



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

**En esta edición:** • Equitación • Sustitutos bajos en grasa de la mayonesa • Información de salud que es más fácil de entender

# Vida sana

## Cáncer de ovario y de próstata: qué preguntarle al médico en una consulta de rutina

Septiembre es el mes nacional de concientización tanto del cáncer de ovario como del cáncer de próstata. Es un buen momento para preguntarle al médico sobre los síntomas específicos que pueden estar relacionados con estos dos tipos de cáncer. La detección del cáncer en una etapa inicial le da una mejor oportunidad de tratarlo con éxito.

### Cáncer de ovario:

En ocasiones, síntomas como inflamación, dolor pélvico o abdominal, dificultad para comer la cantidad que acostumbra, y deseos de orinar con mayor frecuencia se asocian con el cáncer de ovario. Sin embargo, las mujeres que por lo general tienen estos síntomas no tienen cáncer. El médico puede ayudarle a determinar qué pudiera estar causando estos síntomas.

Pregunte al médico cuál es el riesgo de que usted llegue a tener cáncer de ovario. Las mujeres que tienen casos de cáncer de ovario entre sus familiares cercanos: madre, hermanas o hijas, presentan un mayor riesgo. Lo mismo sucede con las mujeres que tienen una mutación del gen llamado BRCA1 o BRCA2. Otros factores que aumentan la propensión al cáncer son la obesidad, el uso durante más de un año de medicamentos para tratar la infertilidad, las terapias de restitución de estrógeno después de la menopausia y haber tenido cáncer de seno.

Si tiene alguno de estos factores de riesgo o síntomas, pregunte al médico si usted debe hacerse algún examen especial de detección para determinar si tiene cáncer de ovario. Las mujeres que no presentan síntomas ni factores de riesgo, no suelen someterse a exámenes de detección de cáncer de ovario.

### Cáncer de próstata:

La presencia de sangre en la orina, dolor o dificultad al orinar, así como dificultades para tener una erección, pueden ser síntomas de cáncer de próstata. Sin embargo, estos síntomas también pueden ser causados por otros motivos que no tengan relación alguna con el cáncer. Si usted tiene estos síntomas, será necesario someterse a exámenes para determinar la causa.

Si no tiene síntomas, pregunte al médico si sería adecuado que se hiciera exámenes especiales para la detección del cáncer de próstata. Si usted es una persona de raza negra o tiene familiares con cáncer de próstata, debe buscar información sobre estos exámenes especiales de detección cuando tenga 40 ó 45 años de edad, y decidir si quiere o no que le hagan dichos exámenes. Si usted no tiene estos antecedentes, entonces debe informarse sobre los exámenes especiales de detección a los 50 años de edad.

Solicite a su médico que le explique lo que puede o no indicar el examen de detección y cuáles serían sus opciones después de conocer los resultados. Esta información puede ayudarle a determinar si quiere someterse a dichos exámenes.



**HAGA CLIC AQUÍ**  
para obtener un folleto con información sobre los exámenes especiales de detección del cáncer de próstata.

## Información de salud que es más fácil de entender



Mucha de la información que recibe en relación con sus necesidades de salud puede ser difícil de comprender. Los nombres de medicamentos y enfermedades son por lo general largos y confusos. Las instrucciones en las etiquetas de los medicamentos recetados y las que recibe de las compañías de seguro médico pueden a veces resultar complicadas. Igualmente, las recomendaciones de los médicos, los sitios Web médicos y otros medios relacionados pueden resultar difíciles de comprender.

De acuerdo con el Departamento de Educación de EE.UU., la mayoría de los adultos angloparlantes en Estados Unidos tienen dificultad para

comprender y usar la información médica cotidiana que necesitan. Gran parte de esta información médica está por escrito, y eso hace que la gente que no lee bien esté en desventaja. Los estudios muestran que las personas a las que les cuesta comprender la información médica pueden enfermarse con mayor frecuencia, puede que vayan al hospital más seguido y se sometan a menos exámenes para determinar si tienen cáncer u otras enfermedades graves.

Muchos grupos del gobierno y del sector privado están trabajando conjuntamente en un plan para facilitar el uso de la información médica. Uno de los resultados es que muchos grupos médicos y de salud ya cuentan con materiales diseñados especialmente para las personas que quieren información fácil de leer. A continuación presentamos una lista de tan sólo algunos sitios Web diseñados para que sean sencillos de leer, con secciones de fácil lectura, comenzando con nuestras propias páginas de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (algunos sitios cuentan con información en español, mientras que otros sólo cuentan con la información en inglés).

- [Sociedad Americana Contra El Cáncer](#)

- [FamilyDoctor, el sitio Web de la Academia Americana de Médicos de Familia \(American Academy of Family Physicians\)](#)
- [Administración de Alimentos y Drogas de los EE. UU. \(US Food and Drug Administration\)](#)
- [Healthfinder, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. \(US Department of Health and Human Services\)](#)
- [MedlinePlus, de los Institutos Nacionales de la Salud y de la Biblioteca Nacional de Medicina](#)
- [Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo \(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism\)](#)
- [Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón \(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases\)](#)



**HAGA CLIC AQUÍ** para obtener información de fácil lectura sobre cáncer presentada por la Sociedad Americana Contra El Cáncer o visite [cancer.org/easyreading](http://cancer.org/easyreading).

## Agregue actividad de resistencia a su rutina de ejercicios para tener un programa completo

El entrenamiento de resistencia es una parte importante de un programa de ejercicios saludable, ya que le imprime tensión a los músculos, fortaleciéndolos con el tiempo. Sin embargo, eso no significa que tiene que levantar la barra de pesas más pesada. Puede mejorar su resistencia con sólo dos o tres sesiones de 20 a 30 minutos por semana, sin que necesite un equipo costoso. Por ejemplo:

- Utilice el peso de su propio cuerpo. Haga flexiones de pecho, dominadas (colgarse de una barra y elevar el cuerpo con la fuerza de los brazos), abdominales y sentadillas.
- Llene una botella plástica con agua o arena para hacer una pesa de mano.
- Pruebe los tubos o bandas de resistencia, que son económicos y fáciles de encontrar.

Un programa habitual de entrenamiento de resistencia muscular puede ayudarle a reemplazar la masa muscular que todos perdemos con la edad. Entre otros de los beneficios están:

- Fortalecer los huesos y reducir el riesgo de osteoporosis.
- Ayudar al cuerpo a quemar mejor las calorías, lo que le facilitará la pérdida de peso.
- Mejorar su equilibrio, para protegerlo de caídas.
- Disminuir los síntomas de condiciones crónicas como artritis, dolor de espalda, depresión y diabetes.
- Darle más energía.

Siempre es una buena idea hablar con el médico antes de comenzar un programa

de ejercicios, especialmente si usted tiene alguna afección médica. Empiece poco a poco y aumente gradualmente el peso y las repeticiones.



**HAGA CLIC AQUÍ** para obtener más consejos sobre cómo ponerse activo.

## ¡Comience el día de manera saludable!

¿Cuántas veces ha escuchado esto?: << *El desayuno es la comida más importante del día*>>. Usted necesita alimentarse para reponer los líquidos que ha perdido durante la noche y tener energía para las actividades del día. Aun cuando las mañanas puedan ser agitadas mientras se prepara para un día ajetreado, es importante que la primera comida del día sea una comida saludable. Hay muchas ideas de comidas de fácil preparación para que usted y su familia comiencen el día con el pie derecho:

- Pruebe con un batido o licuado: mezcle su fruta favorita con leche o yogur. Viértalo en envases fáciles de llevar si anda escaso de tiempo.
- Bayas frescas, yogur, granola: sirva un yogur bajo en grasa (los que no tienen grasa suelen tener más azúcar) o yogur de soja, corte algunas bayas u otras frutas en trozos y agréguele un cereal saludable.
- Avena u otro cereal integral caliente.
- Cereal integral frío: elija opciones que tengan mucha fibra y poca azúcar.
- Una tortilla de maíz o harina rellena con verduras, salsa y queso rallado bajo en grasa.
- Un waffle de harina integral con mantequilla de maní (crema de cacahuete).



- Tortilla de huevos con verduras: use más claras de huevos que yemas.
- Prepare un guiso la noche anterior: colóquelo en el microondas cuando se levante y estará listo para cuando tenga que irse.
- Si no le gustan los alimentos que se comen generalmente en el desayuno: pruebe un sándwich de carne magra o un tazón de sopa.



**HAGA CLIC AQUÍ** para nuestra evaluación sobre nutrición y actividad física.

## En vez de mayonesa, pruebe...



¿Está buscando formas de reducir las calorías de grasa? Fíjese en la cantidad de mayonesa que usa. La mayonesa tiene alrededor de 90 calorías

por cucharada, de las cuales, la mayor parte proviene de la grasa. Por supuesto que puede usar menos cantidad, o cambiar a una mayonesa baja en grasa o ligera. Sin embargo, también hay otras opciones.

Agregue hierbas y jugo de limón recién exprimido a la mayonesa para obtener un sabor más estimulante o pruebe una marca comercial preparada con aceite de oliva, wasabi o ajo. La cantidad de calorías es por lo general la misma, pero al tener un sabor más fuerte es posible que usted se satisfaga con menos cantidad.

En sus sándwiches, unte generosamente una sola rebanada de pan con mostaza o aderezo

## ¡Arre, arre!

La equitación es un deporte que puede disfrutar toda la familia. Puede parecer que el caballo está haciendo todo el trabajo; sin embargo, es también un gran ejercicio para el jinete. Andar a caballo combina el ejercicio cardiovascular con el fortalecimiento de la zona central del cuerpo, a la vez que mejora la flexibilidad y el equilibrio. Cabalgar requiere que usted aprenda a controlar cuidadosamente su equilibrio y posición mientras el caballo se mueve, y a usar diferentes grupos de músculos por separado, sin ponerse tenso.

Más allá de los beneficios físicos, la equitación desarrolla también la paciencia y la capacidad de concentración. Es un deporte que puede comenzar a cualquier edad ya que puede elegir entre muchas disciplinas diferentes de equitación y progresar a su propio ritmo. Incluso hay programas en todo el país que ayudan a adultos y niños con discapacidades a disfrutar de los beneficios de la equitación y de otras actividades asistidas con caballos.

¿Está listo para empezar? Para encontrar un instructor acreditado en su zona, busque en el sitio Web de la Asociación Americana de Instructores de Equitación (*American Riding Instructors Association*). Antes de inscribirse, pida que le permitan ir al sitio y ver una clase. Un buen instructor usará métodos humanitarios de entrenamiento y será respetuoso tanto con los estudiantes como con los caballos. Recuerde mantenerse protegido en todo momento usando un calzado adecuado y un casco mientras cabalga.

bajo en grasa. Si quiere que sea más cremoso, reemplace la mayonesa con queso blanco bajo en grasa. También puede combinar la mayonesa con crema agria ligera o baja en grasa, que suele tener menos calorías.

Si quiere algo exótico, pruebe el tzatziki, una salsa de ajo y pepino elaborada con yogur griego sólido (bajo en grasa, ¡por supuesto!). El tzatziki tiene menos calorías que la mayonesa y mucho sabor. Y ese es su objetivo: ¡menos calorías y más sabor!



**HAGA CLIC AQUÍ** para obtener más consejos sobre cómo reducir las grasas y las calorías.



## La temporada de la manzana

Es grata y placentera la sensación crujiente y jugosa que se tiene al darle una mordida a una manzana. Aunque las manzanas están disponibles durante todo el año, el otoño es verdaderamente la temporada de la manzana, cuando la fruta está más fresca. Los estadounidenses, en general, comen una manzana a la semana. Los principales estados productores de manzanas son Washington, Nueva York, Michigan, California, Pensilvania y Virginia. En EE.UU., se cultivan alrededor de 2500 tipos de manzanas.

Las manzanas contienen vitaminas y fibras que son saludables para usted; puede comerlas en ensaladas, prepararlas en puré y salsas u hornearlas en una amplia variedad de platos de entrada, guarniciones y postres.

En esta receta del libro de cocina *Healthy Eating Cookbook de la Sociedad Americana Contra El Cáncer* se acompañan las manzanas con otro clásico de otoño, las batatas (camote).

## Batatas con manzanas

4 batatas grandes, peladas y cortadas en cuartos  
 ½ taza completa de azúcar morena clara  
 ¼ taza de jugo de naranja fresco  
 2 cucharaditas de cáscara de naranja, rallada  
 ½ cucharadita de canela  
 2 manzanas grandes ácidas para cocinar, con piel, cortadas en rodajas  
 2 cucharadas de margarina de aceite de maíz, fría y cortada en trozos pequeños



Cocine las batatas al vapor en una vaporera a fuego moderado durante 15 minutos o hasta que se ablanden. Deje que las batatas se enfíen un poco y córtelas en rodajas de ½ pulgada. Combine el azúcar morena, el jugo de naranja, la ralladura de la cáscara de naranja y la canela en un tazón pequeño y mezcle bien. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque en capas las batatas, las manzanas y la mezcla de azúcar morena, un tercio a la vez, en una fuente de horno y coloque unos trocitos de margarina. Hornee durante 30 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.

Rinde 8 porciones.



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



**En la próxima edición:** • Cómo el ejercicio puede reducir su riesgo de cáncer de seno • Golosinas más saludables para el Día de Brujas (Halloween) • Los beneficios de tomar té



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

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

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](http://www.cancer.org).