

LA VOZ DEL ONCO

Mes de Prevención de Cáncer
Mes de la Prevención y Manejo de Síntomas del Corazón
Mes de Concienciación Sobre el Cáncer de Vesícula Biliar y Conducto Biliar



El martes 4 de febrero de 2025 se conmemora el **Día Mundial contra el Cáncer**. Le exhortamos a visitar a su médico y realizarse las pruebas de cernimiento. La detección temprana salva vidas.

Por: [Lizbeth Robles Ramos-RN-BSN-MSN-E](#)

Desde el escritorio de Administración:

¡Bienvenido Febrero! Mes donde hacemos conciencia sobre la lucha contra el Cáncer, mundialmente. El día 4 de febrero de 2025, es el Día Mundial Contra el Cáncer, es una iniciativa promovida por la Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC). Aprovechamos que mundialmente se separa esta fecha para crear conciencia sobre este mal, como prevenirlo, detectarlo y tratarlo; para afirmar nuestra gran misión. Unámonos para seguir siendo un eje de cambio en la atención a esta población que más que ser nuestros pacientes son personas necesitadas de atención y esperanza. Y compartamos la información que tenemos a nuestro alcance para así promover la salud en nuestra familia, amigos y en nuestra comunidad.

Febrero también es el mes del Amor y la Amistad. Aprovechemos la magia de esta temporada para hallar espacios donde demostrar solidaridad, empatía, fraternidad y unión en todos los escenarios donde nos encontremos. ¡Feliz Mes del Amor y la Amistad!!

Lcdo. Orlando Rivera de León, MHSA, RT
Director Ejecutivo

Programa de Actividades para el mes de Febrero 2025

Día Mundial Contra el Cáncer
Martes, 4 de febrero de 2025

Apertura Mes de Febrero
Miércoles, 5 de febrero de 2025
8:30 a.m.
Vestíbulo

Intercambio Departamental
"Choco Amigos"
Miércoles y Viernes del mes de febrero 2025
7:00 a.m., 10:00 a.m. y 2:30 p.m.

4to Encuentro "Yo Puedo" para pacientes y
Sobrevivientes de Cáncer
Viernes, 7 de febrero de 2025
2:00 p.m. a 5:00p.m
Salón de Conferencia Administrativos

Desayuno Amistoso
Viernes, 14 de febrero de 2025
7:00 am a 10:00 a.m.
Cafetería

Día de Concienciación de Cesación de Fumar
Viernes, 21 de febrero de 2025



EDUCADORA
EN SALUD
HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

Decimos NO al humo del cigarrillo y al tabaco

Por: Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM

El tercer viernes del mes de febrero se conmemora en Puerto Rico el Día de No Fumar. De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la implementación de políticas de no fumar es la forma en la cual los patronos aseguran un ambiente saludable para su personal. Por eso, la Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer y su Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez rotulan sus instalaciones con una política de ambiente libre de humo y de tabaco, y también conmemoran el día de no fumar.

Fumar se refiere a la práctica de inhalar, exhalar, vapear o quemar cigarro, pipa, cigarrillo convencional o electrónico lo cual produce humo o aerosol. Usar tabaco se refiere al uso de productos que contengan tabaco y nicotina.

Sabemos ya que fumar y utilizar productos de tabaco no solo afecta a la persona que los utiliza sino también a cualquiera que esté alrededor. Por tal motivo una política institucional de ambiente libre de humo y de tabaco prohíbe cualquiera de las prácticas anteriores.

Precaución con el cigarrillo electrónico

La Administración de Drogas y Alimentos por sus siglas en inglés FDA, no aprueba el uso del cigarrillo electrónico como método para dejar de fumar. La evidencia demuestra que la mayoría de los sistemas electrónicos para fumar producen partículas con químicos dañinos para la salud. Muchas personas utilizan hoy día el cigarrillo electrónico con la intención de dejar de fumar. Sin embargo luego terminan utilizándolo en conjunto con el cigarrillo convencional.



La Organización Mundial de la Salud también alerta sobre el incremento en el uso del cigarrillo electrónico entre adolescentes y jóvenes. En algunos países ya existe evidencia de que adolescentes no fumadores que prueban el cigarrillo electrónico duplican su probabilidad de terminar fumando cigarrillo convencional en la adultez. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y ya se ha comprobado que esta sustancia es altamente adictiva.

Algunos beneficios de dejar de fumar

Si usted o alguna persona que conoce desea dejar de fumar o vapear, anímele a dejar de hacerlo. Explíquelo que al dejar de fumar:

- Mejora su salud y la de sus familiares.
- Previene condiciones graves como cáncer, enfermedades del corazón y otras.
- Mejora sus finanzas.
- Mejora su sentido de gusto y de olfato.
- Mejora su apariencia y el aspecto de su piel.

Algunas ayudas para dejar de fumar

Estudios han demostrado que el proceso de dejar de fumar tiene una mayor probabilidad de ser exitoso cuando se combinan el uso de medicamento recetado y la terapia de reemplazo de nicotina más el acceso a consejería psicológica que ayude a manejar la ansiedad de dejar de fumar. Algunas ayudas para obtener orientación son:

Línea ¡Déjalo Ya! del Departamento de Salud de Puerto Rico

Línea de ayuda libre de costo para dejar de fumar. Teléfono: 1 (877) 335-2567

QR Code:



Quitline en Español

Línea telefónica del Departamento de Salud de Carolina del Norte que proporciona apoyo para dejar de fumar (o vapear o mascar) y que permite conectar con un consejero que hable español.

Enlace: [QuitlineNC en español](#)

Línea de Educación para Dejar de Fumar

Línea telefónica atendida por una Educadora en Salud del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez para orientar a personas sobre el proceso de dejar de fumar.

Teléfono: (787) 777-1749

Referencias

Programa de Control de Tabaco, División de Promoción de la Salud del Departamento de Salud de PR (2022). Déjalo Ya - Tabaco, Productos Relacionados y Cesación; Modelo de las 5'as para Cesación de Fumar. PowerPoint Webinars del 23 y 25 de mayo.

Shields PG, et al (2022). NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology – Smoking Cessation, Version 3.2022. [Smoking Cessation, Version 3.2022, NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology in: Journal of the National Comprehensive Cancer Network Volume 21 Issue 3 \(2023\) \(nccn.org\)](#)

Smoking Cessation Leadership Center (2024). Tobacco-Free Policy Example. https://smokingcessationleadership.ucsf.edu/sites/smokingcessationleadership.ucsf.edu/files/OR_TF_Policy_Example.pdf

Sol-Kim, A et al (2028). Exposure to Secondhand Smoke and Risk of Cancer in Never Smokers: A Meta-Analysis of Epidemiologic Studies. Int. J. Environ. Res. Public Health.