

Transcripción de transmisión digital de Exámenes de Salud de la Mujer

Orador 1

Bienvenido y gracias por unirse a la transmisión de salud del Departamento de Salud del Condado de Cass. Nuestro programa de salud está aquí para generar debate y concienciación sobre los servicios que ofrecemos aquí en el departamento de salud, así como sobre los problemas actuales y continuos de la salud de la mujer. Soy Hillary Kelley y estoy aquí con Louise Yale, ambas somos educadoras de la salud aquí en el Departamento de Salud del Condado de Cass y con esa introducción, ¿Por qué no seguimos adelante y pasamos directamente a nuestro primer tema?

Así que hoy Louise Yale, una de nuestras educadoras de salud aquí, nos va a hablar un poco sobre la importancia de los exámenes, así que Louise, Por qué no continuas y nos das alguna información sobre los exámenes.

Orador 2

Si, absolutamente, gracias! Algunos de los diferentes temas de los que quería hablar hoy están especialmente enfocados a la salud de la mujer. Algunos son muy familiares, algunos son muy importantes para nuestra salud y bienestar, por lo que realmente queremos asegurarnos de que nuestros oyentes están realmente enfocados en tratar de asegurarse de que su salud y bienestar estén atendidos a través de algunas de estas diferentes proyecciones.

Algunas de nuestras evaluaciones son bastante sencillas, puede realizarlas usted mismo u otras personas, y otras como una rutina anual que requiere ir a ver a su médico, obstetra o ginecólogo o especialista. Entonces realmente depende de lo que estés pasando, creo que es importante para ti, para las mujeres se aseguren de mantenerse al día con sus exámenes de detección como algo anual.

Entonces la primera evaluación o examen que creo que es muy importante, y puede encajar fácilmente en su rutina mensual y casi semanal es un autoexamen de mama. Esto lo hace la mujer misma comprobando cualquier cambio en su seno y esto puede ser una forma muy importante de detectar el cáncer de seno temprano, que luego puede ser realmente fácilmente tratable. Esto se puede hacer como detección de primera línea para el cáncer de mama, por lo que es un paso simple y muy importante que realmente no debe dejarse de lado y que la mayoría de las mujeres a veces olvidan.

Por tanto, un autoexamen de mama se puede realizar a una edad temprana, cuando las mujeres comienzan a desarrollar sus senos. Para que las mujeres jóvenes puedan comenzar por el camino correcto hacia los buenos hábitos y cuidar la salud de sus senos, lo que creo que es muy importante para el futuro. Establecer una rutina para hacerse el autoexamen de los senos la familiariza más con sus senos y será más fácil saber si algo anda mal o ha cambiado con el tiempo.

Entonces, cuando se haga el autoexamen de los senos, querrá hacerlo mensualmente para familiarizarse con cómo se sienten y se ven normales sus senos, de esa manera puede ver los cambios mensualmente. Usted se examina varios días después de que termine su ciclo menstrual o el periodo, de esa manera su seno estará menos hinchado (inflamado) y sensible y podrá saber si hay un poco más de diferencia. Si usted ya no tiene un ciclo menstrual, digamos después de la menopausia o si está embarazada, planea hacerlo el primer día del mes, de esa manera el primero del mes llegará y sabrás cuando lo tienes que hacer otra vez.

Así que aquí hay algunos pasos y técnicas para hacer su autoexamen de mamas en casa. El primer paso que debes hacer es examinar tus senos en el espejo con los hombros rectos mirando al espejo y las manos en las caderas. Debe buscar que sus senos tengan el tamaño, la forma y el color habituales que son normales para usted. El seno debe tener una forma uniforme sin ninguna distorsión o hinchazón visible, por eso lo hace de su ciclo menstrual porque ese es el tamaño normal en el que probablemente estará. Aquí hay algunas cosas que desea notar y deben llamar su atención si ve esto con su médico. Si ve hoyuelos, arrugas o protuberancias en la piel, si su pezón ha cambiado de posición o se ha invertido, de modo que ha empujado hacia adentro en lugar de sobresalir, si ve enrojecimiento, dolor, sarpullido o hinchazón diferente en ciertas áreas que quizás no haya visto antes. Así que ese es uno de los primeros pasos para hacer su autoexamen de mamas.

El siguiente paso sigue siendo hacerlo en el espejo, debe levantar las manos o los brazos por encima de la cabeza y examinarse los senos de la misma manera que lo hiciste con las manos en las caderas. Así que está buscando cambios similares, el enrojecimiento, el dolor, cualquier cambio en la forma, cualquier color, como lo hizo cuando tenía los brazos a los lados. Entonces, también está buscando signos de fluidos mamarios o especialmente secreción de los pezones, por lo que mientras se mira en el espejo también debe buscar signos que sajan de los pezones, por lo que cualquier cosa que sea acuosa, lechosa o como un líquido amarillo o incluso sangre. Y esto puede ser un poco diferente para las mujeres que están embarazadas, porque están amamantando y esas cosas, por lo que debe de ser un poco consciente de eso pero si es algo en un momento que no está embarazada o no está experimentado este

tipo de cosas diferentes, entonces es cuando quiere estar al tanto de esos cambios y hablar con su médico al respecto.

Entonces, el siguiente paso cuando se hace el autoexamen de los senos es palpar sus senos en busca de bultos mientras está acostada. Así que puedes hacer esto en el piso, en tu cama, vas a usar tu mano izquierda para sentir tu seno opuesto, así que vas a usar tu mano derecha para sentir tu seno izquierdo, tu mano izquierda para sentir tu seno derecho. Desea usar un toque firme y suave con las primeras yemas de los dedos de la mano, por lo que debe mantener los dedos planos y juntos para que el índice y el dedo medio sea buenos para usar. Vas a presionar hacia abajo con los dedos y moverlos en un movimiento circular del tamaño de una moneda de veinticinco centavos. También puede hacer una cuadrícula, siempre y cuando lo haga de la misma manera cada mes, de esa manera podrá saber si hay cualquier tipo de cambios.

Desea cubrir todo el seno de arriba a abajo y de lado a lado de esa manera, un patrón de cuadrícula es una buena manera de seguir. Luego, desde la clavícula, debe ir desde la parte superior hasta el abdomen y desde la axila hasta el escote. Nuevamente, hay ganglios linfáticos en aquellas áreas que también podrían estar inflamadas que podrían indicar diferentes cosas que podrían estar ocurriendo con tus senos, por eso es que quieres probar e ir a diferentes áreas. Otra vez usted desea seguir un patrón para cubrir todo su seno.

Entonces puedes hacer esto mientras estás de pie o sentado también. Un buen lugar para hacer esto es en la ducha porque tu piel está un poco más húmeda y puedes presionar un poco más ahí. Entonces, de nuevo, desea seguir el patrón y el movimiento similares a los que hizo mientras estaba acostada para completar el autoexamen de los senos.

Entonces, desea saber cómo se sienten sus senos, reconocer esto y hacerlo mensualmente le ayudará a ver si hay cambios diferentes. Hay diferentes áreas de su seno que pueden sentirse diferentes, lo cual es normal, debe familiarizarse con cómo se sienten sus senos y de esa manera puede reconocer si están apagados y puede sentir un bulto o bola la que desea llevar a su médico para que pueda examinar ahí.

Entonces, si siente un bulto o una bola o algo que no está bien o ha cambiado, debe comunicarse con su médico y programar una cita para ser atendido. Ahora hay más naturales bultos y protuberancias que ocurren, así que no se asuste si siente uno, pero podría ser solo un tejido natural del seno o un bulto benigno, pero no está de más llamar a su médico si tiene alguna inquietud. Cerciorarse de hacer preguntas por

teléfono o si mira a su médico sólo para asegurarse de que está todo cubierto cuando obtenga su examen.

Buen ejemplo, una especie de historia personal, cuando estaba en la escuela secundaria, estaba en un campamento de voleibol y note un bulto en el cuello que no había notado antes y seguía creciendo mas y mas. Asi que hable com mi mama justo después de llegar a casa de ese campamento de voleibol y ella fue y programó una cita de inmediato y entre y mi médico estaba un poco preocupado porque era una adolescente, estaba sana, activa, era era un poco fuera de lo común. Así que hizo un examen completo de los senos y todo para estar segura y encontraron un bulto diferente, así que tuve que hacer algunos procedimientos adicionales y afortunadamente, todo era tejido mamario normal y benigno, pero nunca está demás que se lo revisen. Es una de esas cosas en la que conoce su cuerpo, especialmente el área de sus senos, así que asegúrese de hablar con su médico si tiene alguna inquietud.

La próxima prueba de la que voy hablar y que creo que es bastante importante es un examen de senos realizado por su médico. Esta es otra herramienta de detección que debe completarse prácticamente una vez al año y dependerá de su médico cuando quiera realizar un examen de senos, a veces lo hacen cada 1 a 3 años según su historia de salud o su riesgo de cáncer de mama. Edro debe comenzar a la edad de 20 años y desea llegar a la edad de 40 años, luego debe realizarse todos los años justo con diferentes mamografías de las que vamos a hablar. Un poco más tarde.

Otra razón por la cual estos exámenes de seno para usted o por su médico son muy importantes es porque hay muchos ganglios linfáticos que se encuentran en la parte superior de su cuerpo alrededor del área del seno Los ganglios linfáticos, si no lo sabe, son glándulas que forman parte del sistema inmunológico de su cuerpo y ayuda a filtrar sustancias a través de su sistema linfático que contienen linfocitos cuales son sus glóbulos blancos, se que nos estamos volviendo un poco más científicos, pero estos glóbulos blancos ayudan a combatir muchas infecciones y enfermedades de su cuerpo. Si hay algún tipo de cáncer que afecta a ese sistema linfático, es muy difícil para su cuerpo combatirlo, por lo que es muy importante que hagamos esos exámenes para que podamos saber si está afectado a nuestro sistema de ganglios linfáticos.

Algunos de los grupos más grandes se encuentran en el área de la axila, que se encuentra en la axila, e incluso hay de 20 a 40 glándulas solo en esa área, por lo que otras áreas queso pueden encontrar también están en el cuello, el pecho el abdomen y la ingle. Como dije, el cuello, el pecho, el abdomen y también la axila que está junto alrededor del área de seno, por lo que hay cúmulos más grandes allí para que las

células de cáncer de seno puedan alcanzarlos un poco más rápido, por lo que es importante que los exámenes de seno encuentren estos bultos o se pueden detectar anomalías para un tratamiento temprano.

Entonces, Hillary, las mujeres que están amamantando pueden experimentar diferentes cambios o bultos mientras están amamantando, ¿Cuáles son algunas de sus sugerencias o recomendaciones para las mujeres durante ese periodo del tiempo?

Oradora 1

Si, absolutamente, esta es una muy, muy buena pregunta, porque sus senos se sienten muy diferentes durante la lactancia, están ocupados, tienen mucho más que hacer y tienen diferentes tendencias y pueden ocurrir cosas diferentes, parece que se precipita, pero todos pueden superarse durante la lactancia y encontrar boletos o incluso experimentar bultos dolorosos y cosas por el estilo que ocurre muy comúnmente en la lactancia. Entonces, si está amamantando y siente un bulto, puede ser doloroso, puede no ser doloroso, siempre puede consultar a un especialista en lactancia y es muy probable que esa persona trabaje dentro de un equipo interdisciplinario que también incluye a su médico.

Nadie te va a decir que lo dejes pasar, siempre será mejor hablar de eso con un médico, pero durante la lactancia, cuando tienes inflamación dentro del seno y la leche no puede pasar a través del conducto en base a esa inflamación, puedes obtener lo que se siente un estancamiento y se siente como un bulto. Puede sentirse muy doloroso, puede causar lo que se llama mastitis, que es una inflamación del seno. Entonces, las personas con mastitis sentirán ese bulto, a veces no pueden sentirlo, pero está ahí, causa fiebre, síntomas similares a los de gripe, enrojecimiento del tejido mamario. Por lo que hay bastantes señales de alerta que acompañan a la mastitis que realmente incitan a la mayoría de las mujeres lactantes a llamar al médico porque están buscando una solución con bastante rapidez. Duele y también puede ser una gran barrera para la relación de amamantamiento.

Pero hay otro tipo de bultos que se pueden encontrar en la lactancia, son menos comunes, pero es un bulto, igual. Siempre es bueno consultar a su médico y si está trabajando con un asesor de lactancia, esa persona dirá lo mismo, algunos de estos bultos pueden estar directamente relacionados con la lactancia, pero siempre existe la posibilidad de que no lo sea.

Orador 2

Bueno, especialmente durante ese tiempo, estas pasando por tantos cambios hormonales al tener este hijo y eso realmente puede agravar algunas de esas células que podrían estar allí y simplemente no salen hasta entonces. Siempre es bueno verificar dos veces, asegúrese de consultar con su médico, nunca está demás hacer una prueba adicional aquí o allá.

Orador 1

Absolutamente, y usted sabe que con pruebas, normalmente su médico no le programará una mamografía si está amamantando porque puede hacer que la imagen sea mucho más difícil de leer en un seno lactante. Pero accedan a su situación y procedan desde allí porque siempre vale la pena saberlo, si es necesario hacerlo, hágalo. Y normalmente lo descubrirán relativamente rápido.

Orador 2

Creo que es una excelente manera de agregarle, sé que siempre estamos hablando de medidas preventivas, pero ahora estamos hablando de experiencias aquí. Siempre es bueno agregar eso a lo que las mujeres que están amamantando pueden experimentar y solo para asegurarse de que siempre estén informadas y conozcan los cambios y, si está preocupada, no dude en llamar a su médico.

Orador 1

Absolutamente!

Orador 2

Entonces, dado que Hillary mencionó la mamografías en ese segmento anteriormente, las mamografías son otra herramienta de detección de la que vamos hablar y que las mujeres deberían conocer para su salud de los senos.

Esto se usa para tomar dos imágenes de cada seno y el tejido mamario usando rayos X para ver si hay anormalidades, bultos o protuberancias. Esta es una de las mejores maneras de detectar el cáncer de mama temprano y luego poder tratarlo, las imágenes están muy cerca y pueden ser muy capaces de detectarlas, Ahora, el proceso puede ser incomodo, se que muchas mujeres no siempre están encantadas de hacerlo porque el seno se coloca en una plataforma y se comprime lentamente hasta que se aplanan lo

suficiente como para obtener las imágenes y se hace un par de veces. Esto se hace para que ambos senos obtengan las imágenes adecuadas y toma alrededor de 30 minutos, por lo que no es un procedimiento extremadamente largo, pero esos 30 minutos pueden ser incómodos. Luego, el radiólogo examina las imágenes, enviará los resultados a su médico y deberá recibir una respuesta en aproximadamente una semana, dependiendo del periodo de tiempo con el que esté ocupado el médico.

La edad típica para comenzar a hacerse mamografías es a los 40 años, es cuando la mayoría de las mujeres comienzan a disminuir su etapa de embarazos y cuando las investigaciones han demostrado que el cáncer comienza a detectarse más crece o hace metástasis. Ahora las mujeres que tienen fuertes antecedentes familiares de cáncer de mama, ya sea materno o paterno, que han estado encontrando también son frecuentes, o que encuentran signos de bultos o anomalías pueden hacerse una mamografía a una edad más temprana, solo depende de lo que esté pasando. Una vez más, esta es la mejor forma de detección temprana del cáncer de mama junto con su autoexamen de mamas y el examen físico anual con su médico. Es una herramienta muy importante para ser utilizada por la mayoría de las mujeres.

Ahora la mayoría de las compañías de seguros cubrirán el costo de las mamografías como atención preventiva, cada uno o dos años, por eso es muy importante porque su compañía de seguros lo cubrirá. Para aquellas mujeres que no tienen seguro, existen programas que ayudarán con mamografías gratuitas o de bajo costo. Para Illinois, tenemos el Programa de cáncer de mama y de cuello uterino de Illinois que ayudará a las mujeres de bajos ingresos en Illinois a obtener mamografías a bajo costo o incluso gratuitas junto con exámenes de detección de cáncer de cuello uterino, por lo que esta es una herramienta muy importante para las mujeres que podrían no tener cobertura de seguro todavía puede obtener esa mamografía o examen de detección de cáncer de cuello uterino.

Las mujeres a partir de los 40 años deben hacerse una mamografía todos los años mientras gocen de buena salud, hasta los 54 años, luego, a partir de los 55 años, las mujeres pueden hacerse mamografías cada dos años o pueden optar por hacerlo todos los años depende de cual sea su historia de salud, de lo que usted y su médico hablen sobre programas progresivos o preventivos para ese grupo de edad.

Entonces, hay otras opciones después de una mamografía si se sospecha cáncer, hay otras pruebas que se pueden hacer si se encuentra un bulto o una anomalía, como las mamografías en 3D, que toman un poco más de imágenes múltiples a través de la misma radiografía, pero recrean un 3D de su tejido mamario y puede mostrarse un poco más denso, especialmente si tiene un tejido mamario más denso, puede ir un

poco mas lejos. Otra herramienta es una ecografía mamaria, que son ondas de sonido para reproducir imágenes de las estructuras internas de su mama, solo brinda imágenes un poco más profundas. Luego está una resonancia magnética de mama que puede ser más detallada y se utiliza para examinar masas diminutas y tejidos diminutos de cambios en el tejido mamario. Luego hay biopsias que también se pueden hacer, que son un poco más invasivas. Pero luego hay una más nueva de la que aún no he oído hablar pero que podría ser una buena alternativa o extensión de la mamografía: la termografía. Esto utiliza emisiones de calor infrarrojo para detectar diferentes tejidos mamaros o cancerosos y he visto a lo largo de los años que al principio no era tan detallado, pero a lo largo de los años con la nueva tecnología se ha vuelto un poco más detallado par que puedan usarlo también en lugar de la mamogramas o después de mamografías.

Entonces, la próxima prueba de la que vamos a hablar es sobre el cáncer de cuello uterino. Esta es otra evaluación que deben completar las mujeres a partir de los 21 años. Llegar a ser más activas sexualmente, por lo que es más frecuente el cáncer temprano y puede tratarse de manera rápida y adecuada al igual que con el cáncer de mama.

La prueba de Papanicolaou y la prueba de VPH pueden ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino y pueden detectarlo a tiempo. La prueba de Papanicolaou o también llamada Papanicolaou, que todos conocemos busca células precancerosas o cambios celulares en el cuello uterino que podría convertirse en cáncer de cuello uterino si no se trata adecuadamente. La prueba de VPH busca el virus del Papiloma Humano, eso es difícil de decir, la prueba de virus del papiloma que puede hacer que las células cambien a cáncer. Una buena forma de decir que el virus es el VPH. Este es uno de los principales virus que pueden causar cáncer de cuello uterino, por lo que es muy importante que te hagas esta prueba junto con la prueba de papanicolaou.

Ambas pruebas se pueden hacer en el consultorio de su médico o clínica, la prueba de Papanicolaou, el médico usará un instrumento de plástico o metal llamado espéculo, ayuda a ensanchar su vagina para que puedan mirar allí. Examinan la vagina y el cuello uterino mientras también recolectan algunas células y moco del cuello uterino alrededor del área y luego se envía al laboratorio para análisis desde allí. Durante ambas pruebas, se verifica que las células sean normales o que tengan el virus HPV. Y esto puede sentirse incómodo de nuevo, como la mamografía de la que hablamos anteriormente, pero no es por mucho tiempo, por lo general es un examen bastante rápido y se puede hacer muy rápido en el consultorio del médico junto con el examen de senos.

A partir de los 21 años, las mujeres deben comenzar a hacerse las pruebas de Papanicolaou y las pruebas de detección. Si la prueba de Papanicolaou es normal, su médico puede decirle qué puede esperar unos tres años hasta que se realice la siguiente, si no, si es anormal por algún motivo, es posible que le hagan más pruebas o que le digan que tiene que hacérsela el próximo año, solo depende de su médico. Algunas mujeres pueden querer hacerse la prueba a una edad más temprana, especialmente si son muy activas sexualmente antes de los 21 años, y especialmente para el VPH porque se puede transmitir con bastante facilidad a través de la actividad sexual, especialmente también si no han contraído el VPH vacuna que ayuda a prevenir el Virus del Papiloma Humano. Es un poco importante, dependiendo que tan activo sea, hacerse la prueba un poco antes.

El VPH, que quizás no conozca, también se conoce como el Virus de Papiloma Humano y es la ITS o Infección de Transmisión Sexual más común entre las personas sexualmente activas. Hay muchos tipos de VPH y es posible que algunos no causen ningún problema de salud, mientras que otras cepas pueden causar cosas diferentes, como verrugas genitales e incluso cáncer, porque esa es la mayor preocupación por la que debe de hacerse la prueba de VPH con regularidad. Es posible que una persona que tiene el VPH no lo sepa y se puede contagiar a otra persona a través de las relaciones sexuales, por lo que a veces es un poco difícil ver si hay señal o síntomas, especialmente más tarde en el año, puede haber sido transmitido de alguien años antes y no tener ninguna señal. Por lo tanto, es importante hacerse estas pruebas porque es posible que no muestre los signos.

El VPH es uno de los virus más grandes que pueden causar cáncer, especialmente cáncer de cuello uterino, pero también puede causar problemas muy graves. Hacerse la prueba es una gran manera de ayudar a prevenir e incluso detectar el desarrollo del cáncer y su progresión en su vida. Y también vacunarse puede ayudar a prevenir que el VPH cause diferentes problemas de salud, como las ITS y, potencialmente, el cáncer de cuello uterino.

Una vez que esté en el rango de edad de 30 a 65 años, las mujeres pueden hablar con su médico sobre qué prueba es adecuada o mejor para ellas. Si solo se hace una prueba de Papanicolaou y resulta normal, su médico puede permitirle esperar 3 años hasta que se haga la siguiente. Si solo se hace la prueba del VPH y los resultados son normales, es posible que pueda esperar 5 años hasta su próxima prueba de detección. También hay una prueba conjunta de Papanicolaou y VPH, y si esos resultados son normales, su médico puede decirle qué puede esperar nuevamente 5 años hasta su próxima prueba. Entonces puede tener ese plan con su médico una vez que llegue a esa edad.

Una vez que cumpla los 65 años, es posible que su médico le diga que ya no necesita someterse a pruebas de detección, especialmente si se ha realizado pruebas de detección anteriores en el pasado durante varios años o si le extirparon el cuello uterino como parte de una histerectomía total o condiciones no cancerosas como fibromas. Nuevamente, tener un plan con su médico es bastante importante aquí. Esto debería de ser parte de sus visitas de bienestar de rutina con su médico u obstetra, la detección temprana es clave para el tratamiento y la supervivencia con estos diferentes tipos de afecciones, especialmente el cáncer de cuello uterino. Este tipo de pruebas o exámenes están cubiertos por su seguro de salud como un examen de bienestar de rutina, pero para aquellas que no tienen seguro nuevamente, existen programas disponibles para ayudar con exámenes de detección de cáncer de cuello uterino gratuitos o de bajo costo. Una vez más, el Programa de Cáncer de Seno y de Cuello Uterino de Illinois está disponible para mujeres en Illinois que no tienen seguro para hacerse una prueba de Papanicolaou o VPH que se necesita para proteger la salud de la mujer. Aquí, en el Departamento de Salud del Condado de Cass, podemos ayudarle a hacerse ese examen e inscribirse en otros programas diferentes allí.

Entonces, una cosa de la que estoy segura es que las mujeres no siempre piensan o están en su radar para la detección de cáncer colorrectal. El cáncer colorrectal es la tercera forma principal de cáncer que se encuentra en las mujeres después del cáncer de mama y de pulmón, por lo que es muy importante hacerse un examen de detección temprana. Se que hablamos antes de que del cáncer de ovario se está arrastrando hacia arriba en ese gráfico y ahí están las pruebas de Papanicolaou y varias pruebas de Papanicolaou también pueden detectar eso.

El cáncer colorrectal afecta lo que conocemos como colon y el recto en humanos. Esto puede afectar los intestinos grueso y delgado que a su vez incluye el recto de la persona. El cáncer colorrectal se propaga, y la razón por la que es tan importante mantenerse al día con estas pruebas de detección es que cuando el cáncer se forma en el colon, forma lo que se llama pólipos, y estos pólipos pueden crecer en las paredes del colon se compone de muchas capas y propagarse desde allí. Cuando estas células cancerosas están en estas paredes del colon, pueden crecer y entrar en los vasos sanguíneos y vasos linfáticos, que desde allí pueden viajar a los ganglios linfáticos cercanos o a otras partes distantes del cuerpo y propagar esas células cancerosas, por eso es más importante porque se puede propagar un poco más fácilmente. Y, de nuevo, como hablamos antes, los ganglios linfáticos son parte de ese sistema linfático que es parte del sistema inmunológico del cuerpo. Entonces, los ganglios linfáticos y los vasos linfáticos transportan ese líquido claro y acuoso llamado linfa que contiene esos glóbulos blancos que ayudan a combatir la infección. Así es como los pólipos pueden propagar el cáncer por todo el cuerpo, por eso estos exámenes son

importantes para la detección temprana para que no se propague a esos ganglios linfáticos.

Por lo tanto, la detección temprana es importante para detectar la propagación de este cáncer. Así que hay varias pruebas que se pueden hacer para detectar el cáncer colorrectal, uno de los pasos más fáciles y convenientes es obtener una muestra de heces (excremento). Esto se puede hacer en el consultorio del médico o hay kits que se pueden llevar a casa con instrucciones sobre cómo recolectar esa muestra y luego enviarla a un laboratorio para su análisis y resultados. Esta prueba revisa sus heces (excremento) en busca de signos de pólipos, sangre luego cáncer de forma anual y anualmente. Esta prueba se lleva a casa se llama prueba inmunoquímica fecal o prueba FIT. Estas pruebas se ofrecen aquí en el Departamento de Salud del Condado para aquellos que deseen hacerlo en casa. Definitivamente es un trabajo más conveniente, menos invasivo ;y menos preparatorio que la colonoscopia tradicional de la que hablaremos más adelante.

Por lo tanto, otra prueba de detección que se puede realizar y que es importante para detectar el cáncer colorrectal es una sigmoidoscopia en la que el médico inserta un tipo de tubo corto, delgado y flexible con luz en el recto y busca pólipos y células cancerosas. Esto se hace cada 5 años en el consultorio de su médico, por lo que no conlleva a una preparación como lo es para una colonoscopia. Ahí es donde la gente se asusta un poco y se pone nerviosa porque es más un trabajo de preparación y en realidad tiene que estar sedado durante el proceso, pero es muy importante porque realmente le permite al médico ver todo el colon y el recto con más detalle. Este examen puede detectar pólipos con mayor facilidad y, si se encuentra uno durante el procedimiento, puede extirparlo en ese mismo momento, y es un poco más fácil sentirlo porque lo saca de allí.

Esto se hace cada 10 años para exámenes de detección regular, a menos que, por supuesto, se encuentren células cancerosas o tenga un mayor riesgo de cáncer colorrectal por antecedentes familiares. Por lo general, no completa ese tipo de evaluaciones hasta que llega a los 40 y tal vez más cerca de los 50, depende de su proveedor de atención médica y sus recomendaciones. Aquellos que tienen entre 18 y 39 años, esta prueba de detección no es necesaria a menos que tenga un historial sólido de cáncer colorrectal, síndrome de Lynch, o una afección como colitis, úlceras o enfermedad de Crohn, tal vez no use el término adecuado. Luego el médico podría recomendar esos exámenes para hacer un seguimiento de eso un poco más. Entonces, de nuevo, dependiendo de su historial familiar y médico, estas pruebas de detección de cáncer colorrectales pueden comenzar a la edad de 45 años, así que hable con su médico o con alguien que desee hacerse la prueba adecuada para usted.

Luego, una vez que llega a los 50 años, se realiza una colonoscopia cada 10 años con otras pruebas de detección, como los kits FIT, que se realizan todos los años.

Orador 1

Entonces, además de estos tipos de exámenes importantes, voy a mencionar una parmas de exámenes que la gente a veces no siempre piensa en tomarse un poco de tiempo del día para simplemente hacerse un examen físico general, ver a su médico, registrarse, asegurarse de que se haga un análisis de sangre anualmente. Es muy importante medir esos niveles de vitaminas y tú sabes. Yo personalmente me sometí a un examen físico anual, me hicieron un análisis de sangre y me llamaron y me dijeron “wow, tus niveles de B12 están tocando fondo”. Entonces me pusieron inyecciones semanalmente durante aproximadamente un mes, pero realmente marcó una gran diferencia en mis niveles de energía, sólo capacidades generalmente ya sabes, y era algo que no sabía ni detectaba, en nuestra ocupadas vidas es muy difícil pensar. “Oh, estoy cansado porque mi día fue esto, aquello o lo otro”. Podría haber otros factores que afectan tu salud que simplemente no conoces a menos que vayas y te tomes los 20 minutos que lleva ir a ver a tu médico, hágase un chequeo, hágase un análisis de sangre y asegúrese de que todo funciona como debe ser.

Orador 2

Entonces, ¿cuáles son algunas cosas que revisan los análisis de sangre? Entonces, ¿cuáles son algunas de las cosas importantes que revisan?

Orador 1

Creo que algunas de las cosas importantes que se verifican con análisis de sangre además de los niveles de vitaminas, creo que los niveles de vitaminas son realmente importantes, creo que también son importantes a medida que envejecemos.

Orador 2

Como la falta de cosas en tu dieta probablemente.

Orador 1

Si, exactamente faltan cosas en tu dieta, vas a estar mirando los niveles de colesterol, de nuevo cuando estás envejeciendo estás comiendo es y el otro cuando tenias 25 o 30, ahora tienes 45 o 50, estas comiendo lo mismo.

Orador 2

Si! Las cosas cambian.

Orador 1

Exactamente, está comiendo de la misma manera que puede que ya no sea la mejor opción dietética y es necesario modificar su dieta y sus necesidades nutricionales. Lo que usted sabe, por lo general, no es tan grave cuando elimina todo lo que conoce y ama, pero ayuda saber que sus niveles en la sangre están donde deberían estar. Y la mayoría de las veces, si no siente los síntomas de presión arterial alta, problemas de colesterol o si tiene deficiencias vitamínicas realmente graves, si siente estos síntomas, probablemente vaya al médico por otra razón aparte. Y esa es una vía separada pero todo es su análisis de sangre muestra que “Hey podemos mejorar un poco aquí”, es bueno saberlo antes de que comience un problema. Además de analizar la sangre físico general y otras cosas, los exámenes de la vista son otra herramienta que es muy importante para que las mujeres se mantengan al día anualmente. Creo que muchos de nosotros tendemos a asociar la visión con los anteojos, necesito que revisen mis anteojos o necesito mis nuevos lentes de contacto, así que estoy haciendo esto aquí, pero realmente tiene un propósito muy serio además de eso, especialmente a medida que las mujeres envejecen. Hay otros problemas que se pueden detectar en el examen de vista, como diferentes enfermedades oculares, cataratas y glaucoma. Entonces, hay algunas de las cosas más populares con las que las personas probablemente estén familiarizadas de una forma o otra, la mayoría de las personas conocen a alguien que está afectado por cataratas o glaucoma, por lo que, aunque tiende a ser una cosa de edad avanzada, no siempre tiene que ser así. Tomarse el tiempo para un examen de la vista excelente y la Asociación Estadounidense de Óptica recomienda una evaluación o examen de la vista profesional realizado por un optometrista cada 2 años para las personas de 18 a 60 años para las personas de 61 años o más.

Por lo tanto, los exámenes dentales son otros exámenes muy importantes a tener en cuenta. Creo que la mayoría de las personas saben que se recomienda ir al dentista cada 6 meses, pero es importante mantenerse al día. No siempre es la forma de exámenes favorita de todos, pero no es tan mala. Y para los niños también, creo que es genial, los niños deberían ver a un dentista tan pronto como les salgan los dientes, deberían aprender a cepillarse los dientes y aprender a acostumbrarse a ser examinados para que la experiencia sea positiva para ellos durante toda su vida. Y tener una buena salud oral.

La salud bucal está conectada con su bienestar general. Las infecciones en los dientes y en las encías pueden entrar rápidamente en el torrente sanguíneo y afectar su bienestar general. El tejido conectivo en su boca está conectado a través de su cuerpo hasta los dedos de los pies, todo el camino hasta sus yemas de los dedos. Mucho tiene que ver la forma en que cuida su boca, su salud bucal, tiene una conexión directa con su bienestar general. Los exámenes dentales son muy importantes para mantenerse al día y aquí en el Departamento de Salud del Condado de Cass tenemos un maravilloso equipo de personas que están disponibles para ayudar programar y entrar y mantenerse al día con su examen.

Así que gracias a todos por unirse a nosotros y esperamos que esta información de Salud haya sido informativa y útil para todos los que están escuchando. Le traemos esta información para educar e ilustrar al público sobre la importancia de varios problemas de salud y temas que serán beneficiosos para la mejora de la salud y el bienestar de las personas aquí en nuestro en nuestra comunidad.

Los fondos para esta transmisión digital fueron proporcionados totalmente o parcialmente por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud Pública de Illinois y el Healthcast de Condado de Cass es un proyecto del Departamento de Salud del Condado de Cass aquí en el Condado de Cass, Illinois. La información en esta transmisión digital fue materia para informar a los oyentes sobre temas de salud que sean útiles para su salud y bienestar. La información proporcionada en la transmisión de hoy no son opiniones ni puntos de vista personales de quienes hablan, y es información recopilada y distribuida con el único propósito de promover y educar en la salud.

Si tiene alguna pregunta o desea sugerir un tema, llame al Departamento de Salud del Condado de Cass al 217-452-3057 y pregunte por Louise o por Hillary. Y nuevamente, muchas gracias por unirse a nosotros y hasta la próxima, visítenos en línea en nuestra cuenta de redes sociales, estamos en facebook, estamos en Instagram, estamos en Twitter o puede visitarnos en línea en casscohealth.org. ¡Hasta la próxima, que esté bien!