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

Pin-A-Sister™
Examínate Comadre™

An initiative of Access Community Health Network

Noviembre 2020

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK
TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK:

WHO WE SERVE

Nearly 175,000 patients served each year.

***76,365 served** in suburban Cook and DuPage counties alone.*

35
health centers across Cook and DuPage counties

OUR PATIENTS

28% AFRICAN-AMERICAN

53% HISPANIC

6 OUT OF 10 are on Medicaid

We serve **16 OF THE 20** underserved communities in Chicago

89% LIVE AT OR BELOW the **200 percent** of the Federal Poverty Level

4,500+ prenatal patients cared for each year

More than 65,000 pediatric patients under the age of 18

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK

TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

THE JOINT COMMISSION NATIONAL QUALITY APPROVAL

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT 3 YEARS

RECOGNIZED NCQA PATIENT-CENTERED MEDICAL HOME

Pin-A-Sister™
Examínate Comadre™

An initiative of Access Community Health Network

La Detección Temprana Salva Vidas

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK
TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

COVID-19 no lo detiene cáncer de mama. Detección temprana salva vidas.

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK

TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

Pin-A-Sister™
Examínate Comadre™

¿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?

ACCESS

www.achn.net/pinasister

Pin-A-Sister
Eventists Canada

Disparidades raciales de salud

- 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 numero 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™
Examínate Comadre™

Métodos de detección

- **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

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

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

- 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

access COMMUNITY HEALTH NETWORK

TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

Pin-A-Sister™
Examínate Comadre™

Correr la voz

- 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.

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 Coordinadora de la Salud de la Mujer

Maria Perez

Women's Health Coordinator

Maria.Perez@achn.net

773.407.3164

Pin-A-Sister™
Examínate Comadre™

An initiative of Access Community Health Network

Cuidado de su salud mental

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK
TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

access

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

- Ya sea que se trate de un nuevo diagnóstico o de esta pandemia sentirse ansioso, confundido, vulnerable, abrumado o impotente es completamente normal, especialmente cuando no sabemos lo que nos espera.

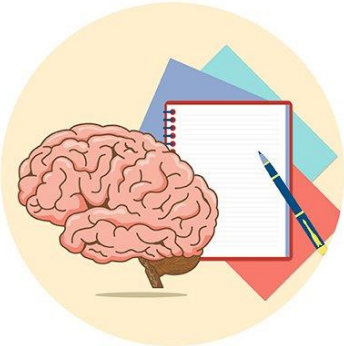
- Es importante reconocer estos sentimientos y buscar ayuda si le resulta demasiado difícil de soportar.

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.

ACCESS

Pin-A-Sister™
Examínate Comadre™

An initiative of Access Community Health Network

Cuidado espiritual

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK
TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

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

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK
TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

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."

Pin-A-Sister™
Examínate Comadre™

An initiative of Access Community Health Network

Detenga la propagación. Protéjase del COVID-19.

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK
TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

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

Mantenerse a Salvo!

COVID-19 O INFLUENZA?

SÍNTOMA	INFLUENZA	COVID-19
FIEBRE	✓	✓
FATIGA	✓	✓
TOS	✓	✓
DOLOR DE GARGANTA	✓	✓
DOLOR DE CABEZA	✓	✓
SECRECIÓN NASAL	✓	✓
DIFICULTAD PARA RESPIRAR	✓	✓
DOLORES CORPORALES	✓	✓
DIARREA Y/O VOMITO	✓	✓
PÉRDIDA DE OLFATO Y/O GUSTO		✓
PERIODO DE INCUBACIÓN	1-4 días después de ser infectado	Aprox. 5 días después de ser infectado pero puede durar de 2-14 días

Si usted tiene alguno de éstos síntomas, llame al 1.800.836.7633 para agendar una cita de telehealth con un proovedor ACCESS

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK
TRANSFORMING COMMUNITY HEALTH CARE

Contáctenos

Maria Perez

Women's Health Coordinator

Maria.Perez@achn.net

773.407.3164

Rachel Nagengast, M.T.S.

Cancer Education Program Specialist

Rachel.Nagengast@achn.net

312.526.2374

Recursos

- https://www.achn.net/
- Pin-A-Sister™/Examínate Comadre kit de herramientas sociales
- https://www.cancer.org/
- Programe sus mamografías durante COVID-19
- CDC Cáncer de mama
- Cómo sobrellevar la situación cuando está aislado
- Recursos de coronavirus (COVID-19)