



En esta edición

Consejos para la prevención del cáncer

Siéntate menos, muévete más

Colorea tu plato para la prevención del cáncer

Receta: Verduras asadas

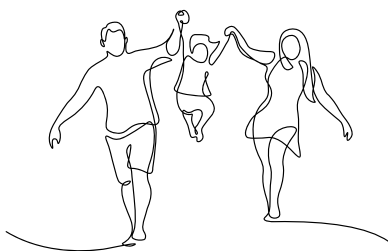
La semana entrante

Conclusiones del 2021

Mantener el rumbo

Hidratación

Receta: Pizza de frutas



Consejos para la prevención del cáncer

Aproximadamente uno de cada tres estadounidenses desarrollará algún tipo de cáncer durante su vida. Si bien estas estadísticas suenan desalentadoras, se están logrando muchos avances para mejorar el diagnóstico y el tratamiento del cáncer.

Las células de tu cuerpo crecen o se dividen para formar células nuevas cuando tu cuerpo las necesita, lo cual es un proceso normal. Con la enfermedad del cáncer, algunas de las células del cuerpo crecen sin control. Pueden extenderse a otras partes de tu cuerpo y pueden formar bultos de tejido llamados tumor o malignidad.

Cuanto antes se detecte una neoplasia maligna, mayores serán tus posibilidades de éxito en el tratamiento. Puedes reducir tu probabilidad de contraer cáncer si manejas los factores de riesgo que puedes controlar. Hay nueve tipos específicos de cáncer para los que esto es especialmente cierto. A continuación, se muestran formas de reducir el riesgo de cáncer mediante elecciones de estilo de vida.

Evita todas las formas de tabaco. Fumar no solo causa cáncer, sino que también impide que tu cuerpo lo combata. El humo del tabaco tiene al menos 70 sustancias químicas cancerígenas que ingresan al torrente sanguíneo cada vez que inhalas ese humo. Estos químicos también pueden dañar tu ADN y pueden hacer que las células crezcan de manera diferente a como deberían. Aprende más aquí:

<https://www.cdc.gov/cancer/tobacco/index.htm>

Come saludablemente. La evidencia muestra que comer de manera saludable, aunque no es una garantía para prevenir el cáncer, puede reducir tu riesgo. Come muchas frutas y verduras, cereales integrales, alimentos proteicos bajos en grasa, frijoles y legumbres. Limita las comidas rápidas y procesadas. Consume alcohol en cantidades

moderadas o cero, y reduce el azúcar en tu dieta. Estas estrategias de alimentación saludable también te ayudarán a lograr y mantener un peso saludable, lo que puede reducir el riesgo específicamente de cáncer de mama, próstata, pulmón, colon y riñón.

Haz ejercicio con regularidad y mantén un peso saludable. La actividad física es útil para controlar el peso, e incluso si no pierdes peso, el ejercicio te protegerá. Puedes reducir tu riesgo de cáncer de colon y te ayuda a reducir el riesgo de cáncer de mama y reproductivo de una mujer.

Protégete del sol. El cáncer de piel es común y uno de los más prevenibles. El sol emite naturalmente radiación ultravioleta (UV) y estos rayos UV dañan la piel. Las camas de bronceado y las lámparas solares harán lo mismo, solo que los rayos UV de estos son artificiales. Demasiada radiación ultravioleta puede dañar el ADN de las células de la piel y provocar cáncer de piel.

Evita el sol del mediodía, entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más fuertes. Permanece a la sombra tanto como sea posible, usa gafas de sol y cubre las áreas de piel expuesta. No escatimes en protector solar (SPF de al menos 30) y vuelve a aplicar cada dos horas. Adultos, sean un buen modelo a seguir para la protección de la piel, ya que el 80% de la exposición al sol de por vida de una persona se adquiere antes de los 18 años.

Vacúnate. Ciertas infecciones virales pueden causar cáncer, así que habla con tu médico sobre la vacunación contra la hepatitis B y el VPH (recomendada para niñas y niños de 11 a 12 años).

Obtén atención médica regular. Los autoexámenes y las pruebas de detección de varios tipos de cánceres aumentarán tus posibilidades de descubrir el cáncer temprano, cuando el tratamiento es más eficaz. Habla con tu médico sobre el mejor plan y cronograma de detección del cáncer para ti.

Puedes encontrar más consejos aquí: www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/index.htm

Siéntate menos, muévete más

Cómo el ejercicio reduce el riesgo de cáncer

Seguimos aprendiendo más sobre la función protectora que desempeña la actividad física regular en la prevención y el tratamiento de casi todas las enfermedades crónicas, incluido el cáncer. El ejercicio puede ayudar a reducir tu riesgo de ciertos cánceres y puede mejorar la efectividad del tratamiento y la calidad de vida de quienes tienen cáncer.

Seguir las recomendaciones proporcionadas por las Pautas de actividad física para estadounidenses (health.gov/our-work/physical-activity) puede contribuir a la prevención del cáncer de vejiga, mama, colon, esófago, riñón, estómago y útero. El ejercicio también puede ayudar a mejorar las tasas de supervivencia de las personas con cáncer de mama, colon y próstata.

Para las personas con cáncer que reciben tratamiento, el ejercicio moderado puede ayudar a reducir los efectos secundarios del tratamiento, como la fatiga, y proporcionar una mejor calidad de vida. Las recomendaciones de actividad física, para quienes tienen cáncer, incluyen 30 minutos de actividad moderada 3 veces a la semana (90 minutos en total) y algunos ejercicios de fortalecimiento de 2 a 3 veces por semana.

Entonces, ¿cómo el ejercicio realmente reduce el riesgo de cáncer? Primero, te ayuda a mantener un peso saludable. El ejercicio ayuda a tu cuerpo a regular los niveles hormonales, ya que algunas hormonas aumentan el riesgo de cáncer. El ejercicio también acelera la digestión, reduciendo el tiempo que las sustancias potencialmente dañinas se encuentran en el colon.

Si bien hablamos de la necesidad de realizar una actividad moderada o vigorosa, también es muy importante limitar los períodos prolongados de estar sentado. Esto también aumenta el riesgo de cáncer, incluso si haces ejercicio con regularidad. Levántate y muévete durante un par de minutos cada hora que estés despierto, y más a menudo si es posible.

Encuesta de HealthQuest

Se invita a los empleados estatales y sus cónyuges que buscan crédito de HealthQuest para participar en Camina Kansas, a ingresar la información de sus empleados a través de esta encuesta: kstate.qualtrics.com/jfe/form/SV_004TEc6Y2zndwW

La encuesta permanecerá abierta hasta el 1 de julio, después de lo cual todos los datos proporcionados se enviarán a HealthQuest. La participación en Camina Kansas proveerá 4 créditos.

Colorea tu plato para la prevención del cáncer

Mientras piensas en comer para prevenir el cáncer, mantén la imagen de un arco iris en tu mente. Este es un consejo simple y sólido respaldado por investigaciones en curso. Además de las vitaminas y los minerales, las frutas y verduras de colores brillantes contienen fitonutrientes que brindan beneficios protectores para la salud. Estos fitonutrientes a base de plantas protegen las células del cuerpo del daño causado por compuestos dañinos en los alimentos y el medio ambiente, y detienen el crecimiento de las células cancerosas de diversas formas.

Los fitonutrientes son más seguros y más útiles cuando se ingieren como parte de una dieta saludable y no en suplementos. Así que carga tu plato con colores y una variedad de frutas, verduras, granos integrales, frijoles y lentejas. Cuando comas carne, elige proteínas animales magras, pero considéralas como guarnición o incorpóralas en platos salteados, sopas o platos combinados para agregar sabor, pero no como el ingrediente principal. Elimina las carnes procesadas, aquellas que han sido ahumadas, curadas, saladas, fermentadas o con conservantes añadidos.

Cuando se trata de frutas, verduras y otros alimentos vegetales, ¡más importa! Obtén más información sobre cómo poner un arco iris en tu plato aquí: ksre-learn.com/MF3252



Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

Verduras asadas

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 pimientos morrones medianos sin la parte central, picados en trozos de 1 pulgada
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 1 calabacín pequeño, con los extremos recortados, cortados a lo largo y luego en trozos de ½ pulgada
- ½ cebolla morada mediana, pelada y cortada en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ cucharadita de condimento italiano
- 2-3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de tomates uva
- 8 espárragos frescos
- 1-2 cucharadas de jugo de limón amarillo fresco
- Sal y pimienta negra recién molida

Instrucciones:

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Calienta el horno a 400 °F.
- Pela las zanahorias y la cebolla; retira los extremos leñosos de los espárragos doblándolos hasta que se rompan; recorta las puntas del calabacín. Enjuaga los pimientos, las zanahorias, el calabacín, la cebolla, los tomates y los espárragos frotándolos suavemente con agua fría bajo el grifo. Quita la parte central de los pimientos y córtalos en trozos de 1 pulgada; corta las zanahorias en rodajas de ¼ de pulgada; corta el calabacín a lo largo y luego en trozos de ½ pulgada de grosor; corta la cebolla en trozos de 1 pulgada de grosor.
- Coloca los pimientos morrones, las zanahorias, el calabacín y la cebolla en una bandeja para hornear de 18 por 13 pulgadas, con borde. Nota: Si bien una bandeja para hornear oscura no es buena para hornear, es buena para asar verduras, ya que las ayuda a dorarse un poco mejor.
- Rocía las verduras con aceite de oliva; espolvorea con condimento italiano, ajo, sal y pimienta; revuelve para cubrir las.
- Extiende en una capa uniforme y asa en el horno precalentado durante 15 minutos.
- Retira y agrega los tomates y los espárragos, regrésalas al horno y asa 10 minutos más.
- Rocía con jugo de limón y sirve.

Información nutricional de 1 porción: 100 calorías; 7 g (0 g de grasas trans, 1 g de grasas saturadas); 12 g de carbohidratos; 2 g de proteína; 3 g de fibra; 320 mg de sodio; 4 g de azúcares.