

TU SALUD SI CUENTA EN LOS SENDEROS CARACARA HORARIO DE OTOÑO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
7am - 8am			Yoga Brownsville La Mancha Urban Farm			
8am - 9am						Yoga Los Fresnos Nature Trail
10am - 11am	Circuito Cardio Entrenamiento Primera Primera Park Pavillion	Fuerza y acondicionamiento Primera Primera Park Pavillion	Circuito Cardio Entrenamiento Primera Primera Park Pavillion	Fuerza y acondicionamiento Primera Primera Park Pavillion	Circuito Cardio Entrenamiento Primera Primera Park Pavillion	
6:00pm - 8:00pm		Excursión en kayak* Brownsville Dean Porter Park				
6:30pm - 7:30pm				Yoga Brownsville La Posada Urban Farm		
8:30pm - 9:30pm				Observando las estrellas Brownsville La Posada Montezuma Cypress Preserve		

Clases que ocurren cada **primer y último sábado del mes:**

6:00pm - 8:00pm						Excursión en kayak* Rio Hondo Boat Ramp Park
8:30pm - 9:30pm						Observando las estrellas Rio Hondo Boat Ramp Park

UBICACIONES DE SENDEROS

- Dean Potter Park**
Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520
- Los Fresnos Nature Trail**
820 N. Arroyo Blvd. Los Fresnos, TX 78566
- La Mancha Urban Farm**
Brownsville Wellness Coalition
146 La Mancha St. Brownsville TX 78521

- La Posada Urban Farm**
1325 La Posada Drive, Brownsville TX 78521

- La Posada Montezuma Cypress Preserve**
1325 La Posada Dr, Brownsville, TX 78521

- Primera Park Pavillion**
16603 Community Drive, Harlingen TX 78552

- Rio Hondo Boat Ramp Park**
21874 Harris Rd. Rio Hondo, TX 78583

Síguenos en:



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

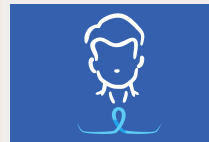


OCTUBRE 2022

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).

VOLUMEN 197



Página 2

Cáncer de mama en hombres



Página 3

Receta saludable

EXPERIENCE THE CARACARA TRAILS

Página 4

Información General



Concienciación sobre el cáncer de mama

¿Te preocupa desarrollar cáncer de mama?

Tal vez te preguntes si hay medidas que puedes tomar para prevenir el cáncer de mama. Aunque hay algunos factores de riesgo, como los antecedentes familiares, que no puedes cambiar, hacer ciertos cambios en tu estilo de vida podrían reducir el riesgo de cáncer.



Intenta hacer estos cambios en tu estilo de vida:

Mantén un peso saludable

Haz lo posible por mantenerte en un peso saludable. Reduce la cantidad de calorías que comes al día, dentro de una dieta saludable, y aumenta lentamente la cantidad de ejercicio. Consulta con tu médico sobre estrategias saludables para lograrlo.



Lactancia materna

La lactancia materna desempeña un papel importante en la prevención del cáncer de mama. Cuanto más tiempo amamantes a tu bebé, mayor será el efecto protector. Además, la lactancia materna puede ayudarte a bajar el peso que subiste durante el embarazo.



Haz ejercicio

Para prevenir el cáncer de mama, se recomienda a personas adultas al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa.



Presta atención a los síntomas de detección del cáncer de mama. Si notas algún cambio en tus senos, como un bulto/bolita o cambios en la piel, consulta a tu médico.

Adaptado de: mayoclinic.org

Prevención de cáncer

Se estima que **1 de cada 5 hombres, y 1 de cada 6 mujeres**, en todo el mundo desarrollan algún tipo de cáncer a lo largo de su vida.



Gracias a los exámenes de rutina, la detección temprana, las vacunas y los avances en el tratamiento, las personas diagnosticadas pueden vivir hoy más que nunca.

Sin embargo, incluso si los cánceres tienen opciones de tratamiento eficaces, la prevención juega un papel importantísimo en la reducción de casos de cáncer en la población general.

Factores de riesgo que puedes cambiar

Sabemos que para prevenir el cáncer es importante tener un peso saludable, hacer ejercicio, llevar una dieta rica en granos integrales, frutas y verduras. Sin embargo, aquí te presentamos algunas recomendaciones que podrían ayudarte a reducir el riesgo de cáncer:

Limita el consumo de "comidas rápidas" y otros alimentos procesados con alto contenido de grasas, almidones o azúcares.

Limita el consumo de carnes rojas y procesadas.

No uses suplementos para la prevención del cáncer.

Elimina el consumo de alcohol.

Adaptado de: Hsph.harvard.edu



Ingredientes:

- 3/4 taza de harina integral
- 3/4 taza de harina blanca, sin blanquear
- 1/4 taza de azúcar mascabado
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 2 huevos, batidos ligeramente
- 1 lata (15 oz.) de calabaza o 1 1/2 taza de calabaza fresca, cocida y machacada
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de nata agria o yogurt natural, bajo en grasa

Modo de preparación:

1. Con anticipación calienta el horno a 400°F.
2. Enaceita ligeramente un molde para 12 panquecitos.
3. En un tazón mediano, mezcla las harinas con el azúcar, polvo para hornear, canela, sal y nuez moscada.
4. En otro tazón, mezcla los huevos, calabaza, aceite y la nata agria (yogurt).
5. Agrega los ingredientes líquidos a los ingredientes secos.
6. Mezcla suavemente y vierte la masa a cucharadas en el molde para panquecitos.
7. Hornea por 20 minutos o hasta que, al insertar un palillo de dientes, en el centro de los panquecitos, éste salga limpio.

12 panquecitos

Adaptado de: La cocina alegre



Cáncer de mama en hombres

Aunque el cáncer de mama es más frecuente en mujeres, los hombres también pueden padecerlo.

El cáncer de mama masculino es raro y se forma en el tejido mamario de los hombres. Aunque el cáncer de mama es más conocido como una enfermedad que afecta a las mujeres, también puede ocurrir los hombres.

/100 Se estima que **1 de cada 100 casos de cáncer de mama en los Estados Unidos se diagnostica en hombres.**

Síntomas

- Un bulto/bolita o inflamación en la mama
- Secreción del pezón
- Piel de la mama escamosa o enrojecida
- Hundimiento del pezón o dolor en esa zona
- Irritación o hundimientos en a la piel de la mama

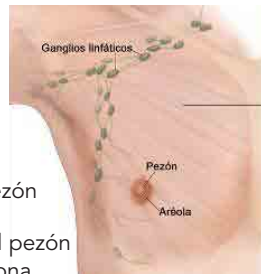


Imagen por: cdc.gov

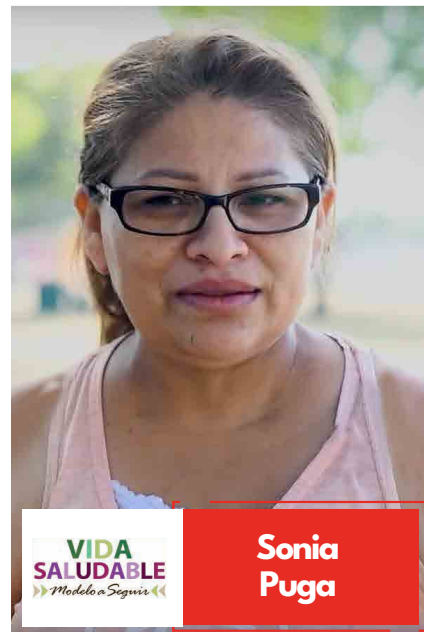
Estos síntomas pueden presentarse con otras afecciones que no son cáncer. Si presentas alguno de los síntomas, consulta a tu médico de inmediato.

Es importante que le informes a tu médico si varios miembros de tu familia han tenido cáncer de mama o de ovario, o si sabes que alguno de los miembros de tu familia tiene la mutación BRCA1 o BRCA2.

Adaptado de: cdc.gov

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

[tusaludsicuenta](#)



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Sonia Puga

“ Soy sobreviviente de cáncer y de violencia doméstica. Tengo un grupo de personas a quienes encontré y me han ayudado a cambiar mi estilo de vida. Mi dietista me ayudó a cambiar mi forma de comer, las maestras de clase de ejercicios me han motivado a ejercitarme. Mi psicóloga me ayudó a mí y mis hijos a superar todo eso, mi familia ha estado apoyándome en todo y, gracias a Dios, salí adelante. ”



“ Es difícil buscar ayuda para cambiar tu vida, pero sí hay mucha que te puede llevar a superar todo, y a volver a tener una vida normal. Es muy importante hacerse sus exámenes de detección de cáncer cada año, porque cuando se detecta a tiempo, hay cura. ”

TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS AUTUMN SCHEDULE

	MONDAYS	TUESDAYS	WEDNESDAYS	THURSDAYS	FRIDAYS	SATURDAYS
7am - 8am			Yoga Brownsville La Mancha Urban Farm			
8am - 9am						Yoga Los Fresnos Nature Trail
10am - 11am	Circuit Cardio Training Primera Primera Park Pavillion	Strength & Conditioning Primera Primera Park Pavillion	Circuit Cardio Training Primera Primera Park Pavillion	Strength & Conditioning Primera Primera Park Pavillion	Circuit Cardio Training Primera Primera Park Pavillion	
6:00pm - 8:00pm		Kayak Excursion* Brownsville Dean Porter Park				
6:30pm - 7:30pm				Yoga Brownsville La Posada Urban Farm		
8:30pm - 9:30pm				Stargazing Brownsville La Posada Montezuma Cypress Preserve		

Classes happening every **first and last Saturday of the month:**

6:00pm - 8:00pm						Kayak Excursion* Rio Hondo Boat Ramp Park
8:30pm - 9:30pm						Stargazing Rio Hondo Boat Ramp Park

TRAIL LOCATIONS

- 📍 **Dean Potter Park**
Dean Potter Park Dr, Brownsville, TX 78520
- 📍 **Los Fresnos Nature Trail**
820 N. Arroyo Blvd. Los Fresnos, TX 78566
- 📍 **La Mancha Urban Farm**
Brownsville Wellness Coalition
146 La Mancha St. Brownsville TX 78521

📍 **La Posada Urban Farm**
1325 La Posada Drive. Brownsville TX 78521

📍 **La Posada Montezuma Cypress Preserve**
1325 La Posada Dr, Brownsville, TX 78521

📍 **Primera Park Pavillion**
16603 Community Drive, Harlingen TX 78552

📍 **Rio Hondo Boat Ramp Park**
21874 Harris Rd. Rio Hondo, TX 78583

Follow us on:



This institution is an equal opportunity provider.

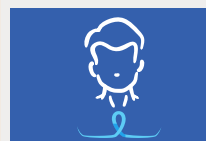


OCTOBER 2022

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 197



Page 2
Male
Breast Cancer



Page 3
Healthy
Recipe

EXPERIENCE THE
CARACARA
TRAILS

Page 4
General
Information

OCTOBER

Breast Cancer Awareness

Concerned about developing breast cancer?

You might be wondering if there are steps you can take to help prevent breast cancer. Some risk factors, such as family history, can't be changed. However, there are lifestyle changes you can make to lower your risk.



Some lifestyle changes you can make:

Maintain a healthy weight

Work to maintain a healthy weight. Reduce the number of calories you eat each day within a healthy diet, and slowly increase the amount of exercise. Ask your doctor about healthy strategies to accomplish this.



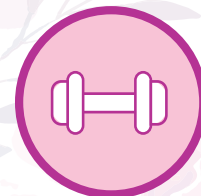
Breast-feed

Breast-feeding might play a role in breast cancer prevention. The longer you breast-feed, the greater the protective effect. Also, breast-feeding can help you lose weight gained during pregnancy.



Be physically active

Adults should aim for at least 150 minutes a week of moderate aerobic activity or 75 minutes of vigorous aerobic activity weekly to help prevent breast cancer.



Be vigilant about breast cancer detection. If you notice any changes in your breasts, such as a new lump or skin changes, consult your doctor.

Adapted from: mayoclinic.org

Cancer Prevention

1 in 5 men and 1 in 6 women worldwide develop some type of cancer during their lifetime.



Those diagnosed are living longer than ever, thanks to screening and early detection, vaccinations, and improvements in treatment.

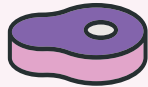
However, even for cancers with effective treatment options, prevention has the greatest potential to reduce the burden of cancer in the general population.

Risk Factors you can change

We know that to prevent cancer it is important to have a healthy weight, be physically active, and eat a diet rich in whole grains, vegetables and fruits; however these recommendations might some way help reduce your cancer risk as well.



Limit consumption of "fast foods" and other processed foods high in fat, starches or sugars.



Limit consumption of red and processed meat.



Do not use supplements for cancer prevention.



Remove alcohol consumption.

Adapted from: hsph.harvard.edu



Ingredients:

- 3/4 cup whole wheat flour
- 3/4 cup all-purpose, unbleach flour
- 1/4 cup brown sugar
- 1 tablespoon baking powder
- 1/2 tablespoon cinnamon
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon nutmeg
- 2 eggs, lightly beaten
- 1 (15-oz.) can pumpkin or 1 1/2 cups fresh pumpkin, cooked or mashed
- 2 tablespoons canola oil
- 2 tablespoons buttermilk or plain, low-fat yogurt

Directions:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Lightly oil a 12-cup muffin tin.
3. In a medium bowl, mix together flours, sugar, baking powder, cinnamon, salt and nutmeg.
4. In another bowl, mix together eggs, pumpkin, oil, and buttermilk (or yogurt).
5. Add wet ingredients to dry ingredients.
6. Mix lightly until just combined and spoon into muffin tins.
7. Bake for 20 minutes or until a toothpick inserted in the middle comes out clean.

 12 Muffins

Adapted from: The Happy Kitchen

Breast cancer is most often found in women, but men can get breast cancer too.

Male breast cancer is a rare cancer that forms in the breast tissue of men. Though breast cancer is most commonly thought of as a disease that affects women, breast cancer does occur in men.

 /100

About 1 out of every 100 breast cancers diagnosed in the United States are found in men.

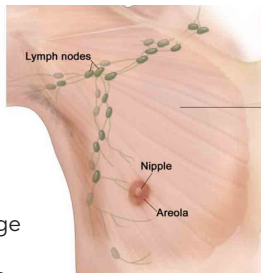







Image by: cdc.gov

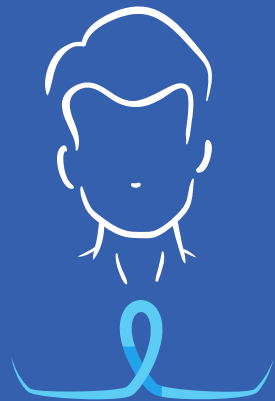
Symptoms

-  A lump or swelling in the breast
-  Redness or flaky skin in the breast
-  Irritation or dimpling of breast skin
-  Nipple discharge
-  Pulling in of the nipple or pain in the nipple area

These symptoms can happen with other conditions that are not cancer, but if you have any symptoms or changes, see your doctor right away.

Share with your doctor if several members of your family have had breast or ovarian cancer, or one of your family members has a known BRCA1 or BRCA2 mutation.

Adapted from: cdc.gov



Male Breast Cancer

For more stories, visit [v tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/channel/UCtusaludsicuenta)



HEALTHY LIVING
Role Model

Sonia Puga

“ I am a survivor of cancer and domestic violence, I have a group of people who I have found and helped me change my lifestyle. My dietitian helped me change my way of eating, the exercise class teachers have motivated me to exercise, my psychologist helped me and my children to overcome all of what had happened, my family has been supporting me in everything and thanks to God I moved on. ”



“ It is difficult to seek help to change your life, but there is a lot that can lead you to overcome everything, and be able to return back to a normal life. It's also important to get your cancer screenings every year, because when it's found early it's cured. ”