



Para encontrar enlaces a soluciones interactivas sencillas, **haga clic** en este símbolo a lo largo del boletín electrónico.



Vida sana

Medidas diarias para ayudar a reducir su riesgo de cáncer

En abril de cada año, la Sociedad Americana Contra El Cáncer, así como diferentes organizaciones, trabajan de manera conjunta para crear conciencia sobre el cáncer entre las minorías, en honor de la Semana Nacional de Sensibilización sobre el Cáncer en Minorías, que se celebra este año del 17 al 23 de abril. Aunque los grupos minoritarios en Estados Unidos continúan sobrellevando una carga mayor de cáncer que las personas blancas, existen cosas que todo individuo puede hacer para ayudar a reducir su riesgo de cáncer o para mejorar sus posibilidades de derrotar la enfermedad, si es que la padece.

1. Sométase a exámenes de detección de cáncer con frecuencia

Los exámenes periódicos pueden conducir a la detección temprana de algunos tipos de cáncer, cuando el tratamiento es todavía más factible. En el caso de ciertas clases de cáncer, dichos exámenes pueden incluso evitar que se desarrolle la enfermedad. Consulte con su médico sobre las pruebas de cáncer de colon, de próstata, de seno y de cuello uterino.

2. Controle su peso

El sobrepeso o la obesidad es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno, de colon y recto, de útero, de esófago y de riñón. Usted puede controlar su peso si hace ejercicio con regularidad y si come de una manera más saludable.

3. Practique el ejercicio de manera habitual

Se ha demostrado que la actividad física disminuye el riesgo de varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno, de próstata y de colon. También disminuye el riesgo de otras enfermedades graves como la diabetes y las enfermedades del corazón. La Sociedad recomienda que los adultos dediquen un mínimo de 30 minutos a la actividad física de ritmo moderado a enérgico, por lo menos 5 días por semana; lo ideal sería entre 45 minutos y una hora.

4. Coma en forma saludable

Trate de comer al menos 5 porciones de vegetales (incluyendo las legumbres) y frutas todos los días. Trate de consumir un mínimo de 3 porciones diarias de granos integrales. Reducir el consumo de carnes procesadas y rojas también puede ayudarle a reducir el riesgo del cáncer de colon y de próstata.

5. Deje de fumar

El consumo de tabaco causa daños a prácticamente todos los órganos del cuerpo humano y, está relacionado con al menos 15 tipos de cáncer diferentes; también es responsable de aproximadamente 30% de todas las muertes por cáncer. Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer, para beneficio suyo y de sus seres queridos.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer ofrece programas y servicios que pueden ayudarle a mantenerse bien y a sanar. Comuníquese con nosotros en cualquier momento al 1-800-227-2345 o visite www.cancer.org.

Para aprender más sobre lo que usted puede hacer para mantenerse sano, visite www.cancer.org/healthy o llámenos en cualquier momento al 1800-227-2345.

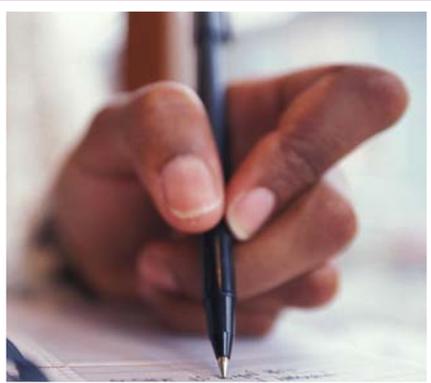


Controle su peso con un Diario Alimenticio

Para bajar de peso, usted necesitará quemar sistemáticamente más calorías de las que come. ¿Sabe usted qué es lo que realmente come cada día? A menos que esté llevando un registro, es posible que no se dé cuenta de cuántas calorías está consumiendo. Si su meta es llegar a un peso más saludable, intente llevar un diario alimenticio. Los expertos dicen que las personas que mantienen apuntes de sus comidas tienen mejores posibilidades de éxito que quienes no lo hacen.



El diario alimenticio no tiene que ser complicado; simplemente anote lo que come, cuándo lo come y la cantidad que come. Es posible que usted se dé cuenta que tiene algunos hábitos que desconocía. Procure hacer un seguimiento de su estado de ánimo, del lugar donde está, o con quién está en el momento de comer. Si existen ciertas situaciones que al parecer, siempre causan que usted coma los alimentos incorrectos, es posible que sea tiempo de realizar algunos cambios. Cuando usted esté más consciente de sus patrones alimenticios, podrá comenzar a cambiarlos, y estará en camino ¡a ser una persona más saludable!



Disfrute una Pascua Judía más saludable



En el mes de abril, el pueblo Judío alrededor del mundo celebra la Pascua Judía, la fiesta que conmemora el éxodo judío de Egipto. Desde los *kugels* hasta la *matzá*, alimentos que suelen tener alto contenido graso y calórico; todos ellos son fundamentales en esta fiesta. Sin embargo, usted puede realizar elecciones saludables y aún así, honrar la Pascua Judía.

A continuación le brindamos algunas ideas: Reemplace parte del aceite de *kugels* y *chametz* (leudando) por puré de manzana, y utilice claras de huevo para obtener un *matzá brei* más ligero. O pruebe algo nuevo; utilice quesos bajos en grasa, así como vegetales deliciosos típicos de la Pascua Judía en la lasaña o en la pizza de *matzá*. Contemple preparar *tzimmes* con más batatas, zanahorias y manzanas. Sirva brócoli al vapor, batatas horneadas y pimientos asados en vez de platillos con alto contenido de almidón y de grasa.

Podría sorprenderse de cuánto sabor puede agregar a las comidas favoritas de esta fiesta. ¡Puede que ni extrañe la grasa!



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más ideas sobre cómo comer de manera sana.

Mejore su lista de canciones para hacer ejercicio

¿Recuerda cuando la compilación de canciones en una cinta grabadora era una especie de arte? La tecnología de hoy en día nos tienta a simplemente presionar el botón de cargar a su MP3; sin embargo cuando se trata de su ejercicio, tomarse el tiempo para crear la lista de canciones para la reproducción correcta puede valer la pena. Las canciones apropiadas pueden motivarle a esforzarse un poco más y a sentir que el tiempo pasa más rápidamente.

Cuando cree su lista de canciones para hacer ejercicio, elija las canciones que usted disfrute lo suficiente como para escucharlas una y otra vez. La música es algo personal, de modo que, encuentre canciones que le pongan de buen humor, que le inciten a querer moverse más, e incluso, que le ayuden a distraerse. Si hay un momento

durante el lapso de sus ejercicios cuando suele sentirse que se está quedando atrás, intente programar una canción que sea especialmente motivadora durante esos minutos y guarde sus baladas favoritas para los ejercicios de calentamiento y de relajación.

Hasta las mejores listas de canciones grabadas pueden volverse monótonas con el tiempo, de modo que pruebe nuevas canciones para mantener un clima renovado. Puede ser que esto le motive a pasarse unos minutos más haciendo ejercicio ¡como excusa para escuchar una más de sus canciones favoritas!



HAGA CLIC AQUÍ para aprender acerca de otras formas de conseguir que el ejercicio sea su colaborador.

¿Es esto alergia o un resfriado?

¿Se resfría usted siempre para la misma época del año? Aunque puede tratarse de un resfriado común, podría padecer una alergia estacional. Cualquiera de los dos puede causar tos, estornudos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal. Por lo general, las alergias se presentan con picazón en los ojos; sin embargo, no con los malestares y dolencias que generalmente provienen de un fuerte resfriado.

Saber diferenciar entre ellos hará más fácil la tarea de encontrar alivio. En el caso de un resfriado, los analgésicos y descongestivos pueden aliviar los síntomas; pero de todos modos, será bueno que descance bien mientras está pasando por el proceso viral. Un resfriado por lo general dura entre 3 y 7 días. Si sospecha que tiene una alergia estacional, trate, en lo posible, de evitar factores desencadenantes, como polen y polvo; y consulte con su médico sobre el uso

de aerosoles nasales y medicinas antihistamínicas o descongestivos para controlar sus síntomas durante la temporada de alergia.



¡Tómese un descanso del gimnasio; salga al aire libre!



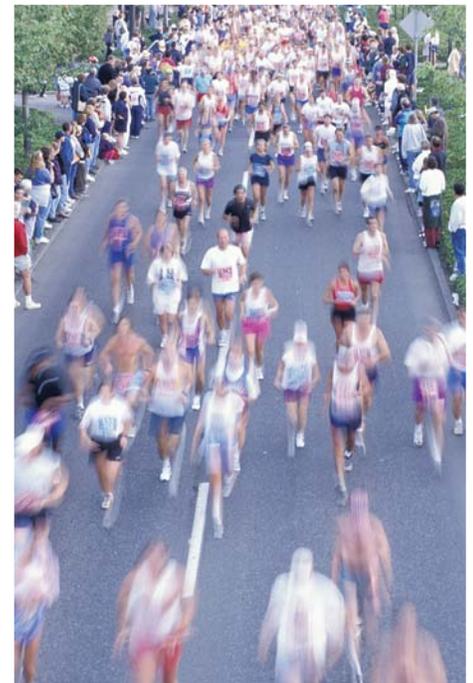
De ser posible, **camine a lugares hacia los cuales normalmente se dirige en automóvil.** Se sentirá más conectado con su vecindad y quemará algunas calorías.

Desempolve su bicicleta y tome un paseo por el parque con su familia. ¡Salude a las flores del cerezo!

Intente correr 5K. Busque en su periódico local para enterarse de cualquier carrera, invite a un amigo y llegue a la línea de partida.

Inscríbase en un campamento de entrenamiento. Suba escaleras y haga flexiones al aire libre. ¿Cuál es su recompensa? Hermosos amaneceres primaverales

Hacer ejercicios al aire libre no es sólo un buen cambio de ritmo. Adaptarse a las variaciones del terreno le obligará a esforzarse un poco más. Entonces, ¡vamos, salgamos!



El mes de abril no trae sólo lluvias, pues también nos brinda días más cálidos en la mayor parte de los EE. UU. Aunque no es época de andar en traje de baño, es probable que pueda salir a realizar más ejercicios al aire libre. Así que, ¡deje el gimnasio, póngase un rompecorrientes y salga a respirar aire puro! A continuación brindamos algunas ideas:



HAGA CLIC AQUÍ para aprender acerca de otras formas de cómo ponerse activo.



Ensalada de verduras y hierbas

Es asombroso como algo tan sencillo como agregarle hierbas frescas puede añadir intensidad a una ensalada pequeña. Elija esta receta durante los meses más cálidos, cuando las hierbas crecen en abundancia.

1 cucharada de chalota o escalonia molida
 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
 6 tazas de verduras de hojas verdes tiernas mezcladas
 ½ taza de hierbas frescas, como perejil, cilantro, menta, albahaca, eneldo, y/o perifollo
 ½ pepino, pelado, con semillas y cortado en trozos pequeños
 Sal Kosher o sal marina y pimienta negra recién molida

Mezcle la chalota o escalonia, el aceite y el vinagre en un tazón.

Mezcle la lechuga, las hierbas y el pepino en un tazón. Agregue suficiente aderezo para formar una capa liviana. Condimente con sal y pimienta.



Obtenga docenas de otras deliciosas recetas del libro de cocina *Great American Eat Right*, de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. **HAGA CLIC AQUÍ** para solicitarlo.

Decore un poco con perejil

Aunque no es de las hierbas más glamorosas, el perejil puede adornar un plato, y es un gran complemento en muchos platos de comida, desde pastas hasta sopas. Existen dos tipos de perejil: el rizado y el plano. El perejil rizado tiene un gusto fuerte y fresco; y por lo general, se utiliza como aderezo. Muchas recetas lo incluyen para agregar color y textura a un plato justo antes de servirlo; piense en el arroz *pilaf* o en el puré de papas, por ejemplo. El perejil plano, también conocido como perejil italiano, tiene un sabor levemente más fuerte que la variedad rizada y, por lo general se utiliza para cocinar. Para obtener un aderezo rápido y sabroso para el pollo o pescado asado, pruebe una combinación de perejil finamente picado, con ajo; ralladura de limón y con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Asegúrese de probar también la receta de la sabrosa ensalada de verdura y hierbas, donde el perejil es el protagonista.

En el próximo número: • Ideas para un picnic saludable • Refréscase con la meditación • Receta: Granizado de limón y sandía

Contribuyentes de los artículos: Kirsten Eidsmoe, Becky Slemmons y Rebecca V. Snowden.

Si desea inscribirse para recibir este boletín electrónico **HAGA CLIC AQUÍ**. Si desea más información sobre los programas, servicios y eventos próximos de la Sociedad Americana Contra el Cáncer, llame al 1-800-227-2345 o visite www.cancer.org.



HAGA CLIC AQUÍ para efectuar una donación a la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Todo el contenido de *Healthy Living* es proporcionado por la Sociedad Americana Contra el Cáncer.