



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



Vida sana

Actualice el historial de cáncer de su familia

Cuando la familia se reúna este año para la celebración de Acción de Gracias, piense en conversar sobre cualquier cambio que haya ocurrido en el historial médico de su familia, incluso si se han presentado casos de cáncer.

En un estudio publicado en la *Revista de la Asociación Médica Estadounidense* se afirma que actualizar su historial cada 5 a 10 años podría revelar la necesidad de realizarse a más temprana edad los exámenes especiales para determinar la presencia de cáncer o de hacerse exámenes adicionales. La mayoría de los exámenes especiales para determinar la presencia de cáncer permiten diagnosticarlo en sus etapas iniciales, cuando la enfermedad es más fácil de tratar; no obstante, algunos exámenes conducen a tratamientos que previenen el cáncer.

Qué debe decirle al médico

En la primera consulta, los médicos suelen preguntar si usted tiene antecedentes familiares de cáncer; sin embargo, no siempre vuelven a preguntar si ha habido algún cambio. Debe decirle al médico cuando a alguna persona en su familia le hayan diagnosticado cáncer, de qué tipo de cáncer se trata, y la edad al momento del diagnóstico. Esto abarca a parientes en primer grado de consanguinidad: padres, hermanos e hijos, y parientes en segundo grado de consanguinidad: abuelos y tíos. Si otras personas en su familia han tenido cáncer, puede que usted tenga un mayor riesgo para ese tipo de cáncer, y eso podría influir en la edad a la que debería comenzar a realizarse exámenes para determinar la presencia de la enfermedad y con qué frecuencia debería hacerlo.

Por qué es importante

Los investigadores recopilaron información sobre aproximadamente 11,000 personas con un historial personal o familiar de cáncer. Ellos evaluaron los cambios en el historial familiar que pudieran hacer que esas personas calificaran para hacerse exámenes a más temprana edad o más profundos a fin de determinar la presencia de cáncer colorrectal, de seno, o de próstata, según las directrices de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Los investigadores hallaron que existe una probabilidad del 5% de que la recomendación para que una persona se someta a exámenes especiales a fin de determinar la presencia de cáncer colorrectal cambiaría entre los 30 y 50 años de edad de acuerdo con su historial familiar, y que el 4% de las mujeres se convertirían en candidatas para exámenes especiales adicionales para determinar la presencia de cáncer de seno. El cambio en la recomendación para los exámenes que determinan la presencia de cáncer de próstata fue menos claro; esto se debe en su mayor parte a que las directrices para los exámenes de diagnóstico de este tipo de cáncer son menos claras. Aun así, una decisión bien fundamentada sobre si una persona debe o no hacerse estas pruebas todavía depende, en parte, de un historial familiar preciso y actualizado.

Aunque su médico no le pida esta información, es importante notificarle cada vez que un familiar de primer o segundo grado de consanguinidad sea diagnosticado con cáncer.



HAGA CLIC AQUÍ
para informarse
sobre cáncer en la familia y
cómo esto afecta su riesgo
de tener la enfermedad.

¡No se quede allí sentado!

La mayoría de las personas saben que la actividad física es buena para ellos; sin embargo, muchos no se dan cuenta de que permanecer sentado durante mucho tiempo no es saludable, independientemente de cuánto ejercicio hagan cada día.

Los investigadores de la Sociedad Americana Contra El Cáncer le preguntaron a más de 100,000 personas cuánto tiempo permanecían sentadas y cuánto tiempo pasaban haciendo ejercicio. Luego, les hicieron seguimiento durante muchos años. Los hombres que estaban sentados durante más de 6 horas al día tuvieron una probabilidad 18% más elevada de morir que quienes pasaban sentados menos de 3 horas al día. Los resultados fueron todavía más drásticos para las mujeres. Las que estaban sentadas más de 6 horas al día tuvieron una probabilidad 37% más elevada de morir que las que pasaban

sentadas menos de 3 horas al día. Esto fue válido independientemente del grado de actividad física.

Otro estudio, llevado a cabo por investigadores en el Hospital General de Massachusetts, muestra que las mujeres que permanecen sentadas durante largos períodos al día tienen mayores probabilidades de desarrollar embolia pulmonar, un coágulo sanguíneo que se aloja en los pulmones y que pone en peligro la vida. Las enfermeras que estaban sentadas durante más de 41 horas a la semana fuera del trabajo eran 2 ó 3 veces más propensas a desarrollar esta condición que las que se sentaban durante menos de 10 horas a la semana, fuera del trabajo.

Si usted acostumbra sentarse durante mucho tiempo, intente poner un recordatorio en su teléfono celular o en el calendario de su correo electrónico para hacer una caminata corta cada una o dos horas. Si ve mucha televisión, haga

saltos con palmadas o camine en el mismo lugar durante los comerciales.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más ideas que le ayuden a incorporar pequeños intervalos de actividad en su ajetreado día.

Cuidado de hospicio: un enfoque en la calidad de vida

Hablar y prepararse para las decisiones relacionadas con el fin de la vida puede resultar difícil y emotivo. Los pacientes y sus familiares tienen que tomar muchas decisiones desgarradoras, entre las que se incluye quién cuidará al paciente al final de su vida, y cómo se proporcionará dicho cuidado. Una opción es el hospicio.

El cuidado de hospicio implica una filosofía de cuidado que acepta la muerte como la etapa final de la vida. En el hospicio se proporciona atención humanitaria y compasiva para las personas que tienen 6 meses o menos de vida a fin de que puedan estar hasta donde les sea posible, cómodos, alertas y sin dolor. El cuidado de hospicio a veces lo cubre el seguro médico, Medicare o Medicaid. Algunos programas cobran de acuerdo con el monto que el paciente pueda pagar.

El paciente, la familia y el equipo médico del paciente deciden en conjunto cuándo debería comenzar el cuidado de hospicio. Muchas

familias esperan demasiado tiempo antes de comenzar con el cuidado de hospicio, ya que piensan que esto significa que se están rindiendo. Sin embargo, eso no es cierto: si el tratamiento está funcionando, el paciente puede salir del hospicio. Lo más común es usar el cuidado de hospicio en el hogar; no obstante, también se puede llevar a cabo en un hospital, en una residencia para personas de la tercera edad, o en un centro de hospicio privado. El cuidado de hospicio permite que el paciente y sus seres queridos se enfoquen en la calidad de vida: allí se tratan los síntomas de la enfermedad incluso el dolor, se ofrece ayuda espiritual, si así lo desean, y puede pasar tiempo con familiares y amigos y aprovechar así al máximo cada día.



HAGA CLIC AQUÍ para aprender más acerca del cuidado de hospicio y conseguir ayuda para encontrar a un proveedor de cuidado de hospicio.



Baile para ponerse en forma

No espere hasta la próxima boda o *bar mitzvah* para dar sus pasos de baile. El baile es una excelente forma de ejercicio que hace que su corazón trabaje y le ayuda a mejorar el equilibrio y la flexibilidad. ¡Además, es divertido! Salir a la pista de baile es una magnífica forma de volver a conectarse con su pareja o disfrutar de una salida nocturna con amigos.

Las escuelas de baile ofrecen clases de todo tipo, desde tango argentino hasta Zumba. Usted

puede también preguntar en su comunidad o en un centro de recreación local. Incluso los gimnasios se han sumado a la acción, y están enseñando hip hop, salsa, danza del vientre, danza tribal africana, y mucho más.

Si su *Patrick Swayze* interno no está muy preparado para un debut público, vea un DVD de ejercicios de baile en casa. Hay realmente miles de videos en el mercado, creados con música de distintos estilos para adaptarse a todos

los gustos. ¿Le gusta a alguien la música Zydeco?

Por supuesto, usted siempre puede mover hacia atrás los muebles de la sala de estar y poner sus melodías preferidas. Haga que el abuelo le muestre el ritmo del cha-cha-chá, o enséñeles a los niños los movimientos de baile de los años setenta. ¡Quién sabe!, puede que aprenda algunos movimientos justo a tiempo para la próxima fiesta familiar.



Prepare un relleno magro y delicioso para el pavo de Acción de Gracias

En la comida de Acción de Gracias, usted podrá disfrutar del pavo acompañado con todos los platos tradicionales que le acompañan y aun así reducir grasas y calorías con estas ideas que brindan los expertos en nutrición de la Sociedad Americana Contra El Cáncer:

- Cocine el relleno por separado en lugar de colocarlo dentro del pavo, para reducir la grasa.
- Reemplace la mantequilla y los jugos de cocción de la cacerola por caldo de pollo, o reemplace al menos la mitad con caldo de pollo.
- Cambie el pan de maíz o los cubos de pan blanco por pan integral para agregar fibra y nutrientes a su dieta; o use mitad y mitad.
- Si su receta lleva arroz, use arroz integral en lugar de arroz blanco.

- Si su receta lleva cebolla, apio u otros vegetales salteados, use aceite en spray en vez de mantequilla.
- Evite por completo las salchichas con alto contenido de grasa u otras carnes.
- Agregue frutos secos o trozos de manzana fresca para añadir nutrientes y fibra.
- Incorpore nueces y tuéstelas para que tengan más sabor, así no tendrá que usar muchas. Estas proporcionan grasas saludables, aunque tienen muchas calorías.

Sírvase una pequeña porción de cada platillo para disfrutar de la comida. Luego reúnanse todos y ¡salgan a dar una caminata!



HAGA CLIC AQUÍ para obtener recetas saludables que podrá disfrutar durante todo el año.

¿Está embarazada? No es demasiado tarde para dejar de fumar

Si está embarazada y es fumadora, una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger la salud de su bebé es dejar de fumar. Fumar durante el embarazo retrasa el crecimiento del bebé. Uno de cada 5 bebés de madres fumadoras tiene bajo peso al nacer, y los bebés pequeños son más propensos a tener problemas graves de salud.

Sin embargo, una investigación británica muestra que si una mujer deja de fumar cuando queda embarazada, puede beneficiar en gran medida al bebé. Los bebés de mujeres que dejaron de fumar incluso varias semanas después del embarazo tuvieron un promedio de 7 libras y media, el mismo tamaño que los bebés nacidos de mujeres que nunca fumaron. No obstante, las mujeres que siguieron fumando mientras estaban embarazadas tuvieron bebés más pequeños.

Este estudio no examinó otros problemas de salud. No obstante, las investigaciones previas nos indican que fumar durante el embarazo también aumenta los riesgos de parto prematuro, aborto espontáneo, defectos congénitos y síndrome de muerte súbita infantil.

Por supuesto, lo mejor es dejar de fumar antes de quedar embarazada; y mantenerse sin fumar hasta después de que su bebé haya nacido. Aproveche la campaña **Gran Día Para Dejar De Fumar**® que este año se realizará el 17 de noviembre, y ese día deje el hábito por su bienestar.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener consejos y estrategias que le ayuden a dejar de fumar.

Las calabazas y calabacillas son un nutritivo alimento



El zapallo (calabacilla) es uno de los alimentos predilectos del otoño: versátil, succulento, y asequible porque está en temporada. ¿Sabía que la calabaza pertenece a la familia del zapallo? Bajas en grasa y llenas de vitamina A y fibra, las calabazas son buenas para mucho más que solo como decoración de otoño; ¡son deliciosas! Las calabazas se pueden preparar de diferentes formas para los distintos platos de una comida, no solo para el postre. Se pueden preparar hervidas, horneadas, en puré, y mucho más. ¡Ah!, no se olvide de tostar las semillas para un bocadillo crujiente y bajo en grasas. Una forma saludable y deliciosa de cocinar la calabaza se encuentra en nuestra receta para panecitos (*muffins*) de avena y calabaza del libro de cocina *Healthy Eating Cookbook* de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Panecitos (*muffins*) de avena y calabaza

6 tazas de avena en hojuelas
 2 cucharaditas de sal
 1 taza de azúcar
 5 tazas de harina integral de trigo
 5 cucharaditas de bicarbonato de sodio
 1 cucharada de jengibre en polvo
 1 cucharada de canela
 1 taza de pasitas blancas
 2 huevos, batidos
 1 lata de calabaza de 15 onzas
 2 cucharaditas de vainilla
 1 cuarto de galón de suero de leche desnatado
 $\frac{3}{4}$ de taza de aceite de canola



Precalente el horno a 400 °F. En un tazón grande, mezcle la avena, la sal, el azúcar, la harina, el bicarbonato, el jengibre y la canela. Añada las pasitas. En un tazón aparte, combine los huevos, la calabaza, la vainilla, el suero de leche y el aceite y revuelva hasta que se hayan mezclado los ingredientes. Agregue los ingredientes húmedos a los secos y revuelva solo lo necesario para mezclar. No mezcle en exceso. Hornee en una bandeja con moldes para panecillos durante 17 minutos. Rinde 40 panecillos.



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



En la próxima edición: • Cómo comer sano en las fiestas • Ejercicios para el clima invernal • Dé un regalo asociado a la salud

Aportación de los artículos:
 Stacy Simon y Becky Slemmons

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.



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*).