

# Clínica de detección cervical



Para más información o programar una cita, favor de llamar al:

**(956) 551-4711**  
Clinica Mobile  
Ambulante

## Por cita solamente

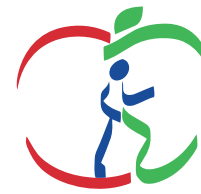
Estamos proporcionando un examen rutinario de papanicolaou a mujeres que lo necesiten. Los exámenes rutinarios son importantes ya que pueden detectar células anormales a tiempo y tratarlas antes de que se vuelvan cancerosas.

Estamos buscando mujeres, mayores de 21 años, que hayan tenido una evaluación previa hace 3 años o que nunca hayan tenido una prueba de Papanicolaou.

**Estamos disponibles para citas programadas cada miércoles a partir de la 1:00p.m. a las 4:00p.m.**

Llámenos para obtener más información o para programar una cita.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



## TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

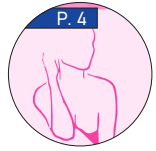
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



Factores de riesgo del cancer de mama



Receta Saludable



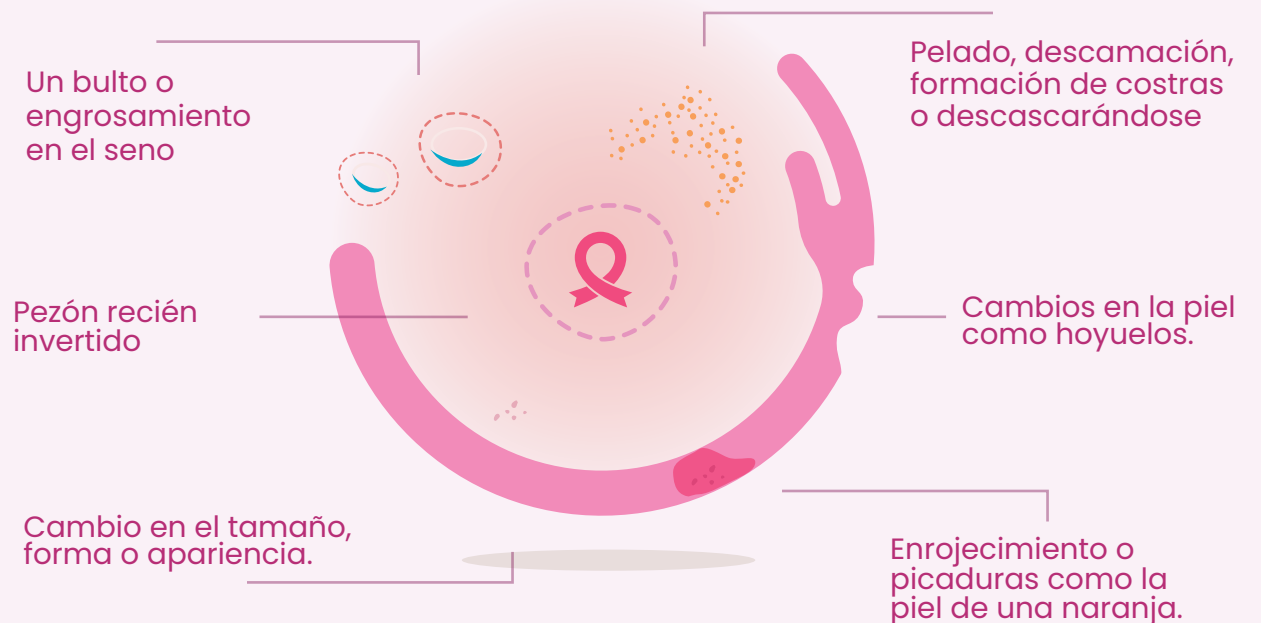
Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

OCTUBRE 2023 | VOLUMEN 209

Mes de la conciencia del cáncer de mama

## Signos y síntomas para detectar



Si encuentras un bulto u otros cambios en tu seno, incluso si una mamografía reciente fue normal, programa una cita con tu médico para una evaluación inmediata.



Para más información sobre el cancer de mama:



Escanea el código QR

Adaptado de: mayoclinic.org

## Factores de riesgo comunes para el cáncer de mama

Existen ciertos factores de riesgo del estilo de vida que puedes eliminar para disminuir tus posibilidades de padecer cáncer de mama.

- **Beber alcohol**
- **Tener sobrepeso u obesidad**
- **No estar físicamente activa**
- **No amamantar**
- **Usar un método anticonceptivo**



### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de canola, dividida
- 3 mitades de pechuga de pollo, en cubos
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1/2 de champiñones, rebanados
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1 taza de pimiento picado
- 1 1/2 tazas de brócoli picado
- 3 tazas de arroz integral cocido, tibio
- 1/2 taza de salsa de cacahuete
- 1/4 taza de cacahuete, picado

## Pollo salteado con verduras y salva de cacahuates

### Modo de preparación:

1. En una sartén grande, calienta 1/2 cucharada del aceite de canola a fuego medio-alto. Agrega el pollo y saltea durante 3 a 5 minutos, hasta que esté bien cocido. Retira el pollo de la sartén.
2. Agrega la 1/2 cucharada del aceite restante a la sartén. Agrega las verduras y saltea hasta que estén tiernas, aproximadamente 8 minutos. Regresa el pollo a la sartén y saltea por 3 minutos más. Retira la sartén del fuego.
3. Mezcla arroz, salsa de cacahuete, verduras y pollo. Sirve cubierto de cacahuete picado.

4 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

## ¿Qué tan común es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el cáncer más común de las mujeres en los Estados Unidos, a excepción del cáncer de piel.



Representa aproximadamente el **30% (o 1 de cada 3)** de todos los nuevos tipos de cáncer femeninos cada año.

La mitad de las mujeres que desarrollaron cáncer de mama son **62 años de edad o menores** cuando son diagnosticadas.

El cáncer de mama es la segunda causa de muerte por ese tipo de cáncer y afecta aproximadamente a **1 de cada 39** mujeres.



Esto significa que hoy **1 probabilidad entre 8** mujeres de que desarrollen cáncer de mama.



Adaptado de: cancer.org

### VIDA SALUDABLE Graciela Villareal

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



Mi consejo es que siempre se revisen y se eduquen.

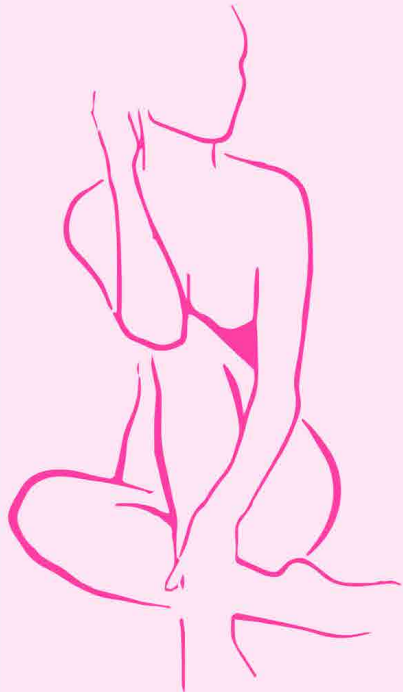
Un video con las etapas de cáncer de mama fue lo que me ayudo a entender mejor sobre mi cuerpo.



Desgraciadamente lo aprendí después ser diagnosticada y si hubiera sabido, me hubiera puesto más consciente de lo que me estaba pasando.



# Cervical Screening Clinic



## *By appointment only*

We are providing a routine pap smear screening for women who are in need of cervical cancer screening.

We are seeking any women, ages 21 and older, whom are 3 years out from a previous screening or have never had a pap smear screening.

**We are available for scheduled appointments on Wednesdays only from 1:00 p.m. until 4:00 p.m.**

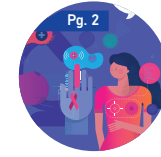
Call us for more information or to schedule an appointment.

For more information or set an appointment, contact:

**(956) 551-4711**  
Mobile Clinic



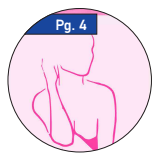
This institution is an equal opportunity provider.



Risk Factors of Breast Cancer



Healthy Recipe



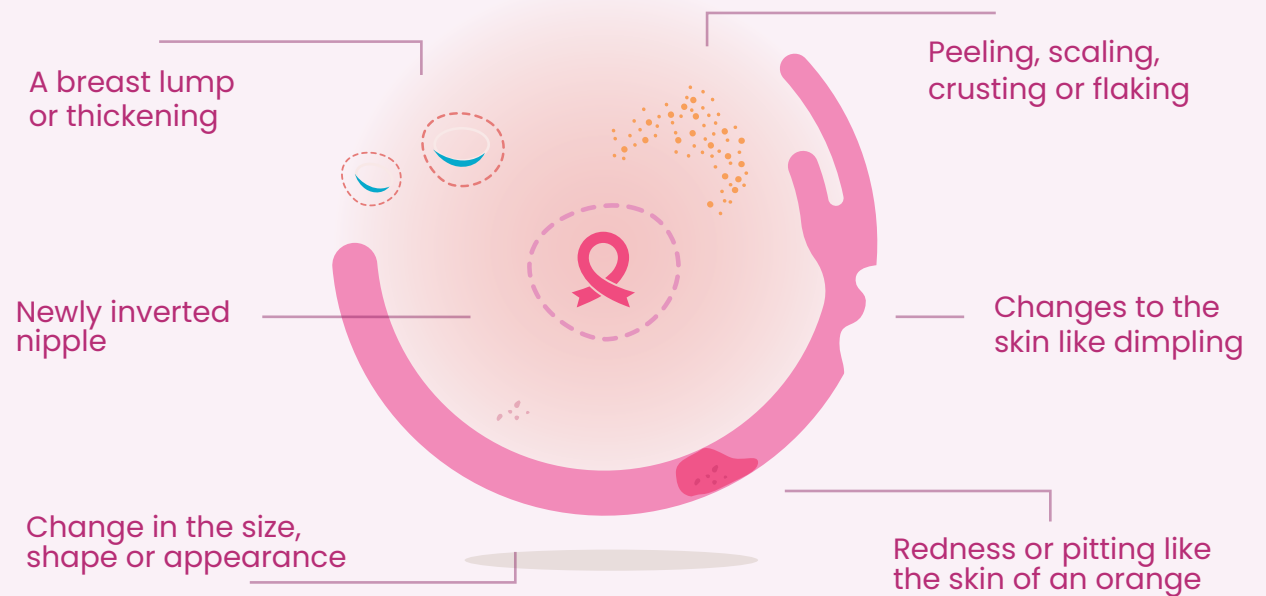
General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

OCTOBER 2023 | VOLUME 209

Breast Cancer Awareness Month

## Signs And Symptoms To Look For



If you find a lump or other changes in your breast — even if a recent mammogram was normal — make an appointment with your doctor for prompt evaluation.



For more information about breast cancer



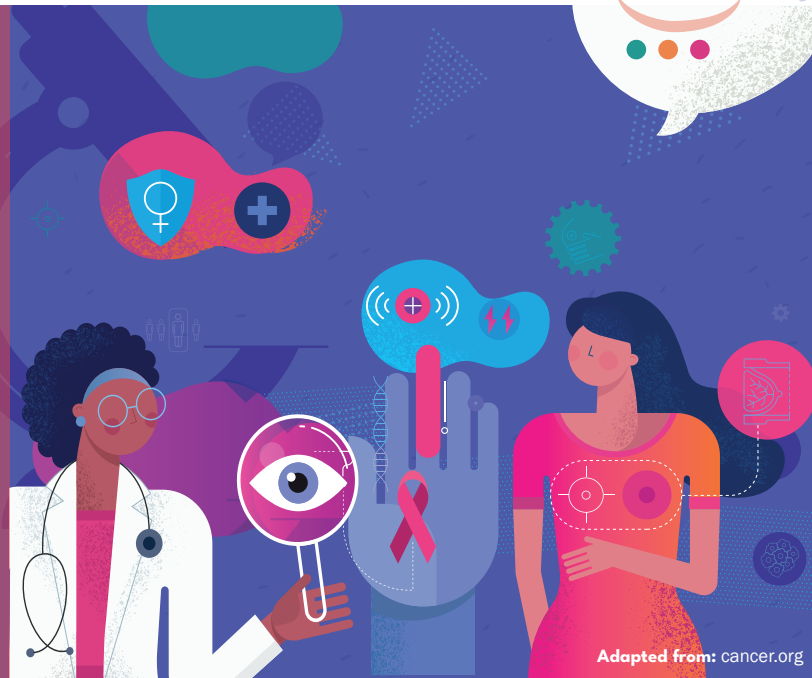
Scan QR Code

Adapted from: mayoclinic.org

# Common Risk Factors For Breast Cancer

There are certain lifestyle risk factors you can remove to decrease your chances of getting breast cancer.

- **Drinking Alcohol**
- **Overweight or obese**
- **Not being physically active**
- **Not breastfeeding**
- **Birth Control**



Adapted from: cancer.org



## Ingredients:

- 1 tablespoon canola oil, divided
- 3 boneless, skinless chicken, cubed
- 1 cup diced carrots
- 1/2 cup sliced mushrooms
- 1/2 cup diced onions
- 1 cup diced bell pepper
- 1 1/2 cups chopped broccoli
- 3 cups cooked brown rice, warmed
- 1/2 cup peanut sauce
- 1/4 cup chopped peanuts

## Directions:

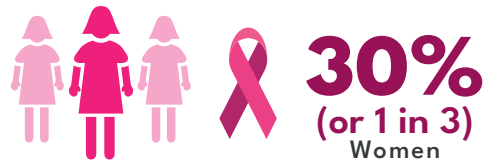
1. In a large skillet, heat 1/2 tablespoon of the canola oil over medium-high heat. Add chicken and sauté for 3-5 minutes, until cooked through. Remove chicken from pan.
2. Add the remaining 1/2 tablespoon oil to pan. Add vegetables and stir-fry until tender, about 8 minutes. Return chicken to pan and sauté for 3 minutes more. Remove pan from heat.
3. Mix rice, peanut sauce, vegetables, and chicken. Serve topped with chopped peanuts.

4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

## How common is breast cancer?

Breast cancer is the most common cancer in women in the United States, except for skin cancers.



It is about **30% (or 1 in 3)** of all new female types of cancer each year.

Half of the women who developed breast cancer are **62 years of age or younger** when they are diagnosed.

Breast cancer being the second leading cause of death, from that type of cancer, is about **1 in 39** women.



This means there is a **1 in 8** chance of developing breast cancer.



Adapted from: cancer.org

## HEALTHY LIVING Role Model Graciela Villareal

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



My advice is to always self-check and educate yourself.

A video with the stages of breast cancer was something that helped me understand and be more aware of my body.



Unfortunately, I learned it after being diagnosed and if I had known, I would have become more aware of what was happening to me.

