



2024-2025

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

Change Service Requested

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



EXTENSION STUDY

WHI MATTERS

A PUBLICATION OF THE WOMEN'S HEALTH INITIATIVE | 2024-2025

Información del centro

La Dra. Garnet Anderson es la investigadora principal del Centro de Coordinación Clínica de La Mujer y Su Salud (WHI) y es posible que usted haya visto su nombre en nuestros comunicados o a lo largo de la serie de seminarios web para participantes de WHI. Recientemente, en una serie de conferencias, dijo:

"La idea del legado resonó realmente entre las mujeres. Estaban haciendo algo por sus hijas y nietas. Tuvimos suerte de que fuera un planteamiento altruista, ya que solo disponíamos de un dólar por persona por año para incentivos, algo que no es mucho. Queremos darles las gracias en este momento por seguir siendo participantes altruistas de WHI, que esperamos beneficie a las generaciones futuras, entre ellas, sus hijas y nietas."

Últimamente ha habido mucha cobertura, que no suele ser exacta, en las noticias y en las redes sociales sobre los resultados de La Mujer y Su Salud; por tanto, si tiene alguna duda, póngase en contacto con nosotros.

Manténgase en contacto

Llame a su Centro Regional si cambia de domicilio o número telefónico.

CENTROS REGIONALES DEL OESTE

Stanford University: (888) 729-8442

Fred Hutchinson Cancer Center [Centro Oncológico Fred Hutchinson]:
(800) 514-0325

CENTROS REGIONALES DEL SUDESTE

Facultad de Medicina de Wake Forest University: (877) 736-4962

CENTROS REGIONALES DEL NORESTE

Universidad de Buffalo: (855) 944-2255; (716) 829-3128

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

CENTROS REGIONALES DEL MEDIO OESTE

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

CENTRO DE COORDINACIÓN DE LA MUJER Y SU SALUD (WHI) EN EL CENTRO ONCOLÓGICO FRED HUTCHINSON, SEATTLE (WASHINGTON)

Línea de mensajes: (800) 218-8415

Dirección de correo electrónico: participant@whi.org

Novedades del Estudio Larga Vida 2

Entre 2012 y 2013, La Mujer y Su Salud (Women's Health Initiative, WHI) puso en marcha el Estudio Larga Vida (Long Life Study, LLS). Se trataba de un protocolo de visitas a domicilio para casi 8,000 participantes de La Mujer y Su Salud, diseñado con el fin de revisar componentes clave de las exploraciones físicas y las extracciones de sangre originales de La Mujer y Su Salud y añadir algunas mediciones nuevas.

Varios años más adelante, entre 2022 y 2024 se aprobó el Estudio Larga Vida 2 (Long Life Study 2, LLS2) para continuar con el éxito del LLS. El objetivo de este estudio de seguimiento era repetir las actividades del LLS con todas las personas sobrevivientes que accedieron a una segunda visita domiciliaria.

El LLS2 amplió su alcance para incluir a mujeres del subestudio Vida y Longevidad después del Cáncer (Life and Longevity After Cancer, LILAC), así como a otras participantes de La Mujer y Su Salud que no formaban parte del LLS original. Durante estas visitas domiciliarias, las participantes se sometieron a exploraciones físicas detalladas, que incluían la toma de mediciones físicas, controles de la presión arterial y el pulso, y la realización de evaluaciones del estado funcional. También se realizó una extracción de sangre en ayunas. De manera increíble, 5,905 participantes completaron estas visitas a domicilio, con una notable tasa de éxito del 93 % en las extracciones de sangre.

Extendemos nuestra más sincera gratitud a todas las participantes que contribuyeron a esta indispensable investigación. Los datos recopilados seguirán ayudando al avance de la investigación médica sobre enfermedades crónicas y longevidad, además de proporcionar información integral para varios estudios complementarios de La Mujer y Su Salud vinculados a LLS2, tales como: el ensayo, Estudio de salud y fuerza de WHI (Women's Health Initiative Strong and Healthy, WHISH), dirigido por Charles Kooperberg, Marcia Stefanick y Andrea LaCroix; la cohorte de supervivencia al cáncer de LILAC, dirigida por las doctoras Garnet Anderson, Bette Caan y Electra Paskett; Masa muscular en la vida y la longevidad después del cáncer (Muscle mass in the Life and Longevity After Cancer, MsLILAC), dirigido por la Dra. Hailey Banack; Actividad física objetiva y salud cardiovascular 2 (Objective Physical Activity and Cardiovascular Health 2, OPACH2), dirigido por la Dra. Andrea LaCroix y el Dr. Michael LaMonte; y el Proyecto sobre discapacidad visual (Vision Impairment Project, VIP), un estudio de exámenes oculares, dirigido por la Dra. Emily Gower. Estos estudios aprovecharán las visitas en persona para generar nuevos conocimientos sobre el envejecimiento y temas afines.

Anuncio del Seminario web de La Mujer y Su Salud (WHI)

Agradecemos a quienes han visto los seminarios web para participantes en directo o pregrabados en el 2025.

La serie restante de seminarios web del 2025 se presentará el 15 de octubre de 2025 a las 11:00 a. m. hora del Pacífico, 1:00 p. m. hora del Centro, 2:00 p. m. hora del Este Sintonícenos y aprenda más sobre las investigaciones de La Mujer y Su Salud, escuche la opinión de personas expertas y haga preguntas! Puede unirse a través del enlace de Zoom o por teléfono llamando a un número gratuito, para escuchar el seminario, que estará disponible en el sitio web que figura a continuación, aproximadamente, una semana antes del seminario web programado.

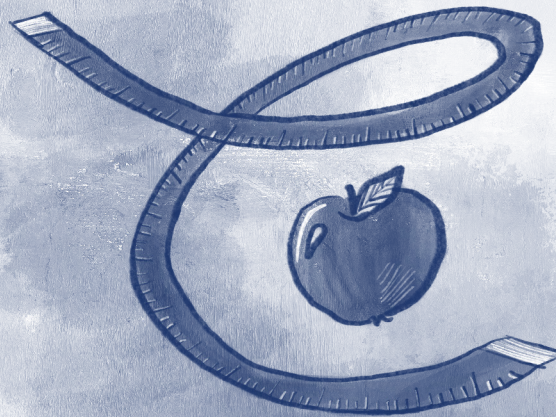
Todos los seminarios web serán grabados y estarán disponibles en nuestro sitio web. Visite (en inglés) [whi.org/ppt/pptwebinar](https://www.whi.org/ppt/pptwebinar) para obtener más información. Si tiene preguntas, llame al **1-800-218-8415**.

Pérdida de peso planificada, reducción de la circunferencia de la cintura y riesgo de mortalidad en mujeres posmenopáusicas

¿Perder unos centímetros de cintura puede ayudarle a vivir más?

En el caso de las mujeres posmenopáusicas, la respuesta puede ser afirmativa siempre y cuando la pérdida sea planificada. En un estudio en el que se realizó un seguimiento durante más de 18 años a casi 59,000 mujeres de entre 50 y 79 años, el equipo de investigación descubrió que las mujeres que habían adelgazado a propósito y reducido el tamaño de su cintura, tenían un menor riesgo de morir por cualquier causa, incluido el cáncer y las enfermedades cardíacas. Sin embargo, el simple hecho de perder peso sin reducir la cintura solo se relacionó con un menor riesgo de enfermedad cardíaca. La historia cambió cuando la pérdida de peso fue involuntaria. En el caso de las mujeres que perdían peso o cintura sin proponérselo, lo que a menudo es un signo de enfermedad subyacente, el riesgo de muerte era mayor. Esto demostró que no todas las pérdidas de peso eran iguales. Por lo tanto, el tipo de pérdida de peso más beneficioso es el planeado, orientado y centrado en la salud. En particular, para las mujeres mayores, esto significa adoptar hábitos como una alimentación equilibrada y ejercicio regular, especialmente entrenamiento de fuerza, para preservar la musculatura. El tamaño de la cintura puede ser un mejor indicador de los resultados de salud que el peso por sí solo. Si su objetivo es mejorar su estado de salud, céntrese en cambios intencionados que favorezcan una cintura más sana.

Enlace en línea al artículo (en inglés): rebrand.ly/bb69x26



La relación entre las anomalías cardiometabólicas y la mortalidad en La Mujer y Su Salud: una comparación de las asociaciones entre mujeres con cáncer y mujeres sin esta enfermedad

¿De qué manera afecta su salud cardiometabólica a su esperanza de vida y si esta cambia tras un diagnóstico de cáncer?

Nuestro equipo de investigación de La Mujer y Su Salud puso manos a la obra para responder esta pregunta, analizando cómo afectan los problemas cardiometabólicos (hipertensión, diabetes, colesterol alto y obesidad abdominal) a la mortalidad de las mujeres posmenopáusicas, tanto con cáncer como sin él. Para ello, nuestro equipo de investigación hizo un seguimiento a más de 43,000 mujeres, entre ellas, las que padecían cáncer en fase inicial vinculado con la obesidad, como el de mama y el colorrectal, y las compararon con mujeres sin cáncer. Con esto, se descubrió que tener más irregularidades cardiometabólicas aumentaba el riesgo de muerte en todos los casos, pero, sorprendentemente, el riesgo era aún mayor en las mujeres sin cáncer. En el caso de las mujeres con cáncer, estos problemas de salud seguían siendo importantes, especialmente en lo que respecta a las muertes por enfermedades cardíacas, pero la relación con la mortalidad general era más débil. ¿Hay alguna posible explicación? Es factible que las pacientes con cáncer reciban una atención médica más frecuente, lo que permite una mejor gestión de estas afecciones.

La conclusión es clara: el control de la salud cardíaca y metabólica es importantísima para todas las mujeres mayores, no solo para las sobrevivientes de cáncer. Ya sea que haya padecido cáncer o no, mantener a raya la presión arterial, el azúcar en sangre, el colesterol y el tamaño de la cintura marca una verdadera diferencia en la duración y el bienestar de su vida.

Enlace en línea al artículo (en inglés): rebrand.ly/r4pph2r

La terapia hormonal para la menopausia y el cáncer de ovario y de endometrio: seguimiento a largo plazo de los ensayos aleatorios de La Mujer y Su Salud

La terapia hormonal puede aliviar los síntomas de la menopausia, pero ¿cuáles son los efectos a largo plazo sobre el riesgo de padecer cáncer?

Hicimos un seguimiento a nuestras participantes, más de 27,000 mujeres posmenopáusicas, durante un máximo de 20 años para explorar cómo afectan los distintos tratamientos de terapia hormonal al riesgo de padecer cáncer de ovario y de endometrio. El equipo de investigación comparó dos tratamientos habituales: estrógeno solamente y una combinación de estrógeno y progestina. Los resultados mostraron que las mujeres que solo tomaban estrógeno tenían más del doble de riesgo de sufrir cáncer de ovario y también más probabilidades de morir por esta causa que las que tomaban un placebo. Por el contrario, la terapia combinada no aumentó el riesgo de cáncer de ovario y, de hecho, redujo el riesgo de cáncer de endometrio. Estos resultados demuestran que el tipo de terapia hormonal es importante y que el estrógeno por sí solo puede conllevar un mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer. Aunque la terapia hormonal puede ser útil para controlar los síntomas de la menopausia, este estudio destaca la importancia de conocer los posibles riesgos. Las mujeres y sus profesionales de atención médica pueden utilizar esta información para tomar decisiones más informadas, sopesando los beneficios del alivio de los síntomas frente al posible impacto en el riesgo de cáncer con el paso del tiempo. La atención personalizada y el seguimiento periódico siguen siendo fundamentales para un tratamiento seguro y eficaz.

Enlace en línea al artículo (en inglés): rebrand.ly/5pnqhb1



Identificación de la relación entre los grupos de alimentos y el envejecimiento biológico: un enfoque basado en datos

¿Es posible que lo que come influye en lo rápido que envejece?

Este estudio exploró esa cuestión analizando la alimentación y los patrones de envejecimiento biológico de casi 4,000 mujeres posmenopáusicas. El equipo de investigación utilizó una herramienta avanzada llamada reloj epigenético, que calcula la edad biológica basándose en los cambios del ADN, con el fin de ver cómo distintos alimentos podían acelerar o ralentizar el envejecimiento.

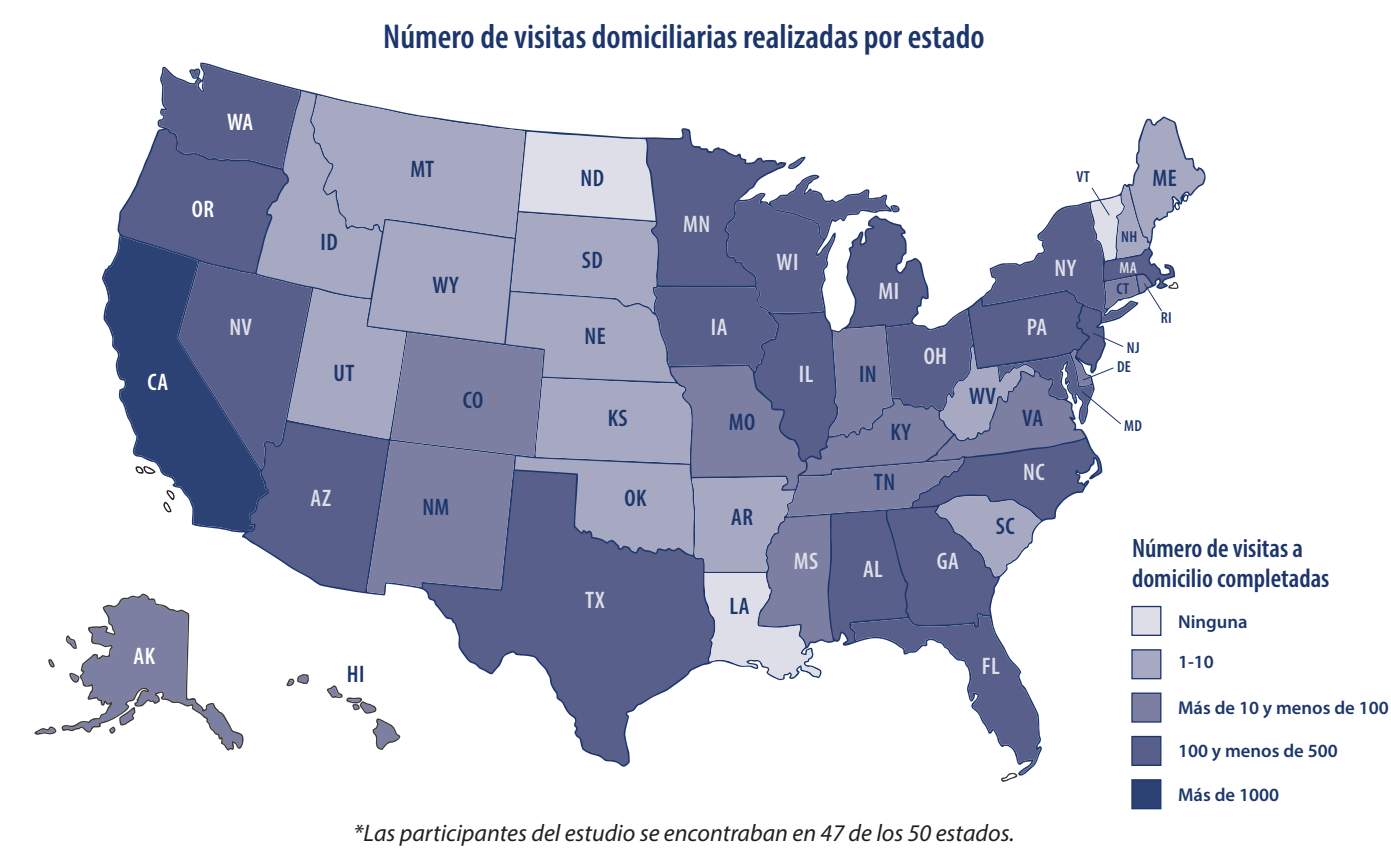
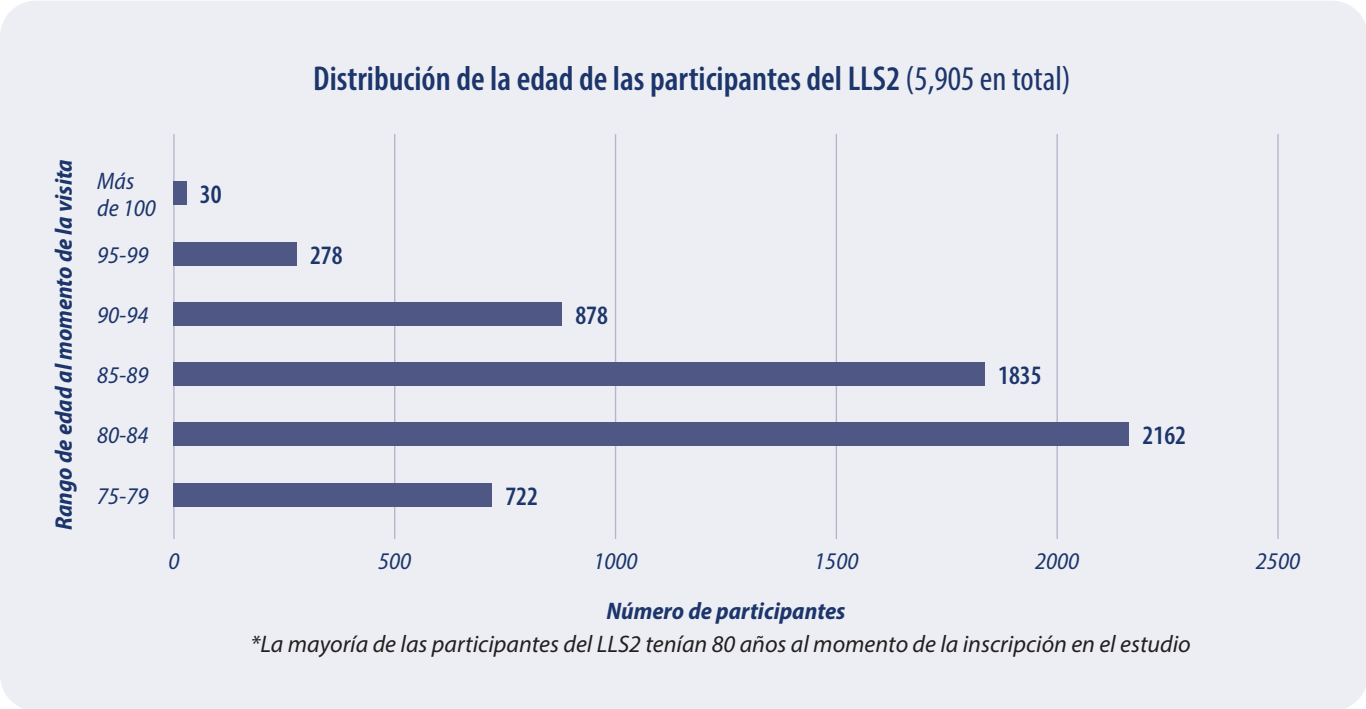
Al emplear un método basado en datos llamado Copula Graphical Modeling (modulado gráfico de cópulas), se descubrió que ciertos alimentos estaban asociados con un envejecimiento más rápido, como los huevos, las vísceras, los embutidos, el queso, las legumbres, las verduras ricas en almidón, el azúcar añadido y las carnes frías. Por otro lado, alimentos como los duraznos, las aves, los frutos secos e incluso algunas grasas y aceites se asociaron a un envejecimiento más lento.

Estos resultados se mantuvieron incluso cuando se tuvieron en cuenta factores como el peso corporal, la actividad física y el estado de salud. Aunque el estudio no demuestra que el consumo de determinados alimentos provoque un envejecimiento más lento, sí ofrece una nueva mirada de cómo las decisiones alimentarias cotidianas podrían influir en el proceso de envejecimiento a nivel biológico. En el caso de las mujeres posmenopáusicas, esta investigación destaca el posible poder de la alimentación en la promoción de un envejecimiento más saludable; también abre la puerta a estudios futuros que exploren cómo determinados alimentos podrían ayudar a prolongar no solo la esperanza de vida, sino la duración de la salud, es decir, el número de años que vivimos con buena salud.

Enlace en línea al artículo (en inglés): rebrand.ly/cay3aku

Información general

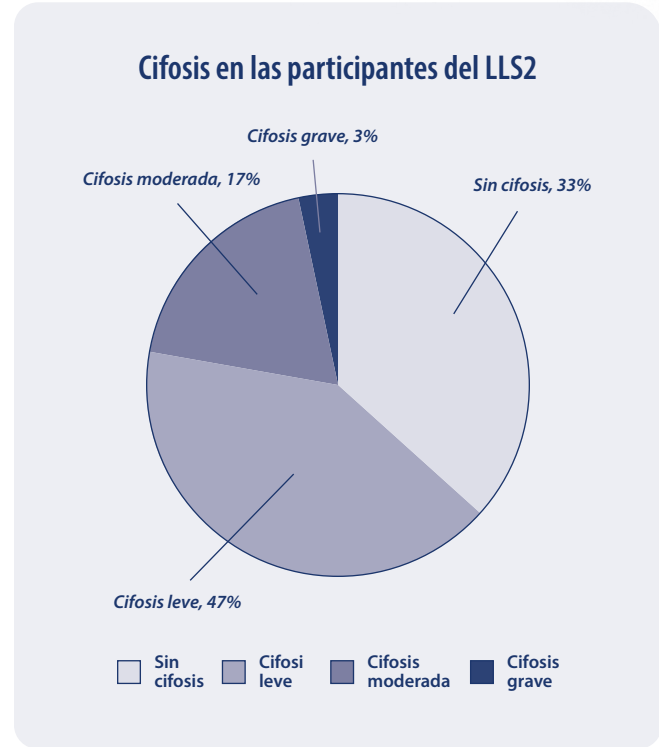
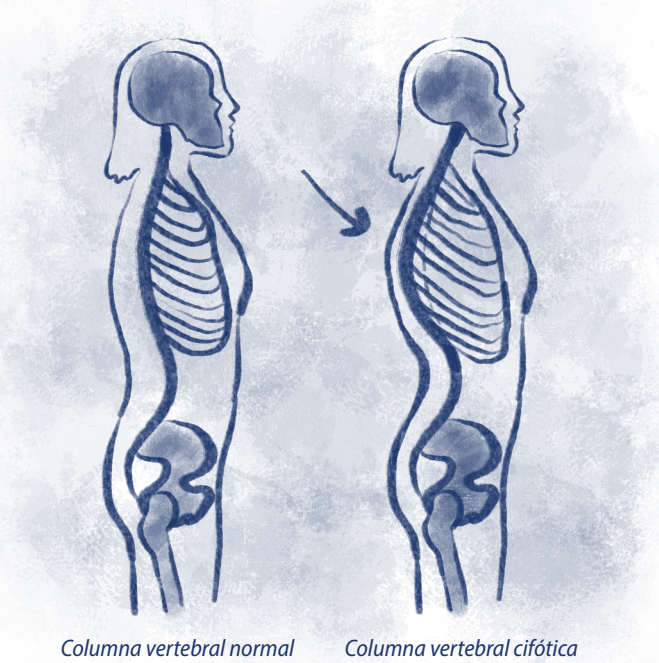
A continuación, se presentan dos gráficos con datos demográficos sobre las participantes del LLS2.



Mediciones de la función física

¿Qué es la cifosis?

La cifosis es una enfermedad en la que la columna vertebral de la parte superior de la espalda presenta una curvatura excesiva hacia fuera, lo que hace que la persona parezca tener la espalda encorvada o redondeada. Se trata de una nueva medición recopilada en La Mujer y Su Salud.

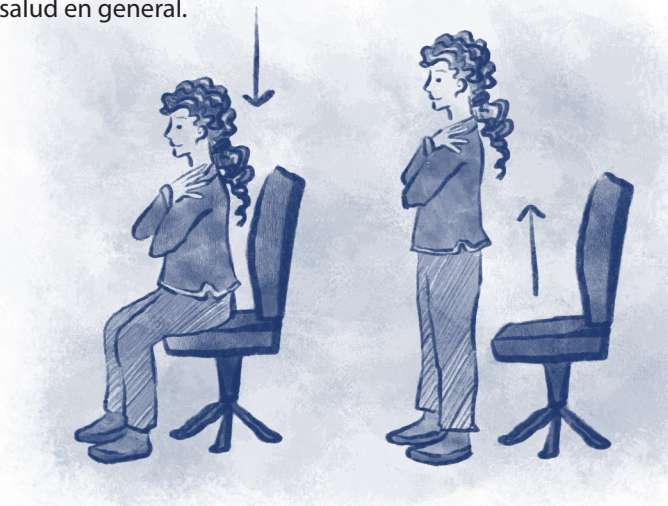


Estado funcional

MEDICIÓN	PROMEDIO PARA LAS PARTICIPANTES DEL LLS2
Fuerza de agarre (mano derecha)	13.7kg
Paradas repetidas de la silla (Nº de paradas/segundo)	.37 paradas por segundo
Ritmo de marcha	.58 metros/segundo

¿Qué es la fuerza de agarre?

La **fuerza de agarre** se refiere a la fuerza ejercida por la mano al agarrar o sujetar un objeto. Es una medición de la fuerza de los músculos de la mano y suele utilizarse para evaluar la fuerza y la salud muscular en general. Una buena fuerza de agarre es importante para actividades cotidianas como abrir tarros, llevar las compras e incluso dar la mano. También puede ser un indicador de su estado físico y su salud en general.



¿Qué es la prueba de levantarse de una silla repetidamente?

La **prueba de levantarse de una silla repetidamente** se utiliza para medir la fuerza y la resistencia de la parte inferior del cuerpo. El **ritmo de la marcha** se utiliza para evaluar la movilidad funcional. Tanto el levantarse de una silla repetidamente como el ritmo de marcha se utilizan para comprobar el estado físico y pueden ser un buen indicador de la salud general y del riesgo de caídas.

Si tiene alguna pregunta sobre estas mediciones físicas, consulte con su equipo médico personal.



Preguntas y respuestas: actualización de la financiación de La Mujer y Su Salud (WHI): Información que debe saber

P: ¿Cuáles son las últimas noticias sobre la financiación de La Mujer y Su Salud?

R: A partir del 5 de mayo de 2025, nos complace comunicar que La Mujer y Su Salud podrá continuar su labor. El funcionario responsable de adquisiciones de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) ha confirmado que se ha anulado la decisión anterior de no renovar nuestra financiación.

P: ¿Cuáles son las repercusiones más generales de estas noticias sobre la financiación?

R: Aunque sentimos alivio y gratitud de que La Mujer y Su Salud vaya a continuar, somos muy conscientes de que muchos otros proyectos científicos importantes se han visto afectados por los recientes y devastadores recortes presupuestarios. Nuestros buenos deseos acompañan a nuestros colegas y participantes de estudios de toda la comunidad investigadora.

P: Si se recortara la financiación de La Mujer y Su Salud, ¿se vería afectada mi participación en un estudio complementario actual de WHI?

R: Los estudios complementarios de La Mujer y Su Salud se financian por separado del contrato de La Mujer y Su Salud. Si la financiación del contrato de La Mujer y Su Salud se viera afectada, no afectaría a la financiación de los estudios complementarios actuales.

P: Si la financiación de La Mujer y Su Salud finalizara en el futuro, ¿cómo afectaría a los estudios complementarios en el futuro?

R: Si la financiación de La Mujer y Su Salud finalizara en el futuro, se reduciría enormemente el acceso al conjunto incomparable de **datos de salud femenina y al biobanco de alta calidad** de La Mujer y Su Salud y, por tanto, las oportunidades de **nuevos descubrimientos y avances científicos futuros**. Esos avances científicos futuros incluyen la capacidad de apoyar estudios complementarios en el futuro.

Puntos de discusión: La Mujer y Su Salud Importa (WHI Matters)

Como valiosa participante de La Mujer y Su Salud, su continuo compromiso marca una diferencia perdurable en la salud de las mujeres. Si sus amistades, familiares u otras personas le preguntan sobre La Mujer y Su Salud, aquí tiene algunos puntos clave para compartir:

¿Qué es La Mujer y Su Salud (WHI)?

La Mujer y Su Salud (Women's Health Initiative, WHI) es un estudio de investigación histórico que comenzó en la década de 1990 para ampliar nuestros conocimientos de los principales problemas de salud que afectan a las mujeres posmenopáusicas. Se trata de uno de los estudios más grandes y más extensos de este tipo.

¿Qué hace que La Mujer y Su Salud sea excepcional?

Más de 42,000 mujeres de todo EE. UU. siguen participando activamente en La Mujer y Su Salud. Entre ellas, hay casi 28,000 mujeres de 80 años, más de 13,000 de 90 años y más de 550 de 100 años. Su participación continua ayuda a los equipos de investigación a estudiar el envejecimiento, las enfermedades crónicas y la salud cognitiva como ningún otro estudio lo puede hacer.

¿Por qué debe continuar la financiación?

Los NIH han realizado una enorme inversión en La Mujer y Su Salud a lo largo de los años. Por lo tanto, poner fin al estudio supondría no solo abandonar décadas de datos valiosos, sino también la posibilidad de seguir descubriendo cosas que podrían beneficiar a las futuras generaciones.

¿Cuál es el panorama general?

La Mujer y Su Salud nos recuerda que la ciencia de alta calidad es esencial para dar forma a la atención clínica y a las políticas que afectan a la vida de las mujeres. Gracias a usted y a sus compañeras participantes, La Mujer y Su Salud sigue liderando el camino para influir en estos resultados revolucionarios.

Recursos en línea de La Mujer y Su Salud (WHI) 2025

Acerca de La Mujer y Su Salud: obtenga más información sobre La Mujer y Su Salud, uno de los mayores proyectos de investigación sobre la salud femenina jamás realizados en los Estados Unidos. Descubra su misión, sus objetivos y los estudios pioneros desarrollados para mejorar la salud de las mujeres. Visite (en inglés) [whi.org/about-whi](https://www.whi.org/about-whi) para obtener más información sobre La Mujer y Su Salud.

Archivo de noticias de La Mujer y Su Salud: Manténgase al día de las últimas noticias y publicaciones de La Mujer y Su Salud. Desde los avances de las investigaciones hasta los próximos eventos, esta sección mantiene informadas a las participantes sobre los progresos del estudio y su influencia en la salud de las mujeres. Visite (en inglés) [whi.org/news/archive/fp](https://www.whi.org/news/archive/fp) para obtener más información sobre el archivo de noticias de La Mujer y Su Salud.

Boletines de WHI Matters (2011-2024): profundice en los boletines anuales WHI Matters de 2011 a 2024. Estos boletines ofrecen actualizaciones del estudio, perfiles de las participantes e información médica y de otro tipo de interés para las mujeres. Los boletines de WHI Matters se ofrecen tanto en inglés como en español. Visite [whi.org/whimatters](https://www.whi.org/whimatters) para leer los boletines de WHI Matters.

Serie de seminarios web para participantes: explore nuestro archivo de seminarios web grabados, diseñados específicamente para las participantes de La Mujer y Su Salud. Estas sesiones informativas cuentan con ponentes expertos que debaten sobre diversos aspectos de las investigaciones de La Mujer y Su Salud, comparten valiosos puntos de vista y responden a las preguntas de las participantes. Sintonícenos para profundizar sus conocimientos sobre la salud de las mujeres y las iniciativas en curso de este estudio. Visite (en inglés) [whi.org/ppt/pptwebinar](https://www.whi.org/ppt/pptwebinar) para encontrar el enlace más reciente al próximo seminario web y para ver los seminarios web grabados anteriormente.

Bingo de hábitos saludables de La Mujer y Su Salud (WHI)

Instrucciones de juego

Tache un recuadro cada vez que complete un hábito saludable. Intente completar una fila, una columna o una diagonal en una semana o ¡atrévase a llenar todo el cartón! Si completa todo el cartón del Bingo y quiere recibir un reconocimiento durante nuestro próximo seminario web para participantes, envíenos un correo electrónico a info@whi.org



Comió una fruta o verdura en cada comida en un día	Dio un paseo (de más de 10 minutos)	Practicó la respiración profunda o la meditación	Leyó un boletín de WHI o vio un seminario web de participantes	Bebió de 6 a 8 vasos de agua
Hizo estiramiento durante más de 5 minutos	Llamó o envió un mensaje de texto a una amistad	Tomó un descanso de las pantallas	Probó una nueva receta saludable	Durmió entre 7 y 9 horas
Escribió 3 cosas por las que está agradecida	Hizo un rompecabezas o jugó algún juego de ingenio	AÑADA SU PROPIA META	Pidió cita con el médico o consultó un portal de salud en línea	Comió alimentos ricos en fibra
Limitó su consumo de azúcar procesada durante el día	Pasó tiempo al aire libre	Hizo una actividad de entrenamiento de equilibrio o fuerza	Escuchó música que le hizo sentir bien	Leyó un libro o escuchó un audiolibro
Tomó los medicamentos o las vitaminas a las horas indicadas	Hizo algo creativo (una manualidad, un dibujo, escribió en un diario, etc.)	Se rio o sonrió hoy	Planeó comidas o refrigerios	Aprendió algo nuevo