



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

En este número: • “Loncheras inteligentes”: almuerzos saludables y deliciosos para sus hijos • Ex fumadores: Ayuda para que sigan sin fumar • Cáncer de colon: señales, síntomas y exámenes de detección

Vida sana

Entrenador de Penn State dirige la lucha contra el cáncer

Como entrenador principal del equipo varonil de baloncesto Nittany Lions de la Penn State University, Ed DeChellis sabe bien qué medidas tomar cuando ve la oportunidad de que su equipo anote unos puntos. Como presidente del programa de la universidad Coaches vs. Cancer® (Entrenadores contra el Cáncer), emplea tácticas similares en su lucha contra el cáncer.

Coaches vs. Cancer® reúne entrenadores de baloncesto, sus equipos y las comunidades de todo el país en la causa común de erradicar el cáncer. Desde que se inició el programa, los participantes han conseguido millones de dólares a través de actividades educativas y eventos para recaudar fondos, a lo largo del año.

DeChellis cree firmemente que aumentar el acceso a la atención médica de calidad podría salvar vidas del cáncer, así que, aprovechó la oportunidad de hablar abiertamente sobre esto en Capitol Hill, juntamente con otros entrenadores de la National Collegiate Athletic Association (Liga universitaria atlética de los Estados Unidos) y cientos de voluntarios de la American Cancer Society Cancer Action NetworkSM (ACS CAN), afiliada defensora de la Sociedad Americana del Cáncer. DeChellis habló con senadores estatales y miembros del Congreso sobre la necesidad de ayudar a las familias a sobrevivir no sólo la batalla física contra el cáncer, sino también la batalla financiera.

Éste es un tema que le toca de cerca. Su padre falleció de cáncer cuando DeChellis tenía alrededor de veinte años, por lo cual asegura que aprendió por experiencia el dolor y la angustia – mental, física y financiera – que causa esta enfermedad. Además, él mismo se vio cara a cara frente al cáncer en el 2004, cuando sus médicos descubrieron que tenía un tumor en la vejiga; y perdió a su madre, también a causa del cáncer, el día de Navidad del 2007.

“Soy firme partidario de que hagamos todo lo posible para ayudar a combatir esta temida enfermedad”, dice.

El equipo – todo de voluntarios – de Coaches vs. Cancer de DeChellis trabaja todo el año en la creación y organización de una excepcional serie de eventos, con el fin de recaudar fondos para combatir el cáncer. DeChellis atribuye al trabajo en equipo y al apoyo de la comunidad el éxito del programa de Penn State mediante el que se han recaudado \$1.3 millones, para ayudar a la Sociedad Americana del Cáncer a salvar vidas y crear un mundo con menos cáncer y más cumpleaños.

DeChellis espera alcanzar aún mayores logros en la lucha contra el cáncer con hechos como su reciente visita a Washington, D.C. “Sólo necesitamos hacer lo correcto para que quienes tienen cáncer puedan obtener el tratamiento y los cuidados debidos”, dice.

Para averiguar cómo participar en el programa Coaches vs. Cancer, llame al 1-800-227-2345 o diríjase a coachesvscancer.org.

“Soy firme partidario de que hagamos todo lo posible para ayudar a combatir esta temida enfermedad.”





¿Quiere ponerse en forma? Trate de jugar al baloncesto

Si su mayor acercamiento al baloncesto consiste en predecir qué equipos jugarán durante "March Madness", tal vez sea hora de que participe más activamente en este juego "quemador de calorías".

Sea que juegue en una cancha, como integrante de un equipo de baloncesto, o con su familia frente al garaje de su casa, el baloncesto no requiere mucho más que un balón y un aro (una canasta). Una persona de 160 libras puede quemar alrededor de seiscientos calorías durante un juego de una hora, pero la clave consiste en permanecer activo todo el tiempo. Aun cuando no avance controlando el balón hasta introducirlo en la canasta, trate de mantenerse en movimiento y permanecer cerca del balón, sea para aceptar un pase, ayudar a bloquear al

equipo contrario a fin de evitar que roben el balón, o robándolo usted mismo a favor de su equipo.

Aunque el baloncesto ofrece una sesión de ejercicios llena de acción, es uno de los deportes que más puede resultar en lesiones, principalmente porque conlleva rápidos arranques de actividad intensa, como correr a toda velocidad y saltar, lo cual puede producir desgarros o torceduras en los ligamentos. Es importante entrar en calor y estirarse antes y después de los juegos, y jugar en una superficie sólida y pareja. Como siempre, antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios, conviene que consulte con su médico para ver si éste es, realmente, el tipo de ejercicio adecuado para usted.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más consejos sobre cómo ponerse en forma.

¡Combata el cáncer con flores!



Todos sabemos que las flores pueden alegrarle el día a alguien, pero ¿sabía usted que también pueden salvar vidas?

Cada primavera, la Sociedad Americana del Cáncer pone en marcha su programa Daffodil Days® (Día de los narcisos). Siendo ésta la primera flor de la primavera, la Sociedad Americana del Cáncer ha escogido el narciso como símbolo de esperanza de un mundo con menos cáncer y más cumpleaños. Al enviar ramos de narcisos recién cortados, usted puede compartir un mensaje de esperanza

y recaudar fondos para ayudar a la Sociedad a salvar vidas afectadas por el cáncer.

Alégrole el día a alguien con un regalo de esperanza: un ramo de narcisos en un delicado florero, enviado anónimamente a alguien de la comunidad que padece de cáncer. En algunos lugares, la Sociedad también ofrece Birthdays R. Hope – un Boyds™ Bear, osito conmemorativo que proclama que los cumpleaños son esperanza, diseñado exclusivamente para el paquete especial de la Sociedad Americana del Cáncer

"Daffodil Days Bear and a Bunch™" (osito conmemorativo y ramo de narcisos).

No todos los programas de Día de los narcisos se celebran en todas las zonas, pero para averiguar cómo puede participar, sírvase llamar a la Sociedad Americana del Cáncer, al 1-800-227-2345 o dirigirse a cancer.org/daffodils.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más información sobre el programa Días de los narcisos.

Cáncer de colon: Señales, síntomas y exámenes de detección

Por lo general, las señales y los síntomas de cáncer de colon sólo aparecen en las etapas más avanzadas de la enfermedad; de ahí la importancia de los exámenes de detección temprana.

Los exámenes de detección periódicos constituyen la mejor manera de encontrar el cáncer de colon en sus etapas iniciales. Algunos de estos exámenes incluso pueden evitar el cáncer colorrectal por completo, al encontrar a tiempo bultos (pólipos) en el colon que pudieran volverse cancerosos.

La Sociedad Americana del Cáncer recomienda, tanto a los hombres como a las mujeres, someterse a exámenes periódicos de detección de cáncer colorrectal, a partir de los 50 años de edad. Y a quienes tienen antecedentes familiares de esta enfermedad recomienda que conversen con sus médicos acerca de la posibilidad de someterse a exámenes de detección del cáncer a edad

más temprana. Pregúntele a su doctor qué tipo de exámenes se ofrecen en la zona donde reside y cuál sería la mejor opción en su caso.

Si nota algún cambio en sus hábitos intestinales, heces fecales oscuras, sangramiento rectal, retortijones o dolor abdominal, o debilidad y fatiga persistentes, consulte de inmediato a su médico. Aunque es posible que la mayoría de estos síntomas correspondan a otras afecciones y no necesariamente al cáncer colorrectal, debería hacerse revisar. No se demore; tendrá mejores probabilidades de combatir el cáncer de colon y mantenerse bien si lo detecta en sus etapas iniciales.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más información sobre las señales y los síntomas de cáncer de colon y las opciones de exámenes de detección temprana.

“Loncheras inteligentes”: Almuerzos saludables y deliciosos para sus hijos

Con un poco de planeamiento, usted puede lograr que sus hijos tengan en la escuela almuerzos saludables y deliciosos. Ponga a prueba los siguientes consejos, para asegurarse de que el almuerzo de sus hijos “pase de grado”:

Prepáreles mejores sándwiches: Empiece a usar panes cien por ciento integrales. Si a sus hijos no les gusta este tipo de pan, tan rico en fibras, use pan de harina de trigo, y poco a poco cambie a otros tipos de panes integrales. Entre rebanada y rebanada, coloque proteínas de carnes magras o quesos de bajo contenido de grasa. Añádale lechuga y tomate o, aguzando el ingenio, otros tipos de verduras, como por ejemplo, brotes de alfalfa o trozos de aguacate.

Guarniciones inteligentes: Con trozos de manzanas o de verduras, acompañados de porciones individuales de salsas o aderezo, puede preparar guarniciones saludables y convenientes; y para aumentar el consumo de productos lácteos, puede probar agregar

a las loncheras un tipo de yogur o de postre de bajo contenido de grasa que a sus hijos les guste. Si “debe” agregar papitas fritas, pruebe cambiarlas por papitas horneadas o por trocitos de pan árabe.

Mejores bebidas: Los jugos de frutas y refrescos a menudo vienen cargados de azúcar, lo cual contribuye a la formación de caries, el aumento de peso y otros problemas de salud. Acompañe la preparación de cada almuerzo con una botella de agua, o déles a sus hijos algo de dinero para que se compren leche de bajo contenido de grasa.

Dé el ejemplo: Prepare su propia comida nutritiva junto con la de sus hijos, y conviértase en un modelo a seguir para mantenerse bien.



Ex fumadores: ayuda para que sigan sin fumar

Muchos fumadores lo atestiguan: dejar de fumar es fácil; lo difícil es mantenerse sin fumar. El inesperado e intenso deseo de fumar puede resurgir, a veces hasta meses o aun años después de haber dejado de fumar.

Si tiene problemas para mantenerse sin fumar, los siguientes consejos podrán ayudarle a lidiar con las ansias de fumar y lo que las provoca.

- Tome nota de las veces que se siente tentado(a) a fumar, y planee hacer otras actividades. Por ejemplo, si le dan ganas de fumar después de cenar, salga a caminar.
- Cuando se siente a encender un cigarrillo, repase sus razones para dejar de fumar y piense en todos los beneficios que su firme determinación reportará a su salud, sus finanzas y su familia.
- Aguántese el deseo de fumar, y desaparecerá; pero no se engañe a sí mismo(a) pensando que bastará con fumar sólo “un” cigarrillo.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas reducen la fuerza de voluntad.
- Si le preocupa subir de peso, trate de seguir una dieta saludable y manténgase activo(a) mediante el ejercicio físico.

¿Qué si fuma? Trate de no desanimarse demasiado. Por lo general, la mayoría de la gente hace varios intentos antes de dejar de fumar para siempre. Lo importante es darse cuenta de lo que le ayudó a dejar de fumar, y de lo que se lo impidió. Sabiendo esto, la próxima vez que procure dejar de fumar será más firme en su intento.

Sólo recuerde que... nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. La Sociedad Americana del Cáncer está aquí para ayudarle. Llámenos a cualquier hora, al 1-800-227-2345.

¡Nueces!

Las nueces y las semillas, largamente relegadas al fondo de la alacena, merecen un poquito más de respeto. Repletas de proteínas, vitamina E y grasas monoinsaturadas (también conocidas como grasas “saludables”), son ideales para agregar a las ensaladas, al arroz y a otras guarniciones (cuyas recetas le ofrecemos más adelante). Además, son buenas para comerlas solas, a manera de tentempié o merienda.

Agregue algunas nueces, almendras, avellanas, y semillas de calabaza y girasol a la ensalada, para

darle un toque crocante y nutritivo. Incorpore semillas de lino o de otro tipo en las comidas o panes horneados. Trate primero de asar o tostar las nueces y las semillas en el horno, para intensificarles el sabor.

Aunque las nueces y las semillas son buenas para uno, tenga en mente que son ricas en contenido de grasa y calorías, así que, mantenga pequeñas las porciones.



Ensalada de moras de trigo con almendras y cerezas secas

1 taza de moras de trigo (*wheat berries*) secas, enjuagadas
 3 tazas de agua
 2 cebolletas (*escalonias*) cortadas en finas rodajas
 ½ pepino, pelado, quitadas las semillas y picado
 ⅓ de taza de cerezas secas
 2 cucharadas de vinagre de manzana
 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharada de perejil italiano recién picado
 ¼ de cucharadita de sal
 ¼ de cucharadita de pimienta molida
 ⅓ de taza de almendras cortadas y tostadas



HAGA CLIC AQUÍ para solicitar el libro de cocina de la Sociedad Americana del Cáncer titulado *The American Cancer Society's Great American Eat-Right Cookbook*.

Similar al de las avellanas o al de las nueces, el sabor de las moras de trigo (del grano entero, sin el hollejo o vaina externa) es delicioso todo el año, pero parece especialmente apropiado para los días invernales.

Aunque tal vez usted no esté familiarizado(a) con las moras de trigo que suelen venderse a granel en las tiendas de alimentos saludables, es posible que cuando las pruebe ¡le resulten sorprendentemente adictivas! Esta ensalada, a la que se agregan nueces, pepino y cerezas secas es sólo una combinación. Si lo desea, puede substituir las cerezas con manzanas o naranjas, o el pepino, con apio o hinojo.

Antes de cocinarlas, enjuague las moras de trigo con agua fría. El tiempo de cocción podrá variar, dependiendo del tipo de grano, así que, comience a verificar si están listas después de una hora. (De todas maneras, una vez cocidas, deben quedar “masticables”).

En una cacerola mediana, ponga a hervir las moras de trigo y el agua. Reduzca el fuego, cubra la cacerola y cocine a fuego lento durante 1 a 1 ½ horas, o hasta que las moras de trigo estén tiernas y se haya absorbido la mayor parte del líquido. Retire del fuego la olla; de ser necesario, cuele las moras de trigo y enfríelas a temperatura ambiente.

Mientras tanto, en un recipiente combine las cebolletas, el pepino, las cerezas, el vinagre, el aceite, el perejil, la sal y la pimienta. Añada las moras de trigo ya frías y las almendras, y remueva la mezcla.

Rinde 6 porciones. Cada porción contiene, aproximadamente, 200 calorías y 8 gramos de grasa.

Receta extraída de *The Great American Eat-Right Cookbook*, © 2007 de la Sociedad Americana del Cáncer. Reimpresa con autorización.

En el próximo número: • Ideas para combinaciones saludables de desayuno y almuerzo • ¿Podría ser cáncer? Señales y síntomas de cáncer • Para entender lo que dicen las etiquetas de los alimentos



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

Contribuyentes de los artículos: Crystal Garrick, Lisa Harris y Rebecca V. Snowden.

La Sociedad Americana del Cáncer proporciona todo el contenido de *Vida sana (Healthy Living)*.

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 del Cáncer, llame al teléfono 1-800-227-2345 o visite www.cancer.org.