

Researchers Present at CPRIT's Largest Conference to Date



Zeina Nahleh, M.D., FACP, and Cristina Dominguez, R.N., MSN, attended the Third Annual Cancer Prevention Research Institute (CPRIT) Innovation Cancer Prevention and Research Conference Oct. 24-26 in Austin. Three research projects from the Cancer Clinical Research Core were presented as posters. The event has been the CPRIT's largest conference to date. CPRIT grantees showcased their work made possible by the institute across its research, prevention and commercialization. (www.cprit.state.tx.us).

Investigadores Presentan en la Conferencia mas Grande hasta la fecha de CPRIT

Zeina Nahleh, M.D. FACP, y Cristina Dominguez, R.N., MSN, asistieron a la Tercera Conferencia Innovadora de Prevencion y Investigacion de Cancer Anual de el Instituto de Prevencion y Investigacion de Cancer (CPRIT por sus siglas en Ingles) que tomo lugar del 24-26 de Octubre en Austin. Tres proyectos de Investigacion de Cancer Clinical Research Core fueron presentados en posters. El evento ha sido el más grande hasta la fecha. Los beneficiados del CPRIT presentaron sus trabajos que han sido posibles por el instituto en investigación, prevención y comercialización. (www.cprit.state.tx.us).

Fighting Cancer with Knowledge

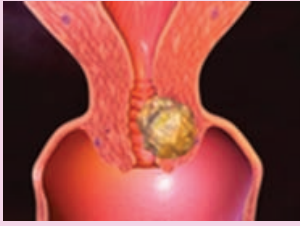
An educational event was held on Oct. 5 at the Cancer Clinical Research Core (CCRC) Facility to share knowledge with patients in the El Paso community. As part of Breast Cancer awareness month, CCRC hosted a group discussion. Cancer experts presented informative PowerPoint presentations, and patients and other community members had the opportunity to talk to experts about cancer-related topics like breast and gynecological cancer, genetic testing and research information.

Attendees also had the opportunity to visit the CCRC and learn about the new patient resource center. The resource center officially opened its doors on Oct. 22 to provide patients, family members and other El Paso residents the opportunity to learn more about cancer topics via the Internet from 2 to 5 p.m. every Monday and Friday.

Luchando Cáncer con Conocimiento

Un evento educativo fue realizado en Octubre 5 en el Cancer Clinical Research Core (CCRC) para compartir conocimiento con los pacientes de la comunidad de El Paso. Como parte del mes del consentimiento sobre el Cáncer del Seno, CCRC tuvo grupos de discusión. Expertos en cáncer dieron presentaciones informativas a través de la computadora, y pacientes y otros miembros de la comunidad tuvieron la oportunidad de platicar con los expertos acerca de temas acerca del cáncer como cáncer de seno y ginecológicos, exámenes de genética e información acerca de investigación.

Las personas que asistieron tuvieron la oportunidad de visitar el CCRC y aprender acerca del nuevo centro de información para pacientes. El centro oficialmente abrió sus puertas en Octubre 22 para dar la oportunidad de aprender acerca de temas de cáncer por medio del internet a los pacientes, familia y residentes de El Paso cada Lunes y Viernes de 2 a 5 p.m.



National Cervical Cancer Awareness Month

What should I know about cervical cancer?

- According to the National Cancer Institute, about 12,000 new cases of cervical cancer were diagnosed in the U.S. in 2012.
- In 2012, about 4,300 deaths from cervical cancer were reported.

What is cervical cancer?

Normal cervical cells grow and divide to form new cells as the body needs them. When the normal cells grow old or get damaged, they die and new cells take their place. When this process goes wrong, new cells form when the body does not need them, and old or damaged cells do not die as they should. The buildup of extra cells form a mass of tissue called a tumor.

The growth in the cervix can be benign (not cancer) or malignant (cancer):

- Benign growths (polyps, cysts or genital warts) don't invade the tissue around them.
- Malignant growths (cervical cancer) may sometimes be life threatening, and can invade nearby tissue and organs, and can spread to other parts of the body.

What are the risk factors?

Doctors cannot usually explain why women may develop cervical cancer. However, there are risk factors that are likely to increase the chance of developing the disease. These factors include being infected by the Human Papilloma Virus (HPV) and smoking.

Women can reduce their risk of cervical cancer getting regular cervical cancer screenings. Another way the risk can be reduced is by getting the HPV vaccine before becoming sexually active, between age 9 and 26.

What are the symptoms?

Early cervical cancer usually does not cause symptoms. As the cancer grows larger, women may notice abnormal bleeding:

- Bleeding that occurs between regular menstrual periods
- Bleeding after sexual intercourse, douching or pelvic exam
- Menstrual periods that last longer and are heavier than before
- Bleeding after going through menopause
- Increased vaginal discharge
- Pelvic pain
- Pain during sexual intercourse

It is important that women have regular vaginal exams to detect any abnormalities. For more information about cervical cancer, contact your gynecologist or visit www.cancer.gov.

Mes Nacional de Concientización del Cáncer Cervical

¿Qué debería saber del Cáncer Cervical?

- De acuerdo al Instituto Nacional de Cáncer, cerca de 12,000 nuevos casos de cáncer cervical fueron diagnosticados en el 2012 en los U.S.
- En el 2012, cerca de 4,300 muertes fueron reportada a causa del cáncer cervical.

¿Que es el cáncer cervical?

Las células normales crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan, mueren; células nuevas las remplazan. Algunas veces, este proceso se descontrola. Nuevas células se forman cuando el cuerpo no las necesita y células viejas o dañadas no mueren cuando deberían morir. La acumulación de células adicionales forma con frecuencia una masa de tejido que es lo que se llama tumor.

Los tumores en el cérvix pueden ser benignos o malignos. Los tumores benignos no son cancerosos. No son tan dañinos como los tumores malignos (cancerosos).

- Tumores benignos (pólipos, quistes o verrugas genitales) rara vez son una amenaza para la vida, no invaden los tejidos de su alrededor.
- Tumores malignos (cáncer cervical) algunas veces pueden poner la vida en peligro, pueden invadir los tejidos y órganos cercanos y pueden diseminarse a otras partes del cuerpo.

¿Cuales son los factores de riesgo?

Los médicos no siempre pueden explicar por qué el cáncer de cérvix se presenta en una mujer, pero no en otra. Sin embargo, sí sabemos que la mujer que tiene ciertos factores de riesgo puede tener más posibilidad que otras mujeres de padecer cáncer de cérvix. Estos factores incluyen estar infectada con el Virus de papiloma humano (VPH) y fumar.

Las mujeres pueden reducir su riesgo de cáncer cervical teniendo exámenes de control regularmente. Otra manera de reducir el riesgo es obteniendo la vacuna de HPV antes de volverse activa sexualmente, entre 9 y 26 años.

¿Cuales son los síntomas?

Los cánceres cervicales en etapas iniciales generalmente no causan síntomas. Cuando el cáncer se agranda, las mujeres pueden notar uno o varios de estos síntomas:

- Sangrado vaginal anormal
- Sangrado que ocurre entre los períodos menstruales regulares
- Sangrado después de relaciones sexuales, de un lavado vaginal o del examen pélvico
- Períodos menstruales más prolongados y más abundantes que antes
- Sangrado después de la menopausia
- Mayor secreción vaginal
- Dolor pélvico
- Dolor durante las relaciones sexuales

Es importante que las mujeres tengan exámenes vaginales regulares para detectar anomalías. Para más información acerca del cáncer cervical, contacte a su ginecólogo o visite www.cancer.gov

Vitamin and Cancer Myths and Facts

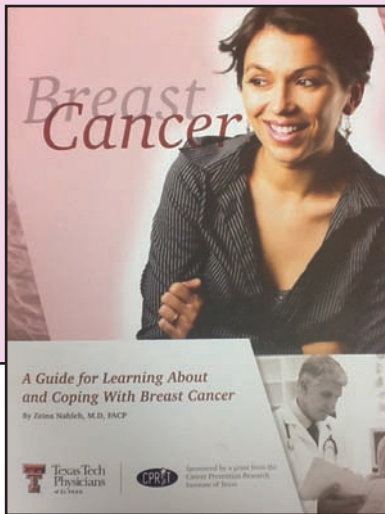
Myth 1: Taking multivitamins and antioxidants will prevent cancer.

Fact: There is no evidence to suggest that taking multivitamins at any dosage helps cancer. Several recent studies suggest a potential downside to vitamin supplementation in people who are generally well nourished. An analysis of more than 45 studies assessing antioxidant supplementation found a slight increase in deaths among people who took beta-carotene, vitamin E or vitamin A supplements. There is little evidence of a benefit for antioxidant supplementation and mounting evidence of potential harm.

Myth 2: Supplements are safe; otherwise they would not be on the market.

Fact: There is no official pre-market approval of supplements (vitamins, minerals, herbal supplements). The U.S. Food and Drug Administration does not limit the concentration or quantity of nutrients in a pill. The best way is to eat a variety of food that can provide energy and naturally supply vitamins the body needs.





Breast Cancer Booklet

"A Guide for Learning About, and Coping with Breast Cancer," by Dr. Zeina Nahleh is available to breast cancer patients and their families. This booklet provides patients with information about breast cancer, treatment, myths and facts and answers to common questions. The booklet is available on demand at the University Breast Cancer Center and Cancer Clinical Research Core (CCRC) Resource Center in English and Spanish versions.

Libro sobre Cáncer de Seno

"Una guía para aprender acerca y enfrentar el Cáncer del Seno," por Dr. Zeina Nahleh esta disponible para pacientes con cáncer de seno y sus familias. Este libro da información a pacientes sobre cáncer de seno, tratamiento, mitos y realidades y respuesta a las preguntas más comunes. El libro esta disponible en versión de Ingles y Español en la clinica del cuidado del Seno y en el Cancer Clinical Research Core.

Myth 3: Herbal supplements cannot be harmful because they are natural.

Fact: Some naturally obtained substances can be deadly or harmful to the body, like arsenic and fungus. Overdose on some supplements can cause damage to our health, some even permanently. Pills are chemically processed and do not provide all the food components that a healthy body requires. Nothing replaces a healthy diet.

Myth 4: I should take vitamins when having chemotherapy to help my immune system.

Fact: We don't know much scientifically about how nutritional or herbal supplements may interact with chemotherapy. Some could be harmful. There is even some suggestion that certain vitamins, including folate, when taken in excess, may counteract the effects of some chemotherapy drugs. The best strategy is to consume a diet that's as healthful as possible, including lots of vegetables and fruit. If your loss of appetite is keeping you from eating well for more than a few days, you might consider taking a multivitamin to help you get the vitamins and minerals you need. Check the label and look for a multivitamin that doesn't give you more than 100 percent of the daily value of all the vitamins and minerals. Always discuss with your doctor before taking any vitamin or supplement.

Las Vitaminas y El Cáncer- Mitos y Realidades

Mito número uno: Tomar complejo vitamínico y antioxidantes previene cáncer.

Realidad: No hay evidencia que sugiera que tomar complejo vitamínico en cualquier dosis ayude el cáncer. Estudios mas recientes sugiere lo contrario en suplementos vitamínico en personas que generalmente están bien alimentados. Un análisis con mas de 45 personas que examino el use de suplementos antioxidantes, encontró un pequeño incremento en personas que tomaron beta-caroteno, vitamina E, y vitamina A. Hay también una pequeña evidencia de los beneficios de los suplementos antioxidantes e incremento de evidencia en su posible daño.

Mito numero dos: Si los suplementos son comercializados deben ser seguros.

Realidades: No hay un mercado que pre-apruebe los suplementos (vitaminas, minerales, suplementos herbales). La Administración Federal de Medicinas y Alimentos (FDA por sus siglas en ingles) no limita la concentración o cantidad de nutrientes en una pastilla. Es mejor comer una variedad de alimentos que de energía y a la vez nos supla de vitaminas naturalmente.

Mito numero tres: Suplementos herbales no pueden ser dañinos por que son naturales.

Realidad: Algunas sustancias obtenidas naturalmente puede ser mortales o causar daño a su cuerpo, como el arsénico o hongo. Sobredosis de estos suplementos pueden causar daño a su salud, algunos hasta permanentemente. Las pastillas son procesadas con químicos y no provén todos los componentes que un cuerpo sano necesita. Nada reemplaza a una dieta saludable.

Mito numero cuatro: Yo debería tomar vitaminas durante mi quimioterapia para ayudar a mi sistema inmunológico.

Realidad: No sabemos mucho científicamente acerca de como los suplementos alimenticios o herbales puedan interactuar con su quimioterapia. Algunos pueden ser dañinos. De hecho hay algunas sugerencias que dicen que las vitaminas, incluyendo el acido fólico, cuando es consumido en exceso, puede contrarrestar el efecto en algunos medicamentos de quimioterapia. Así que la mejor estrategia es consumir una dieta que sea lo mas sana posible, incluyendo muchos vegetales y frutas. Si tiene poco apetito que no lo deja comer bien por más de varios días, usted puede considerar tomar un complejo vitamínico que lo ayude a obtener las vitaminas y minerales que necesite. Revise la etiqueta y busque por multivitamínicos que no tengan más de 100% de valor diario (DV) todas las vitaminas y minerales.

CCRC Patient Resource Center

Office hours: 2 to 5 p.m. Mondays and Fridays

Services: The CCRC provides patients and survivors interested in cancer clinical trials with educational materials and information.

Please call to make a reservation. (915)783-1280 ext. 239

Centro de Información para pacientes CCRC

Horas de oficina: 2 a 5 p.m. Lunes y Viernes

Servicios: El CCRC da a pacientes y sobrevivientes interesados en investigaciones clínicas información educativa.

Por favor llamar para hacer reservaciones. (915) 783-1280 ext. 239