

Correo electrónico: [SuFamilia@hispanichealth.org](mailto:SuFamilia@hispanichealth.org)

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

### **Latina Share** (Recursos para el cuidado propio de las mujeres con cáncer del seno y ovárico)

Español: [www.sharecancersupport.org/pages/03Latina/latina.html](http://www.sharecancersupport.org/pages/03Latina/latina.html)

Inglés: [www.sharecancersupport.org](http://www.sharecancersupport.org)

## Sponsor

### GlaxoSmithKline



GlaxoSmithKline is one of the world's leading research-based pharmaceutical and healthcare companies committed to improving the quality of human life by enabling people to do more, feel better, and live longer.

For more information about GlaxoSmithKline, please visit: [www.gsk.com](http://www.gsk.com)

## Content Experts

### The American Cancer Society



The American Cancer Society is the nationwide community-based voluntary health organization dedicated to eliminating cancer as a major health problem by preventing cancer, saving lives, and diminishing suffering from cancer, through research, education, advocacy, and service.

The Society provides accurate, up-to-date information in Spanish and English 24 hours a day, seven days a week, via 1-800-ACS-2345 and through its Web site, [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

## Patrocinador

### GlaxoSmithKline



GlaxoSmithKline es una de las compañías farmacéuticas y de atención de la salud líderes en el campo de la investigación a escala mundial, y está dedicada a mejorar la calidad de la vida humana permitiendo a las personas lograr más, sentirse mejor y vivir más tiempo.

Si desea más información sobre GlaxoSmithKline, visite: [www.gsk.com](http://www.gsk.com)

## Expertos en la materia

### La Sociedad Americana del Cáncer



La Sociedad Americana del Cáncer es la organización nacional de la salud que, basada en el servicio comunitario y voluntario, se dedica, mediante la investigación, educación, defensa de su causa y prestación de servicios, a prevenir el cáncer, salvar vidas y reducir el sufrimiento causado por el cáncer a fin de eliminarlo como uno de los principales problemas de salud.

La Sociedad ofrece información correcta y actualizada en español e inglés, las 24 horas del día, los siete días de la semana, a través del número 1-800-227-2345 y de su sitio Web, [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

## Collaborators

### League of United Latin American Citizens (LULAC)

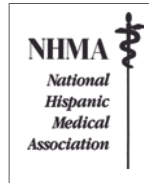


League of United Latin American Citizens

LULAC is the largest and oldest Hispanic organization in the United States. LULAC advances the economic condition, educational attainment, political influence, health, and civil rights of Hispanic Americans through community-based programs operating at more than 700 LULAC councils nationwide. The organization involves and serves all Hispanic nationality groups.

For more information about LULAC, please visit: [www.lulac.org](http://www.lulac.org)

### National Hispanic Medical Association (NHMA)



Established in 1994 in Washington, D.C., the National Hispanic Medical Association is a non profit organization representing 36,000 licensed Hispanic physicians in the United States. Its mission is to improve the health of Hispanics Americans and other underserved populations. As a rapidly growing resource based in the nation's capital, NHMA provides policymakers and health care providers with expert information and support in strengthening health service delivery to Hispanic American communities.

NHMA's agenda includes expanding access to quality health care, increasing opportunities in medical education, strengthening cultural competence in the medical profession, and advocating for health research that will benefit Latinos. NHMA works closely with the federal government officials, Congress, private foundations, and national Hispanic organizations.

For more information about the National Hispanic Medical Association, please visit: [www.nhmamd.org](http://www.nhmamd.org)

## Colaboradores

### Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos (LULAC)

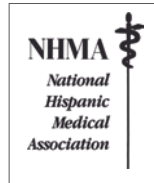


League of United Latin American Citizens

LULAC es la organización hispana más grande y antigua en Estados Unidos. Esta organización promueve las condiciones económicas, la formación educativa, la influencia política, la salud y los derechos civiles de los estadounidenses hispanos mediante programas basados en la comunidad que operan en más de 700 consejos de LULAC por toda la nación. Además, en esta organización participan y se presta servicio a todos los grupos de nacionalidad hispana.

Si desea más información sobre LULAC, visite: [www.lulac.org](http://www.lulac.org)

### Asociación Nacional Médica Hispana (NHMA)



Establecida en 1994 en Washington, D.C., la Asociación Nacional Médica Hispana es una organización sin fines de lucro que representa a 36,000 médicos hispanos certificados en Estados Unidos. Su misión es mejorar la salud de los estadounidenses hispanos y otras poblaciones que carecen de servicios. Como recurso de rápido crecimiento basado en la capital de la nación, NHMA facilita información experta y apoyo a las autoridades responsables de formular políticas y proveedores médicos a fin de fortalecer la prestación de servicios médicos a las comunidades de estadounidenses hispanos.

El programa de acción de la NHMA incorpora la expansión del acceso a atención médica de calidad, el mejoramiento de las oportunidades de la educación médica, el fortalecimiento de la competencia cultural en la profesión médica y la promoción de la investigación médica para el bien de los latinos. La NHMA colabora estrechamente con funcionarios gubernamentales del gobierno federal, el Congreso, fundaciones privadas y organizaciones hispanas nacionales.

Si desea más información sobre la Asociación Nacional Médica Hispana, visite: [www.nhmamd.org](http://www.nhmamd.org)



## Credits

*Cancer Awareness for Hispanic Women* has been made possible through the expertise, time, and efforts of many individuals who are committed to health and wellness in the Latino community. Special gratitude to:

### Sponsor

**GlaxoSmithKline**

### Content Experts

**American Cancer Society**

**Elmer E. Huerta, MD, MPH**  
National President, 2007-2008

### Collaborators

**League of United Latin American Citizens (LULAC)**

**Hector Flores**, President

**National Hispanic Medical Association**

**Elena Rios, MD, MSPH**  
President

### Contributors to the Video

**Elmer E. Huerta, MD, MPH**

Cancer Prevention Specialist and Founder of Washington Hospital Center's  
Cancer Preventorium

American Cancer Society, National President, 2007-2008

**Patricia Rodriguez, MD**

Arlington Fairfax Hematology Oncology  
US Oncology

Member American Cancer Society Hispanic Leadership Council,  
National Capital Region

**Diana E. Ramos, MD, MPH**

Medical Director for Reproductive Health, Los Angeles County Public Health  
Department

Associate Clinical Professor in Obstetrics & Gynecology, Keck USC School of  
Medicine

American Cancer Society Volunteer, Los Angeles Region

## Créditos

El folleto *Conocimientos del cáncer para la mujer hispana* se ha hecho realidad gracias a los conocimientos expertos, el tiempo y la labor de muchas personas dedicadas a la salud y el bienestar de la comunidad latina. Deseamos agradecer la participación de:

### El patrocinador

**GlaxoSmithKline**

### Los expertos en la materia

**Sociedad Americana del Cáncer**

**Dr. Elmer E. Huerta, MPH**  
Presidente nacional, 2007-2008

### Colaboradores

**Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos (LULAC)**

**Héctor Flores**, Presidente

**Asociación Nacional Médica Hispana**

**Dra. Elena Ríos, MSPH**  
Presidenta

### Contribuyentes del video

**Dr. Elmer E. Huerta, MPH**

Especialista en la prevención del cáncer y fundador de la clínica Cancer  
Preventorium del Washington Hospital Center

Presidente nacional de la Sociedad Americana del Cáncer, 2007-2008

**Dra. Patricia Rodriguez**

Arlington Fairfax Hematology Oncology  
US Oncology

Miembro del Consejo de Liderazgo de la Sociedad Americana del Cáncer,  
región nacional de la capital

**Dra. Diana E. Ramos, MPH**

Directora médica de la división de Salud de la Reproducción del Departamento  
de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

Profesora clínica asociada en obstetricia y ginecología, Keck USC School of  
Medicine

Voluntaria de la Sociedad Americana del Cáncer, región de Los Ángeles

*Special Thanks to:*

**Rita Moreno**



*Project Manager*  
Gina Conrad

*Guidebook Author*  
Stephen R. Braun  
Medical Writer  
Amherst, MA

*Guidebook Designer*  
Design Partners  
[www.dgdesignpartners.com](http://www.dgdesignpartners.com)

*Video Production*  
Tania Wilk  
Executive Producer  
Alan Weiss Productions  
New York, NY

**DISCLAIMER:** This guidebook and video program is intended for informational purposes only, with the understanding that no one should rely upon this information as the basis for medical decisions. Anyone requiring medical or other health care should consult a medical or health care professional. Any actions based on the information provided are entirely the responsibility of the user and of any medical or other health care professionals who are involved in such actions.

The sponsor (GlaxoSmithKline Oncology), the producers (Conrad Productions and Alan Weiss Productions), the guidebook author (Stephen Braun), the video scriptwriter (Deborah Gobble), and the collaborators (American Cancer Society, League of United Latin American Citizens, National Hispanic Medical Association) have used reasonable efforts to include timely and accurate information in this guidebook and DVD. Accordingly, the sponsor, producers, writers, and collaborators make no representations or warranties, express or implied, regarding the accuracy or completeness of the information provided herein and specifically disclaim any liability, express or implied, in connection therewith.

*Un agradecimiento especial a:*

**Rita Moreno**



*Gerente del proyecto*  
Gina Conrad

*Autor del manual*  
Stephen R. Braun  
Escritor médico  
Amherst, MA

*Diseñador del manual*  
Design Partners  
[www.dgdesignpartners.com](http://www.dgdesignpartners.com)

*Producción en video*  
Tania Wilk  
Productora ejecutiva  
Alan Weiss Productions  
New York, NY

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Este manual y programa de video tiene como objetivo único facilitar información, con el entendimiento de que no se deberá usar esta información como la base de decisiones médicas. Toda persona que requiera atención médica u otra atención de la salud debe consultar a un profesional médico o de atención de la salud. El usuario y los profesionales médicos u otros profesionales de la salud participantes son completamente responsables por las medidas tomadas que se hayan basado en la información proporcionada.

El patrocinador (GlaxoSmithKline Oncology), los productores (Conrad Productions y Alan Weiss Productions), el autor del manual (Stephen Braun), la guionista del video (Deborah Gobble) y los colaboradores (la Sociedad Americana del Cáncer, la Liga de Ciudadanos Latinoamericanos Unidos, la Asociación Nacional Médica Hispana) han hecho todo lo posible por facilitar información correcta y oportuna en este manual y DVD. Del mismo modo, el patrocinador, los productores, los escritores y los colaboradores no hacen ninguna declaración ni ofrecen garantías, expresas o implícitas, con respecto a la precisión o la integridad de la información facilitada en el presente documento y declinan todo tipo de responsabilidad, expresa o implícita, relacionada con dicha información.

# Cancer Awareness for Hispanic Women

Hispanic women can face barriers to getting the health care they deserve. But more and more women are overcoming these barriers. They are taking care of themselves. They know this means they can better care for their families and loved ones.

In this booklet you and your family will learn about:

- How to stay healthy by testing for cancer
- Ways to reduce your risk of cancer
- Ways that cancer can be successfully treated

*“Women have an obligation not only to take care of themselves but to bear in mind there are those with whom they share their lives, who love them and need them. As mothers we tend to put our children first, but in reality we have to put ourselves first to be there for our family.”*

*—Rita Moreno*

## Conocimientos del cáncer para la mujer hispana

Las mujeres hispanas pueden enfrentar barreras para obtener la atención médica que se merecen. Sin embargo, es cada vez mayor el número de hispanas que supera esas barreras. Estas mujeres están cuidando de su propia salud. Saben que esto les permite atender mejor a sus familias y seres queridos.

En este folleto usted y su familia aprenderá:

- Formas para mantenerse sanos mediante exámenes de detección del cáncer
- Formas para reducir el riesgo de tener cáncer
- Formas en que es posible tratar exitosamente el cáncer

*“Las mujeres tienen una obligación no sólo de cuidarse sino de tener en cuenta a las personas con quienes comparten su vida, que las quieren y las necesitan. Como madres tendemos a poner primero a nuestros hijos, pero en realidad tenemos nosotras que ponernos primero para el bien de nuestra familia”.*

*—Rita Moreno*



League of United Latin  
American Citizens



alan  
**Weiss**  
productions

