

Guérir Canada



Heal Canada



# E<sup>3</sup> Advocacy

Empoderar, involucrar y educar

**Junio de 2024**  
**Número 4**

*Revista digital Heal Canada*



## Inteligencia artificial

Tratamientos emergentes

Pertenencia, Diversidad, Inclusión y Equidad

Salud mental

Salud de las personas mayores

Salud pediátrica

Viaje del paciente

Viviendo bien

**Más**

Recursos para partes interesadas de la industria, pacientes y cuidadores

# Índice de contenidos

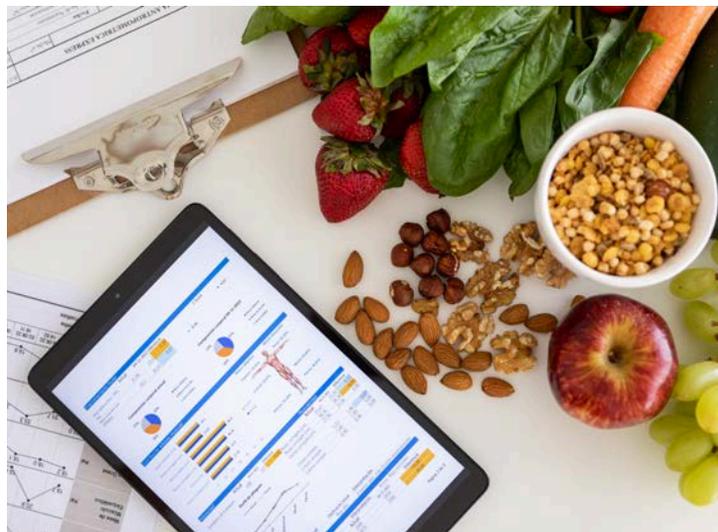
<b>Tema dedicado del número de bienvenida de los fundadores: IA en la atención médica</b>	<b>3</b>
• IA, ¿lujo o necesidad?	4
• La aparición de la IA en la atención sanitaria	5
• Cómo la IA ayudará a la atención primaria	6
• ¿Puede un paciente confiar en el diagnóstico de IA?	9
• CachEducación	11
	die
	cisé
	is
	<b>19</b>
	20



<b>Diversidad, inclusión y equidad</b>	<b>24</b>
• Adoptando DEI en la atención médica	25
<b>Salud mental</b>	<b>29</b>
• La era de la ira	30
• Estrategia para reducir el estrés	34
• Leer para el bienestar	36
<b>Salud para personas mayores</b>	<b>38</b>
• Consejos de radiestesia	39
• Senior, sexo e intimidad	41
• ¡Di sí2 a continuación!	44
<b>Salud pediátrica</b>	<b>45</b>
• Papel de la IA en la salud infantil	46



<b>Foco de promoción</b>	<b>50</b>
• Mes de concientización sobre el melanoma	51
<b>Viaje del paciente</b>	<b>54</b>
• Cáncer de sangre poco común: mi viaje	55
• Escucha, es mi corazón	57
<b>Viviendo bien</b>	<b>60</b>
• Secretos del cardiólogo	61
• Satisfaga su gusto por lo dulce	66
• Mini comidas rápidas y sencillas	72
<b>Pregunte a los profesionales Recursos</b>	<b>75</b>
<b>Referencias Partidarios Equipo de Heal Canada</b>	<b>79</b>
	<b>80</b>
	<b>81</b>



[Visite Heal Canada.org para descargar este número actual](https://www.healcanada.org)



# Nota de los fundadores

***Bienvenidos a nuestra cuarta edición de E3 Advocacy. Una publicación digital para defensores de los pacientes y Centricity del paciente***

Esta edición se centra en la IA: la inteligencia artificial y cómo la IA es importante para la atención sanitaria y el enfoque en el paciente.



Estamos profundamente agradecidos a nuestros lectores por su continuo interés y apoyo. Su participación nos impulsa a aportar contenido valioso y revelador a cada número. Al suscribirse a la revista digital Heal Canada, permanecerá conectado con nosotros y obtendrá acceso a números futuros que exploran temas que le interesan a usted y a la comunidad de atención médica. Visite nuestro sitio web en <https://www.healcanada.org> para suscribirse y disfrutar de estos beneficios.

En cada número, hemos agregado nuevas secciones para incluir todo el ecosistema de atención médica.

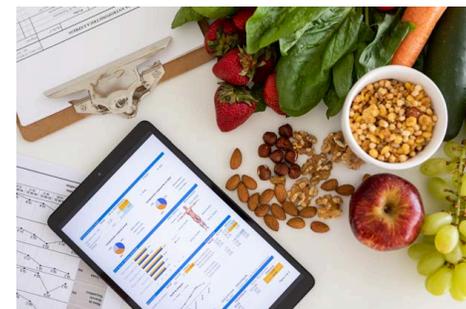
Nos sentimos honrados por el impulso que estamos ganando con la información a nuestros lectores. Esta publicación digital está siendo leída por defensores de pacientes, pacientes y cuidadores de todo el mundo. Para garantizar que nuestros lectores globales se sientan incluidos en nuestra información, ¡cambiaremos el título de esta revista a E3 Advocacy! Empoderar, involucrar, educar.

Nuestra nueva publicación, My Blood My Health, bajo la supervisión editorial de nuestra directora científica, Brigitte Leonard. En esta publicación digital, nos centraremos en la Defensa del Paciente, para todos los temas relacionados con la Sangre.

¡Gracias por ser parte de nuestro viaje y bienvenido a otro número esclarecedor!

*Cheryl*

**Cheryl Petruk, MBA, B.Mgt.**  
**Fundador Heal**  
**Canadá**



Heal Canada es una organización sin fines de lucro registrada en Canadá.



Descargo de responsabilidad: La revista digital Patient Advocacy proporciona información general y recursos para promover el empoderamiento y la conciencia del paciente. El contenido no sustituye el asesoramiento o tratamiento médico profesional. Consulte siempre con profesionales de la salud calificados para obtener orientación personalizada sobre su condición o situación médica específica.

[www.healcanada.org](http://www.healcanada.org)





# IA en el cuidado de la salud

# IA en la atención sanitaria: ¿es un lujo o una necesidad?

por Brigitte Leonard, Ph.D.

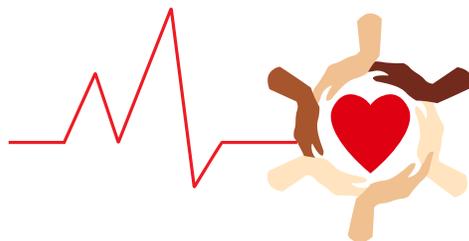
La Inteligencia Artificial (IA) cambia las reglas del juego en la atención médica y ofrece un inmenso potencial para mejorar el diagnóstico y la gestión de pacientes. Si bien puede haber preocupaciones sobre su impacto, la verdadera atención debería centrarse en cómo integrar la IA de forma segura en beneficio de los pacientes. La velocidad del conocimiento científico que influye en la práctica clínica ha superado la capacidad humana, lo que convierte a la IA en una herramienta necesaria en nuestro sistema sanitario. El sistema sanitario puede ofrecer un mejor apoyo a las personas que padecen enfermedades raras con IA.



En el pasado, las enfermedades se clasificaban por sitios anatómicos ya que las anomalías moleculares subyacentes estaban fuera de nuestro alcance. Sin embargo, con una mejor comprensión molecular, los científicos ahora pueden reclasificar diferentes patologías, lo que lleva a un acceso más eficiente al tratamiento. El ritmo del cambio en las pautas de diagnóstico y tratamiento no tiene precedentes. En un futuro próximo, los profesionales de la salud que adopten la IA estarán mejor equipados para brindar servicios acordes con los últimos conocimientos. Con la IA, las mejores prácticas actualmente limitadas a los hospitales académicos especializados pueden hacerse accesibles universalmente, revolucionando la atención médica.

Como grupo de defensa de los pacientes, respetamos mucho a los profesionales de la salud. Somos testigos de su dedicación para hacer todo lo humanamente posible para tratarnos a nosotros o a nuestros seres queridos con dignidad. Sin embargo, los hechos son innegables. Los estudios han estimado que los errores de diagnóstico afectan entre el 5 % y el 10 % de los adultos en los EE. UU. (1, 2). Imaginemos que más del 5% recibe un diagnóstico erróneo, lo que significa que recibe un tratamiento equivocado. Estos individuos continúan sufriendo su enfermedad, lo que afecta su calidad de vida y potencialmente su supervivencia general. Además del costo humano, esta situación sobrecarga los sistemas de salud en términos de recursos humanos y dólares. La IA tiene el potencial de reducir estas cifras significativamente. Por ejemplo, la IA de Babylon Health obtuvo una puntuación del 82 por ciento en precisión de diagnóstico en lugar del promedio humano del 72 por ciento (2). Otra estimación sugiere que los algoritmos de aprendizaje automático pueden hacer que un diagnóstico sea preciso el 87% de las veces y, con el aprendizaje profundo, pueden alcanzar una tasa de éxito del 97-98% (3).

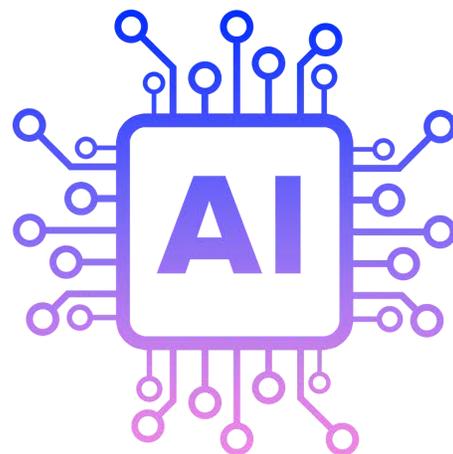
A medida que integramos la IA en la atención médica, debemos entablar debates sólidos sobre las regulaciones y mecanismos que protegerán a los pacientes. Igualmente importante es optimizar el papel de los profesionales sanitarios con respecto a esta nueva tecnología porque su papel seguirá siendo crucial. Sin embargo, en medio de estas consideraciones, debemos recordar que la IA no es un lujo sino una necesidad en nuestro sistema de salud.



# La aparición de la IA en la atención sanitaria: transformando la atención al paciente en todos los niveles

por Cheryl Petruk, MBA, B.Mgt.

La Inteligencia Artificial (IA) ha surgido rápidamente como una fuerza transformadora en la atención médica, revolucionando la forma en que los médicos diagnostican, tratan y gestionan la atención al paciente. Desde médicos de atención primaria hasta cirujanos especializados, la integración de la IA está mejorando la eficiencia, la precisión y los resultados de los pacientes. Este artículo explora las funciones multifacéticas de la IA en la atención médica y su impacto en varios niveles de profesionales de la salud, incluido un estudio de caso de la vida real para ilustrar su impacto.



## Médicos de atención primaria: diagnóstico mejorado y seguimiento del paciente

En atención primaria, las herramientas impulsadas por IA están demostrando ser invaluable. Ayudan a los médicos en el diagnóstico temprano y el seguimiento continuo de los pacientes, lo que conduce a tratamientos más precisos y oportunos. Los algoritmos de IA pueden analizar una gran cantidad de datos de pacientes, incluidos los registros médicos electrónicos (EHR), para identificar patrones y predecir posibles problemas de salud.



Por ejemplo, las herramientas de diagnóstico basadas en inteligencia artificial pueden analizar los síntomas y el historial médico para sugerir posibles afecciones, lo que permite a los médicos tomar decisiones más informadas.

Además, los dispositivos portátiles equipados con capacidades de IA están transformando la monitorización de pacientes. Estos dispositivos rastrean los signos vitales, los niveles de actividad y otras métricas de salud en tiempo real, lo que permite un seguimiento continuo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Los médicos de atención primaria pueden aprovechar estos datos para brindar planes de atención personalizados e intervenciones oportunas.

## Médicos especialistas: medicina de precisión e imágenes avanzadas

Los profesionales especializados, como cardiólogos, oncólogos y radiólogos, están aprovechando la IA para la medicina de precisión y las imágenes avanzadas. Los algoritmos de IA pueden analizar imágenes médicas, como rayos X, resonancias magnéticas y tomografías computarizadas, con una precisión notable, detectando a menudo anomalías que el ojo humano podría pasar por alto. Esta capacidad es valiosa en campos como la radiología, donde la IA puede ayudar a identificar tumores, fracturas y otras anomalías.

En oncología, las herramientas impulsadas por la IA permiten la medicina de precisión mediante el análisis de datos genéticos y la identificación de mutaciones específicas relacionadas con el cáncer. Esta información permite a los oncólogos adaptar los tratamientos al perfil genético de cada paciente, mejorando la eficacia de las terapias y reduciendo los efectos secundarios.

## Asistencia Robótica y Planificación Quirúrgica

En el ámbito de la cirugía, la IA está desempeñando un papel crucial a la hora de mejorar la precisión y los resultados. Los sistemas quirúrgicos robóticos, guiados por IA, ofrecen una precisión incomparable en procedimientos que van desde cirugías mínimamente invasivas hasta operaciones complejas. Estos sistemas pueden ejecutar maniobras delicadas con estabilidad y precisión, reduciendo el riesgo de complicaciones y mejorando los tiempos de recuperación.



## **El surgimiento de la IA en la atención sanitaria: transformando la atención al paciente en todos los niveles (continuación)**

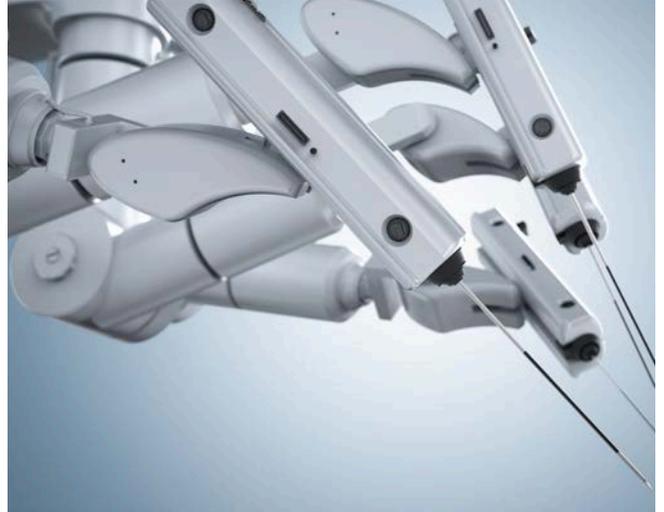
La IA también está revolucionando la planificación quirúrgica. Las herramientas de planificación preoperatoria utilizan IA para analizar datos de pacientes y simular procedimientos quirúrgicos, lo que permite a los cirujanos anticipar desafíos potenciales y optimizar su enfoque. Este nivel de preparación contribuye a mejores resultados quirúrgicos y a una mayor seguridad del paciente.

### **Administradores de atención médica: racionalización de operaciones y reducción de costos**

El impacto de la IA se extiende más allá de la atención directa al paciente hasta la administración de la atención médica, donde está optimizando las operaciones y reduciendo costos.

Los sistemas impulsados por IA pueden automatizar tareas administrativas rutinarias, como la programación de citas, la facturación y el procesamiento de reclamaciones, liberando al personal para que pueda centrarse en la atención al paciente.

Además, el análisis predictivo puede ayudar a los administradores de atención médica a pronosticar la demanda de los pacientes, optimizar la asignación de recursos y gestionar las cadenas de suministro de manera más eficiente. Esta eficiencia operativa se traduce en ahorros de costos y una mejor prestación de servicios, lo que beneficia a los médicos y pacientes.



### **Estudio de caso: IA en el diagnóstico del cáncer de mama**

Un estudio de caso notable que demuestra el impacto de la IA en la atención sanitaria es su aplicación en el diagnóstico del cáncer de mama. Investigadores de Google Health desarrollaron un sistema de inteligencia artificial para mejorar la precisión de la detección del cáncer de mama en mamografía. En un estudio que involucró miles de mamografías, el sistema de IA superó a los radiólogos en la detección de cáncer de mama, reduciendo los falsos positivos en un 5,7 % y los falsos negativos en un 9,4 % (McKinney et al., 2020).

Este sistema de IA se entrenó con un conjunto de datos diverso del Reino Unido y EE. UU. y demostró su capacidad para generalizarse en diferentes poblaciones. El estudio destacó el potencial de la IA para mejorar la precisión del diagnóstico, reducir la carga de trabajo de los radiólogos y, en última instancia, mejorar los resultados de los pacientes.

### **Consideraciones éticas y direcciones futuras**

Si bien la integración de la IA en la atención sanitaria ofrece numerosos beneficios, plantea importantes consideraciones éticas. Garantizar la privacidad de los datos de los pacientes, abordar los sesgos en los algoritmos de IA y mantener la transparencia en los procesos de toma de decisiones de la IA son desafíos críticos que deben abordarse.



## ***El surgimiento de la IA en la atención sanitaria: transformando la atención al paciente en todos los niveles (continuación)***

De cara al futuro, el futuro de la IA en la atención sanitaria es prometedor. Los avances continuos en el aprendizaje automático, el procesamiento del lenguaje natural y la robótica están preparados para mejorar aún más la atención al paciente y transformar las prácticas sanitarias. La colaboración entre tecnólogos, profesionales de la salud y formuladores de políticas será esencial para aprovechar todo el potencial de la IA y al mismo tiempo salvaguardar los estándares éticos.

La aparición de la IA en la atención médica cambia las reglas del juego, ya que proporciona herramientas poderosas que mejoran las capacidades de los profesionales de la salud en todos los niveles. Desde médicos de atención primaria hasta cirujanos especializados y administradores de atención médica, la IA está impulsando mejoras en el diagnóstico, el tratamiento, el seguimiento de los pacientes y la eficiencia operativa. A medida que la IA continúa evolucionando, su integración en la atención médica promete brindar beneficios aún más significativos, lo que en última instancia conducirá a mejores resultados para los pacientes y un sistema de atención médica más eficiente.



# Cómo la IA ayudará a los médicos de atención primaria a optimizar el diagnóstico inicial de los pacientes

Por Cheryl Petruk, MBA, B.Mgt.

La Inteligencia Artificial (IA) está revolucionando varios sectores y el sanitario no es una excepción. Los médicos de atención primaria, que suelen ser el primer punto de contacto para los pacientes, pueden beneficiarse significativamente de la IA a la hora de optimizar los diagnósticos iniciales. Este artículo explora cómo las tecnologías de inteligencia artificial están preparadas para mejorar la precisión, la eficiencia y la calidad general de la atención al paciente en entornos primarios.



## Precisión diagnóstica mejorada

Uno de los aspectos más prometedores de la IA en la atención primaria es su potencial para mejorar la precisión del diagnóstico. Los algoritmos de IA, entrenados en vastos conjuntos de datos de registros médicos, imágenes y estudios clínicos, pueden identificar patrones y correlaciones que los humanos podrían pasar por alto. Por ejemplo, la IA puede analizar los síntomas y el historial médico para sugerir posibles diagnósticos, a menudo con un mayor grado de precisión que los métodos tradicionales. El beneficio de la IA es particularmente cierto para identificar enfermedades o afecciones raras con síntomas no específicos.



## Triage y priorización eficientes

La IA puede ayudar a los médicos de atención primaria a clasificar a los pacientes de manera más eficaz. Al analizar los datos de los pacientes, los sistemas de inteligencia artificial pueden determinar la urgencia de cada caso y priorizar las citas en consecuencia, garantizando que los pacientes con afecciones graves o potencialmente mortales reciban atención inmediata. Al mismo tiempo, aquellos con problemas menos críticos se ven más tarde. Una clasificación tan eficiente puede ayudar a reducir los tiempos de espera y mejorar la experiencia del paciente.



## Planes de tratamiento personalizados

La IA puede analizar el historial médico, la información genética, el estilo de vida y otros factores de un paciente para recomendar planes de tratamiento personalizados. Este enfoque garantiza que los tratamientos se adapten a cada paciente, mejorando los resultados y reduciendo el riesgo de reacciones adversas. Por ejemplo, la IA puede sugerir los medicamentos más eficaces para un paciente en función de su composición genética, optimizando así el proceso de tratamiento desde el diagnóstico inicial.



### Soporte para el Diagnóstico Diferencial

Los médicos de atención primaria a menudo se enfrentan al desafío de diferenciar entre enfermedades con síntomas similares. La IA puede respaldar el diagnóstico diferencial al comparar los datos de los pacientes con extensas bases de datos médicas para sugerir condiciones potenciales. La IA ayuda a los médicos a considerar posibilidades más amplias y reduce la probabilidad de diagnósticos erróneos. Las herramientas de diagnóstico diferencial impulsadas por IA pueden actuar como una segunda opinión, brindando confianza adicional en el proceso de diagnóstico.



### Aprendizaje y mejora continua

Los sistemas de IA pueden aprender y mejorar continuamente a partir de nuevos datos, garantizando que las herramientas de diagnóstico se mantengan actualizadas con las últimas investigaciones médicas y directrices clínicas. Esta capacidad de aprendizaje dinámico permite a los médicos de atención primaria beneficiarse de conocimientos y mejores prácticas de vanguardia sin actualizaciones manuales constantes. La IA también puede proporcionar educación continua a los médicos, ofreciendo información sobre nuevas técnicas de diagnóstico y tendencias de salud emergentes.

### Tareas administrativas simplificadas

Más allá del apoyo de diagnóstico directo, la IA puede automatizar diversas tareas administrativas, liberando más tiempo para que los médicos se concentren en la atención al paciente. Los sistemas impulsados por IA pueden manejar de manera eficiente la programación de citas, el seguimiento de pacientes y la gestión de registros médicos electrónicos, lo que reduce significativamente la carga administrativa en las prácticas de atención primaria. Esta mayor eficiencia permite a los médicos dedicar más tiempo a las interacciones con los pacientes y a las actividades de diagnóstico y les da una sensación de control sobre su carga de trabajo.

### Mejor participación del paciente

La IA puede mejorar la participación de los pacientes al proporcionar herramientas para el monitoreo remoto y la autogestión de las condiciones de salud. Por ejemplo, las aplicaciones impulsadas por IA pueden rastrear los síntomas, el cumplimiento de la medicación y los cambios en el estilo de vida, proporcionando retroalimentación en tiempo real tanto a los pacientes como a los médicos. Este seguimiento continuo fomenta la colaboración entre el médico y el paciente, ayudando en la detección temprana de posibles problemas y garantizando una intervención oportuna, optimizando aún más el diagnóstico inicial y la atención posterior.

La integración de la IA en la atención primaria puede transformar la forma en que se realizan los diagnósticos iniciales, mejorando la precisión, la eficiencia y la personalización. Al aprovechar el poder de la IA, los médicos de atención primaria pueden brindar una mejor atención, mejorar los resultados de los pacientes y mantenerse a la vanguardia de la innovación médica. A medida que las tecnologías de IA evolucionen, su papel en la atención primaria sin duda se ampliará, allanando el camino para una nueva era de excelencia en la atención sanitaria.



# ¿Puede un paciente confiar en la IA para optimizar un diagnóstico?

por Cheryl Petruk, MBA, B.Mgt.

En el panorama sanitario en rápida evolución, la Inteligencia Artificial (IA) se ha convertido en una poderosa herramienta con potencial para revolucionar el diagnóstico. A medida que las tecnologías de IA se integran cada vez más en la práctica médica, surge una pregunta apremiante: ¿pueden los pacientes confiar en la IA para optimizar sus diagnósticos? Este artículo explora los beneficios, las preocupaciones y las consideraciones éticas que rodean el uso de la IA en el diagnóstico médico.



## La promesa de la IA en el diagnóstico médico

La IA ha demostrado capacidades notables para analizar grandes cantidades de datos de forma rápida y precisa. Al procesar registros de pacientes, imágenes médicas, información genética y otros datos, los sistemas de inteligencia artificial pueden identificar patrones y correlaciones que pueden eludir incluso a los profesionales humanos más experimentados. Esta capacidad de examinar datos de forma rápida y eficiente es muy prometedora para mejorar la precisión del diagnóstico y los resultados.

Por ejemplo, los algoritmos de IA han demostrado su capacidad para detectar signos tempranos de enfermedades como el cáncer, la diabetes y las afecciones cardiovasculares, a menudo con mayor precisión que los métodos tradicionales. En radiología, la IA puede ayudar a interpretar imágenes médicas, reducir el riesgo de error humano y garantizar que los posibles problemas se identifiquen con prontitud. Estos avances sugieren que la IA puede ser un valioso aliado en el proceso de diagnóstico, mejorando las capacidades de los proveedores de atención médica y contribuyendo a una mejor atención al paciente.

## Abordar inquietudes y generar confianza

Si bien los beneficios potenciales de la IA en el diagnóstico son significativos, es comprensible que a los pacientes les preocupe confiar su salud a las máquinas. Las consideraciones clave incluyen la precisión de las predicciones de la IA, la privacidad de los datos y el potencial de sesgo en los algoritmos de la IA. Abordar estas preocupaciones es crucial para generar confianza en las herramientas de diagnóstico basadas en IA.

### Precisión y confiabilidad

Los pacientes necesitan tener la seguridad de que los sistemas de IA sean precisos y fiables. Se requieren pruebas rigurosas, validación y monitoreo continuo de los algoritmos de IA para garantizar que cumplan con estándares de alto rendimiento. También implica transparencia en la forma en que los sistemas de IA toman decisiones, lo que permite a los proveedores de atención médica comprender y explicar el razonamiento detrás de los diagnósticos generados por IA.



## ¿Puede un paciente confiar en la IA para optimizar el diagnóstico? continúa

### Privacidad y seguridad de datos

Proteger los datos de los pacientes es primordial. Los sistemas de inteligencia artificial dependen de grandes conjuntos de datos, lo que genera preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de los datos. Las organizaciones de atención médica deben implementar medidas sólidas para salvaguardar la información de los pacientes, garantizar el cumplimiento de las regulaciones y fomentar la confianza en el uso de la IA.



### Sesgo y equidad

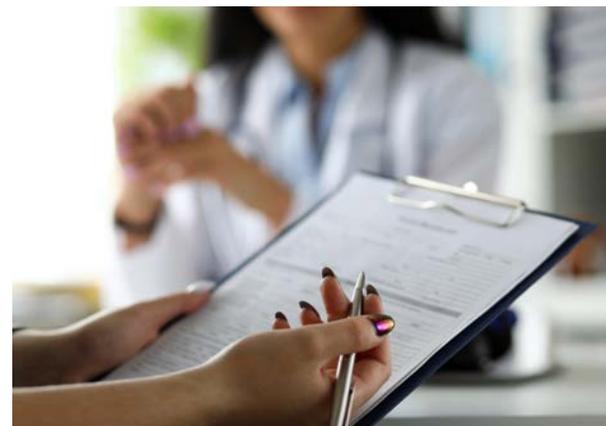
Los algoritmos de IA pueden perpetuar inadvertidamente sesgos en los datos en los que están entrenados. Para mitigar este riesgo, los desarrolladores deben esforzarse por conseguir conjuntos de datos diversos y representativos y evaluar continuamente los sistemas de IA para detectar posibles sesgos. Garantizar la justicia y la equidad en los diagnósticos basados en IA es esencial para mantener la confianza del paciente.



### Consideraciones éticas

Las implicaciones éticas de la IA en el diagnóstico van más allá de la precisión y la privacidad. Los pacientes deben sentirse seguros de que los sistemas de IA se utilizan de forma responsable y ética. Las consideraciones éticas clave incluyen:

- **Consentimiento informado:** se debe informar a los pacientes sobre el uso de la IA en su diagnóstico y comprender cómo funciona. El consentimiento informado es crucial para garantizar que los pacientes se sientan cómodos con el papel de la IA en su atención médica.
- **Supervisión humana:** la IA debería aumentar, no reemplazar, la experiencia humana. Mantener la supervisión humana en el proceso de diagnóstico garantiza que las recomendaciones de la IA sean validadas por profesionales sanitarios experimentados que puedan considerar el contexto clínico más amplio.



- **Transparencia y responsabilidad:** los proveedores de atención médica y los desarrolladores de IA deben ser transparentes sobre las capacidades y limitaciones de los sistemas de IA. Establecer responsabilidad por las decisiones impulsadas por la IA es esencial para generar y mantener la confianza.



## **El futuro de la IA en el diagnóstico**

La integración de la IA en el diagnóstico médico aún se encuentra en sus primeras etapas. Aún así, el potencial de impacto positivo es innegable. A medida que las tecnologías de IA evolucionen, su precisión y confiabilidad mejorarán, abordando muchas preocupaciones actuales. Los esfuerzos de colaboración entre los desarrolladores de IA, los proveedores de atención médica y los organismos reguladores garantizarán que la IA se utilice de manera responsable y ética.

Para los pacientes, el futuro de la IA en el diagnóstico promete una atención más precisa, oportuna y personalizada. Al fomentar la transparencia, abordar las preocupaciones éticas y mantener un enfoque en la atención centrada en el paciente, la industria de la salud puede generar la confianza necesaria para aprovechar plenamente los beneficios de la IA en la optimización de los diagnósticos.

La IA puede potencialmente transformar los diagnósticos médicos, ofreciendo importantes beneficios en términos de precisión y eficiencia. Si bien existen preocupaciones y consideraciones éticas válidas, un enfoque centrado en el paciente que enfatice la transparencia, la privacidad y la supervisión humana puede ayudar a generar confianza en las herramientas de diagnóstico basadas en IA. A medida que navegamos por esta nueva frontera en la atención médica, es crucial garantizar que los pacientes sigan siendo el centro de estos avances tecnológicos, lo que en última instancia mejorará la calidad de la atención y los resultados de salud.



## **Grupo de Educación y Defensa del Paciente de la Red MPN Canadiense**



Brindar apoyo y educación a los pacientes de

MPN  
**Info@canadianmpnnetwork.ca**



**EVERY BUM IS DIFFERENT,  
BUTT THE NUMBERS ARE THE SAME...**



**COLORECTAL CANCER IS THE  
2<sup>ND</sup> DEADLIEST CANCER IN CANADA.**

Over 24,000 Canadians will be diagnosed with colorectal cancer this year. Butt...it's 90% curable if caught early. Help us save lives by spreading awareness!

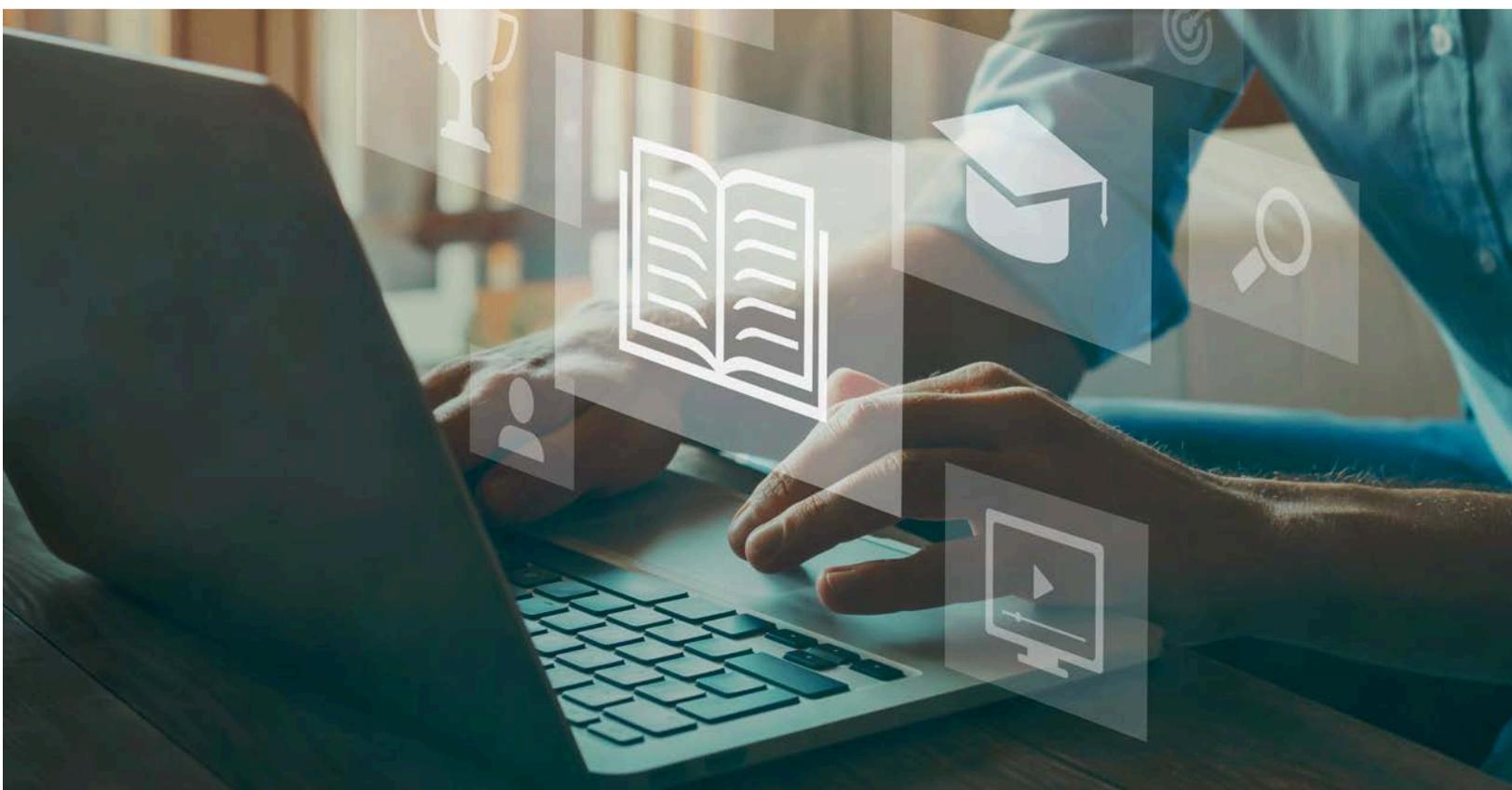


**For additional information and resources visit  
[www.colorectalcancercanada.com](http://www.colorectalcancercanada.com)**





**CACHEducation**

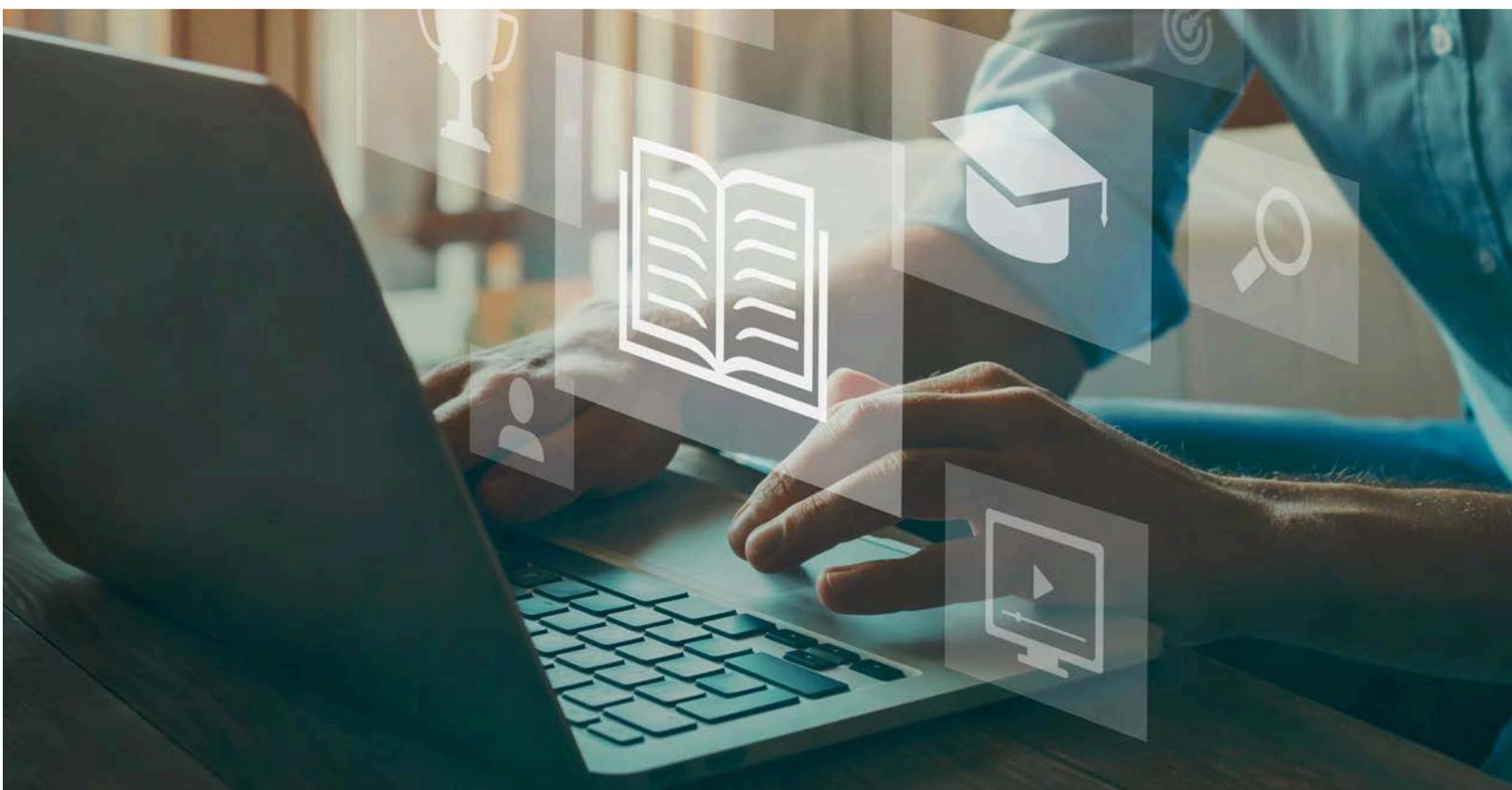


**Patient Advocacy Training**  
**contact: [Info@CACHEducation.org](mailto:Info@CACHEducation.org)**





**CACHEducation**



**Contacto de capacitación en  
defensa del paciente:  
Info@CACHEducation.org**



# Caída en el aprendizaje: calendario de cursos de CACHEducation para 2024

por Cheryl Petruk, MBA, B.Mgt.

Existe una gran necesidad en Canadá de brindar a los defensores de los pacientes un programa educativo integral que los prepare adecuadamente para abordar los numerosos desafíos que enfrentan al iniciar, mantener y hacer crecer una organización de pacientes.



La mayoría de los grupos de defensa de pacientes se gestionan desde la mesa de la cocina, donde los líderes y el personal son "capacitados" de boca en boca y aprendiendo de sus errores. CACHEducation tiene como objetivo cambiar esto ofreciendo cursos de nivel universitario que certifican a los defensores de los pacientes, permitiéndoles navegar con éxito las complejidades de administrar una organización sin fines de lucro en Canadá. Estos cursos enseñarán a los defensores de pacientes habilidades esenciales como recaudación de fondos, reclutamiento y retención de voluntarios, redacción de subvenciones, financiación de investigadores y comunicación con agencias gubernamentales.

**El curso inaugural de CACHEducation, Introducción a la defensa del paciente en Canadá, que se llevó a cabo a principios de este año, recibió críticas sobresalientes. La mayoría de los estudiantes calificaron el programa como excelente o superior al promedio y todos los encuestados indicaron que el programa era justo, equilibrado y proporcionaba información valiosa aplicable a ellos y a sus equipos.**

Comprometido a aprovechar el éxito del curso introductorio en 2023/2024, que inscribió a 25 estudiantes, CACHEducation ofrecerá otra oportunidad para que los estudiantes se inscriban en el curso introductorio en el otoño de 2024. (Consulte la Tabla 1 para ver el desglose de las lecciones).

<b>¿Qué es la defensa del paciente?</b>	<b>Desarrollo de fármacos: Introducción</b>	<b>Revisar estudios de casos de anuncios</b>
<b>Introducción al sistema de salud canadiense.</b>	<b>Ensayos clínicos: Introducción</b>	<b>Opciones de tratamiento: Introducción</b>
<b>Presencia online: Diseño de sitios web y redes sociales.</b>	<b>Ensayos clínicos: Introducción</b>	



Además, este otoño estará disponible una clase avanzada centrada en la gestión de grupos de defensa. (Consulte la Tabla 2 para ver el desglose de las lecciones). Cada curso está programado para comenzar en septiembre y constará de ocho clases en línea, en vivo y de una hora de duración dirigidas por un defensor del paciente y un educador profesional.

<b>Seguros y cuestiones legales</b>	<b>Comunicación y presencia en línea</b>
<b>Comunicaciones: hablar en público</b>	<b>Retención de personal y voluntarios</b>
<b>Redacción de subvenciones, recaudación de fondos.</b>	<b>Habilidades de liderazgo</b>

### Acerca de CACHEducación

CACHEducation (<https://cachededucation.org/>) es una organización sin fines de lucro que comenzó en 2022. Con más de 25 años de experiencia colectiva en la defensa del paciente, los miembros fundadores de la junta de CACHEducation crean una organización enfocada en educar adecuadamente a las personas. interesado en la defensa del paciente sobre el conocimiento esencial necesario para tener éxito.

Para registrarse en los próximos cursos u obtener más información sobre CACHEducation, visite [www.cachededucation.org](http://www.cachededucation.org)



## *There comes a time in our CLL journey when we need answers.*

Maybe we have just been told we have a blood cancer with a baffling name, but the doctor says not to worry, it's watch and wait, no need to treat for now, maybe never. What is this all about?!?

Maybe we've been able to ignore our CLL during watch and wait, but now a first treatment looms, or perhaps a second or a third, and with it, all sorts of questions and apprehensions.

Maybe we need help and advice to manage the impact of CLL on our physical and mental health, our family life or our work life.



### **CLL Canada created the CLL Information and Resource Centre to enable patients and caregivers to find answers to their questions.**

The CLL Information and Resource Centre offers people with CLL and their caregivers a road map by which to navigate the CLL journey, with links to reliable, quality information to answer the questions that typically arise at each stage of the CLL journey. Many of the Internet sites we link to are worth exploring for additional information on CLL.

Visit our website at [www.clcncanada.org](http://www.clcncanada.org) and click on the CLL Information and Resource Centre banner.

## *The CLL Canada Information and Resource Centre*

**1** Just Diagnosed

**2** Get Support, Get Informed and Get Connected

**3** Living With CLL

**4** Watch and Wait

**5** The Decision to Treat

**6** Navigating the Health Care System

[www.clcncanada.org](http://www.clcncanada.org)



# Tratamientos emergentes



Brigitte Leonard, PhD.  
Director científico, Heal Canada

Los nuevos tratamientos ofrecen esperanza a los pacientes y sus seres queridos. Aquí presentamos nuevas terapias que están disponibles para los canadienses.

Esta sección también aborda los desafíos relacionados con el acceso a nuevos medicamentos. Nuestros lectores encontrarán aquí información importante que les ayudará a comprender los procesos de revisión de medicamentos de Canadá.

Un paciente informado y comprometido es uno empoderado. Nuestro objetivo es equipar a nuestros lectores con las herramientas y el conocimiento para navegar por el complejo panorama de la atención médica porque, más que nunca, los pacientes necesitan alzar la voz para obtener acceso a los servicios. El acceso a medicamentos innovadores puede salvar la vida de los pacientes.

# Aprobación reciente de Health Canada

por Brigitte Leonard, Ph.D.

Health Canada aprobó tres nuevas sustancias farmacológicas desde las ediciones anteriores.

## Una nueva opción para pacientes con diabetes

Health Canada aprobó Awiqli, una insulina de acción prolongada (insulina icodec) para el tratamiento de adultos con diabetes, en marzo de 2024. Esta nueva insulina desarrollada por Novo Nordisk es más conveniente para los pacientes y solo permite una inyección una vez por semana. En un ensayo clínico en el que participaron 588 pacientes con diabetes tipo II, Awiqli proporcionó un control sanguíneo superior a un tratamiento diario de más de 26 semanas.



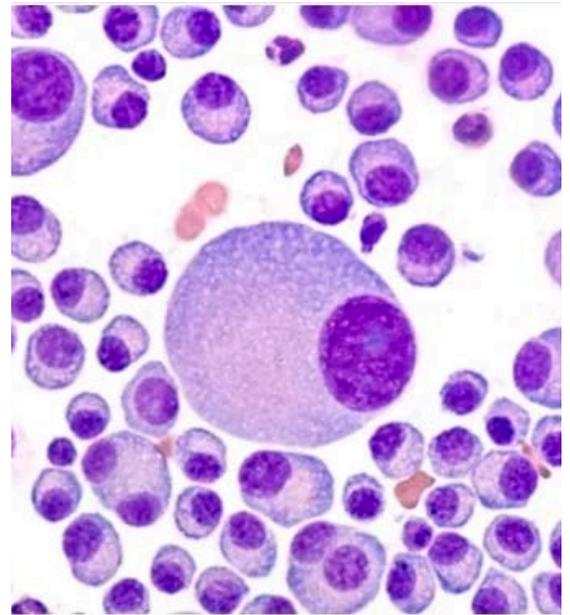
## Una nueva opción para pacientes con deficiencia de hierro

Health Canada aprobó FERINJECT (carboximaltosa férrica) en marzo de 2024 distribuido por CSL Behring. Es un suplemento de fer intravenoso que se usa para tratar la anemia por deficiencia de hierro (IDA) en pacientes de un año o más cuando las preparaciones orales de hierro no son toleradas ni efectivas. FERINJECT también puede tratar la deficiencia de hierro (DI) en pacientes adultos con insuficiencia cardíaca para mejorar la capacidad de ejercicio. Los suplementos de hierro pueden ser necesarios cuando los pacientes presentan síntomas de deficiencia de hierro, como falta de energía, fatiga, falta de concentración, dificultad para respirar durante el ejercicio, etc. (2)

## Una nueva opción para pacientes con mieloma múltiple en los que fracasaron varias líneas de tratamiento

A pesar de los avances terapéuticos en el mieloma múltiple, la resistencia al tratamiento sigue siendo un desafío importante que conduce a un mal pronóstico para muchos pacientes. Más del 80% de los pacientes con mieloma múltiple sufrirán una progresión de la enfermedad antes de morir. La mayoría desarrollará resistencia a las tres clases terapéuticas: IMiD, terapia con anticuerpos (CD-38) e inhibidor de bcl. Por tanto, se necesitan nuevas opciones terapéuticas.(3)

Health Canada aprobó Talvey (talquetamab) en abril desarrollado por Janssen. El producto está aprobado para el tratamiento de pacientes adultos con mieloma múltiple en los que han fracasado al menos tres líneas de terapia anteriores, incluidas diferentes clases terapéuticas.



# CADTH convoca a aportaciones de pacientes para productos oncológicos

por Brigitte Leonard, Ph.D.

Product	Therapeutic Area	Milestone	Submit by
<u><a href="#">pembrolizumab (Keytruda)</a></u>	Non-small cell lung cancer (NSCLC)	Patient and clinician input — OPEN (NEW)	Jul-26-24
<u><a href="#">pembrolizumab (Keytruda)</a></u>	Unresectable or metastatic MSI-H or dMMR solid tumors	Patient and clinician input — OPEN (NEW)	Jul-26-24
<u><a href="#">durvalumab (Imfinzi)</a></u>	Resectable non-small cell lung cancer (NSCLC)	Patient and clinician input — OPEN	Jul-19-24
<u><a href="#">amivantamab (Rybrevant)</a></u>	Locally advanced or metastatic non-small cell lung cancer (NSCLC)	Patient and clinician input — OPEN	Jul-08-24
<u><a href="#">zolbetuximab (TBC)</a></u>	Gastric or gastroesophageal junction (GEJ) adenocarcinoma	Patient and clinician input — OPEN	Jul-08-24
<u><a href="#">erdafitinib (Balversa)</a></u>	Locally advanced unresectable or metastatic urothelial carcinoma (UC)	Patient and clinician input — OPEN	Jun-28-24
<u><a href="#">momelotinib (TBC)</a></u>	Myelofibrosis	Patient and clinician input — OPEN	Jun-28-24
<u><a href="#">quizartinib (Vanflyta)</a></u>	Acute myeloid leukemia (AML)	Patient and clinician input — OPEN	Jun-21-24



# CADTH convoca a aportaciones de pacientes para productos no oncológicos

por Brigitte Leonard, Ph.D.

Product	Therapeutic Area	Milestone	Submit by
<u>pegcetacoplan (TBC)</u>	Geographic atrophy secondary to age-related macular degeneration	Patient and clinician input — OPEN	Jul-12-24
<u>olopatadine hydrochloride and mometasone (Ryaltris)</u>	Seasonal allergic rhinitis	Patient and clinician input — OPEN	Jul-08-24
<u>ravulizumab (Ultomiris)</u>	Generalized Myasthenia Gravis	Patient and clinician input — OPEN	Jun-17-24
<u>faricimab (Vabysmo)</u>	Retinal vein occlusion	Patient and clinician input — OPEN	Jun-17-24
<u>spesolimab (Spevigo)</u>	generalized pustular psoriasis (GPP)	Patient and clinician input — OPEN	Jun-17-24
<u>lecanemab (Leqembi)</u>	Alzheimer's disease	Patient and clinician input — OPEN	Jun-17-24



**MY BLOOD, MY HEALTH**

OUR BLOOD HOLDS **IMPORTANT CLUES** TO HOW OUR BODIES ARE WORKING AND CAN TELL US WHETHER **FURTHER EVALUATION IS NEEDED.**

Visite nuestro sitio web para ver la publicación digital Mi Sangre Mi Salud

[misangremisalud.ca](https://www.misangremisalud.ca)





## **Pertenencia, Diversidad, Inclusión y Equidad**

Bienvenido a la sección Pertenencia, Diversidad, Inclusión y Equidad de la Revista Digital de Heal Canada. En esta sección, brindamos información enfocada en garantizar que BDEI sea parte de la conversación con los pacientes en nuestro ecosistema de salud. Nuestro objetivo es iluminar los caminos a través de los cuales las personas que enfrentan desafíos de salud pueden no solo encontrar su voz sino también aprovecharla para impulsar su propio viaje.

La atención sanitaria y las experiencias de los pacientes no deben depender de los determinantes sociales de la salud.

Creemos que un paciente informado y comprometido es un paciente empoderado y, a través de artículos esclarecedores, opiniones de expertos e historias inspiradoras, nuestro objetivo es equipar a nuestros lectores con las herramientas y el conocimiento necesarios para navegar por el complejo panorama de la atención médica.

# Adoptar la diversidad, la equidad y la inclusión en la defensa del paciente:

## Un llamado a la transformación de la atención médica

por Cheryl Petruk, MBA, B.Mgt.

En el panorama cambiante de la atención médica, los principios de diversidad, equidad e inclusión (DEI) se han convertido en fundamentales para garantizar que todos los pacientes reciban la más alta calidad de atención. La defensa de los pacientes, en esencia, consiste en defender los derechos, las necesidades y las voces de los pacientes. Sin embargo, para ser verdaderamente eficaz, la promoción debe estar profundamente arraigada en la DEI, abordando los determinantes sociales de la salud que a menudo actúan como barreras para una atención sanitaria equitativa.



### Comprender la diversidad, la equidad y la inclusión en la atención médica

La diversidad en la atención médica se refiere a diferencias que incluyen raza, etnia, género, edad, estatus socioeconómico, orientación sexual, discapacidad y religión. La equidad implica reconocer y abordar las disparidades y barreras que enfrentan las personas, garantizando que todos tengan acceso a las mismas oportunidades. La inclusión significa crear entornos donde las personas o los grupos puedan sentirse bienvenidos, respetados, apoyados y valorados para participar plenamente.

En la defensa de los pacientes, adoptar la DEI significa reconocer los desafíos únicos de las diferentes poblaciones y trabajar para eliminar las disparidades. Este enfoque mejora los resultados de los pacientes individuales y fortalece el sistema de salud en general.

### El papel de los determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen. Estos factores impactan significativamente los resultados de salud e incluyen:

- Estabilidad Económica: Ingresos, empleo y seguridad financiera.
- Educación: Acceso a una educación de calidad y al aprendizaje permanente.
- Acceso a la Salud: Disponibilidad y calidad de los servicios de salud.
- Vecindario y Medio Ambiente: Vivienda segura, transporte y recursos comunitarios.
- Contexto social y comunitario: sistemas de apoyo, integración social y exposición a violencia o discriminación.

Abordar estos determinantes es crucial para lograr la equidad en salud. Por ejemplo, la capacidad de un paciente para controlar una enfermedad crónica puede verse gravemente limitada por limitaciones financieras, falta de acceso a alimentos nutritivos o vivienda inestable. Por lo tanto, los esfuerzos de promoción deben extenderse más allá del entorno clínico para abordar estas cuestiones más amplias.

Desafíos para lograr la DEI en la defensa del paciente



## Adoptar la diversidad, la equidad y la inclusión en la defensa del paciente continuación

### A pesar de la creciente conciencia sobre la DEI, persisten varios desafíos:

1. Sesgo implícito: los profesionales de la salud pueden tener inconscientemente sesgos que afectan las interacciones con los pacientes, lo que lleva a un trato desigual.
2. Competencia cultural: la falta de comprensión de los diferentes orígenes culturales puede provocar falta de comunicación y desconfianza entre pacientes y proveedores.
3. Barreras de acceso: las disparidades socioeconómicas a menudo limitan el acceso a los servicios de salud para las poblaciones marginadas.
4. Brechas políticas: Es posible que las políticas sanitarias existentes no aborden adecuadamente las necesidades únicas de poblaciones diversas.



### Estrategias para mejorar la DEI en la defensa del paciente Para superar estos desafíos, es necesario un enfoque multifacético:

1. Educación y formación: la educación continua sobre competencia cultural, prejuicios implícitos y determinantes sociales de la salud debería ser obligatoria para todos los profesionales de la salud.
2. Participación comunitaria: construir relaciones sólidas con comunidades diversas nos ayuda a comprender sus necesidades específicas y desarrollar estrategias de promoción personalizadas.
3. Promoción de políticas: Es esencial abogar por políticas que aborden las disparidades en salud y promuevan la equidad. Esto incluye impulsar reformas en el financiamiento de la atención médica, ampliar el acceso a la atención y mejorar los sistemas de apoyo social.
4. Recopilación y análisis de datos: Recopilar y analizar datos sobre resultados de salud en diferentes poblaciones puede ayudar a identificar disparidades e informar intervenciones específicas.
5. Atención Centrada en el Paciente: Garantizar que la atención se adapte a las necesidades individuales de cada paciente, respetando su contexto cultural, social y económico.

### El camino a seguir

Mejorar la DEI en la defensa del paciente es un imperativo moral y una necesidad práctica para un sistema de salud sólido. Como defensores, debemos esforzarnos por ver más allá de las necesidades clínicas inmediatas de los pacientes y abordar los determinantes sociales más amplios que impactan su salud. Al aceptar la diversidad, promover la equidad y fomentar la inclusión, podemos garantizar que cada paciente reciba la atención que merece, lo que en última instancia conducirá a una sociedad más sana y justa.

En Heal Canada, estamos comprometidos a defender estos cambios y apoyar iniciativas para cerrar las brechas en nuestro sistema de salud. Juntos, podemos crear un futuro en el que la equidad en la atención sanitaria no sea una aspiración sino una realidad.

---

Cheryl Petruk es una cuidadora y defensora dedicada con amplia experiencia en la defensa de pacientes, particularmente en el contexto de neoplasias mieloproliferativas. Es la fundadora de Heal Canada y colaboradora de la revista digital My Blood My Health. Cheryl tiene un MBA en Desarrollo Económico Comunitario y una Licenciatura en Gestión en Recursos Humanos/LR. Cheryl también enseña en el Programa de Administración de Atención Médica en una universidad pública en Ontario, Canadá.





## LATIN X CANCER ALLIANCE

— Uniting Cultures, Defeating Cancer —

para obtener más información sobre cómo  
LCA puede ayudarle  
[info@latinxcanceralliance.org](mailto:info@latinxcanceralliance.org)



# Collaboration



**Heal Canada y Pat ADV Hub en EE. UU. se han embarcado en un viaje de colaboración con el objetivo de revolucionar el ámbito de la defensa del paciente en toda América del Norte. Esta asociación pionera reúne a dos organizaciones influyentes de países vecinos, combinando su amplia experiencia y recursos.**

El objetivo es ampliar y mejorar el acceso a información crítica para los defensores de los pacientes, garantizando que las personas de todo el continente reciban el mejor apoyo y orientación posibles en su trayectoria sanitaria.

Al cerrar la brecha entre la defensa de la atención médica canadiense y estadounidense, esta alianza promete fomentar una comunidad de defensores de pacientes más informada, empoderada y conectada, contribuyendo significativamente a la mejora de las experiencias de atención médica para innumerables personas.

correo electrónico:  
[patadvhub@gmail.com](mailto:patadvhub@gmail.com)



[www.patadvhub.org](http://www.patadvhub.org)





# Salud mental

Bienvenido a la sección de Salud Mental de la revista digital Heal Canada, un espacio dedicado donde abrazamos el viaje hacia el bienestar mental con los brazos y el corazón abiertos. En esta edición, profundizamos en el empoderador mundo de la defensa, el compromiso, el empoderamiento y la educación del paciente. Nuestro objetivo es iluminar los caminos a través de los cuales las personas que enfrentan desafíos de salud mental pueden no solo encontrar su voz sino también aprovecharla para impulsar su propio viaje.

Creemos que un paciente informado y comprometido es uno empoderado y, a través de artículos esclarecedores, opiniones de expertos e historias inspiradoras, nuestro objetivo es equipar a nuestros lectores con las herramientas y el conocimiento necesarios para navegar por el complejo panorama de la atención de salud mental.

Únase a nosotros mientras exploramos cómo la defensa del paciente, la participación activa y la educación integral pueden transformar la experiencia de la atención de salud mental, convirtiendo los obstáculos en oportunidades de crecimiento y curación.

# La era de la ira: estrategias para controlar una crisis emocional creciente

por Rod Mitchell, MC, MSc, RPsych

La ira es una emoción poderosa que, cuando no se controla, plantea desafíos importantes para las relaciones personales, los entornos profesionales y la seguridad pública. Los datos recientes presentan una tendencia preocupante: una encuesta global de Gallup de 2023 reveló que el porcentaje de adultos en todo el mundo que experimentan una ira significativa ha alcanzado niveles récord, y el 23 % informó que sintió mucha ira el día anterior [1]. Esta tendencia refleja una percepción social más amplia: el 64% cree que el mundo está cada vez más enojado [2].



Las consecuencias de esta creciente ira son generalizadas. Aproximadamente 1 de cada 3 personas tiene un amigo cercano o un familiar que tiene dificultades para controlar su ira, lo que pone de relieve la magnitud del problema en las relaciones personales [2]. La ira generalizada también comprometió la seguridad vial: el 80% de los conductores involucrados en incidentes de ira en la carretera y el 25% admitieron haber cometido actos de agresión [3]. Estas estadísticas resaltan la urgencia de abordar el manejo de la ira y subrayan la necesidad de estrategias efectivas para mitigar su impacto en nuestra vida diaria y nuestro bienestar.

## Reconocer signos de ira problemática

Identificar los signos de ira problemática es esencial para gestionarla de forma eficaz. Aquí hay algunos indicadores comunes de que la ira puede ser un problema:

- **Irritación frecuente: Se molesta o altera fácilmente por problemas menores.**
- **Arrebatos verbales: a menudo gritan o discuten más intensamente de lo que exige la situación.**
- **Reflexionar sobre los desaires: insistir en las ofensas percibidas o en las interacciones perturbadoras.**
- **Lento para calmarse: Dificultad para calmarse, con ira que dura mucho tiempo.**
- **Relaciones dañadas: conflictos habituales con amigos, familiares o compañeros de trabajo debido a reacciones agresivas o defensivas.**

Al reconocer cuándo la ira impacta negativamente en nuestras vidas, podemos comenzar a utilizar técnicas que nos ayuden a manejar mejor esta emoción problemática. El uso constante de herramientas para el manejo de la ira ayuda a mejorar nuestra salud emocional y calidad de vida.

## Manejar la ira en el momento: técnicas de conexión a tierra

La ira activa la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo, preparándote para manejar las amenazas percibidas. Esta reacción fisiológica puede manifestarse como latidos cardíacos rápidos, músculos tensos (particularmente alrededor de la mandíbula y los hombros), un rubor cálido en todo el cuerpo, puños o mandíbula apretados y respiración acelerada, señales de que su cuerpo se prepara para una situación estresante.

Reconocer estos signos es crucial para controlar la respuesta emocional. Las técnicas de conexión a tierra como Box Breathing y la técnica 5-4-3-2-1 gestionan eficazmente estas emociones intensas y evitan que la ira aumente.



## La era de la ira continúa

**Respiración de caja: esta sencilla técnica ayuda a calmar el sistema nervioso y a desviar la atención de los pensamientos que provocan ira.**

1. Exhale lentamente todo el aire de sus pulmones.
2. Inhale suavemente por la nariz contando lentamente hasta cuatro.
3. Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
4. Exhale por la boca contando hasta cuatro.
5. Contenga la respiración nuevamente mientras cuenta hasta cuatro antes de inhalar nuevamente. Repita este ciclo hasta que sienta que su cuerpo comienza a relajarse.

**La Técnica 5-4-3-2-1 te ayuda a desapegarte del dolor emocional y de los sentimientos intensos centrándote en tu entorno inmediato. Prácticalo identificando mental o verbalmente:**

1. Cinco cosas que puedes ver.
2. Cuatro cosas que puedes tocar.
3. Tres cosas que puedes escuchar.
4. Dos cosas que puedes oler.
5. Una cosa que puedes probar.



Ambas técnicas son efectivas porque desvían su atención de los desencadenantes de la ira. Concentrarse en la respiración o en los sentidos involucra diferentes partes del cerebro, lo que ayuda a reducir la intensidad de la ira y la hace más manejable. Estas prácticas herramientas se pueden utilizar en cualquier momento y en cualquier lugar para ayudarle a recuperar el control de sus emociones.

### **Estrategias a largo plazo: llevar un diario sobre la ira**

Llevar un diario sobre la ira es una técnica poderosa que puede remodelar fundamentalmente su relación con la ira, fomentando una mayor autoconciencia y control emocional. Esta práctica ayuda a facilitar una reflexión constante y puede ayudar a gestionar las emociones intensas.

A continuación, encontrará tres categorías distintas de diarios de ira, cada una equipada con indicaciones específicas diseñadas para guiar su exploración. Si bien es beneficioso participar en todas estas indicaciones, elegir solo una indicación diaria y rotar la lista aún puede generar beneficios sustanciales.

#### **1. Expresión e Identificación**

- Expresa libremente tu ira: escribe todos tus pensamientos, sentimientos e impulsos negativos a medida que surjan, sin filtrarlos ni juzgarlos. Por ejemplo, si está molesto por una situación laboral, describa con precisión lo que sucedió y cómo lo hizo sentir, utilizando un lenguaje directo y honesto.

Explore el desencadenante: identifique y describa el incidente o interacción específica que desencadenó su enojo. Comience esta sección con el mensaje "Estoy enojado porque..." y deje que su narrativa detalle sus circunstancias y reacciones.



## La era de la ira continúa

### 2. Análisis y Diálogo

- Reflexiona sobre temas subyacentes: utiliza tus entradas para reflexionar sobre temas más profundos que tu ira podría estar señalando. Pregúntese: "¿Qué me dice este enojo sobre mis valores o mis necesidades insatisfechas?" Por ejemplo, estar enojado repetidamente por haber sido interrumpido puede reflejar una necesidad más profunda de respeto o de ser escuchado.
- Diálogo con la ira: Involucre su ira en un diálogo escrito para comprender su propósito y lo que intenta comunicar. Escribe una pregunta como "¿Por qué estás aquí?" y responde desde la perspectiva de tu ira. Esto puede revelar motivaciones como protegerse de sentirse infravalorado o expuesto.

### 3. Perspicacia y resolución

- Participe en la asociación de palabras: para explorar los elementos subconscientes de su enojo, comience con una palabra central relacionada con sus sentimientos y anote las palabras o pensamientos asociados. Esta telaraña de palabras puede ayudarle a visualizar y comprender emociones o desencadenantes conectados.
- Fomente el perdón: reflexione sobre el potencial de perdonarse a sí mismo y a los demás involucrados en las situaciones sobre las que ha escrito en su diario. Considere cómo le afecta aferrarse a la ira y cómo dejarla ir puede traer paz. Escribe sobre cómo sería el perdón en tu situación y los pasos que podrías seguir para lograrlo.

### Hacia un futuro más tranquilo

Si bien la ira es una emoción humana natural, puede tener efectos profundos en nuestra vida personal y profesional si no se controla. Comprender los signos de ira problemática y emplear estrategias inmediatas y a largo plazo para controlarla es esencial para mantener la salud emocional y mejorar las relaciones interpersonales.

Recuerde, el camino hacia el control de la ira está en curso. Cada paso invierte en su bienestar y construye conexiones más fuertes y saludables con quienes lo rodean. Al comprometerse con estas prácticas, se equipa con las herramientas para enfrentar los desafíos de manera más constructiva y con mayor resiliencia.



**Rod Mitchell es un psicólogo registrado que trabaja con perpetradores y víctimas de violencia familiar en una agencia de refugio para mujeres en Calgary. También dirige una práctica privada de psicología, Therapy Calgary Emotions Clinic. Rod se especializa en el uso de técnicas psicológicas innovadoras para ayudar a las personas a manejar y transformar emociones abrumadoras como la ira, la ansiedad, el estrés y el dolor. Puede ponerse en contacto con Rod enviándole un correo electrónico a [rod@emotionstherapycalgary.ca](mailto:rod@emotionstherapycalgary.ca)**

Para obtener más información, visite el sitio web de Therapy Calgary Emotions Clinic en [emotionstherapycalgary.ca](http://emotionstherapycalgary.ca), donde también puede encontrar artículos que Rod ha publicado sobre diversos temas de salud mental.

**Ubicación de la Clínica de Emociones de Therapy Calgary:**  
2145 17 St SW Calgary, AB, T2T4M5



# Myeloma is an incurable blood cancer...for now.



Every day, 11 Canadians are diagnosed with this 2nd most common blood cancer yet few people have ever heard of it.

This needs to change, for earlier diagnoses and brighter futures.



**MYELOMA  
CANADA**  
MAKING MYELOMA MATTER

LEARN MORE AT  
**myeloma.ca**



# Exploración de estrategias efectivas para reducir el estrés de los clientes que enfrentan problemas de salud mental

Janice D'souza, MSW, R.S.W.

En el ámbito de la salud mental, el estrés suele actuar como un adversario formidable, exacerbando los síntomas y dificultando la recuperación. Para las personas que enfrentan problemas de salud mental, controlar el estrés se convierte en un aspecto crucial de su viaje hacia la curación y el bienestar. Afortunadamente, existen muchas estrategias y técnicas que terapeutas y clientes pueden explorar para aliviar el estrés y cultivar la resiliencia. Este artículo profundiza en enfoques eficaces para ayudar a los clientes a reducir el estrés y mejorar su bienestar mental.

## Atención plena y meditación:

La atención plena y la meditación están a la vanguardia de las técnicas de reducción del estrés. Estas prácticas alientan a las personas a anclarse en el momento presente, fomentando una sensación de calma y paz interior. Al cultivar la conciencia de los pensamientos, las emociones y las sensaciones corporales sin juzgar, los clientes pueden aprender gradualmente a afrontar los factores estresantes con mayor compostura. Los terapeutas pueden guiar a los clientes a través de ejercicios de atención plena, como respiración enfocada o escaneos corporales, para ayudarlos a desarrollar estas habilidades invaluable.



## Terapia Cognitivo Conductual (TCC):

La TCC ofrece un enfoque estructurado y basado en evidencia para el manejo del estrés al examinar la interacción entre pensamientos, sentimientos y comportamientos. A través de intervenciones de TCC, los clientes pueden identificar y desafiar patrones de pensamiento desadaptativos que contribuyen al estrés y la ansiedad. Al reemplazar las cogniciones negativas con alternativas más equilibradas y racionales, los clientes pueden experimentar un cambio profundo en su percepción de los factores estresantes, lo que les permite responder de manera más eficaz.

## Técnicas de reducción del estrés:

Alentar a los clientes a incorporar técnicas de reducción del estrés en su rutina diaria puede generar importantes beneficios. Estas técnicas pueden incluir relajación muscular progresiva o imágenes guiadas, entre otras. Al practicar con regularidad, los clientes pueden cultivar una mayor sensación de relajación y resiliencia, mitigando así el impacto del estrés en su salud mental.

## Modificaciones de estilo de vida:

Explorar modificaciones en el estilo de vida también puede desempeñar un papel fundamental en el manejo del estrés. Alentar a los clientes a priorizar las actividades de cuidado personal, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y una nutrición saludable, puede reforzar su bienestar físico y emocional. Además, fomentar conexiones sociales significativas y participar en pasatiempos agradables puede brindar apoyo y consuelo muy necesarios en momentos de estrés.

## Técnicas de relajación:

La incorporación de técnicas de relajación, como ejercicios de respiración profunda, relajación muscular progresiva o visualización, puede ayudar a los clientes a aliviar los síntomas fisiológicos del estrés e inducir un estado de calma. Enseñar a los clientes estas técnicas les proporciona herramientas prácticas para gestionar el estrés en tiempo real, permitiéndoles recuperar la sensación de control sobre sus emociones y sensaciones físicas.



## Explorando estrategias efectivas para reducir el estrés (continuación)

### Grupos de apoyo y redes de pares:

Conectar a los clientes con grupos de apoyo o redes de pares puede ofrecer una sensación de validación, comprensión y unidad. Interactuar con personas que comparten experiencias similares puede disminuir los sentimientos de aislamiento y brindar un apoyo emocional invaluable. Los terapeutas pueden ayudar a facilitar el acceso a estos recursos y alentar a los clientes a interactuar activamente con sus pares mientras navegan por su viaje de salud mental.



### Gestión del tiempo y límites:

Ayudar a los clientes a desarrollar habilidades efectivas para administrar el tiempo y establecer límites saludables puede reducir el estrés. Al priorizar las tareas, establecer metas realistas y aprender a comunicar sus necesidades de manera asertiva, los clientes pueden minimizar los sentimientos de abrumador y cultivar un mayor sentido de equilibrio en sus vidas.

### Terapias expresivas:

Participar en terapias expresivas, como la arteterapia, la musicoterapia o la terapia de danza y movimiento, puede brindar a los clientes vías alternativas para la autoexpresión y el alivio del estrés. Estas modalidades ofrecen salidas creativas para procesar emociones, reducir la tensión y fomentar el autodescubrimiento en un entorno de apoyo y sin prejuicios.

En conclusión, reducir el estrés de los clientes que enfrentan problemas de salud mental requiere un enfoque multifacético que aborde las facetas interconectadas de su bienestar.

Al incorporar prácticas de atención plena, reestructuración cognitiva, técnicas de reducción del estrés, modificaciones del estilo de vida, apoyo social, estrategias de relajación, habilidades de gestión del tiempo y terapias expresivas en los planes de tratamiento, los terapeutas pueden capacitar a los clientes para gestionar el estrés y mejorar eficazmente su calidad de vida general.

En última instancia, al explorar estas estrategias de forma colaborativa, los terapeutas y los clientes pueden trabajar para fomentar la resiliencia, promover la curación y cultivar una sensación de empoderamiento frente a la adversidad.



### Janice D'souza, MSW, R.S.W.

Terapia de mentes perspicaces Inc.

Si usted o alguien que conoce está luchando con su salud mental y su bienestar, no dude en comunicarse con Janice D'souza para recibir terapia individual, a través de la información de contacto a continuación:

Correo electrónico: [j6dsouza@gmail.com](mailto:j6dsouza@gmail.com) Teléfono: 416-316-7686



# Leer para el bienestar

por Joanna Pozzulo, Ph.D.

Los libros de tapa dura, de bolsillo, electrónicos o audiolibros comprados o prestados ofrecen a los lectores varias opciones para disfrutar de su lectura.

## ¿Qué tan popular es la lectura en Canadá?

Según BookNet Canada, muchos canadienses disfrutan de la lectura y la incluyen entre sus actividades de ocio favoritas. Además, aproximadamente el 50% de los canadienses afirman leer o escuchar libros semanalmente, mientras que poco más del 30% lee o escucha un libro a diario. Entonces, si eres un lector, ¡estás en excelente compañía! (1,2)

## Por qué leer?

Los libros pueden educar y transformar vidas, y los lectores pueden experimentar varios beneficios.

## Reducción de estrés

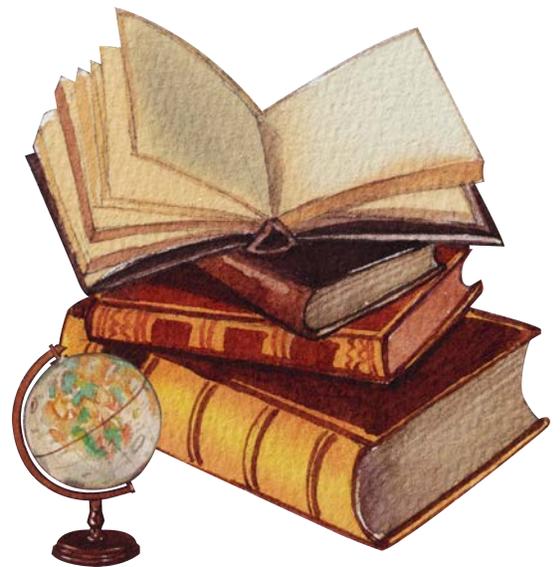
Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés es “un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil”. Probablemente sea seguro decir que todo el mundo tiene o está experimentando estrés. Desafortunadamente, el estrés puede causar estragos en nuestra salud física y mental, especialmente cuando se necesitan estos mismos recursos para afrontar y controlar el estrés. Dependiendo de su situación estresante, es posible que no sea factible realizar algunas actividades de manejo del estrés, como comer sano, hacer ejercicio regularmente, socializar, etc. (3)

Una actividad que se ha asociado con el manejo del estrés y que suele ser una opción viable para muchos es la lectura. Elegir el último bestseller o cualquier tipo de libro que le interese puede reducir significativamente el estrés. Un informe de la Universidad de Sussex sugiere que leer durante 6 minutos puede reducir el estrés en un 68%. (4)

La reducción del estrés puede ocurrir porque su mente se distrae de lo que lo "estresa". Se descubrió que treinta minutos de lectura tenían una disminución de la presión arterial y la frecuencia cardíaca comparable a hacer 30 minutos de yoga. (5)

## Reducir el deterioro cognitivo

Algunos cambios cognitivos son una parte normal del proceso de envejecimiento. Por ejemplo, procesar información puede llevar un poco más de tiempo y algunas capacidades de memoria y lenguaje pueden cambiar. (6)



## Lectura para el bienestar continuación

Puede ser útil participar en actividades que ayuden a desarrollar y preservar la función cognitiva, como la lectura. En un estudio que siguió a personas de 64 años o más durante 14 años, aquellos que leían más (más de una vez por semana) tenían un menor riesgo de disminución de la función cognitiva que aquellos que leían menos. (7)

Participar en la lectura ayuda a aumentar su capacidad de concentración. La lectura proporciona ejercicio para tu cerebro.



## Mejorando el bienestar

La biblioterapia es la lectura de libros para complementar otras modalidades terapéuticas para apoyar el bienestar y mejorar el estado de ánimo. Reading Well es una organización del Reino Unido donde los profesionales de la salud y aquellos con experiencias vividas sugieren opciones de libros para apoyar el bienestar, y el 91% de los lectores informaron que el libro que leyeron fue útil. (9)

Sin embargo, los lectores no necesariamente tienen que pertenecer a la categoría de "autoayuda" para obtener beneficios de la lectura de libros. Los libros de ficción pueden proporcionar beneficios para el bienestar, incluida la mejora del estado de ánimo (10)

¡La clave puede ser leer lo que te gusta!

## Lectura comunitaria?

A menudo se piensa que la lectura es una actividad solitaria. Pero ¿qué pasa si leemos dentro de una "comunidad"? Los beneficios de una comunidad incluyen un mayor bienestar, un menor aislamiento social y una mayor conectividad. (11)

Curiosamente, los clubes de lectura pueden permitirle aprovechar los beneficios de la lectura y la comunidad. Las reuniones del club de lectura pueden ser en persona, virtuales, híbridas o digitales.

Si desea unirse a un club de lectura, la biblioteca pública local suele tener opciones. Recientemente, comencé un "Club de lectura comunitario de lectura para el bienestar a través del Centro de capacitación e investigación sobre salud mental y bienestar (MeWeRTH; [carleton.ca/mental-health](http://carleton.ca/mental-health) en la Universidad de Carleton (Ottawa, Ontario).

Cada mes, selecciono un libro basado en evidencia sobre algún aspecto del bienestar y ofrezco mi opinión al respecto. Una plataforma digital publica selecciones y reseñas de libros y se comunica con los miembros. Las personas pueden participar independientemente de dónde se encuentren físicamente. Además, los miembros pueden publicar sobre lo que están leyendo. Todos son bienvenidos y la inscripción está disponible aquí: [mewerths-reading-for-well-being-community-book-club](http://mewerths-reading-for-well-being-community-book-club)

Leer es alegría, el final de la historia.



### Joanna Pozzulo, Ph.D.

Profesor del Canciller Director del Departamento de Psicología, Centro de Investigación y Capacitación en Salud Mental y Bienestar (MeWeRTH) Universidad de Carleton





# Salud de las personas mayores

En la sociedad actual, la salud de las personas mayores constituye una preocupación primordial, especialmente en el marco del sistema sanitario canadiense. Este mayor enfoque es más que una simple respuesta al creciente número de personas mayores. Aún así, está profundamente arraigado en el reconocimiento de su invaluable contribución a la sociedad y sus desafíos únicos en sus años crepusculares.

A medida que las personas pasan a la tercera edad, traen consigo necesidades sociales y de salud únicas. Este cambio presenta desafíos y oportunidades para el sistema de salud y la sociedad canadienses.

En nuestra sección de Salud para personas mayores, le brindaremos información para ayudarlo en su viaje, navegar la vida diaria como persona mayor y brindarle recursos para ayudarlo a tener la mejor calidad de vida.

# Consejos para reducir el tamaño y maximizar el valor de su casa

Por Stéfanie Cadou

A medida que la población envejece, ha habido una enorme tendencia a reducir el tamaño de las viviendas a casas, condominios o residencias de retiro más pequeñas. Este invierno ha sido particularmente duro; Mucha gente ha decidido que ya es suficiente.

"Puede ser un desafío dejar el hogar familiar donde se crearon innumerables recuerdos. Es parte de la naturaleza humana querer quedarse el mayor tiempo posible.

Sin embargo, en el mundo de la transición para personas mayores, la frase más popular que escucho es: "Debería haber hecho esto hace un par de años". Pueden entrar en juego muchos factores, como los desafíos de movilidad, las preocupaciones cognitivas, la soledad, la seguridad, el estrés del cuidador o simplemente la carga de ser propietario de una vivienda.

Para aquellos que estén considerando esta transición, aquí hay algunos consejos que les ayudarán en el camino.

## Consejos para reducir el tamaño

Comience temprano: nunca es demasiado pronto para comenzar a eliminar lo innecesario. Deberíamos revisar nuestros armarios y alacenas dos veces al año para erradicar la acumulación.

Una habitación a la vez: comience con el sótano o la habitación de invitados. Proceder de una habitación a la vez evitará el caos.

La regla de los 6 meses: establece que lo que no has usado en 6 meses probablemente sea innecesario. Considere ropa de cama, cubiertos y platos adicionales.

Calidad sobre cantidad: establezca espacio en su nueva vivienda y límitese a los artículos de calidad que más signifiquen. Si no está seguro de qué conservar, solicite una opinión objetiva a alguien cercano a usted.

Adónde puede ir todo? Vender lo que se pueda vender. Regale reliquias familiares a familiares y amigos y done a organizaciones benéficas. El último paso es tirarlo.



## Maximizando el valor de su casa

**Limpia:** Una casa limpia se traduce en dólares. ¡Tenga en cuenta que los compradores tocan todo!

**Neutralizar:** Los colores neutros son muy atractivos para los compradores. Despersonalizar su vivienda permite a los compradores visualizar sus pertenencias en ella. Convierte tu hogar nuevamente en una casa. Menos es más.

**Reparación:** No necesitas reformar tu casa para venderla. Sin embargo, un buen mantenimiento es crucial. Un techo con goteras es problemático y necesita reparación. Se debe reparar una grieta en los cimientos para evitar el deterioro y un precio de venta más bajo. Sin embargo, una cocina nueva no garantizará un precio de venta más alto.



## Consejos para reducir el tamaño y maximizar el valor de su casa continuación

Atractivo exterior: Corte el césped y limpie el porche delantero, la puerta principal y las ventanas. A nadie le gusta caminar entre telas de araña antes de entrar a una casa.

Los 5 Sentidos: Apelar a los cinco sentidos de los potenciales compradores:

- Olor: Abra las ventanas unos minutos antes de la visita. ¡Deja entrar el aire fresco!
- Vista: Abre las persianas y cortinas, lava las ventanas y enciende las luces. A todos nos encanta un hogar luminoso.
- Toque: Limpie todas las superficies, prestando especial atención a encimeras, grifos, manijas de puertas e interruptores de luz.
- Audición: Es posible que desee reproducir música suave durante la presentación. Lamentablemente, no se recomienda ver un partido de hockey por televisión.
- Sabor: Finalmente, su agente puede traer bebidas y bocadillos para compradores potenciales en las jornadas de puertas abiertas, lo que se suma a la experiencia de "Bienvenido a su nuevo hogar".



La reducción de personal puede ser desafiante y emocional. A veces puede resultar abrumador, pero acepte el proceso a medida que se aventura en esta nueva transición de vida. Habla con amigos y seres queridos que ya lo han hecho. Te sorprendería saber cuántas personas tienen una sonrisa en sus rostros cuando hablan de su nuevo "hogar".

Para obtener más información, envíenos un correo electrónico a [stefanie.cadou@royalpage.ca](mailto:stefanie.cadou@royalpage.ca) o llámenos al

514-885-3524 y pregunte por Stéfanie Cadou.



# Stéfanie Cadou

Courtier Immobilier Résidentiel - Residential Real Estate Broker  
Spécialiste en transition pour retraités - Retirement Transition Specialist

✉ [stefanie.cadou@royalpage.ca](mailto:stefanie.cadou@royalpage.ca) 🌐 [www.stefaniecadou.com](http://www.stefaniecadou.com)

☎ (514) 885-3524



## Personas mayores, sexo e intimidad: una conexión vital

Por Maureen McGrath RN, enfermera asesora en continencia y educadora en salud sexual

La intimidad es una necesidad humana fundamental que trasciende la edad. Para las personas mayores, mantener la intimidad emocional y física es crucial para su bienestar general y calidad de vida. A pesar de la idea errónea de que los adultos mayores pierden interés en las relaciones íntimas, la intimidad sigue siendo una parte importante y satisfactoria de sus vidas. Este ensayo explora la importancia de la intimidad entre las personas mayores, sus beneficios y desafíos, y las formas de apoyar y mejorar sus relaciones íntimas.



### La importancia de la intimidad emocional

La intimidad emocional implica la conexión profunda y el vínculo entre individuos, caracterizados por la comprensión mutua, la confianza y el intercambio de sentimientos. Para las personas mayores, la intimidad emocional es esencial ya que proporciona compañía, reduce los sentimientos de soledad y mejora la salud mental. A medida que las personas envejecen, a menudo experimentan cambios importantes en su vida, como la jubilación, la pérdida de seres queridos y un deterioro de la salud, que pueden provocar aislamiento y depresión. Tener relaciones emocionalmente íntimas puede amortiguar estos sentimientos negativos, ofreciendo una sensación de seguridad y pertenencia.

La intimidad emocional no se limita a las relaciones románticas. Las amistades y los vínculos familiares estrechos también desempeñan un papel fundamental a la hora de brindar apoyo emocional. Las personas mayores con fuertes conexiones emocionales con los demás tienden a tener una mayor satisfacción con la vida y una mejor calidad de vida. Estas relaciones ofrecen un espacio para que las personas mayores se expresen, compartan sus experiencias de vida y reciban empatía y comprensión.

### El papel de la intimidad física

La intimidad física, que incluye una variedad de actividades desde tomarse de la mano y abrazarse hasta tener relaciones sexuales, sigue siendo vital para muchas personas mayores. Los beneficios de la intimidad física para los adultos mayores son multifacéticos. Puede mejorar la salud física al reducir el estrés, disminuir la presión arterial y estimular el sistema inmunológico. Además, el contacto físico libera oxitocina, a menudo llamada "hormona del amor", que promueve sentimientos de felicidad y bienestar.

La sexualidad en la vejez puede ser una fuente de alegría y vitalidad. Muchas personas mayores continúan disfrutando de una vida sexual saludable hasta bien entrada la vejez. Sin embargo, la dinámica de la intimidad física puede cambiar debido a factores relacionados con el envejecimiento, como las condiciones de salud, los cambios hormonales y los efectos secundarios de los medicamentos. Estos cambios pueden afectar la función sexual, pero con una comunicación abierta y un asesoramiento médico adecuado, muchas personas mayores encuentran formas de adaptarse y seguir disfrutando de la intimidad física.



## ***Personas mayores, sexo e intimidad: una conexión vital (continuación)***

### **Desafíos a la intimidad entre las personas mayores**

A pesar de la importancia de la intimidad, las personas mayores enfrentan varias barreras que pueden obstaculizar su capacidad para mantener relaciones íntimas. Los problemas de salud son una preocupación primordial. Las afecciones crónicas como la artritis, la diabetes y las enfermedades cardíacas, así como los deterioros cognitivos como la demencia, pueden afectar la intimidad tanto emocional como física. Los medicamentos utilizados para controlar estas afecciones también pueden tener efectos secundarios que afecten el deseo y la función sexual.

Se necesita un enfoque multifacético para abordar estos desafíos y apoyar y mejorar la intimidad entre las personas mayores. Los proveedores de atención médica (PS) desempeñan un papel crucial. Los profesionales sanitarios deben iniciar conversaciones sobre salud sexual e intimidad durante las citas médicas, proporcionando un espacio seguro para que las personas mayores expresen sus inquietudes y busquen consejo. Los chequeos regulares deben incluir discusiones sobre cómo las condiciones de salud y los medicamentos afectan las relaciones íntimas y ofrecer soluciones o ajustes cuando sea posible.

Es importante abordar la salud sexual. Las mujeres posmenopáusicas pueden experimentar sequedad vaginal, relaciones sexuales dolorosas y, como resultado, bajo deseo sexual. Es posible que se sientan incómodos hablando de ello con sus parejas, cónyuges o amantes. Estos, junto con las infecciones recurrentes del tracto urinario, son signos distintivos de una afección común que ocurre después de la menopausia llamada síndrome genitourinario de la menopausia (GSM). GSM requiere tratamiento en forma de terapia con estrógenos localizados en dosis bajas, que se vende únicamente con receta médica. Viene en forma de crema, anillo o tableta y es una terapia de por vida.

Es importante tener en cuenta que, independientemente de que las mujeres sean sexualmente activas o no, aún pueden experimentar sequedad vaginal y requerir tratamiento. Si una mujer solo experimenta sequedad vaginal, puede beneficiarse de un humectante personal sin hormonas, que puede comprarse sin receta o en línea.

Los hombres pueden experimentar disfunción eréctil (DE), que se define como la incapacidad de lograr y mantener una erección adecuada para el sexo con penetración. Los hombres pueden sentirse avergonzados por esta condición y, por lo tanto, les puede resultar embarazoso hablar de ella, lo que resulta en la retirada de la intimidad, especialmente cuando la pareja también se siente rechazada y confundida. Es común sentirse avergonzado o aprensivo al hablar sobre la disfunción eréctil (DE) con un profesional médico o su pareja.

HCPS debe preguntar si un hombre experimenta o no disfunción eréctil, no sólo en términos de intimidad sino también porque la disfunción eréctil puede ser el "canario en la mina de carbón". La disfunción eréctil puede ser el primer signo de enfermedad cardiovascular.



## **Personas mayores, sexo e intimidad: una conexión vital (continuación)**

La incontinencia urinaria también es común a medida que las personas envejecen. ¡Y no son sólo las mujeres! Los hombres también pueden experimentar incontinencia urinaria, especialmente después del tratamiento del cáncer de próstata. La incontinencia también puede afectar la salud sexual de una persona, ya que es vergonzosa y aislante y puede provocar depresión. Lo fundamental a tener en cuenta es que existen varios tratamientos disponibles, desde el control de líquidos hasta la reducción de los irritantes de la vejiga y el reentrenamiento de la vejiga, medicamentos, dispositivos, productos y procedimientos.

El estigma social y las actitudes culturales hacia la sexualidad de las personas mayores complican aún más las cosas. La sociedad a menudo tiene ideas erróneas acerca de que los adultos mayores son asexuales o no están interesados en la intimidad. Estos estereotipos pueden provocar sentimientos de vergüenza o vergüenza, lo que hace que las personas mayores se muestren reticentes a hablar abiertamente de sus necesidades y preocupaciones íntimas. Además, las personas mayores en centros de atención a largo plazo pueden enfrentar políticas o entornos que no respaldan ni respetan su necesidad de privacidad y relaciones íntimas.

### **Apoyando la intimidad en las personas mayores**

El apoyo comunitario y la educación también son esenciales. Los centros para personas mayores y los programas comunitarios pueden brindar oportunidades para la interacción social, ayudando a las personas mayores a formar nuevas amistades y relaciones románticas. Los grupos de apoyo para adultos mayores pueden ofrecer una plataforma para compartir experiencias y recibir apoyo emocional de pares que comprenden su situación.

La educación sobre la importancia de la intimidad y los cambios que conlleva el envejecimiento puede empoderar a las personas mayores y a sus familias. Es importante fomentar la comunicación abierta entre los socios sobre sus necesidades, preferencias y cualquier desafío que enfrenten. Las parejas pueden beneficiarse del asesoramiento o la terapia para afrontar los cambios en la dinámica de su relación y mantener una vida íntima sana y satisfactoria.

### **Conclusión**

La intimidad es un componente vital de la vida que no disminuye con la edad. Para las personas mayores, mantener la intimidad tanto emocional como física es esencial para su bienestar y felicidad. Abordar desafíos únicos y brindar el apoyo y los recursos necesarios puede ayudar a las personas mayores a llevar una vida plena y enriquecida por relaciones íntimas y significativas. Al fomentar una sociedad más inclusiva y comprensiva, podemos garantizar que las personas mayores sigan experimentando las alegrías y los beneficios de la intimidad durante sus últimos años.



Maureen McGrath es enfermera registrada, enfermera asesora de continencia y educadora en salud sexual. Atiende pacientes en su clínica en North Vancouver y en línea. Presenta un podcast en el que habla de todo lo relacionado con la salud. Se puede encontrar en Apple Podcasts, Spotify, Google Play o dondequiera que escuches tus podcasts favoritos.

<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/maureen-mcgraths-health-show-podcast/id1734045357>

Su sitio web es [maureenmcgrath.com](http://maureenmcgrath.com) Maureen dio una charla TEDx sobre No Sex Marriage que tuvo 35 millones de visitas.





Mantenerse físicamente activo es crucial para que las personas mayores mantengan su salud y calidad de vida en general. Participar en actividades físicas regulares ayuda a mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de lesiones y enfermedades crónicas. Afortunadamente, hay muchos recursos de entrenamiento gratuitos disponibles, especialmente en línea. Uno de esos recursos valiosos para probar es el

**Canal de YouTube <https://yes2next.com/>**

Es un dúo dinámico de madre e hija que muestra una variedad de ejercicios diseñados específicamente para personas de 50 años o más y para personas con movilidad limitada. Su canal de YouTube te ofrece más de 200 vídeos de fitness gratuitos.

Ya sean estiramientos suaves, ejercicios en silla o rutinas cardiovasculares de bajo impacto, yes2next proporciona una manera conveniente y efectiva para que las personas mayores y todos se mantengan activos y mantengan su bienestar.





# Salud pediátrica

Bienvenido a la sección Salud pediátrica de la revista digital Heal Canada, un espacio dedicado donde abrazamos el viaje hacia el bienestar pediátrico con los brazos y el corazón abiertos.

Creemos que un padre informado y comprometido es un padre empoderado y, a través de artículos esclarecedores, opiniones de expertos e historias inspiradoras, nuestro objetivo es equipar a nuestros lectores con las herramientas y el conocimiento necesarios para navegar por el complejo panorama de la atención médica pediátrica.

Únase a nosotros mientras exploramos cómo la defensa del paciente, la participación activa y la educación integral pueden transformar la experiencia de la atención médica pediátrica, convirtiendo los obstáculos en oportunidades de crecimiento y curación.

# Cuál puede ser el papel de la IA en la salud infantil?

Por Brigitte Leonard, Ph.D.

Querido lector, si vives en el hemisferio norte y tienes hijos sanos como yo, probablemente no pienses en la mortalidad infantil, ni quieras pensar en ella. En los países desarrollados, el embarazo y el parto ya no están asociados con la muerte, y eso es algo bueno. Sin embargo, todavía hay algunos niños que no llegan a la edad adulta. ¿Quiénes son y qué podemos hacer para cambiar su destino?

En los países desarrollados, los problemas de salud críticos actuales en pediatría incluyen la salud mental, los trastornos genéticos raros, el cáncer y las enfermedades prevenibles.



## Problemas de salud mental

Son comunes entre niños y jóvenes. El setenta por ciento de las personas que viven con una enfermedad mental ven que sus síntomas comienzan antes de los 18 años. La identificación temprana de los problemas de salud mental y la intervención oportuna son increíblemente fundamentales y pueden ayudar a construir una sociedad mejor.



## Cánceres pediátricos

Afectan a más de 400.000 personas en todo el mundo cada año. Los tipos de cáncer más comunes son la leucemia, el linfoma y los cánceres sólidos como el cáncer de cerebro, el neuroblastoma y los tumores de Wilms. La tasa de supervivencia puede alcanzar el 80%. Una mejor comprensión de los impulsores moleculares y un mejor acceso a terapias dirigidas pueden ayudar a obtener la puntuación perfecta.



## Trastornos genéticos raros

Son responsables del 35% de las muertes en el primer año de vida, y un tercio de los niños que nacen con una enfermedad rara no vivirán hasta cumplir cinco años. La comunidad médica piensa que la contribución de los trastornos raros a la mortalidad infantil es probablemente mayor debido al infradiagnóstico debido a la falta de pruebas genéticas exhaustivas.



## Enfermedades prevenibles

Las vacunas han tenido un profundo impacto en la reducción de las tasas de mortalidad infantil en todo el mundo. De la tasa de mortalidad del 40% al 50% observada a finales del siglo XVIII, actualmente observamos tasas de mortalidad por nacimiento de entre el 0,38% y el 0,53% en Canadá y Estados Unidos, respectivamente. Por supuesto, esta tasa varía significativamente según el nivel socioeconómico, el acceso a la atención médica y las iniciativas de salud pública.



## ***Cuál puede ser el papel de la IA en la salud infantil?***

Esta reducción se debió a la vacunación, especialmente contra enfermedades como el sarampión. El sarampión es muy contagioso y, en una clase de niños que no están protegidos contra el sarampión, un niño con sarampión infectará a entre 12 y 18 personas más. El sarampión se asocia con varias consecuencias graves para la salud, que incluyen hospitalización, neumonía, encefalitis y muerte. El sarampión también puede causar "amnesia inmune", haciendo que las personas sean más susceptibles a patógenos contra los que previamente habían desarrollado protección.

El resurgimiento de enfermedades contagiosas en los países desarrollados se ha convertido en un problema importante. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades emitieron una alerta sanitaria advirtiendo de un aumento mundial de los casos de sarampión. La cuestión clave que impulsa este resurgimiento es la vacunación insuficiente. Para proteger a una comunidad de los brotes, alrededor del 95% de la población debe haber sido vacunada. El movimiento antivacunas está aumentando entre la población, combinado con el regreso de los viajes internacionales, creando la tormenta perfecta.

La IA puede reducir significativamente la mortalidad infantil en tres niveles: en la clínica, en el laboratorio y en cuestiones de salud social. Diariamente, la IA puede ayudar a mejores profesionales de la salud al mejorar la detección temprana de enfermedades, el diagnóstico y la asignación de recursos. En la investigación sobre el desarrollo de fármacos, la IA puede acelerar la comprensión de los impulsores moleculares del cáncer y las enfermedades genéticas y ayudar a seleccionar moléculas capaces de corregir anomalías. También puede ayudar a predecir brotes y respaldar el desarrollo de políticas para apoyar a las autoridades sanitarias.

Estás listo para esta revolución?



**¡Haz escuchar tu voz!**

**Visita el sitio web Mi Sangre Mi Salud y participa en  
nuestra Encuesta de Calidad de Vida**

**[misangremisalud.ca](http://misangremisalud.ca)**





CANADIAN PKU AND ALLIED DISORDERS INC.  
PCU ET MALADIES APPARENTÉES CANADA INC.  
HCU • MSUD • PCU/PKU • TCU/UCDs

## WHO WE ARE

A Not-for-Profit organization dedicated to providing accurate news, information and support to families and professionals dealing with phenylketonuria and allied disorders. We achieve this goal by advocating, education and partnerships.

An Allied Disorder is classed as such if it shares things in common with PKU. Such as:

- Is a Rare, inherited metabolic disorder
- A diagnosis is possible by newborn screening
- Identified individuals are followed by a metabolic clinic
- Treatment includes following a medically advised diet including medical foods and medical formulas along with a restriction of protein intake

We currently have working chairpersons for the following disorders:

- Phenylketonuria (PKU)
- Homocystinuria (HCU)
- Maple Syrup Urine Disease (MSUD)
- Urea Cycle Disorders (UCDs) including OTC.

## CONTACT US

[WWW.CANPKU.ORG](http://WWW.CANPKU.ORG)

[INFO@CANPKU.ORG](mailto:INFO@CANPKU.ORG) | TOLL FREE: 1-877-226-7581





**Hôpitaux Shriners**  
pour enfants®  
**Shriners Hospitals**  
for Children®

**Canada**

**Pediatric Specialty Care | Orthopedics**

514-842-4464 | 800-361-7256

[shrinerscanada.org](http://shrinerscanada.org)

[@ShrinersHospitalsforChildrenCanada](https://www.facebook.com/ShrinersHospitalsforChildrenCanada)

Each year, Canada Shriners Hospital treats thousands of children from across the country and around the world suffering from orthopaedic conditions to help them live their most fulfilling lives. Our care, including acute rehabilitation, extends from fractures and sports injuries to complex disorders, such as osteogenesis imperfecta (OI) and congenital scoliosis. Our young patients have benefited from our groundbreaking research and innovative treatments in our caring, family-centered hospital since 1925.

## **SURGERY | TREATMENT | REHABILITATION**

- Athrogryposis
- Chest wall deformities
- Clubfeet, flat feet, and other deformities
- Dysplasia and other hip conditions
- Fracture-related complications
- Genu valgum (knock knees)
- Genu varum
- Hand and upper extremity conditions
- Limb deformities
- Limb length discrepancy
- Metabolic and heritable bone diseases
- Neuromuscular conditions
- Painful conditions of the limbs and back
- Plastic reconstruction or correction
- Scoliosis and spine deformities
- Skeletal dysplasia
- Sports medicine

Sabrina, 8 years old,  
receiving  
bisphosphonate  
treatment for  
osteogenesis imperfecta



A stage with spotlights and a podium. The text "Foco de promoción" is centered on the stage.

# Foco de promoción

La sección "Advocacy Spotlight" de la revista digital Heal Canada sirve como una plataforma dinámica dedicada a arrojar luz sobre los grupos de defensa de pacientes, tanto nuevos como establecidos. Esta característica única tiene como objetivo presentar estas organizaciones vitales a una audiencia más amplia, destacando sus misiones, logros y el apoyo crítico que ofrecen a los pacientes y sus familias.

Cada edición de este segmento selecciona meticulosamente un grupo diferente, profundizando en sus áreas de enfoque específicas, que van desde enfermedades raras hasta desafíos de salud cotidianos. Al mostrar sus historias, iniciativas y recursos comunitarios, Heal Canada amplifica las voces de estos grupos y fomenta una comprensión y una conexión más profundas dentro de la comunidad de atención médica en general.

Esta sección es más que una simple pieza informativa; es una celebración de los esfuerzos incansables y el impacto significativo de estos grupos de defensa y el empoderamiento de los lectores conectándolos con recursos valiosos y redes de apoyo.

---

## Mes de concientización sobre el melanoma en el GCI: mitos, hechos y nuevas investigaciones

Por Diana Berry



El melanoma es la forma más rara, pero también la más mortal, de cáncer de piel, y es la fuente tanto de conceptos erróneos comunes como de investigaciones sobre el cáncer de próxima generación. A diferencia de otros cánceres de piel que surgen de las células que forman las capas de la piel, el melanoma se origina en las células productoras de pigmento de la piel llamadas melanocitos. Muchos investigadores del Rosalind and Morris Goodman Cancer Institute (GCI) están investigando qué causa el desarrollo y la propagación del melanoma, con el objetivo final de mejorar los tratamientos para los pacientes.

El melanoma a menudo se asocia con el bronceado y la falta de uso de protector solar, ya que el melanoma y otros cánceres de piel son provocados por el daño a las células causado por las quemaduras solares. Otro factor de riesgo de melanoma es el sexo biológico: los hombres tienen más probabilidades de ser diagnosticados con melanoma y de morir a causa de él. Si bien conceptos erróneos obsoletos explicaban esta diferencia de sexo en el melanoma al combinar los estereotipos de género con el uso de protector solar, investigadores como Ian Watson del GCI han descubierto una explicación genética. Un gen en el cromosoma X, del cual las mujeres tienen dos copias, protege contra el melanoma. Los hombres tienen sólo un cromosoma X, por lo que tienen menos protección genética contra el melanoma.



## **Mes de concientización sobre el melanoma en el GCI: mitos, hechos y nuevas investigaciones**

Un mito particularmente peligroso sobre el melanoma es que es fácil de tratar mediante la extirpación quirúrgica de la piel afectada. Si bien la detección temprana del melanoma es importante para las opciones de tratamiento quirúrgico, los melanomas detectados más tarde a menudo se han extendido a otras áreas del cuerpo y se vuelven muy difíciles de tratar. El melanoma es particularmente agresivo al diseminarse o metastatizarse al cerebro. En un estudio del GCI, los investigadores Logan Walsh, Daniela Quail y Peter Siegel investigaron las células inmunes dentro de los tumores que se habían originado en el cerebro o se habían diseminado allí desde otros tipos de tumores, incluido el melanoma. Encontraron diferencias sorprendentes entre los grupos, que podrían informar a los médicos cómo utilizar los mejores medicamentos de inmunoterapia: terapias que utilizan el sistema inmunológico del paciente para atacar las células cancerosas y pueden tratar eficazmente el melanoma.

Además de las prometedoras terapias inmunológicas para el melanoma, el melanoma es una historia de éxito para las terapias contra el cáncer de próxima generación que se dirigen a una mutación específica que causa el cáncer. Alrededor del 50% de los melanomas están provocados por la misma mutación, que puede ser atacada específicamente por medicamentos que inhiben la mutación que alberga las células cancerosas y, al mismo tiempo, preservan las células sanas. Una investigación pionera en el GCI dirigida por April Rose, Peter Siegel e Ian Watson descubrió que estos mismos medicamentos pueden atacar diferentes mutaciones del melanoma, ampliando el número de pacientes que pueden beneficiarse de las terapias existentes. El trabajo en curso en el GCI tiene como objetivo encontrar nuevos usos para las terapias y objetivos existentes para el tratamiento del melanoma.

Si bien se han logrado avances significativos en el tratamiento del melanoma, sigue siendo una enfermedad formidable que requiere medidas proactivas de prevención. Los dedicados investigadores del GCI no se duermen en los laureles. Están aprovechando diligentemente sus hallazgos para brindar a los médicos una orientación más completa sobre el tratamiento del melanoma, con el objetivo final de mejorar los resultados para los pacientes. Los estudios destacados en este artículo, que se pueden encontrar a continuación, son un testimonio de su compromiso inquebrantable con el avance de la investigación del melanoma.

Alkallas, R., Lajoie, M., Moldoveanu, D... y Watson, I.R. El análisis multiómico revela genes significativamente mutados y DDX3X como un supresor de tumores específico del sexo en el melanoma cutáneo. *Cáncer Nat* (2020). <https://doi.org/10.1038/s43018-020-0077-8>

Karimi, E., Yu, MW, Maritan, SM... y Siegel, P.M., Quail, D.F., Walsh, LA. Paisajes inmunes espaciales unicelulares de tumores cerebrales primarios y metastásicos. *Naturaleza* (2023). <https://doi.org/10.1038/s41586-022-05680-3>

Dankner, M., Lajoie, M., Moldoveanu, D... y Watson, I.R., Siegel, P.M., Rose, A.A.N. La inhibición dual de MAPK es una estrategia terapéutica eficaz para un subconjunto de melanomas mutantes BRAF de clase II. *Investigación clínica sobre el cáncer* (2018). <https://doi.org/10.1158/1078-0432.CCR-17-3384>

Queremos agradecer sinceramente a Diana Berry, autora de este artículo, y al Instituto Oncológico Rosalind y Morris Goodman de la Universidad McGill por permitirnos reimprimirlo. Su generosidad y apoyo son muy valorados. [mes-de-conciencia-en-el-gci-mitos-hechos-y-nuevas-investigaciones](#)





Mucopolysaccharidosis (MPS) are a collection of rare, inherited metabolic disorders that can have a devastating impact on individuals and families. There is no cure but early diagnosis and intervention can significantly improve quality of life and slow disease progression.

### **Don't Face MPS Alone!**

Find your community of support  
with the Canadian MPS Society

[www.mpsociety.ca](http://www.mpsociety.ca)





# Viaje del paciente

La sección "Patient Journey" de la revista digital Heal Canada está cerca de nuestro corazón. Esta revista está dedicada a pacientes y cuidadores. Estamos orgullosos de ofrecer una plataforma a nuestra comunidad para que podamos compartir, aprender y crecer juntos. Aquí pueden compartir su experiencia y empoderar a los lectores conectando su experiencia con nuestra comunidad de Heal Canada, para que entendamos cualquiera que sea la situación a la que nos enfrentamos, ¡no estamos solos! ¡Unidos estamos en la defensa!

---

# Me diagnosticaron un cáncer de sangre poco común: mi viaje hasta ahora.

Por Wendy Reichental

Nunca olvidaré el día que esperé ansiosamente en la sala de espera de hematología/oncología, mi corazón latía con fuerza mientras contemplaba lo que me esperaba. Mi médico de cabecera me remitió aquí después de realizar análisis de sangre de rutina como parte de mi examen físico anual. Otros análisis de sangre indicaron que di positivo para una mutación genética en particular y que tengo una neoplasia mieloproliferativa (NMP), que representa un grupo de cánceres sanguíneos raros que generalmente se caracterizan por la sobreproducción de células sanguíneas en la médula ósea.

Una del millón de cosas que pasan por mi mente enloquecida, aparte del pensamiento inmediato de "¿Voy a morir?". fue: "¿Cómo obtuve este MPN?" Aún no se sabe qué causa una MPN; algunos documentos científicos apuntan a algún impacto ambiental o exposición nociva a largo plazo. Me preguntaba si las preciadas pero muy corroídas ollas de aluminio de mi madre, en las que con tanto cariño cocinaba muchos guisos y sopas de pollo, podrían haber aportado algo más que consuelo.

No recibí respuestas reales porque las causas de un diagnóstico de MPN siguen siendo difíciles de alcanzar. Las NMP generalmente tienden a ser una afección de personas mayores (lamentablemente es cierto en mi caso, ya que estaba a punto de cumplir 60 años), aunque pueden ocurrir en adultos más jóvenes. Tengo una MPN conocida como policitemia vera (PV), que produce una masa elevada de glóbulos rojos.

Mientras me sentaba en la silla en estado de shock, me sentí aún más consternado cuando mi médico me repitió varias preguntas sobre cualquier síntoma extraño e inusual que pudiera estar experimentando. Por ejemplo, ¿tengo picazón intensa en la piel después de la ducha? ¿Qué pasa con las alteraciones visuales, la fatiga, la dificultad para respirar, los dolores de cabeza o la sudoración, especialmente por la noche? Bueno, ¡puedo decirles que sin duda ahora estaba sudando profusamente!

Mi médico vio mi reacción ansiosa cuando me brindó más detalles sobre mi diagnóstico y trató de calmar mis temores diciéndome que la exitosa película lacrimógena de los años 70 Love Story, con Ryan O'Neil y donde el personaje principal, famoso interpretado por Ali McGraw, muere trágicamente a causa de una enfermedad sanguínea terminal no revelada, dio a todos los cánceres de sangre una perspectiva aterradora y fatal y, en consecuencia, una mala reputación.

Por cierto, esta anécdota no hizo nada para suavizar el golpe. Todavía estaba en modo de pánico, pero aprecié el mensaje del médico de que los cánceres relacionados con la sangre han avanzado mucho desde entonces y hoy en día es mucho más fácil sobrevivir.

Si bien mi médico trató de asegurarme que era posible vivir una vida útil esperada, también fue directo y me dijo que no hay cura ni remisión con una MPN. También existe el riesgo de que un diagnóstico de MPN pueda progresar a otros cánceres, en particular a la leucemia mieloide aguda. Desafortunadamente, los médicos no saben por qué las MPN se vuelven más graves en algunos pacientes que en otros.

Las opciones de tratamiento dependen de su MPN específica y de la gravedad de los síntomas. Ahora tengo un médico diferente en otro hospital donde me controlan más de cerca y me hacen análisis de sangre cada tres meses junto con ecografías para controlar mis órganos, específicamente mi bazo.



## ***Me diagnosticaron un cáncer de sangre poco común: mi viaje hasta ahora continúa***

que podrían verse más afectados por este tipo de cáncer. Mi cóctel actual, que desafortunadamente no se sirve en un vaso alto, consiste en aspirina en dosis bajas y un fármaco de quimioterapia tolerado, pero no exento de inconvenientes, para reducir la tasa de crecimiento celular.

Mientras asimilo todos los datos sobre las NMP, espero que mi historia recuerde a todos, especialmente a las mujeres de cierta edad, que deben priorizar su bienestar e insistir en controles anuales, en particular en hacerse análisis de sangre, que pueden identificar y tratar la salud. problemas antes de que empeoren. Estoy extremadamente agradecido con mi médico de cabecera, quien notó algo inusual en mis análisis de sangre y me remitió de inmediato a un hematólogo. Afortunadamente, mi diagnóstico de PV se detectó temprano.

Mientras tanto, espero que sigamos abogando por un mejor reconocimiento de estas condiciones y enfermedades raras y sigamos trabajando juntos, impulsando un acceso más fácil a un médico de familia, servicios de atención médica equitativos, más herramientas de diagnóstico, ensayos clínicos e investigaciones vitales en curso.

¡Un esfuerzo global para acelerar los tratamientos de enfermedades raras y, en última instancia, encontrar algún día más curas es el tipo de película de no ficción y final feliz que todos podríamos deleitar!

Asegúrese de consultar la revista digital My Blood My Health, recientemente lanzada por Heal Canada, que cubre temas hematológicos, incluidas neoplasias malignas y otros trastornos hematológicos.



**[misangremisalud.ca](http://misangremisalud.ca)**

Mi Sangre, Mi Salud alienta a las  
personas a hacerse análisis de sangre  
anualmente



# Escucha, es mi corazón

por Christina Stuwe

He abogado por la salud del corazón de las mujeres durante seis años. Por qué? Hay dos razones importantes para esto.

**En primer lugar, "las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares son las principales causas de muerte prematura entre las mujeres canadienses". Eso significa que "cada 16 minutos, una mujer en Canadá muere de una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral". Folleto de la Sra. Entendida: Corazón y derrame cerebral 2018**

**En segundo lugar, estuve por los pelos y casi me convertí en parte de esa estadística.**

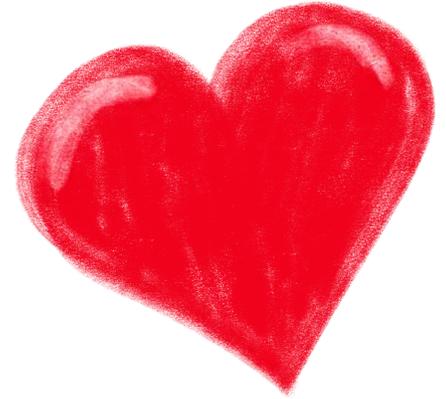
Verá, tuve un ataque cardíaco a los 44 años pero no reconocí los signos y solo me di cuenta tres años después, durante uno de los tres ECG que me hicieron. Finalmente se confirmó ese mismo año con una angiografía. Si hubiera sido consciente de los síntomas típicos de un ataque cardíaco en las mujeres, habría actuado inmediatamente. Algunos de mis síntomas fueron náuseas, fatiga intensa, sudoración y dificultad para respirar, y pensé que todo se debía a que llevaba un objeto pesado a nuestro auto en un caluroso día de verano.

También tuve complicaciones en el embarazo, que luego descubrí que eran advertencias de una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca en el futuro, un hecho del que nunca me informaron. "Casi un tercio de las mujeres jóvenes con ataques cardíacos agudos prematuros tienen antecedentes de trastornos del embarazo. La diabetes gestacional, la hipertensión o la preeclampsia duplican el riesgo de enfermedad cardíaca de una mujer a lo largo de su vida". (Folleto de la Sra. Entendida: Heart and Stroke 2018)

Mi viaje hacia la defensa comenzó escuchando mi cuerpo. Escuché mi corazón latiendo como un tren de carga en mi pecho mientras veía dibujos animados con mi hijo el 18 de febrero de 2017. Escuché porque había perdido a un mentor, al padrino de mi hijo y a mi madre a causa de una enfermedad cardíaca. Mi esposo me llevó a la clínica ambulatoria más cercana ese día y juntos comenzamos mi viaje de muchos pasos hacia la verdad.

Durante siete meses, escuchamos, hicimos preguntas y los ECG identificaron latidos cardíacos anormales. Escuchamos y cuestionamos mis resultados y los de mi cardiólogo, y cuando sentimos que no nos escuchaban, presionamos para obtener respuestas y más pruebas. Un beneficio adicional fue contar con el apoyo y la voz de mi esposo en estas citas, quien, cuando me sentía abrumada emocionalmente, estaba allí para seguir interrogando al médico y ayudarme a procesar la información que nos daba.

Escuché a la Dra. Kealy y su equipo cuando realizaron mi angiografía. Escuchamos como familia cuando finalmente se nos reveló la dura verdad de mi diagnóstico. Mi corazón había recibido un daño mínimo por mi ataque cardíaco tres años antes. Gracias a Dios por las pequeñas bendiciones. Mi corazón, sin embargo, tenía tres arterias principales que estaban bloqueadas entre un 70 y un 100 %. Nos quedamos impactados. Esto significó que tuve que operarme a corazón abierto, un triple bypass, a los 47 años. El problema fue que había muchas personas antes que yo que necesitaban cirugía cardíaca, lo que significaba que tendría que esperar cuatro meses y medio antes de poder hacerlo. era mi turno.



## ***Escucha, es mi corazón (continuación)***

Seis días después de mi angiografía, el consultorio de la Dra. Teresa Kieser se comunicó con mi esposo y conmigo. Ella sería mi increíble cirujana cardíaca. Mi consulta fue reservada para el 14 de febrero de 2018, día de San Valentín. Qué cósmico recibir un mensaje así; ¡Puedes apostar que estaba escuchando!

Con una amplia experiencia quirúrgica, el Dr. Kieser me aseguró un procedimiento exitoso y un pronóstico prometedor para una vida larga y saludable, citando un 98% de posibilidades de éxito. Entonces, para resumir, estoy aquí prosperando y defendiendo la salud del corazón de las mujeres porque escuché a mi cuerpo y confié en mi intuición. Esta búsqueda de escuchar me impulsó a escribir un libro sobre mi viaje, con la esperanza de que otras mujeres "escuchen" sus cuerpos y los defiendan y defiendan.

Mi libro, "Sí, es mi corazón... ¿Es el tuyo también?" Resume mi viaje, las lecciones aprendidas, las luchas y las realizaciones sobre mi corazón y su voz. Te animo a que "escuches" también.

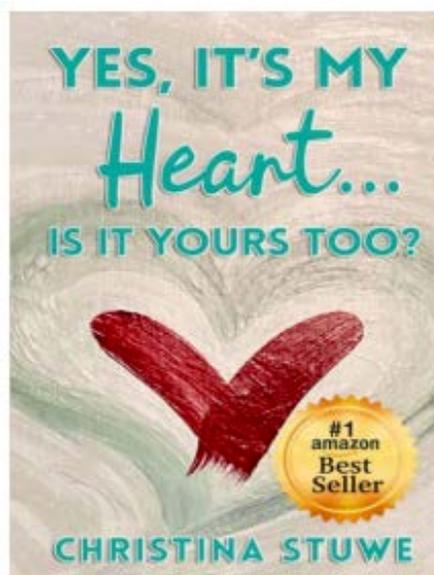
Como escribí en mi libro: "Que escuches tu propio corazón interior, enfrentes los miedos, enfrentes los desafíos y hagas lo que tengas que hacer. Sí, no será fácil. Será complicado y difícil". ¡Trabaja duro! ¿Valdrá la pena? Acepta el viaje y lo responderás por ti mismo". Si está interesado en leer más sobre mis experiencias, las cosas que descubrí y los consejos y sugerencias útiles que aprendí en este viaje, obtenga una copia de mi libro en Amazon.

Christina Stuwe se crió en Calgary, está casada y tiene un hijo. Ha trabajado en la industria financiera durante más de tres décadas, ayudando financieramente a familias. Actualmente, está utilizando su experiencia como oradora en público y su don de gentes para transmitir su mensaje. Como mujer con experiencia vivida, comparte sus conocimientos con diversos estudios del corazón. Christina también ha aparecido en Global y CTV News, el podcast Sunday Night Health Show y en línea. También es miembro de la Canadian Women's Heart Health Alliance, ex portavoz de Heart & Stroke y ahora es autora de su primer libro.

Datos de contacto:

Correo electrónico: [christinastuwesheart@gmail.com](mailto:christinastuwesheart@gmail.com) Instagram: [@christinastuwesheart](https://www.instagram.com/christinastuwesheart)

Facebook: Christina Stuwe X (antes Twitter): [@christinastuwe](https://www.facebook.com/christinastuwe)





# Comparta su historia del viaje del paciente con nosotros!

Si desea compartir su historia sobre su trayectoria, como paciente, cuidador o defensor, envíenos una breve descripción (150 palabras) de su trayectoria para considerarla en una próxima edición.

envíe su envío por correo electrónico a:  
[digitalmagazine@healcanada.org](mailto:digitalmagazine@healcanada.org)





# Viviendo bien

En este vibrante rincón de la revista digital Heal Canada, nos complace presentarle nuestra sección "Vivir bien", un tesoro de inspiración y orientación para quienes buscan una vida más saludable, feliz y equilibrada. Nuestra misión es brindarle conocimientos de expertos, las últimas tendencias de salud e historias de bienestar personal que resuenan con desafíos y triunfos de la vida real.

Aquí exploramos las muchas facetas del bienestar: desde nutrir su cuerpo con una nutrición saludable hasta rejuvenecer su mente a través de la meditación y la atención plena. Encontrará consejos prácticos sobre ejercicio, salud mental y atención preventiva, todos diseñados para adaptarse a su ajetreado estilo de vida.

Pero "Vivir Bien" es más que una simple guía; es una comunidad. Lo alentamos a interactuar con nosotros, compartir sus viajes y aprender de otros que están en caminos similares. Ya sea que esté dando los primeros pasos hacia una vida más saludable o que esté más avanzado en su viaje, estamos aquí para apoyarlo e inspirarlo en todo momento.

Living Well le brindará los temas más importantes para su salud y felicidad. ¡Celebremos juntos la alegría de vivir bien!

# Los secretos de los cardiólogos para un corazón sano

por Brigitte Léonard, Ph.D.

Casi todos los consejos para reducir el riesgo cardiovascular incluyen dieta, pérdida de peso, programas de ejercicio y recomendaciones para reducir el estrés. Cuando preguntamos a ochenta cardiólogos qué hacen por su salud cardiovascular, sus respuestas se clasificaron principalmente en estas categorías. No es ninguna sorpresa aquí. Estos principios básicos para una vida mejor pueden parecer fáciles, pero ¿por qué resulta tan difícil integrarlos en nuestras ocupadas vidas? exploremos su visión y cómo incorporar estos elementos vitales en nuestras vidas para tener un corazón más sano.



## De fumar

Es alentador comprobar que sólo un médico mencionó el tabaco, lo que supone una disminución de este hábito nocivo. No fumar, hacer ejercicio con regularidad y mantener una dieta equilibrada pueden reducir colectivamente el riesgo de ataque cardíaco en un asombroso 86%. Esta importante reducción del riesgo subraya el profundo impacto de nuestras elecciones de estilo de vida en la salud del corazón.

"No fumo"

## Pruebas, Monitoreo y seguimiento

Si bien adoptar un estilo de vida saludable siempre es beneficioso, es fundamental recordar que cada persona tiene riesgos genéticos únicos de sufrir enfermedades cardíacas. Comprender sus antecedentes familiares, evaluar sus riesgos con un profesional y tomar las medidas adecuadas para controlarlos puede mejorar significativamente la salud de su corazón.

"Conozco mis riesgos, mi herencia". "Me controlan el corazón periódicamente".

Este conocimiento le permite tomar el control de su salud. Te hace estar más informado y responsable en la toma de decisiones sobre la salud del corazón porque a veces un estilo de vida saludable no es suficiente.

"Veo a mi médico", "Me controlo la presión arterial y el azúcar".

"Tomo una estatina debido a mi colesterol alto".

Las personas con un peso saludable pueden ser menos susceptibles a que les hagan pruebas de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre. La mayoría de estos factores de riesgo no están asociados con síntomas específicos. Algunos cardiólogos destacaron la importancia de controlar estos factores con regularidad.

"Presto atención a los riesgos femeninos y controlo mis niveles hormonales".

Existen riesgos particulares para las mujeres relacionados con las hormonas reproductivas y ciertas enfermedades más comunes en las mujeres. Además, la menopausia priva a las mujeres de los efectos beneficiosos del estrógeno sobre los vasos sanguíneos, incluida la reducción de los niveles de colesterol. Si estás en la perimenopausia, es fundamental hablar con tu médico sobre estos factores de riesgo.



### Actividades físicas

Las pautas apuntan a 150 minutos de actividades cardiovasculares por semana porque reducen la presión arterial, aumentan el colesterol bueno (HDL), reducen el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos y estabilizan los niveles de azúcar en sangre.

Además, el ejercicio regular ha demostrado ser una fantástica estrategia para controlar el estrés. Reduce los picos de cortisol, la hormona asociada con el estrés, que se asocia con un mayor riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

**El tiempo y la motivación son las limitaciones más importantes para mantener un nivel de actividad suficiente en la edad adulta.**



### Tiempo

Tenemos que volver a priorizar el ejercicio en nuestras vidas. Podemos programar sesiones de ejercicio en nuestros calendarios tal como anotamos una reunión de negocios.

Para adoptar y mantener un nivel adecuado de ejercicio, debemos hacerlo lo más fácil posible. Integrar el ejercicio en las actividades diarias es una de las mejores maneras de alcanzar el nivel de actividad objetivo asociado con una mejor salud. Cada pequeño esfuerzo cuenta.

- Vé por las escaleras
- Estaciona a cierta distancia de tu destino.
- Párese tan a menudo como sea posible
- Hacer ejercicio frente al televisor
- Dividir el ejercicio en bloques de diez minutos.

### Motivación

Cuanto menos nos pese el ejercicio, mayores serán nuestras posibilidades de realizarlo. La motivación es esencial para mantenerse activo.

- **El placer es definitivamente un factor esencial.**
- **Socios: Somos bestias sociales; Los compañeros de dos o cuatro patas pueden ayudarnos a conseguir nuestros objetivos incluso en días de lluvia.**
- **Las medidas pueden motivar: una persona se considera activa con 10.000 pasos diarios.**
- **Momento: Seguir la rutina de entrenamiento es más fácil si se planifica por la mañana porque la motivación se desvanece con la energía durante el día.**

"Planifico mis sesiones de entrenamiento en mi agenda".

"Voy a trabajar en bicicleta".



"Tengo relaciones sexuales a menudo".

"Adopté un perro".  
"Recluto socios para motivarme".

"Llevo un podómetro".

"Entreno por la mañana".



## Alimentación saludable

Un estudio de 2016 encontró que el sobrepeso podría quitarle de uno a tres años de esperanza de vida, mientras que la obesidad podría quitarle hasta ocho. El efecto es incluso tres veces peor para los hombres que para las mujeres.

Bien, ¿qué se supone que debemos hacer con esta declaración? Ya no sabemos lo que es bueno para nosotros. ¿Deberíamos evitar las grasas o el azúcar? ¿Deberíamos comer más carne porque las proteínas ahora son buenas? ¡Qué pesadilla! Veintiocho de las respuestas del cardiólogo estaban relacionadas con los hábitos alimentarios. Encontrará un resumen de sus prioridades en la siguiente tabla.

Alcanzar y mantener un peso saludable es trabajo de todos, incluso de los cardiólogos. Esto es lo que hacen para evitar aumentar de peso con el tiempo.

Beber agua reduce la ingesta de calorías durante el día y evita la deshidratación, que aumenta la viscosidad de la sangre y puede dañar los órganos.

Incluso los médicos pueden aprender valiosos consejos de los nutricionistas.

A continuación podemos ver algunos de sus trucos para evitar el hambre y su mejor amigo: el mal juicio.

"Nunca me salto el desayuno"

"Como frutas y verduras crudas mientras preparo la comida"

"Recibo comidas saludables a domicilio o preparo mis comidas para la semana".

Algunos cardiólogos siguen dietas específicas o se centran en alimentos que privilegian o evitan. Las tendencias claras y simples se establecen cuando revisas sus comentarios. Evitan los alimentos altamente transformados, ricos en azúcar transformada (jarabe de maíz con alto contenido de fructosa) y grasas trans. También evitan las carnes procesadas (embutidos, delicatessen) y las carnes rojas. Existe un vínculo claro entre los alimentos transformados y las carnes rojas y las enfermedades cardiovasculares.

Ahora entendemos mejor cómo los diferentes aceites de cocina afectan la salud de nuestro corazón. Evite los productos con aceite de palma y busque aquellos con aceite de canola. Los aceites de oliva, semilla de uva, coco, aguacate y almendras también son buenas opciones. Freír alimentos es terrible para nuestra salud porque el aceite de cocina reutilizado se convierte en grasas trans, que obstruyen las arterias.

Las dietas mediterránea, no blanca y vegetariana tienen algunos puntos en común. Todos recomiendan comer verduras, frutas, productos de cereales integrales y fuentes de proteínas magras.



"Cuento calorías.",  
"Me peso todos los días".

"Bebo una tonelada de agua".

"Hice un curso de nutrición".

"Sigo la dieta mediterránea" "Sigo una dieta 'no blanca'" "Probé una dieta vegetariana"

"Me salto las comidas de hot dog"

La serie de "Evito"...  
azúcares simples, grasas saturadas, comidas saladas."

"Evito freír". "Elijo mis aceites de cocina con cuidado".



## Los secretos de los cardiólogos para un corazón sano, continuación

Las frutas y los productos integrales deben ser la fuente preferida de azúcar. Contienen más fibras que los productos blancos y transformados. La fibra soluble protege el corazón absorbiendo las lipoproteínas de baja densidad (el colesterol "malo") y facilitando su excreción. Las bayas contienen antioxidantes naturales (como las vitaminas C y E) y antocianinas (los pigmentos que dan color) que ayudan al corazón.

La proteína magra puede ser pollo, pescado, legumbres e incluso huevos. Estudios recientes han demostrado que una dieta libre de colesterol no necesariamente reduce los niveles de colesterol de una persona. Cuando el nivel de colesterol en un alimento es alto, suele actuar como antioxidante. Los huevos son excelentes alimentos, con proteínas saturadas y grasas esenciales.

Y qué pasa con el placer? Después de todo, todos tenemos una vida. ¿Tenemos que eliminar de nuestras vidas el chocolate, el vino y las patatas fritas? No, en absoluto. Según la sabiduría de los cardiólogos, el truco consiste en beber con moderación, comer un buen chocolate negro y comer patatas fritas menos grasosas cocidas al horno con aceite de oliva.

### Suplementos y otros hábitos saludables

Un estudio demostró que las mujeres que tomaron un multivitamínico durante más de tres años redujeron significativamente su riesgo de enfermedad cardíaca y muerte por dicha enfermedad.

Se ha demostrado que ciertos tipos de probióticos reducen significativamente el colesterol malo y los marcadores inflamatorios que pueden provocar enfermedades cardíacas.

Recientemente se ha demostrado que la vacuna contra la gripe ofrece protección contra la aparición de fibrilación auricular.

Un nivel suficiente de magnesio en nuestro cuerpo reduce el riesgo de producción excesiva de colesterol.

Estudios recientes indican que la vitamina K2 es esencial para la salud del corazón. Funciona haciendo circular el calcio a través de los huesos en lugar de permitir que obstruya las arterias. Algunos estudios sugieren que la vitamina K2 puede revertir la calcificación coronaria, una enfermedad que provoca una obstrucción en las arterias.

La deficiencia de vitamina D está muy extendida y los estudios han demostrado que los niveles bajos de vitamina D son predictores importantes de presión arterial alta y niveles de azúcar en sangre, muerte cardíaca, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

"No compro zumo de frutas"

"Leo las etiquetas con atención"

La serie de "Yo como"...  
frutos rojos todos los días,  
mucho proteína, huevos,  
chocolate amargo.

"Yo hago patatas fritas menos grasosas en el horno"

"Tomo un buen multivitamínico". "Tomo suplementos de vitamina D y K2".

"Tomo probióticos".

"Me vacuno contra la gripe todos los años"

"Mezclo magnesio en polvo en mi agua"



## Relajación y vida social.

La calidad y cantidad de nuestras relaciones sociales están íntimamente ligadas a nuestra salud general y a un menor riesgo de muerte. Olvídate del trabajo de vez en cuando y céntrate en tus seres queridos, lo que ayudará a mejorar tu salud cardiovascular.

Las conversaciones desagradables aumentan el ritmo cardíaco y la presión arterial, y el estrés aumenta la secreción de hormonas (cortisol, noradrenalina, catecolaminas y adrenalina) que dañan el sistema cardiovascular. Pequeñas cosas como reírse pueden reducir el estrés, dilatar las arterias y reducir la presión arterial. Por eso, reducir el estrés en nuestras vidas es vital. Depende de usted encontrar lo que funcione para usted.

La Organización Mundial de la Salud incluso ha demostrado que los pequeños espacios verdes en las ciudades son buenos para la salud cardiovascular, reduciendo las tasas de mortalidad.

Los estudios han demostrado que expresar gratitud afecta la salud de nuestro corazón al aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca y reducir los niveles de biomarcadores inflamatorios. Es un buen ejercicio para el alma y el cuerpo.

## Dormir

Hoy en día la gente duerme hasta dos horas menos por noche que hace 100 años. Esta disminución del sueño se asocia con una presión arterial más alta y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Una buena higiene del sueño es:

- No hay pantallas en nuestra habitación.
- Sin cafeína por la noche.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Actividades de relajación antes de dormir como infusiones, contemplar las estrellas y leer.

En caso de insomnio, podemos tomar una pequeña dosis de melatonina y suplementos de 5-HTP para ayudarnos a conciliar el sueño y dormir toda la noche.

La apnea del sueño, uno de los trastornos del sueño más comunes, hace que usted haga pausas prolongadas para respirar mientras duerme. Las pausas prolongadas en la respiración pueden privar a tus órganos de oxígeno y causar estragos en la salud de tu corazón, como ataques cardíacos, arritmias, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares y presión arterial alta.

"Me tomo tiempo con mis amigos y mi familia"

"Mantengo a raya a las personas tóxicas"

"Practico yoga"  
"Medito" "Leo para relajarme"

"Paso tiempo en el parque" "Hago senderismo".

"Llevo un diario de agradecimiento"

"Duelmo 8 horas por noche, todas las noches"

"Tengo una buena higiene del sueño".

"Tomo una pastilla para dormir a base de hierbas".

"Me hice pruebas para detectar trastornos del sueño".



# Satisface tu gusto por lo dulce: combate tus antojos: ¿Estás listo para este hecho impactante?

por Sue Lemoine, RHNP

El norteamericano promedio, según una investigación reciente, consume aproximadamente 150 libras de azúcar al año.

Qué!!?? Eso suena como MUCHO y para mí es impactante. Ojalá lo sea para ti también.

Cuando se considera esto como un hecho, no es difícil adivinar por qué nosotros, como nación, luchamos contra la obesidad y la diabetes. Las personas con sobrepeso leve suelen almacenar alrededor del 5% del azúcar que consumen para obtener energía. Metabolizan alrededor del 60% y almacenan el resto, alrededor del 35%, en forma de grasa para futuras necesidades energéticas. El problema es que rara vez necesitamos aprovechar esas reservas de grasa, por lo que siguen acumulándose.



## Nuestro "goloso" nos está matando.

Lo que caprichosamente llamamos "goloso" es en realidad solo un lindo nombre para un antojo de azúcar o una pasión por los alimentos dulces. Si eres la persona con más probabilidades de ir a la barra de postres dos veces, probablemente te identifiques como alguien a quien le gustan los dulces. Y puede que eso no sea del todo culpa tuya.

La evidencia reciente sugiere una raíz genética en el ansia de azúcar. ADEMÁS, las investigaciones demuestran que la "adicción al azúcar" es tan real como la adicción a las drogas y probablemente más difícil de vencer. Las raíces metabólicas profundas de esos antojos azucarados significan que los adictos al azúcar que realmente quieren combatir sus deseos necesitan encontrar alternativas saludables para satisfacer sus gustos por lo dulce.

## Cuáles son las causas genéticas del gusto por lo dulce?

Los estudios de los últimos años muestran que las personas que anhelan el azúcar tienden a tener un "sabor dulce débil". Eso significa que necesitan más azúcar que una persona normal para saborear el mismo nivel de dulzura. La genética parece representar alrededor del 30% de las diferencias en la capacidad de las personas para saborear lo dulce, según un estudio de gemelos idénticos y no idénticos realizado en el Monell Chemical Senses Center.

La misma investigación demostró que, contrariamente al pensamiento popular, comer mucha azúcar cuando era niño no anestesiaba a los participantes con dulzura. Es una cosa genética. Algunas personas simplemente nacen con gusto por lo dulce.

Entonces, ¿qué sucede cuando el ADN te proporciona receptores dulces débiles? Los dulces te resultan más atractivos que a la mayoría de las personas. Comes más azúcar para satisfacer tu deseo de dulzura. Y eso significa que ingiere más calorías vacías que su cuerpo almacenará útilmente en forma de grasa en caso de que necesite esa energía más adelante. Gracias.

## Qué es la adicción al azúcar?

El azúcar estimula demasiado los centros de recompensa del cerebro y, según algunos expertos, provoca adicción. Otros expertos cuestionan si existe adicción al azúcar, pero lo que sé es que cuando como azúcar quiero más y más. Entonces, independientemente de lo que digan los expertos, siento que hay un monstruo incontrolable dentro de mí.



## Satisfaga su gusto por lo dulce (continuación)

Esto es en lo que todos estamos de acuerdo... los alimentos con mucha azúcar hacen que nuestro cerebro libere cantidades masivas de dopamina, la misma sustancia química cerebral que las drogas ilícitas, como la cocaína y la metanfetamina, amplifican para crear euforia. Eso es lo que queremos decir con "alto nivel de azúcar".

Cuando comemos muchos alimentos ricos en azúcar con frecuencia, entrenamos al cerebro para que sea menos consciente del aumento de los niveles de dopamina. Y una vez que el cerebro es menos receptivo, necesita cada vez más azúcar para crear la misma sensación, como desarrollar tolerancia a una droga adictiva. Debido a que el azúcar manipula los centros de recompensa de nuestro cerebro y funciona de manera muy similar a la nicotina o la cocaína, las personas con predisposición a la adicción tienen más probabilidades de volverse adictas al azúcar y perder el control de su capacidad para regular el consumo.



Bueno, eso apesta. ¡Pero tengo buenas noticias! PUEDES satisfacer tu gusto por lo dulce y poner fin a esos locos antojos eligiendo bocadillos más saludables y limitando la cantidad de azúcar que ingiere. Usted sabe que necesita dejar las barras de chocolate, alejarse del helado y dejar los refrescos y los postres, pero ¿sabía también que los lácteos, los productos de frutas y la harina blanca contienen una gran cantidad de azúcar?

Las tres fuentes principales de azúcar agregada en la dieta norteamericana son:

- Refrescos, bebidas energéticas y bebidas deportivas;
- Postres horneados a base de cereales como galletas y pasteles;
- Bebidas de frutas llenas de azúcar, como jugos y batidos.

Pero antes de que empieces a desesperarte, volvamos a todas las opciones increíblemente sabrosas que tienes para satisfacer ese gusto por lo dulce y controlar tus antojos

### Quince alternativas más saludables a los alimentos azucarados

1. Manzana horneada.
2. Banana Nice Cream (también conocida como puré de plátanos)
3. Paleta de frutas.
4. Mezcla de frutos secos casera.
5. Batatas al horno con canela y nuez moscada.
6. Fresas bañadas en salsa de crema de anacardos.
7. Coco.
8. Piña asada.
9. Uvas congeladas.
10. Pera, manzana o plátano en rodajas con mantequilla de almendras u otros frutos secos.
11. Barra de granola casera o cuadrado de dátiles (sin azúcar añadido).
12. Malteada verde
13. Bayas cubiertas con una cucharada de yogur y granola.
14. Crujiente de frutas, también conocida como fruta horneada con una pizca de nueces y granola.
15. Bolitas proteicas caseras.



## ***Satisfaga su gusto por lo dulce (continuación)***

Ahora bien, si su cuerpo se ha acostumbrado a los bizcochos súper procesados y con alto contenido de fructosa, le llevará un tiempo acostumbrarse a comer un plátano congelado. Pero te prometo que si te comprometes a eliminar el azúcar de tu dieta, te sentirás mucho más saludable y con más energía. Y después de un tiempo, las delicias que antes disfrutabas te parecerán demasiado dulces. Podrás saborear una fresa bañada en chocolate verdaderamente divina en lugar de comerte una manga de Thin Mints.

Aprenderás a satisfacer tu gusto por lo dulce con menos azúcar. ¿No suena celestial? ¿Tener el control de lo que comes? ¿Vivir sin antojos?

Recuerdo claramente la primera vez que decidí experimentar sin comer azúcar. Decidí dejar TODO el azúcar durante una semana. Quería ver si era adicto y qué síntomas experimentaría. Los síntomas aparecieron el primer día con dolor de cabeza y me sentía muy cansado. No podía concentrarme. Al día siguiente mis síntomas empeoraron. De hecho pensé que tenía gripe. El tercer y cuarto día fueron mejores hasta que finalmente, en el quinto día, todos los síntomas de abstinencia desaparecieron y me sentí FANTÁSTICO. De hecho, me sentí ligera, viva y de muy buen humor. Me sorprendió lo profundo que era.

Ahora realmente limito mi consumo de azúcar, pero cuando tomo demasiada azúcar, siento como si tuviera resaca al día siguiente. Es realmente impactante.

Hagamoslo. Te reto a que no consumas azúcar durante solo una semana (y revises todas las etiquetas de los alimentos para ver si hay azúcar, lo que significa que no hay ingredientes con "osa")

No dejes que el azúcar te patee el trasero. Anímate y Pruébalo durante solo una semana. Y cuéntame cómo te va.

¡Es hora de dejar de lado esos antojos de azúcar para que puedas vivir la vida saludable y feliz que te mereces!

Si tiene alguna pregunta, comuníquese conmigo en cualquier momento.



**Sue Lemoine, RHNP Flourish  
Holistic Nutrition**  
[sue@flourish-nutrition.ca](mailto:sue@flourish-nutrition.ca)  
[www.flourish-nutrition.ca](http://www.flourish-nutrition.ca)



# 7 “minicomidas” saludables, rápidas y sencillas

por Sue Lemoine, RHNP

Estas mini comidas son geniales si quieres algo fácil de preparar y ligero.

## Salsa de hummus sencilla

Rendimientos: aprox. 3 tazas

### Ingredientes

- 3 latas de garbanzos + ½ taza de agua
- ¼ taza de tahini
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de sal

### Direcciones

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia y licue a velocidad ALTA durante un minuto. Si el
- La mezcla no se mueve suavemente, agregue una pequeña cantidad de agua y presione los ingredientes hacia las cuchillas con un prensador. Reanudar la licuación.
- Pruebe y añada más sal si la necesita.
- Disfrútalo con crudités y galletas saladas.



## Salsa De Maíz

Rinde: 12 porciones

### Ingredientes

- 3 tazas o 2- 12 oz. bolsas de granos de maíz congelados, descongelados
- ½ taza de cebolla morada, finamente picada
- ½ taza de cilantro fresco, finamente picado (~ ½ manojo)
- 1 jalapeño, finamente picado
- ¼ taza de jugo de lima
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra

### Direcciones

- En un tazón mediano, combine todos los ingredientes. Revuelva bien.
- Para hacerlo más picante, agregue más jalapeños.
- Refrigere la salsa por mínimo media hora.
- Disfrútalo con papas fritas o como aderezo para tacos de cerdo!



## Sopa De Tomate Fácil

Para 4 personas

### Ingredientes

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla grande, cortada en gajos grandes
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria, pelada y picada en trozos grandes
- 2 latas (28 onzas) de tomates, enteros pelados o 12 tomates frescos medianos, previamente pelados
- 4 tazas de agua o caldo de pollo
- 1 cucharadita de sal marina fina, o más al gusto



### Direcciones

- Derrita la mantequilla a fuego medio en una olla grande.
- Agregue los gajos de cebolla, el apio y las zanahorias. Saltee durante 4 minutos a fuego medio-bajo.
- Agrega agua o caldo, latas de tomates con su jugo y sal. Llevar a fuego lento. Cocine, descubierto, durante unos 40 minutos. Revuelva ocasionalmente y agregue sal adicional según sea necesario.
- Licua la sopa con una batidora de mano y luego sazona al gusto.
- ¡Disfrútelo con sándwiches de queso asado o galletas saladas y queso!

## Dip de yogur de calabaza simple y saludable

### Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 3/4 tazas de puré de calabaza
- 1/2 – 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1-2 cucharadas de jarabe de arce

### Preparación

- Combine los ingredientes en un tazón pequeño.
- Revuelve para combinar.
- Pruebe y ajuste las especias y edulcorantes si es necesario.
- Si la salsa queda demasiado espesa, agregue un par de cucharadas de agua para diluir.



## Bolas de avena energizantes

### Ingredientes

- ½ taza de mantequilla de maní
- ⅓ taza de miel
- 1 ½ tazas de avena
- ½ taza de arándanos secos
- ⅓ taza de aceite de coco, derretido
- ½ taza de hojuelas de coco
- 3 cucharadas de linaza molida



## Direcciones

- Mezclar todo en un bol grande.
- Enrolle la mezcla en bolas de 1 pulgada. Si la mezcla queda demasiado pegajosa, humedece tus manos con agua.
- Coloca las bolas en el frigorífico durante unos 20 minutos. ¡Disfrutar!

## Pudín de chocolate con semillas de chía

### Ingredientes

● 1 lata de 14 oz de leche de coco ●  $\frac{1}{3}$  taza de semillas de chía ●  $\frac{1}{4}$  taza de jarabe de arce ● 3 cucharadas de cacao en polvo ● 1 cucharadita de extracto de vainilla ●  $\frac{1}{4}$  taza de hojuelas de coco ● Frambuesas o arándanos (opcional para cubrir)

### Direcciones

- En un tazón de 1 cuarto de galón, combine todos los ingredientes (excepto las bayas).
- Batir y enfriar durante al menos 3 horas.
- Sirva en tazones y cubra con las bayas.



## Larabars de tarta de manzana casera

### Ingredientes

9 dátiles medjool grandes

$\frac{1}{4}$  taza de pasas, envasadas

1  $\frac{1}{2}$  tazas de manzanas secas sin azúcar  $\frac{1}{2}$  taza de anacardos crudos  $\frac{1}{2}$  taza de nueces crudas  $\frac{1}{2}$  taza de almendras crudas  $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal  $\frac{1}{2}$  cucharadita de jugo de limón

1-2 cucharaditas de agua (si es necesario)

### Preparación

- Coloca todos los ingredientes en el procesador de alimentos, con los frutos secos en el fondo, y licúa hasta que la mezcla de frutas y nueces esté finamente picada y pegada. En este punto, si la mezcla no se pega, puedes agregar una cucharadita de agua y procesar nuevamente, agregando más agua según sea necesario, hasta que comience a pegarse.
- Forre una fuente para hornear de 8x8 o 9x9 pulgadas con papel encerado, dejando más colgando alrededor de los lados para cubrir la mezcla.
- Vierta la mezcla en el plato y cubra con papel encerado extra. Presione o extienda la mezcla hasta que quede suave.
- Levante el papel encerado del molde y corte la mezcla de frutas y nueces en 10 barras iguales. Envuélvalos individualmente en papel encerado o plástico o disfrútelos de inmediato.
- Guárdelo en la despensa hasta por 3 meses o en el refrigerador/congelador hasta por 6 meses.





# Pregúntale al profesional

---

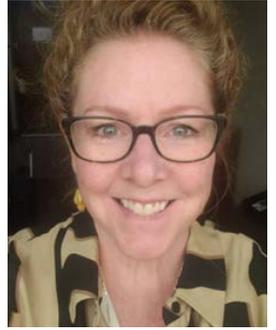
Bienvenido a la sección "Pregunte al profesional" de la revista digital Heal Canada, un espacio dedicado donde la curiosidad se une a la experiencia en el ámbito de la atención médica.

En nuestra búsqueda de empoderar a los pacientes y sus defensores con conocimiento, esta sección cierra la brecha entre los profesionales médicos y nuestros lectores, ofreciendo respuestas claras, precisas y prácticas a sus preguntas más urgentes. Ya sea que esté navegando por las complejidades de los ensayos clínicos, buscando asesoramiento sobre el manejo de enfermedades crónicas o explorando las últimas tendencias en bienestar, nuestros expertos están aquí para brindarle información basada en las últimas investigaciones y experiencias clínicas.

Embarquémonos juntos en este viaje de comprensión, fomentando una comunidad donde las decisiones informadas conduzcan a mejores resultados de salud.

# Pregúntale al profesional

*Maureen Carpenter, BSC, RN, CD brinda su visión*



## 1) Cuáles son los derechos fundamentales que los pacientes deben tener en cuenta cuando reciben tratamiento para enfermedades crónicas como las neoplasias mieloproliferativas?

En Canadá, la Declaración de Derechos del Paciente (excelente descripción comparativa en línea) garantiza que todos los pacientes tengan derecho a una atención limpia y segura.

ambientes, el derecho a ser tratado con dignidad y respeto, el derecho a la protección de la privacidad, el derecho a la independencia y la autodeterminación, el derecho a servicios de alta calidad que cumplan con los estándares de salud, el derecho a tener toda la información relevante para garantizar pueden tomar decisiones informadas sobre su atención, el derecho a participar en su atención y, al hacerlo, tendrán voz, el derecho a rechazar la participación del estudiante en su atención, el derecho al reconocimiento de una directiva anticipada de atención, el derecho a una segunda opinión, el derecho al control/manejo del dolor y los síntomas, el derecho a rechazar medicamentos o tratamientos, PERO ninguna legislación le da al paciente el derecho a exigir un medicamento o tratamiento y, finalmente, el derecho a MAID (Asistencia Médica para Morir).

## 2) ¿Cómo pueden los pacientes defenderse efectivamente dentro del sistema de salud para garantizar que reciban la mejor atención?

Cada provincia tendrá publicaciones de la Ley de Información de Salud con muchos permisos para acceder a la información de salud de un paciente y corregir cualquier error. La educación es la clave del conocimiento, y un paciente que esté informado sobre su condición, tratamiento(s) y derechos será el mejor defensor de sí mismo.

Un paciente puede designar a un sustituto para tomar decisiones. Usted tiene derecho a designar a un sustituto para la toma de decisiones (SDM, por sus siglas en inglés) que lo representará en caso de que usted ya no pueda tomar sus propias decisiones médicas para defenderlo cuando el paciente no pueda hacerlo.

## 3) ¿Qué recursos están disponibles para que los pacientes y cuidadores comprendan y naveguen por sus derechos y responsabilidades de atención médica? Excepto las publicaciones sanitarias provinciales específicas.

Principal Carta de Derechos y Libertades: este documento no garantiza expresamente los derechos a la atención médica ni el derecho a acceder a la atención médica. Lo que sí hace la Carta es proteger los valores relacionados con la salud y el acceso a los servicios médicamente necesarios.

En segundo lugar, la Declaración de Derechos del Paciente: este documento expresa la verdad de que los pacientes son personas que poseen los mismos derechos humanos fundamentales que se extienden a todos los canadienses.

En tercer lugar, Ley de Salud Pública de Canadá: este documento aborda las funciones del Director Médico de Salud, los funcionarios adjuntos y médicos de salud; describe las responsabilidades de las autoridades sanitarias regionales; se ocupa del tratamiento de enfermedades transmisibles; aborda las epidemias; y se ocupa de emergencias de salud pública.

Por último, la Ley de Salud del Gobierno de Canda, que trata principalmente sobre seguros, servicios asegurados, cobertura sanitaria en viajes interprovinciales, etc., para garantizar el acceso a los servicios de salud sin barreras financieras o de otro tipo.



## Pregunta al Profesional con t

### 4) Cuáles son las responsabilidades del paciente al recibir servicios de atención médica?

Trate al personal con la cortesía y el respeto que desean recibir a cambio. Ser un participante activo en el desarrollo e implementación de su plan de atención/tratamiento.

Mantenga informado a su equipo de atención sobre cambios o novedades en su estado de salud y servicios de apoyo.

Además, mantenga al equipo de atención al tanto de los cambios de dirección o información de contacto.

Esté disponible para los tratamientos, no falte a las citas si es posible. Si es inevitable faltar a una cita, asegúrese de que su equipo sepa con antelación, si es posible, que no se podrá asistir a una cita o tratamiento.



### 5) Qué medidas pueden tomar los pacientes si sienten que se están violando sus derechos o si su equipo de atención médica no aborda sus inquietudes?

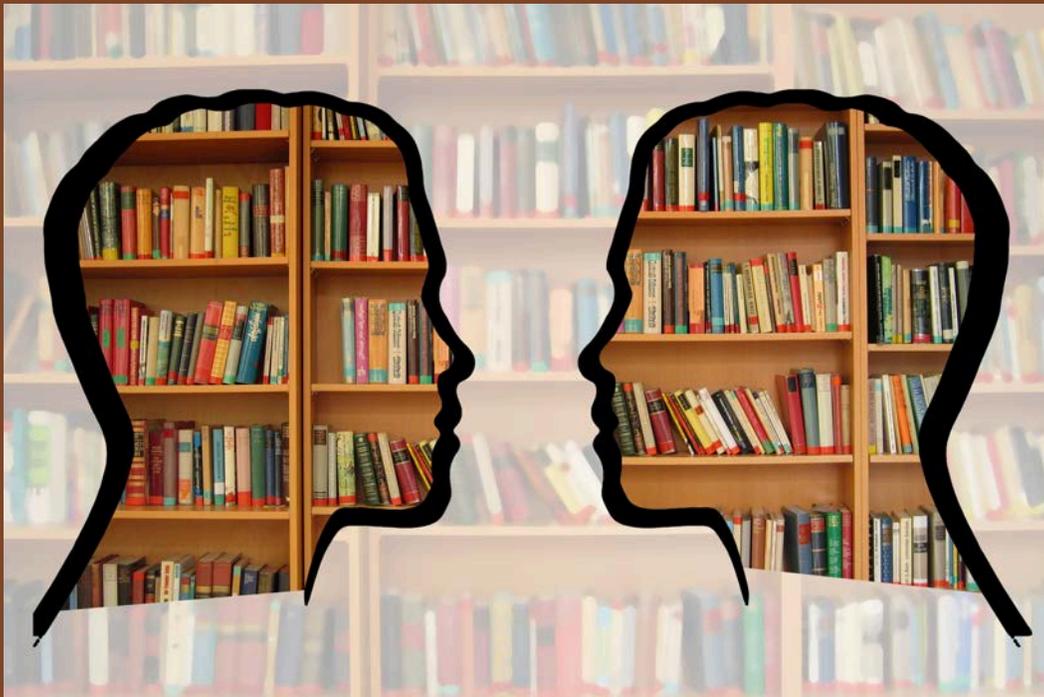
Ejemplos de violaciones de derechos podrían ser:

- Divulgación inadecuada de riesgos, beneficios y alternativas asociadas con procedimientos o tratamientos médicos.
- Realizar procedimientos sin obtener el consentimiento informado del paciente.
- Diagnosticar incorrectamente o retrasar el diagnóstico de condiciones médicas, lo que lleva a un peor pronóstico.
- Negarse a reconocer y abordar los síntomas obvios.
- Administrar medicamentos o dosis incorrectas.
- Pasar por alto las alergias del paciente o posibles interacciones medicamentosas.
- Realizar la cirugía equivocada o operar en la parte del cuerpo equivocada.
- Dejar instrumentos quirúrgicos u objetos extraños en el interior de los pacientes.
- Apartarse de los protocolos médicos y normas de atención establecidos sin justificación.
- Divulgación no autorizada de la información médica de un paciente.
- Monitoreo inadecuado del estado del paciente.
- No realizar un seguimiento de los resultados de las pruebas o no garantizar la atención postoperatoria adecuada.
- Violar la privacidad del paciente al discutir información confidencial sin consentimiento.

La violación de los derechos del paciente sería una cuestión legal que requeriría la experiencia de un abogado especializado en negligencia médica. Otras vías serían los tribunales de derechos humanos dentro de la provincia de origen.



# Recursos



## Socios de cuidado

¿Es usted un compañero de atención para un paciente? Visite nuestro sitio web para obtener recursos que puedan ayudarlo a ayudar a su paciente a tener una mejor calidad de vida viviendo con su diagnóstico y encuentre recursos que puedan ayudarlo como socio de atención. Visita [www.healcanada.org](http://www.healcanada.org)

## Grupos de defensa de pacientes

Visite nuestro sitio web en [www.healcanada.org](http://www.healcanada.org) para obtener los recursos necesarios para ayudar a que su grupo de defensa crezca y avude a su comunidad.

## Recursos de las partes interesadas

Visite nuestro sitio web en [www.healcanada.org](http://www.healcanada.org) para obtener los recursos necesarios que le ayudarán a trabajar con grupos de defensa.

# Preguntas para hacerle a su especialista.



Quando se enfrenta a un problema de salud, su visita inicial es a su proveedor de atención primaria o médico de familia. Sin embargo, puede ser necesario consultar a un especialista para problemas de salud más complejos.

Llegar a su cita con preguntas preparadas es fundamental para ayudarlo a comprender su afección, las opciones de tratamiento y qué esperar.

**Aquí hay algunas preguntas comunes que puede hacerle a su especialista en su primera consulta:**

- Cuál es mi diagnóstico y qué significa?
- Cuáles son las posibles causas o factores que contribuyen a mi afección?
- Cuáles son las opciones de tratamiento disponibles y qué me recomiendan?
- Cuáles son los riesgos y beneficios potenciales de cada opción de tratamiento?
- Hay algún cambio en el estilo de vida que deba considerar para controlar mejor mi afección?
- Qué puedo esperar en términos de recuperación o mejora con el tratamiento?
- Con qué frecuencia debo realizar un seguimiento con usted y qué signos o síntomas deberían impulsarme a buscar atención médica inmediata?
- Existen pruebas o procedimientos específicos a los que debo someterme y en qué consisten?
- Tiene algún material o recurso educativo que me ayude a aprender más sobre mi afección?

Que una pareja, un amigo o un familiar le acompañe a su cita puede resultar muy beneficioso. Pueden servir como un par de oídos adicionales y actuar como su defensor. Estas preguntas pueden ser un punto de partida para una conversación productiva con su especialista y garantizar que reciba la información y orientación que necesita para su atención.



---

# Únase al Consejo Asesor de Pacientes de Heal Canada

Sea parte del Consejo Asesor de Recursos de Heal Canada. Proporcionar comentarios continuos sobre cuestiones relevantes para la defensa del paciente en Canadá. Buscamos pacientes, cuidadores y defensores generales

Enviarte información a:

**Admin@healcanada.org o visite nuestro sitio web, complete nuestro formulario de solicitud y obtenga más detalles sobre el compromiso de tiempo requerido.**



**COMUNÍQUESE CON HEAL CANADA PARA AYUDAR A SU ORGANIZACIÓN A AUMENTAR LA CONCIENCIA Y RECAUDAR DÓLARES VALIOSOS PARA SU MISIÓN.**

**ADMIN@HEALCANADA.ORG**



**¿Recaudación de fondos experiencial para su misión y crear conciencia para su organización?**

**Comuníquese con Heal Canada para obtener más información sobre cómo su grupo puede recaudar fondos para su misión y crear conciencia.**

**¡Háganos saber lo que piensas!**

**Suscríbase para recibir su copia digital de Heal Canada, visite [www.healcanada.org](http://www.healcanada.org)**





# Únase a nuestra lista de recursos Registro de organizaciones de defensa del paciente

Haga que su organización de defensa del paciente figure en Heal Canada, para que los pacientes y sus cuidadores puedan encontrarlo.



Envía tus coordenadas a:  
**[admin@healcanada.org](mailto:admin@healcanada.org)** y lo agregaremos a nuestro  
Registro de defensa del paciente



---

---

## Referencias

### AI

McKinney, S. M., Sieniek, M., Godbole, V., Godwin, J., Antropova, N., Ashrafian, H., ... y Suleyman, M. (2020). Evaluación internacional de un sistema de IA para el cribado del cáncer de mama. *Naturaleza*, 577(7788), 89-94. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1799-6>

### Terapias emergentes:

- 1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10354685/?report=printable>
- 2) [https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa2304968?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa2304968?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed)
- 3) <https://ashpublications.org/blood/article/138/Supplement%201/2704/478718/Clinical-Outcomes-and-Treatment-Strategies-for>

### La era de la ira: estrategias para controlar una crisis emocional creciente

1. <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>
2. [https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-09/MHF-boiling-point-report\\_0.pdf](https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-09/MHF-boiling-point-report_0.pdf)
3. <https://newsroom.aaa.com/2022/12/going-in-reverse-dangerous-driving-behaviors-rise/>

### Leer para el bienestar

- 1- un tercio de los canadienses leen diariamente
- 2- canadienses-y-su-tiempo-ocio-en-2022-estudio-de-lectura-ocio
- 3- redacción/preguntas-y-respuestas/artículo/estrés
- 4- la lectura reduce el estrés en un 68 por ciento
- 5- Los\_efectos\_inmediatos\_del\_humor\_del\_yoga\_y\_la\_lectura\_sobre\_el\_estrés
- 6- [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles)
- 7- [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles)
- 8- [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles)
- 9- [leer-bien.org.uk](https://www.leer-bien.org.uk)
- 10- la-lectura-de-beneficios-de-salud-mental
- 11- revista/relaciones/la-importancia-de-la-comunidad

### Pediátrico

- 1) <https://cps.ca/en/documents/position/promoting-optimal-mental-health-outcomes-for-children-and-youth>



# Partidarios



# Equipo de Heal Canada

## Brigitte Leonard, Ph.D.



Brigitte Léonard es directora científica de Heal Canada, una organización registrada sin fines de lucro que aboga por el acceso equitativo a una atención médica de calidad en todo Canadá. Tuvo el privilegio de trabajar en Pharma durante más de 20 años, contribuyendo a brindar tratamientos que cambian la vida de los pacientes con los más altos estándares éticos. Ahora quiere compartir sus conocimientos y utilizar sus habilidades científicas, estratégicas y de comunicación para ayudar a la comunidad de pacientes.

Obtuvo su doctorado en Ciencias Biomédicas de la Universidad de Montréal en 2003. Su investigación doctoral se realizó bajo la supervisión del Dr. Denis-Claude Roy en Guy-Bernier, Centro de Investigación del Hospital Maisonneuve-Rosemont. Desarrolló un ensayo de diagnóstico cuantitativo en el linfoma no Hodgkin y evaluó la relevancia de este marcador en el resultado del paciente.

## Wendy Reichental, B.A.



Wendy Reichental, directora de programas, Heal Canada. Wendy tiene un B.A. y un Diploma en Relaciones Humanas y Educación para la Vida Familiar de la Universidad McGill. Está certificada en reflexología podal.

A lo largo de su carrera, Wendy ha mostrado sus perspicaces perspectivas a través de sus escritos, que han aparecido en publicaciones como The Montreal Gazette y Ottawa's Globe and Mail. También ha colaborado en plataformas especializadas como Booming Encore y Refresh Reflexology Magazine, demostrando su versatilidad para dirigirse a públicos diversos.

Los escritos de Wendy han aparecido en publicaciones como The Montreal Gazette y Ottawa's Globe and Mail. Es colaboradora habitual de Booming Encore, plataformas especializadas como Refresh Reflexology Magazine y numerosos foros en línea. La observación única de Wendy sobre los primeros días del bloqueo pandémico se captura en la antología *Chronicling the Days: Dispatches from the Pandemic*, publicada por Guernica Editions en la primavera de 2021.

## Cheryl Petruk, MBA B.Mgt.



Cheryl A. Petruk es una profesional multifacética cuya carrera abarca la defensa del paciente, los negocios y la educación postsecundaria, lo que demuestra su dedicación para lograr un impacto significativo en cada una de estas áreas.

La transición de Cheryl a la defensa de los pacientes fue impulsada por la pasión de sus circunstancias familiares y un profundo compromiso de garantizar los derechos de los pacientes y el acceso a la atención. Cheryl ha trabajado incansablemente para cerrar la brecha entre el sistema de atención médica, los pacientes y las partes interesadas del sector farmacéutico, garantizando que se escuchen las voces de los pacientes y se satisfagan sus necesidades. Su trabajo implica colaborar con partes interesadas y organizaciones de defensa de pacientes, presionar para que el paciente esté centralizado y brindar apoyo y orientación al paciente. El enfoque empático de Cheryl y su dedicación a la defensa la han convertido en una figura respetada en este campo, admirada por pacientes, profesionales de la salud y compañeros defensores.

Cheryl también dirige y es miembro principal del cuerpo docente de CACHEducation, Capacitación en defensa del paciente.