



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS*

DONATE



Vida sana

Febrero 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](#)

6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer

El cáncer a menudo es impredecible, sin embargo, hay algunos pasos que todos podemos dar para ayudar a reducir el riesgo de cáncer y reforzar las probabilidades de vivir una vida más larga y saludable.

[SABER MÁS](#)



[Cómo reconocer los signos de depresión](#)



Todos llegamos a sentirnos tristes durante algún tiempo. Pero cuando estos sentimientos perduran o interfieren con la vida cotidiana, podría tratarse de depresión. [Aprenda cómo distinguir la diferencia y qué hacer al respecto.](#)



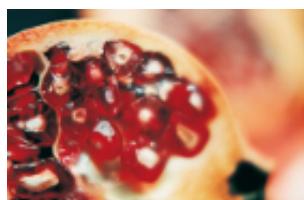
Cómo mantenernos activos en el trabajo

Los expertos opinan que pasar mucho tiempo sentados y hacer poco ejercicio es malo para nuestra salud. Y muchos de nosotros estamos metidos en nuestros escritorios todo el día. Haga un cambio siguiendo nuestros [consejos para levantarse y ponerse en acción mientras está en el trabajo.](#)



Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos (6 libras) al año

Salir a comer suele significar comer más calorías, lo cual puede conllevar un aumento de peso. Sin embargo, si está armado con un plan, podrá [disfrutar de salir a comer a la vez que controla con éxito sus metas de alimentación saludable.](#)



Receta: Batido de arándano, durazno y granada

Las granadas tienen un alto contenido de vitaminas y fibra, y es divertido comerlas. Aprenda cómo sacar las semillas comestibles para una merienda deliciosa. Use jugo de granada en nuestro [Batido de arándano, durazno y granada.](#)

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

The American Cancer Society | 250 Williams Street | Atlanta, GA 30303

Copyright 2015 © American Cancer Society



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS*

DONATE



[Vida sana](#) » 6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer



Contenido

[Sección inicial de Vida Sana](#)

6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer

[Cómo reconocer los signos de depresión](#)

[Cómo mantenernos activos en el trabajo](#)

[Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos \(6 libras\) al año](#)

[Receta: Batido de arándano, durazno y granada](#)

6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer

El cáncer a menudo es impredecible, pero hay cosas que todo el mundo puede hacer para ayudar a reducir su riesgo de cáncer o mejorar sus posibilidades de derrotar la enfermedad si la ha desarrollado. Además, algunas de esas mismas conductas también pueden ayudar a reducir su riesgo de padecer otras enfermedades graves, y refuerzan sus probabilidades de vivir una vida más larga y saludable.

1. Hágase exámenes de detección de cáncer.

Los exámenes de detección regulares pueden captar algunos cánceres temprano, cuando son más pequeños, no se han propagado y son más fáciles de tratar. En los cánceres de cuello uterino y de colon, estas pruebas pueden incluso evitar desde el principio que el cáncer se presente. Hable con su médico sobre estos exámenes de detección los cánceres de seno, cuello uterino, colon, pulmón, y próstata.

2. Llegue y manténgase en un peso saludable.

Tener sobrepeso u obesidad constituye un factor de riesgo para muchos cánceres, incluyendo cáncer de seno, colon, endometrio, riñón, esófago y páncreas. Puede controlar su peso por medio del hábito del ejercicio y una alimentación saludable.

3. Haga ejercicio con regularidad.

Se ha comprobado que la actividad física reduce el riesgo de varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno, endometrio, próstata y colon. También reduce el riesgo de otras enfermedades graves como diabetes y cardiopatías.

- Las personas adultas deben realizar al menos 150 minutos de actividad moderada (igual a una caminata rápida) o 75 minutos de actividad enérgica (esto hace que su ritmo cardíaco y su respiración se aceleren y hace que transpire) cada semana, preferiblemente repartidos durante toda la semana.
- Los niños deben realizar al menos 1 hora de actividad moderada o enérgica cada día, teniendo actividad enérgica al menos 3 días a la semana.

4. Coma una dieta saludable.

Algunos estudios muestran que comer muchas frutas y verduras diferentes, granos integrales y pescado o aves de corral está relacionado con un riesgo más bajo de presentar determinados tipos de cáncer. Por otro lado, comer más carnes procesadas y rojas está relacionado con un riesgo más alto de presentar determinados tipos de cáncer. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda:

- Comer al menos 2 ½ tazas de frutas y verduras al día
- Comer menos carnes rojas (carnes de res, cerdo y cordero) y menos carnes procesadas (tocino, embutidos, fiambres y salchichas).
- Elegir panes, pastas y cereales integrales en vez de granos refinados y arroz integral en vez de arroz blanco.

- Comer menos dulces (golosinas).

5. Evite el tabaco.

El consumo de tabaco en los EE.UU. es responsable de aproximadamente 1 de cada 5 muertes, alrededor de 480,000 muertes prematuras cada año. Aproximadamente 80% de las muertes por cáncer de pulmón y 30% de las muertes por todos los tipos de cáncer son causadas por el consumo de tabaco.

Si no consume productos de tabaco, no empiece a hacerlo. Si consume, deje de hacerlo. Para obtener ayuda, puede solicitar nuestra [guía para dejar de fumar](#), o [puede ponerse en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer](#) llamando al 1-800-227-2345.

6. Limite el consumo de alcohol.

Las investigaciones han demostrado que el alcohol puede aumentar su riesgo de padecer determinados tipos de cáncer, incluyendo cáncer de seno, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y recto. Cuanto más alcohol toma, más alto es su riesgo.

- Los hombres no deben tomar más de 2 copas al día y las mujeres no más de 1.
- Una copa equivale a aproximadamente 12 onzas (354.8 ml) de cerveza, 54 onzas (147.8 ml) de vino, o 1.5 onzas (44.3 ml) de licor de 40 grados.



Manténgase actualizado con las noticias sobre el cáncer (disponible en inglés)

Obtenga las [últimas novedades e información acerca del cáncer](#) (en inglés) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer para ayudarle a mejorarse y a mantenerse bien.

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

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

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



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS*

[DONATE](#)[Vida sana](#) » Cómo reconocer los signos de depresión

Contenido

[Sección inicial de Vida Sana](#)[6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer](#)

Cómo reconocer los signos de depresión

[Cómo mantenernos activos en el trabajo](#)[Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos \(6 libras\) al año](#)[Receta: Batido de arándano, durazno y granada](#)

Cómo reconocer los signos de depresión

Longfellow escribió: "En cada vida debe caer un poco de lluvia". Cada uno de nosotros tiene maneras de hacer frente a la tristeza que es una parte inevitable de la vida. Sin embargo, la tristeza que no desaparece o que le impide disfrutar las cosas que normalmente le gustan podría ser un indicio de depresión clínica.

Un tipo de depresión clínica, *trastorno afectivo estacional* (SAD por sus siglas en inglés), es muy común en esta época del año, cuando los días son más cortos y las noches más largas. El tratamiento para el SAD generalmente consiste en terapia de luz (fototerapia) y también puede incluir terapia conversacional o medicamentos con receta.

Otros tipos de depresión clínica pueden ser causados por un incidente trágico, un periodo de estrés, una enfermedad, cambios en el cerebro que afectan el humor, o por otras razones que se desconocen. Obtener ayuda es importante, porque el tratamiento, incluyendo medicamentos, psicoterapia, o una combinación de ambos, puede reducir el sufrimiento que la depresión trae consigo y mejorar la calidad de vida.

Lo que debe observar

- Estado de ánimo triste o sentimientos de “vacío” constantes, durante la mayor parte del día
- Pérdida de interés o de placer prácticamente en todas las actividades la mayor parte del tiempo
- Pérdida importante de peso (cuando no se hace dieta) o aumento de peso
- Estar más lento o inquieto y agitado casi todo el día, lo suficiente como para que otros lo noten
- Cansancio extremo (fatiga) o falta de energía
- Dificultad para dormir; despertarse a primera hora, dormir demasiado o no poder dormir
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Sentirse culpable, inútil o desamparado
- Pensamientos frecuentes de muerte o de suicidio (no solo temor a la muerte), planes o intentos de suicidio

Si sospecha que puede estar deprimido, haga una cita para ver al médico. Si nota síntomas en un amigo o familiar, hable con ellos sobre obtener ayuda. Si alguien trata de hacerse daño a sí mismo, o tiene un plan para hacerlo, ínstelo a recibir ayuda de su médico o de la sala de emergencias, o llame a la línea nacional de ayuda para la prevención del suicidio (*National Suicide Prevention Lifeline*) al 1-800-273-8255.

La depresión en los pacientes con cáncer



Hay ayuda de la Sociedad Americana Contra El Cáncer disponible las 24 horas del día. Lea nuestra información en Internet sobre la [depresión en personas con cáncer](#), o llámenos al 1-800-227-2345.

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

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

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

The American Cancer Society | 250 Williams Street | Atlanta, GA 30303
Copyright 2015 © American Cancer Society



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS*

[DONATE](#)[Vida sana » Cómo mantenernos activos en el trabajo](#)

Contenido

[Sección inicial de Vida Sana](#)[6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer](#)[Cómo reconocer los signos de depresión](#)

Cómo mantenernos activos en el trabajo

[Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos \(6 libras\) al año](#)[Receta: Batido de arándano, durazno y granada](#)

Cómo mantenernos activos en el trabajo

Muchos de nosotros tenemos trabajos que nos mantienen sentados en nuestros escritorios, levantándonos rara vez para movernos. Sin embargo, un estudio tras otro relaciona la inactividad con la muerte prematura por enfermedades como el cáncer, de modo que lo que más nos conviene es hacer ejercicio; incluso cuando estamos en el trabajo.

La Directora de Nutrición y Actividad Física de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, Colleen Doyle, Maestría en Ciencias y Dietista Titulada, tiene algunos consejos prácticos para que se mantenga activo durante su día de trabajo.

- Si conduce al trabajo y estaciona el auto en un estacionamiento o garaje, encuentre un lugar en el extremo más lejano para que tenga que caminar hasta el ascensor o las escaleras. Si toma un transporte, bájese una parada antes de la que correspondería y camine la distancia adicional. Y, si puede, elija la escaleras simples o incluso suba caminando por las escaleras eléctricas, en vez de usar el ascensor.
- ¿Está sentado pegado a la silla en la mesa de conferencias? Haga una reunión con caminata. ¿Por lo general envía correos electrónicos a personas que están al final del pasillo? Camine a la oficina de la persona para darle el mensaje. ¿Y ha pensado en enviar sus documentos a imprimir a una impresora que esté más lejos? O ¿usar el baño que esté más lejos de su escritorio?
- En su escritorio, deshágase de su silla y en su lugar siéntese sobre una pelota de ejercicio Durante las llamadas en conferencia, póngase de pie y camine o quédese sentado y haga ejercicios abdominales con levantamiento de piernas, levante las rodillas y doble los dedos de los pies. Si se siente realmente innovador, guarde una pesa debajo de su escritorio para hacer flexiones de bíceps. Si tiene una pared, haga flexiones de brazos estando de pie.



Manténgase saludable durante todo el año

Reciba consejos sobre estilo de vida cada mes para mantenerse bien y ayudar a reducir su riesgo de cáncer.

[Inscríbase ahora para recibir el Boletín Informativo Vida Sana.](#)

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

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

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

The American Cancer Society | 250 Williams Street | Atlanta, GA 30303



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS*

[DONATE](#)

Vida sana » Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos (6 libras) al año



Contenido

[Sección inicial de Vida Sana](#)[6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer](#)[Cómo reconocer los signos de depresión](#)[Cómo mantenernos activos en el trabajo](#)

Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos (6 libras) al año

[Receta: Batido de arándano, durazno y granada](#)

Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos (6 libras) al año

Un estudio de los hábitos alimenticios de personas en los Estados Unidos encuentra que en promedio salimos a comer 2 días a la semana y cuando lo hacemos estamos consumiendo aproximadamente 200 calorías adicionales. Esto es cierto ya sea que el restaurante sea de servicio completo o de comida rápida. Y lo que es peor; cuando comemos en restaurantes vez de en hacerlo en casa, también comemos más grasas saturadas, azúcar y sodio.

Estos hallazgos provienen de un estudio reciente llevado a cabo por investigadores de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. Ellos analizaron las encuestas de 12,528 adultos que se llevaron a cabo de 2003 a 2010.

Según el investigador principal, el Dr. Binh Nguyen, “Si usted come afuera 2 días por semana y no hace ejercicio ni reduce la ingesta durante el día, la ingesta calórica adicional es de aproximadamente 20,000 calorías por año, el equivalente a aproximadamente a casi 3 kilos (6 libras) al año”.

No obstante, usted puede comer afuera y aun así mantenerse saludable, si planifica de antemano y sigue algunas estrategias simples:

- Dele un vistazo al menú del restaurante en Internet antes de salir. Busque el conteo de calorías de algunos artículos del menú y decida con antelación lo que va a pedir. Recuerde, los artículos que pueden parecer saludables, tales como las ensaladas, a veces pueden contener mucha grasa y calorías debido a los aderezos o condimentos.
- Si no puede encontrar la información nutricional de antemano, esté preparado para reconocer algunas elecciones que probablemente tengan bajo contenido de grasas, tales como sopas claras a base a caldo o ensaladas simples de lechuga o espinaca con el aderezo a un lado. Busque opciones de platillos principales que sean a la parrilla, asados, o hervidos en lugar de fritos o pídale a quien le atiende que le recomiende algunas opciones de menú más ligeras.
- Si decide darse un gusto con algún platillo especial o no puede dejar pasar ese postre irresistible, piense en compartirlo. Esto le ayudará a darse el gusto de lo que ansiaba comer sin excederse.



Consejos para comer en un restaurante (disponible en inglés)

Mantenga activos y saludables a los niños de todas las edades con estos consejos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

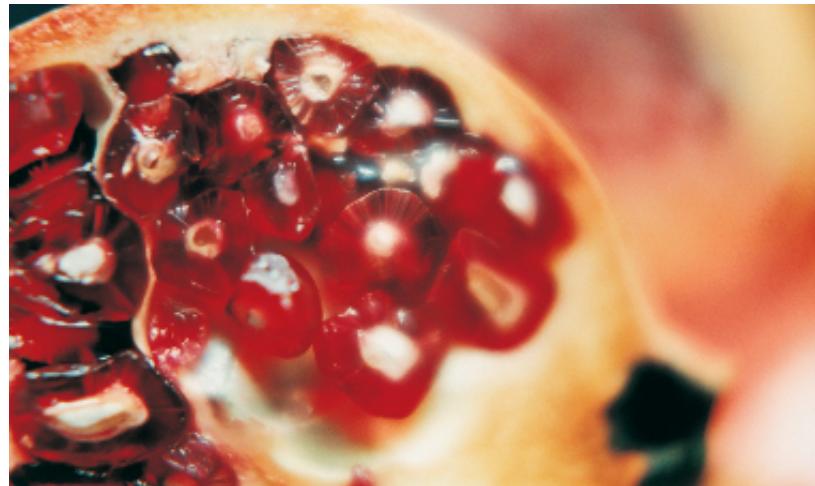
[Home](#) | [About Us](#) | [Legal & Privacy Information](#) | [State Fundraising Notices](#) | [Donate](#) | [Healthy Living](#)

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

The American Cancer Society | 250 Williams Street | Atlanta, GA 30303
Copyright 2015 © American Cancer Society



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS*

[DONATE](#)[Vida sana](#) » Receta: Batido de arándano, durazno y granada

Contenido

[Sección inicial de Vida Sana](#)[6 pasos para ayudar a reducir su riesgo de cáncer](#)[Cómo reconocer los signos de depresión](#)[Cómo mantenernos activos en el trabajo](#)[Con salir a comer podría acumular casi 3 kilos \(6 libras\) al año](#)

Receta: Batido de arándano, durazno y granada

Cómo comer una granada

Las granadas son una fruta roja hermosa con semillas comestibles. Tienen alto contenido de vitamina C, potasio y fibra y tienen bajo contenido calórico. Las granadas están llenas de compuestos llamados *polifenoles*, los cuales se encuentran en muchas frutas y verduras diferentes. Estos compuestos están siendo estudiados para descubrir si pueden prevenir enfermedades crónicas como el cáncer y las cardiopatías.

Cuando vaya a comprar granadas, elija frutas oscuras y pesadas. Para obtener las deliciosas semillas, llamadas arilos, corte la parte de arriba de la fruta, luego corte la granada en partes. Coloque las partes en un tazón con agua para evitar mancharse los dedos y para proteger las semillas. Luego use los dedos suavemente para separar los arilos de la fruta. Escurra el agua, luego disfrute. Puede comer los arilos solos, rociarlos en ensaladas, añadirlos a panqueques o yogur o incluirlos en la receta de su dulce favorito.

También puede comprar jugo de granada envasado en el supermercado, a veces mezclado con otros sabores. Nuestra receta de batido del libro de cocina *The Great American Eat-Right Cookbook*, disponible en la [librería de la Sociedad Americana Contra El Cáncer](#), requiere jugo de granada y arándano.

Receta: Batido de arándano, durazno y granada

1 taza de arándanos congelados
1 taza de yogur descremado de vainilla
1 taza de jugo de granada o de granada y arándanos
½ taza de duraznos congelados

En una licuadora, mezcle los arándanos, el yogur, el jugo y los duraznos. Procéselo hasta que no tenga grumos.

2 porciones.

Por porción:

Calorías, 180
Calorías de grasa, 5
Grasa total, 0.5 g
Grasas saturadas, 0.1 g
Grasas trans, 0.0 g
Grasas poliinsaturadas, 0.3 g
Grasas monoinsaturadas, 0.1 g
Colesterol, 5 mg
Sodio, 70 mg
Carbohidratos totales, 41 g
Fibra dietética, 3 g
Azúcares, 32 g

Proteínas, 4 g



Librería de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

[Solicite libros de cocina y otros libros magníficos de la librería de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.](#)

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

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

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

The American Cancer Society | 250 Williams Street | Atlanta, GA 30303
Copyright 2015 © American Cancer Society