

# RETOMANDO MI SALUD

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

**PR-CEAL**  
PUERTO RICO COMMUNITY ENGAGEMENT ALLIANCE

**NIH** National Institutes of Health  
Community Engagement Alliance

CENTRO  
COMPRESIVO  
DE  
**CÁNCER**  
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO

CENTRO COMPRESIVO DE  
**CÁNCER**  
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO





## PR-CEAL: La Alianza de Participación Comunitaria contra las Disparidades del covid-19 en Puerto Rico

**D**urante los pasados dos años, los Institutos Nacionales de la Salud han subvencionado el programa Alianza de Participación Comunitaria (CEAL, por sus siglas en inglés) contra las Disparidades del covid-19. La iniciativa se estableció con el fin de combatir la desinformación y la desconfianza en la investigación científica, particularmente en las comunidades de minorías raciales y étnicas en los Estados Unidos.

El equipo de investigación del programa CEAL en Puerto Rico (PR-CEAL) ha desarrollado investigación con carácter de urgencia para identificar, por ejemplo, las barreras y los facilitadores en la vacunación contra el covid-19, y el impacto prolongado del virus en la Isla.

Además, han desarrollado más de un centenar de actividades educativas y de alcance comunitario para conocer las necesidades más apremiantes de salud y determinar si nuestras comunidades están retomando sus visitas al médico, como medidas de prevención y detección temprana para el cáncer y otras enfermedades crónicas de gran relevancia para la salud pública de Puerto Rico.

El logro de este esfuerzo académico-científico se debe al apoyo de organizaciones de base comunitaria y otros grupos interdisciplinarios. Estos grupos han sido clave en la utilización de hallazgos científicos para la diseminación urgente de información basada en evidencia científica y el desarrollo de campañas dirigidas a nuestras comunidades,

para evitar la desinformación sobre el covid-19.

A pesar de estos logros, nos toca continuar trabajando de manera directa con el impacto del covid-19, para a su vez, atender las consecuencias físicas, mentales y sociales de la pandemia a largo plazo en la salud pública del País.

Datos del Departamento de Salud de Puerto Rico revelan que más del 65% de las personas en el archipiélago no tienen al día la vacunación contra el covid-19. Y según el análisis de las encuestas realizadas por nuestro equipo de investigación, la diabetes, el colesterol alto, la salud mental, las enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios, son las cinco condiciones que más afectan la salud de los encuestados.

También se suma la baja administración de la vacuna contra la influenza y la postergación de algunas pruebas de detección temprana —por ejemplo, cáncer de mama y colorrectal— desde el comienzo de la pandemia.

Aunque reconocemos que hay muchos temas de salud que ameritan discusión, en este primer suplemento ¡Retomando mi Salud!, el equipo de investigación de PR-CEAL ha invitado investigadores, facultativos y personal de alcance comunitario del Centro Comprensivo de Cáncer (CCC) y del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico, para que expongan al lector información científica validada.

Le invitamos a que haga de su salud una prioridad durante el 2023. Utilice este suplemento como una guía para crear su plan de salud, y en colaboración con su médico, retome las prácticas saludables en este nuevo año.

¡Les deseamos a todos un año lleno de mucha salud!



**Vivian Colón-López, PhD, MPH**  
 Catedrática, Centro Comprensivo de Cáncer, Universidad de Puerto Rico; Investigadora Principal de PR-CEAL.



**Cynthia M. Pérez, PhD, MS**  
 Catedrática, Departamento de Bioestadística y Epidemiología, Escuela Graduada de Salud Pública, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico; Coinvestigadora Principal de PR-CEAL.



UNA PUBLICACIÓN DE

de Puerto Rico  
**el Vocero**

Dirección Física:  
 1064 Ave. Ponce de León  
 2do. piso  
 San Juan, PR 00907  
 redaccion@elvocero.com  
 787-622-2300 787-721-2300

**Presidente**  
 Salvador Hasbún  
 shasbun@elvocero.com

**Vicepresidente de Mercadeo y Operaciones Comerciales**  
 Michelle Pérez  
 miperez@elvocero.com

**Vicepresidente de Contenido Editorial**  
 Juan Miguel Muñiz Guzmán  
 jmuniz@elvocero.com

**Supervisora de Tráfico**  
 Johanna Hance  
 jhance@elvocero.com

**Editora de Suplementos**  
 Yaira Solís Escudero  
 ysolis@elvocero.com

**Director Gráfico de Multiplataforma**  
 Héctor L. Vázquez Berrios  
 hvazquez@elvocero.com





# No seamos ambivalentes ante la vacuna bivalente contra covid-19

**A** varias semanas de que se cumplan tres años desde el inicio de la pandemia de covid-19, Puerto Rico sigue reportando actividad por la infección con este virus, tanto en nuevos contagios como en muertes.

Según los datos publicados en el portal del Departamento de Salud ([www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)), en esta fase de la pandemia el virus está ocasionado un impacto más severo en los adultos mayores.

El porcentaje mayor de defunciones ocurre en la población de 80 años o más, seguido por el grupo de personas entre 70 a 79 años y luego, en tercer lugar, por el grupo de adultos de 60 a 69 años.

Con el surgimiento, autorización y distribución de las primeras vacunas contra el covid-19, Puerto Rico fue un ejemplo a emular, convirtiéndose en una de las jurisdicciones con el número más alto de población vacunada. Destacamos la labor de todas las personas que trabajaron incansablemente para alcanzar esta meta, así como también de la población general que escuchó el mensaje y acudió a vacunarse.

La vacunación sigue siendo una de las armas más eficaces para evitar complicaciones por el virus, como son la enfermedad severa, la hospitalización y la muerte.

En el transcurso de la pandemia, hemos aprendido dos realidades importantes: En primer lugar, que los niveles de defensas que se desarrollan tanto por vacunación como por infección natural —que llamamos inmunidad— disminuyen con el paso del tiempo; y en segundo lugar, que el virus de covid-19 tiene la capacidad de mutar, haciendo que la inmunidad que tiene la población vacunada o previamente infectada, no sea enteramente eficaz en contra de las variantes del virus que han surgido.

Aquí es cuando el refuerzo bivalente en contra del covid-19 tiene un papel crucial.

A diferencia de la serie primaria de la vacuna —que fue diseñada exclusivamente tomando en cuenta la variante original del virus— los refuerzos bivalentes fueron desarrollados científicamente y considerando, no sólo la variante original, sino también los sublinajes de la variante ómicron que, como sabemos, tiende a ser altamente contagiosa.

El refuerzo bivalente estimula la for-



Humberto M. Guiot, MD, FACP, FIDSA



## Tome nota:

Cercanos al tercer aniversario de la pandemia, la vacunación continúa siendo una medida preventiva eficaz. La vacuna bivalente incluye los sublinajes de la variante ómicron.



## Recomendación:

Reciba su vacuna bivalente para estar al día en la vacunación contra el covid-19.

mación de inmunidad más específica en contra de la variante que más comúnmente circula en la actualidad, a la vez que aumenta el número de anticuerpos contra el virus. Es decir, el refuerzo lleva a una mayor cantidad y calidad de defensas: se generan niveles más altos de anticuerpos, y tienen una estructura más apta en contra de ómicron.

A pesar de los números tan altos de población vacunada que tuvimos al inicio de la pandemia en Puerto Rico, el Departamento de Salud reporta que actualmente, más del 65% de las personas en la Isla no tiene su vacunación contra el covid-19 al día.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, “usted está al día con las vacunas contra el covid-19 una vez haya completado el esquema principal de vacunación y haya recibido la dosis de refuerzo más reciente recomendada para usted”. En muchos casos, esto significa haber recibido la vacuna bivalente contra el covid-19.

La vacuna bivalente de Pfizer-BioNTech se puede administrar como refuerzo en personas de 5 años o más, que hayan recibido las dos

dosis primarias de la vacuna original —monovalente— hace dos meses o más. También esta compañía tiene una formulación que se utiliza como serie primaria en personas de seis meses a cuatro años de edad.

En el caso de Moderna, hay una vacuna bivalente que puede utilizarse como refuerzo en personas desde los seis meses de edad que hayan completado la serie primaria con la vacuna monovalente hace dos meses o más.

Como resolución para este año (2023), le recomendamos asegurarse de que esté al día en su itinerario de vacunas, incluyendo la vacunación contra el covid-19. El momento de actuar es ahora.

Si usted cree que califica para la vacuna bivalente, puede discutirlo con su médico y acudir al centro de vacunación de su preferencia.

*El autor es catedrático asociado del Departamento de Medicina Interna, sección de Enfermedades Infecciosas. También es decano interino de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico, y presidente de la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de Puerto Rico.*



# Influenza: una razón más para utilizar la mascarilla

**E**ntrada ya la temporada de invierno, nos aproximamos a la época pico de influenza y otras enfermedades respiratorias. En Puerto Rico, estos virus se propagan durante todo el año; no obstante, la actividad alcanza su punto máximo entre los meses de diciembre a febrero, a veces extendiéndose hasta el mes de mayo. Cambios a temperaturas más frías, junto al incremento en la humedad y mayor aglomeración social en interiores, parecen ser los factores claves de importancia en la propagación de estos virus. Personas que sufren de enfermedades crónicas del pulmón y enfermedad crónica del corazón, al igual que personas vulnerables de edad avanzada, están en mayor riesgo de desarrollar enfermedad severa.

Recientemente, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), se ha observado un alza en los casos de influenza antes de lo esperado para la época. Por otro lado, parece ser casualidad, que a la misma vez que se observa esta tendencia, vemos como las medidas de precaución durante la pandemia de covid-19 —como el uso de mascarilla, el distanciamiento social y el lavado frecuente de manos— han ido desapareciendo. En la primera semana de diciembre la positividad comunitaria para covid-19 se encontraba en 25% y la influenza A comprendía el 99% de todas las cepas aisladas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la epidemia de influenza resulta en de 3 a 5 millones de casos severos y hasta 650 mil



Jorge L. Santana Bagur, MD, FIDSA



muerres al año, a nivel mundial. Durante la época de influenza en el año 2021-2022, los CDC estimaron que la influenza estuvo asociada a 9 millones de enfermos, 4 millones de visitas médicas, 10 mil hospitalizaciones y 5 mil muertes, siendo los más jóvenes y los mayores de 50 años la población más afectada. Estos números, no solo representan altos niveles de ausentismo y pérdida de productividad en los trabajos, sino que también significan clínicas, hospitales y consultorios médicos saturados en el periodo pico de la enfermedad.

La severidad de esta temporada de influenza no se puede predecir y es imposible precisar con exactitud, pero es un hecho que en Estados Unidos y en gran parte el mundo, se experimentó una baja dramática en los casos durante los pasados dos años.

De acuerdo con los expertos, este marcado descenso de casos se debió muy probablemente a las precauciones tomadas para combatir la pandemia de covid-19. Como elemento importante a considerar es que la reducida inmunidad en la población

durante los pasados dos a tres años —particularmente entre los niños que no estuvieron expuestos a resfriados o no habían sido vacunados— podría ser un factor para un retorno pronunciado de la enfermedad.

Finalmente, no podemos olvidar que el covid-19 sigue presente. Y aunque es evidente que las vacunas y previas infecciones de covid-19 han reducido dramáticamente la severidad de la infección, el virus continúa siendo una amenaza para personas de edad avanzada, con ciertas condiciones de salud crónicas. Sin perder de perspectiva, que incluso, la enfermedad con síntomas ligeros a moderados puede dejar secuelas a largo plazo a los pulmones y al corazón, como también fatiga crónica y lagunas mentales, alterando labores cotidianas en el hogar y el trabajo.

Con la presencia de nuevas subvariantes de ómicron, y el simultáneo aumento de casos de influenza, surge la preocupación entre los clínicos y profesionales de la salud, de que estemos en la antesala de un mayor impacto de estos virus respiratorios en la salud de la población en general, aumentando

así su morbilidad y mortalidad y el uso de recursos hospitalarios.

Hay que recordar, que en cuanto a la sistematología, estos virus se pueden presentar con síntomas similares, como tos, dolor de garganta, fiebre, malestar general y goteres nasal. Y, en el caso de la influenza, dolor de cabeza y comienzo súbito de síntomas, por lo que podría ser sumamente difícil diferenciar uno de otro, en especial en las primeras etapas de la enfermedad. Por todo lo anterior se recomienda que toda persona mayor de seis meses se administre la vacuna de la influenza, y el refuerzo bivalente de covid-19 para aquellos con indicación apropiada. Idealmente se recomienda estar vacunado para finales del mes de octubre. Sin embargo es importante destacar que recibir la vacuna después de este periodo aún puede proveer protección durante el pico de la época.

No debemos olvidar las lecciones aprendidas con el comienzo y desarrollo de la pandemia de covid-19. Recordemos que desde temprano en la pandemia se instituyeron medidas como el uso de la mascarilla protectora, en conjunto con otras medidas simples de prevención, como son: el lavado de manos constante, cubrirse la boca al toser o estornudar, aislamiento en el hogar ante presencia de síntomas, evitar tener contacto con personas enfermas y mejorar la ventilación en los espacios cerrados. Estas medidas fueron y siguen siendo muy eficaces en prevenir la propagación del virus.

Tal vez sea hora de considerar que la mascarilla protectora forme parte de nuestro repertorio, al menos durante las épocas pico de influenza. Permanece incierto, si esta época de influenza —más allá de comenzar antes de tiempo— será más severa en cuanto a hospitalizaciones y muertes. No obstante, es momento de reflexionar para convencernos aún más de la importancia de estas herramientas de prevención comunitaria: vacunación y mascarilla.

*El autor es catedrático del Departamento de Medicina Interna, sección de Enfermedades Infecciosas, Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico.*

# El cuidado médico de las enfermedades crónicas

**L**as enfermedades crónicas incluyen varias condiciones de salud que se desarrollan lentamente y cuya severidad progresa con el tiempo hasta convertirse en un problema de salud a largo plazo. Sin embargo, muchas de estas enfermedades pueden prevenirse y controlarse. En Puerto Rico, 5 de cada 10 adultos padecen de una enfermedad crónica.

Según el Plan de Acción de Enfermedades Crónicas para Puerto Rico 2014 - 2020, desarrollado por el Departamento de Salud de Puerto Rico, las enfermedades cardiovasculares, seguidas por el cáncer, la diabetes mellitus, el asma, la artritis y la enfermedad de Alzheimer son las causas principales de muerte o discapacidad. Estas enfermedades crónicas representan tanto una carga económica como un impacto significativo en la calidad de vida de las personas afectadas. Para el 2019, los prin-



Enid J García-Rivera, MD, MPH

cipales factores de riesgo asociados a estas enfermedades, en adultos de 18 años o más, fueron la inactividad física (70%), sobrepeso (37%), obesidad (33%), colesterol alto (37%), hipertensión (40%) y uso de tabaco (10%).

Es por esto que la atención, los cambios en el cuidado de la salud y la detección temprana son medidas de prevención claves para disminuir la carga que representan. Los cinco consejos para prevenir y controlar las enfermedades crónicas son:

**1 Realice sus pruebas de detección temprana rutinariamente y monitoree su presión arterial.** Los laboratorios para detectar los niveles de colesterol y azúcar en sangre son claves para conocer si se encuentran dentro de los límites saludables. Un nivel alto de colesterol total ( $\geq 200$  mg/dl) en la sangre puede aumentar el riesgo de tener una enfermedad del corazón y otros problemas del sistema circulatorio. De igual forma, conocer

los límites de glucosa o azúcar en la sangre puede ayudar a detectar diabetes (glucosa en ayuna  $\geq 126$  mg/dl; hemoglobina glucosilada o HbA1c  $\geq 6.5\%$ ; prueba de tolerancia oral a la glucosa  $\geq 200$  mg/dl) o prediabetes (glucosa en ayuna de 100-125 mg/dl; HbA1c de 5.7%-6.4%; prueba de tolerancia oral a la glucosa de 140-199 mg/dl).

Por último, es importante medir regularmente la presión arterial, especialmente porque ayuda a detectar a tiempo la hipertensión o presión arterial alta (presión sistólica/diastólica  $\geq 130/80$  mm Hg) como factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

**2 No fume.** Históricamente se ha evidenciado que el consumo de tabaco y la exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer de pulmón, eventos cerebrovasculares —derrames cerebrales— y diabetes tipo 2. En 2019 el uso de tabaco en Puerto Rico estuvo asociado a las primeras seis causas de muerte incluyendo: enfermedades del corazón, tumores malignos, diabetes mellitus, Alzheimer y enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores.

**3 Seleccione alimentos saludables.** Una buena alimentación es esencial para disminuir el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y otras condiciones de salud. La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026 —Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico— recomienda el consumo de los cinco grupos de alimentos: frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y proteínas. También enfatiza limitar los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.

**4 Realice actividad física.** La actividad física regular ayuda a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, eventos cerebrovasculares y varios tipos de cáncer. Además, ayuda a reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo, se recomienda realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa a la semana.





**Tome nota:** Nos aproximamos a la época pico de influenza y otras enfermedades respiratorias. Personas que sufren de enfermedades crónicas del pulmón y enfermedad crónica del corazón, al igual que personas vulnerables de edad avanzada, están en mayor riesgo de desarrollar enfermedad severa.



**Recomendación:** Considere continuar utilizando la mascarilla como parte del uso diario, al menos durante la época pico de influenza.

# La prevención salva vidas: conozca las pruebas de detección temprana para cáncer de mama, cervical y colorrectal

**L**a pandemia de covid-19 ha provocado una enorme disminución en el uso de las pruebas de detección del cáncer. Estas demoras en los exámenes de detección durante los pasados años podrían provocar una progresión del cáncer a etapas más avanzadas. El cáncer es más fácil de tratar en etapas tempranas y antes de que aparezcan los síntomas. En este artículo discutimos las pruebas de detección temprana para cáncer colorrectal, mama y cervical. Conozca si es momento de realizarse los exámenes de detección temprana de cáncer según su edad, sexo, historial familiar y factores de riesgo.



Adriana Pons, MS; Karelys Canales, MPHE; Norangelys Solís, BS; y Zaydelis Tamarit, MS

## Cáncer colorrectal

Según el Registro Central de Cáncer de Puerto Rico, el cáncer de colon y recto es el segundo tipo más común en hombres y mujeres en la Isla. La tasa de mortalidad es de 24 por cada 100 mil hombres y 17 por cada 100 mil mujeres.

La Comisión de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda la prueba de sangre oculta en la excreta o la colonoscopia a todo adulto, comenzando a la edad de 45 años hasta los 75 años de edad, como detección temprana para cáncer colorrectal.

El Departamento de Salud de Puerto Rico decretó la Orden Administrativa #334 para establecer la prueba de sangre oculta en la excreta, específicamente la prueba inmunoquímica fecal (FIT), como requisito anual a partir de los 40 años. Fue emitida debido a que una tercera parte de los casos de cáncer colorrectal en la Isla afecta a personas entre los 40-59 años.

Si tiene 40 años o más, consulte con su médico cuál es la prueba adecuada para usted

y con cuánta frecuencia debe hacerla.

## Cáncer cervical

El cáncer cervical, conocido como “cáncer de cuello uterino”, es uno de los tipos más comunes en Puerto

Rico, siendo la infección con el Virus de Papiloma Humano (VPH) el principal factor de riesgo para desarrollarlo. Sin embargo, este tipo de cáncer es prevenible. El primer paso en la prevención para este cáncer es vacunarse

contra el VPH, que además de prevenir contra el cáncer cervical, previene contra otros cinco tipos de cáncer: oral, anal, vaginal, de vulva y pene. El Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, por sus siglas en inglés) recomienda la vacuna contra el VPH desde los 9 hasta los 45 años. La dosis dependerá de la edad en que la persona inició la serie de vacunación. Si se inicia la serie de vacunación entre las edades de 9 a 14 años, se recomienda dos dosis de la vacuna. Si se inicia desde los 15 años en adelante, se debe administrar tres dosis de la vacuna contra el VPH.

En mayo de 2018, el Departamento de Salud de Puerto Rico incluyó en el listado de vacunas requeridas la que protege contra el VPH. Para comenzar el curso escolar, los adolescentes de 11 a 18 años de edad deben tener al menos una dosis de esta vacuna y deben completar la serie según indicado en el itinerario de vacunación.



Visite la página del Puerto Rico Outreach Program — Programa de Alcance Comunitario: [www.canceroutreach.pr.org/salud-por-la-vida](http://www.canceroutreach.pr.org/salud-por-la-vida), para conocer más información sobre la prevención y la detección temprana del cáncer colorrectal.

## Detección temprana y seguimiento para el cáncer cervical

Existen dos pruebas de detección temprana para este tipo de cáncer: la prueba del Virus del Papiloma Humano (VPH) y la prueba de Papanicolaou (Pap). La frecuencia y el tipo de exámenes de detección para el cáncer de cuello uterino dependen de su edad y sus antecedentes médicos. La Comisión de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que:

- **Entre los 21 a 29 años:** Hacerse la primera prueba de Pap a los 21 años y a partir de ese momento, repetir la prueba cada tres años.
  - **Entre los 30 a 65 años:** Se recomienda que la detección de cáncer cervical se haga mediante los siguientes métodos:
    - Prueba de VPH de cada cinco años
    - Prueba conjunta de VPH y Pap cada cinco años
    - Prueba de Pap cada tres años
  - **Mayores de 65 años:** Consultar con su médico para conocer si es necesario hacerse estas pruebas. Para poder descontinuar la prueba de Pap a los 65 años, debe haber obtenido tres pruebas normales consecutivas sin resultados anormales en los últimos 10 años.
- Recuerde consultar con su médico o pediatra de su hijo acerca de la vacuna contra el VPH.
- Si usted o sus hijos cualifican, reciban la vacuna contra el VPH.
  - Programe una cita con su médico para realizarse la prueba de Pap.



Visite la página del Puerto Rico Outreach Program — Programa de Alcance Comunitario [www.canceroutreach.pr.org/programas/actemos-a-tiempo](http://www.canceroutreach.pr.org/programas/actemos-a-tiempo), para más información sobre el Virus de Papiloma Humano, videos educativos e información sobre los centros de vacunación disponibles en Puerto Rico.

## Cáncer de mama

Este es el tipo de cáncer más común y responsable del mayor número de muertes en las mujeres en Puerto Rico. Se estima que 1 de cada 10 mujeres en la Isla recibirá un diagnóstico de cáncer de mama en algún momento de su vida. Afortunadamente, existen medidas para detectar este cáncer a tiempo y aumentar la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad. La pandemia de covid-19 pudo haber atrasado su intención de visitar al médico para obtener el referido para realizarse la mamografía. Ahora es tiempo de retomar sus cuidados preventivos.

Si tiene 40 años o más y lleva más de dos años sin hacerse la mamografía y no tiene alto riesgo —por ejemplo, antecedentes familiares de cáncer de mama o cáncer de ovario y mutaciones genéticas— busque el referido y ponga en agenda su mamografía lo antes posible. Dialogue con su médico si necesita añadir otros estudios a su plan de detección temprana.

Si tiene 50 años o más se recomienda que se haga una mamografía cada dos años. Consulte con su médico para más detalles.

Si no tiene plan médico y no cualifica para el Plan de Salud del Gobierno, el Programa de Prevención y Detección Temprana de Cáncer de Mama y Cuello Uterino de Puerto Rico puede ser una alternativa para usted. Comuníquese al 787-522-3265 para conocer si es elegible para este programa.



Si tiene 50 años o más, se recomienda que se haga una mamografía cada dos años. >Archivo

Las autoras son parte del equipo de Alcance Comunitario, PR-CEAL, Centro Comprensivo de Cáncer de la Universidad de Puerto Rico.

**5 Limite al consumo del alcohol.** Un consumo excesivo de alcohol puede ser un factor de riesgo para la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, eventos cerebrovasculares, enfermedad del hígado y varios tipos de cáncer. La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026 también recomienda limitar la ingesta a dos bebidas alcohólicas o menos al día para los hombres, y una bebida o menos al día para las mujeres.

El control y la prevención de las enfermedades crónicas suponen un esfuerzo adicional tanto de la comunidad como de los profesionales de la salud durante este tercer año de pandemia de covid-19. Retomar las visitas a los médicos, continuar con los exámenes de salud de rutina y tener prácticas cotidianas para mantenerse saludable son pasos importantes para mejorar nuestra calidad de vida y bienestar.

La autora es directora del Centro Dotal de Investigación de Servicios de Salud y Oficina de Investigación Clínica y de Salud Comunitaria, Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico.





# Un tema que no se habla: ¿Deben personas transgénero seguir un programa de detección temprana para cáncer de mama?

Las personas transgénero son aquellas que nacieron con un sexo físico, pero se identifican emocionalmente con otro. Por ejemplo, una mujer transgénero es una persona con sexo masculino, pero su identidad (o género) es femenino. Del mismo modo, un hombre transgénero, es una persona nacida con sexo femenino que identifica su género como masculino.



Edna M. Mora, MD, MS, FACS

Como parte del proceso de estimular características del género, algunas de estas personas se someten a tratamientos hormonales para que su físico exprese su género. Dado que estos tratamientos afectan el tejido de los senos en ambos casos —transfemenino y transmasculino— se han desarrollado guías para determinar qué grupos necesitan seguir un programa de detección temprana para cáncer de mama y cuáles procedimientos son indicados. Estas recomendaciones se basan en el riesgo de desarrollar cáncer de mama debido a tratamiento hormonal, historial familiar y riesgo personal (como por ejemplo, predisposición genética, historial de radiación en área del pecho entre los 10-



30 años, o portadores de mutaciones en los genes BRCA1/2).

Presentamos esta información para concienciar a estas poblaciones a que busquen información para el grupo apropiado, y que junto a su médico sigan las guías establecidas. Como pueden ver, estos

grupos son variados y cada uno tiene unas recomendaciones específicas que deben ser utilizadas por sus proveedores de salud para la detección temprana de cáncer de mama.

Finalmente, al igual que para la población general, les exhortamos a establecer o continuar un programa de detección temprana.

## Resumen de medidas de cernimiento basadas en riesgo y grupo específico.

Grupo	Riesgo	Cernimiento
Transfemenino (hombre a mujer), 40 años o mayor, que ha usado hormonas por 5 años o más.	Promedio	Mamografía/Tomosíntesis
Transfemenino (hombre a mujer) 25-30 años o mayor, que ha usado hormonas por 5 años o más.	Alto; historial familiar, cáncer seno, ovario, entre otros	Mamografía/Tomosíntesis
Transfemenino (hombre a mujer) sin uso de hormonas o uso por menos de 5 años.	Promedio	Ninguna
Transfemenino (hombre a mujer) 25 a 30 años o mayor, sin uso de hormonas o uso por menos de 5 años.	Alto; historial familiar, cáncer seno, ovario, entre otros	Mamografía/Tomosíntesis
Transmasculino (mujer a hombre) con mastectomías bilaterales. Todas las edades.	Cualquier categoría	Ninguna
Transmasculino (mujer a hombre) con reducción de seno o no cirugía, 40 años o mayor.	Promedio	Mamografía/Tomosíntesis
Transmasculino (mujer a hombre) con reducción de seno o no cirugía, 30 años o mayor.	Intermedio	Mamografía/Tomosíntesis/o Ultrasonido de seno/MRI de seno.
Transmasculino (mujer a hombre) con mastectomía de reducción o no cirugía, 25-30 años o mayor.	Alto; historial familiar, cáncer seno, ovario, entre otros	Mamografía/Tomosíntesis/MRI de seno / Ultrasonido de seno

Fuente: Tomado de las guías del Colegio Americano de Radiología, 2021.

**El cáncer no espera y usted tampoco debería esperar para realizarse las pruebas de detección temprana de cáncer.**

La autora es catedrática en el Departamento de Cirugía de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico.

# La salud mental en el Puerto Rico de hoy

La pandemia de covid-19 y las medidas de salud pública que se tuvieron que tomar para manejarla nos hicieron más conscientes de la importancia de la salud mental. En específico, vimos como tuvimos que adaptarnos a una situación que amenazaba nuestra salud física de una manera que no afectara nuestro bienestar emocional.

Aunque se ha descrito que la pandemia de covid-19 ha afectado la salud mental a través de todo el mundo, el efecto sobre Puerto Rico se debe evaluar ya que se había pasado por múltiples eventos traumáticos y estresantes como los huracanes Irma y María, los terremotos y la inestabilidad económica.

En estudios que han monitoreado el efecto en la salud mental de la pandemia de covid-19 en Puerto Rico, se ha encontrado que sí hubo un aumento en el estrés y la ansiedad, pero no en la depresión como se describe en otros países. Uno de los factores que también diferencia a Puerto Rico de otros países es, que a pesar del distanciamiento físico, los puertorriqueños no expresaron sentir soledad durante la pandemia.

Igualmente, aunque en Puerto Rico hubo

un aumento significativo en llamadas a la línea de crisis —la línea PAS de ASSMCA—, no

hubo un aumento de suicidios, como se observó en los Estados Unidos. Lo que podría llevar a pensar, que a pesar de que sí se observó aumento en síntomas negativos de salud mental, los puertorriqueños pudieron mantener las conexiones familiares y sociales, que es un factor que protege la salud mental. También es importante recalcar que hubo un aumento en solicitudes de servicios de salud mental, acción que apunta a que los puertorriqueños están buscando ayuda para mantener su bienestar emocional.

En el momento actual de la pandemia, se debe tener en consideración, que los efectos de todos los eventos que han ocurrido en Puerto Rico pueden seguir afectando la salud mental. Por lo tanto, es importante continuar dándole

prioridad a preservar el bienestar emocional.

Se ha aprendido de la pandemia de covid-19 que mantenerse conectados con la familia y las amistades es esencial. Pero también es importante entender, que volver a las rutinas de compartir es estresante ya que requiere que nuevamente se cree un balance en las agendas individuales para poder cumplir con todas las responsabilidades y disfrutar de compartir con familiares y amigos.

Igualmente, se puede observar la importancia de tener rutinas que ayuden a mantenerse mentalmente saludables. Se necesita continuar teniendo rutinas donde se le dé prioridad al sueño, el ejercicio físico y la alimentación apropiada. Si observa que esta nueva etapa le está causando ansiedad o tristeza, también es necesario evaluar si necesita buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.

Las señales que alertan que necesita una consulta con un profesional, son tener

emociones negativas que no le permiten trabajar, estudiar o cumplir con las responsabilidades, sentir poca motivación, o tener poca esperanza hacia el futuro.

Si las emociones o situaciones le llevan a tener ideas de muerte o de hacerse daño, eso es una emergencia que se debe atender de inmediato.

Los eventos estresantes que se han vivido en Puerto Rico son un factor de riesgo sobre nuestra salud mental. Pero, también se ha podido identificar que hay factores que pueden proteger la salud mental y que se debe continuar fomentando.

En estos momentos, es preciso procurar compartir con las personas queridas y que nos traigan felicidad. Continuemos con rutinas que nos brinden salud y hablemos con profesionales de la salud mental si vemos que aparecen señales de riesgo.

La autora es catedrática asociada y directora, del Departamento de Psiquiatría, Escuela de Medicina, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas.



Karen G. Martínez González, MD, MSc





# Cuídese... para poder cuidar

**U**n cuidador es aquel que cuida de manera informal a su familiar o amigo, sin recibir remuneración o compensación económica.

Debido al aumento en enfermedades crónicas, cada vez son más las personas que se convierten en cuidadores e indudablemente esta tarea puede conllevar un gran esfuerzo físico y emocional.

El cuidador puede enfrentar las mismas etapas que aquel que recibe la noticia de un diagnóstico en primera persona, que incluyen: ira, frustración, coraje y aceptación. Con cada una de las etapas puede surgir el agotamiento, la ansiedad, el miedo, la tristeza, pero también la satisfacción.

Es normal que un cuidador se sienta positivo en ocasiones y en otras lleno de dudas e incertidumbre o que lo embargue el negativismo.

Todo cuidador debe estar pendiente de su salud y de sus estados de ánimo, y debe cuidarse para poder cuidar. Es común que los cuidadores se enfrentan el síndrome de quemazón o 'burnout'; es decir, que enfrenten un estado físico, emocional o mental de agotamiento extremo.

Algunos de los signos de agotamiento externo en el cuidador incluyen:

Coraje o frustración hacia el paciente a cuidar. Ansiedad o depresión. Negación hacia el estado de salud del paciente. Cansancio extremo. Problemas de salud. Inhabilidad para concentrarse o falta de atención. Irritabilidad o cambios de ánimo. Alteraciones del apetito y del sueño, y aislamiento social.

Es importante que el cuidador aprenda a identificar estos signos y síntomas, y que pida ayuda para manejarlos con el fin de poder mantenerse saludable y poder proveerle el cuidado adecuado a la persona a quien cuida.

## Algunos consejos para evitar que el cuidador se afecte son:

- Tome tiempo para usted y acepte ayuda. No está mal pedir que alguien



Marta M. Sánchez Aracil, MPHE



**Tome nota:** Es posible que un cuidador pueda experimentar el síndrome de quemazón o 'burnout'. Reconozca los signos de agotamiento y busque ayuda.



**Recomendación:** Cuide de su salud para que pueda continuar cuidando a otro.

le sustituya en el cuidado por unas horas. Eso le permitirá atender sus cosas personales o simplemente descansar.

- Mantenga lazos de comunicación con sus amigos y familiares. No se aisle en el proceso de cuidado. Hablar con otras personas le hará bien.

- No descuide su salud. Ir a sus visitas médicas y tomar sus medicamentos es muy importante para mantener la salud. Pregúntele a su médico sobre las vacunas y pruebas de cernimiento de acuerdo con su edad y factores de riesgo.

- Aliméntese bien y establezca metas personales en cuanto a horas de descanso y ejercicio.

- Identifique recursos comunitarios que puedan apoyarle con la enfermedad del paciente a quien cuida. Eso le ayudará a poder conocer mejor la enfermedad e identificar recursos que pueden ayudarle a usted y al paciente. Recuerde que ser cuidador debe ser un trabajo en equipo.

- Manténgase lo más activo que pueda.

- Consulte con los profesionales de la salud que atienden al paciente las dudas sobre el manejo del paciente. Mantenga un proceso de comunicación constante, ya que cada miembro del equipo de salud puede ayudarle a proveer el cuidado efectivo que el paciente necesita.

Ser cuidador ofrece también sus recompensas; siempre piense que está dando el máximo por aquel a quien cuida y que está ayudándole a mejorar su calidad de vida y bienestar.

En muchas ocasiones este proceso estrechará sus relaciones con la persona a quien cuida.

Nunca olvide que su rol como cuidador es muy importante y que hay que cuidarse para poder cuidar.

*La autora es directora de Labor Comunitaria y Política Pública, del Centro Comprensivo de Cáncer, Universidad de Puerto Rico.*

## Línea PAS

Si necesita ayuda para manejar su salud mental, puede comunicarse a la línea PAS 1-800-981-0023, 9-8-8- (Servicio para personas sordas 1-888-672-7622). Esta línea está disponible 24 horas, los 7 días de la semana.







# En la unión está la fuerza: trabajo interdisciplinario para crear comunidades puertorriqueñas saludables

Por **Adriana Pons, MS**  
**Karelys Canales, MPHE**  
**Norangelys Solís, BS**  
**Zaydelis Tamarit, MS**

Un enfoque clave para la eliminación de las disparidades de salud es el trabajo interdisciplinario.

Para enfrentar las consecuencias del covid-19 en comunidades específicas, el grupo de Alcance Comunitario de la Alianza de Participación Comunitaria de Puerto Rico (PR-CEAL, sus siglas en inglés) —compuesto por profesionales de la salud, epidemiólogas, educadoras y promotoras de salud— en colaboración con investigadores, coaliciones comunitarias y académicas, han desarrollado estrategias efectivas de participación en comunidades desfavorecidas de la Isla.

Con el objetivo de unirse a la gestión de salud pública ante el covid-19, el grupo de Alcance Comunitario de PR-CEAL estableció redes de comunicación —incluidos portavoces de confianza— que mediante la participación de organizaciones de base comuni-

taria han facilitado la difusión de información precisa y confiable sobre el virus, a través de actividades comunitarias, campañas educativas, entre otros, y educación digital en redes sociales.

Las colaboraciones y la unión de esfuerzos con aliados comunitarios, académicos y otros profesionales, lograron que el grupo de Alcance Comunitario de PR-CEAL haya participado en más de 100 actividades en 50 municipios alrededor de la Isla, y haya alcanzado a más de 1,800 personas, contestando preguntas frecuentes sobre el covid-19 y capturando las preocupaciones de salud de la comunidad.

Este tipo de colaboración entre organizaciones de base comunitaria y las académicas ha tenido un impacto positivo en identificar las barreras de vacunación para covid-19, así como los problemas comunes que afectan la salud y que permiten el desarrollo de estrategias de educación específicas, para abordar y superar las disparidades de salud que el covid-19 ha provocado entre las comunidades puertorriqueñas.

De igual forma, los esfuerzos



**Tome nota:** El trabajo interdisciplinario y la unión de esfuerzos en comunidades puertorriqueñas ha sido de importancia para la identificación de necesidades de salud y temas emergentes durante la pandemia.



**Recomendación:** Fomentemos una cultura de prevención y participación comunitaria. Continuemos el trabajo interdisciplinario para crear comunidades puertorriqueñas que retomen su salud.

realizados en las comunidades han revelado que la pandemia ha tenido un impacto perjudicial en la cotidianidad de los puertorriqueños exacerbando desigualdades socioeconómicas y de salud, como la disminución significativa en las pruebas de detección temprana para cáncer y enfermedades crónicas.

Para este año (2023), el grupo interdisciplinario de PR-CEAL ha desarrollado la campaña educativa “Retomando mi salud”. Iniciativa que busca fomentar que las personas retomen las visitas a los médicos y coordinen sus citas para las pruebas de detección temprana.

Reconociendo la carga de salud

que representa la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, el objetivo de esta campaña es hacer un llamado a la acción a los puertorriqueños, para resaltar la importancia de las prácticas de salud en la prevención de estas enfermedades comunes en la Isla.

Futuras metas para continuar trabajando esta emergencia de salud, se dirigen a atender la mayor necesidad de salud mental y apoyo psicosocial.

A través de la participación comunitaria de este grupo, se identificó que el 27% de los encuestados catalogó de “pobre” su percepción de la salud mental, y el 47% entiende que el deterioro ha sido

resultado de la pandemia de covid-19.

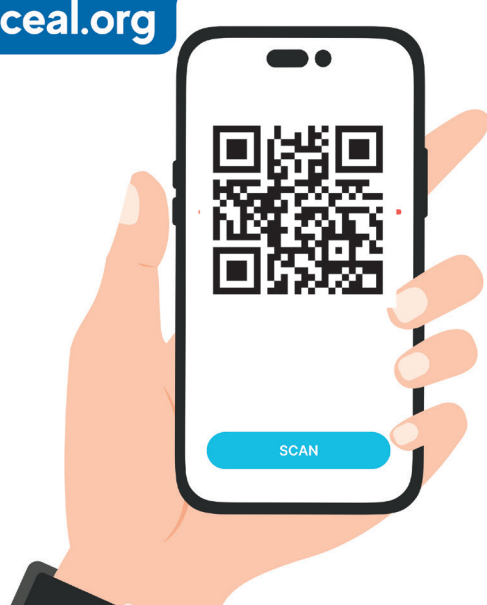
Estos resultados destacan la importancia de la colaboración entre organizaciones comunitarias y el trabajo interdisciplinario, como fundamental para comprender las necesidades y encontrar soluciones relevantes y sostenibles para las comunidades desventajadas de la Isla.

*Las autoras integran el Equipo de Alcance Comunitario de la Alianza de Participación Comunitaria de Puerto Rico (PR-CEAL, por sus siglas en inglés), del Centro Comprensivo de Cáncer, Universidad de Puerto Rico.*

## Pendientes a la Ruta de Vacunación de la alianza entre **PR-CEAL** y **VOCES PR** para identificar tu centro de vacunación más cercano y recibas la dosis de refuerzo actualizada (bivalente)

Iniciativa auspiciada por: 1OT2HL161827

Escanea el código QR o accede a:  
[www.prceal.org](http://www.prceal.org)



**PR-CEAL**  
PUERTO RICO COMMUNITY ENGAGEMENT ALLIANCE

**NIH** National Institutes of Health  
Community Engagement Alliance

**VOCESpr**  
COALICIÓN DE INMUNIZACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD