



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

En esta edición: • Los beneficios del buen humor en la salud • Pasos sencillos hacia una alimentación más saludable • Pastel de coliflor

Vida sana

Decisiones saludables que usted puede tomar

El año nuevo es el momento ideal para intentar un nuevo comienzo. Más del 40% de los adultos estadounidenses tiene buenos propósitos para el año nuevo, y casi la mitad de ellos mantiene sus propósitos durante por lo menos 6 meses. Los propósitos más comunes son perder peso, hacer más ejercicio y dejar de fumar. Es más probable que se adhiera a sus propósitos si hace que estos sean realistas. Nosotros tenemos algunas ideas de metas sencillas y específicas que podrían tener un impacto significativo en su salud.

- **Organice su información médica.** El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. afirma que cuando los pacientes cuentan con más información sobre su cuidado de la salud, toman mejores decisiones y obtienen una mejor atención. Obtenga más control llevando un Registro Personal de Salud (RPS) de todos los diagnósticos, medicamentos y tratamientos. Para hacer el seguimiento de un diagnóstico de cáncer, use nuestra herramienta [Circle Of Sharing™ \(Mi círculo informativo\)](#) para crear un RPS y obtener información personalizada de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.
- **Hágase un chequeo.** Los exámenes y pruebas periódicas de salud pueden ayudar a encontrar problemas de salud antes de su inicio, o evitar que las condiciones existentes empeoren. Si ha pasado mucho tiempo desde que vio a un médico, programe una cita.
- **Determine si debería realizarse exámenes selectivos de detección del cáncer.** Los exámenes selectivos de detección aumentan las posibilidades de encontrar a tiempo ciertos tipos de cáncer, cuando es probable que sean tratados con facilidad y posiblemente sean curables. Vea nuestras [Directivas de la Sociedad Americana Contra El Cáncer para la detección temprana del cáncer](#) para informarse sobre cuáles son las pruebas que recomienda la Sociedad Americana Contra El Cáncer, cuándo debería realizarlas, y cómo están cubiertas bajo algunos tipos de seguros médicos.
- **Haga más ejercicio.** Pruebe con 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Salga a caminar, salte a la soga, baile con la música de la radio o ande en bicicleta. El tema es ponerse en movimiento.
- **Coma un poco menos.** El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) está aconsejando a los estadounidenses que coman más saludable, y la recomendación clave es que eviten las porciones demasiado abundantes. Por ejemplo, el Departamento de Agricultura (USDA) afirma que una porción individual de bistec tiene 5 onzas y una porción individual de brócoli consiste de media taza.
- **Duerma un poco más.** No todos necesitan dormir la misma cantidad de tiempo. Sin embargo, la Fundación Nacional del Sueño dice que la mayoría de los estadounidenses duerme menos de lo que necesita durante la mayoría de las noches entre semana. La falta de sueño se asocia con accidentes de tráfico, obesidad, diabetes y cardiopatías, depresión y abuso de sustancias.
- **Deje de fumar.** De acuerdo, lo reconocemos. No es fácil dejar de fumar. Sin embargo, la mitad de todos los fumadores que siguen fumando morirán debido a enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Y nosotros podemos ayudarle a dejar de fumar. Entonces, decídase a visitarnos en nuestra sección: [Cómo mantenerse alejado del tabaco](#) o llámenos al teléfono: 1-800-227-2345 y le ayudaremos a empezar.



HAGA CLIC AQUÍ para poner su salud en primer lugar este año uniéndose al programa Choose You® de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Los viajes de negocios y su salud



Viajar mucho por trabajo puede resultar difícil para su corazón y su cintura. De hecho, las personas que viajan por negocios 2 semanas o más al mes tienen un índice de masa corporal más elevado e índices de obesidad más elevados que quienes viajan con menor frecuencia, según los investigadores de la Universidad de Columbia. La mayoría de los viajes de negocios se realizan en auto, lo cual implica estar mucho tiempo sentado; y por lo general mucha comida rápida.

Sin embargo, usted puede formar hábitos saludables para comer bien y hacer ejercicio en el camino:

- **Planifique de antemano:** empaque calzado deportivo, ropa de ejercicio, un DVD de ejercicios, o cualquier otra cosa que necesite para realizar su actividad favorita. Lleve un contenedor térmico de

refrigerios en los viajes en auto, y guarde comida saludable como frutas, nueces y vegetales, o queso descremado con galletitas integrales.

- **Tómese descansos activos:** durante los viajes largos en auto, use las paradas de descanso para realizar caminatas, vueltas de corridas, o hacer estiramientos o flexiones. En su hotel, aproveche las piscinas y gimnasios, o haga ejercicio en su dormitorio todos los días. Vaya a las reuniones caminando en vez de ir en auto.
- **Coma de manera más inteligente:** en los restaurantes de comida rápida, pase por alto los alimentos fritos, el tocino, el queso y las salsas pesadas. Elija pollo asado, vegetales y ensaladas, pero que no tengan mucho queso ni aderezos. Y si debe darse un gusto por papas fritas o una malteada, elija el tamaño más pequeño o comparta con sus colegas.
- **Sea el jefe:** pida que le preparen los alimentos como usted los quiere en un restaurante. Pida que le sirvan aparte los aderezos y las salsas, solicite la mitad de las porciones, o comparta la porción entera. Haga reemplazos inteligentes, como reemplazar las papas fritas por vegetales o ensaladas. Y compre en el supermercado algunas de sus comidas. Lleve una caja de ensalada o pollo rostizado para controlar mejor el contenido de grasa y el tamaño de las porciones.



HAGA CLIC AQUÍ para ver las series de archivos de multimedia sobre Elecciones Poderosas (Powerful Choices) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer diseñadas para ayudarle a mantenerse saludable.

Pasos sencillos hacia una alimentación más saludable

Cambiar su estilo de vida para comer más sano probablemente requiera menos fuerza de voluntad de lo que piensa. Las nuevas investigaciones se han enfocado en algunos cambios sencillos que la gente puede hacer para evitar lo que le sucede a la mayoría de los adultos; un aumento gradual de peso con el paso del tiempo. De acuerdo a los estudios, cada una de las siguientes medidas tuvo solo un pequeño impacto en el aumento de peso. Pero juntas, pueden contribuir.

- Comer más vegetales, cereales integrales, frutas, nueces y yogurt. Comer estos alimentos se asoció a una ligera pérdida de peso con el paso del tiempo.
- Dormir de 6 a 8 horas por noche. Las personas que lo hicieron aumentaron menos peso que quienes dormían menos de 6 o más de 8 horas.
- Concéntrese en cada bocado. Esto le ayuda a darse cuenta cuándo está lleno, y a dejar de comer antes. Trate de masticar lentamente y de dejar el tenedor sobre el plato entre bocados.
- Use un tazón o plato más pequeño. En los estudios, las personas comieron mucho más al usar recipientes más grandes.
- Use un vaso más delgado para ayudar a controlar las porciones. Las personas vertieron más en los vasos cortos y anchos que en los vasos altos y delgados que tenían la misma capacidad.
- Coloque los alimentos más saludables a la altura de la vista en la despensa y en el refrigerador, ponga los alimentos no saludables fuera de la vista.
- Coma en la cocina o en el comedor, no frente a la TV.
- Incluya unos minutos de ejercicio a su rutina diaria; esto es incluso más importante a medida que envejece.



HAGA CLIC AQUÍ para aprender más sobre cómo comer menos al controlar el tamaño de las porciones.

Vaya al hielo este invierno

Ya sea que tenga visiones de un giro espectacular de patinaje sobre hielo, de hacer un gol como el capitán de un equipo de hockey, o simplemente le gusta cómo se siente el deslizarse en el hielo, usted puede divertirse y estar en forma con el patinaje sobre hielo.

Al igual que caminar, correr, y nadar, patinar sobre hielo es un ejercicio aeróbico que ayuda a mantener el corazón sano. Este también fortalece los músculos de las piernas y del torso, y mejora el tono muscular, el equilibrio, la agilidad y la flexibilidad.

Muchas comunidades tienen pistas de patinaje sobre hielo que alquilan patines, ofrecen clases de patinaje artístico y organizan equipos de hockey.

Si vive en un lugar que tiene un clima lo suficientemente frío, probablemente usted podría patinar al aire libre en las lagunas y lagos congelados. Solo asegúrese de que la policía o el departamento de recreación hayan puesto un cartel que diga que SE PUEDE patinar en ese sitio. Y al igual que con todos los deportes de invierno, vístase con ropa de abrigo, en capas, y use un gorro y guantes. No se olvide de la crema para protegerse del sol y de los lentes de sol. La luz solar refleja todo ese hielo y nieve blanca brillante directamente sobre su rostro.

Use patines que le queden bien, que estén ajustados pero no demasiado apretados, y acórdónelos en la parte superior para darle apoyo a los tobillos. Para jugar hockey, use un casco y almohadillas protectoras específicamente aprobadas para el hockey sobre hielo.

Luego tome a los niños y llévelos a todos al hielo para realizar una actividad de invierno que toda la familia pueda disfrutar.



HAGA CLIC AQUÍ para ver la frecuencia cardíaca ideal para cualquier actividad.

Déle un toque a su vena humorística

Todos valoran una buena carcajada de vez en cuando. Reírse con amigos de un buen chiste o mirar una comedia divertida en la TV puede hacer que se sienta relajado y contento. Y los investigadores han descubierto que la risa puede realmente producir cambios físicos; cambios buenos en su cuerpo.

Cuando se ríe, acelera su respiración e inhala más oxígeno. Esto estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y estimula al cerebro para que libere unas hormonas llamadas endorfinas, las cuales pueden ayudar a controlar el dolor. La risa también estimula la circulación y ayuda a la relajación muscular, lo cual reduce algunos de los síntomas del estrés.

A la larga, el humor puede ayudarle a sobrellevar situaciones difíciles, y a relacionarse con otras personas.



Cultive su sentido del humor leyendo tiras cómicas, mirando películas divertidas y pasando tiempo con personas que le hagan reír. Trate de encontrar el humor en las situaciones de la vida cotidiana. Piense en cómo puede convertir una experiencia frustrante en una historia divertida para después compartirla. Y si todo lo demás falla, ¡fíjalo! Aún el fingir reírse y sonreír le otorga algunos de los mismos beneficios de una situación real. Y con la práctica, pronto estará riéndose de verdad.

Los niños y sus pantallas

La Academia Estadounidense de Pediatría ha recomendado durante décadas que los padres restrinjan el tiempo que sus hijos pasan mirando TV. Sin embargo, los niños hoy en día también tienen computadoras, videojuegos y otros dispositivos electrónicos para mantenerlos ocupados. Muchos incluso reparten su atención entre 2 o más a la vez.

Estudios recientes demuestran que un estilo de vida sedentario, el cual suele ir de la mano con mucho tiempo frente a la pantalla, se asocia con obesidad y problemas de salud, incluyendo cáncer, cardiopatías y diabetes. En los Estados Unidos, los niños menores de 6 años de edad pasan un promedio de 2 horas diarias frente a una o más pantallas. Los niños mayores y los adolescentes pasan casi 4 horas diarias mirando TV, DVD o videos. Cuando se incluye el uso de computadoras y videojuegos, el tiempo frente a la pantalla aumenta a casi 6 horas diarias. Y debido a que los niños que miran

o que juegan más de 4 horas al día son más propensos a tener sobrepeso que los niños que miran o juegan 2 horas o menos, establecer límites es una buena idea.

Entonces, ¿qué pueden hacer los padres de familia? Mantenga la TV y los demás dispositivos electrónicos fuera de los dormitorios de los niños. Restrinja de manera consistente el tiempo que pasan frente a los mismos, estableciendo momentos del día "sin pantalla", como la hora de comer y la hora de ir a dormir. Estimule la actividad física, preferiblemente al aire libre, lejos de la TV, las computadoras y los videojuegos. Y sirva de ejemplo usted mismo; si usted se pone en marcha, es más probable que sus niños hagan lo mismo.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más consejos sobre cómo mantener activos a sus hijos.

Coliflor fría y fresca

La coliflor es una fuente excelente de vitamina C y abunda en el otoño. Como su nombre lo indica, esta es en realidad una flor. Las hojas verdes gruesas que rodean la inflorescencia de los capullos no desarrollados de flor blanca la protegen de la luz del sol y evitan que se vuelva verde como el brócoli, su pariente más cercano.

Cuando elija una coliflor fresca, busque inflorescencias blancas sin manchas ni zonas marrones. Esta debe ser firme, compacta y pesada para su tamaño.

Puede comer los cogollitos de coliflor crudos o cocidos al vapor, asados o salteados en solo unos pocos minutos. Use coliflor congelada en nuestra receta para Pastel de Coliflor del Libro de Cocina *Healthy Eating Cookbook* de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.



Pastel de Coliflor

1 paquete de 8 onzas de coliflor congelada

1 ¼ taza de queso cheddar desnatado, cortado en tiras

½ taza de pimentón (ají) verde, sin el centro, pelado, y cortado en trocitos

1/3 taza de cebolla, cortada fina

1 taza de leche descremada al 1%

¾ taza de sustituto de huevo

½ taza de mezcla para galletas

¼ cucharadita de pimentón dulce

1/8 cucharadita de pimienta

Aceite en aerosol sin grasa



Precalente el horno a 375 °F.

Cocine la coliflor de acuerdo a las instrucciones del paquete, sin ponerle sal. Cuele y corte la coliflor en trozos grandes. Colóquelos sobre toallas de papel y escurra para quitar el exceso de humedad.

Cubra un plato para tarta de 9 pulgadas con aceite vegetal en aerosol y forme capas de coliflor, queso, pimienta verde y cebolla.

Mezcle la leche, el sustituto de huevo, la mezcla de galletas, el pimentón dulce y la pimienta en una batidora y procéselo durante 15 segundos. Vierta la mezcla sobre los vegetales.

Hornee durante 30 a 35 minutos o hasta que esté firme. Déjelo reposar durante 5 minutos antes de servirlo.

Rinde 6 porciones. Tiene aproximadamente 218 calorías y 10 gramos de grasa por porción.



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

En la próxima edición: • Los peligros del tabaquismo pasivo • Póngase en forma con ejercicios cardiovasculares • Elija el campamento de verano para su hijo(a)



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

Aportación de los artículos:
Stacy Simon y Becky Slemons

La Sociedad Americana
Contra El 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 Contra El Cáncer, llame al teléfono 1-800-227-2345 o visite www.cancer.org.