



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

En esta edición: • Pilates • Golosinas más saludables para Halloween
• Los beneficios del té



Vida sana

El ejercicio puede ayudarle a disminuir el riesgo de cáncer de seno

Octubre es el mes nacional de concienciación sobre cáncer de seno, un momento perfecto para tomar medidas que le ayuden a reducir el riesgo de tener cáncer de seno. Las razones por las cuales algunas mujeres desarrollan cáncer de seno mientras que otras no, no siempre son claras, pero sí sabemos que hay algunas cosas que usted puede hacer para aumentar las probabilidades de mantenerse saludable.

El ejercicio es una de ellas. Las pruebas de que el ejercicio habitual ayuda a disminuir el riesgo de presentar cáncer son cada vez mayores. El ejercicio contribuye también a mejorar los niveles hormonales, el funcionamiento del sistema inmunológico y ayuda a mantener control sobre el peso.

Aunque tener mucho sobrepeso puede parecer un problema principalmente estético, la verdad es que el sobrepeso puede afectar seriamente su salud. El sobrepeso o la obesidad pueden elevar su riesgo de tener cáncer de seno, especialmente después de la menopausia. Tanto la obesidad como el sobrepeso tienen relación con otras formas de cáncer, así como con enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras afecciones.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda al menos 30 minutos de ejercicio, con intensidad de moderada a enérgica, 5 días a la semana como mínimo, para reducir el riesgo de tener cáncer; con relación al riesgo de cáncer de seno específicamente, hacer ejercicios durante 45 a 60 minutos resulta aún mejor. El ejercicio moderado incluye actividades que hacen que su respiración sea tan fuerte como lo sería si da una caminata rápida, anda en bicicleta, pasa aspiradora y realiza trabajos de jardinería. Las actividades enérgicas como correr, hacen que el latido de su corazón se acelere, que respire más rápido y profundamente, y le hacen transpirar.

Además de hacer ejercicio con regularidad y de mantener un peso saludable, también puede tomar medidas para proteger la salud de sus senos si, a partir de los 40 años de edad, se hace anualmente una mamografía y un examen de seno con un profesional médico.

Si le resulta un reto incorporar el ejercicio y otros hábitos saludables en su rutina diaria, el programa *Choose You*® (Yo elijo) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, le puede servir de ayuda. Este programa, disponible en Internet, recomienda que las mujeres coloquen su salud en primer lugar en la lucha contra el cáncer y brinda consejos, herramientas y recursos gratuitos de gran utilidad. Dé un vistazo a chooseyou.com.



HAGA CLICAQUÍ para obtener herramientas que le ayuden a realizar elecciones más saludables y a lograr sus metas.

Pilates para mejorar la flexibilidad, la resistencia y aliviar el estrés

Quizás parezca que Pilates es una nueva moda en acondicionamiento físico; sin embargo, en realidad fue desarrollado durante la Primera Guerra Mundial por Joseph Pilates para tratar a pacientes y soldados. Se trata de una rutina de acondicionamiento del cuerpo diseñada para mejorar el bienestar mental y físico, aumentar la flexibilidad, y fortalecer los músculos. Los ejercicios se realizan sobre tapetes o en máquinas. Usted puede comenzar a hacer Pilates independientemente de su condición física. Sin embargo, es posible que se lesione si tiene una afección médica o si no realiza los movimientos correctamente. Por lo tanto, consulte primero con su

médico y luego encuentre un instructor certificado. Asegúrese de que el instructor haya finalizado varios cientos de horas de entrenamiento en Pilates, no un curso rápido de fin de semana.

Si piensa usar máquinas de Pilates en un gimnasio o club deportivo, asegúrese de que haya un instructor calificado para que le enseñe cómo usarlas y supervise sus ejercicios.

Los movimientos en Pilates son firmes, flexibles y lentos. La respiración se coordina con el ritmo de los movimientos corporales. Por lo general, se usa ropa cómoda mientras se realizan los ejercicios, como shorts o mallas, una camiseta o un top y no se usan zapatos.

Las personas que hacen Pilates dicen generalmente que les ayuda a mejorar la postura, a estar menos propensos a lesiones y a tener un mejor estado general de salud.

Debido a que en Pilates se trabaja principalmente resistencia y flexibilidad, acompañelo con alguna forma de ejercicio aeróbico como natación o caminatas rápidas para asegurarse de que su corazón también se ejercite adecuadamente.



HAGA CLIC AQUÍ para que vea nuestras guías sobre cuánto ejercicio necesita.

Nuevas tarjetas para pacientes de quimio con mensajes de amor y apoyo

Si conoce a alguien que esté sometiéndose a un tratamiento de quimioterapia, piense en mostrarle su apoyo con las nuevas tarjetas de quimio (disponibles en inglés solamente) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. Cada tarjeta tiene un mensaje positivo y afectuoso para alentar, reconfortar y dar esperanza a aquellas personas que están recibiendo quimioterapia.

Hay 46 diseños diferentes adecuados dependiendo de si quien da la tarjeta es una familia, un amigo, un vecino, un compañero de trabajo, una persona a cargo de su cuidado o un profesional de salud. Algunas abordan específicamente la pérdida del cabello asociada con la quimioterapia; otras simplemente ofrecen amistad, amor y apoyo.

Las tarjetas están diseñadas por el artista Tani Miller, autor del libro con tono optimista y juguetonamente ilustrado titulado *"Chemio and Me: My Hair Loss Experience"* (La quimio y yo: mi experiencia de pérdida del cabello). Tanto el libro como las tarjetas están disponibles para comprarse a través de la librería en Internet de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. Las tarjetas vienen en sobres de colores brillantes paquetes de seis.

Un Halloween más saludable

Disfraces de espanto, "trick-or-treat" (dulce o travesura), toneladas de caramelos; no es de extrañar que los niños (incluso algunos adultos) esperen con ansias Halloween ("Día de Brujas") durante todo el año.

Por supuesto, darse un atracón de caramelos no es una actividad precisamente saludable, por lo que muchos padres buscan la forma de reducir la cantidad de caramelos que sus hijos traen a casa. Entre algunos consejos que han probado ser eficaces está el de darles una bolsa más pequeña o limitar el número de casas que tienen permitido visitar.

Muchos padres dejan que sus hijos reciban más dulces que lo habitual, y al mismo tiempo fijan límites para que no se excedan. Algunos guardan los caramelos fuera del alcance de los niños y solo les permiten unos cuantos al día. Otros les compran a sus hijos los caramelos que estos recibieron y les dejan usar el dinero para comprar un juguete o un juego.

Otra idea es tener a mano alimentos más saludables sobre temas de Halloween para que sus hijos no se vean tentados por un caramelo. Por ejemplo:

- Haga que pesquen manzanas con la boca.
- Deles semillas de calabaza tostadas y panecillos de calabaza horneados.
- Rellene guantes de plástico transparente con palomitas de maíz para hacer las manos de un "esqueleto".
- Vacíe el interior de unas naranjas y mézclelas con otros trozos de fruta para hacer tazones de fruta que parezcan lámparas de calabaza.
- Decore mini pizzas con vegetales y dele formas de rostros espeluznantes.

O inicie la costumbre de dar a los niños que vienen a su puerta juguetes pequeños y pegatinas o calcomanías en lugar de caramelos.



HAGA CLIC AQUÍ para solicitar las tarjetas de quimio en la librería en Internet de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Por amor al té

Para muchas personas, el té es más que solo una bebida. Es un ritual para iniciar el día, un confortable descanso de las tareas, o una manera de relajarse antes de ir a dormir. Después del agua, el té es la bebida que se consume más comúnmente en el mundo.

El consumo de té se ha relacionado durante siglos con algunos beneficios para la salud. Esto se debe a que el té está elaborado con hojas que contienen flavonoides, un tipo de antioxidante, y los antioxidantes pueden disminuir el riesgo de algunas enfermedades.

Sin embargo, hay muchas pruebas contradictorias acerca de los beneficios del té para la salud. Es preciso realizar más investigaciones antes de que podamos afirmar con seguridad que el té tiene algún efecto beneficioso sobre el colesterol, la presión arterial, la memoria, la salud de los huesos y articulaciones, o sobre el cáncer.

Lo que sí sabemos es que el té es una alternativa saludable a las bebidas gaseosas (sodas) y azucaradas con sabor a



frutas, las cuales tienen muchas calorías. Para que sus esfuerzos se vean recompensados, no agregue crema, azúcar, ni saborizantes con muchas calorías al té. Use sólo leche descremada y limón recién exprimido y experimente con las amplias variedades de té que hay disponibles. Elija una taza con un delicado motivo floral o su taza favorita y comience su propio ritual de té.

Asegúrese de que sus ensaladas tengan bajo contenido graso y sean verdes (y rojas, anaranjadas, moradas ...)

La ensalada es una opción saludable para el almuerzo o la cena, ¿no es así? Bueno, eso depende de lo que contengan las ensaladas, o más importante aún, de los aderezos que pongamos en estas. Las salsas, el queso, el tocino, las nueces y

las semillas agregan calorías y grasa que pueden hacer que una ensalada ligera se convierta en un desastre para la dieta. Siga estos consejos para mantener sus ensaladas saludables sin sacrificar sabor.

- Elija una variedad de vegetales frescos y coloridos en su punto óptimo de sabor, como la espinaca, con sus hojas verde oscuro, pimentón rojo, zanahorias anaranjadas y cebollas moradas.
- Evite añadirle ingredientes con alto contenido en grasas como quesos, tocino, nueces y semillas. Si va a darse un gusto, use sólo un poquito y elija aquellos ingredientes que tengan mayor valor nutritivo.
- Use menos aderezo para la ensalada. En los restaurantes, pida que le coloquen los aderezos aparte.
- Pruebe con perejil, ajo, orégano, albahaca, cebollinos, romero, tomillo y otras hierbas; añádalas sobre las ensaladas o agréguelas a una vinagreta sencilla preparada con aceite de oliva.
- Si va a un bar de ensaladas, evite las opciones que tengan muchas calorías y alto contenido graso como ensalada de repollo, ensalada de papas y ensaladas de frutas con crema.
- Agréguele variedad a su ensalada con alimentos que tengan alto contenido en fibra y bajas calorías como los frijoles, vegetales crudos, frutas frescas y secas.



HAGA CLIC AQUÍ para encontrar recetas saludables para ensaladas y otros platos.

Frijoles deliciosos, saludables y versátiles

Los frijoles son una elección inteligente y saludable porque poseen gran cantidad de fibra y antioxidantes que combaten enfermedades y además, tienen bajo contenido en azúcares y grasas. Los frijoles tienen también nutrientes importantes como hierro, cinc y folato. Su organismo digiere lentamente los frijoles, lo que hace que se sienta lleno durante más tiempo. Esto le ayuda a evitar que coma en exceso.

Estados Unidos es líder mundial en la producción de frijoles secos, y hay cientos de variedades que se pueden incorporar en deliciosas sopas, guisos, chiles y otros innumerables platos y guarniciones.

Para preparar los frijoles secos antes de cocinarlos, colóquelos primero en remojo. Para hacerlo de la manera tradicional, agregue 1 libra de frijoles secos a 10 tazas de agua. Cúbralos y guárdelos en el refrigerador de 6 a 8 horas o durante la noche. Escorra el agua y enjuague los frijoles, luego siga su receta favorita.

Si tiene poco tiempo, use el método de remojo rápido: ponga a hervir 10 tazas de agua en una olla. Agregue 1 libra de frijoles secos y vuélvalos a hervir; deje que hiervan de 2 a 3 minutos. Cúbralos y manténgalos a temperatura ambiente durante 1 hora. Escorra el agua y enjuague los frijoles.

Añada más frijoles a su vida y celebre este octubre el mes nacional del 'chili' con nuestra receta deliciosa de 'chili' caribeño del libro de cocina *Healthy Eating Cookbook de la Sociedad Americana Contra El Cáncer*.

'Chili' caribeño

4 tazas de frijoles negros secos, remojados
 8 tazas de agua
 2 chiles jalapeños, cortados en trozos
 1 cucharadas de jengibre recién rallado
 1 hoja de laurel
 1 taza de cilantro, picadito
 1 cucharadita de semillas de comino
 ½ cucharada de semillas de mostaza
 2 cucharadas de chile en polvo
 ½ cucharada de orégano
 5 tazas de tomates, pelados y cortados en trozos
 ½ taza de tomates deshidratados al sol
 ⅓ de taza de trigo bulgur sin cocinar
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de pimienta negra
 4 tazas de arroz cocido



Escorra los frijoles. Colóquelos a hervir en una olla con 8 tazas de agua. Agregue los pimientos, el jengibre, la hoja de laurel y ½ taza de cilantro. Tape y cocine a fuego lento durante 1 hora y media. Retírelos del fuego. Saque y deseche la hoja de laurel. En una olla aparte agregue las semillas de comino, las semillas de mostaza, el chile en polvo, el orégano y los tomates. Cocine a fuego lento durante media hora, revolviendo con frecuencia. Mezcle el trigo bulgur con ½ taza de agua hirviendo en un tazón aparte y déjelo reposar durante 10 minutos. Tome 1 taza de frijoles cocidos, junto con parte del líquido de cocción y haga puré. Vierta este puré nuevamente en la mezcla de frijoles, junto con la mezcla de tomate, trigo bulgur, sal y pimienta. Cocine a fuego lento durante 10 minutos. Sírvalo sobre arroz y agregue el cilantro restante antes de servir.



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

En la próxima edición • Actualice sus antecedentes familiares sobre cáncer • Póngase en forma con ritmo • Prepare un aderezo más saludable para el pavo



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

Aportación de los artículos: Stacy Simon.

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.