



**EN ESTA EDICIÓN**

**Mes de la Concientización  
sobre la Salud Femenina y  
el Cáncer de Cuello Uterino**

**Recursos adicionales**

Próximo webinar de Wise & Well:  
¡Inscríbese ahora!

**Movimiento mensual**

Rutina de calentamiento de 9 minutos

**Receta**

Estofado de carne



# 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.

## Salud femenina y cáncer de cuello uterino

Cuando hablamos de salud femenina, la concientización sobre el cáncer de cuello uterino y su prevención merecen toda nuestra atención. Si tenemos en cuenta que en el 2022 hubo en el mundo aproximadamente 660,000 casos nuevos, lo cual lo convierte en el cuarto tipo de cáncer más común en mujeres de todo el planeta, resulta indispensable comprender de qué se trata esta enfermedad para cuidarnos y cuidar a nuestros seres queridos.

Primero, la buena noticia: el cáncer de cuello uterino no solo es prevenible sino también altamente tratable cuando se lo detecta a tiempo. A diferencia de lo que ocurre con otros tipos de cáncer, tenemos métodos eficaces a nuestro alcance para prevenirlo y detectarlo en etapas iniciales. La clave para usarlos de manera eficiente es saber qué medidas se deben tomar y en qué momento hacerlo.

La mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino son consecuencia de infecciones recurrentes por el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés), un virus común que la mayoría de las personas sexualmente activas tendrá en algún momento de su vida. Afortunadamente, existen métodos de prevención seguros y eficaces. La vacuna contra el HPV ofrece una buena protección contra los tipos de HPV que causan los casos de cáncer de cuello uterino más comunes. Si bien su aplicación suele recomendarse a niños y niñas de entre 9 y 14 años, la vacuna está disponible para personas de hasta 26 años y, en algunos casos, hasta 45.

Las pruebas de detección periódicas son otra herramienta muy eficaz que se debe aprovechar. Los exámenes de detección de cuello uterino que se hacen con regularidad permiten identificar cambios preocupantes antes de que se agraven. A lo largo de los años, el proceso de detección se ha ido sofisticando; hoy hay opciones que incluyen tanto la prueba de Pap como la del HPV. Su proveedor de atención médica le ayudará a determinar cuál es el cronograma de pruebas más adecuado para usted, de acuerdo con su edad y sus antecedentes médicos.

Muchas mujeres consultan cuáles son los síntomas a los que deberían estar atentas. Si bien las pruebas de detección periódicas son esenciales, incluso cuando no hay síntomas, es importante prestarle atención al cuerpo. Un sangrado anormal, en especial después de tener relaciones sexuales o entre períodos; cambios en el flujo vaginal; dolor pélvico persistente; fatiga sin causa aparente o pérdida de peso son todos signos que ameritan una consulta médica. Recuerde: esos síntomas no necesariamente implican que tenga cáncer de cuello uterino, pero sí es necesario revisarlos.

Entendemos que hablar sobre la salud del cuello uterino no siempre es una situación cómoda. Sin embargo, conversar de forma abierta sobre salud femenina es fundamental para nuestro bienestar. Cuanta más información precisa compartamos y cuanto más nos apoyemos mutuamente para acceder a los cuidados preventivos, mejor será nuestra preparación para proteger nuestra salud.

### Empecemos con esta lista: 6 pasos para cuidar su salud

- Saque turno para su próxima prueba de detección.
- Si es elegible, consulte con su proveedor de atención médica sobre la vacuna contra el HPV; recuerde que los niños y varones jóvenes también deben recibirla, idealmente entre los 11 y los 12 años. De hecho, todas las personas entre los 9 y los 26 años deberían recibir la vacuna contra el HPV.
- Agéndese las fechas para las próximas pruebas de detección.
- Conozca los antecedentes médicos de su familia.
- Si tiene algún síntoma anormal, anótelos y lleve un registro.
- Comparta esta información con otras mujeres que conozca.

### ¿Cuál es el horizonte?

La comunidad médica global ha establecido objetivos ambiciosos pero alcanzables en lo que respecta a la erradicación del cáncer de cuello uterino:

- El 90% de las niñas que sean elegibles deben estar vacunadas contra el HPV para el 2030.
- El 70% de las mujeres entre 35 y 45 años deben haber sido analizadas con pruebas de detección de alta calidad.
- El 90% de las mujeres con cáncer de cuello uterino deben estar recibiendo tratamiento.





Recuerde que la salud importa por sobre todas las cosas. Cada paso que tome en pos de la prevención y la detección temprana es una inversión en su futuro. Ya sea que tenga pendiente alguna prueba de detección, que esté considerando darse la vacuna o simplemente quiera saber más sobre el tema, este es el momento perfecto para hacerlo.

Si quiere más información, consulte los [recursos sobre cáncer de cuello uterino de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#). Allí encontrará muchísimo material, incluidos videos, podcasts, gráficos, fichas descriptivas y pósteres sobre el cáncer de cuello uterino.

“Los exámenes de detección de cuello uterino que se hacen con regularidad permiten identificar cambios preocupantes antes de que se agraven. A lo largo de los años, el proceso de detección se ha ido sofisticando; hoy hay opciones que incluyen tanto la prueba de Pap como la del HPV.”

#### Referencias

Administración de la vacuna contra el HPV: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

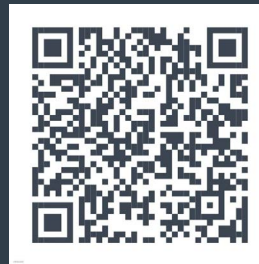
Información general sobre el cáncer de cuello uterino: [who.int](https://www.who.int)

Causas, factores de riesgo y prevención del cáncer de cuello uterino: [cancer.gov](https://www.cancer.gov)

## Recursos adicionales

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

Aproveche el poder del “*flow state*” para tener un año próspero  
¿Cuándo? El día martes 14 de enero | De 12:00 m. a 1:00 p. m. ET



Para inscribirse, [haga clic aquí](#) o escanee el código QR. Para obtener más información, consulte el [Volante para empleados](#).





# Movimiento mensual

## La rutina de calentamiento de 9 minutos que supera cualquier estiramiento

El verano pasado, en *The New York Times*, se publicó un excelente artículo de Cindy Kuzma acerca de las ventajas de entrar en calor antes de hacer actividad física. La autora sugiere que, en lugar de hacer una rutina tradicional de estiramiento, es posible prepararse para el entrenamiento con apenas unos minutos de ejercicios dinámicos de calentamiento. Este abordaje basado en el preentrenamiento se enfoca en movimientos que aumentan la circulación sanguínea, recorren todo el rango de movimiento de las articulaciones y aplican las mejores prácticas actuales en ciencias del ejercicio.

El artículo original puede leerse en inglés aquí: [nytimes.com](https://www.nytimes.com)

### **Rotación de la columna torácica**

Recuéstese sobre el lado izquierdo con las rodillas y caderas flexionadas a 90 grados. Extienda los brazos hacia el frente, con las palmas en contacto. Lleve el brazo derecho hacia arriba y luego hacia el suelo, sobre su lado derecho, permitiendo que rote el tronco, pero no las caderas. Vuelva a la posición inicial. Repita lo mismo del otro lado.

El objetivo: 15 segundos de cada lado.

### **Rotación de cadera**

Párese con los pies separados a un ancho de caderas; luego dé un paso hacia adelante con la pierna izquierda. Levante la rodilla derecha y rote la cadera de manera que la pantorrilla quede paralela al suelo, tomando el tobillo derecho con la mano izquierda cerca de la cadera.

Mantenga la mano derecha en la rodilla de ese mismo lado, “meciéndola” con suavidad y elevando la pierna hacia el pecho. Baje esa pierna, dé un paso al frente con la pierna derecha y repita lo mismo del otro lado.

El objetivo: 30 segundos, alternando ente ambos lados.

### **Marcha con pierna recta**

De pie, dé una patada hacia adelante con la pierna derecha extendida y llévela hasta la altura de la cintura, extendiendo los isquiotibiales. Baje la pierna, repita el movimiento con la izquierda y avance. Intente mantener las rodillas extendidas. Si no llega a tocarse los dedos de los pies, eleve la pierna hasta el punto en el que sienta el estiramiento.

El objetivo: 30 segundos, alternando ente ambos lados.



# Movimiento mensual (continuación)

La rutina de calentamiento de 9 minutos que supera cualquier estiramiento

## **Estocada hacia adelante**

Comience de pie. Ambos pies deben estar juntos. Eleve el pie derecho y dé un paso amplio hacia adelante. Flexione la rodilla derecha y baje las caderas hasta que el muslo derecho esté paralelo al suelo —o hasta donde llegue con comodidad, lo que ocurra primero.

Intente mantener la espalda erguida, el tronco inmóvil y el pie de atrás firme en el suelo. Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio con la pierna izquierda. Cuide que la rodilla de adelante no sobrepase el pie.

El objetivo: 30 segundos, alternando ente ambos lados.

## **Estocada lateral**

Comience de pie. Dé un paso amplio hacia el lado derecho, con los dedos de los pies apuntando hacia el frente y los talones empujando hacia el suelo. Flexione la rodilla y la cadera del lado derecho mientras va pasando el peso del cuerpo hacia ese pie. Continúe hasta que la pierna izquierda esté extendida casi por completo y la rodilla derecha se ubique por encima del segundo dedo del pie derecho. Vuelva a la posición inicial. Repita lo mismo del lado izquierdo.

El objetivo: 30 segundos.

## **Desplazamiento lateral con elevación de brazos**

Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el frente, el torso erguido y el peso del cuerpo sobre los metatarsos. Desplácese hacia un lado, luego hacia el otro. Mientras hace esto, eleve los brazos por encima de la cabeza y luego bájelos, como si estuviera haciendo saltos de tijera.

El objetivo: 30 segundos.





# Estofado de carne

Una cacerola con estofado de carne a fuego lento en la cocina no solo llena el hogar de aromas deliciosos, sino que también promete el bienestar profundo y conmovedor que solo una exquisitez cocinada lentamente puede brindar. Mientras las temperaturas bajan y la noche cae más temprano, este plato clásico es más que un alimento: es como un abrazo cálido que convierte cualquier día gris de invierno en un refugio acogedor.

## Ingredientes

- 700 g (1.5 lb) de carne de res para estofado, cortada en cubos de 2.5 cm (1 in)
- ½ cucharadita de sal (para usar en diferentes partes de la receta)
- 6 cucharadas de harina común (para usar en diferentes partes de la receta)
- ½ cucharadita de paprika ahumada
- 1 cucharada de aceite de canola
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 2 cucharaditas de condimento provenzal
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de vino tinto seco
- 2 tazas de caldo de res
- 1½ cucharadita de romero fresco molido (para usar en diferentes partes de la receta)
- 2 hojas de laurel
- 3 tazas de papas peladas cortadas en cubos
- 3 tazas de cebolla picada gruesa, en piezas de aproximadamente 5 cm (2 in)
- 2 tazas de zanahorias cortadas en rebanadas
- 2 cucharadas de agua fría
- 2 cucharadas de aceto balsámico o vinagre de vino tinto
- 1 taza de guisantes frescos o congelados
- Más romero fresco (opcional)



# Estofado de carne

## Preparación

1. En un recipiente pequeño, mezcle la carne de res y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. En un recipiente grande, mezcle 4 cucharadas de harina y paprika. Agregue los trozos de carne poco a poco y mezcle hasta integrar.
2. En una cacerola de hierro fundido, dore la carne en aceite a fuego medio. Agregue el puré de tomate, el provenzal y el ajo, y cocine hasta que la preparación desprenda aromas y comience a oscurecerse un poco. Agregue vino y cocine hasta que la mezcla alcance el punto de hervor. Cocine hasta que se reduzca a la mitad, durante unos 5 minutos. Agregue el caldo, 1 cucharadita de romero y las hojas de laurel. Deje hervir. Baje la temperatura. Tape la preparación y cocínela hasta que la carne esté casi tierna, durante aproximadamente 1 hora y media.
3. Agregue las papas, las cebollas y las zanahorias. Tape la preparación y cocínela hasta que la carne y las verduras estén tiernas, durante unos 30 minutos más.
4. Tire las hojas de laurel. En un recipiente pequeño, mezcle  $\frac{1}{2}$  cucharadita de romero,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y 2 cucharadas de harina. Agregue el agua fría y el vinagre. Revuelva hasta que la preparación se vea homogénea. Agregue la preparación al estofado. Deje hervir. Incorpore los guisantes. Cocine y revuelva hasta que la preparación se espese, durante unos 2 minutos. Si lo desea, agregue más romero fresco.

Fuente: [tasteofhome.com](https://tasteofhome.com)



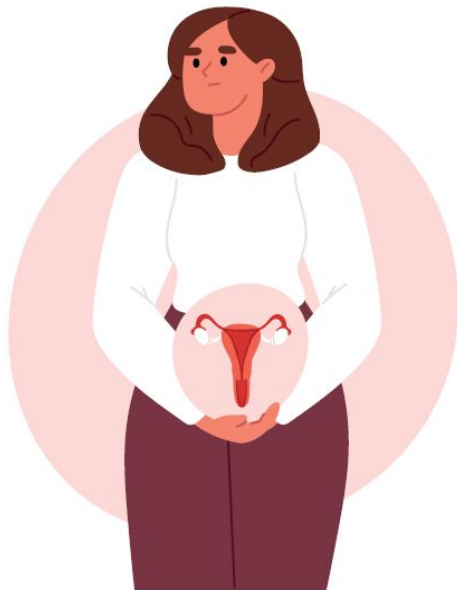


Enero es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Cuello Uterino y cada semana nos trae un mensaje importantísimo acerca de la salud femenina y la prevención. A continuación, compartimos 5 consejos clave para guiarnos durante este mes de tanta relevancia.

3 de enero

### Aprenda cuáles son los riesgos

Comience el año aprendiendo acerca de los factores de riesgo y conversando con sus seres queridos sobre los antecedentes médicos familiares. El conocimiento es su primera línea de defensa.



10 de enero

### Valore el poder de la prevención

La vacuna contra el HPV representa un cambio revolucionario en lo que respecta a la prevención del cáncer de cuello uterino. Si bien su aplicación suele recomendarse en niños y niñas de entre 9 y 14 años, es posible recibirla hasta los 26 y, en ocasiones, hasta los 45.

17 de enero

### Recuerde que las pruebas salvan vidas

Aproveche esta semana para sacar un turno para su próxima prueba de detección o recordarles a sus amigas que lo hagan.

24 de enero

### Conozca su cuerpo

Prestar atención a los cambios en su cuerpo es crucial. Sangrados anormales, cambios en el flujo vaginal, dolor pélvico persistente o fatiga sin causa aparente son signos que ameritan una consulta médica.

**La vacuna contra el HPV brinda protección frente al 90% de los casos de cáncer de cuello uterino.**

31 de enero

### Difunda y concientice

Para cerrar el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Cuello Uterino, enfoquémonos en compartir todo lo que hemos aprendido. La comunidad médica global apunta a que el 90% de las niñas que sean elegibles estén vacunadas contra el HPV para el 2030. Comparta esta información con otras mujeres que conozca: su madre, hermanas, hijas o amigas. De forma colectiva, podemos trabajar para erradicar el cáncer de cuello uterino.

**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: [who.int](https://www.who.int).

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.

12/24 (24-CB-CB-HW-240431) Copyright © 2024 NFP. Todos los derechos reservados.





Enero es el Mes de la Concientización sobre la Salud Femenina y el Cáncer de Cuello Uterino

**El cáncer de cuello uterino** es aquel que comienza en el cérvix, un canal con forma de rosquilla que se ubica entre el útero y la vagina. El virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) es la causa principal de este cáncer y la infección de transmisión sexual más común. A continuación, algunos datos importantes sobre la prevención del cáncer de cuello uterino:

## ¿Cuáles son los métodos de prevención?

**90%**

La vacuna contra el HPV brinda protección frente al 90% de los casos de cáncer de cuello uterino



Las infecciones por HPV pueden no producir síntomas, por lo que debe hacerse pruebas de detección periódicas de HPV y de cáncer de cuello uterino.



Los exámenes de cuello uterino comienzan con una prueba de Papanicolaou. Su médico tomará una pequeña muestra de células del cérvix, la enviará al laboratorio para que las estudien y luego le compartirá los resultados.

## ¿Quiénes deberían examinarse?

Las mujeres entre 21 y 29 años deben hacerse un Pap cada 3 años.

Las mujeres de 30 años o más

deben hacerse uno cada 5 años, junto con una prueba de HPV; o bien, cada 3 años sin prueba de HPV.

Fuente:  
[njfpl.org](http://njfpl.org)

