



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

**En esta edición:** • Los peligros del tabaquismo pasivo • Póngase en forma con entrenamiento aeróbico • Elija el campamento de verano de su hijo

# Vida sana

## Coma bien y manténgase activo para reducir el riesgo de cáncer

Cuide su corazón y ayude a reducir su riesgo de cáncer este mes de febrero comiendo de manera más inteligente y estando más activo. La Sociedad Americana Contra El Cáncer ha actualizado sus guías de nutrición y actividad física para ayudarle a reducir su riesgo de cáncer. Y un estudio reciente encontró que los no fumadores cuyos estilos de vida eran más coherentes con las guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer tenían un riesgo considerablemente menor de morir de cáncer, enfermedades cardiovasculares, o todas las causas combinadas.

Probablemente ya esté siguiendo nuestras recomendaciones. Si no lo está haciendo y quiere realizar cambios, pruebe con algunos de los consejos prácticos que se indican aquí.

### 1. Logre y mantenga un peso saludable durante toda la vida.

- Tener sobrepeso u obesidad se relaciona con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer incluyendo cáncer de seno, colon, endometrio, hígado, páncreas, cuello uterino, ovario y próstata. Este asimismo constituye un factor de riesgo en aproximadamente 14% a 20% de las muertes por cáncer en los EE.UU.
- Se cree que el exceso de peso aumenta el riesgo de cáncer por la forma en que este afecta la función inmunológica, la inflamación y las hormonas.
- Si usted tiene sobrepeso u obesidad, perder incluso una pequeña cantidad de peso aporta beneficios de salud y es un buen punto para comenzar.

### 2. Adopte un estilo de vida físicamente activo.

- La actividad física puede ayudarle a lograr y a mantener un peso saludable y afectar los niveles de ciertas hormonas que contribuyen a la formación del cáncer.
- Los adultos deberían realizar al menos 150 minutos de actividad de **intensidad moderada** o 75 minutos de actividad de **intensidad enérgica** cada semana, preferiblemente repartida durante la semana. Obtenga la autorización de su médico para cualquier actividad nueva, especialmente si no ha hecho ejercicio por un tiempo.
- Los niños deberían realizar al menos 1 hora de actividad de intensidad moderada o enérgica al día como mínimo 3 días a la semana.
- Pase menos tiempo sentado frente al televisor, la computadora o la consola de videojuegos.

### 3. Coma una dieta saludable, mayormente con frutas y vegetales.

- Coma al menos 2 tazas y media de frutas y verduras al día. Incluya vegetales y frutas de muchos tipos diferentes y limite las salsas cremosas, aderezos y condimentos.
- Coma menos carne roja (de res, de cerdo o cordero) procesada como tocino, chorizo, embutidos y salchicha. Reemplace la carne roja por pescado, carne de ave o frijoles. Hornee, ase a la parrilla, o cueza a fuego lento las carnes en lugar de freírlas o asarla a las brasas.
- Elija panes, pastas y cereales integrales (tal como la cebada y la avena) en lugar de los que están elaborados con granos refinados, y elija el arroz integral en vez del arroz

[continúa en la página 4](#)



**HAGA CLIC** para leer todas las *Guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre Nutrición y Actividad Física para la Prevención del Cáncer.*

## Los peligros del tabaquismo pasivo

Los no fumadores que inhalan el humo de tabaco de manera pasiva (conocido como humo de segunda mano) ingresan a su organismo nicotina y otras sustancias químicas tóxicas al igual que los fumadores. Cuanto más expuesto está al humo de tabaco de los demás, mayores son los niveles en su cuerpo de estas sustancias químicas nocivas.

El tabaquismo pasivo puede causar daño de muchas maneras. En los EE.UU. solamente, este es responsable cada año de:

- Aproximadamente 46,000 muertes de cardiopatías en los no fumadores
- Alrededor de 3,400 muertes de cáncer de pulmón de no fumadores
- Otros problemas respiratorios en no fumadores, incluyendo tos, mucosidad, molestias en el pecho

y reducción del funcionamiento pulmonar

- Aumento en el número y la gravedad de ataques de asma en aproximadamente 200,000 a 1 millón de niños que tienen asma

El tabaquismo pasivo es una mezcla de 2 formas de humo que provienen del tabaco encendido: el humo colateral (humo que proviene de la punta del cigarrillo encendido, pipa o cigarro) y el humo directo (humo que es exhalado por un fumador).

Estas 2 formas de humo no son iguales. El humo colateral tiene concentraciones más elevadas de agentes cancerígenos (carcinógenos) que el humo directo. Y contiene partículas más pequeñas que el humo directo, lo cual facilita su ingreso en las células del cuerpo.



**HAGA CLIC AQUÍ** a fin de obtener la *Guía para dejar de fumar* de la Sociedad Americana Contra el Cáncer, para obtener consejos sobre cómo ayudarse a usted mismo o a un ser querido a dejar de fumar.

## Cardio 101



El entrenamiento aeróbico es el eje central de los programas de entrenamiento de aptitud física más eficaces. Este tipo de ejercicio usa su grupo de músculos grandes, hace que su respiración sea más intensa y aumenta su ritmo cardíaco. Este no sólo quema calorías y le ayuda a perder peso, sino que también mantiene el corazón y los pulmones saludables.

A continuación se presentan algunas formas en que puede agregar actividades aeróbicas saludables para el corazón en su rutina de ejercicios:

- Las carreras cortas a intervalos aumentarán su ritmo metabólico

(la cantidad de energía que usa cuando no está ejercitando), aumenta su nivel de aptitud física y quema grasa durante horas después de haberlas terminado. Por ejemplo, si normalmente camina para hacer ejercicio, pruebe caminar durante 2 minutos, después corra durante 30 segundos, luego camine nuevamente.

- Las actividades recreativas como la jardinería, el baile y el patinaje sobre ruedas en línea pueden ser no tradicionales en el sentido de la mayoría de los programas de ejercicio, sin embargo, aun así estas actividades usan sus grupos de músculos grandes, le hacen respirar más intensamente y aumentan su ritmo cardíaco.
- El entrenamiento deportivo es otra manera estupenda de quemar calorías mientras hace algo que disfruta hacer. Únase a un equipo de básquetbol en su centro local de recreación, invite a un amigo a jugar un partido de tenis, o nade unos largos en la piscina.

## ¿Necesita un documento de voluntad anticipada?

Una voluntad anticipada es un documento legal que especifica sus deseos respecto de su cuidado de salud en caso que no pueda hablar en su propio nombre. Si bien a nadie le gusta pensar acerca de la posibilidad de volverse tan discapacitado como para tomar decisiones, sin una voluntad anticipada, es posible que reciba atención médica no deseada.

Una voluntad anticipada es la mejor manera de asegurarse de que sus deseos se lleven a cabo, y puede evitar que sus seres queridos tengan muchos sentimientos de culpa e incertidumbre al no ser necesario tomar decisiones por usted.

Algunas voluntades anticipadas simplemente nombran a una persona para que tome las decisiones respecto de su atención médica en caso que usted no pueda hacerlo. Las que son más detalladas, tales como una voluntad de vida, pueden resumir los procedimientos o los cuidados que usted aceptaría o rechazaría en ciertas situaciones. Otros tipos dan instrucciones para situaciones específicas tales como donación de órganos y tejidos, o si usted desea ser resucitado.

El mejor momento para escribir su voluntad anticipada es antes de necesitarla. No tiene que recurrir a un abogado, sin embargo debido a que las leyes varían de un estado a otro, es importante que entienda los requisitos de su estado. Y asegúrese de hablar con su médico, sus seres queridos y la persona que elige como su apoderado o representante antes de crear una voluntad anticipada.



**HAGA CLIC AQUÍ** para aprender más sobre las voluntades anticipadas (documento disponible en inglés).

## Cómo ayudar a los niños a salir adelante cuando un familiar está enfermo

Es normal que las familias que enfrentan una enfermedad grave estén alteradas y preocupadas sobre cómo sus hijos van a reaccionar ante la noticia. Sin embargo, existen algunas cosas que los padres de familia pueden hacer para ayudar a sus hijos a sobrellevar la situación.

Asegúreles a los niños que sin importar lo que pase, siempre estarán cuidados. El aspecto más importante para los niños de cualquier edad es su propio sentido de seguridad y protección.

Cuando hable acerca del diagnóstico y tratamiento, prepare a los niños para cualquier cambio que sea necesario realizar en la rutina familiar. Los padres de familia podrían necesitar llamar a otras personas para que les sustituyan durante los períodos de tratamiento activo. Familiares, amigos, vecinos, e incluso los padres de los amigos de sus hijos pueden ser de gran ayuda para

mantener la vida cotidiana lo más normal posible. Encuentre en las situaciones algunos aspectos sobre los cuales su hijo pueda elegir; por ejemplo, con quién les gustaría encontrarse en el autobús escolar, o qué cosas les gustaría llevarse cuando van a la casa de un vecino después de la escuela.

Díales que nadie está contento de que la vida ahora parezca una locura, pero que esto no va a durar para siempre. Díales a sus hijos una y otra vez que les ama y que se está asegurando de que estén cuidados.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación, sírvase llamarnos en cualquier hora del día o de la noche al teléfono: 1-800-227-2345. La Sociedad Americana Contra El Cáncer también publica libros diseñados específicamente para ayudar a los niños a sobrellevar el

cáncer en la familia. Por ejemplo, las series de libros de historietas Medikidz les explican a los niños el cáncer con palabras que ellos puedan entender.



**HAGA CLIC AQUÍ** para solicitar libros de la librería de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

## Cómo elegir un campamento de verano



Ahora es un buen momento para empezar a planificar un verano saludable y activo para su hijo eligiendo un campamento de verano. En la primavera se presentan muchas fechas límite de solicitudes. Comenzar ahora le dará tiempo para reunir las cartillas de vacunación y cualquier otro papeleo que podría precisar.

Le preguntamos a la directora de campamentos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, Stephanie Weiter acerca de qué cosas deben buscar los padres cuando están eligiendo un campamento de verano para sus hijos. La Sra.

Weiter ha dirigido Camp Hope cerca de Claflin, Kansas, durante 19 años. Camp Hope es para niños con cáncer, no obstante estos consejos se aplican a cualquier tipo de campamento de verano.

- Asegúrese de que el campamento sea seguro. Una forma de hacerlo es revisar si el campamento ha sido acreditado por la Asociación Americana de Campamentos, la cual regula los temas de salud y seguridad incluyendo los procedimientos de seguridad alimenticia y la selección y capacitación de consejeros.
- Asegúrese de que el enfoque del programa del campamento se ajuste a los intereses y necesidades de su hijo. Hay campamentos diseñados para cada necesidad y actividad, desde cabalgatas a la guerra de pintura (paintball), así como también campamentos tipo Camp Hope para niños con enfermedades graves.

- Hable con el director del campamento para averiguar las normas y expectativas para los campistas. Algunos campamentos tienen normas estrictas respecto de cómo los padres de familia se pueden comunicar con sus hijos mientras están en el campamento. Pregúntele al director del campamento qué es lo que el personal hará para ayudar a su hijo si él o ella extraña la casa. Pregunte qué es lo que usted puede hacer para preparar de antemano a su hijo para el campamento.

Camp Hope, actualmente en su 30<sup>mo</sup> año, es uno de los 45 campamentos de la Sociedad Americana Contra el Cáncer en los EE.UU.



Para encontrar un campamento de verano de la Sociedad Americana Contra El Cáncer que le quede cerca, **HAGA CLIC AQUÍ** y elija "campamentos" en el casillero de búsqueda, o llame al teléfono: 1-800-227-2345.

## Ensalada de remolacha, naranja y rúcula

2 remolachas grandes  
 2 cucharadas de aceite de olive extra virgen  
 2 cucharadas de jugo de naranja  
 2 cucharaditas de chalote cortado en trozos pequeños  
 ½ cucharadita de mostaza de Dijon  
 ½ cucharadita de azúcar granulada  
 1 pizca de sal  
 6 tazas de rúcula  
 1 a 2 naranjas, peladas y cortadas en trozos  
 4 cucharadas de queso de cabra desmenuzado o de queso feta  
 4 cucharaditas de nueces tostadas, cortadas en trocitos



Precaliente el horno a 400 °F.

Envuelva las remolachas con papel de aluminio y hornee durante 45 a 60 minutos, o hasta que pueda perforarlas fácilmente con un cuchillo. Póngalas a un lado para que se enfríen. Péleles la capa externa y córtelas en trozos grandes sobre un plato cubierto con una toallita de papel.

Mientras tanto, mezcle el aceite, el jugo de naranja, el chalote, la mostaza, el azúcar y la sal, y revuelva bien para mezclar.

En un tazón, mezcle la rúcula con 2 cucharadas del aderezo. Divida en platos individuales. Acomode los trozos de remolacha y las partes de naranja en abanico. Rocíe con queso de cabra y nueces. Salpique con el aderezo restante si lo desea.



**HAGA CLIC AQUÍ** para solicitar este y otros libros magníficos de la librería de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

## ¡Cómase las remolachas!

Las remolachas (también se conocen como betabel, betarava o beterraga) son un tubérculo comestible, una parte de la planta que crece bajo tierra. Las remolachas están disponibles durante todo el año y se cultivan en más de 30 estados. Estos tubérculos vienen en todas las formas, tamaños, y colores, de modo que pruebe las distintas variedades para encontrar su favorita.

Esta versátil verdura se puede comer cruda, horneada, al vapor, hervida, escabechada, y servida como condimento o al costado de sopas y platos principales. Las remolachas se pelan mejor después de que están cocidas, y asegúrese de usar guantes desechables para minimizar las manchas rojas en las manos y proteger las superficies de preparación de los alimentos.

Las remolachas frescas, de aproximadamente una pulgada y media de diámetro, tienen textura fina, son tiernas, y excelentes en ensaladas. Pruébelas en esta receta del libro de cocina *The Great American Eat-Right Cookbook* de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

### Coma bien y manténgase activo para reducir el riesgo de cáncer

[\(continuación de la página 1\)](#)

blanco. Coma menos de los demás carbohidratos refinados y alimentos azucarados como masas, caramelos y cereales para el desayuno endulzados con azúcar.

#### 4. Si bebe alcohol, limite la cantidad que toma.

- Tome no más de 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres, en caso de consumir bebidas con alcohol. El alcohol aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer incluyendo el cáncer de seno, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y varios otros problemas de salud.
- Algunas personas no deberían beber alcohol en absoluto, incluyendo las mujeres que están o pueden quedar embarazadas, los niños y adolescentes y personas que no pueden limitar su consumo de alcohol o que tienen antecedentes familiares de alcoholismo.

**En la próxima edición:** • Averigüe sus antecedentes familiares de salud • Los beneficios y los riesgos del trabajo en el jardín • Licuados de fruta y yogur

Aportación de los artículos: Beverly Greene, Stacy Simon, y Lesley Wood.

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 teléfono 1-800-227-2345 o visite [www.cancer.org](http://www.cancer.org).



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

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