

Clínica de Detección Cervical

Los exámenes rutinarios son importantes ya que pueden detectar células anormales a tiempo y tratarlas antes de que se vuelvan cancerosas.

Nuestro Servicio

Estamos proporcionando un examen rutinario de papanicolaou a mujeres que lo necesiten.



Requisitos

- Sin seguro médico
- Mayores de 21 años
 - Que hayan tenido una evaluación previa hace 3 años
 - O nunca hayan tenido una prueba de papanicolaou.
 - O tuvieron un examen previo anormal

Llama para más información y agenda tu cita!

UTHealth
Houston
School of
Public Health

 **(956) 551-4711**

 **UTHealth Houston
Brownsville Clinic**



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).



Ejercicio y prevención del cáncer

P.2



P.3

Receta Saludable



Clínica de Detección Cervical

Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

OCTUBRE 2024 | VOLUMEN 221

Dieta y Prevención del Cáncer

Ningún alimento previene el cáncer, pero una dieta rica en alimentos saludables puede reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades.

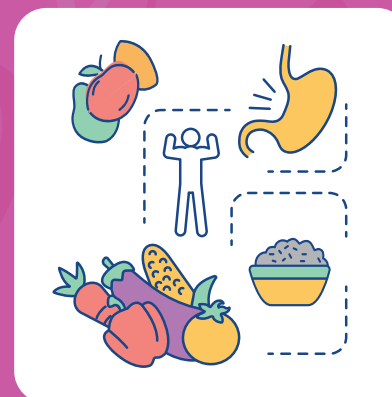
2/3
De tu plato deben estar con:

- **Verduras y frutas**
- **Granos integrales y legumbres**



1/3
De tu plato debe estar con:

- **Proteína animal o proteína vegetal**



Lléname de fibra

Las verduras sin procesar, las frutas, los cereales integrales y las legumbres también son la mejor fuente de fibra.

Adaptado de: mdanderson.org

Reduce el Riesgo de Cáncer de Mama con Ejercicio



El ejercicio regular puede:

Reducir el riesgo de cáncer ↓%
Se podría reducir el riesgo de cáncer de mama entre un 10% y un 20%.

Ayuda a controlar el peso 📏

Las mujeres con peso saludable tras la menopausia tienen menor riesgo de cáncer de mama.

Baja los niveles de estrógeno 🧬
Niveles más bajos de estrógeno en sangre reducen el riesgo de cáncer de mama.

Fortalece el sistema inmunológico 🛡️
El ejercicio fortalece el sistema inmunológico y frena el crecimiento del cáncer.

Adaptado de: health.gov



Ingredientes

- 1 libra de coles de Bruselas cortadas por la mitad y sin tallos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomillo fresco picado, sin tallos
- 1 cucharadita de romero fresco picado, sin tallos
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 400 °F.
2. En un recipiente grande, agrega todos los ingredientes y mezcla bien. Distribuye las coles de Bruselas sazonadas de manera uniforme, con el lado cortado hacia abajo, sobre una bandeja para hornear sin forrar, asegurándote de no amontonarlas.
3. Ásalas en el horno durante 20 a 25 minutos, hasta que estén tiernas por dentro y crujientes por fuera, evitando que se quemen.
4. Retira del horno y sirve.

🍴 4 Porciones

Adaptado de: - La Cocina Alegre

Cómo el Estrés Afecta el Riesgo de Cáncer

Un poco de estrés es normal, pero la preocupación prolongada puede afectar tu salud y aumentar el riesgo de cáncer. Prueba estas estrategias para reducir el estrés.



Practica la meditación

Encuentra maneras tranquilas de relajarte durante 20 minutos, dos veces al día.



Duerme lo suficiente

Ocho horas de sueño reducen el estrés y apoyan la salud inmunológica



Habla con un profesional

Hablar con un profesional puede ayudarte a manejar las preocupaciones y miedos que pueden enfermarte.



¡No lo ignores!

El estrés puede aumentar el riesgo de cáncer. Es importante prestar atención al estrés a largo plazo.

Si sientes enojo, cansancio o tienes problemas para dormir, puede que tengas estrés. Haz algo al respecto antes de que te enferme.

Adaptado de: extension.psu.edu

VIDA SALUDABLE Ausencia Chavez
Modelo a Seguir

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



“Yo me había detectado algo, pero cuesta trabajo ir al doctor por miedo a recibir un mal diagnóstico.

Me detectaron un tumor con cáncer, y hace dos meses tuve una cirugía para quitarlo. Ahora estoy en tratamiento y todavía en recuperación.”



“El doctor me ha dicho que es muy importante hacer ejercicio. Ahora hay muchas clases gratuitas y ayuda como en el programa de *Tu Salud ¡Si Cuenta!*

También es importante comer saludable, como evitar refrescos y comer más verduras. Y con apoyo, cada quien encontrará la manera de enfrentar esto.”

Cervical Screening Clinic

Routine exams are important because they can detect abnormal cells early and allow for treatment before they become cancerous.

Our Service

We are offering routine pap smear screenings for women in need of cervical cancer screening.



Requirements

- No Health Insurance
- 21 and older
 - That are 3 years out from a previous screening
 - Or never had a pap smear screening
 - Or have had an abnormal previous screening

Call for more information and set your appointment!

UTHealth Houston
School of Public Health

 **(956) 551-4711**

 **UTHealth Houston
Brownsville Clinic**



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS



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



Pg.2
Exercise Benefits & Cancer Prevention

Pg.3
Healthy Recipe

Pg.4
Cervical Screening Clinic
General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

OCTOBER 2024 | VOLUME 221

Diet and Cancer Prevention

No food or food group can prevent cancer, but eating meals rich in healthy foods can help reduce the risk for cancer and several other chronic diseases.

2/3

of your plate should be:

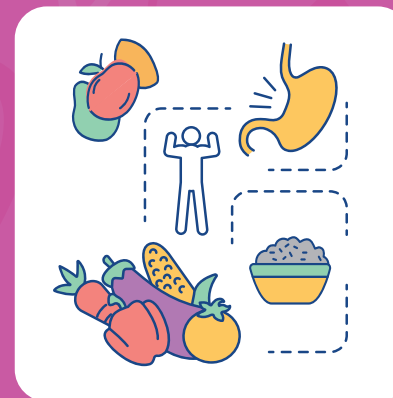
- **Vegetables, & fruits**
- **Whole grains & beans**



1/3

of your plate should be:

- **Animal Protein or Plant Protein**



Fill Up On Fiber

Unprocessed vegetables, fruits, whole grains and beans also are the best source of fiber.

Adapted from: mdanderson.org

Reducing Breast Cancer Risk with Exercise



Regular exercise can:

Lower the cancer risk ↓%
It can lower breast cancer risk by 10%-20%.

Help with weight control 📏

Women at a healthy weight after menopause have a lower breast cancer risk.

Lower estrogen levels 🧬
Lower blood estrogen levels reduce breast cancer risk.

Boost Immune System 🛡️
Exercise may boost the immune system to help slow cancer growth.

Adapted from: Komen.org



Ingredients

- 1 lb Brussel sprouts, halved & trimmed.
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon minced fresh thyme, stems removed
- 1 teaspoon minced fresh rosemary, stems removed
- ½ teaspoon onion powder
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper

Directions:

1. Preheat the oven to 400°F.
2. In a large bowl, add all ingredients and mix well. Spread seasoned Brussels sprouts evenly, cut side down on an unlined baking pan, making sure not to overcrowd.
3. Roast in the oven for 20-25 minutes until sprouts are tender on the inside and crispy on the outside, avoid charred.
4. Remove from the oven and serve.

🍴 4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

How Stress Affects Cancer Risk

Some stress is normal, but prolonged worry can harm your health and increase cancer risk. Try stress-reducing strategies to help yourself.



Practice Meditation

Find calming ways to relax 20 minutes twice a day.



Get Enough Sleep

Eight hours of sleep lowers stress and supports immune health.



Talk To A Professional

Talking to a professional can help you learn to deal with worries and fears that can make you sick.



Don't Ignore It

Stress can raise cancer risk. Long-term stress is important to pay attention to.

If you're feeling cranky, low on energy, or sleeping poorly, these could be signs of stress. Take action to address it before it harms your health.

Adapted from: mdanderson.org

HEALTHY LIVING Role Model Ausencia Chavez

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



“I had detected something myself, but it's hard to go to the doctor out of fear of getting a bad diagnosis.”

They found a tumor with cancer, and two months ago I had surgery to remove it. Now I'm undergoing treatment and still recovering.”



“The doctor told me it's very important to exercise. Now, there are many free classes and support available like in the *Tu Salud ¡Si Cuenta* program.”

Also, it's very important to eat healthy, like avoiding sodas and eating more vegetables. And with the right support, everyone can find a way to face this.”