



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

**En este número** • Suplementos dietéticos: Lo que usted necesita saber • Viva con más tranquilidad, más equilibrio y más salud • Control de los precios en tiempos difíciles

# Vida sana

## Todo en la familia: Conozca su historia clínica familiar

Usted tiene los ojos de su madre, la sonrisa de su padre y ese cabello rizado que sin duda heredó de su abuelo. Algunos rasgos familiares son fáciles de reconocer. Otros, como la tendencia a padecer de ciertas enfermedades, no son tan obvios. Por eso es importante averiguar la historia clínica de su familia.

La diabetes, las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer tienden a ser “cosa de familia”. Si en su familia hay quienes sufren de alguna o varias de estas enfermedades, es conveniente que hable con su doctor(a) al respecto. Es posible que necesite hacer ciertos cambios en su estilo de vida para reducir el riesgo de contraer este tipo de enfermedades, o seguir un plan específico de exámenes para detectar a tiempo cualquier posible problema de salud.

La oficina del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos cuenta con una herramienta en línea gratuita para hacerle más fácil llevar un registro de la historia clínica de su familia. Conocido como *My Family Health Portrait* (Retrato de mi salud familiar), le permite guardar en su propia computadora esta importante información e imprimirla, para presentársela luego a su doctor(a).

¿Por qué no aprovechar la reunión familiar de este verano para comenzar? El Director General de Salud Pública ofrece los siguientes consejos:

- Hable primero con sus padres, hermanos e hijos. Siga luego con sus abuelos, sus tías y tíos, y sus parientes más lejanos. Pregunte también por los problemas de salud de quienes ya han fallecido.
- Pregunte sobre enfermedades graves, como cáncer o derrame cerebral, y también sobre afecciones crónicas, como hipertensión arterial, excesivo colesterol en la sangre y diabetes.
- Tenga en cuenta los sentimientos de sus familiares. Es posible que a algunos les resulte difícil hablar de algo tan personal.

Si se entera de un problema de salud en la familia, no se asuste. Comparta esa información con su médico(a), el (la) cual podrá evaluar su caso en particular y crear un plan de análisis específicos apropiados para usted.



Para obtener información sobre el análisis genético en relación con el cáncer, **haga clic aquí**. *My Family Health Portrait* (Retrato de mi salud familiar) se encuentra en <https://familyhistory.hhs.gov/>.



## ¿Qué cantidad de agua debería beber a diario?

El agua es vital para nuestra salud. Nuestras células la necesitan para funcionar. Cuando no bebemos suficiente agua, nos sentimos débiles, mareados y desorientados.

Todos hemos oído que deberíamos tomar entre seis y ocho vasos de agua o líquidos claros todos los días. Pero la cantidad de agua que uno realmente necesita depende de su salud, su nivel de actividad y el sitio donde vive. Por ejemplo: pueden necesitar beber más agua las personas que viven en climas calientes y secos y quienes hacen ejercicios intensos.



Muchos entusiastas del tema, que van a todos lados con su botellita de agua, señalan que beber agua en abundancia puede hacernos sentir mejor, reducir el apetito y mejora la piel, pero la ciencia no lo ha comprobado indiscutiblemente. En realidad, tanto es peligroso beber demasiado poco como beber demasiado.

Quienes consumen demasiada agua pueden llegar a sufrir de hiponatremia (desequilibrio de electrolitos que puede producir hinchazón cerebral e incluso la muerte). Por otra parte, la deshidratación es igualmente preocupante. Si usted sufre de vómitos, diarrea o fiebre por más de veinticuatro horas; si su orina es de color muy oscuro o en pequeña cantidad, o si por doce horas o más no orina; si se mareo o se desmaya cuando está de pie, o da señas de estar desorientado(a) o confuso(a), es posible que esté seriamente deshidratado(a) y necesite atención médica.

## Viva con más tranquilidad, más equilibrio y más salud

El yoga, término que en sánscrito significa "unión", se practicó inicialmente en la India, hace más de cinco mil años. En los Estados Unidos de hoy se practican más de cien tipos distintos de yoga; entre ellos, los llamados ananda, ashtanga, bikram, integral, iyengar, kripalu y kundalini. La mayoría de estas versiones se basan en el hatha yoga, el cual utiliza el movimiento, ejercicios de respiración y meditación para alcanzar la conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Las investigaciones al respecto han demostrado que la práctica habitual de yoga puede mejorar la aptitud física, disminuir el grado de estrés y aumentar la sensación de relajación y bienestar.

También hay evidencias que sugieren que practicar yoga puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas de cáncer, asma, diabetes, adicción a las drogas, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y migraña. Y asimismo puede ayudar a combatir la ansiedad y la depresión.

Una sesión típica de yoga dura entre veinte minutos y una hora, y conlleva movimientos lentos y suaves y meditación guiada. ¿Le interesa probar? Consulte el programa de clases de algún estudio de yoga de su vecindario, un gimnasio o algún centro comunitario. O comience con alguno de los muchos libros y DVDs sobre yoga publicados.

## Llene su despensa con provisiones saludables

¿Escoge alimentos procesados sólo porque son baratos y fáciles de preparar? Deshágase de las cajas de macarrones con queso, mezclas instantáneas, papas fritas y galletitas. Abastezca su despensa con provisiones nutritivas que pueda utilizar para crear comidas saludables y económicas en un instante.

Provéase de verduras y frutas envasadas (sólo fíjese que no contengan agregados de azúcar o de sodio). Las verduras envasadas, como los tomates, por ejemplo, constituyen una buena base para preparar sopas, y la fruta envasada puede servir fácilmente como merienda o como complemento o toque final de las ensaladas. Pruebe servir pastas y arroz integrales, los cuales tienen más fibras que el arroz blanco y las pastas de harina refinada. Tenga a la mano frutos secos, como pecanas o nueces, y frutas secas, para servir como saludable tentempié de mediodía o sobre las ensaladas.

Añada un toque de sabor saludable para el corazón, almacenando elementos esenciales para la buena cocina, como el aceite de oliva o el de canola, mostaza, salsa para pastas y vinagre. Con el armario lleno de opciones nutritivas, ¡no tendrá excusa para no comer mejor!



**HAGA CLIC AQUÍ** para obtener más consejos sobre el buen comer.



**HAGA CLIC AQUÍ** para aprender más sobre esta antigua práctica.

## Suplementos dietéticos: Lo que usted necesita saber



Usted ingiere sus cinco porciones de frutas y verduras diarias y, la mayoría del tiempo, recuerda tomarse un suplemento vitamínico cada mañana. ¿Podría también beneficiarse, tomando vitaminas o hierbas adicionales?

Si sigue una dieta equilibrada, es probable que no necesite tomar un suplemento. Sin embargo, ciertas personas podrían beneficiarse al tomar suplementos específicos. Por ejemplo, quienes sufren de ciertas afecciones médicas o quienes no pueden o no suelen consumir productos lácteos podrían necesitar tomar suplementos de vitamina D

para asegurarse de tener la cantidad suficiente de esta vitamina.

Pero tenga en mente que los suplementos dietéticos conllevan riesgos y producen efectos secundarios. Algunas sustancias pueden ser peligrosas, especialmente si se toman en grandes cantidades. Por ejemplo, demasiada vitamina C puede interferir con la habilidad del cuerpo de absorber el cobre, metal esencial para la química corporal. Además, hay productos herbolarios que pueden bloquear o acelerar la absorción de algunos medicamentos recetados.

Por otra parte, no todos los suplementos se fabrican de igual modo. Pocas son las normas gubernamentales vigentes para garantizar la calidad y seguridad de los suplementos dietéticos.

Si piensa tomar un suplemento dietético, asegúrese antes de consultar a su médico(a) al respecto.



**HAGA CLIC AQUÍ** para aprender más acerca de los suplementos dietéticos.

## Control de los precios en tiempos difíciles

Hasta en tiempos mejores, pagar por la atención médica puede resultar difícil. Hay muchas posibles fuentes de ayuda para las familias que necesitan asistencia financiera extra en tiempos difíciles.

Si usted pierde su trabajo, tiene derecho a escoger mantener temporalmente los beneficios de seguro médico colectivo a través del *Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act* (Acta de Reconciliación Presupuestaria Colectiva Consolidada o COBRA, por sus siglas en inglés), convertida en ley en 1986. A partir de marzo del 2009, uno puede obtener ayuda extra si perdió su trabajo involuntariamente entre el 1 de septiembre del 2008 y el 31 de diciembre del 2009. Hay, sin embargo, algunas restricciones. Para obtener más información, comuníquese con el *United States Department of Labor* (Departamento de Trabajo de los Estados Unidos).

¿Se le hace difícil pagar sus medicamentos recetados? Hay muchos recursos públicos y privados que pueden ayudarle. Para obtener información sobre programas de asistencia para cobertura de medicamentos recetados, los requisitos que debe reunir y los formularios de solicitud, sírvase dirigirse a los sitios electrónicos de



*Partnership for Prescription Assistance program* (pparx.org) y *NeedyMeds, Inc.* (needymeds.org).

Si padece de cáncer, el programa de Guía de Pacientes (*Patient Navigator*) creado por la Sociedad Americana del Cáncer puede ayudarle a lidiar con los problemas psicosociales, emocionales y financieros que esta enfermedad suele traer.



**HAGA CLIC AQUÍ** para aprender más sobre lo que la Sociedad Americana del Cáncer está haciendo para ayudar.

## Los tomates: Un alimento esencial

El preciosamente rojo y fabulosamente fragante tomate, ¿es fruta o verdura? El antiguo debate tiene dos respuestas: aunque técnicamente hablando es una baya, parte de la familia de las frutas, generalmente se sirven como verduras.

En inglés, todavía no se ha dado la última palabra en cuanto a cómo pronunciar el nombre de esta fruta favorita; están entre "tuh-MAY-toh" y "tuh-MAH-toh". El *American Heritage Dictionary* da como apropiadas las dos pronunciaciones.

Siendo que de junio a septiembre es la temporada de los tomates, éste es el mejor momento para considerar los beneficios que esta brillante y deliciosa fruta ofrece a la salud.

Los tomates constituyen una fantástica fuente de licopene, el nutriente que les da su brillante color rojo.

¿Este verano, por qué no explorar la variedad de tomates que ofrece su supermercado local? Muchos presentan ahora una enorme variedad, dando a los consumidores la oportunidad de asar los tomates *beefsteak*, merendar con la jugosa variedad tipo uvas o preparar un pico de gallo con los delicados tomates *heirloom*.

Sean cuales fueren los que elija, definitivamente, los tomates deberían estar entre los alimentos esenciales de su mesa de verano.

6 tomates grandes, maduros y picados  
o 1 1/2 tazas de tomates importados tipo ciruela, envasados, colados.

2 pimientos morrones, quitados  
el corazón y las semillas, y picados.

2 pepinos grandes, pelados, quitadas  
las semillas, y picados.

1 cebolla amarilla mediana, picada.

1 diente de ajo.

1 1/2 tazas de jugo de tomate envasado.

1/4 de taza de vinagre de vino rojo.

1 cucharada de aceite de oliva.

Una pizca de cayena o salsa picante.

Sal y pimienta recién molida, a gusto.

1/2 taza de perejil fresco picado.

## Gazpacho Sopa fría a base de tomates

En un procesador de alimentos con cuchilla de metal (o una licuadora), vierta los tomates, los pimientos morrones, los pepinos, la cebolla y el ajo, poco a poco, añadiendo a cada tanda suficiente jugo de tomates como para evitar que las cuchillas de la procesadora o de la licuadora se atoren. Procese los ingredientes sólo hasta que se mezclen bien (sin hacerlos puré).

En un recipiente grande, combine la mezcla de verduras procesada, el vinagre, el aceite de oliva, la cayena, la sal y la pimienta, y tape el recipiente. Refrigere la mezcla durante cuatro horas o más, ajustando los condimentos en caso de que sea necesario. Sirva la sopa en platos soperos. Adórnelos con perejil.

*Rinde 8 porciones.*

*Contiene, aproximadamente, 64 calorías y 2 gramos de grasa por porción.*



**HAGA CLIC AQUÍ** para solicitar el libro de cocina *The American Cancer Society's Healthy Living Cookbook*.

### En el próximo número:

- Ideas para un menú saludable
- Teñirse el cabello, ¿es seguro?
- Para reconocer el cáncer de ovarios



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

Contribuyentes de los artículos:  
Eleni K. Berger, Susan Plunkett,  
Lindsey Lockhart, Scott Simpson  
y Rebecca V. Snowden.

La Sociedad Americana del Cáncer proporciona todo el contenido de *Vida sana (Healthy Living)*.

Si desea inscribirse para recibir este boletín electrónico **HAGA CLIC AQUÍ** para acceder a [acsworkplacesolutions.com](http://acsworkplacesolutions.com). Si desea más información sobre los programas, servicios y eventos próximos de la Sociedad Americana del Cáncer, llame al teléfono 1-800-227-2345 o visite [www.cancer.org](http://www.cancer.org).