



¡Salud SOL!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volumen 4 Edición 1

Hispanic Community Health Study/ Study of Latinos (HCHS/SOL)

En esta edición:

- ¡Orgulloso de ser parte de SOL!...1
- Recursos Comunitarios.....1
- Detección de Cáncer.....2
- Receta.....2

Miami, Florida

University of Miami
 1-305-243-1828
 1-305-243-1480
 miamihchssol.blogspot.com
 hchs-sol@miami.edu

Chicago, Illinois

Northwestern University
 1-800-749-4765
 chicagohchssol.blogspot.com
 chicago.hchs@gmail.com

Bronx, New York

Albert Einstein College of
 Medicine at Yeshiva University
 1-718-584-1563
 bronxhchssol.blogspot.com
 bronx.hchs@gmail.com

San Diego, California

San Diego State University
 1-619-205-1923
 sandiegohchssol.blogspot.com
 sandiego.hchs@gmail.com

Coordinating Center

University of North Carolina
 1-919-962-3254

Sponsors

National Institute of Health
 (NIH)
 National Heart, Lung and
 Blood Institute (NHLBI)
 1-301-435-0450

www.saludsol.net

¡Orgulloso de ser parte de SOL!

Estimado participante de SOL,

Queremos darle las gracias por su continua participación y dedicación a El Estudio Sobre la Salud de la Comunidad Hispana/ Estudio de los Latinos (HCHS/SOL, en inglés). Usted ha sido la clave en nuestro éxito.



Con su valiosa participación vamos a ser capaces de proporcionar información que pueda ser útil en el desarrollo de programas de salud y servicios nuevos para usted, su familia y la comunidad.

¡La comunidad latina cuenta con usted!

Llámenos para actualizar su información de contacto.

Atentamente,

SOL San Diego

Recursos Comunitarios

Pruebas de detección: cáncer de mama, cáncer de cuello uterino, y cáncer de colon

Haga su cita con su doctor de cabecera o llame a

San Ysidro Health Center

Usted puede calificar para diferentes programas de exámenes de detección.

Número General: (619) 662-4100

Citas: (619) 662-4123

Horario: Varía por sitio



FAMILIAS SANAS Y ACTIVAS

¡Clases gratuitas en San Ysidro y Chula Vista de ejercicio y de temas de bienestar!

¿Qué clases encontrará?

- Aeróbicos
- Baile aeróbicos
- Entrenamiento en circuito
- Caminata

Para más información llame:

619-594-4504

Pruebas de Detección para Cáncer

¿Qué es?

Su cuerpo está formado por células que lo ayudan a funcionar correctamente. Una persona desarrolla cáncer cuando hay crecimiento anormal de células en un área específica del cuerpo. Este crecimiento anormal de células se conoce como **tumor**. Las células anormales pueden extenderse a otras partes del cuerpo. Esto se llama **metástasis**.

Hay muchos tipos de cáncer que afectan diferentes partes del cuerpo. Los tipos más comunes de cáncer en las mujeres son el **cáncer de mama**, **cáncer de pulmón** y **cáncer de colon**. Otro cáncer que afecta a las mujeres se llama **cáncer de cuello uterino**. Los tipos más comunes de cáncer en los hombres son el **cáncer de próstata**, **cáncer de pulmón**, y **cáncer de colon**.

El cáncer se ha convertido en la segunda causa principal de muerte tanto en hombres como en mujeres.

De hecho, 1 de cada 2 hombres y 1 de cada 3 mujeres serán diagnosticadas con cáncer en su vida.

¿Quién está en riesgo?

A veces, no hay señales de que alguien tiene cáncer. Sin embargo, hay ciertas pruebas, conocidas como **pruebas de detección**, que pueden ayudar al médico a detectar el cáncer temprano.

El cáncer a veces puede ser **genético**. Esto significa que ciertas personas podrían estar en mayor riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer si tienen algún familiar que ha sido diagnosticado con cáncer. Si usted tiene un familiar que ha tenido cáncer, debe de informarle a su médico.

¿Existe una cura?

No hay cura para el cáncer, tampoco hay algo que usted puede hacer para prevenirlo. Sin embargo, puede reducir sus probabilidades de desarrollar cáncer mediante la adopción de estilos de vida saludables como **dejar de fumar**, **augmentar la actividad física**, **comer sano** y mantenerse al día con sus **pruebas de detección**. El chequeo es un paso importante para detectar el cáncer temprano.

¡Detección temprana es la clave!

El chequeo es un paso importante para detectar el cáncer temprano. Usted debe hablar con su médico acerca del momento adecuado para usted, pero aquí hay algunas indicaciones:

- **Cáncer de Colon:** Los hombres y las mujeres deben comenzar a hacerse la prueba a los 50 años. Hay algunos procedimientos que su médico puede hacer, incluyendo un examen rectal digital, análisis de sangre oculta en heces, colonoscopia o una sigmoidoscopia.
- **Cáncer de mama:** Las mujeres deben comenzar a recibir mamografías a los 40 años. Su médico debe hacer un examen de mama durante las visitas de examen físico. Un autoexamen es recomendado. Revise sus senos para detectar bultos, cambios en el tamaño o forma del seno.
- **Cáncer de cuello uterino:** Las mujeres deben empezar a hacerse pruebas de papanicolaou cuando comienzan a tener relaciones sexuales o a los 21 años de edad, lo que ocurra primero.

Fuente de información:

National Cancer Institute: <http://www.cancer.gov>

American Cancer Society: <http://www.cancer.org>

Centers for Disease Control and Prevention: <http://www.cdc.gov/cancer/>

Recipe: Quick Beef Casserole/ Receta: Cazuela de carne en un dos por tres

- ½ pound lean ground beef
- 1 cup onion, chopped
- 1 cup celery, chopped
- 1 cup green pepper without seeds, cubed
- 3½ cups tomatoes, diced
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon paprika
- 1 cup frozen peas
- 2 small carrots, diced
- 1 cup uncooked rice
- 1½ cups water



1. In a skillet, brown the ground beef and drain off the fat.
2. Add the rest of the ingredients. Mix well.
3. Cook over medium heat and cover skillet until boiling.
4. Reduce to low heat and simmer for 35 minutes. Serve hot.

- ½ libra de carne molida de res, baja en grasa
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de apio, picado
- 1 taza de pimiento verde, sin semillas y cortado en cuadraditos
- 3½ tazas de tomates, cortados en cubitos
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimentón (páprika)
- 1 taza de arvejas (chícharos) congelados
- 2 zanahorias pequeñas, cortadas en cubitos
- 1 taza de arroz crudo
- 1½ tazas de agua

1. Ponga la carne molida en un sartén. Cuando este lista, escurra la grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Cubra el sartén y cocine a fuego mediano hasta que hierva.
4. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar por 35 minutos. Sirva caliente.