

FAMILYWIZE SE ASOCIA CON WALGREENS Y
UNITED WAY PARA PROPORCIONAR

VACUNAS CONTRA LA INFLUENZA GRATIS

¡ANTES DE LA TEMPORADA DE GRIPE!

Los cupones de vacunas contra la
influenza gratis estarán disponibles
llamando al 2-1-1 local

Las personas pueden solicitar el cupón pidiendo la vacuna gratuita contra la gripe FamilyWize. Para las personas calificadas, el cupón se enviará por correo electrónico para canjearlo en una farmacia local de Walgreens. No se requiere una identificación o prueba de ciudadanía para recibir una vacuna. Las vacunas están sujetas a disponibilidad y pueden aplicarse restricciones estatales, de edad y relacionadas con la salud.

Debe ser mayor de 18 años,
no tener seguro medico o no poder pagar la vacuna contra la influenza.



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

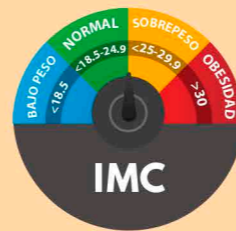
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

OCTOBER 2020

VOLUMEN 173

Prevención y detección del cáncer a tiempo

Sigue los consejos a continuación para disminuir tu riesgo de desarrollar cáncer o incrementar tus posibilidades de sobrevivir al cáncer si este se llegara a presentar:



Página 2
Índice de masa corporal



Página 3
Receta Saludable



Página 4
Información General



Pruebas de detección

Hazte pruebas de detección del cáncer con regularidad, de este modo será posible detectarlo a tiempo, cuando es más probable que el tratamiento funcione.

Vacunas

Las vacunas también ayudan a reducir el riesgo de cáncer. La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) funciona mejor cuando se administra antes de cualquier exposición al virus.



Decisiones saludables

Puedes reducir tu riesgo de desarrollar cáncer tomando decisiones saludables como mantener un peso adecuado y comer bien.



Adapted from: CDC.gov

ENCUENTRA TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL

¿Cómo comprobar tu (ÍMC)?

Multiplica tu peso por 703



Ej. $150 \times 703 = 105,450$
Peso Total 105,450

Multiplica tu altura por tu altura

Convierte pies en pulgadas multiplicando por 12

Convertir:

Ej. 5'4"
 $5 \times 12 = 60$
 $60 + 4 = 64$



$64 \times 64 = 4,096$
Altura Total 4,096

Divide tu peso total por altura total



$105,450 / 4,096 = 25.74462890625$

Puedes comprobar dónde te encuentras en la tabla de IMC.



Si estás por encima de tu peso normal, puedes comenzar a tomar medidas al:

- Comer sano
- Ejercitándote

Habla con tu médico antes de comenzar.

Adaptado de: Cancer.org

¡Vacunarte puede proteger a los demás!

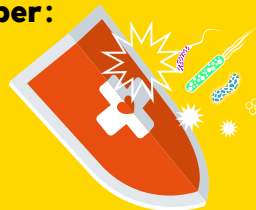
¿Que es la influenza?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede provocar enfermedades graves, hospitalización o incluso la muerte.

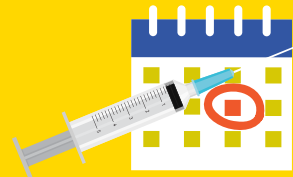
Cosas que necesitas saber:



Carada año, la vacunación contra la influenza previene enfermedades, visitas médicas, hospitalizaciones y muertes.



Algunas personas que se vacunan aún se enferman, pero estudios demostraron que la vacuna contra la influenza reduce la gravedad de la enfermedad.



Pónete la vacuna todos los años. Tu protección a la vacuna disminuye con el tiempo. La vacunación anual es necesaria para la mejor protección.

Para más recursos, recetas y clases de ejercicios, visita nuestra página de Facebook: [f Tu Salud Si Cuenta](#)



Información Nutricional:

Calorías 235
Grasa 7g
Sodio 390mg
Carbohidratos 17g
Proteína 24g

2 Porciones

Pollo Asado al Romero

Ingredientes:

- 2 cda. aceite de oliva
- 1 cda. ralladura de limón
- 1 cda. jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo mediano (picado)
- 1 cda. romero fresco (picado)
- 1/8 cda. sal
- 1/8 cda. pimienta
- 2 mitades de pechuga de pollo (deshuesadas, sin piel, alrededor de 4 onzas cada una, toda la grasa visible descartada)
- aceite en aerosol antiadherente
- 3 cda. salsa bbq (la más baja en sodio disponible)
- 1 cda. vinagre balsámico
- 1 cda. miel

Modo de preparación:

1. En un tazón, mezcla el aceite, la ralladura de limón, el jugo de limón, el ajo, el romero, la sal y la pimienta. Agrega el pollo, volteándolo para cubrirlo. Cubre y refrigera de 30 minutos a 8 horas. Si vas a marinar por más de 30 minutos, voltear varias veces.
2. Rocía ligeramente la parrilla con aceite en aerosol. Precalienta la parrilla a fuego medio.
3. Asa el pollo de 4 a 5 minutos por cada lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. (La temperatura interna debe alcanzar al menos 165 °F). Transfiere a platos.
4. Mientras tanto, en una cacerola pequeña, mezcla la salsa bbq, el vinagre y la miel. Cocina a fuego medio-bajo durante 3 a 4 minutos, o hasta que esté completamente caliente, revolviendo ocasionalmente. Vierte la mezcla sobre el pollo cocido.

Adaptado de:
www.diabetesfoodhub.org

Para más historias, visita vimeo: [v tusaludsicuenta](#)

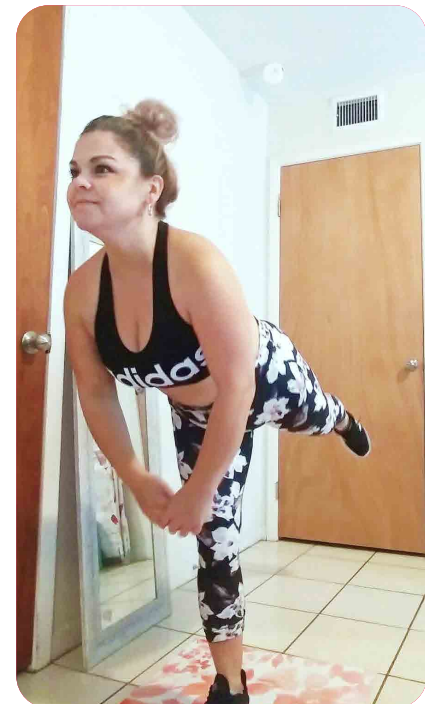


VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Patty Cuellar

Di positivo a Covid-19, pero mi médico me dijo que gracias a mi dieta y mis ejercicios no tuve complicaciones.

Es muy importante seguir haciendo ejercicio, solo me lleva 45 minutos y me deja energía y vitalidad durante todo el día.



FAMILYWIZE TEAMS UP WITH WALGREENS
AND UNITED WAY TO PROVIDE

FREE FLU VACCINES

AHEAD OF FLU SEASON

Free flu vaccine vouchers will be
available by calling local 2-1-1

People can request the voucher by asking for the free FamilyWize flu vaccine. For qualified individuals, the voucher will be emailed for redemption at a local Walgreens pharmacy. An ID or proof of citizenship are not required to receive a vaccination. Vaccines are subject to availability and state, age and health-related restrictions may apply.

**Must be 18 and older,
uninsured or unable to afford the flu vaccine.**



YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

OCTOBER 2020

VOLUME 173

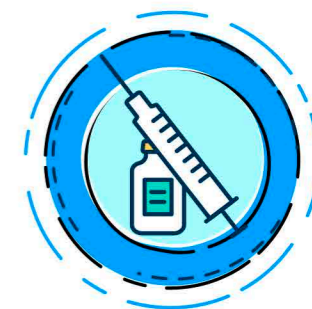
Cancer Early Detection and Prevention

Lower your risk of developing cancer and improve your chances of surviving cancer, if it occurs, following these tips:



Screening Tests

Get screening tests regularly to find cancers early, when treatment is more likely to work best.



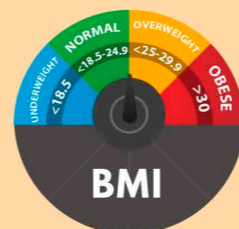
Vaccines

Vaccines also help lower cancer risk. HPV vaccine works best when given before any exposure to HPV.



Healthy Choices

You can reduce your risk of getting cancer by making healthy choices like keeping a healthy weight and eating healthy.



BMI

Page 2
Body Mass Index



Page 3
Healthy Recipe



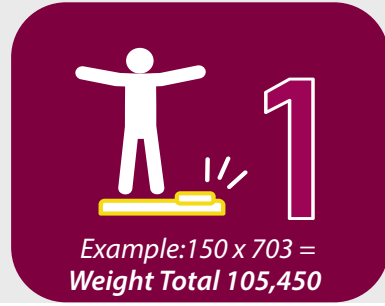
Page 4
General information

Adapted from: CDC.gov

FIND YOUR BODY MASS INDEX

How do I find my (BMI)?

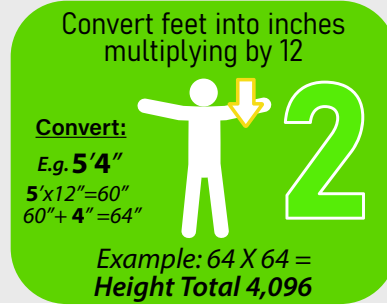
Multiply your weight by 703



1

Example: $150 \times 703 =$
Weight Total 105,450

Multiply your height by your height (in inches)



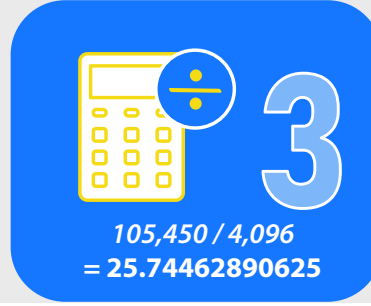
Convert feet into inches multiplying by 12

Convert:
E.g. 5'4"
 $5 \times 12 = 60$
 $60 + 4 = 64$

2

Example: $64 \times 64 =$
Height Total 4,096

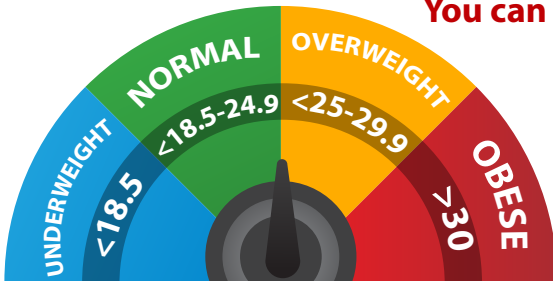
Divide your weight total by your height total



3

$105,450 / 4,096 = 25.74462890625$

You can check where you stand in the BMI chart.



If you are over your normal weight, you can start taking action by:

- Eating Healthy
- Exercising

Talk to your doctor before you start.

Adapted from: Cancer.org

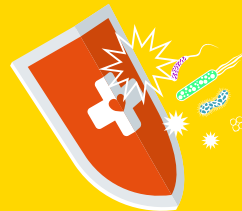
Get vaccinated to protect others!

What is the flu? Flu is a contagious respiratory disease that can lead to serious illness, hospitalization, or even death.

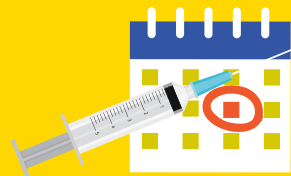
Things you need to know:



Flu vaccines have a good safety record. Extensive research supports the safety of seasonal flu vaccines.

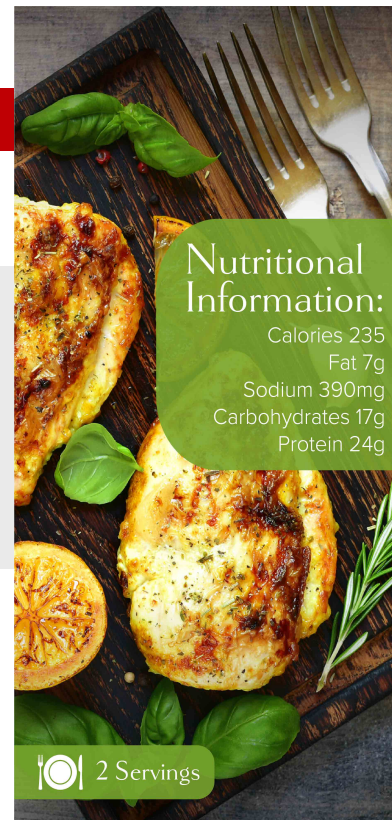


While some people who get vaccinated still get sick, flu vaccination has been shown in several studies to reduce severity of illness.



Take the flu shot every year. Your protection from a flu vaccine declines over time. Yearly vaccination is needed for the best protection.

For more resources, recipes, and role model stories, visit our Facebook page: [f Tu Salud Si Cuenta](#)



Nutritional Information:

Calories 235
Fat 7g
Sodium 390mg
Carbohydrates 17g
Protein 24g

2 Servings

Barbecued Rosemary Chicken

Ingredients:

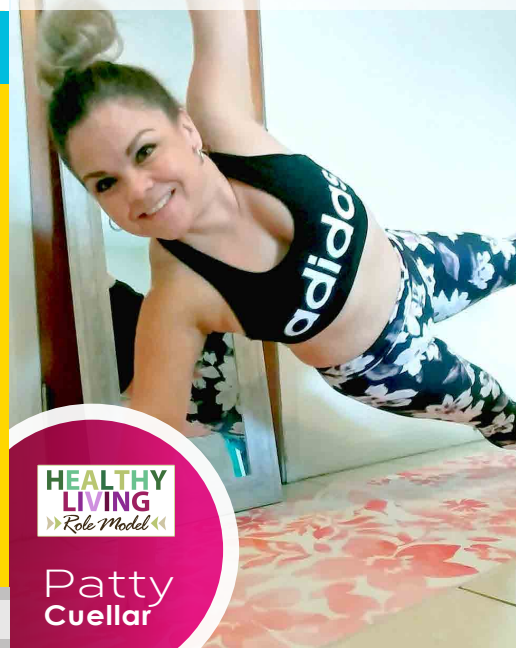
- 2 tsp olive oil
- 1 tsp lemon zest (grated)
- 1 tbsp fresh lemon juice
- 1 clove medium garlic (minced)
- 1 tbsp fresh rosemary (chopped)
- 1/8 tsp salt
- 1/8 tsp pepper
- 2 chicken breast halves (boneless, skinless, about 4 ounces each, all visible fat discarded)
- nonstick cooking spray
- 3 tbsp barbeque sauce (lowest sodium available)
- 1 tbsp balsamic vinegar
- 1 tsp honey

Directions:

1. In a nonmetallic bowl, stir together the oil, lemon zest, lemon juice, garlic, rosemary, salt, and pepper. Add the chicken, turning to coat. Cover and refrigerate for 30 minutes to 8 hours. If marinating for more than 30 minutes, turn several times.
2. Lightly spray the grill rack with cooking spray. Preheat the grill on medium heat.
3. Grill the chicken for 4 to 5 minutes on each side, or until no longer pink in the center. (The internal temperature should reach at least 165 °F). Transfer to plates.
4. Meanwhile, in a small saucepan, whisk together the barbecue sauce, vinegar, and honey. Cook over medium-low heat for 3 to 4 minutes, or until heated through, stirring occasionally. Spoon the mixture over the cooked chicken.

Adapted from: www.diabetesfoodhub.org

For more stories, visit vimeo: [v tusaludsicuenta](#)



HEALTHY LIVING
Role Model

Patty Cuellar

"I had tested positive with Covid-19, but my doctor told me that thanks to my diet and my exercises I had no complications".

"It's very important to continue exercising, it only takes 45 minutes and it leaves me energy and vitality through the day."

