



# PATHWAYS

## A Study of Breast Cancer Survivorship

A NEWSLETTER FOR STUDY PARTICIPANTS

WINTER 2020-2021

### Como se cuidan a si mismas las participantes de Pathways durante COVID-19

Para la mayoría de nosotras, el cáncer cambió nuestras vidas. La pandemia de COVID-19 está cambiando nuestras vidas de nuevo. En gran parte del norte de California, pasamos por una época de humo de incendios forestales y ahora los días son más cortos a medida que empieza la temporada de invierno. Los miembros de la Junta Asesora Comunitaria del Estudio Pathways (CAB por sus siglas en inglés) decidieron que el autocuidado es un tema importante y oportuno que debemos abordar.

#### ¿Tengo mayor riesgo de COVID-19?

El cáncer y el tratamiento oncológico pueden afectar nuestro sistema inmunitario, las partes de nuestro cuerpo que encuentran y combaten las infecciones, incluido el virus que causa COVID. Las personas que tienen problemas inmunitarios tienen un mayor riesgo de tener peores síntomas de COVID. La quimioterapia es dura para las defensas del cuerpo, pero después de terminar el tratamiento, por lo general vuelve a la normalidad con el tiempo. Los estudios no han demostrado que terapias endocrinas, como el tamoxifeno, aumenten el riesgo de contraer COVID o tener una enfermedad más grave.

En los primeros días de la pandemia, era más difícil recibir atención para el seguimiento del cáncer, incluidas las mamografías y otras pruebas de detección. Para la seguridad de nuestros miembros, comunidad, médicos y personal, KP cerró temporalmente algunas instalaciones, limitó servicios u horas de atención en otras, y amplió las opciones de atención virtual y telefónica. Para protegerse a usted misma y a los demás, le piden que no vaya a un centro sin una cita. Usted tiene muchas otras maneras de obtener atención de calidad, incluyendo citas telefónicas y correo electrónico. Los médicos determinarán si usted necesita una cita en persona. Si necesita ir en persona, tenga la seguridad de que KP está tomando todas las precauciones para ayudar a mantener nuestras instalaciones seguras.



Laura, miembro del CAB de Pathways, dijo que la pandemia ha aumentado su temor de que su cáncer pudiera regresar. El miedo a la recurrencia es común en las personas que han tenido cáncer. Y puede causar más estrés y empeorar la ansiedad. Muchos de nosotros también estamos preocupados por otras cosas. Mia, otra miembro del CAB, dijo, "ya que todo se ha acumulado (salud, economía, clima, política) mantenerse positivo requiere mucho más esfuerzo."

Nuestra salud es mucho más que ver a un médico o tomar medicamentos. Junto con KP, Zero Breast Cancer (un colaborador de Pathways), se centra en las cosas que podemos hacer para cuidar de nosotras mismas, como individuos y como comunidad. El autocuidado significa priorizar su salud y bienestar, ser amable con usted misma y apoyar su mente, cuerpo y espíritu. Esto es especialmente importante en momentos difíciles.

Entonces, ¿qué hacían cinco sobrevivientes de cáncer de mama del CAB de Pathways para cuidarse antes de la pandemia y cómo ha cambiado eso? ¿Qué ha ayudado y qué obstaculiza el camino al autocuidado? Siga leyendo para ver lo que Sara, Mary, Mia, Irene y Pam están haciendo e ideas para usted. Como dijo Irene, "¡De alguna manera, todos tenemos que lidiar con la realidad en la que vivimos!"

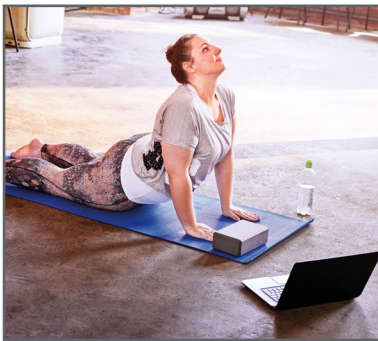
\*Nótese que los nombres se han cambiado para proteger la privacidad.

Continued inside

## Cuidar durante Covid-19 *continuó*

### *Mueva su cuerpo*

Estar físicamente activa no sólo es bueno para nuestros cuerpos, sino que también ayuda a nuestras mentes y nuestros estados de ánimo. ¡Incluso ayuda a nuestro sistema inmunológico! Los estudios muestran que las sobrevivientes de cáncer de mama que hacen actividad, aunque sea baja y moderada tienen una mejor salud mental y física. Cada poquito también ayuda. Estar físicamente activa también reduce el riesgo de cáncer, incluida una recurrencia.



El objetivo es subir nuestra frecuencia cardíaca durante 30 minutos al día, todo a la vez o dividido en periodos de 5 o 10 minutos. Múltiples miembros del CAB solían tomar clases de ejercicio, en un

centro para personas mayores o en el gimnasio (algunos son gratuitos o tienen descuentos). Mia nos dijo que su gimnasio cerró y así se quedó. Las clases de Mary también cerraron. "Después de 3 semanas, se pusieron creativos", dijo, y sus clases se movieron en línea. "Soy capaz de hacer todo lo que hacía antes, pero de manera diferente." Ella todavía está tomando clases de yoga, Zumba, y el Método Feldenkrais.

No siempre funciona tomar una clase en línea. Las clases de aquagym de Sara han sido canceladas. Irene nos dijo: "Tratar de hacer ejercicio es difícil y tan necesario. La clase de ejercicio que amaba ya no funciona para mí", dijo. "Recientemente comencé a aprender ejercicios de un fisioterapeuta en KP. Esto ayuda a hacer ejercicios efectivos en casa".

Sara todavía puede ir a caminar. Su grupo es más pequeño que antes, y usan mascarillas y mantienen la distancia entre ellos. Mia camina después del trabajo. "Me encanta caminar y me comprometo a dar 10.000 pasos cada día de la semana; Intento dar 20.000 los días del fin de semana. La ciudad en la que vivo es hermosa, así que caminar es agradable. "

Tener a alguien más con quien moverse puede ser muy útil. Mary dijo: "Mi esposo y yo pasamos mucho tiempo paseando a nuestro perro en el vecindario y en

la playa. Es curioso, pudimos conocer a vecinos 'nuevos' que habían estado aquí durante años, pero que nunca habíamos conocido por la ajetreada vida de todos antes de COVID". También se reúne con amigos para caminar con mascarillas y a distancia. Pam y su marido "empezaron a hacer ejercicio dentro de la casa y montar en bicicleta estacionaria". Poco tiempo después, Pam informó, "Compré una bicicleta nueva y hemos estado andando afuera."

Si no se ha estado moviendo mucho últimamente o tiene problemas de salud que limitan su capacidad para moverse, puede empezar con poco e ir aumentando. KP tiene clases y ofrece videos gratuitos, siempre disponibles para ayudarlo a moverse y mantenerse en movimiento (ver los Recursos en la página 5).

### *Comer bien*

Puede ser difícil comer sano, especialmente en tiempos de estrés. Por otro lado, por estar tanto en casa, algunas personas se están tomando más tiempo para pensar y cocinar alimentos. Pam dijo que desde Covid, "Hemos estado comiendo más sano y hemos perdimos peso". Mary señaló que "estaba cocinando más los primeros 3 ó 4 meses y manteniendo el peso. Ahora no sé qué pasó. Me cansé de cocinar y he estado comiendo mucha comida reconfortante y comiendo fuera. ¡He ganado 10 libras que ahora tengo que rebajar... no estoy contenta con eso!"



El riesgo de contraer cáncer de nuevo es menor si comemos principalmente alimentos de las plantas. Irene dijo: "La semana pasada, me dijeron que trabajara para aprender a vivir de una dieta a base de plantas, porque hay preocupación por mis riñones. Tomaré una clase sobre este tema y claramente, todo lo que solía hacer necesita ser evaluado



*Continued on insert*



y probablemente cambiado". El estrés también puede causar cambios en el apetito —Sara ha estado comiendo menos— o comer emocionalmente.

Pídale a familiares y amigos que practiquen una alimentación saludable con usted, y comparta recetas saludables y deliciosas y consejos de cocina. Si necesita más ayuda, hable con su médico o con un nutricionista certificado.

Busque en internet grupos que apoyen la alimentación saludable y compartan historias de éxito. Encuentre deliciosas y saludables recetas en el blog de KP *Food for Health* o eche un vistazo a libros de cocina saludables en su biblioteca local. Puede encontrar el blog en la sección *Total Health* del sitio web de kp.org.

### *Conectarse con las personas*

Es muy importante para nosotras estar con los demás y no solas todo el tiempo. Mia, al igual que otras miembros del CAB, vive sola. Ella dijo: "Mantenerse conectada con la gente (más allá de las llamadas de Zoom del trabajo) ha sido difícil."



Pasar tiempo con familiares y amigos era una gran parte de la vida de Pam. Muchas de nosotras estamos encontrando nuevas formas de reunirnos, a través de videollamadas, reuniones en línea en Zoom, o reuniones distanciadas en parques y otros espacios al aire libre. Para Pam, acampar es su alegría. Aunque no puede salir con familiares y amigos como lo hacía antes de COVID, dijo: "En un momento empezamos a acampar de nuevo y ha hecho una gran diferencia. Es diferente, pero como es afuera, ofrece una manera de ver a algunos de nuestros familiares y amigos".

Mary está disfrutando "sesiones de oración y club de libros orientados a la autoayuda, ambos están en Zoom." Y ha conocido a más personas en línea. "No habría conocido a estas personas si no hubiera participado en las actividades en línea", señaló.

Aun así, muchas de nosotras extrañamos poder tocar a los demás. "El mayor cambio", dijo Mary, "es el contacto físico. Extraño el abrazo." Pam ha estado buscando una manera segura de abrazar a su nieto. Cada una de

nosotras necesita decidir por nosotras mismas sobre qué riesgos estamos dispuestas a asumir.

¡En junio, Mary y su marido se enteraron de que van a ser abuelos por primera vez! "Estaba emocionada, pero triste al mismo tiempo porque mi hija vive en el área de Los Ángeles. Obtuvimos una casa rodante para mantener nuestra distancia de extraños mientras nos dirigíamos a ver a mi hija. Estoy agradecida y doy gracias de poder ir a visitar, especialmente cuando venga el bebé".

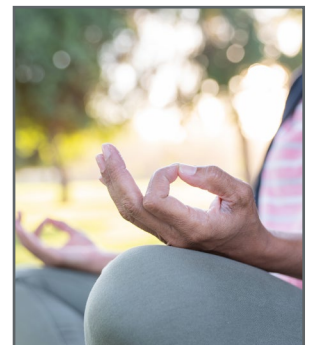
### *Tomar un descanso*

Muchas de nosotras estamos sintiendo estrés. Algunas de nosotras ahora estamos pasando todo nuestro tiempo en casa con muchas otras personas. Algunas de nosotras estamos tratando de trabajar y ayudar a nuestros hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares. Escuchar música, ver una comedia y leer o escuchar un libro puede alejarnos de nuestro estrés diario. Mia dijo: "Escucho libros mientras camino y es un momento en el que puedo alejarme de todo. El ejercicio es bueno para mi cuerpo y ser llevada a una trama es ideal para mi salud mental".

A María le gusta leer la Biblia, "me calma", dice. Sara nos dijo que cuando siente que la depresión le llama, ella trata de "ayudar a otras personas con sus problemas para mantenerme ocupada y mi mente ocupada".

### *Respirar profundo, meditar u orar*

La meditación y la respiración profunda pueden calmarnos inmediatamente. ¡En tan sólo un minuto podemos reducir el estrés y la ansiedad! Si tiene un teléfono inteligente o tableta, vea estas aplicaciones para empezar:



- Insight Timer es una aplicación gratuita que le lleva a través de la respiración y la meditación en muchos idiomas;
- Calm es una aplicación similar que está disponible de forma gratuita para los miembros de KP;
- MyStrength de KP tiene una variedad de meditaciones guiadas gratuitas para los miembros de KP.
- Clases gratuitas de meditación en línea de UCSF para sobrevivientes de cáncer, incluso en español.





Caminar solo puede ser una meditación conmovedora, una oportunidad para mirar árboles, flores, agua, aves u otros hogares y respirar profundamente. El estar en un parque, en un jardín o en una calle con árboles puede reducir el estrés. Estar en espacios verdes, o cerca del agua, ha demostrado que mejora el estado de ánimo y la salud mental. Mary dice que es "afortunada de vivir en una zona verde con muchos árboles y senderos cerca del océano".

### *Pedir apoyo*

Todas necesitamos ayuda de vez en cuando y está bien pedir apoyo. Hablar con alguien en un espacio seguro puede ayudarnos a averiguar lo que estamos sintiendo. Compartir esos sentimientos puede ayudar a aliviar la carga de guardar lo que sea que nos está molestando en secreto. Y, al hablar con alguien y compartir nuestra experiencia, formamos conexiones más estrechas con las personas en las que confiamos.



Puede que necesitemos el apoyo de alguien fuera de nuestro círculo. Las mujeres a veces sentimos que no podemos pedir ayuda porque se supone que debemos cuidar de los demás. Es posible que personas de algunas culturas no estén acostumbradas a hablar de emociones o salud mental. Sara compartió que siempre ha sufrido de depresión y otros problemas de salud mental. Desde la pandemia, dijo: "Empecé a contactar a mi médico para algún tipo de terapia". Si tiene depresión, ansiedad, adicción u otros problemas mentales o emocionales, revise los recursos de KP. No necesita una referencia para los servicios de salud mental, pero su médico de atención primaria puede conectarle con el apoyo y ayudarlo a acceder a la atención. Si no sabe por dónde empezar, KP tiene autoevaluaciones en línea que puede tomar, y puede compartir los resultados con su médico.

### *Dormir*

El sueño tiene un gran impacto en nuestra salud física y nuestras emociones. El estrés puede afectar nuestro sueño y la falta de sueño puede empeorar



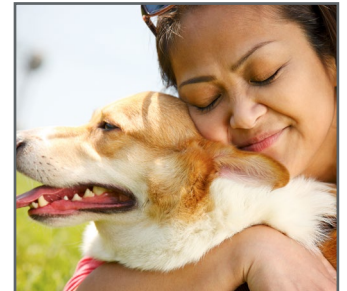
el estrés. También es importante para nuestro sistema inmunológico. Prioriza el sueño estableciéndose una hora de acostarse para, manteniendo los dispositivos y las pantallas fuera del dormitorio, y creando una rutina relajante antes de acostarse. Los expertos también dicen que se apaguen las pantallas al menos 30 minutos antes de irse a la cama. El artículo "Insomnio: Mejorando su sueño" tiene consejos útiles sobre el tema, puede encontrarlo en la sección de Salud y Bienestar del sitio web de kp.org.

### *Gratitud*

¿Sabía que ver lo bueno en nuestras vidas puede ayudarnos a sentirnos mejor? Mia se compromete a practicar la gratitud todos los días. ¿Qué significa esto? Tómese un momento cada día para pensar en 3 cosas en su vida por las que está agradecida. Ayuda a mantener las cosas en perspectiva y aumentar nuestra positividad. Puede aprender más sobre la práctica de la gratitud yendo a la Enciclopedia de Salud de KP y escribiendo la palabra gratitud.

### *Avanzando*

Mary dice que podemos tener "la idea de que no puedes hacer esto, que no puedes hacer eso. Pero en realidad puedes hacer muchas cosas con precaución y atención plena. Puedes hacerlo, pero lo haces de otra manera. La mentalidad tiene que cambiar". Para Pam, la pandemia le ha hecho pensar en lo que es importante y recordar lo que quería en la vida. ¡Está planeando un gran cambio!



¡Queremos saber de usted! ¿Qué está haciendo para sobrellevar y cuidarse durante esta pandemia? Por favor, comparta sus historias e ideas, para que podamos incluir algunas en un futuro boletín.

### *Recursos*

Si usted está buscando hacer un cambio de estilo de vida, KP puede asociarle con un asesor de bienestar para crear un plan personalizado que plantea pasos pequeños y fáciles que puede tomar para manejar su peso, dejar el tabaco, reducir el estrés, aumentar la actividad o comer más saludable. Puede programar sesiones telefónicas convenientes en horarios que funcionen para usted. El asesoramiento está disponible sin costo alguno para miembros de Kaiser Permanente, en inglés y español. No se necesita referencia, para obtener más información llame al **(866) 862-4295**. ☒

## THRIVE CONEXIONES LOCALES

Mantenerse saludable no solo es el resultado de una atención médica de alta calidad. La salud total de una persona depende de factores sociales importantes, como el acceso a la nutrición básica, un lugar seguro para vivir, oportunidades económicas y transporte confiable.



Muchos de nuestros miembros están luchando con necesidades que nunca anticiparon: vivienda y alimentos seguros, servicios públicos y costos de transporte, e incluso satisfacer el costo de su atención médica.

En respuesta, Kaiser Permanente lanzó Thrive Local Connections (TLC), un centro de llamadas a nivel nacional para miembros que tiene como objetivo conectar a los miembros con servicios sociales para ayudarlos a mantenerse saludables.

TLC no pretende reemplazar ningún programa existente dentro del sistema de prestación de cuidados de KP, sino más bien añadir un nuevo recurso para los miembros que afrontan necesidades imprevistas relacionadas con la pandemia.

El servicio es gratuito para los miembros de KP, por favor llame al **800-443-6328** para acceder a este servicio. ☒

## PNOVEDADES DE PATHWAYS

Seguimos contactando a las participantes para completar nuestras encuestas.

Algunas de ustedes todavía necesitan completar la encuesta de seguimiento de 96 meses, es un cuestionario muy corto que puede responder en unos 5 minutos.

Todas las demás están haciendo ahora encuestas de seguimiento anuales. Este cuestionario tarda unos 15 minutos en completarse. A partir del invierno 2020, estamos incorporando una nueva sección para recopilar información sobre cómo la pandemia COVID-19 está afectando a las participantes del Estudio Pathways. Esta parte de la encuesta toma 20 minutos adicionales. Esperamos que pueda encontrar el tiempo para compartir sus experiencias con nosotros.

Es fundamental para la calidad del estudio que el mayor número posible de participantes completen cada encuesta para ayudarnos a aprender más sobre los diferentes aspectos del cáncer de mama. Trabajaremos con su horario para que su participación sea posible.

Como siempre, apreciamos enormemente su dedicación continua al Estudio Pathways. Si se perdió nuestra llamada y desea completar su encuesta, llámenos o envíenos un correo electrónico. Además, para mantenernos en contacto con usted, debemos tener su información de contacto al día. Por favor, háganos saber si su número de teléfono o dirección han cambiado. Puede comunicarse con nosotros llamando a nuestro número gratuito: **1-866-206-2979** o por correo electrónico **DOR-pathways@kp.org** ☒

## PRÓXIMO BOLETÍN

Habíamos planeado compartir, en este boletín, un artículo acerca de padecimientos cardiacos como efecto secundario del tratamiento del cáncer de mama, pero debido a la presente pandemia COVID-19, decidimos posponer el tema de enfermedad cardiovascular para compartir información que podría ser de uso más inmediato durante estos tiempos difíciles.

Todavía puede contribuir a la próxima edición de las enfermedades cardiovasculares. Si su cáncer o tratamiento causó problemas de salud del corazón, entonces no dude en enviarnos un correo electrónico o dejarnos un mensaje de correo de voz. ¡Muchas gracias!

Queremos agradecer a aquellas de ustedes que nos enviaron comentarios y opiniones acerca de nuestros boletines informativos. Queremos que sepan que leemos y escuchamos todos sus mensajes y usamos esta información para mejorar el contenido que decidimos compartir con todas ustedes. Queremos que la información que compartimos en los boletines sea útil para nuestras participantes.

Estamos agradecidos por su papel en el Estudio Pathways. Todas ustedes añaden significado y diversidad a nuestro estudio y contribuyen con su perspectiva única a la información que estamos recopilando. ¡Gracias por participar! ☒

**Para obtener la información más actualizada sobre el Estudio Pathways, visite nuestro sitio web: <http://pathways.kaiser.org>** ☒



**KAISER PERMANENTE®**  
Division of Research  
2000 Broadway, Oakland, CA 94612

**Return Service Requested**