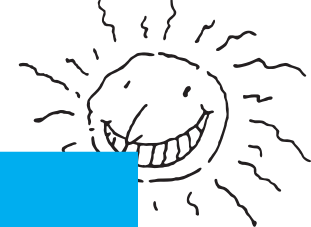


HOPE

BOLETÍN DE SALUD



VOL. 27, NO. 10

“Una onza de prevención vale una libra de curación.”

OTOÑO DEL 2007

EL CORAZÓN DEL ASUNTO

Cómo puede la vacuna contra la gripe salvar su vida

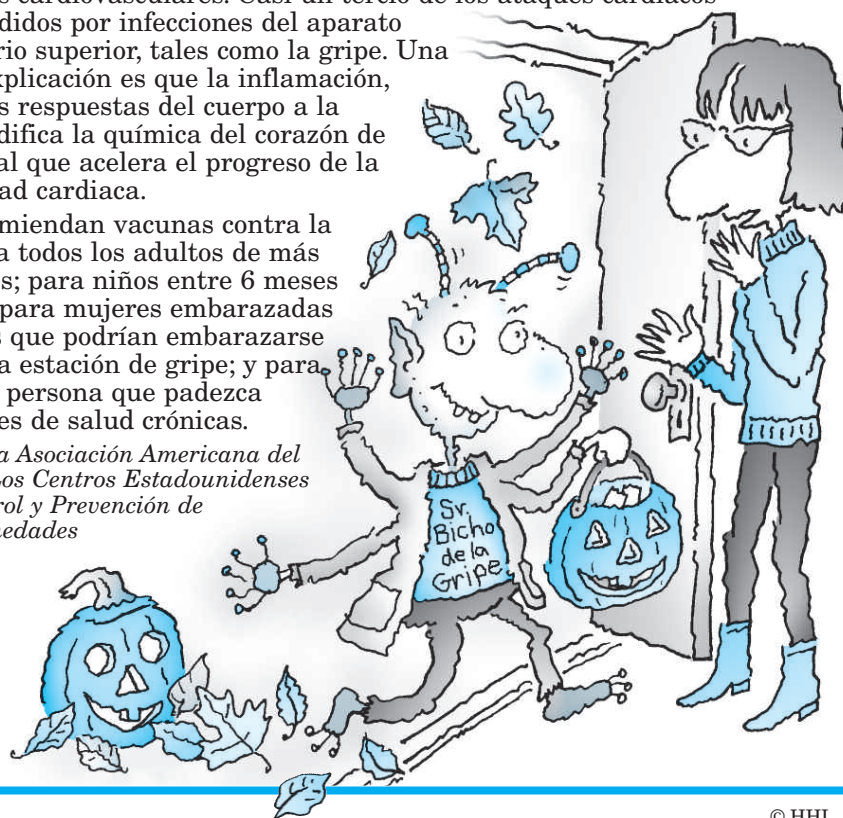
Si usted tiene un historial de enfermedades cardíacas, una vacuna contra la gripe puede hacer más que prevenir que se sienta terrible durante una semana o dos.

Los investigadores han descubierto que las personas que sufren de enfermedades cardíacas y que obtuvieron vacunas contra la gripe tuvieron un menor riesgo de un ataque cardíaco o de morir de un ataque cardíaco que aquellas que no se vacunaron.

La gripe incrementa las posibilidades de ataque cardíaco, infarto y otros problemas cardiovasculares. Casi un tercio de los ataques cardíacos son precedidos por infecciones del aparato respiratorio superior, tales como la gripe. Una posible explicación es que la inflamación, una de las respuestas del cuerpo a la gripe, modifica la química del corazón de manera tal que acelera el progreso de la enfermedad cardíaca.

Se recomiendan vacunas contra la gripe para todos los adultos de más de 50 años; para niños entre 6 meses y 5 años; para mujeres embarazadas o mujeres que podrían embarazarse durante la estación de gripe; y para cualquier persona que padezca condiciones de salud crónicas.

Fuentes: La Asociación Americana del Corazón; Los Centros Estadounidenses para Control y Prevención de las Enfermedades



SEGURIDAD

Retrocediendo en las calzadas para coches

Todos los vehículos tienen puntos ciegos — el lugar en la parte posterior del vehículo donde no es posible ver por los espejos retrovisores traseros o laterales, ni siquiera al estirar el cuello por fuera de la ventan del conductor. Mientras más grande el vehículo, mayor es el punto ciego.

Al retroceder, esté siempre alerta dónde están los niños y manténgalos a plena vista. Observe con cuidado la calle y el área de la calzada y mantenga sus ventanas abiertas para que pueda escuchar si algún niño pasa detrás de su auto.

Fuente: Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Autopistas

Ahorre gracias a los genéricos

Ver la página 7...

CONTENIDO...

• Especies y hierbas	Página 2
• Boliche	Página 3
• Bocado saludables	Página 4
• Menores de edad que beben	Página 6
• Mitos del cáncer de seno	
• Pulmones saludables	Página 7
• Comiendo con conciencia	Página 8

aliméntese bien



INTERCAMBIO DE LUGARES Reduzca las grasas, sal y el azúcar usando especias y hierbas

PARA USAR MENOS GRASAS:

Hornee o ase las carnes, aves o pescado. Quite la piel de las aves. Cuando tenga que usar aceite, use sólo pequeñas cantidades y escoja aceites saludables para el corazón del tipo mono o poliinsaturados, tales como de oliva, canola o aceite de maíz en lugar de mantequilla. Los aceites y mantequillas que se utilizan para empanizar, rebozar, para preparar salsas y caldos tienen 100 calorías por cucharada sopera, en comparación con casi ninguna caloría en las hierbas y especias.

PARA USAR MENOS SAL:

Los sabores gustosos que añaden ese “toque” a las comidas son la mejor manera para reducir la sal. Pruebe la pimienta negra, el polvo de ajo, el cilantro, curry, comino, eneldo, albahaca, jengibre y el culantro. El jugo de limón y los vinagres no condimentados también añaden sabor.

Use polvo de ajo o de cebolla en lugar de los formatos en sal. Si compra mezclas de especias, asegúrese de verificar la cantidad de sodio o sal que se indica en la etiqueta.

PARA USAR MENOS AZÚCAR:

En la mayoría de las recetas, es posible reducir el azúcar a la mitad.

Las especias dulces que pueden reemplazar el azúcar incluyen: pimienta inglesa, anís, cardamomo, canela, clavos, jengibre y nuez moscada.

REGLAS GENERALES

1 cucharada de hierbas frescas equivale a 1 cucharadita de hierbas secas o desmenuzadas, o a ¼ de cucharadita de hierbas molidas.

Para obtener un mejor sabor, añada hierbas frescas al final de la cocción o rocíe sobre los alimentos justo antes de servirlos. Las hierbas y especias molidas mantienen mejor su sabor si se añaden unos 20 minutos a una hora antes de servir el plato, dependiendo de qué tan bien soporten la cocción.

Para aumentar el sabor de las especias enteras (cardamomo, semillas de mostaza, culantro, semillas de hinojo), revuélvalas en una sartén plana antiadherente y seca durante un minuto a fuego medio.

Fuente: Add a Little Spice (& Herbs) to Your Life, por Alice Henneman, MS, RD, Universidad de Nebraska, Lincoln

CONSEJOS SOBRE LAS ESPECIAS Combinaciones de sabores y alimentos

Res: hojas de laurel, pimienta negra, cebolla, ajo

Pollo: jengibre, mejorana, páprika, salvia y timo

Pescado: albahaca, curry, eneldo, mostaza seca

Zanahorias: canela, clavos, eneldo

Papas blancas: eneldo, ajo, perejil

Calabaza: canela, jengibre, nuez moscada

Pasta: albahaca, orégano, páprika, ajo, perejil

RECETA PARA COMER BIEN

Papas dulces fritas al horno

- 2 batatas medianas (12 onzas en total), peladas
- 1 cucharada más 1 cucharadita de aceite de oliva o de canola
- ½ cucharadita de páprika
- ¼ cucharadita de polvo de ajo, de sal y de pimienta

Precale el horno a 450° F. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente para cocinar. Corte las batatas en lonjas estilo papas a la francesa (unas 3" de largo y ¼" de espesor), colóquelas en un recipiente grande y revuélvalas con aceite, páprika, polvo de ajo, sal y pimienta. Acomode las papas dulces en una sola capa en la bandeja para hornear previamente preparada. Hornee por 18 minutos, girándolas una sola vez, hasta que estén ligeramente doradas y tiernas. Sirva de inmediato.

Rinde para 4 porciones. Cada porción de 3 onzas: 131 calorías, 2 g de proteína, 21 g de carbohidratos, 5 g de grasa total, 2 g de fibra, 155 mg de sodio.

Fuente: The Woman's Day Guide to Lasting Weight Loss, por Kathy Keenan Isoldi, Filipacchi Publishing

BOLICHE

Camine y juegue para conseguir fuerza y resistencia

El boliche puede no parecer un gran ejercicio, pero requiere muchas destrezas y fuerza que se utilizan en otros deportes. Eso incluye una excepcional coordinación de manos y ojos, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Una hora de boliche quemará entre 150 y 250 calorías, dependiendo de su peso.

Se utilizan todos los grupos musculares para llevar y hacer girar las bolas de boliche, las cuales pesan entre 8 y 16 libras.

El caminar rápido que se realiza en una sesión de tres a cinco rondas de boliche de liga le da a sus músculos un buen ejercicio. Las piernas fuertes son importantes para un buen equilibrio y también ayudan a prevenir caídas.

Además de desarrollar fuerza en los brazos y en el cuerpo, el boliche le ayuda a desarrollar la coordinación entre los ojos y las manos.

Haga calentamiento para jugar boliche a igual que lo haría para cualquier otra actividad. Camine entre los carriles y haga unos estiramientos antes de comenzar. Use muñequeras si necesita apoyo adicional. Las muñecas, al igual que los hombros, rodillas y codos, son las partes del cuerpo más propensas a lesiones por jugar boliche.

Fuente: *Bowling Digest*



3

EJERCICIOS SIMPLES

Para un mejor equilibrio

- 1. Camine del talón a los dedos.** Coloque su talón justo en frente de sus dedos del pie opuesto cada vez que da un paso. Los talones y los dedos de los pies deben estar tan cerca que casi se tocan.
- 2. Párese sobre un pie** mientras espera en fila en el supermercado, parada de autobús, etc.
- 3. Párese y siéntase** sin usar sus manos.

Fuente: *Fitness Over Fifty: An Exercise Guide From the National Institute on Aging*, Hatherleigh Press



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA FAMILIA

Las mejores actividades del otoño

Los colores cambiantes, mañanas claras, días tibios y tardes frescas hacen que el otoño sea perfecto para las actividades al aire libre. He aquí algunas maneras para que toda la familia disfrute de esta estación:

- **Caminatas, excursiones y paseos en bicicleta:** Vea el paisaje cambiante de cerca. Asegúrese de llevar una chaqueta, agua, meriendas — y protección solar, inclusive si la temperatura es más fresca.
- **Camine por el vecindario o visite un parque local:** Pídale a cada miembro de su familia que encuentre cinco tipos de hojas diferentes. Identifíquenlas cuando regresen a casa. Hagan dibujos trazando las hojas.
- **Equipos de trabajo:** Barrer las hojas y cortar/apilar madera son todas buenas maneras de hacer que su corazón esté en forma.
- **Diversión con hojas para los niños:** Vean quién puede hacer el montón de hojas más grande en 30 segundos.
- **Visiten huertos locales y recojan manzanas:** Traigan a casa lo que recogieron y hagan meriendas saludables como salsa de manzana sin azúcar.

vida Inteligente



Beba agua antes, durante y después de cualquier actividad física o sesión de ejercicios.

Habla el Doctor

PODER PARA EL PACIENTE

Corte los costos sin cortar esquinas

Yo fui capacitado, a igual que muchos doctores, para hacer recomendaciones a mis pacientes sin considerar el costo. Me di cuenta por primera vez que este era un problema cuando un paciente regresó sin haber obtenido las pruebas y los medicamentos que le había ordenado. “No los pude costear,” me dijo mi paciente, avergonzado. Si lo hubiera sabido, hubiera podido decirle que no se haga las pruebas y recetarle medicamentos genéricos de bajo costo.

Con el alza general de los costos en cuidados de salud, muchas personas se ven obligadas a tomar en consideración los gastos de sus propios bolsillos. Sin embargo, muchos doctores no conocen los costos de pruebas y medicamentos o lo que sus pacientes pueden o no pueden costear.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- 1. Pregunte cuánto cuesta una prueba o un tratamiento.** Dígame a su doctor que desea ser un consumidor informado y que necesita saber el costo antes de comprometerse al tratamiento.
- 2. Si se le ordena una prueba costosa,** pregunte cómo los resultados cambiarán el tratamiento recetado por el doctor o si es posible tomar una decisión sin las pruebas.
- 3. Si se le ordena un tratamiento costoso,** pregunte si existen opciones menos caras disponibles. ¿Cuáles son los riesgos de seguir un método menos costoso?

Al lidiar de antemano con los costos, su doctor puede hablar con usted para encontrar el mejor método para su situación personal.

William J. Mayer, MD, MPH
Editor Médico

¿Tiene algún tema que desee que el doctor trate? Contacte al doctor a través del e-mail DocTalk@HopeHealth.com.

Caos y desorden

♥ **Intente estas recomendaciones si no sabe cómo comenzar a organizar su vida:**

Imagine que solo tiene 30 minutos para salir de su casa en una emergencia. Haga una lista de lo que es indispensable para usted y haga una lista adicional de las cosas que extrañaría si no las tuviera.

Esto le ayudará a decidir qué es lo que realmente le importa, dice la experta en organización Mary Lynne Murray (www.marylynnemurray.com).

Cáncer de próstata

♥ **Los tomates cocidos, incluyendo todo desde salsa para pasta hasta ketchup, son altos en licopeno, un químico que podría ayudar a prevenir el cáncer de próstata.**

A los 40 años de edad, lo hombres deben hablar con su médico acerca de los tipos de pruebas para detectar cáncer de próstata que serían mejor para ellos, tomando en consideración su historial familiar, raza y otros factores de riesgo.

Fuente: Coalición Nacional contra el Cáncer de Próstata, www.fightprostatecancer.org

No se deje engañar

♥ **Si tiene una mancha roja en su piel que se desarrolla y propaga rápidamente y es dolorosa o presenta una sensación de pinchazos, hágase ver con un doctor.**

Podría ser MRSA (se pronuncia mer-suh en inglés), un tipo contagioso de infección por estafilococo que a menudo se confunde con una picada de araña, pero que requiere de tratamiento con antibióticos distintos a los de la familia de las penicilinas.

La mejor defensa diaria contra los estafilococos y otros gérmenes es lavarse frecuente las manos y usar desinfectantes para las manos con base alcohólica entre cada lavado.

Fuente: Centros Estadounidenses para el Control y la Prevención de Enfermedades

Bocados Sa

Notas de salud para personas oc

Consejos probados y verdaderos

♥ **Ignorar la urgencia de un movimiento intestinal porque no quiere usar los baños públicos o porque está demasiado ocupado puede dar inicio a un ciclo de constipación.**

Los antiguos consejos de la abuela también previenen la constipación: comer muchas frutas y vegetales, tomar muchos líquidos y hacer ejercicio de manera regular.

Algunas ideas equivocadas comunes incluyen que es necesario un movimiento intestinal diario y que los desechos almacenados en el cuerpo son peligrosos. Estas ideas equivocadas pueden conllevar a abuso de laxantes, los cuales podrían ser innecesarios y en algunos casos inclusive dañinos.

Fuente: Asociación Americana de Gastroenterología



Efectos del café

♥ **¿Algunas veces siente los efectos de la cafeína inclusive cuando toma café descafeinado?**

El contenido real de cafeína en productos descafeinados puede variar en gran medida. Bajo las normas de la Administración de Alimentos y Drogas, el café puede contener entre 2 y 13 miligramos de cafeína y aún estar etiquetado con la palabra descafeinado. Esa cantidad resulta suficiente para que aquellas personas muy sensibles al café sientan sus efectos.

No existe un proceso para quitar la cafeína que elimine toda la cafeína. El proceso por agua elimina aproximadamente de 94% a 96%. Los métodos que utilizan solventes químicos o anhídrido carbónico altamente presurizado pueden eliminar hasta el 98%.

Fuentes: Universidad de Notre Dame; Fundación Nacional del Sueño

Todo en familia

♥ El historial médico familiar es un factor de riesgo importante para enfermedades tales como cáncer, enfermedades coronarias, el infarto y la diabetes.

Para saber cómo investigar su historial familiar y compartirlo con su médico, visite la Iniciativa de Historial de Salud Familiar del Inspector General de Sanidad (www.hhs.gov/familyhistory/).

Auto-defensa para los niños

♥ Las mejores defensas de los niños son sus voces y sus piernas.

Enséñeles a escaparse de alguien que los está molestando, mientras gritan para atraer toda la atención posible. Haga que practiquen gritándole a usted.

Los niños también deben aprender a no acercarse a los autos que se detienen para pedirles ayuda y a no ir nunca a ninguna parte sin su permiso.

Fuente: Departamento de Policía de Seattle

Tiempo de descanso

♥ Al trabajar en una computadora, tome mini-descansos cada 20 minutos más o menos para prevenir dolores y molestias. Haga estiramientos de los hombros y rotaciones de las muñecas, cuello y espalda.

Para reducir el esfuerzo en la vista, mire lejos del monitor cada 15 a 20 minutos y enfóquese en un lugar distante, luego parpadee un par de segundos para mantener los ojos húmedos.

De vez en cuando, haga un estiramiento de cuerpo completo y cada vez que sea posible, pase a una tarea no relacionada con la computadora.

Fuente: Departamento de Salud y Seguridad Ambiental de la Universidad de Stanford

SALUD FISCAL

EL DINERO Y EL MATRIMONIO 9 temas a discutir antes de atar el nudo

Ya sea que se case por primera vez o se vuelva a casar, estas preguntas le ayudarán a enfocarse en cómo administrar el dinero. Cada cónyuge debe escribir sus respuestas por separado y luego discutir las:



1. ¿Qué recursos está aportando al matrimonio?
2. ¿Cuáles son las fuentes de ingresos regulares?
3. ¿Cuáles son sus pasivos actuales y potenciales? Incluir deudas de tarjetas de crédito, hipotecas, pensión alimenticia, subsidio a menores, promesas de pago para universidad o cuidados para padres ancianos, etc.
4. ¿Cómo desea administrar las finanzas diarias?
¿Prefiere una cuenta corriente conjunta o cuentas separadas?
¿Quién pagará las cuentas mensuales?
5. ¿Qué tipo de seguros de salud, vida, auto e incapacidad posee?
6. ¿Cuánto dinero le gusta tener en sus ahorros para sentirse cómodo?
7. ¿Cuánto es el pasivo correspondiente a sus impuestos sobre la renta? Un padre soltero que trabaja y que aplica la deducción por ser "cabeza de la familia" podría sorprenderse al descubrir el aumento en el importe de impuestos por pagar cuando declara sus impuestos como cónyuge en un matrimonio.
8. ¿Cuántos ingresos de retiro tendrá? ¿Está alguna porción de su dinero por retiro ya comprometida a un cónyuge anterior?
9. ¿Tiene usted algún asunto extraordinario en su histórico financiero o reporte crediticio, tal como una declaración de bancarrota personal o comercial?

Fuente: Fundación Nacional para la Educación Financiera, www.nefe.org



Dulces para Halloween

♥ Mantenga los chocolates de Halloween tras puertas y gabinetes cerrados y lejos de las mascotas.

El chocolate puede ser fatal para los perros, hámsters y ratones. Los perros adoran el chocolate y lo buscarán por su aroma. En un perro pequeño, inclusive 1/3 de onza de chocolate para hornear puede ser muy grave.

Fuente: The Yuk Report, Centro de Envenenamiento de Washington, Primavera del 2007

La información en esta publicación es para fines de complementar los consejos de sus proveedores de cuidados médicos, no para reemplazarlos.
Antes de hacer cualquier cambio en sus medicamentos, dieta o ejercicios, consulte a su médico.
© 2007 por el Hope Heart Institute, Seattle, WA
• Fundador del Instituto: Lester R. Sauvage, MD
• El material no puede ser utilizado sin permiso.
• Para información sobre suscripciones, o para permisos de reimpresión, contactar:
Hope Health, 350 East Michigan Avenue, Suite 301, Kalamazoo, MI 49007-3851 U.S.A.
• Tel: (269) 343-0770 • E-mail: info@HopeHealth.com
• Página Web: www.HopeHealth.com
♻️ Impreso con tinta de semillas de soja. ♻️ Favor reciclar.

Editor Médico: William Mayer, MD, MPH
Comité Asesor Médico: Victor J. Barry, DDS
• Renee Belfor, RD • Kenneth Holtyn, MS
• Robert H. Knopp, MD • Gary B. Kushner, SPHR, CBP
• Scott Musial, BS, MS, RPh • Vicki Rackner, MD, FACS
• Lester R. Sauvage, MD • Wallace Wilkins, PhD

Para más información, visite www.HopeHealth.com

familia



MENORES DE EDAD QUE BEBEN

Cómo convencer a los adolescentes que mantenerse sobrios es “excelente” y “genial”

- 1. Es fácil aumentar de peso si bebes demasiado.** Un vaso de cerveza tiene 150 calorías. No hace falta mucho tiempo para consumir casi la mitad de los requerimientos calóricos diarios si combinas la bebida con comidas como pizza o papas fritas.
- 2. Bailarás mejor.** Tal vez creas que bailas mejor después de una par de tragos, pero en realidad, el alcohol inhibe tus destrezas motoras.
- 3. No beber mejora el potencial para las citas.** El alcohol puede hacer que articules mal al hablar, contrae tus pupilas y afecta tu visión, y ninguna de estas características es atractiva. Tampoco es buena onda cuando un adulto tiene que hacer de chofer para ti y para tus citas porque te han suspendido la licencia por conducir bajo los efectos del alcohol.
- 4. Serás más inteligente.** Los adolescentes que beben demasiado pueden perder hasta el 10% de su poder cerebral. Esa podría ser la diferencia entre una nota completa en una prueba, recordar una jugada ganadora en un deporte u olvidar las notas de una canción.
- 5. Podría salvarte la vida.** Además de estar relacionado con los accidentes fatales en auto, beber demasiado alcohol puede producir envenenamiento, lo cual podría resultar en desmayos y fallas cardíacas y respiratorias.

Fuente: *Underage Drinking: You're Stronger Than You Think*, publicado por MADD, Madres Contra Conducir Ebrio

menos estrés

EL PODER DE LA AMISTAD

Canturrea estas recomendaciones saludables

“I Get By With a Little Help From My Friends” y “You’ve Got to Have Friends” son canciones populares que incluyen algunos sabios consejos: las amistades sólidas juegan un rol importante en mantenernos saludables.

Una llamada a un amigo podría ser todo lo que se necesita para cumplir un programa de ejercicios o alejarse de la comida chatarra. Un amigo es una referencia segura para su rabia, tristeza y frustración, y además es un excelente porrista para sus esperanzas y sueños.

De hecho, los investigadores han encontrado que la falta de relaciones sociales sólidas puede ser un riesgo de salud igual que la obesidad, fumar y demasiado estrés.

La “terapia” que se obtiene al hablar todos los días acerca de sus problemas con un amigo puede prevenir problemas de salud más graves tales como alta presión sanguínea, depresión e insomnio que podrían desarrollarse si no aborda sus emociones.

Fuentes: Todd H. Jackson, PhD, Universidad de Wisconsin; Bowling Alone, Robert Putnam, Universidad de Harvard; Michael Wetter, PsyD y Jefe de Psiquiatría para Adultos en Kaiser Permanente



SU RELOJ CORPORAL

¿Es usted una persona mañanera o de la tarde?

Conocer cuándo sus funciones corporales están en su mejor momento puede reducir el estrés del día de trabajo.

Si usted sabe que no es una persona mañanera, intente evitar reuniones importantes por la mañana, si es posible.

Si cerca de las 3 p.m. se siente siempre cansada, prepare anticipadamente una merienda saludable o haga una corta caminata para renovarse y refrescarse.

Fuente: Mike Collins, consultor para lugares de trabajo y presidente de The Perfect Workday Company



Esté preparado para lidiar con embotellamientos del tráfico, conociendo rutas alternas y manteniendo un mapa a la mano

cuídense

DESCRÉDITO DE LOS

Mitos del cáncer de seno

- **Sólo padecerá cáncer del seno si está presente en su historial familiar.** Aunque un historial familiar de cáncer de seno incrementa su propio riesgo, del 80% al 85% de las mujeres que padecen cáncer de seno no presentan historial familiar de esta enfermedad.
- **Estoy demasiado joven para preocuparme por el cáncer de seno.** La enfermedad es más común en mujeres post-menopausa, pero el 25% de las mujeres con cáncer de seno son menores de 50 años.
- **Si tengo un bulto en el pecho, es cáncer.** Algunos bultos pueden ser tumores benignos o quistes.
- **Si el bulto es doloroso, no es cáncer.** Aunque los bultos dolorosos generalmente no son cancerígenos, en algunos casos lo son. En conclusión: cualquier bulto debe ser verificado a profundidad por un doctor.
- **Si me hago mamografías normales y de manera consistente, no debo preocuparme.** Las mujeres también deben hacerse exámenes clínicos del pecho realizados por un proveedor de servicios de salud, por lo menos una vez al año, y hacer que un doctor revise cualquier bulto que ellas mismas encuentren, lo antes posible.
- **Si tengo cáncer del seno, significa que me voy a morir.** Cuando se descubre a tiempo, por lo menos 98% de mujeres con cáncer de seno sobreviven por cinco años. La tasa de supervivencia de 10 años es del 85% al 90%.

Fuente: Centro Integral del cáncer de la Universidad de Michigan

MEDICAMENTOS RECETADOS

Ahorre dinero con los genéricos

Los medicamentos genéricos que requieren receta médica podrían costar hasta 80% menos que los de marca. Aunque pueden parecer diferentes, el medicamento es el mismo porque los genéricos han sido aprobados por la FDA como seguros y que producen los mismos efectos en el cuerpo que los medicamentos de marca.

Hable con su doctor acerca de si tomar o no medicamentos genéricos sería apropiado para usted. Algunas marcas recetadas frecuentemente y que cuentan con equivalentes genéricos se incluyen en la tabla a continuación.

Vea la diferencia...

He aquí algunos ejemplos del costo mensual de algunos medicamentos recetados comunes. Primero se indica el nombre de marca del medicamento, luego el nombre genérico. Observe los ahorros mensuales al comprar genéricos (última columna).

Marca y dosis	Costo del medicamento de marca (1 mes)	Nombre genérico	Costo del genérico (1 mes)	Ahorros mensuales con los genéricos
Allegra 180 mg	\$88.56	Fexofenadine Hcl	\$37.80	\$50.76
Cardizem CD 240 mg	\$88.77	Diltiazem Hcl	\$36.00	\$52.77
Prilosec 20 mg	\$145.00	Omeprazole	\$21.00	\$124.00
Valium 5 mg	\$127.99	Diazepam	\$1.82	\$126.17
Zocor 20 mg	\$149.35	Simvastatin	\$10.20	\$139.15

Source: Blue Cross and Blue Shield of Michigan

Prácticas de salud de Octubre

Concientización sobre el cáncer de seno

Comenzando a los 40 años de edad, todas las mujeres deben hacerse mamografías de manera regular para detectar el cáncer de seno.

El poder detectar se logra a través de las pruebas regulares, porque los doctores pueden mirar cualquier mamografía anterior y estudiar cualquier posible cambio. El diagnóstico y tratamiento temprano siguen siendo la mejor arma para luchar contra la mayoría de los tipos de cáncer.

Visite www.cancer.org para más información.

Pulmones saludables

La contaminación del aire interior producto del humo, moho, polvo, caspa y de los productos químicos para limpieza pueden contribuir a alergias, asma e inclusive al cáncer de los pulmones.

Para respirar más fácilmente, mantenga su hogar sin humo; protéjase contra el moho usando ventiladores en áreas donde se acumula la humedad y use productos de limpieza naturales tales como soda para hornear y vinagre.

www.lungusa.org

Higiene dental

Masticar goma de mascar sin azúcar ayuda a incrementar la saliva y a eliminar los alimentos y el ácido entre cepilladas.

Para obtener recomendaciones sobre cómo enseñarles a sus hijos a cepillarse y usar el hilo dental de manera correcta, visite www.adha.org.



su salud importa

control del peso

Comiendo con conciencia

Los americanos toman 200 decisiones relacionadas con los alimentos a diario, pero nosotros sólo estamos concientes de aproximadamente 15. Las decisiones inconcientes o sin discernimiento acerca de los alimentos que tomamos son una razón de porqué comemos demás, dice el Dr. Brian Wansink, investigador alimenticio de la Universidad de Cornell.

Al estar más concientes, podríamos disminuir unas 300 calorías diarias y no perderíamos nada, añade Wansink. Sugiere las siguientes estrategias:

- **Siéntase cerca de la persona que come más lento.** Las personas que comen más rápido, naturalmente comen más.
- **Evite comer directamente del envase.** Tome una única porción y guarde el empaque.
- **Almacene alimentos tentadores en aluminio o contenedores opacos.** Almacene alimentos saludables en contenedores transparentes.
- **Trate al buffet todo-lo-que-pueda-comer como trataría a cualquier comida regular.** Elija solo dos o tres de sus platos preferidos. Coma lentamente y regrese por una segunda porción solo si realmente tiene hambre.

Fuente: *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*, por Brian Wansink, PhD, Bantam Books



EN CASO DE DUDAS,

Verifique

Llame al 911 si tiene dolores de pecho que duran más de unos minutos, o si el dolor desaparece y luego vuelve. Inclusive a los expertos es a veces imposible determinar la diferencia entre acidez estomacal y un ataque cardíaco.

La acidez estomacal incluye una sensación aguda de ardor justo debajo de la caja torácica o hueso pectoral, la cual normalmente no irradia a los hombros, brazo o cuello, aunque podría hacerlo en algunos casos.

Además, la acidez estomacal normalmente ocurre después de las comidas, responde rápidamente a los antiácidos y raramente está acompañada de falta de aliento, náuseas o mareos que se asocian con los ataques cardíacos.

Fuente: Alianza Nacional contra la Acidez Gástrica (www.heartburnalliance.org)

Cuerpo, mente y alma

“Es necesario PENSAR de todos modos, así que, ¿por qué no pensar en GRANDE?”

— Donald Trump

“La voluntad para ganar no significa nada sin la voluntad para prepararse.”

— Juma Ikangaa, maratonista de Tanzania

“Aquí puede nombrar su salario. A mi me gusta llamar al mío Fred.”

— Anónimo

“Sigue siempre tus sueños, a menos que se trate de uno donde estás en el trabajo en tu ropa interior durante un simulacro de incendio.”

— Anónimo

“La prosperidad es vivir fácil y felizmente en el mundo real, con o sin dinero.”

— Jerry Gillies