

FEBRERO 2024

BOLETÍN PLAN DE SALUD

MES NACIONAL DE GENERAR CONSCIENCIA SOBRE EL CÁNCER

Prevención de cancer

Los exámenes de detección de cáncer examinan su cuerpo para detectar cáncer antes de que pueda tener síntomas. Hacerse exámenes de detección temprano puede ser la mejor manera de detectar y tratar el cáncer, cuando es posible que el tratamiento funcione mejor. Se recomiendan exámenes de detección de cáncer según el sexo, edad, antecedentes médicos, antecedentes familiares y más. A continuación se muestra una lista de exámenes de detección sobre los cuales debe considerar hablar con su médico:

- **Detección de cáncer de mama:** se recomienda que las mujeres de 40 años o más se realicen una mamografía una vez al año.
- **Detección de cáncer cervical:** se recomienda que las mujeres de 21 a 65 años se realicen una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
- **Detección de cáncer colorrectal:** recomendada para mayores de 45 años y la frecuencia depende de la clase de prueba.

Para obtener una lista completa de exámenes y evaluaciones preventivas, consulte su Programa Preventivo en su pagina web o la aplicación de internet del miembro.

Tomar decisiones saludables también pueden reducir el riesgo de contraer cáncer. A continuación se presentan algunas opciones de estilo de vida que pueden marcar la diferencia en su salud y en la prevención del cáncer:

- **Evite el tabaco:** el cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer y fumar cigarrillos es el factor de riesgo

LOS TEMAS DE ESTE MES

- **MES NACIONAL DE GENERAR CONSCIENCIA SOBRE EL CÁNCER**
- **MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN**
- **RECETA DE FEBRERO: ENCHILADAS FÁCILES CON QUESO**



- **número uno para el cáncer de pulmón.** El fumar está relacionado con alrededor del 80% al 90% de las muertes por cáncer de pulmón. El consumo de tabaco puede causar cáncer en casi cualquier parte del cuerpo.
- **Proteja su piel:** el cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. La exposición a los rayos ultravioletas (UV) del sol y de las camas solares parece ser el factor ambiental más importante implicado en el desarrollo del cáncer de la piel. Para ayudar a prevenir el cáncer de piel, protéjase permaneciendo en la sombra, aplicándose protector solar, usando ropa protectora contra el sol, sombrero y gafas de sol.
- **Limite el consumo de alcohol:** beber alcohol aumenta el riesgo de contraer cáncer. Cuanto menos alcohol bebas, menor será tu riesgo de padecer cáncer.
- **Mantener un peso saludable:** el sobrepeso o la obesidad están relacionados con un mayor riesgo de contraer 13 tipos de cáncer. Estos cánceres representan el 40% de todos los cánceres diagnosticados en los Estados Unidos cada año.

Vivir con Cáncer y Con sus Cuidadores

Vivir con cáncer tiene un impacto en su salud física, mental, emocional, social y financiera. Dependiendo del tipo de cáncer que tenga una persona, se determinará su plan de tratamiento y la odisea de cada persona es única. Es importante que quienes viven con cáncer cuenten con un sistema de apoyo a su alrededor. Ya sea que le hayan diagnosticado con cáncer o sea un cuidador, es importante cuidarse físicamente realizando suficiente actividad física, llevando una dieta saludable, manteniéndose hidratado y durmiendo lo suficiente. Concéntrese en su salud emocional hablando de sus sentimientos con un ser querido y encontrando formas de controlar su estrés. También puede hablar con un médico, especialista o unirse a un grupo de apoyo. Es importante saber que no está solo y que es bueno pedir ayuda.

MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN



Estrategias para vivir un estilo de vida saludable para el corazón

Cuando elige comportamientos saludables, puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y al mismo tiempo prevenir otros síntomas crónicos y graves.

- **Conozca su historial de salud:** hable con su médico sobre el historial médico de su familia.
- **Coma sano:** elija frutas, vegetales, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa con más frecuencia. Intente comer menos sal, grasas saturadas y azúcar agregada.
- **Muévase más:** intente realizar 150 minutos de actividad aeróbica cada semana y actividades de fortalecimiento muscular 2 días por semana.
- **Evite/deje de fumar:** llame al 1-800-QUIT-NOW para dar el primer paso en su camino hacia dejar de fumar.
- **Tome sus medicamentos según las indicaciones:** Siga cuidadosamente las instrucciones de su médico y haga preguntas si no comprende algo. Nunca deje de tomar medicamentos sin consultar primero con su médico.
- **Elija las bebidas con prudencia:** Elija agua con mayor frecuencia. Si bebe alcohol, hazlo con moderación. 1 trago al día para mujer y 2 para hombres.
- **Controle la presión arterial en casa**

Nutrición y salud del corazón

Mantenga su corazón sano eligiendo los alimentos correctos. Es posible que su propio médico profesional le haya indicado que siga una "dieta saludable para el corazón", pero ¿qué significa eso exactamente?

Un alimento puede considerarse y clasificarse como "saludable para el corazón":

- Si es una fuente beneficiosa de nutrientes
- Si es limitado en grasas saturadas y trans
- Si es limitado en sodio

La marca Heart-Check fue una herramienta creada para ayudar a las personas a tomar decisiones saludables para el corazón. Cuando lo vea, puede estar seguro de que un producto se alinea con las recomendaciones de la Asociación Estadounidense del Corazón para un patrón de alimentación saludable en general. Simplemente busque la marca Heart-Check en alimentos y bebidas cada vez que compre. Antes de visitar la tienda, puede utilizar la herramienta digital de Heart-Check. Esta herramienta le permitirá buscar alimentos certificados por Heart-Check, crear una lista de compras y marcar los artículos a medida que los encuentre. Esta herramienta se actualiza periódicamente para brindarle la lista más actualizada de alimentos certificados por Heart-Check. Puede ayudarle a identificar alimentos más saludables para agregar a su lista de compras. Visite la lista de compras digital de Heart-Check en heart.org/en/grocery-list.

Lo más destacado del programa de febrero:

Reduzca su riesgo: de enfermedades cardíacas

Aprenda cómo reducir su riesgo de desarrollar problemas cardíacos. Este programa le explicará cómo mantener su corazón sano y le ayudará a prevenir problemas como ataques cardíacos e insuficiencia cardíaca. Revisará temas como saber cómo controlar la presión arterial, controlar el estrés para mantener el corazón feliz y elegir una dieta saludable para el corazón.

Si tiene antecedentes familiares de problemas cardíacos, está preocupado por su salud o simplemente quiere ser proactivo para proteger su corazón, este programa puede ser adecuado para usted.

Vaya a su nueva aplicación para miembros o sitio web mejorado y explore la Biblioteca de programas en la pestaña Viaje para obtener más información.



enchiladas fáciles con queso

Ingredientes

- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa
- 1 ½ tazas de maíz (fresco o congelado, o una lata de 15 onzas, escurrido y enjuagado)
- ½ taza de chiles verdes suaves picados (lata de 4 onzas)
- ½ cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 ½ tazas de queso rallado
- 8 tortillas de harina integral (10 pulgadas) o 12 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- 1 lata (15 onzas) de salsa para enchiladas

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 grados. Engrase o rocíe ligeramente un portador para hornear de 9 x 13 pulgadas.
2. Mezcle los frijoles, la salsa, el maíz, los chiles, el ajo y la mitad del queso en un bol.
3. Caliente cada tortilla en una sartén seca y apílalas en un plato.
4. Vierta aproximadamente 1/2 taza de la mezcla de frijoles sobre cada tortilla.
5. Enrolle la tortilla y colóquela con la costura hacia abajo en el portador para hornear.
6. Vierta la salsa para enchiladas sobre las tortillas y esparza con el queso restante.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que esté caliente.
8. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Notas

Sustituya los frijoles pintos por frijoles negros o rojos. Intente sustituir los frijoles por pollo o pavo cocido. Ideas para aderezos: salsa picante, aguacate, aceitunas negras, cebolla verde, lechuga, rábanos o yogur natural o crema agria bajos en grasa.