

# NOTICIAS DE OCTUBRE 2022

Información que lo empodera en el  
manejo de su bienestar físico y emocional

## Mes de concienciación del cáncer de mama

### CONTENIDOS

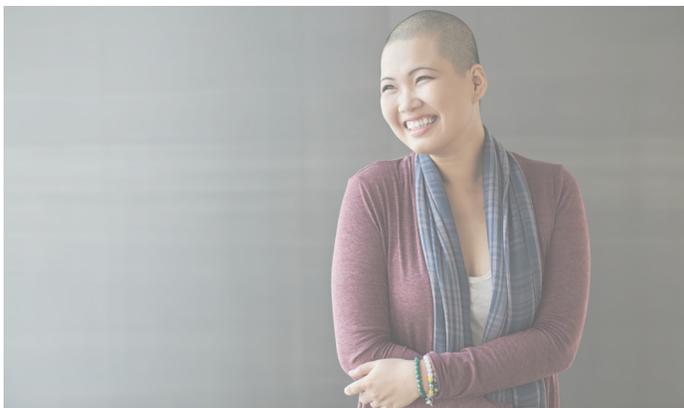
- 2 // Datos sobre la salud de la mujer y el cáncer de mama
- 3 // Apoyo proactivo de su salud mental
- 4 // Recursos y eventos

---

#### *Octubre es el mes de concienciación del cáncer de mama*

El enfoque anual comenzó en 1985 en un esfuerzo de colaboración entre la Sociedad Americana contra el Cáncer y AstraZeneca, conocida por sus medicamentos contra el cáncer. En los casi 40 años desde su creación, la concienciación sobre los síntomas del cáncer de mama ha crecido y prosperado, lo que ha ayudado a más mujeres a participar en las pruebas de detección y ha recibido más apoyo monetario para la investigación del cáncer de mama.

---



800.395.1616

<https://link.uprisehealth.com/members>



## Presentamos historias de éxito— Gente real, transformación real

Queremos escuchar y compartir las historias de nuestros miembros que han superado sus luchas personales y dar a conocer los pasos que usted ha dado para transformarse y potenciar un cambio positivo.

**Si tiene una historia que le gustaría enviar, envíenos un correo electrónico a [marketing@uprisehealth.com](mailto:marketing@uprisehealth.com).** Puede elegir ser anónimo. Esperamos saber de usted y compartir sus historias para inspirar a otros.

### Datos sobre la salud de la mujer y el cáncer de mama



#### Fuerte impacto anual

En los EE. UU., a más de 338,000 mujeres (y hombres) se les diagnosticará cáncer de mama cada año.



#### Factor de riesgo de cáncer

La mayoría de los casos aparecen en mujeres entre los 50 y los 60 años, aunque el 9% de los casos ocurren en mujeres de 45 años o menos.



#### Se recomienda hacer autoexploraciones

Desde una edad temprana, se recomienda a las mujeres a realizar una autoexploración de los senos para detectar bultos, lo que podría derivar en la detección temprana de cáncer de mama.



#### La detección temprana ayuda

La detección temprana es la mejor manera de aumentar las posibilidades de supervivencia. De acuerdo con la Sociedad Americana contra el Cáncer, cuando el cáncer de mama se detecta temprano, la tasa de supervivencia relativa a 5 años es del 99%.



#### Síntomas sutiles

Los bultos son solo una forma de detectar el cáncer de mama. Algunos síntomas sutiles del cáncer de mama incluyen secreción sanguinolenta, cambios en los pezones, hinchazón, cambios en la textura e inflamación de los ganglios linfáticos.



#### Siga leyendo para obtener más consejos

Si desea obtener más información y consejos sobre la detección del cáncer de mama, consulte el blog de Uprise Health: <https://link.uprisehealth.com/bca>

### RECURSOS ADICIONALES

**Información sobre la autoexploración de senos**  
<https://link.uprisehealth.com/self-exam>

**Pautas para la detección temprana del cáncer**  
<https://link.uprisehealth.com/early-detection>

**Evaluación del riesgo de cáncer de mama**  
<https://link.uprisehealth.com/risk-assessment>

**Cómo el cáncer de mama puede afectar la salud mental**  
<https://link.uprisehealth.com/mental-health>

**Trabajo con una condición de salud mental**  
<https://link.uprisehealth.com/working-MHC>

**Vida saludable para mujeres**  
<https://link.uprisehealth.com/healthy-living>





## Apoyo proactivo de su salud mental

**¡El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental!** Para celebrar, estamos corriendo la voz sobre la atención proactiva de la salud mental.

Históricamente, los estadounidenses abordan la atención médica de manera reactiva. La atención de salud reactiva se enfoca en tratar un problema. Eso significa que se debe desarrollar un problema antes de que lo abordemos. Pero el cuidado de la salud puede incluir múltiples actividades de autocuidado cuyo objetivo es evitar que ocurran problemas.

Lavarse las manos es cuidado de la salud, también lo es tomar las vitaminas adecuadas, beber agua, comer sano y programar exámenes anuales. Todas estas actividades son atención proactiva de la salud. Podemos mejorar nuestra salud a través de cambios en el estilo de vida y evitar intervenciones drásticas, que pueden ser costosas y dolorosas. Aunque es posible que no siempre pensemos en estas cosas como atención de salud, muchos de nosotros entendemos e incorporamos hábitos de vida saludables. Pero la atención proactiva de la salud mental es menos comprendida y aceptada.

En general, no se pueden prevenir las principales afecciones de salud mental. No existe un cambio en el estilo de vida que pueda prevenir la esquizofrenia, el trastorno bipolar o el trastorno depresivo mayor. Pero hay muchos cuidados proactivos que pueden ayudar a mantener los síntomas bajo control.

Además, la atención proactiva de la salud mental puede prevenir problemas de salud mental fuera de las enfermedades mentales.



## PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

La atención proactiva de la salud mental significa incorporar actividades intencionales de autocuidado. Hay algunas prácticas universales de autocuidado que se ha demostrado que ayudan a prácticamente todas las personas:

- Tener una buena rutina de sueño
- Limitar el tiempo de televisión y de pantalla
- Mover su cuerpo habitualmente
- Tener un sistema de apoyo

También hay prácticas de autocuidado que serán más personalizadas a su vida. Por ejemplo, ¡tener algún tipo de práctica de relajación puede ayudar mucho! Pero esa práctica de relajación depende de lo que funcione para usted: ¿sentarse en la naturaleza? ¿Yoga? ¿Respiración profunda? ¿Masajes? ¡Hay muchas opciones! El manejo del estrés es otra práctica fundamental y continua que se debe incorporar, y hay muchas maneras de abordar el manejo del estrés. Practicar ejercicios basados en la terapia cognitivo-conductual (CBT), practicar estrategias de manejo del tiempo y tener límites firmes son formas diferentes de ayudar a controlar el estrés.

Por último, considere incorporar coaching y asesoramiento ocasionales para evaluar las habilidades de estilo de vida y abordar problemas menores antes de que alcancen un nivel de crisis. Obtener atención profesional lo ayuda a estar más fuerte y saludable.

Para obtener más información sobre la atención proactiva, consulte este blog: <https://link.uprisehealth.com/proactive>

## Recursos y eventos



*Webinario de este mes sobre cualidades personales*

### Administración de sus finanzas de cheque en cheque

Acompáñenos en este muy práctico y factible webinario sobre la elaboración de presupuestos. Aprenda cómo crear su presupuesto, establecer metas financieras y luego encontrar el dinero para financiarlas.

*Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día 1 de cada mes y los temas tratados anteriormente pueden verse en cualquier momento. Para ver los webinarios ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinario, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.*

### Mes de concienciación del cáncer de mama

¡Octubre es el mes de concienciación del cáncer de mama! Esta es una campaña anual para crear conciencia sobre el cáncer de mama y las personas a las que afecta. Personas de todo el mundo colaboran juntas para mejorar el acceso a las pruebas de detección, aumentar la detección temprana y ayudar a brindar atención efectiva a las personas que la necesitan.

#### Recursos

Guía de examen clínico de mama de la Fundación Nacional del Cáncer de Mama (NBCF):

<https://link.uprisehealth.com/clinical-breast-exam>

Programa nacional de mamografía de la NBCF

<https://link.uprisehealth.com/national-mammogram-program>

Programa nacional de detección temprana del cáncer de mama y de cuello uterino

<https://link.uprisehealth.com/cancer-early-detection>

Recursos del Instituto Nacional del Cáncer

<https://link.uprisehealth.com/mammogram-fact-sheet>

Información y recursos sobre el cáncer de Cancer.org

<https://link.uprisehealth.com/cancer>