



MEMBER BULLETIN

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711

WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM

FHS.PHC.MEMBUL FALL 2015

Pap Test

There are new recommendations from the American Cancer Society regarding Cervical Cancer screening. Women do not have to have an annual Pap test. In the past few decades, cervical cancer deaths have decreased because of screening. Research has shown doctors the timing of how cervical cancer progresses and how to treat it earlier.

There are 2 types of tests used for cervical cancer screening. The Pap test can find early cell changes and treat them before they become cancer. The Pap test can also find cervical cancer early, when it's easier to treat.

The HPV (Human Papilloma Virus) test finds certain infections that can lead to cell changes and cancer. HPV infections are very common, and most go away by themselves and don't cause these problems. The HPV test may be used along with a Pap test, or to help doctors decide how to treat women who have an abnormal Pap test. The American Cancer Society regularly reviews the science and updates screening recommendations when new evidence suggests that a change may be needed. The latest recommendations are:

All women should begin cervical cancer screening at **age 21**. Women between the ages of **21 and 29** should have a **Pap test every 3 years**. They should not be tested for HPV unless it is needed after an abnormal Pap test result. Women between the ages of **30 and 65** should have both a **Pap test and an HPV test every 5 years**. **This is the preferred approach, but it is also OK to have a Pap test alone every 3 years.**

Women who have had regular screenings with normal results should not be screened for cervical cancer. Women who have been diagnosed with cervical pre-cancer should continue to be screened. Women who have had their uterus and cervix removed in a hysterectomy and have no history of cervical cancer or pre-cancer should not be screened. Women who have had the HPV vaccine should still follow the screening recommendations for their age group. Women who are at high risk for cervical cancer may need to be screened more often. Women at high risk might include those with HIV infection, organ transplant, or exposure to the drug DES. They should talk with their doctor or nurse.

In short, the American Cancer Society no longer recommends that women get a Pap test every year, because it generally takes much longer than that, 10 to 20 years, for cervical cancer to develop and overly frequent screening could lead to procedures that are not needed.





Let's Talk About Mammograms

A mammogram is an x-ray picture of the breast. The x-ray produces an image of the inner breast tissue on film which visualizes normal and abnormal structures within the breasts. Mammography, can help identify cyst, tumors within the breast. Screening mammograms are used to check for breast cancer even when there are no sign or symptoms.

The x-ray images make it possible to detect tumors that may not be felt. Screening mammograms may find micro calcifications (tiny deposits of calcium) that sometimes indicate the presence of breast cancer. Early detection with screening mammography means that treatment can be started earlier in the disease process, before it spreads and ultimately with better results. Getting a high -quality screening mammogram and having a clinical breast exam on a regular basis

are the most effective ways to detect breast cancer early. Schedule yours today!!!

It's back to school time! This can be a time of great excitement or anxiety for children. Consider some of the suggestions below to ease this transition from summer to back to school.

Meet the new teacher

Find out the teacher your child has been assigned and try to meet her/him at the beginning of the year. Attending the open house is a good opportunity to meet the teacher early in the school year. This will also show your child you are interested in how she/he does in school. With advancing technology most schools have emails set up for you to contact the teacher if you have any questions or concerns.



If you are able to find a past school yearbook show a picture to your child of the teacher, this may ease tension of your child because they can identify the teacher on the first day of school.

Tour the school

If your school hosts an orientation, try to attend. Getting familiar with your child's surroundings will make them feel comfortable and ease queasy stomachs on the first day.

Connect with friends

Setting up a play date with friends from the previous school year will help reunite classmates and a friendly face on the first day of school is very welcoming.

Tool up

Obtain the class supply list and take a special shopping trip with your child so they are ready with the tools needed to start the school year. School supply lists also provide great insight into the schoolwork planned.

Ease into the routine

Switching from a summer to an early morning school schedule can be stressful. Start setting the alarm clock earlier a few days in advance so your child will get used to getting up early again and go over your morning routine and make sure you have plenty of time to get to school on time or if your child rides the school bus make sure you have time to get to the assigned area for pick up. Make sure your child knows how to get back on the school bus and can recognize the bus driver. Having routines will make your child feel comfortable and at ease.



BOLETIN DEL MIEMBRO

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711

WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM

FHS.PHC.MEMBUL FALL 2015

Papanicolaou

Existen nuevas recomendaciones de la Sociedad Americana del Cáncer en cuanto a detección del cáncer cervical. Las mujeres no tienen que tener una prueba anual de Papanicolaou. En las últimas décadas, las muertes por cáncer de cuello uterino se han reducido debido a la detección. Investigaciones ha demostrado a los médicos el tiempo de cómo el cáncer cervical progresa y cómo tratarlo temprano.

Hay 2 tipos de pruebas que se utilizan para la detección del cáncer de cuello uterino. La prueba de Papanicolaou puede detectar cambios celulares tempranos y tratarlos antes de que se conviertan en cáncer. La prueba de Papanicolaou también puede detectar el cáncer de cuello uterino temprano, cuando es más fácil de tratar.



La prueba de HPV (Virus del Papiloma Humano) encuentra ciertas infecciones que pueden conducir a cambios en las células y el cáncer. Las infecciones por VPH son muy comunes, y la mayoría desaparecen por sí solas y no causan estos problemas. La prueba del VPH puede utilizarse junto con una prueba de Papanicolaou, o para ayudar a los médicos a decidir cómo tratar a las mujeres que tienen una prueba de Papanicolaou anormal. La Sociedad Americana del Cáncer revisa periódicamente las recomendaciones de la ciencia y actualizaciones cuando la nueva evidencia sugiere que puede ser necesario un cambio. Las últimas recomendaciones son:

Todas las mujeres deben comenzar la detección del cáncer de cuello uterino a la **edad de 21**. Las mujeres entre las edades de **21 y 29** deben tener una prueba de **Papanicolaou cada 3 años**. No deben hacerse la prueba de HPV a menos que sea necesario después de un resultado de una prueba de Papanicolaou anormal. Las mujeres entre las edades de **30 y 65** años deben tener la **prueba de Papanicolaou y la prueba del HPV cada 5 años. Este es el enfoque preferido, pero también está bien tener una prueba de Papanicolaou cada 3 años.**

Las mujeres que han tenido exámenes regulares con resultados normales no deben ser examinadas para el cáncer de cuello uterino. Las mujeres que han sido diagnosticadas con pre-cáncer cervical deben seguir siendo examinadas. Las mujeres que han tenido su útero y el cuello uterino extraídos en una histerectomía y no tienen antecedentes de cáncer cervical o pre-cáncer no deben ser examinados. Las mujeres que han tenido la vacuna contra el VPH aún debe seguir las recomendaciones para su grupo de edad. Las mujeres que están en alto riesgo de cáncer cervical pueden necesitar ser examinadas con más frecuencia. Las mujeres en alto riesgo pueden incluir aquellas con infección por VIH, trasplante de órganos, o la exposición a la droga DES. Ellas deben hablar con su médico o enfermera.

En resumen, la Sociedad Americana del Cáncer no recomienda que las mujeres reciban una prueba de Papanicolaou cada año, ya que por lo general tarda mucho más que eso, de 10 a 20 años, para el cáncer de cuello de útero para desarrollar y la revisión excesivamente frecuente podría dar lugar a procedimientos que no son necesarios .



Hablemos de Mamografía

Una mamografía es una imagen de una radiografía de la mama. La radiografía produce una imagen del tejido mamario interno que visualiza estructuras normales y anormales dentro de los senos. La mamografía, puede ayudar a identificar quistes, tumores en el seno. Las mamografías de detección se utilizan para detectar el cáncer de mama, incluso cuando no hay ningún signo o síntoma.

Las imágenes de rayos X permiten detectar tumores que no se pueden sentir. Las mamografías de detección pueden encontrar micro calcificaciones (pequeños depósitos de calcio) que a veces indican la presencia de cáncer de mama. La detección temprana en la mamografía significa que el tratamiento se puede iniciar más temprano en el proceso de la enfermedad, antes de que se extienda y, finalmente, con mejores resultados. Conseguir una

mamografía de alta-calidad y tener un examen clínico de los senos de manera regular son las formas más eficaces para detectar el cáncer de mama temprano. Programe la suya hoy!!!

Es volver a tiempo de la escuela! Esto puede ser un momento de gran excitación o ansiedad para los niños. Considere algunas de las siguientes sugerencias para facilitar esta transición de verano a volver a la escuela.

Conozca al nuevo maestro

Averigüe el maestro al que ha sido asignado su hijo y trate de reunirse con ella/él en el comienzo del año. Asistir a la orientación es una buena oportunidad para conocer a los maestros/as al principio del año escolar. Esto también demostrará a su hijo que usted está interesado en cómo a él/ella le va en la escuela. Con el avance de la tecnología la mayoría de las escuelas tienen correos electrónicos configurados para que usted pueda ponerse en contacto con el maestro/a si tiene alguna pregunta o inquietud. Si usted es capaz de encontrar un libro escolar anual de fotos muestre una imagen a su hijo de la maestra/o, esto puede aliviar la tensión de su hijo, ya que puede identificar al maestro/a en el primer día de clases.



Recorrido de la escuela

Si su escuela ofrece una orientación, trate de asistir. Familiarizarse con el entorno de su hijo/a va a hacer que se sientan cómodos y aliviar estómagos en el primer día.

Conéctate con amigos

Organizar una cita para jugar con sus amigos de el año escolar anterior le ayudará a reunir a los compañeros de clase y una cara amable en el primer día de clases, es muy acogedor.

Herramienta para arriba

Obtenga la lista de materiales y haga un viaje especial de compras con su hijo/a para que estén listos con las herramientas necesarias para comenzar el año escolar. Las listas de útiles escolares también proporcionan una gran idea del trabajo escolar planificado.

Facilitar la rutina

El cambio de verano a un calendario escolar puede ser estresante. Comience a usar la alarma del reloj unos días antes para que su hijo/a se acostumbre a levantarse temprano otra vez, haga su rutina de las mañanas y asegúrese de que usted tiene un montón de tiempo para llegar a la escuela a tiempo o si su hijo toma el autobús escolar asegúrese de que tiene tiempo para llegar a la zona asignada para que lo/la recojan. Asegúrese de que su hijo sepa cómo volver en el autobús escolar y pueda reconocer al conductor del autobús. Tener rutinas hará que su hijo se sienta cómodo y a gusto.