



LIGA PUERTORRIQUEÑA
**CONTRA
EL CÁNCER**

NOTI-LIGA

EVOLUCIÓN

HOSPITAL ONCOLÓGICO DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

P. O. Box 191811
San Juan, P. R. 00919-1811
(787) 763-4149
www.ligacancerpr.org

**MARZO
2016**

Volumen 2

JUNTA DIRECTORES:

Lcdo. Ramón González Castaing
Presidente

Vicepresidente
Sr. José Valentín Rodríguez
Tesorero

Lcda. Lisette Lacomba
Sub-Tesorera

Sra. Janette Ocasio
Secretaria

Sra. Ilija García Torres
Lcda. Maritza Espinosa Ramón
Lcdo. José Rosario Albarrán
Sra. Madeline M. de Camacho

Lcdo. Jorge De Jesús Rozas
Director Ejecutivo

Dr. Julio J. Díaz Padilla
Pres. Facultad Médica

Dra. Adelaida Ortíz Gómez
Directora Médica

Zahira Rodríguez: Redacción



MENSAJE DEL PRESIDENTE LCDO. RAMON GONZALEZ CASTAING

El mes de marzo es el Mes de la Nutrición, por lo que felicitamos a nuestra nutricionista en su día, Sra. Aracelis Vidal, por mantener al margen de los nuevos estatutos dietéticos en beneficio de nuestros pacientes de cáncer. La temática de la campaña de este año es, "Atesora el gusto del buen comer", tema que nos indica que el buen comer no se limita al buen paladar, o a las comidas en restaurante o las confeccionadas por expertos chefs, conocidas como "gourmet", sino a las comidas que nuestro cuerpo recibe y nos deja saber que meramente no es comer, sino saber comer. Es hora que hagamos un alto y tomemos acción.

Por otro lado, marzo es el Mes Nacional de Concientización del Cáncer Colorrectal. Los estudios para este menester y la dieta son factores de gran importancia en el momento de la prevención.

Aprovecho esta oportunidad para felicitar a nuestra querida Dra. Edna Mora Piñero, por su trabajo investigativo y por la reseña que hiciese el periódico El Nuevo Día. La diseminación informativa a través de la prensa escrita es inminente, ya que es una de las herramientas de acceso para nuestra población. Reitero nuestra felicitación y más aún porque continúan los reportajes, pero esta vez sobre el tema del cáncer colorrectal.

No obstante, el mes de marzo también se destaca por la celebración de la Semana Mayor, por lo que la Junta de Directores de la Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer exhorta a todos los empleados, que son parte de la gran familia del Hospital Oncológico, tomemos los días de solemnidad para la reflexión y el mejoramiento personal para que sigamos siendo luz para nuestros semejantes.

CONTENIDO:

MENSAJE DEL PRESIDENTE.....	1
MES DE LA NUTRICION.....	2
TALLERES DE NUTRICION.....	3
DIA DE LA DIETISTA.....	3
SEMANA MAYOR.....	3
REPORTAJE DRA. EDNA MORA.....	4-5
PARRANDA DE AMOR.....	5
PRESIDENTE DE LA FACULTAD MEDICA.....	5
MES DEL CANCER COLORRECTAL CON LA DRA. EDNA MORA.....	6
CHARLA DEPARTAMENTOS DE FARMACIA.....	7
APAGA Y VAMONOS (OBRA TEATRAL).....	8
APAGA Y VAMONOS.....	12

MES DE LA NUTRICION 2016

El Mes de la Nutrición 2016 tiene como lema, "Atesora el gusto del Buen Comer". Esta campaña está respaldada por el Colegio de Nutricionistas y Dietistas de P. R. y la Academia de Nutrición y Dietética, Capítulo de P. R., donde también se unió en esta iniciativa el Departamento de la Salud.

La Academia de Nutrición, quienes originaron el lema de campaña, recomiendan a los ciudadanos a seleccionar alimentos cultivados en P. R., donde se confeccionen con hierbas y especias frescas, bajando así el consumo de sal y azúcar.

El Colegio de Nutricionistas hace hincapié en que se aumente en la dieta diaria el consumo de frutas frescas y hortalizas, por lo menos 2 veces al día. Incluir meriendas nutritivas y bajas en calorías, balanceando así el metabolismo. El aumento en el consumo de alimentos altos en fibra es de suma importancia. Velar por la ingesta de grasas, evitando así los alimentos fritos, como también, tomar leche baja en grasa. (Véase la tabla en su mano derecha.) Sustituir los refrescos o jugos altos en azúcar por agua.

Sea prudente, desayune todos los días, consuma comidas asadas o al vapor. Cuando coma en restaurantes especialmente en lugares especializados en comidas rápidas.

PLANIFIQUE su PLATO y su SALUD.

Grasa Alimentaria

La grasa es un nutriente fundamental y representa una importante fuente de energía para el organismo. Están formados por los llamados ácidos grasos. Los alimentos tienen diferentes cantidades y tipos de grasa, que a continuación presentamos:

	Grasa Monoinsaturada Ricos en ácido oleico. Mejora la circulación sanguínea. Benefician para los arterias.	Saludable 😊	
			
	Grasa Poliinsaturada Ricos en omega 3 y omega 6 (ácidos grasos esenciales). Juegan un papel importante en casi todos los procesos del organismo.	Saludable 😊	
			
	Grasa Saturada Aumentan contenido de colesterol malo. Su exceso es nocivo para el organismo. Límite su consumo.	Poco - Saludable 😞	
			
	Grasa Trans Tienen efecto corrosivo sobre arterias. Aumentan contenido de colesterol malo. Evite su consumo.	No - Saludable 😞	
			

Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe deliciosa



El método del plato es una forma simple de aprender los tamaños de las porciones saludables. Solo divida el plato en 3 partes, la parte más grande para vegetales. Aviso para adultos que preparan comidas para niños más pequeños: Acuérdese de usar un plato más pequeño o servir porciones más pequeñas si usted no tiene platos de diferentes tamaños.



Su mano le puede ayudar a medir la cantidad correcta de comida a consumir. Use su mano para medir las porciones.

-  **Palma de la mano**
Cantidad de carne baja en grasa
-  **Un puño**
Cantidad de arroz, pastas cocinadas, o cereal
-  **Un pulgar**
Cantidad de queso
-  **La punta del pulgar**
Cantidad de mantequilla de maní

Aviso para los adultos que preparan comidas para niños: Use la mano de su niño(a) para medir los tamaños de las porciones.

Plato de 7 pulgadas (niños)

Plato de 9 pulgadas (adultos)

DIA DE LA DIETISTA



*Felicidades
Aracelis Vidal
en su día
10 de marzo de 2016*

MES DE ABRIL:

*63 años
de la Proclama del
Mes de la Prevención y Control del Cáncer*



*62 años
del fallecimiento del
Dr. Isaac González Martínez*

*78 años
de la fundación de la
Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer*

miércoles, 16 de marzo de 2016

Mesa Informativa con material educativo

Tema: NUTRICION

Lugar: Vestíbulo del Hospital

Hora: 10:00 a.m.

Invitados: Estudiantes de la Universidad del Turabo

jueves, 17 de marzo de 2016

Mesa Informativa con material educativo

Tema: NUTRICION SUPLEMENTARIA

Explicación del suplemento Ensure y Lucerna

Presentación Suplemento JUVEN

(Suplemento que ayuda a regenerar la piel o sea con ciertos aminoácidos que ayudan a la cicatrización. Se usa en casos de úlceras decúbito, cirugías o infecciones)

Lugar: Vestíbulo del Hospital

Hora: 10:00 a.m.

Recurso: Lcda. Omayra Berríos

Nutricionista de Abbot

viernes, 18 de marzo de 2016

Mesa Informativa con material educativo

Tema: DEGUSTACION DE NESTLE BOOST

Lugar: Vestíbulo del Hospital

Hora: 10:00 a.m.

martes, 29 de marzo de 2016

Charla: NUTRICION Y PREVENCION DEL CANCER

Degustación: SUPLEMENTO BOOST

Lugar: Vestíbulo del Hospital

Hora: 10:00 a.m.

Recurso: Lcda. Gisel Casanova

Nutricionista de Nestlé-Boost

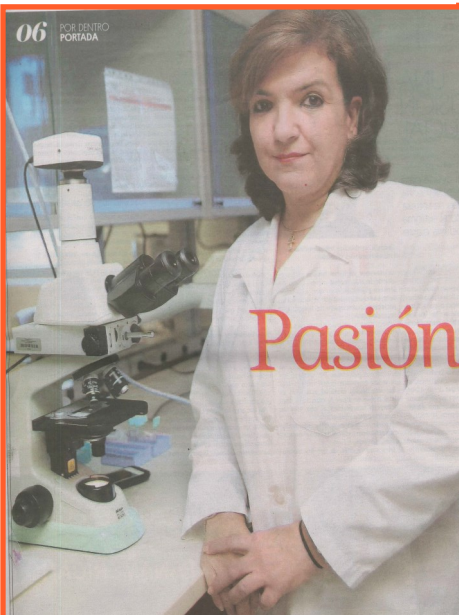


*A todo el personal de nuestro hospital,
les deseamos que aprovechen
esta semana para reflexionar,
sobre todo del acontecer diario
en que vivimos.
Ayudar al prójimo
que necesita,
nos enriquece como persona.*

La Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer y su Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez

Felicita a la Dra. Edna Mora Piñero
por su dedicación en la investigación del cáncer
y por ser miembro de nuestra Facultad Médica.

¡Enhorabuena!



Reportaje del periódico El Nuevo Día
Domingo, 28 de febrero de 2016.



Texto **Ileana Delgado Castro** •
ileana.delgado@gfimedia.com
Fotos **Wanda Liz Vega** •

Vida y muerte. Salud y enfermedad. Dos realidades a las que los seres humanos nos enfrentamos a diario y que ha llevado a los científicos a una interminable búsqueda en un afán continuo de comprender lo que nos afecta y de encontrar una cura a los diferentes padecimientos. Precisamente, a través de la historia de la medicina se ha podido determinar la causalidad de algunas enfermedades, ya sea por agentes contagiosos, determinada por factores genéticos o ambientales. Pero entre todas las enfermedades hay una que ha intrigado durante miles de años al hombre y todavía encierra un gran misterio.

Se trata de los diferentes tipos de cáncer que tanto afectan a la sociedad moderna. De hecho, tanto en Puerto Rico como en el

tejidos y material biológico humano para propósitos de investigación.

La científica se refiere a medidas sencillas y a pasos concretos que todos podemos llevar a cabo en el diario vivir que ayudan a prevenir el cáncer. "Se estima que solo el 5% de todos los casos de cáncer son de origen genético o hereditario. El 95% restante surge por cambios en el DNA que resultan en tumores debido a nuestros estilos de vida".

En ese sentido, destaca que una alimentación inadecuada, el estrés -tanto físico como emocional-, la obesidad, la falta de ejercicio y fumar, entre muchos otros hábitos dañinos, son los que nos ponen en riesgo de desarrollar cáncer.

"Todos esos factores de riesgo aumentan la inflamación en el cuerpo y se ha visto que esto a su vez, aumenta la posibilidad del desarrollo de tumores", explica Mora, quien a finales de enero ganó un importante premio otorgado por la Universidad de Valencia, España, por un estudio

de conocimiento de forma internacional. Creo que ese es un ejemplo que debe inspirar a otra gente a participar en proyectos de este tipo", afirma Mora.

Por eso cree que el desarrollo de este biobanco servirá para "unir el trabajo de laboratorio con la práctica clínica y trasladar los avances moleculares a los pacientes de la forma más rápida posible". Algo sumamente importante en un centro de investigación y que, a su juicio, es muy necesario en Puerto Rico. Pero más allá de las herramientas que tenemos para combatir el cáncer, la investigadora insiste en enfatizar la importancia de que todos entendamos que hay formas eficaces para evitar la enfermedad.

MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU. Por ejemplo, dice que hoy se sabe que prevenir el estrés, hacer ejercicios y tener una buena alimentación son medidas muy importantes para prevenir enfermedades.

mucho tiempo-, la gente que padece de cáncer se cura y sobrevive".

De la misma forma, expone que hoy día se cuenta con ciertas vacunas que también son muy efectivas. "Sabemos que hay ciertas cepas del virus del papiloma humano (VPH) que se transmiten y aumenta el riesgo de cáncer de cérvix, anal y de cabeza y cuello. Pero podemos vacunar a nuestros hijos para que tengan inmunidad. Y uno diría que si la gente sabe esto, todos los niños deberían estar vacunados. Pero la realidad es que el por ciento de vacunación es muy bajo", se lamenta la investigadora, mientras argumenta que todos debemos ser conscientes de los riesgos del ambiente y de los estilos de vida que promueven enfermedades.

"Tenemos que estar conscientes de los químicos en el ambiente, de los contaminantes, de que los niños no deben estar sentados pegados a una pantalla; tenemos que instarlos a que salgan a jugar, a correr.

Por la investigación

La doctora **Edna Mora** ha logrado combinar dos campos de la medicina efectivamente

resto del mundo, esta enfermedad ya es la primera causa de muerte. Mientras que en términos de la incidencia, algunos tipos están en aumento, como es el cáncer de tiroides, de endometrio y de colon.

Los contundentes datos los ofrece la cirujana oncológica **Edna María Mora Piñero**, reconocida investigadora del Centro Comprehensivo de Cáncer de Puerto Rico (CCCPR) y catedrática de la Escuela de Medicina de la Universidad de Puerto Rico (UPR), Recinto de Ciencias Médicas.

"Me sorprende cuando la gente me pregunta que cuándo se va a encontrar la cura para el cáncer. La realidad es que las herramientas para prevenir la enfermedad están al alcance de todos", sostiene la también directora del primer Biobanco en su clase en la Isla, donde se almacenan

que hizo de una colaboración entre el Registro Central de Cáncer, el Hospital Oncológico y el Biobanco, para la creación de un sistema para obtener muestras de pacientes de cáncer, un tipo de colaboración que no se había descrito antes.

El estudio fue parte de su tesis de maestría en "Biobancos y uso de muestras biológicas humanas en investigación biomédica", que hizo a través de una plataforma en línea "porque entendíamos que había que entrenarse más formalmente para poder tener una organización que estuviera a la altura de otros biobancos latinoamericanos".

"Me sentí muy orgullosa de que reconocieran que en Puerto Rico se puede hacer un producto de calidad, que lo vieran como algo innovador, significa que podemos producir investigaciones y crear

"Cuando hablamos de estrés no es solo el físico, sino también emocional. Deepak Chopra, médico que trabaja toda la conexión que hay entre la mente, el cuerpo y el espíritu dice que se ha encontrado que muchos de nuestros estilos de vida afectan la incidencia de cáncer. También se ha encontrado que todo lo que te ayude a relajarte -como el yoga, Tai chi y otras prácticas, le dan al cuerpo otra energía", afirma la doctora Mora.

Pero además, si te da cáncer, la investigadora dice que se cuenta con muchos tratamientos que están logrando curar la enfermedad. "Desde el punto de vista multidisciplinario hay muchas formas de tratar la enfermedad y en la mayoría de los casos -que es uno de los mensajes que la Sociedad Americana contra el Cáncer ha llevado por

Mientras que los adultos deben salir con ellos, caminar, hacer más actividades en familia e informarse bien para hacer prevención", recomienda Mora.

De estatura mediana, cabellera negra y una diáfana e intensa mirada, la doctora Mora se proyecta como una profesional de la salud que conoce ambos mundos, el del paciente y su enfermedad y el del médico. El cáncer lo conoce bien. No solo desde su punto de vista como investigadora sino también desde un aspecto más íntimo que la puso desde el lado del paciente. Su esposo murió de cáncer.

"Perder a mi marido fue muy difícil. Pero yo siempre pienso que nada ocurre por casualidad y eso me permitió no ver la enfermedad desde el punto de vista del profesional, sino desde el punto de vista del

paciente y del familiar, de todo lo que ocurre cuando eres diagnosticado con cáncer", afirma Mora, tras aceptar que obviamente toma un tiempo sobrellevar esa situación "pero finalmente uno entiende que todo tiene un propósito en la vida y que tuve el privilegio de ver la otra cara de la enfermedad". Además, explica que desde el punto de vista espiritual "fue un reto para crecer". "Creo que eso sensibiliza y se entiende que pasa con el paciente cuando uno le está dando la noticia; poder predecir lo que va a pasar", agrega Mora.

ONCOLOGÍA ESPIRITUAL. Pero aunque se ha avanzado mucho y se está haciendo mucho por los pacientes y la investigación de cáncer, Mora cree que se puede trabajar más para que Puerto Rico se distinga como un centro donde se desarrolla el conocimiento científico. Pero eso no va desligado de la parte espiritual.

De hecho, uno de sus proyectos es desarrollar un programa de oncología espiritual. "Sabemos que el ser humano es cuerpo, mente y espíritu. Por eso entiendo que hay que desarrollar programas donde al paciente no solamente se le dé un tratamiento al cuerpo y a la mente, sino también que se pueda concienciar de que no importa su religión o forma de pensar porque hasta los ateos tienen cierto tipo de espiritualidad- utilice ese recurso para su sanación", asegura la oncóloga, quien cree que la sanación del cuerpo tiene que ver con la sanación mental y espiritual.

"La espiritualidad no tiene que ver con religión, lo veo desde el punto de vista general y como individuo. Mi visión de la vida es que vinimos a desarrollarnos espiritualmente en la tierra, que todas nuestras experiencias y a través de lo que pasamos, crecemos espiritualmente, tratando de mejorarnos. Eso es clave en términos del individuo", asegura Mora, quien espera que eventualmente este proyecto de oncología espiritual se pueda institucionalizar y llevarlo a través de toda la isla.

Según explica, sus trabajos de investigación en CCCPR, son investigaciones que pueden influir en algún punto del continuo de tratamiento de los pacientes. Pero también hace estudios clínicos, algunos apoyados por casas farmacéuticas, donde estudian el efecto de unos nuevos tipos de medicamentos en pacientes con cáncer de cabeza y cuello y cáncer de mama triple negativo. "Es una nueva era dentro del tratamiento de los pacientes de cáncer donde se sabe que el sistema inmunológico

para los tumores sólidos tienen una alta importancia; ahora se están desarrollando mecanismos para sobrellevar la resistencia que tienen a los tumores primarios para que la inmunidad innata del paciente pueda contribuir a atacar el tumor", explica.

NUEVOS MECANISMOS. Por ejemplo, dice que antes se pensaba que inmunoterapia era solamente estimular el sistema inmunológico a nivel general. Pero destaca que ahora se hace una inmunoterapia que es más específica para lo que pasa entre el tumor y su medioambiente.

"Son unos nuevos mecanismos que se han descubierto y ha tenido mucha efectividad en melanoma y cáncer de pulmón. Pero ahora se está ensayando con otros tipos de cáncer. Esto lo hacemos en conjunto con nuestros colaboradores del Hospital Oncológico y sus pacientes".

Además, como parte de sus tareas de investigación supervisa estudiantes subgraduados que trabajan con ella haciendo investigación dentro de las diferentes áreas, además de su labor en el Centro decidió formalmente desarrollar el Biobanco.

"Se recogen muestras de tumores, células y tejidos. Hay unos protocolos establecidos para que estas tengan la calidad máxima y que estén disponibles para cuando un investigador necesite muestras se las proveamos y que también tenga parte de la información clínica de ese paciente. Actualmente tenemos 5,000 muestras almacenadas de 350 pacientes", explica Mora entusiasmada. "Entiendo que desarrollar el Biobanco va a ser muy importante para las próximas generaciones en términos de agilizar las investigaciones y tener esas muestras disponibles para ellos".

En ese sentido, espera que el Centro Comprensivo de Cáncer se mantenga como una institución de primer orden y que además de proveer servicios clínicos, se mantenga la investigación en todos los niveles: la básica, la traslacional y la epidemiológica porque en Puerto Rico contamos con "profesionales con toda la educación y el entrenamiento necesario".

Cuando habla de su trabajo, de los logros y los retos ha los que se ha enfrentado, es evidente que a la doctora Mora le apasiona lo que hace.

"He sido bendecida porque siempre he estado en la academia. Ha habido muchos retos, pero siempre he sido muy positiva y me he adaptado a los cambios institucionales que han pasado. Por otro lado he tenido muchas bendiciones, mucha gente que me ha apoyado, he tenido la oportunidad de ser parte de la Universidad y del Centro Comprensivo", indica Mora, quien es



La doctora Edna Mora en el laboratorio del Biobanco.

"Me sorprende cuando la gente me pregunta que cuándo se va a encontrar la cura para el cáncer. La realidad es que las herramientas para prevenir la enfermedad están al alcance de todos".

Dr. Edna M. Mora investigadora del Centro Comprensivo de Cáncer de Puerto Rico (CCCPR) y catedrática de la Escuela de Medicina de la Universidad de Puerto Rico (UPR)

la pasada presidenta de la facultad del Hospital Oncológico que, según dice, lleva a cabo una tarea extraordinaria para darles a los pacientes un cuidado de excelencia.

"Es un hospital de vanguardia que ha crecido mucho y no tiene nada que envidiarle a otras instituciones del mismo tipo". La especialista también ha sido parte de la Junta de Directores de la Sociedad Americana contra el Cáncer "otra institución que también provee a los paciente y profesionales muchos recursos para seguir cumpliendo y ganarle la batalla al cáncer".

Mora también fue parte del grupo inicial

que participó representando a la Escuela de Medicina y la Universidad de Puerto Rico para crear un proyecto piloto entre el MD Anderson Cancer Center y la UPR, que fue la "semillita que dio lugar a lo que hoy se conoce como el Centro Comprensivo de Cáncer de la Universidad de Puerto Rico".

Con orgullo cuenta que tuvo el privilegio de participar en ese proceso de estructuración para que se creara la ley que creó en el Centro Comprensivo de Cáncer en agosto de 2004, que además establecía desarrollar una infraestructura de recursos humanos, al igual que la estructura física. "Así nació lo que hoy es este Centro, con espacios de laboratorio y de la facultad, así como las oficinas del Registro Central de Cáncer".

Su vida, obviamente, es muy ajetreada y activa. Pero ella dice que todo tiene que ver con mucha organización. "Mi familia entiende mi trabajo. Además, realmente no es la cantidad de tiempo sino de la calidad de ese compartir", afirma Mora, quien no tiene hijos, aunque hace la salvedad de que su esposo ya tenía hijos cuando se casaron y ellos son parte de su familia.

Además, dice que saca tiempo para escuchar música, la jardinería, leer y escribir. "Y todo lo que tenga que ver con espiritualidad es muy importante en mi vida", asegura, quien se siente muy orgullosa y ve como un legado a futuras generaciones su participación en el desarrollo de programas de investigación y la creación del Centro Comprensivo de Cáncer. "Lo más importante es que esta institución se mantenga como el primer centro de investigación y de conocimiento científico".

Amor a primera vista

La pasión por la investigación comenzó temprano en la vida de doctora Mora. Recuerda, por ejemplo, que en la Escuela University Gardens donde cursaba la escuela superior, estuvo en un programa piloto de ciencias y matemáticas y como parte de la enseñanza, hacían proyectos de investigación. Fue así como en décimo grado comenzó a estudiar el efecto del extracto de una planta en la diabetes, debido a que tenía una vecina que la usaba para controlarse el azúcar.

Recuerda que sus padres la ayudaron mucho y cuando ella supo que en la Escuela de Medicina (de la Universidad de Puerto Rico) había un laboratorio de cirugía experimental donde se podían hacer estudios con animales, su madre no dudó en hacer una cita con el director de ese laboratorio, que en ese momento era el doctor Eduardo Santiago Delpln, reconocido cirujano e inmunólogo.

"Tuvinos esa reunión y él me dijo que me iba a dar el espacio para que siguiera con el experimento y que también me iba a dar la oportunidad de guiarme para hacer el estudio más a fondo. Eso fue desde décimo y ya en cuarto año iba a la escuela mediodía y al laboratorio el resto de la tarde", recuerda Mora, quien dice que eventualmente hasta se involucró en muchos de los experimentos que se estaban haciendo en ese momento, como uno de isquemia de riñón en ratones y conejos.

"Eso verdaderamente me dio una experiencia única en el sentido de que me expuso al área de investigación a un nivel más sofisticado pero lo suficientemente temprano para saber que me gustaba mucho la investigación. Era establecer un problema, tener una hipótesis y ver qué métodos se puedan utilizar para evaluar el problema o la situación. Así, que con la mentoría del doctor Santiago estudié e hice un bachillerato en la Universidad de Puerto Rico en Río Piedras y durante el verano iba a trabajar como voluntaria al programa de trasplante de riñón, que él dirige", explica la investigadora, tras aceptar que ya en ese momento sabía que quería hacer investigación, aunque no estaba segura que quería ser doctora en medicina.

Pero en ese tiempo también se expuso a la investigación clínica que hacía el doctor Santiago junto a la doctora Zulma González. Fue en ese momento que descubrió que se podía ser un excelente clínico y también un excelente investigador.

"Ahí fue que me propuse la meta de estudiar medicina, enfocada en no tan solo poder tener unas destrezas clínicas buenas, sino poder dedicarle seriamente tiempo a la investigación", afirma la cirujana oncóloga, tras explicar que originalmente su bachillerato era en química, pero terminó uno en ciencia general, para entonces poder entrar a la Escuela de Medicina. Aunque dice que todos los veranos los dedicaba a la investigación.

PARRANDA DE AMISTAD



Nuestro Hospital recibió la visita del Trío Los Andinos, conjuntamente con el cantante Ismael Miranda. Visitaron todas las áreas y habitaciones con pacientes hospitalizados llevándole un mensaje musical de Amistad y apoyo. En la foto aparecen parte del personal de Quimioterapia.



Dr. Julio J. Diaz Padilla
Presidente de la Facultad Médica

Felicitaciones al radioterapeuta, Dr. Julio Díaz Padilla, por su nombramiento a finales del mes de enero como Presidente de la Facultad Médica de nuestra institución.

MES MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DEL COLON



Entre 5% y 10% de las personas a las que les da cáncer colorrectal tienen unos genes defectuosos.

Un mal que no discrimina

Este mes se intensifica el llamado a la prevención y detección temprana del cáncer colorrectal

Mildred Rivera Marrero
Riveramildred56@gmail.com
Twitter: @mildreddrivera

La edad es uno de los factores de riesgo para el desarrollo de cáncer colorrectal, que en Puerto Rico es el segundo cáncer más común tanto en hombres como en mujeres.

Por eso, mientras más edad se cumple, particularmente después de los 50 años, más fiel hay que ser con los exámenes de cernimiento y mayores medidas preventivas hay que tomar.

Además de la edad, otros factores de riesgo que pueden predisponer a

una persona a desarrollar este cáncer son: sobrepeso u obesidad, inactividad física, fumar e ingerir más bebidas alcohólicas de lo aceptado (hasta una bebida diaria en el caso de las mujeres, y hasta dos, los hombres) y el tipo de dieta.

La recomendación de minimizar la ingesta de carnes rojas y embutidos es porque estos aumentan "la inflamación. Eso crea un ambiente propicio para que la inflamación cambie las células del colon y llegue a un pólipo, que podría llegar a un cáncer. Por eso se recomiendan dietas altas en vegetales, frutas y granos", explica Edna Mora Piñero,

quien es cirujana oncóloga, profesora en la Escuela de Medicina de la Universidad de Puerto Rico e investigadora del Centro Integrado de Cáncer.

Tener alguna enfermedad inflamatoria del intestino, como colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn, también es factor de riesgo; pacientes de diabetes Tipo 2, haber tenido un pólipo adenomatoso (benigno), y tener un historial familiar de cáncer colorrectal se suman a la lista.

"Sabemos que puede haber unos genes que pueden predisponer, pero está en investigación. Entre 5% y 10% de las personas a las que les da cáncer colorrectal tienen unos ge-

nes defectuosos, se llama síndrome hereditario y afecta a la familia en general", agregó la experta.

CÓMO PREVENIR. Excepto la edad y los factores hereditarios, los demás factores de riesgo se pueden disminuir, modificando dieta y estilos de vida. Pero, además, es importante hacerse los estudios de cernimiento, que permitan detectar cualquier malignidad y recibir tratamiento a tiempo.

Tradicionalmente, la edad clave han sido los 50 años, si la persona no tiene un historial médico o familiar. Sin embargo, "en Puerto Rico se recomienda que desde los 45

Envíe sus comentarios o preguntas, así como fotos de sus viajes y eventos a: riveramildred56@gmail.com

Principales tipos de cáncer en Puerto Rico (2008-2012)

Hombres (N=38,187) %	Mujeres (N=32,830) %
Próstata 39.5	Mama 29.9
Colon y recto 12.9	Colon y recto 12.3
Pulmón y bronquios 6.1	Tiroides 10.0
Vejiga urinaria 4.2	Cuerpo del útero 7.6
Cavidad oral y faringe 4.0	Pulmón y bronquios 4.1
Linfoma NonHodgkin 3.6	Linfoma NonHodgkin 4.0
Hígado 3.1	Cérvix 3.7
Estómago 2.6	Ovario 2.5
Riñón y pelvis renal 2.5	Leucemia 2.3
Leucemia 2.3	Estómago 2.2
Otras áreas 19.2	Otras áreas 21.4

FUENTE: Archivo de Incidencia de Puerto Rico del Registro Central de Cáncer de Puerto Rico (4 de marzo de 2015). Las estadísticas se generaron para casos malignos solamente, excepto para vejiga urinaria que incluye los casos benignos. • GRÁFICA: EL NUEVO DÍA

años se hagan la prueba de sangre oculta porque se está encontrando cada vez en gente más joven", señala María Cristy, vicepresidente de Control de Cáncer y Servicios a Pacientes de la Sociedad Americana del Cáncer. Indica que la prueba que más se recomienda es la de sangrado rectal invisible (FIT) porque es más precisa.

"A los 50 años se hace la colonoscopia y, si no hay un hallazgo, se repite cada diez años. El cáncer colorrectal tiene 90% de prevención. En Puerto Rico, se diagnostican sobre 1,800 casos anualmente", afirma Cristy.

En términos de los síntomas a los que hay que estar atentos, Cristy mencionó cambios en hábitos intestinales de forma persistente, sangrado rectal visible, malestar abdominal persistente, náuseas o vómitos, pérdida de peso inexplicable o fatiga crónica. Sin embargo, Cristy advierte que "en sus etapas primarias no da síntomas, por eso es tan importante el cernimiento", con los estudios mencionados.

"En las personas mayores, cuando tienen anemia, eso puede ser un síntoma de cáncer y hay que hacer estudios para descartar cáncer colorrectal", apunta, por separado, la doctora Mora Piñero.

En términos de la edad límite para hacerse los estudios, la también investigadora indica que no es la edad sino la condición física lo que hay que considerar. "Si la persona tiene



Edna Mora Piñero, cirujana oncóloga, profesora en la Escuela de Medicina de la UPR.

50

A partir de esta edad, más fiel hay que ser con los exámenes de cernimiento.

una condición física con expectativa de vida de más de 10 años se recomienda que se siga haciendo los estudios. Si tiene muchas condiciones que no se puede hacer la colonoscopia, se usa la sangre oculta", sostiene.

Como parte de las actividades de la concienciación sobre esa enfermedad, la Coalición Colorrectal -que aglutina a profesionales de la salud, aseguradoras, el Centro Integrado de Cáncer y la Sociedad Americana del Cáncer- celebrará un 5K. El mismo será el 10 de abril en el Pabellón de la Paz, en el parque Luis Muñoz Rivera.

"A nivel nacional, la prioridad es llegar a un 80% de cernimiento de cáncer colorrectal para el 2018 y la Coalición comparte esa meta", afirma Cristy.



MEDICAMENTOS GENERICOS, BIOEQUIVALENTES Y BIOSIMILARES

El pasado mes de febrero de 2016, el Departamento de Farmacia ofreció una charla sobre este tema, que fue dirigida a visitantes y pacientes de nuestro hospital. Esta presentación fue preparada por: Ana P. Lozada Barea, PharmDc 2017, Cristina M. Medina Matos, PharmDc 2017 y la Preceptora: Carmen Resto, Pharm D.

EJEMPLOS: DROGAS DE MARCA "BRAND DRUGS"

PROLOSEC
ADVIL
LIPITOR
JANUVIA

EJEMPLOS: MEDICAMENTOS GENERICOS

Costo más bajo.
Cumplen con los mismos estándares de los productos de marca.
Famotidine
Equate Omeprazole
Equate Ibuprofen

ETIQUETAS:

Todos los alimentos, medicamentos, cosméticos y aparatos médicos son aprobados por la Federal Drug Administration (FDA)

La ley prohíbe que una droga genérica se vea igual que una de marca.

Tienen los mismos ingredientes activos, pero pueden variar los ingredientes inactivos como:
ADVIL E IBUPROFEN.

MEDICAMENTOS BIOEQUIVALENTES

Cuando el producto tiene los mismos ingredientes activos e inactivos.
Todas las drogas bioequivalentes son genéricas, pero no todas las drogas genéricas son bioequivalentes.

MEDICAMENTOS BIOLÓGICOS

Compuestos inyectables producidos a partir de células y organismos vivos.
Más caros que los medicamentos tradicionales.
Se utilizan en condiciones tales como: cáncer, diabetes y artritis reumatoidea.
LANTUS
HUMIRA PEN
AVASTIN

MEDICAMENTOS BIOSIMILARES

Droga biológica que no es una copia exacta de su original, pero bastante similar.
Costo es 20%-30% menos que el medicamento original.
ZARXIO
Primer y único producto biosimilar aprobado por el FDA en el 2015
Se utiliza para tratar neutropenia en pacientes de quimioterapia o trasplante de médula ósea.

MEDICAMENTO BIOLÓGICO INTERCAMBIABLE

Producto biosimilar que ha demostrado mediante estudios ser muy similar a su original. Puede ser intercambiado por el farmacéutico.
Aún no están disponibles en Puerto Rico, ya se establecieron regulación en el marco legal para su distribución en intercambio.

LISTADOS DE MEDICAMENTOS:

Biosimilares e Intercambiables
FDA Purple Book
Genéricos y Bioequivalentes
FDA Orange Book

FALSO

Los genéricos son menos potentes que las drogas de marca.

FALSO

Los genéricos causan más efectos secundarios que las drogas de marca.

FALSO

Se puede intercambiar un medicamento de marca por su genérico no equivalente.

FALSO

Levothyroxine es inferior a Synthroid por lo que no se puede intercambiar.

FALSO

Las drogas genéricas se fabrican en facilidades de baja calidad.

FALSO

Algunos fabricantes producen tanto el medicamento de marca como su genérico.

FALSO

No se debe intercambiar medicamentos antiepilépticos de marca por su genérico y viceversa.

Universidad Interamericana de Puerto Rico
Taller de Teatro de la Inter-Metro
presenta

ELECCIONES 2016

¿Qué sucede cuando marido y mujer se postulan
para alcaldes de 2 pueblos distintos
por 2 partidos contrarios y ambos ganan?

APAGA VÁMONOS

de Antonio García del Toro (poli-comedia en dos actos)



Teatro del Recinto Metro

GALA PREMIERE: JUEVES, 10 DE MARZO DE 2016. A BENEFICIO DE LA LIGA PUERTORRIQUEÑA

COCTEL 7:30 P.M. BOLETOS: \$ 20.00 (787) 638-4305 (787) 426-9502 (787) 354-5556

V Gira Interuniversitaria * marzo-mayo 2016 / XII Gira Internacional * Panamá y Perú * junio 2016