

WorldCare Health Update



A medida que se acerca la temporada de vacaciones, es importante mantenerse diligente respecto a su salud y bienestar. Estamos aquí para orientarlo y apoyarlo en sus esfuerzos para lograrlo. En esta edición de Health Update, encontrará información sobre dos temas muy importantes: la depresión y el cáncer de mama proveniente de algunos de nuestros proveedores médicos de segunda opinión pertenecientes al [The WorldCare Consortium®](#).

Compartimos específicamente ideas sobre la relación que existe entre la actividad física, con la prevención de nuevos episodios de depresión, al igual que algunos consejos útiles que puede seguir si vive con alguien que padece depresión.

Adicionalmente mencionamos cuáles son algunos de los métodos utilizados para diagnosticar el cáncer de mama, cómo se presenta y se trata comúnmente; incluyendo qué tipos de cáncer son más comunes en los hombres en comparación a las mujeres.

Esperamos que esta información sea útil e informativa para usted. Igualmente queremos recordarle que si a usted le han diagnosticado recientemente una enfermedad seria y desea obtener una segunda opinión médica por favor [póngase en contacto con nosotros](#).

¡Que tengan unas vacaciones tranquilas, saludables y llenas de felicidad!

La actividad física podría ayudar a proteger contra nuevos episodios de depresión, incluso en personas que son genéticamente vulnerables

Fuente: [Massachusetts General Hospital](#)
(Información sobre este hospital se encuentra disponible en inglés)

Según un nuevo estudio de investigadores del Massachusetts General Hospital (MGH), el aumento en la actividad física puede reducir significativamente las probabilidades de depresión, incluso entre personas que



genéticamente están predispuestas a padecerlo. En un artículo publicado por la revista científica *Depression and Anxiety* (por su nombre en inglés), el equipo indicó que las personas que hacían ejercicio al menos unas horas por semana, tenían menos probabilidades de ser diagnosticadas con un nuevo episodio de depresión, incluso ante un alto riesgo genético del trastorno. [Lea aquí la historia completa en inglés.](#)

"El servicio que WorldCare me brindó fue extraordinario. Cuando hablé con mi coordinador de caso, ella hizo preguntas puntuales para cerciorarse que entendía el panorama completo siendo a su vez comprensiva con lo que me estaba pasando. El tiempo de respuesta fue increíble y el reporte final pudo proporcionarnos tanto los pasos a seguir como el material de soporte para ayudarnos a continuar con nuestro tratamiento." - Janeen, usuaria de WorldCare

¿Sabía que WorldCare lanzó recientemente un nuevo servicio de segunda opinión médica sobre salud mental? [Vea este video](#), en inglés, para que conozca más acerca de este nuevo servicio y póngase en contacto con su empleador o compañía de seguros para preguntar si este nuevo servicio está disponible para usted.

Si usted vive con alguien que padece depresión, [descargue el folleto](#) que se cita a continuación para obtener algunos consejos útiles.


Depresión
Hablemos

¿Vive con alguien que padece depresión?

Vivir con alguien que padece depresión puede ser difícil. A continuación se ofrecen consejos sobre lo que puede hacer para ayudar a la persona con depresión que vive con usted y, al mismo tiempo, cuidarse de sí mismo.

Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad y no un signo de pusilanidad.
- La depresión se puede tratar. La duración de la enfermedad y la elección del tratamiento más idóneo para tratarla dependen de su gravedad.
- El apoyo de cuidadores, amigos y familiares facilita la curación de la depresión. Hay que dar prueba de paciencia y perseverancia, ya que la recuperación puede llevar tiempo.
- El estrés puede empeorar la depresión.




Cómo ayudar a una persona con depresión

- Dígale claramente que quiere ayudarla, escucharla sin juzgarla y apoyarla.
- Recabe más información sobre la depresión.
- Anímela a solicitar ayuda profesional cuando sea posible. Ofrézcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si a dicha persona le prescriben medicación, ayúdela a tomarla de la forma prescrita. Tenga paciencia; la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien.
- Ayúdela con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
- Anímela a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.
- Anímela a centrarse en las cosas positivas y no en las negativas.
- Si dicha persona piensa en hacerse daño a sí misma o ya se ha autolesionado intencionalmente, no la deje sola. Pida ayuda adicional a los servicios de emergencia o a un profesional sanitario. Entretanto, quite del alcance de dicha persona cosas tales como medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.
- Cúidese también usted. Procure buscar formas de relajarse y siga haciendo las cosas que le gustan.

RECUERDE:
si vive con una persona que padece depresión, puede ayudarla a curarse, pero también tiene que cuidarse usted.

LetsTalk

www.who.int/depression/es

 Organización Mundial de la Salud

Cáncer de mama: diagnóstico y tratamiento



Fuente: [Mayo Clinic](#)

(Información sobre este hospital se encuentra disponible en inglés)

Diagnóstico del cáncer de mama: a continuación se presentan algunas de las pruebas y procedimientos utilizados para diagnosticar el cáncer de mama:

1. Examen de mamas
2. Mamografía
3. Ecografía mamaria
4. Biopsia
5. Imágenes mamarias por resonancia magnética (MRI)

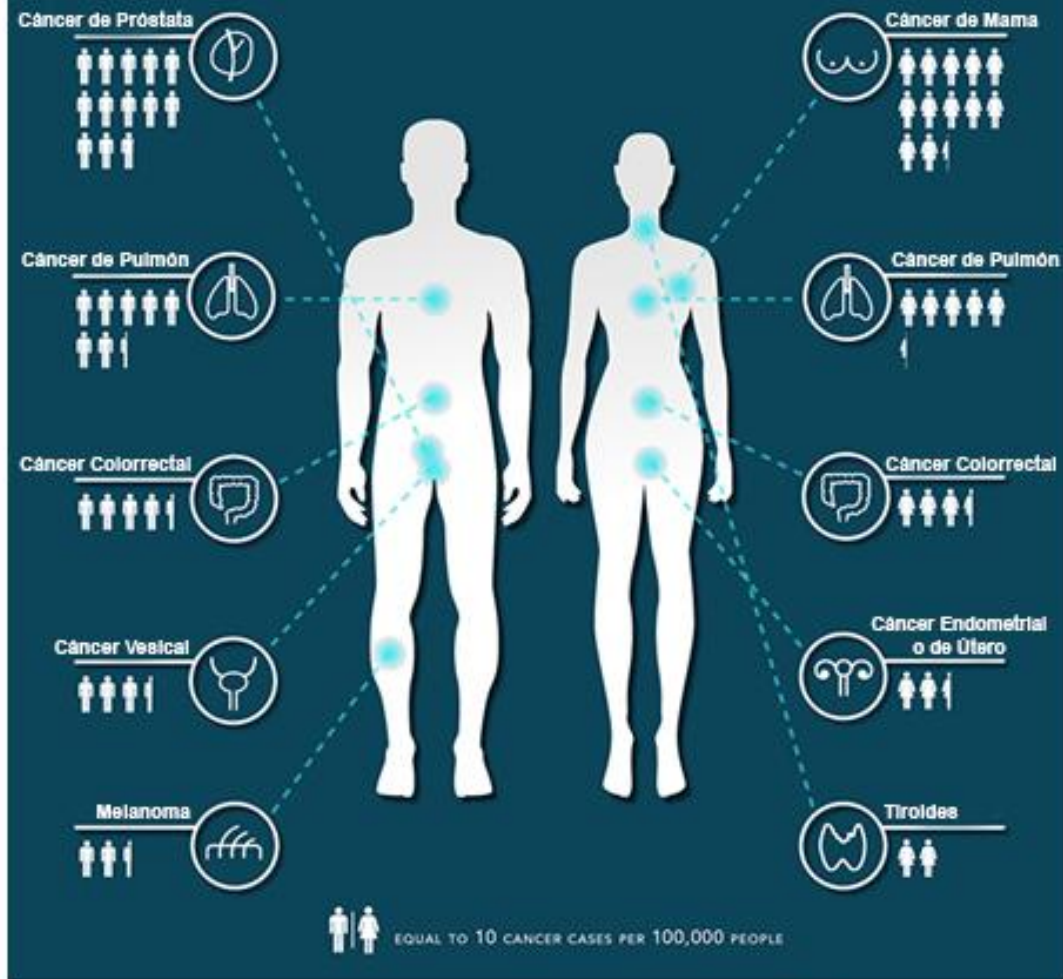
[Continúe leyendo](#) para conocer más en detalle sobre cada procedimiento, las etapas del cáncer de mama y las opciones de tratamiento disponibles contra el cáncer de mama según el tipo, etapa, grado, tamaño, entre otros.

"El proceso me pareció, en general, muy valioso y al final mi diagnóstico no cambió como tampoco mi plan de tratamiento sin embargo; me tranquilizó saber que todos mis médicos están bien encaminados. Recomendaría encarecidamente este programa a quienes tuviesen alguna duda respecto a su enfermedad." - Luana, usuaria de WorldCare

Si usted o un ser querido ha sido diagnosticado ya sea con cáncer de mama o cualquier otro tipo de cáncer, por favor póngase en contacto con nosotros hoy mismo para, [solicitar una segunda opinión médica.](#)

¿Alguna vez se ha preguntado qué tipos de cáncer son más comunes en los hombres que en las mujeres? [Descargue la infografía que se encuentra a continuación para obtener más información.](#)

¿Cuáles son los tipos de cáncer más comunes entre los hombres y las mujeres?



Fuente

- <http://seppc.nccd.cdc.gov/seppc/>
- <http://www.fresppk.com/>

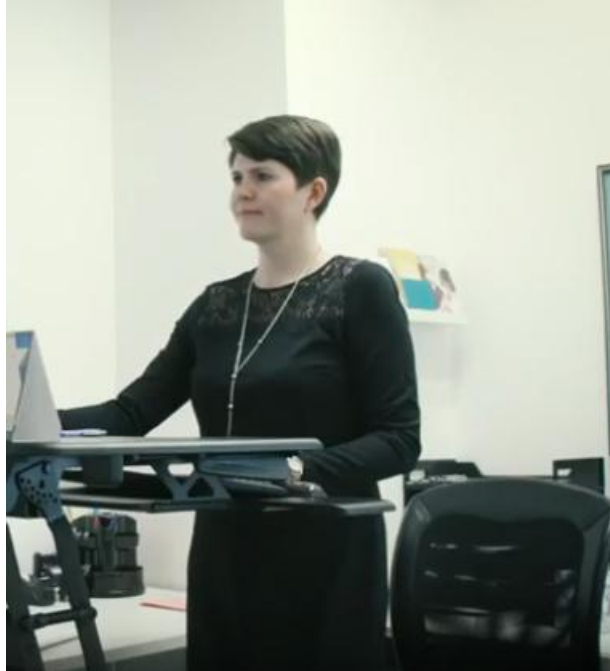
La historia de Courtney: el valor de una segunda opinión médica

Después de que Courtney fue diagnosticada con cáncer a los 30 años de edad, temía de la recomendación de su equipo de médicos urólogos de extirparse completamente la vejiga (cistectomía radical), lo que haría que necesitara de una bolsa de urostomía. Después de que WorldCare facilitó una evaluación de segunda opinión médica encabezada por un equipo líder de urólogos-oncólogos, una recomendación respecto a la extirpación parcial de la vejiga permitió que Courtney

permaneciera activa sin necesidad de usar una bolsa de urostomía.

[Vea la historia de Courtney.](#)

(El video está disponible en inglés.)



Síguenos en [LinkedIn](#), [Twitter](#), y [Facebook](#) para obtener las últimas actualizaciones de WorldCare y los hospitales de clase mundial pertenecientes [The WorldCare Consortium®](#) .

Suscribase a nuestro [blog](#) para obtener información importante, incluyendo actualizaciones sobre medicina, la atención de salud y de nuestra compañía.

WorldCare International, Inc. | marketing@worldcare.com | www.worldcare.com