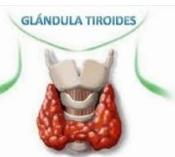




►CÁNCER DE LA PIEL ..... 1



►TIROIDES ..... 1-2



►CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE LA VENTANILLA DE SALUD EN JUNIO..... 2

**Junio 2018**



**SRE**

CONSULADO DE MÉXICO  
EN OMAHA



# La Ventanilla de *Salud*

## MENSAJE DE LA CÓNSUL GUADALUPE SANCHEZ

Empiezan los fuertes calores y con ello una mayor exposición al sol. Por ello, este mes en tu VDS de tu Consulado, llevaremos a cabo charlas preventivas sobre cómo disfrutar del sol evitando una exposición peligrosa que pudiese ocasionar cáncer de piel. Asimismo, la VDS planteará el tema de la tiroides y cuáles son las diferencias entre lo que se conoce como hipertiroidismo e hipotiroidismo.

## Cáncer de la Piel

### ¿Qué es cáncer de la piel?

El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en los Estados Unidos. Casi todos los cánceres de piel son el resultado de la exposición excesiva a la luz ultravioleta. Esta luz se encuentra en la luz solar, las camas y las lámparas solares. Afortunadamente, por lo general es uno de los tipos de cáncer más curables. Hay 2 formas de cáncer de piel.

### Melanoma

El melanoma es una forma menos común pero agresiva de cáncer de piel. Se produce en las células de la piel que elaboran un pigmento de color de la piel llamado melanina. Si no se detecta a tiempo, es probable que se propague a otros tejidos. Se puede propagar por todo el cuerpo y puede causar la muerte. Solo el 2% de los casos de cáncer de piel son melanoma. **Pero éste causa la mayoría de las muertes por cáncer de piel.**

### Benigno

Los que no son melanoma son más comunes y muy tratables. Estos cánceres son casi siempre de crecimiento lento. Si se detecta a tiempo, son fáciles de tratar y no se propagan.

### Síntomas del cáncer de piel

El principal síntoma del cáncer de piel es la aparición de una mancha nueva o protuberancia cambiante, un bulto, una lesión, un lunar o una mancha rugosa en la

piel. No todos los cánceres de piel tienen el mismo aspecto.

La regla ABCDE puede ayudarlo a recordar qué observar cuando está examinando lunares en la piel. Si nota alguno de estos síntomas, hable con su médico de inmediato.

**A** de **asimetría**: el lunar no es simétrico. Esto significa que no es el mismo en ambos lados. Si lo doblara por la mitad, las dos mitades no coincidirían.

**B** de **borde**: los bordes del lunar son borrosos o irregulares.

**C** de **color**: cambios en el color del lunar. Podría ser el oscurecimiento, la pérdida de color, la difusión del color o tener varios colores.

**D** de **diámetro**: un lunar de más de  $\frac{1}{4}$  pulgada de diámetro.

**E** de **evolución**: el lunar tiene un aspecto diferente de los demás o está cambiando de forma, tamaño o color.

La mayoría de los cánceres de piel ocurren en partes del cuerpo que se exponen reiteradamente al sol. En los hombres, estas áreas incluyen la cabeza, el cuello, la cara, las puntas de las orejas, las manos, los antebrazos, los hombros, la espalda y el pecho. En las mujeres, se presentan más comúnmente en la espalda y las piernas.

**BENIGNO**      **MALIGNO**



### Consejos:

- Evite estar en el sol a mitad del día, de 10 a.m. a 4 p.m.
- Use protector solar.
- Use un sombrero de ala ancha, ropa de protección y gafas de sol.
- Proteja a sus hijos.

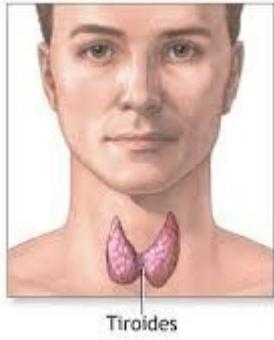
Fuente: [familydoctor.org](http://familydoctor.org)  
-Maria Rodríguez

## TIROIDES

La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello, justo arriba de la clavícula. Es una de las glándulas endocrinas que producen hormonas. Las hormonas tiroideas controlan el ritmo de muchas actividades del cuerpo. Estas incluyen la velocidad con la que se queman calorías y cuán rápido late el corazón. Todas estas actividades componen el metabolismo del cuerpo. Para controlar el metabolismo, la tiroides produce hormonas, T4 y T3, que le dicen a las células del cuerpo cuanta energía deben de usar.



(continuación atrás.)



Tiroides

©ADAM

La tiroides tiene forma de pajarita. Sus dos lóbulos se sitúan a ambos lados de la tráquea en la parte frente de la garganta

Todos los adultos necesitan yodo( un mineral que el cuerpo necesita para producir hormonas tiroideas), pero sólo una diezmilésima de gramo al día. Los alimentos ingeridos normalmente aportan dicha cantidad.

Fuente: The Cleveland Clinic  
- Maria Rodríguez

## Tiroides (cont.)

### ¿Qué es la enfermedad de la tiroides y a quién afecta?

Cuando la tiroides produce demasiada hormona, el cuerpo usa energía más deprisa de lo que debe. Esta enfermedad se llama hipertiroidismo. Cuando la tiroides no produce la suficiente cantidad de hormona, el cuerpo usa energía más despacio de lo que debe. Esta enfermedad se llama hipotiroidismo. Hay muchas razones diferentes para que cualquiera de estas enfermedades se desarrolle. Actualmente, hay alrededor de 20 millones de americanos que tienen alguna forma de la enfermedad de la tiroides. **Gente de cualquier edad o raza puede desarrollar la enfermedad del tiroides.** No

obstante, las mujeres tienen de cinco a ocho veces más posibilidades de desarrollar problemas del tiroides que los hombres.

### ¿Cuáles son los síntomas del hipotiroidismo ? (cuando no produce hormonas)

- Fatiga
- Periodos menstruales frecuentes y pesados
- Falta de memoria

- Aumento de peso
- Pelo y piel secos y ásperos
- Voz ronca
- Intolerancia al frío

### Síntomas del hipertiroidismo (cuando produce demasiadas hormonas):

- Irritabilidad/nerviosismo
- Debilidad de los músculos/temblores
- Periodos menstruales infrecuentes
- Pérdida de peso
- Alteraciones del sueño
- Glándula de la tiroides agrandada
- Problemas de visión e irritación de los ojos
- Sensibilidad al calor

**La enfermedad de la tiroides es una enfermedad que dura toda la vida.**

### ¿Cómo se trata la enfermedad del tiroides?

El objetivo del tratamiento para cualquier enfermedad de tiroides es restablecer los niveles normales de la hormona tiroidea en la sangre.

La enfermedad de tiroides es una enfermedad que dura toda la vida. Con un manejo cuidadoso, la gente que sufre de esta enfermedad puede llevar vidas sanas y normales.

## Eventos de la Ventanilla de Salud en el mes de Junio

Fecha	Actividad	Organización
Cada Miércoles	Exámenes gratuitos de la vista	Ventanilla de Salud
Lunes, martes, jueves, viernes	Chequeos de peso/estatura y presión arterial	Ventanilla de Salud
Junio 5	Pruebas de infecciones de transmisión sexual ( gonorrea y clamidia) <b>GRATIS 9:00am-10:00am</b>	Douglas Health Department
Junio 7,14	Presentación: "tiroides"	Ventanilla de Salud
Junio 11	Presentación y demostración de salud dental 9:00am	OneWorld Dental Dept.
Junio 22	Clase de ZUMBA en el Consulado. <b>GRATIS 10:30 am</b>	Ventanilla de Salud
Junio 25	Orientación de alcoholismo y drogas	Grupo 24 hrs
Junio 26	Presentación sobre infecciones de transmisión sexual	OneWorld, Sexual Health Dept.
Junio 30	<b>EVENTO: GET UP GET MOVING</b> Evento familiar, pruebas de salud GRATIS, y mucho más!!!	1:00pm– 5:00pm, OneWorld Community Health Centers



**OneWorld**  
Community Health Centers, Inc.

Para más información, comuníquese con  
Uziel Duarte o María Rodríguez :  
(402)-595-1841 Ext. 227

SRE

SECRETARÍA DE  
RELACIONES EXTERIORES