



Fred Hutchinson Cancer Research Center  
1100 Fairview Avenue N, M3-A410  
PO Box 19024  
Seattle, WA 98109

2020-2021

Change Service Requested

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



ESTUDIO DE EXTENSIÓN

# LA MUJER Y SU SALUD

UNA PUBLICACIÓN DE LA MUJER Y SU SALUD | 2020-2021

## Información de los centros

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

Para ubicar su Centro Regional, busque el nombre de su centro clínico de La Mujer y Su Salud en la lista siguiente. El Centro Regional y el número de teléfono de cada centro se muestran en la columna de la derecha.

#### CENTROS REGIONALES DEL OESTE

Kaiser Permanente/Bay Area Clinic, Oakland, CA  
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  
University of Arizona, Phoenix, AZ  
University of Arizona, Tucson, AZ  
University of Hawaii, John A. Burns School of Medicine, Honolulu, HI  
University of Nevada, Reno, NV

**Stanford University**  
(888) 729-8442

UC San Diego Clinical Center, Seattle, WA  
Seattle Clinical Center, Seattle, WA  
University of Alabama, Birmingham, AL  
Emory University, Decatur, GA  
University of Florida Clinical Center, Gainesville, FL  
University of Florida Clinical Center, Jacksonville, FL  
University of Miami School of Medicine, Miami, FL

**Fred Hutchinson  
Cancer Research  
Center**  
(800) 514-0325

#### CENTROS REGIONALES DEL SUDESTE

UNC Women's Health Initiative, Chapel Hill and Durham, NC  
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  
University of Texas Health Science Center, San Antonio, TX

**Wake Forest  
University School  
of Medicine**  
(877) 736-4962

#### CENTROS REGIONALES DEL NORESTE

New Jersey Medical School, Newark, NJ  
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  
George Washington University, Washington, DC  
WHI of the Nation's Capital – Medstar, Hyattsville, MD

**University at  
Buffalo**  
(855) 944-2255  
(716) 829-3128

Brigham and Women's Hospital, Boston, MA  
Charlton Memorial Hospital, Fall River, MA  
Memorial Hospital of Rhode Island, Pawtucket, RI  
UMASS/FALLON Women's Health, Worcester, MA

**Brigham and  
Women's Hospital**  
(800) 510-4858  
(617) 278-0791

#### CENTROS REGIONALES DEL MEDIO OESTE

Evanston Hospital (Northwestern University), Evanston, IL  
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  
Detroit Clinical Center, Detroit, MI  
University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA  
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

**Ohio State  
University**  
(800) 251-1175  
(614) 688-3563

#### CENTRO DE COORDINACIÓN DE LA MUJER Y SU SALUD

Fred Hutchinson Cancer Research Center, Seattle, WA (línea de mensajes): (800) 218-8415 | Dirección de correo electrónico: [participant@whi.org](mailto:participant@whi.org)

## Investigación sobre la COVID-19 en La Mujer y Su Salud

Con la emergencia de la pandemia de la COVID-19, nuestras vidas, a las que estábamos acostumbrados, han cambiado por completo. ¡Son momentos muy desafiantes para todos! Además, las participantes de La Mujer y Su Salud pueden enfrentarse a un mayor riesgo de padecer complicaciones de salud graves si se contagian con el virus de la COVID-19. La Mujer y Su Salud reconoció la importancia de comprender el impacto de la pandemia de la COVID-19 en las mujeres de La Mujer y Su Salud.

Se desarrolló una encuesta sobre la COVID-19 de 40 preguntas, que podía completarse en línea, por teléfono o por correo. La encuesta incluía preguntas sobre la exposición a la COVID-19 y las pruebas y el impacto de la COVID-19 en las conductas de salud, el estilo de vida y el bienestar. En junio, se envió por correo electrónico un formulario en línea a una muestra de participantes de La Mujer y Su Salud, quienes compartieron sus direcciones de correo electrónico con La Mujer y Su Salud. Otro grupo de mujeres de La Mujer y Su Salud recibieron la encuesta por correo postal o recibieron una llamada para completar la encuesta por teléfono en julio, agosto y septiembre.

Se formó un grupo de científicos de La Mujer y Su Salud, liderado por investigadores destacados de La Mujer y Su Salud, el Dr. Garnet Anderson de Fred Hutchinson Cancer Research Center y la Dra. Sally Shumaker de Wake Forest School of Medicine, para fomentar el debate y alentar el desarrollo de nuevos estudios y documentos relacionados con la investigación de la COVID-19 en La Mujer y Su Salud. La nueva información surgida de esta investigación puede ayudar a abordar las inquietudes de salud relacionadas con la COVID-19 de mujeres de más edad y contribuirá de manera significativa a nuestra comprensión de este nuevo virus.



### La Mujer y Su Salud organiza series de seminarios web

En febrero de 2021, La Mujer y Su Salud inicia una serie mensual de programas en línea o "seminarios web" diseñados específicamente para USTED. La invitamos a participar y a conocer más sobre la investigación de La Mujer y Su Salud, conocer a otras participantes e investigadores y compartir sus perspectivas y experiencias. Puede participar en tiempo real, en un computador, o llamando al número gratuito para escuchar. Si no puede unirse a estos programas en vivo, puede ver las grabaciones más tarde en nuestro sitio web. Visite <http://www.whi.org/pptwebinar> para conocer más detalles, incluidos tutoriales sobre cómo acceder a ellos.

#### Además en esta edición...

Enfoque en los hallazgos.....2  
La Mujer y Su Salud actualiza su sitio web.....4

Mejore sus habilidades tecnológicas.....6  
Formularios web en línea disponibles ahora ..... 7  
Información de los centros.....8

## Enfoque en los hallazgos

Aquí, destacamos una selección de los numerosos artículos de investigación que han sido publicados por investigadores de La Mujer y Su Salud durante el año pasado. Como siempre, si desea leer la versión completa de cualquiera de estos documentos, no dude en comunicarse con nosotros y, con gusto, le ofreceremos una copia. Consulte el recuadro Correspondencia en la página 7 para ver nuestra información de contacto.

### Pérdida de peso intencional y riesgo de cáncer

(*JNCI Cancer Spectrum, agosto de 2019*)

Falta información sobre la relación entre la pérdida de peso durante la edad adulta y el futuro riesgo de cáncer. Para ofrecer una visión de este tema, la Dra. Luo y sus colegas analizaron el cambio en el peso y el contorno de cintura (es decir, las pulgadas alrededor de la zona media) en relación con el riesgo de desarrollar un cáncer relacionado con la obesidad en casi 59,000 mujeres de La Mujer y Su Salud. Los cambios en el peso y el contorno de cintura se basaron en mediciones tomadas al inicio y, luego, nuevamente, a los 3 años del estudio. Se agrupó a las mujeres como estables (sin cambios de más o menos un 5%), con pérdida (una disminución del 5% o más) o con aumento (un incremento del 5%) y se les preguntó si la pérdida o el aumento era intencional o involuntario. Descubrieron que las mujeres que habían perdido peso o contorno de cintura intencionalmente tenían un riesgo un 12% más bajo de desarrollar un cáncer relacionado con la obesidad, pero que la pérdida de peso o el aumento de peso involuntario no estaba asociado al riesgo de cáncer relacionado con la obesidad. Concluyeron que la pérdida de peso o la disminución del contorno de cintura intencional podría reducir el riesgo de un futuro cáncer relacionado con la obesidad en mujeres posmenopáusicas.

### Consumo de refrescos y fracturas osteoporóticas

(*Menopause, noviembre de 2019*)

Estudios previos han detectado una relación entre el consumo de refrescos o sodas y una menor densidad mineral ósea, pero no está claro si esta relación afecta al riesgo de fracturas. Un estudio liderado por el Dr. Kremer analizó si el consumo de refrescos (todos, solo con cafeína y solo sin cafeína) también estaba asociado a la osteoporosis y/o el riesgo de fractura de cadera. Mediante el uso de casi 12 años de datos de seguimiento de más de 72,000 mujeres posmenopáusicas del estudio de observación de La Mujer y Su Salud, él y su equipo descubrieron que las mujeres que consumían la mayor cantidad de refrescos totales (más de 14 unidades por semana) tenían un riesgo un 26% más alto de sufrir fracturas de cadera en comparación con las mujeres que nunca bebían refrescos. El riesgo de fractura de cadera fue un 32% más alto entre mujeres que solo bebían refrescos sin cafeína, pero no se demostró una asociación para las mujeres que solo bebían refrescos con cafeína. Concluyeron que consumir un promedio de más de dos unidades de refrescos por día podría aumentar el riesgo de sufrir fracturas de cadera en mujeres de mayor edad.

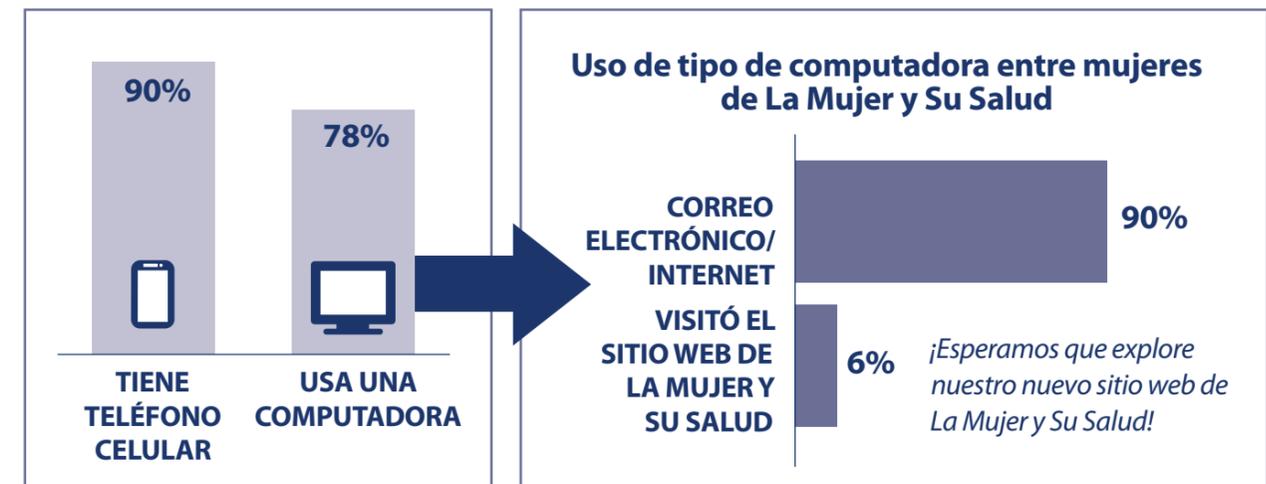


### Índice glucémico e insomnio

(*American Journal of Clinical Nutrition, febrero de 2020*)

El índice glucémico es un número asignado a los alimentos en función de la rapidez con la cual ese alimento aumenta nuestros niveles de glucosa sanguínea. El índice glucémico es una medida de la calidad de los carbohidratos y varía de 0 a 100; los números más bajos indican una liberación más lenta de glucosa o mejor calidad del carbohidrato. Si bien estudios anteriores examinaron la relación entre el consumo de carbohidratos y el insomnio, el Dr. Gangswich y sus colegas analizaron con más profundidad la calidad de los carbohidratos en la dieta, o el índice glucémico dietético, y su asociación con el insomnio entre mujeres que participaron en el estudio de observación de La Mujer y Su Salud. Además del índice glucémico dietético, también

En una encuesta de 2014 completada por casi 75,000 mujeres de La Mujer y Su Salud...



## Formularios en línea de La Mujer y Su Salud disponibles ahora

A principios de 2020, La Mujer y Su Salud comenzó a ofrecer a las participantes la opción de completar los formularios de Antecedentes médicos y Actividades de la vida cotidiana electrónicamente, en lugar de hacerlo en formato impreso. Para fin de año, La Mujer y Su Salud espera tener versiones electrónicas de varios otros formularios del estudio, como los del estudio WHISH (Women's Health Initiative Strong and Healthy [La Mujer y Su Salud Fuerte y Saludable]), disponibles para completar en línea también.



Como participante de La Mujer y Su Salud, si proporcionó su dirección de correo electrónico a La Mujer y Su Salud, recibirá un mensaje de correo electrónico con un enlace web a sus formularios de La Mujer y Su Salud. El mensaje se envía por correo electrónico en el mes en que debía recibir sus formularios por correo postal. Los formularios desde el enlace web están disponibles para completarlos durante 4 semanas; después de 2 semanas se le enviará un correo electrónico recordatorio. Si la versión web no se completa dentro del período de 4 semanas, se le enviará una versión impresa por correo postal.

Si esta nueva forma de completar sus formularios le resulta atractiva, regístrese para esta opción comunicándose con el Centro Clínico de Coordinación de La Mujer y Su Salud al 1-800-218-8415 o envíe un correo electrónico a [participant@whi.org](mailto:participant@whi.org). Puede elegir volver a completar los formularios impresos en cualquier momento.

### CORRESPONDENCIA

¡Envíe sus comentarios sobre el boletín informativo y la nueva página web de la participante!

Escriba a nuestro correo electrónico: [whimatters@whi.org](mailto:whimatters@whi.org)

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

Debido al gran volumen de correspondencia que recibimos, no podemos responder a todos individualmente. También lamentamos no poder responder a preguntas acerca de afecciones médicas individuales.

**Información sobre el personal:** *La Mujer y Su Salud* producido por el Centro de Coordinación de Mujer y Salud del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson.

## Mejore sus habilidades tecnológicas

Todos seguimos pasando más tiempo en casa y físicamente alejados de algunos de nuestros familiares y amigos. Aunque todos extrañamos nuestras rutinas típicas en persona, afortunadamente vivimos en una época en que la tecnología puede ofrecer un reemplazo “virtual” decente para algunas de nuestras actividades presenciales habituales. El tiempo extra que pasamos en casa ofrece una excelente oportunidad para familiarizarnos más con la tecnología, las computadoras e Internet, para poder aprovechar al máximo la gran cantidad de propuestas que ahora se ofrecen. Si ya es una profesional en tecnología, entonces sabe que siempre hay más para explorar y nuevos avances digitales ocurren todo el tiempo.

**¿Sabía usted?** Hay muchas cosas que ahora puede hacer con una computadora, un teléfono inteligente y/o conexión a Internet, entre ellas:

- Enviar o recibir correos electrónicos y mensajes de texto
- Mantenerse en contacto con amigos y familiares, ya sea a través de redes sociales, llamadas telefónicas o conversaciones por video
- Conocer nuevos amigos uniéndose a un grupo de reuniones en línea, como un club de lectura
- Hacer compras, incluso comestibles
- Pedir comida para envío a domicilio
- Practicar yoga, meditación, Tai Chi o cualquier ejercicio de su elección
- Entretenerse con juegos, como rompecabezas, crucigramas o Sudoku, o jugar a videojuegos
- Recorrer un museo o un lugar histórico
- Echarles un buen vistazo a los libros de la biblioteca
- Ver películas, televisión, obras de teatro, una sinfonía o un concierto
- Escuchar música, un libro grabado en audio o un podcast
- Aprender una nueva habilidad, un pasatiempo o un idioma

Organizaciones que en el pasado ofrecían clases diseñadas para enseñar a adultos de mayor



edad cómo navegar el mundo digital recientemente han ampliado su alcance y sus programas de aprendizaje para dar cabida a todos los intereses y niveles de habilidad. También existen diversos modos de enseñanza, como tutoriales en línea que puede leer, videos grabados de antemano que puede ver o clases en tiempo real y en vivo a las que puede asistir virtualmente. Puede elegir el estilo de aprendizaje que funcione mejor para usted en función de lo que desea aprender y cómo le gusta que le enseñen.

Estos son algunos buenos sitios web para comenzar...

### Seniorplanet.org

Lanzado por OATS (Older Adults Technology Services [Servicios Tecnológicos para Adultos Mayores]), cuyo objetivo es permitir a los adultos de mayor edad “reunirse y encontrar formas de aprender, trabajar, crear y prosperar en la era digital de hoy”. Ofrece una variedad de cursos en línea y una línea de ayuda a la que puede llamar si tiene una pregunta específica sobre tecnología.

### Techboomers.com

Hay más de 100 cursos prácticos gratuitos, organizados por área de interés, que incluyen compras, entretenimiento, redes sociales y conceptos básicos de tecnología.

### Learn.aarp.org

Respaldado por AARP, su biblioteca educativa cuenta con una serie de herramientas relacionadas con la tecnología, además de recursos sobre otros temas de interés para los adultos de más edad.

Estos enlaces web junto con cualquier nuevo recurso en línea que descubrimos también están disponibles en nuestro nuevo sitio web, en la sección en línea de La Mujer y Su Salud. Visítenos en [www.whi.org/participants](http://www.whi.org/participants).

*¡Internet puede resultar intimidante si no la conoce bien! No tenga miedo de pedir ayuda a amigos o familiares. Las bibliotecas locales y los centros comunitarios para adultos mayores también cuentan con personal dispuesto a ayudar. Si la biblioteca local está abierta en su comunidad, es un buen lugar para acceder a una computadora, si no tiene una en su casa.*

investigaron la fibra dietética, los azúcares y el almidón y ciertos alimentos con carbohidratos, como los cereales integrales y procesados, las frutas y los vegetales. Durante un período de seguimiento de 3 años, descubrieron que las mujeres con el índice glucémico dietético más alto tenían un porcentaje de insomnio un 16 % mayor que las mujeres con el índice glucémico dietético más bajo. Las mujeres con consumo dietético más alto de azúcares agregados, almidón y cereales procesados/no refinados también tenían un mayor riesgo de insomnio en comparación con las mujeres con consumo dietético más bajo de estos alimentos. Por otra parte, las mujeres que tenían un mayor consumo de frutas y vegetales, no en jugo, presentaron un menor riesgo de insomnio durante el seguimiento de 3 años. Concluyeron que las dietas con un alto índice glucémico podrían ser un factor de riesgo de insomnio en mujeres posmenopáusicas o que las mujeres con insomnio pueden tener más cansancio y más ansias de consumir alimentos ricos en carbohidratos. El reemplazo de alimentos con alto índice glucémico por alimentos con carbohidratos menos procesados puede ser una estrategia saludable para prevenir el insomnio en mujeres de mayor edad, además de lograr una mejor calidad de sueño, por supuesto.

**El reemplazo de alimentos con alto índice glucémico por alimentos menos procesados puede ser una estrategia saludable para prevenir el insomnio en mujeres de mayor edad.**



## Trastornos de tiroides y riesgo de cáncer de mama

(Thyroid, abril de 2020)

La tiroides es una glándula que se encuentra adelante de la tráquea. Libera hormonas tiroideas, que contribuyen al metabolismo del cuerpo. Los trastornos tiroideos ocurren cuando el cuerpo produce y libera demasiada hormona tiroidea (“hipertiroidismo”) o muy poca hormona tiroidea (“hipotiroidismo”). El

Dr. Weng y su equipo se interesaron en investigar si había una asociación entre los trastornos tiroideos y el riesgo de cáncer de mama invasivo y si los riesgos eran diferentes para las mujeres que usaban terapia de estrógenos y/o progesterona comparadas con las que no la usaban. En su análisis de más de 134,000 mujeres de La Mujer y Su Salud, descubrieron que aquellas que tenían antecedentes de hipotiroidismo tenían un riesgo un 9 % más bajo de desarrollar cáncer de mama en comparación con las mujeres sin antecedentes de un trastorno tiroideo. Descubrieron, además, un riesgo un 20 % más bajo de cáncer de mama entre mujeres que tenían hipotiroidismo y nunca usaron terapia hormonal. El hipertiroidismo no se asoció con cáncer de mama. Este estudio sugiere que la función tiroidea reducida puede estar asociada a un menor riesgo de cáncer de mama invasivo en mujeres posmenopáusicas.

## El consumo de café y té y la longevidad

(Journal of Geriatrics Society, abril de 2020)

Estudios previos han informado una asociación entre el consumo de café y té y un menor riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluida la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Sin embargo, no se han dedicado suficientes estudios para comprender la relación entre el consumo de café y té y la supervivencia hasta una edad avanzada, lo cual se define como vivir después de los 90 años. Para abordar esta carencia, el Dr. Shadyab y sus colegas examinaron si el consumo de café o té estaba asociado a la prolongación de la vida hasta los 90 años o más en casi 27,500 mujeres que participaron en el estudio de observación de La Mujer y Su Salud. Se dividió a las mujeres en cuatro grupos en función de cuántas tazas de café (tanto con cafeína como sin cafeína) o té consumían por día (0, 1, entre 2 y 3, o 4 o más tazas) cuando comenzaron en La Mujer y Su Salud. Descubrieron que las probabilidades de vivir hasta los 90 años eran similares en los cuatro grupos. En otras palabras, la cantidad de café o té consumido por una mujer, o el hecho de consumir o no estos productos, no influía en la prolongación de la vida hasta una mayor edad. Este hallazgo coincidió cuando se analizó entre diversos grupos raciales/étnicos, contexturas corporales o antecedentes de tabaquismo. Concluyeron que el consumo de café o té no estaba asociado con la longevidad en mujeres de mayor edad.

## La Mujer y Su Salud actualiza su sitio web

Un equipo del Centro Clínico de Coordinación de La Mujer y Su Salud en Seattle, WA ha estado trabajando en rediseñar el sitio web de La Mujer y Su Salud. Después de más de un año de realizar modificaciones en las páginas, organizar el contenido y los gráficos y consultar con un diseñador de sitios web, con gran orgullo lanzamos públicamente el nuevo sitio en julio.

El nuevo sitio web se rediseñó para que siga siendo una herramienta para los investigadores. Un objetivo importante del sitio web es alentar a investigadores nuevos y experimentados a usar los abundantes recursos de datos dentro de La Mujer y Su Salud para lograr avances en la ciencia y en nuestra comprensión de la salud de las mujeres de mayor edad.

El equipo de desarrollo del sitio web también estaba muy entusiasmado en rediseñar la página web de la participante de La Mujer y Su Salud y le recomendamos que la recorra. Puede acceder a ella en: [www.whi.org/participants](http://www.whi.org/participants).

Esta es una reseña de la nueva página web con los puntos destacados de las diversas funciones nuevas:

### Proyección de imágenes de participantes

En el boletín informativo 2019-2020 de La Mujer y Su Salud, la invitamos a enviarnos su foto con algunas palabras acerca de lo que ha significado para usted formar parte de La Mujer y Su Salud. La respuesta fue increíble, ¡recibimos más de 100 aportes! En la nueva página web de la participante de La Mujer y Su Salud mostramos una proyección de imágenes de esos aportes tan significativos. Para dar lugar a tantas contribuciones, las participantes exhibidas en la proyección rotarán cada 2 o 3 meses. Mostraremos a todas las mujeres que enviaron su aporte.

Todas sus maravillosas palabras y fotografías de dedicación y compromiso con el estudio de La Mujer y Su Salud y el bienestar de las mujeres son una inspiración que debe ver la gran comunidad de La Mujer y Su Salud.

### Actualizaciones de estudios

Esta es una nueva función de la página web de la participante de La Mujer y Su Salud para compartir información y actualizaciones de estudios. También se compartirán aquí las actualizaciones de estudios auxiliares.

### La Mujer y Su Salud en línea

Una copia digital del último boletín informativo de *La Mujer y Su Salud* estará disponible en esta sección. Esto incluye cualquier recurso o enlaces web mencionados en el último boletín informativo. También podrá encontrar ediciones anteriores de *La Mujer y Su Salud* archivadas aquí.

### Flujo de noticias para la participante

Aquí es donde se publicarán y archivarán noticias de los estudios, incluidos resúmenes de los últimos hallazgos de investigación de La Mujer y Su Salud.

### ¿Qué le gustaría ver en el sitio web?

¡Queremos que esta nueva página web de las participantes de La Mujer y Su Salud le hable! ¿Qué le gustaría ver en esta página? Recibimos con agrado sus ideas y la invitamos a compartirlas con el personal de la redacción de *La Mujer y Su Salud*. Consulte el recuadro de Correspondencia en la página 7 para conocer nuestra dirección de correo electrónico y dirección postal.

**Welcome WHI Participants!**

**What WHI Has Meant to You**  
You, the WHI participants, are remarkable. Your dedication to these efforts to improve women's health inspires us all. You are some of the most reliable study participants ever, contributing information every year about you.  
Many of you have written to tell us about your work, your families, your passions and what WHI has meant to you. We feature a small number of these here.

**Sharon, 23 years in WHI**  
I am a WHI participant from the 1990s to present at age 81 years.

**Study Updates**

**Watch the teaser WHI 2020 Meeting video!**  
This video was produced for the WHI 2020 Meeting – A Vision of Women's Health, which was planned for early May. Although the meeting was cancelled, we're excited to share the teaser video featuring interviews with several WHI participants! The full-length version will be shown at the WHI 2021 Annual Meeting.

**Complete your WHI Forms online!**  
We now offer an online version of your WHI study forms. If you wish to sign up for this option, please e-mail us and be sure to include your preferred e-mail address. On the month you are typically due to have your study forms mailed, you will receive an email message with a link to your forms instead.

**WHI Matters Newsletter**  
You can read the latest *WHI Matters* 2019-2020 edition (también disponible en español), featuring the following topics:  
• A Vision of Women's Health – A WHI Celebration in Washington, DC (**NOTE: This meeting is cancelled.**)  
• Focus on the OPACH Study Findings  
• Has Your Proxy Changed?  
• Seeing Clearly? Tips for Taking Care of Your Eyes  
• Center Contact Information  
Would you like to go paperless and receive your *WHI Matters* newsletter by email? Please e-mail us with your email address and we'll send you the 2020-2021 edition electronically. We will never share your email without your permission and you may unsubscribe at any time.

**Latest News from the Study**  
We always welcome feedback on the newsletter! E-mail us or send your correspondence to: Fred Hutchinson Cancer Research Center, 1100 Fairview Ave. N, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle, WA 98109.

**Follow-up bone mineral density testing does not improve predictability of future fracture**  
8/12/2020  
For women aged 65 and older, the US Preventive Services Task Force recommends a bone mineral density, or BMD, measurement to screen for osteoporosis. For younger women, a BMD measurement is recommended for those at higher risk for osteoporosis. There are however no recommendations about the frequency of BMD testing owing to lack of research. [...]

**Long-term follow-up of hormone-replacement trial participants found enduring protective benefit of estrogen-alone therapy, elevated breast cancer risk for combination therapy**  
7/19/2020  
Follow-up over a median of more than 20 years finds lasting protective benefits of estrogen-alone treatment, along with continued risks attributed to estrogen-plus-progestin treatment.

**Visual impairment in older women linked to increased risk of dementia**  
7/19/2020  
A 20-year study of 1,061 women enrolled in the WHI Sight Examination and WHI Memory Study found an association between worsening visual acuity and risk of developing dementia or mild cognitive impairment.

**Want more stories?** Please check out the participant news archive.

**THE WOMEN'S HEALTH INITIATIVE**  
The WHI program is funded by the National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services.  
Contact Us WHI SharePoint WHI Webmail Help Desk