



EL ESTUDIO DE HERMANAS INVESTIGACION SOBRE CANCER DEL SENO

MUJER POR MUJER, HERMANA POR HERMANA, ¡PODEMOS HACER LA DIFERENCIA!

Abril 2020

Queridas Hermanas —

Para ayudarla a mantenerse al día con las últimas noticias del Estudio de Hermanas, planeamos enviarle volantes o correo electrónico periódicamente con nuestras últimas actualizaciones. También encontrará las últimas noticias en la página de internet del Estudio de Hermanas sisterstudy.niehs.nih.gov/Spanish/articles.htm y en nuestra página de Facebook del grupo del Estudio de Hermanas. **Para unirse a nuestro grupo de Facebook**, busque "NIEHS Sister Study" en Facebook, desplácese a la derecha de la barra superior, haga clic en "Grupos" y solicite unirse a nuestro grupo privado. También puede seguir este enlace directo www.facebook.com/groups/niehsisterstudy. **¡Gracias por ayudar a nuestros investigadores a continuar avanzando en la investigación del cáncer de seno!**



¿Recuerda cuando le pedimos que nos enviara sus muestras de sus uñas de los pies?

Las usamos para medir su exposición a los metales, que pueden provenir de los alimentos, el agua y el aire que respira. Algunos de estos metales tienen efectos sobre la salud, pero sus efectos sobre el cáncer de seno no se conocen bien. Estudiamos mujeres diagnosticadas con cáncer de seno antes de los 50 años y sus hermanas. Ninguno de los metales que analizamos (arsénico, cadmio, cobalto, cromo, cobre, mercurio, molibdeno, plomo, estaño o vanadio) se asociaron con el cáncer de mama de inicio juvenil

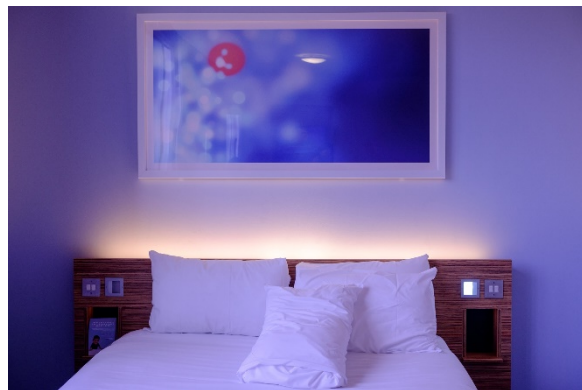
Lea más aquí (solo en inglés): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32242893>

Los investigadores del Estudio de Hermanas encontraron que las mujeres que desayunaban todas las mañanas tenían menos probabilidades de ser obesas o volverse obesas, en comparación con las mujeres que desayunaban irregularmente (3-4 días a la semana). Por otro lado, las mujeres que nunca desayunaron también eran menos propensas a ser obesas que las que desayunaron de manera irregular. La conclusión es que tener un patrón de comida constante parece ser importante para mantener un peso saludable.

Lea más aquí (solo en inglés): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30926951>

Participantes del Estudio de Hermanas reportan exposición a la luz artificial.

Muchas participantes en el Estudio de Hermanas nos informaron haber estado expuestas a la luz artificial mientras dormían, lo que incluía tener una pequeña luz nocturna o luz del radio, del reloj en la habitación (40%), luz del exterior de la habitación (31%) o una luz o televisión encendida dentro de la habitación (12%). La exposición a cualquiera de estas se asoció con sobrepeso u obesidad al momento de la inscripción al estudio, y se observaron asociaciones más fuertes para aquellas que reportaron luces o una televisión en la habitación mientras dormían. Las mujeres que estuvieron expuestas a la luz artificial mientras dormían también tenían más probabilidades de aumentar de peso después del inicio. Aunque no podemos confirmar que la relación sea causal, nuestros hallazgos proporcionan evidencia de que reducir la exposición a la luz mientras se duerme puede ser una intervención útil para la prevención de la obesidad.



Lea más aquí (solo en inglés): <https://www.niehs.nih.gov/news/newsroom/releases/2019/june10/index.cfm>
<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2735446>

Como siempre, por favor comuníquese con nosotros en el servicio de asistencia del Estudio de Hermanas al número gratuito 877-474-7837 o envíenos un correo electrónico a update@sisterstudy.org si tiene problemas o preguntas.