

Dra. Alysa Herman

Prevención de Cáncer de Piel y la Salud Óptima

Leading Skin Cancer Surgeon speaks on Prevention and Optimal Health

Por/ By: Nancy Esteves

Fotos/ Photos: @EnriqueTubio

Maquillaje/ MakeUp: @thebeautysquabyflor

Styling: @benditoclosetstyle

Ubicación/ Location: Oficina y Residencia de la Dra. Alysa Herman



La renombrada Dra. Alysa Herman es líder en la cirugía de cáncer de piel y realiza los procedimientos más avanzados desde su elegante oficina médica en Coral Gables. Totalmente dedicada a su industria, la Dra. forma parte de numerosos comités académicos de las más renombradas organizaciones médicas nacionales.

Apasionada y meticulosa con su práctica y muy enfocada en que la experiencia del paciente sea de excelencia, la Dra. Herman además les ofrece consejos de como llevar una vida saludable a sus pacientes, y hoy comparte sus mejores tips sobre la prevención de cáncer de piel con nuestros lectores de la Revista Hola Latinos.

-Como especialista en cirugía dermatológica con un enfoque en la extirpación del cáncer de piel, cuáles son sus mejores consejos sobre formas de prevenirlo?

Dra. Herman: Mis tres consejos principales para prevenir el cáncer de piel comienzan con la incorporación de un enfoque multifacético para un estilo de vida saludable.

Consejo #1: Mantenga una dieta alta en frutas y verduras que contengan antioxidantes. Los antioxidantes son bien conocidos por su papel en la protección de la piel de los radicales libres producidos por la radiación ultravioleta del sol.

Consejo #2: sea selectivo con los jabones, el maquillaje, las cremas y otros cosméticos tópicos que se aplican a la piel. Los químicos usados en estos productos pueden ser absorbidos por el cuerpo y ser potencialmente tóxicos para nuestra salud.

Consejo #3: Desarrolle un hábito de protector solar todos los días. Al vivir aquí en el sur de Florida, estamos expuestos al sol durante todo el año. Sabemos que la mayoría de los cánceres de piel son causados por la exposición solar acumulada, por lo que el uso diario de protector solar es esencial.

**-¿Será que el cáncer de piel va en aumento?
-¿Dra., está diagnosticando a más gente joven hoy en día?**

Dra: Sí, veo que el cáncer de piel va en aumento. Cada vez más, veo a más pacientes de 20 a 30 años, antes era raro ver a alguien menor de los 40 años con la enfermedad. Esta observación enfatiza aún más la necesidad de usar protección solar diaria y una hacer conciencia de las exposiciones ambientales con las que nosotros (y nuestra piel) entramos en contacto.

Caring, dedicated and exceptionally qualified would best describe Dr. Alysa Herman, a leading skin cancer surgeon who performs the most cutting-edge procedures out of her exquisite medical office in Coral Gables. Dr. Herman, who is highly devoted to her field serves on numerous academic committees for top national medical organizations.

Passionate and meticulous about her practice and very patient-centric, Dr. Herman offers optimal health advise to her patients, and today she shares her best tips on the prevention of skin cancer with our readers of HolaLatinos Magazine.

-As a specialist in dermatologic surgery with a focus on the removal of skin cancer, tell our readers your top tips on ways to prevent skin cancer?

***Dr. Herman:** My top three tips for preventing skin cancer begin with incorporating a multifaceted approach to a healthy lifestyle.*

***Tip #1:** Maintain a diet high in antioxidant-containing fruits and vegetables. Antioxidants are well-known for their role in protecting the skin from free radicals produced by the sun's ultraviolet radiation.*

***Tip #2:** Be selective about the soaps, makeup, creams and other topical cosmetics that you apply to your skin. We are now learning how many of the chemicals used in these products can be absorbed into the body and be potentially toxic to our health.*

***Tip #3:** Develop an every day, no-matter-what sunscreen habit. Living here in South Florida, we are exposed to the sun year-round. We know that the majority of skin cancers are caused by cumulative sun exposure, therefore daily sunscreen use is essential.*

***-Do you see skin cancer on the rise?
-Are you diagnosing more younger people nowadays?***

***Dr:** Yes, I do see skin cancer on the rise. Increasingly, I am seeing more patients in the 20-30-year age range whereas when I began my practice, it was rare to see someone less than 40 years old. This observation further emphasizes the need for daily sun protection behaviors and an awareness of the environmental exposures that we (and our skin) come into contact with.*

-En el tema de la protección solar, ¿cuál realmente ofrece una protección adecuada?

Dra: Los protectores solares tanto químicos como minerales ofrecen una protección adecuada contra la radiación UV. Dado que recientemente se ha debatido bastante sobre la absorción de los protectores solares químicos a través de la piel, recomiendo a mis pacientes que elijan protectores solares minerales. El óxido de zinc y el óxido de titanio son ambos minerales. No se absorben, sino que se asientan sobre la piel y ambos están aprobados por la FDA como seguros y efectivos.

-Con casi dos décadas de práctica es usted becaria capacitada en la cirugía de Mohs, explíquenos que es este procedimiento y por qué es único.

“ La cirugía de Mohs es un procedimiento especializado que se usa para tratar el cáncer de piel. Es único en el sentido de que podemos extirpar quirúrgicamente el cáncer de piel de un paciente, utilizando anestesia local, y examinarlo bajo el microscopio mientras el paciente espera. **”**

Dra.: Continuamos con la cirugía de forma escalonada hasta que se hayan eliminado todas las células anormales y los márgenes estén libres de tumores. A pesar de haber sido desarrollada en la década de 1930, esta técnica sigue siendo la forma más segura y precisa de eliminar la mayoría de los tipos de cáncer de piel. Además, ofrece las tasas de curación más altas en comparación con todos los demás tratamientos disponibles actualmente para el cáncer de piel.

-Cuéntenos sobre su enfoque holístico.

Dra.: Nuestra salud en general está significativamente influenciada por varios factores, que incluyen: lo que comemos, a qué estamos expuestos, cuánto ejercicio hacemos y cuánto tiempo nos tomamos para descansar y recargarnos antes de reiniciar. Ofreciéndome como experimento, comparto con los pacientes los cambios que he realizado y los resultados objetivos que he logrado.

Los cambios simples incluyen: 1) comer una dieta más basada en plantas y comer menos alimentos procesados; 2) hacer ejercicio regularmente y sudar (importante para el sistema cardiovascular, excelente para la piel y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo); 3) explorar la meditación y leer sobre cómo la desaceleración activa el sistema parasimpático de su cuerpo, que es donde el cuerpo se regenera y sana; 4) verifique su nivel de vitamina D, ya que muchos de nosotros somos bajos y los niveles normales son fundamentales para mantener un sistema inmunológico saludable.

-¿Cuál es su secreto para mantener una práctica exitosa durante tantos años?

“ Creo que ser consistente y poner la máxima atención a los detalles son los secretos para mantener una práctica y cualquier negocio exitosos. **”**

Dra.: Antes de la construcción de mi consultorio médico, mi objetivo era mejorar la experiencia del paciente. La comodidad de las mesas de examen, la amplia selección de libros y revistas, y la creación de una cafetería privada fueron algunas de las cosas en las que me concentré para crear un ambiente más acogedor.

Nuestro enfoque siempre ha sido estar disponible cuando los pacientes nos necesitan. Después del horario laboral, cada paciente de cirugía recibe mi número de teléfono celular y puede comunicarse conmigo directamente si tiene alguna pregunta o inquietud.

-On the topic of sunscreen, which really offers adequate protection?

Dr: Both chemical and mineral sunscreens offer adequate protection from UV radiation. Since there has been quite a lot of discussion recently about chemical sunscreens being absorbed through the skin, I tell my patients to choose mineral sunscreens. Zinc oxide and titanium oxide are both minerals. They are not absorbed but rather sit on top of the skin and both are FDA-approved as being safe and effective.

-You've been in practice for nearly two decades and are a fellowship-trained Mohs Surgeon, briefly explain this procedure and why it is so unique?

“ Mohs surgery is a specialized procedure used to treat skin cancer. It is unique in that we are able to surgically remove a patient's skin cancer, using local anesthesia, and examine it under the microscope while the patient waits. **”**

Dr: We proceed with the surgery in a step-wise fashion until all of the abnormal cells have been removed and the margins are tumor-free. Despite being developed in the 1930's, this technique is still the safest and most precise way to remove most types of skin cancer. In addition, it offers the highest cure rates compared to all other currently available treatments for skin cancer.

-Tell us about your holistic approach to healing and how you believe it can improve overall health?

Dr: Our overall health is significantly influenced by several factors including: what we eat, what we are exposed to, how much we exercise, and how much time we take to rest and recharge before we reboot. Offering myself as an experiment, I share with patients changes that I have made and the objective results that I have achieved.

Simple changes include: 1) eating a more plant-based diet and eat less processed food; 2) exercising regularly and break a sweat (important for the cardiovascular system, great for the skin, and helps eliminate toxins from the body); 3) explore meditation and read about how slowing down activates your body's parasympathetic system which is where the body regenerates and heals; 4) check your Vitamin D level since many of us are low and normal levels are critical to maintaining a healthy immune system.

-What is the secret of maintaining a successful practice for so many years?

“ I think consistency and attention to details are the secrets of maintaining a successful practice and any successful business. **”**

Dr: Prior to the construction of my medical office, my goal was to elevate the experience we all have when we go to the doctor's office. The comfort of the exam tables, wide selection of books and magazines, and the creation of a private coffee lounge were a few of the things I focused on to create a more inviting and patient-centric atmosphere. Our focus has always been on being available when patients need us. After hours, every surgery patient receives my cell phone number and can contact me directly if they have a question or concern.



-Ha sido bendecida con una hermosa hija a la que llamas tu tesoro. Cuéntenos cómo ha cambiado su vida.

“ Mi hija de dos años es mi tesoro absoluto. La vida definitivamente es mágica y maravillosa cuando se ve a través de sus ojos. **”**

Cuando la sostengo y ella pone sus manitas en mis mejillas, sonríe y dice “mamá”, me digo, esto es lo más bello que me ha regalado la vida.

-You have been blessed with a beautiful daughter who you call your gem. Tell us how having her changed your life?

“ My two-year-old daughter is my absolute treasure. Life definitely is magical and wondrous when viewed through her eyes. **”**

When I hold her and she puts her little hands on my cheeks, smiles and says “mama”, that is about as sublime as life gets.



-**¿Qué continúa en su agenda del futuro?**

Estoy considerando seriamente escribir un libro, algo que nunca pensé que querría hacer. Ahora lo veo como un desafío y una forma de consolidar todo lo que he aprendido sobre la salud y prevención de enfermedades desde una perspectiva holística e integradora. Está surgiendo un nuevo campo en la medicina occidental llamado medicina de precisión. Espero que la medicina convencional implemente más conocimientos y principios de la medicina tradicional china, la forma de vida macrobiótica, la mediación y el qigong. Todos nos hemos visto obligados a reducir la velocidad y reevaluar nuestras vidas durante esta pandemia.

“

Con un enfoque tan intenso en la salud, visualizo que el siguiente nivel de salud no será simplemente el bienestar, sino tener óptima salud.

”

El consultorio médico de la Dra. Alysa Herman está ubicado en 135 San Lorenzo Avenue, Suite 700, Coral Gables; 305-444-4979; dralysaherman.com.

-**What's next on the life agenda for Dr.Herman?**

I'm seriously considering writing a book, something I never thought I would want to do. Now I see it as a challenge and a way to consolidate everything I have been learning about health and disease prevention from a holistic and integrative perspective. There is a new field emerging in Western medicine called precision medicine. I'm hoping that conventional medicine will implement more of the knowledge and principles from traditional Chinese medicine, the macrobiotic way of living, mediation and qigong. We have all been forced to slow down and reassess our lives during this pandemic.

“

With such an intense focus on health, I envision the next level of health as being not simply well being but optimal being.

”

Dr. Alysa Herman's medical office is located in 135 San Lorenzo Avenue, Suite 700, Coral Gables; 305-444-4979; dralysaherman.com.