



SEA PARTE  
DE LA  
SOLUCIÓN

## ESTUDIO DE EXTENSIÓN *La Mujer y Su Salud*

ESTUDIO DE EXTENSIÓN DE LA MUJER Y SU SALUD • 2016-2017

### WHI continúa *trabajando* para mejorar la salud de la mujer

**L**OS ENSAYOS CLÍNICAS INICIALES DE LA MUJER Y SU SALUD (Women's Health Initiative, WHI) comenzaron en la década de 1990 y terminaron hace más de 10 años. Sin embargo, el trabajo científico dirigido a mejorar la salud de la mujer ha continuado a través del contacto con ustedes, las participantes del estudio. En 2015, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH) extendió su compromiso de financiar el estudio de WHI. Los científicos de WHI están trabajando para comprender mejor las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las fracturas y otros problemas médicos importantes que afectan a las mujeres.

La edad promedio de las participantes de WHI es ahora mayor a 80, y debido a que un gran número de mujeres siguen involucradas en WHI, los investigadores pueden examinar cómo los factores relacionados con el envejecimiento pueden afectar la calidad de vida de los adultos mayores. Los investigadores de WHI están trabajando con el amplio conjunto de información ya recopilada mientras invitan a las participantes de WHI a involucrarse en estudios adicionales que ayuden a entender mejor la salud de la mujer. No podríamos hacer esto sin su apoyo continuo y activo; ¡gracias!

Un número de participantes de WHI está participando en un estudio que examina si el aumento de la actividad física puede reducir las enfermedades cardíacas y los ataques de apoplejía en las mujeres mayores. Este estudio, financiado por el NHLBI, está

dirigido por la Dra. Marcia Stefanick de Stanford University, la Dra. Andrea LaCroix de University of California San Diego y el Dr. Charles Kooperberg del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson (Fred Hutchinson Cancer Research Center).

Otro grupo de participantes, entre ellas algunas que estuvieron en el Estudio Larga Vida (Long Life Study) en 2012-2013, está usando otra vez un monitor para llevar un registro de la actividad física. Estas mujeres llevarán el monitor durante tres períodos en tres años y escribirán un diario para registrar sus horas de sueño. Este estudio, financiado por los NIH, proporcionará información importante sobre el envejecimiento y el papel de la actividad física en el mantenimiento de la salud.

- 3 Enfoque en los hallazgos
- 4 Asientos accesibles: ¿Cuáles son sus derechos?
- 5 ¿Cómo ha modificado WHI sus hábitos de salud?
- 8 Información de los centros

EN ESTA EDICIÓN





## WHI CONTINÚA TRABAJANDO PARA MEJORAR LA SALUD DE LA MUJER

Continúa de la pág. 1

Se invitó a muchas participantes de WHI a participar en el **Estudio de resultados de los suplementos de cacao y de los complejos multivitamínicos (COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study, COSMOS)**, un interesante ensayo clínico nuevo de 18,000 personas a nivel nacional dirigido por la Dra. JoAnn Manson y el Dr. Howard Sesso del Brigham and Women's Hospital y el Dr. Garnet Anderson del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson. También se está invitando a familiares y amigos de las participantes de WHI para que participen en el ensayo. COSMOS está evaluando si tomar dos cápsulas de extracto de cacao y un complejo multivitamínico estándar cada día puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y cáncer. **Las mujeres a partir de los 65 años y los hombres a partir de los 60 años en los Estados Unidos que no hayan tenido un ataque cardíaco o un ataque de apoplejía o un nuevo diagnóstico de cáncer en los últimos dos años pueden participar.** Los participantes deben estar dispuestos a renunciar al uso personal de suplementos de complejos multivitamínicos durante el estudio. Primero se invitó a participantes elegibles de WHI para que se inscriban en COSMOS, pero independientemente de si usted participa o no personalmente en el estudio, esperamos que haga correr la voz sobre COSMOS entre sus familiares y amigos de ambos sexos. Para obtener más información, visite [www.cosmostrial.org](http://www.cosmostrial.org) o llame al (800) 633-6913.

Las mujeres que participaron en el estudio original de **Dieta y Visión (Diet and Vision Study) (2001-2004)** están participando en un estudio de seguimiento. El estudio original reveló que las elecciones de alimentos saludables combinadas con la actividad física, el tabaquismo limitado y un adecuado consumo de vitamina D pueden actuar juntos para preservar mejor la salud ocular. En el estudio de seguimiento, financiado por los NIH, los investigadores siguen estudiando si ciertos aspectos de la dieta contribuyen a los cambios oculares relacionados con la edad, incluidos el desarrollo o la progresión de la degeneración macular y la pérdida de



la función de la visión. Esta investigación está dirigida por la Dra. Julie Mares de University of Wisconsin-Madison, el Dr. Steven T. Bailey de Oregon Health & Science University, el Dr. Robert Wallace de University of Iowa, la Dra. Barbara Blodi de University of Wisconsin-Madison, y la Dra. Karen Gehrs de University of Iowa.

El estudio **Vida y Longevidad después del Cáncer (Life and Longevity after Cancer, LILAC)**, financiado por el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), continuará durante todo el 2017.

El estudio sigue a mujeres a las que se les han diagnosticado ciertos tipos de cáncer. Se ha invitado a más de 10,000 mujeres a participar en este estudio. Las participantes aportan información importante sobre cómo su diagnóstico y tratamiento de cáncer han afectado sus vidas. Los investigadores también están caracterizando los tratamientos contra el cáncer y recolectando tejido tumoral para estudios futuros sobre la supervivencia al cáncer, la calidad de vida y la salud después del cáncer. El estudio está dirigido por el Dr. Garnet Anderson del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson, la Dra. Bette Caan de Kaiser Permanente Northern California y la Dra. Electra Paskett de Ohio State University.

El **Estudio de la Memoria de WHI (Women's Health Initiative Memory Study, WHIMS)** continuará por otros cinco años con fondos del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging). Además de estudiar los factores predictores del deterioro cognitivo y las discapacidades, los investigadores de WHIMS estarán investigando la resiliencia cognitiva. (Un subestudio de

COSMOS llamado COSMOS-Mind determinará si el suplemento COSMOS mejora o protege el funcionamiento cognitivo.

Este subestudio está abierto a personas que no participen del WHIMS que estén inscritas en COSMOS). ■





## Enfoque en los hallazgos

**I** EN EL ÚLTIMO AÑO, se han publicado 181 artículos con datos de WHI en revistas científicas! Aquí hay resúmenes de algunos de los artículos publicados en el último año.



### ■ Consumo de Café y Cafeína y el Riesgo de Hipertensión en Mujeres Postmenopáusicas

*(American Journal of Clinical Nutrition, 2016)*

La presión arterial alta, o la hipertensión, es un factor de riesgo para muchas enfermedades, incluidos el ataque de apoplejía y la insuficiencia cardíaca. Este estudio, realizado por la Dra. Jinnie J. Rhee de Stanford University School of Medicine y sus colegas, examinó el vínculo entre el consumo de café y cafeína y la presión arterial alta en casi 30,000 participantes de WHI. Se encontró que el café con cafeína, el café descafeinado y la cafeína no son factores de riesgo para la hipertensión en mujeres posmenopáusicas. Los estudios anteriores de estas relaciones habían arrojado resultados mixtos.



### ■ Dieta de alto índice glucémico como factor de riesgo para la depresión

*(American Journal of Clinical Nutrition, 2015)*

El Dr. James E. Gangwisch de Columbia University y sus colegas utilizaron datos de WHI para examinar la relación entre una dieta de alto índice glucémico, por ejemplo una dieta de alto contenido de carbohidratos refinados, bebidas azucaradas y bocadillos, y el riesgo de depresión. Hallaron que el consumo progresivamente

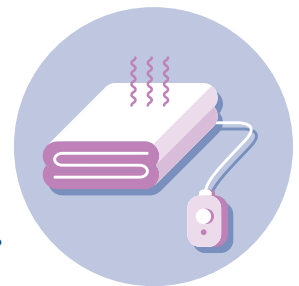


más alto de azúcares agregados está asociado con probabilidades crecientes de depresión entre mujeres postmenopáusicas. La fuente de los azúcares de la dieta es importante, por ejemplo, hallaron que el aumento del consumo de fruta (sin incluir el jugo) no está asociado con un mayor riesgo de depresión. El estudio también reveló que a medida que el consumo de granos integrales aumenta, el riesgo de depresión disminuye.

### ■ Uso de manta eléctrica y riesgo de cáncer de tiroides en la cohorte de observación de WHI

*(Women Health, 2015)*

El cáncer de tiroides es el quinto cáncer que se diagnostica más comúnmente en mujeres de los Estados Unidos, y sus índices continúan aumentando. El factor de riesgo mejor establecido es la exposición a la radiación ionizante, y se han sospechado otros factores ambientales. Un estudio realizado por la Dra. Ikuko Kato, de Wayne State University, y sus colegas, utilizó datos de WHI para observar un factor de riesgo sospechoso: el uso de mantas eléctricas que emiten radiación no ionizante en forma de campos electromagnéticos de frecuencia extremadamente baja. No hallaron ninguna relación entre el uso de la manta eléctrica, durante cualquier cantidad de tiempo, y el riesgo subsiguiente de cáncer de tiroides entre las mujeres posmenopáusicas. ■





# ASIENTOS *Accesibles:*

## ¿Cuáles son sus derechos?



La Ley de Protección para Personas Discapacitadas (Americans with Disabilities Act, ADA) ha facilitado a los usuarios de sillas de ruedas (y otros dispositivos de movilidad, como scooters eléctricos) disfrutar de las actividades que más les gustan, por ejemplo, asistir a películas y actuaciones y salir a comer. La mayoría de las instalaciones públicas están obligadas a cumplir con requisitos específicos para garantizar que se encuentren disponibles asientos accesibles para cualquier persona que los necesite. No obstante, el cumplimiento puede variar, de modo que estas son algunas cosas importantes que debe saber acerca de sus derechos.

### Lugares donde se ingresa con boleto de entrada

La ADA exige que los lugares a los que se ingresa con boletos de entrada, por ejemplo, salas de cine, salas de conciertos y espacios deportivos, ofrezcan asientos accesibles. Es decir, un espacio diseñado para ubicar una silla de ruedas, así como un camino accesible para llegar a ese espacio.

Estos son algunos de los requisitos clave para los lugares donde se ingresa con boleto:

- Los asientos accesibles deben estar disponibles para la venta durante las mismas horas en las que se venden los asientos regulares y usando los mismos métodos (tales como taquilla, ventas en línea o por teléfono).
- No se puede cobrar más a los clientes por un asiento accesible que por un asiento regular en la misma sección.
- Las entradas para asientos accesibles deben estar disponibles en todos los niveles de precios que se ofrecen al público en general.
- Los clientes pueden comprar hasta tres asientos adicionales para acompañantes en la misma fila del asiento accesible, si se encuentran disponibles.
- Los lugares no pueden pedir pruebas de discapacidad antes de vender un asiento accesible, pero pueden pedir a los clientes que afirmen su necesidad de un asiento accesible.
- No se pueden liberar los asientos accesibles para la venta general a menos que el resto de la sección, el rango de precios o el lugar estén agotados.

### Restaurantes

Los restaurantes están sujetos a estos requisitos, entre otros, con ciertas excepciones en edificios antiguos:

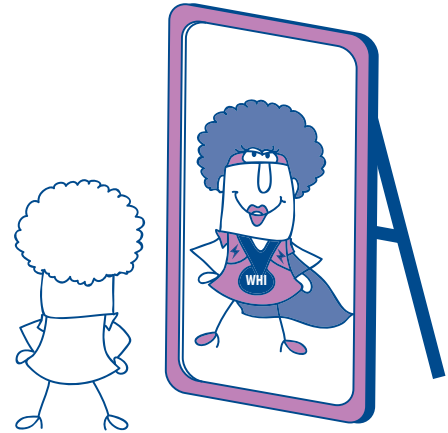
- Se debe poder acceder al cinco por ciento de todas las superficies para comer de un restaurante y estas deben estar distribuidas por todo el restaurante. Por ejemplo, si un restaurante tiene un bar, un comedor y asientos al aire libre, se deben ofrecer asientos accesibles en las tres áreas.
- Los restaurantes deben proporcionar un camino de al menos 36 pulgadas de ancho para llegar a los asientos accesibles.
- Para acomodar a los usuarios de silla de ruedas, las mesas de restaurante accesibles deben tener por lo menos 27 pulgadas de espacio libre debajo y deben tener entre 28 y 34 pulgadas de alto.

Para obtener más información, visite [www.ADA.gov](http://www.ADA.gov). ■



# ¿Cómo ha modificado WHI sus hábitos de salud?

Cuatro mujeres reflexionan sobre cómo el participar en el estudio ha afectado sus elecciones



## Alva Bustamante Torres, 84 años

Alva Bustamante Torres de Tucson, Arizona, es clara acerca de los beneficios de WHI para su salud y la salud de su familia: “Nos cambió la vida”, dice.

Torres se informó de dos cosas fundamentales cuando se inscribió a la edad de 57 años. “De inmediato, se enteraron de que tenía osteoporosis, lo cual nunca hubiera imaginado a esa edad”, dice. Y al escribir un diario de alimentos, se enteró de que su dieta tenía un alto contenido de grasa. Nacida en Tucson, se crió con la comida de su herencia mexicana, que incluía manteca de cerdo.

“Estaba consciente de que si lograba educarme, lograría educar a mis hijos y nietos”, dice. Ella cambió su dieta, comenzó a tomar vitaminas adicionales, y comenzó a hacer ejercicio con regularidad. En los últimos años, pasó de andar en bicicleta a usar una bicicleta fija, que tiene en la cocina. “De esa manera, me obligo a usarla más que si la tuviera en otra habitación”, dice. Sus bisnietos también la usan cuando van de visita.

En el año 2016, Torres tuvo una fuerte caída: se cayó de un porche y se rompió la pelvis. Sin embargo, dice que su recuperación fue extraordinariamente rápida. “Realmente siento que si no hubiera estado haciendo todas estas cosas que comenzaron con La Mujer y Su Salud, no gozaría de tan buena salud ahora”, afirma.

Su experiencia con WHI incluso la llevó a escribir un pequeño libro de cocina sana sobre cocina mexicana,

*“Debo mi longevidad y buena salud a La Mujer y Su Salud”.*

— Alva Bustamante Torres

que reparte de forma gratuita, pidiendo solamente que la gente haga una donación a un banco de alimentos u otra organización que alimente a las personas que padecen hambre. “Todo esto salió de La Mujer y Su Salud”, dice ella.

Torres dice que no tiene problemas de salud en curso, excepto por una alergia al sol. Nunca fumó y bebe una pequeña cantidad de vino tinto con la cena o come un cuadrado de chocolate oscuro cada día.

“Debo mi longevidad y buena salud a La Mujer y Su Salud”, dice. “Ayudó a toda la familia”.

## Beth Silvercloud-Severance, 79 años

Beth Silvercloud-Severance se inscribió en WHI en 1998, después de leer acerca de cuánta investigación médica, incluida la investigación del cáncer de mama, se llevaba a cabo en hombres. “Y luego me enteré de que se había aprobado la financiación para estudios en mujeres”, dijo. “Ahí pensé: eso tiene sentido; quiero ser parte de eso”.

Su participación en el estudio comenzó aproximadamente al mismo tiempo que su interés por la medicina natural, lo que la ha llevado a tomar una serie de suplementos de hierbas, vitaminas y aminoácidos y gradualmente eliminar todos los medicamentos recetados, incluidos los medicamentos para la enfermedad de Raynaud.

Desea evitar exigir demasiado a su hígado y sus riñones, y mantener sus órganos sanos para poder donarlos un día. “Estaba decidida a que cuando ya no necesite mis órganos, estos pasen a alguien que necesite órganos sanos”, afirma.

Continúa en la pág. 6



## ¿CÓMO HA MODIFICADO WHI SUS HÁBITOS DE SALUD?

Continúa de la pág. 5

Silvercloud-Severance participa actualmente en el LILAC, ya que tuvo cáncer de colon. Ha estado en remisión desde 2004. Vive en Georgia y tiene tres hijos y seis nietos.

Es un cuarto nativa americana, con herencia cherokee y chickasaw, y espera que las mujeres nativas americanas puedan estar mejor representadas en las investigaciones médicas, dados los problemas de salud que muchas de ellas afrontan.

“Creo que es maravilloso que la salud de las mujeres y las cosas que puedan afectar la salud de las mujeres se hayan codificado, estudiado e investigado y puedan convertirse en información básica que se puede cosechar”, dice. “El valor de La Mujer y Su Salud ha sido reconocido por fuentes de financiación una y otra vez. Y aplaudo eso, porque no siempre sucede”.

*“...las cosas que pueden afectar la salud de las mujeres... pueden convertirse en información básica que se puede cosechar”.*

— Beth Silvercloud-Severance



*“Pude controlar mi nivel de azúcar en sangre al cambiar mi dieta y perder peso. No hago dieta, simplemente como correctamente”.*

— Ann Tyler

### Ann Tyler, 81 años

Ann Tyler, de Pittsfield, Massachusetts, dice que su participación en WHI le ha traído mejores hábitos alimenticios y salud en general, así como una mayor conciencia de las medidas preventivas, debido a los controles y las pruebas que se exigen. Se inscribió en 1998 y ha participado en los estudios de terapia hormonal aleatorizada, de modificación de la dieta y de calcio/vitamina D y actualmente participa en el COSMOS. “Siento que estos estudios son muy importantes para determinar el impacto que pueden tener varios tratamientos en la vida de las mujeres”, dice.

A Tyler se la diagnosticó como prediabética hace aproximadamente dos años. “Pude controlar mi nivel de azúcar en sangre al cambiar mi dieta y perder peso”, dice. “No hago dieta, simplemente como correctamente”. Ha perdido alrededor de 60 libras. Dice que el único medicamento recetado que toma es para la presión arterial alta.

Tyler trabajó durante 36 años para General Electric y tuvo una segunda carrera como asesora fiscal en una empresa de contabilidad. Ha vivido en el mismo hogar por 60 años y ahora pasa los inviernos en la Florida. Tiene dos hijos, cinco nietos y 18 bisnietos.



## Mary Jo Alexander, 83 años

Mary Jo Alexander, del Newton Center de Massachusetts, recuerda su motivación

para participar en el estudio WHI en 1993. “Estaba escuchando acerca de cómo los ensayos clínicos se hacían principalmente con hombres, y este estudio se enfocaba en las mujeres”, dice. Su participación en el estudio de modificación de la dieta cambió sus hábitos alimenticios para mejor. Después de que se le diagnosticara linfoma hace 12 años, Alexander perdió peso y tuvo que concentrarse en recuperarlo. Lo que aprendió a través de WHI la ayudó en ese esfuerzo, dice. Todavía está recibiendo tratamiento de quimioterapia, pero su apetito ha mejorado y volvió a hacer ejercicio. Actualmente está inscrita en el estudio LILAC.

Alexander, una trabajadora social clínica, todavía atiende a varios pacientes en su consultorio privado. “Esto mantiene mi mente en otra cosa”, explica. A pesar de la fatiga persistente y la lenta recuperación de un reemplazo de cadera hace casi dos años, “todavía estoy aquí”, dice. Acerca del estudio de WHI, agrega: “Descubrimos algo. Hacer esto era importante, y es algo en lo que me alegro de haber participado”.

Alexander tiene seis hijos, todos ellos trabajan en profesiones de servicio, y 12 nietos. ■

*“Hacer esto era importante, y es algo en lo que me alegro de haber participado”.*

— Mary Jo Alexander

## Pendientes Legado

La respuesta positiva al regalo por el 20.º Aniversario de WHI que se envió a las participantes en 2014 incluyó peticiones para volver a crearlo en oro. Como respuesta a esto, hemos producido un pendiente Legado de plata esterlina y uno revestido de oro de 22 quilates que se encuentran disponibles para la venta en el sitio web de WHI ([www.whi.org/participants](http://www.whi.org/participants)).

**¡Haga su pedido hoy mismo!**



**Cartas:** Nos gustaría recibir sus comentarios acerca del boletín. Lamentamos no poder responder a preguntas acerca de afecciones médicas específicas. Envíe cartas a:

### WHI Matters

Fred Hutchinson Cancer Research Center  
1100 Fairview Ave. N  
M3-A410  
P.O. Box 19024  
Seattle, WA 98109

### Información sobre el personal:

*La Mujer y Su Salud* es producido por el Centro de Coordinación de WHI en el Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson.





Women's Health Initiative  
 Fred Hutchinson Cancer Research Center  
 1100 Fairview Avenue N, M3-A410  
 PO Box 19024  
 Seattle, WA 98109

NONPROFIT ORG.  
 U.S. POSTAGE  
**PAID**  
 SEATTLE, WA  
 PERMIT NO. 1147

2015-2016 Change Service Requested



## Manténgase en contacto } Llame a su Centro Regional si cambia de domicilio o número telefónico.

Para saber cuál es su Centro Regional, ubique el nombre de su centro clínico de WHI en la lista que sigue. Los centros regionales y el número telefónico de cada uno se muestran en la columna de la derecha.



### CENTROS REGIONALES DEL OESTE

Kaiser Permanente/Bay Area Clinic, Oakland, CA	<b>Stanford University</b> (650) 725-5307 (888) 729-8442
South Bay WHI Program, Torrance, CA	
Stanford University/San Jose Clinical Center, Palo Alto, CA	
UCLA Center for Health Sciences, Los Angeles, CA	
University of California, Davis, CA	
WHI-UC Irvine Clinical Center, Orange, CA	
Center for Health Research, Portland, OR	<b>University of Arizona</b> (520) 626-5487 (800) 341-7672
University of Arizona, Phoenix, AZ	
University of Arizona, Tucson, AZ	
University of Hawaii School of Medicine, Honolulu, HI	
University of Nevada, Reno, NV	
UC San Diego Clinical Center, Seattle, WA	<b>Fred Hutchinson Cancer Research</b> (800) 514-0325
Seattle Clinical Center, Seattle, WA	

### CENTROS REGIONALES DEL MEDIO OESTE

Evanston Hospital (Northwestern University), Evanston, IL	<b>Ohio State University</b> (614) 688-3563 (800) 251-1175
Northwestern University, Chicago, IL	
Medical College of Wisconsin, Milwaukee, WI	
Rush-Presbyterian-St. Luke's Medical Center, Chicago, IL	
Ohio State University, Columbus, OH	
University of Cincinnati College of Medicine, Cincinnati, OH	<b>University of Iowa</b> (515) 643-4840 (800) 347-8164
Berman Center for Outcomes and Clinical Research, Minneapolis, MN	
University of Iowa, Davenport, IA	
University of Iowa, Des Moines, IA	
University of Iowa, Iowa City, IA	
University of Wisconsin, Madison, WI	
Detroit Clinical Center, Detroit, MI	<b>Univ. of Pittsburgh</b> (412) 624-3579 (800) 552-8140
University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA	

### CENTROS REGIONALES DEL NORESTE

New Jersey Medical School, Newark, NJ	<b>University at Buffalo</b> (855) 944-2255 (716) 829-3128
UMDMJ – Robert Wood Johnson Medical School, New Brunswick, NJ	
Albert Einstein College of Medicine, Bronx, NY	
School of Medicine, SUNY, Stony Brook, NY	
University at Buffalo, Buffalo, NY	
Brigham and Women's Hospital, Chestnut Hill, MA	<b>Brigham and Women's Hospital</b> (617) 278-0791 (800) 510-4858
Charlton Memorial Hospital, Fall River, MA	
Memorial Hospital of Rhode Island, Pawtucket, RI	
UMASS/FALLON Women's Health, Worcester, MA	
George Washington University, Washington, DC	<b>Nation's Capital Medstar</b> (855) 944-2255 (716) 829-3128
WHI of the Nation's Capital – Medstar, Hyattsville, MD <i>(Por favor, póngase en contacto con el Centro Regional de Buffalo a los números proporcionados.)</i>	

### CENTROS REGIONALES DEL SUDESTE

UNC Women's Health Initiative, Chapel Hill and Durham, NC	<b>Wake Forest University School of Medicine</b> (336) 713-4221 (877) 736-4962
Women's Health Initiative of the Triad, Greensboro, NC	
Women's Health Initiative, Winston-Salem, NC	
University of Tennessee, Germantown, TN	
University of Tennessee – Medical Center, Memphis, TN	
Baylor College of Medicine, Houston, TX	<b>University of Florida, Gainesville</b> (352) 294-5211 (800) 944-4594
University of Texas Health Science Center, San Antonio, TX	
University of Alabama, Birmingham, AL	
Emory University, Decatur, GA	<b>University of Florida, Gainesville</b> (352) 294-5211 (800) 944-4594
University of Florida Clinical Center, Gainesville, FL	
University of Florida Clinical Center, Jacksonville, FL	
University of Miami School of Medicine, Miami, FL	

### CENTRO CLÍNICO DE COORDINACIÓN DE WHI

Fred Hutchinson Cancer Research Center, Seattle message line (800) 218-8415