



EN ESTA EDICIÓN

**Concientización sobre el
cáncer de mama**

Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well:
¡Inscríbase ahora!

Movimiento mensual

Cómo cuidar las rodillas

Receta

Lasaña de calabaza



Wise & Well

¡Le damos la bienvenida al Boletín Wise & Well!
Aquí, mes a mes, promovemos el bienestar y le acercamos temas relacionados con la salud para que se sienta cada vez mejor.

Concientización sobre el cáncer de mama

El otoño ya se siente en aire. El mes de octubre está llegando con sus días más frescos y las hojas de los árboles empiezan a cambiar de color. Para quienes tienen hijos, es una época en la que (¡por suerte!) se van acomodando las rutinas escolares y, cada tarde, la mesa del comedor se llena de tareas. Además, poco a poco, va creciendo la emoción por los trucos y dulces de Halloween. Trabajadores y trabajadoras a lo largo y ancho de los Estados Unidos están en la recta final para alcanzar sus objetivos de fin de año, corriendo para cumplir con sus agendas apretadas y anticipándose a las vacaciones. En medio de toda esta vorágine, octubre viene a traernos un recordatorio potente de una causa fundamental: el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama.

Por medio de esta conmemoración anual no solo se destaca la importancia de la educación, la prevención, la detección temprana y el apoyo en la lucha contra el cáncer de mama, sino que también se subraya el impacto que pueden tener los esfuerzos de concientización.

El alcance: el cáncer de mama en la actualidad

El cáncer de mama sigue siendo el tipo más común diagnosticado en mujeres en los Estados Unidos, solo superado por el cáncer de piel no melanoma. Para 2025, la Sociedad Americana contra el Cáncer estima que se diagnosticará cáncer de mama a 316,950 mujeres y 2,800 hombres, lo que da un total de 319,750 casos nuevos en todo el país y equivale a un diagnóstico cada dos minutos. Sin embargo, hoy en día hay más de cuatro millones de personas que han padecido cáncer de mama en el país, lo cual constituye una evidencia contundente del progreso que se ha hecho.

Estas cifras ponen de relieve el amplio alcance de esta enfermedad. Además, debemos tener presente que el cáncer de mama afecta a todas las personas por igual, sin importar edad, raza ni origen, lo que nos recuerda que, detrás de las estadísticas, hay personas y familias reales, cada una con riesgos únicos determinados por la genética, la historia y las circunstancias. Existen algunos factores que pueden aumentar el riesgo, como los antecedentes familiares, la edad y las mutaciones genéticas hereditarias en los genes BRCA1 y BRCA2, que normalmente ayudan a suprimir el crecimiento tumoral. Al mismo tiempo, las tasas de supervivencia siguen mejorando: la tasa de supervivencia a cinco años para el cáncer de mama invasivo es del 91% en general; y los resultados están estrechamente ligados al estadio en el cual se hace el diagnóstico. Cuando el cáncer se detecta en una fase temprana y permanece localizado en la mama, la tasa de supervivencia llega al 99%, lo que enfatiza la importancia crucial de la detección precoz y el tratamiento oportuno para salvar vidas.

Prevención y detección temprana: la primera línea de defensa

La concientización comienza cuando comprendemos cuáles son los riesgos personales y tomamos decisiones saludables de manera proactiva, tales como priorizar las pruebas de detección regulares, hacer actividad física y llevar un estilo de vida compatible con una buena salud a largo plazo. Tomar estas decisiones no solo puede reducir las probabilidades de padecer cáncer de mama, sino que también puede aumentar las chances de detectarlo en un estadio temprano, momento en el que es más tratable.

En el caso de las mujeres, los controles regulares son clave:

- **Entre los 40 y los 44 años:** es opcional hacer una mamografía anual.
- **Entre los 45 y los 54 años:** se recomienda una mamografía anual.
- **Después de los 55 años:** se puede continuar con el esquema anual o empezar a hacer las pruebas cada dos años, según la preferencia de cada persona y las recomendaciones médicas.

Además de estas pruebas, los factores relacionados con el estilo de vida pueden jugar un papel significativo en la prevención. Entre ellos, se incluyen los siguientes:

- hacer actividad física de forma regular,
- mantener un peso saludable,
- limitar el consumo de alcohol,
- evitar el tabaquismo,
- tener una dieta equilibrada y nutritiva.

Asimismo, es fundamental reconocer los posibles síntomas. Aunque no todos los bultos sean cancerígenos, ante cualquier cambio que se observe en la apariencia del tejido mamario, la piel o los pezones, se recomienda consultar con un médico lo antes posible.

Octubre es el momento de actuar

La concientización que se genera cada año es un motor para conseguir avances reales. Cada vez son más las mujeres que se hacen pruebas de detección, los cánceres que se detectan precozmente y las mejores tasas de supervivencia. Los esfuerzos para recaudar fondos durante el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama también sirven para respaldar investigaciones innovadoras y mejores opciones de tratamiento, mientras los eventos comunitarios dan mayor visibilidad al tema y contribuyen a reducir el estigma.



¿Quiere generar un impacto este mes?
Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Buscar información sobre la importancia de las pruebas de detección y compartirla.
- Alentar a sus seres queridos a que pidan cita para hacerse una mamografía.
- Participar de eventos locales, recaudaciones de fondos o caminatas.
- Hacer una donación a alguna organización confiable que se dedique a investigar del cáncer de mama.
- Compartir historias, datos y recursos sobre el tema para que se siga hablando al respecto.

El Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama es más que una campaña: es un recordatorio de que todos tenemos un papel relevante. Toda acción marca la diferencia: tomar una decisión personal con respecto a la salud, apoyar a un ser querido o contribuir a la difusión e investigación del tema.

Este mes de octubre, cuando vea las cintas rosas, piense en ellas como algo más que un símbolo. Piénselas como un llamado a la acción y un recordatorio de que la concientización, la prevención y la detección temprana realmente salvan vidas.

Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbese ahora!

Tema: Agradecer y retribuir

¿Cuándo? El día martes 4 de noviembre |

De 12:00 m. a 1:00 p. m. ET



Para inscribirse, [haga clic aquí](#) o escanee el código QR.

Le damos la bienvenida al próximo *webinar* de Wise & Well, que se llevará a cabo el 4 de noviembre y en el cual abordaremos el tema de la gratitud y la retribución. Pronto compartiremos más detalles. Recuerde que puede acceder a nuestro **Centro de Capacitación de Wise & Well** para obtener la información más actualizada sobre los próximos eventos y muchísimos recursos adicionales relacionados con el bienestar.

Aprenda más y busque apoyo

- Fundación Susan G. Komen – Herramientas y recursos: [komen.org](https://www.komen.org)
- Sociedad Americana contra el Cáncer – Programas y servicios: [cancer.org](https://www.cancer.org)
- Fundación Nacional del Cáncer de Mama: [nationalbreastcancer.org](https://www.nationalbreastcancer.org)



Movimiento mensual

Cómo cuidar las rodillas

Las rodillas soportan un gran peso, literalmente. Una de cada cuatro personas adultas padece dolor crónico de rodilla, a menudo por uso excesivo o afecciones tales como la osteoartritis. ¿Y cuál es la buena noticia? Fortalecer los músculos que rodean las rodillas puede significar una gran diferencia a la hora de mantenerlas sanas y sin dolor.

Los médicos y fisioterapeutas hacen hincapié en que los músculos actúan como amortiguadores para las articulaciones. Por un lado, unos cuádriceps, glúteos, pantorrillas e isquiotibiales fuertes ayudan a estabilizar la rodilla y la protegen de las distensiones. Unos músculos débiles o tensos, por otro lado, pueden desequilibrar la alineación y aumentar la presión sobre la articulación.

Ejercicio de clamshell con banda elástica

Recuéstese de lado con las rodillas flexionadas, pase una banda de resistencia por las piernas y colóquela por encima de las rodillas. Levante la rodilla superior manteniendo los pies juntos. Esto activará los glúteos y mejorará la estabilidad de la cadera.

El objetivo: 3 series de 10 a 12 repeticiones de cada lado

Sentadilla con mancuernas

Párese con los pies a un ancho de caderas sosteniendo una mancuerna o pesa rusa a la altura del pecho. Haga una sentadilla manteniendo el pecho erguido y empujando las rodillas hacia afuera. Este ejercicio fortalece los cuádriceps, glúteos e isquiotibiales.

El objetivo: 3 series de 10 a 12 repeticiones

Elevación de pantorrillas

Comience de pie, elevándose sobre los dedos de los pies; luego baje lentamente. Para aumentar la dificultad, haga las elevaciones con una sola pierna. Este ejercicio favorece la estabilidad del tobillo.

El objetivo: 3 series de 15 a 20 repeticiones

Bulgarian Split Squat

Coloque el pie trasero sobre una silla o un banco, y baje haciendo una zancada. Este ejercicio fortalece los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y el tronco a la vez.

El objetivo: 3 series de 10 a 12 repeticiones de cada lado

Fuente: [nytimes.com](https://www.nytimes.com)



Lasaña de calabaza

¿Por qué el pastel de calabaza debería llevarse todos los créditos? La acogedora versión otoñal de este clásico combina capas de puré cremoso de calabaza, salchichas deliciosas y mucho queso derretido en una lasaña contundente, perfecta para las noches frescas de octubre. Este plato casero tiene un toque estacional y le garantiza el éxito incluso con los invitados menos adeptos a la calabaza.

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 a 6 dientes de ajo, rebanados
- 450 g (1 lb) de salchicha italiana picante sin piel
- ½ taza de vino tinto
- 1 lata de tomates de 794 g (28 oz)
- ¼ de taza de albahaca fresca picada
- ¼ de taza de perejil fresco picado
- ½ cucharadita de orégano seco
- Sal kosher y pimienta recién molida
- 1 caja de pasta para lasaña de 454 g (16 oz)
- 1 huevo grande
- 2½ tazas de ricota
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- ½ taza de queso romano rallado
- 1 zucchini grande cortado en rodajas muy finas



Lasaña de calabaza

Preparación

1. Precaliente el horno a 180 °C (350 °F). Coloque el puré de calabaza en un colador fino sobre un recipiente y déjelo escurrir mientras prepara la salsa.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y saltéela hasta que esté transparente, durante unos 6 a 7 minutos. Incorpore el ajo y cocínelo hasta que desprenda aromas, durante unos 2 minutos más. Añada la salchicha y cocínela hasta que se dore, desarmándola con una cuchara de madera. Vierta el vino y déjelo cocinar hasta que se reduzca a la mitad. Incorpore la salsa de tomate y las hierbas, y cocine la preparación a fuego medio-bajo. Sazone con sal y pimienta. Tape y baje el fuego a mínimo. Cocine a fuego lento durante 15 minutos. Revuelva ocasionalmente.
3. Mientras tanto, ponga a hervir agua con sal en una olla grande. Agregue las láminas de lasaña y cocínelas según las indicaciones del paquete. Escúrralas y mézclelas con la ½ cucharada restante de aceite de oliva.
4. En un recipiente, mezcle el puré de calabaza escurrido con el huevo y sazone con sal y pimienta. En otro recipiente, mezcle la ricota, 1 taza de mozzarella y el queso romano.
5. Prepare la lasaña en una fuente para horno de 23 × 33 cm (9 × 13 in). Comience con una capa de salsa. Luego, agregue una capa de láminas de lasaña. Distribuya de manera uniforme la mitad del relleno de calabaza y luego la mitad del zucchini sobre la pasta. Cubra con la mitad de la mezcla de quesos y añada un poco más de salsa. Repita las capas. Termine la lasaña con láminas, salsa y la taza restante de mozzarella. Hornee sin tapa durante 35 a 40 minutos o hasta que la lasaña esté burbujeante. Deje reposar 15 minutos antes de cortar.

Fuente: [foodnetwork.com](https://www.foodnetwork.com)

NFP Corp. y sus subsidiarias no proporcionan asesoramiento legal. La información que se brinda aquí solo tiene fines informativos generales. Consulte a su asesor legal antes de implementar alguna estrategia de bienestar como parte de su oferta de beneficios integrales para empleados.

© NFP Corp. 2025 | 320663



Octubre es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama

Octubre es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama y cada semana nos trae un mensaje importantísimo acerca de la salud femenina y la prevención. A continuación, compartimos 5 consejos clave para guiarnos durante este mes de tanta relevancia.

3 de octubre

Solicite cita para una prueba de detección

En situaciones de riesgo promedio, la mamografía anual es optativa para mujeres de entre 40 y 44 años, y recomendable entre los 45 y 54 años. A partir de los 55 años, puede hacerse cada dos años o mantenerse el esquema anual. Siga haciéndose los controles más allá de que esté bien de salud.

10 de octubre

Conozca cuáles son los síntomas

Si nota algún bulto en la mama, hoyuelos en la piel o textura de "piel de naranja", cambios en los pezones (inversión y secreción), enrojecimiento o hinchazón en los senos, la clavícula o las axilas, haga una consulta médica de inmediato. Tener una conversación a tiempo puede ahorrar tiempo y salvar vidas

17 de octubre

Muévase más, beba menos

Hacer actividad física de manera regular y mantener un peso saludable contribuyen a la prevención del cáncer en general. Si consume bebidas alcohólicas, tenga presente que cuanto menos beba, menor será el riesgo de cáncer de mama. Considere la posibilidad de reducir la ingesta de alcohol o eliminarla por completo.

24 de octubre

Personalice su plan

Averigüe cuál es su riesgo: los antecedentes familiares, las biopsias previas, la genética (p. ej., los genes BRCA1/2) y la densidad mamaria pueden influir en las decisiones relacionadas con las pruebas de detección. Por ejemplo, en los casos de tejido mamario denso, los datos sobre la necesidad de hacer ecografías o resonancias magnéticas adicionales son contradictorios. Por lo tanto, esas personas deberán decidir junto con su médico cómo proceder.

31 de octubre

Busque una compañía y siga adelante

Elija una persona para que sea su "compañera de pruebas": programen los recordatorios y pidan cita juntas para hacerse las mamografías anuales o bianuales. Compartan recursos confiables (como los de la Sociedad Americana contra el Cáncer, Susan G. Komen y la Fundación Nacional contra el Cáncer de Mama) con aquellas amigas que estén necesitando un empujoncito.



Envíeles a sus empleados nuestros consejos semanales de Wise & Well. Son breves mensajes con información sobre salud y bienestar que podrán incorporar fácilmente a su vida diaria.

— Su equipo de Wise & Well

Fuente: [cancer.org](https://www.cancer.org)



Seis pequeños pasos para dar hoy y proteger su salud mañana

319,750 nuevos casos de cáncer en los EE. UU. en 2025
≈ un diagnóstico cada dos minutos