

Familiarícese con su proveedor de atención médica |  
[Más información](#) »

[Versión PDF para imprimir](#) Share    



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS®

DONATE



## Vida sana

Abril de 2015

La alimentación, el nivel de ejercicio y los hábitos sobre el consumo de cigarrillos, entre otras elecciones sobre el estilo de vida, pueden impactar su estado general de salud, así como su riesgo de desarrollar cáncer. Para ayudarle a mantenerse sano(a), la Sociedad Americana Contra El Cáncer le ofrece el boletín informativo de Vida sana, un mensaje de correo electrónico con información útil sobre la buena alimentación, la actividad física y otras medidas que puede tomar para reducir el riesgo de cáncer. | [English](#)

## Quién es quién en el consultorio médico

Cuando va a una cita, ¿sabe a quién está viendo realmente? A veces la persona que le examina es una enfermera profesional o un asistente médico en vez de un médico. Nosotros tenemos información certera sobre estos proveedores y sus cualificaciones.

[SABER MÁS](#)



### Es alergia o resfriado?

¿Tiene tos? ¿Estornuda? ¿Le escurre la nariz? Quizás tenga un resfriado, o tal vez sea alergia. [Aprenda cómo distinguir la diferencia y qué puede hacer al respecto.](#)

### Saque más provecho de su ejercicio

Agregar entrenamiento intermitente a su rutina de ejercicio es una manera excelente de quemar más calorías y mejorar la salud del corazón y de los pulmones sin gastar tiempo adicional. [Le mostraremos cómo comenzar.](#)



## Deje la sal en la mesa... y use opciones más saludables de sazonar los alimentos

La sal puede hacer que sus alimentos tengan un mejor sabor; sin embargo, mucha sal en su alimentación puede aumentar su riesgo de padecer problemas graves de salud. Aprenda algunas técnicas deliciosas para [sazonar carne, pescado y verduras con hierbas y especias](#), ¡y sin sal!



## Receta: Hummus saludable

Los garbanzos no son solamente para los vegetarianos; son una legumbre versátil que se puede añadir a ensaladas o sopas para obtener un sabroso refuerzo de fibra. Puede mezclarlos con aceite de oliva, tahini (puré de semillas de sésamo), y otras especias [para preparar su propio hummus](#) (puré de garbanzos) usando nuestra receta fácil de preparar.



## ¡Participe!

Este mes estamos celebrando que contamos aproximadamente con 2.5 millones de voluntarios de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. ¿Por qué no se une a ellos? Unas pocas horas de su tiempo podría tener un enorme impacto en alguien afectado por el cáncer. [Descubra las oportunidades que haya para voluntarios hoy día y encuentre la adecuada para usted.](#)

Visit us on     | [cancer.org/espanol](http://cancer.org/espanol) | [English](#)

[Home](#) | [About Us](#) | [Legal & Privacy Information](#) | [State Fundraising Notices](#) | [Donate](#)

You can always contact us 24 hours a day, 7 days a week, at **1-800-227-2345** or at [cancer.org/contactus](http://cancer.org/contactus).

**The American Cancer Society** | 250 Williams Street | Atlanta, GA 30303  
Copyright 2014 © American Cancer Society