

TU SALUD SI CUENTA!

LOS SENDEROS CARACARA

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS
7:00am	Yoga Belden Trail Community Garden		Yoga La Posada Urban Farm		Kayak al amanecer Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido	
8:00am	Yoga Los Fresnos Nature Trail					
8:00am	Paseo con TMN 06/08/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge					
8:30am	Paseo con TMN 06/01/24 • Resaca de la Palma State Park • Laguna Vista Nature Trail • Hugh Ramsey Park 06/08/24 • Palo Alto Battlefield 06/15/24 • Hugh Ramsey Park					
9:00am	Jardín urbano con el granjero David 5hr					
9:30am	Paseo con TMN 06/08/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge					
10:00am	Paseo con TMN 06/01/24 • Resaca de la Palma State Park • Hugh Ramsey Park 06/08/24 • Palo Alto Battlefield 06/15/24 • Hugh Ramsey Park					
6:00pm	Kayak al amanecer Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido		Kayak al amanecer Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido			
8:30pm	Astronomía en el parque Resaca De La Palma State Park *Pre-Registro Requerido					

UBICACIONES DE SENDEROS

- 📍 **Belden Trail Community Garden**
325 W Fronton St, Brownsville, TX 78520
- 📍 **Dean Porter Park**
Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520
- 📍 **Hugh Ramsey Park**
1000 TX-499 Loop, Harlingen, TX 78550
- 📍 **Laguna Atascosa National Wildlife Refuge**
22688 Buena Vista Blvd, Los Fresnos, TX 78566
- 📍 **Laguna Vista Nature Trail**
1600 Palo Blanco Dr, Laguna Vista, TX 78578
- 📍 **Los Fresnos Nature Trail**
820 N. Arroyo Blvd. Los Fresnos, TX 78566
- 📍 **La Posada Urban Farm**
1325 La Posada Drive. Brownsville TX 78521
- 📍 **Resaca De La Palma State Park**
1000 New Carmen Ave, Brownsville, TX 78521
- 📍 **Palo Alto Battlefield National Historical Park**
7200 Paredes Line Rd, Brownsville, TX 78526

Todas las actividades gratis

*Excursión en kayak - Se requiere reservación. Envíanos un mensaje de Facebook para obtener más detalles. Para edades de los 5 años en adelante, se proporciona todo el equipo necesario.

Follow us on:

STARSociety
 CARACARA
 UT Health Houston School of Public Health
 cdc
 CaraCaraTrails.org
 TuSaludSiCuenta.org

UT Health Houston School of Public Health
 HISpanic HEALTH COLLABORATIVE
 CORPORATION FOR NATIONAL & COMMUNITY SERVICE
 vallevisión xhab 7
 Methodist Healthcare Ministries
 FINANCIAL INDEPENDENCE
 LEGACY FOUNDATION
 USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

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).



P.2 Solo Los Hechos
 P.3 Receta Saludable
 P.4 Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

JUNIO 2024 | VOLUMEN 217

JUNIO - MES DE LA SALUD MASCULINA

CUIDATE BRO



TU CUERPO REQUIERE MANTENIMIENTO RUTINARIO, ¡AL IGUAL QUE TU AUTO!

¡Bro! Estos consejos de cuidado te harán sentir más saludable, lleno de energía y eficiente.



¡MÚEVETE!

El ejercicio no sólo te ayuda a verte mejor, sino que también te hace sentir mejor y previene enfermedades.



Premium
Midgrade
Regular

ACTUALIZA LA NUTRICIÓN

Comer bien ayuda a tu que tu cuerpo combata enfermedades, dolencias y mantiene tu metabolismo funcionando para que te sientas con más energía y vida.

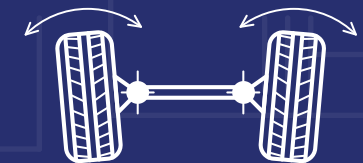


CONECTATE

Hablar con amigos da un impulso a tu bienestar general.

Tu salud física, nutricional y mental necesitan mantenimiento, así que recuerda,

¡EL BALANCEO ES LA CLAVE!



Adapted from: www.nkch.org

Herramientas de la Salud

Lleva esta lista a tu próxima cita médica y habla con tu doctor para elegir juntos los exámenes de atención preventiva recomendados.

Exámenes de salud

- Exámenes físicos
- Examen de presión arterial
- Pruebas de colesterol
- Exámenes de diabetes
- ECG
- Exámenes de detección de cáncer colorrectal
- Exámenes pulmonares* (Depende de los factores de riesgo)
- Exámenes de próstata
- Pruebas de densidad ósea
- Imágenes de aneurisma aórtico abdominal

Hecho el día

Otro tipo de exámenes

- Examen y limpieza dental
- Examen de audición
- Examen de la vista

Hecho el día

Vacunas

- Gripe
- Covid-19
- Otras Vacunas recomendadas

Hecho el día

Pregúntale a tu doctor qué otras pruebas de detección deberías considerar según tu edad, síntomas y factores de riesgo.

Adaptado de: stlukeshealth.org



Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1/2 taza de queso parmesano, finamente rallado
- 1/2 taza de pan rallado panko
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de perejil seco
- 2 huevos batidos
- 2 calabacines, (16 piezas) cortados en rebanadas pequeñas
- Sal Kosher (opcional)

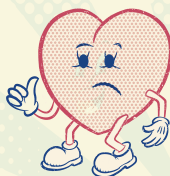
Rebanadas de calabacín crujientes

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 450°F y cubre una bandeja para hornear con una rejilla para asar o una rejilla para enfriar galletas, eso proporcionará circulación de aire para que todas las partes del calabacín se asen. Rocía la rejilla con aceite.
2. En un tazón mediano, combina el queso parmesano, el pan rallado, el orégano, el tomillo y el perejil. Deja de lado.
3. En un tazón pequeño y poco profundo, bate los huevos. Trabajando en porciones, sumerge las rebanadas de calabacín en el huevo, luego en la mezcla de pan rallado y colócalas sobre la rejilla.
4. Asa en la rejilla superior del horno durante 15-20 minutos hasta que estén crujientes por fuera y tiernos por dentro.
5. Sazona ligeramente con sal (opcional) y sirve.

 2 tazas

Adaptado de: nourish - How Good Food Works



Más del **70%** de los ataques cardiacos les pasa a hombres.

De hecho, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres.

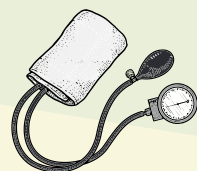


Los hombres tienen más diabetes que mujeres.



El cáncer es la causa **#2** de muerte en hombres

La detección previene los principales cánceres: próstata, pulmón y colorrectal.



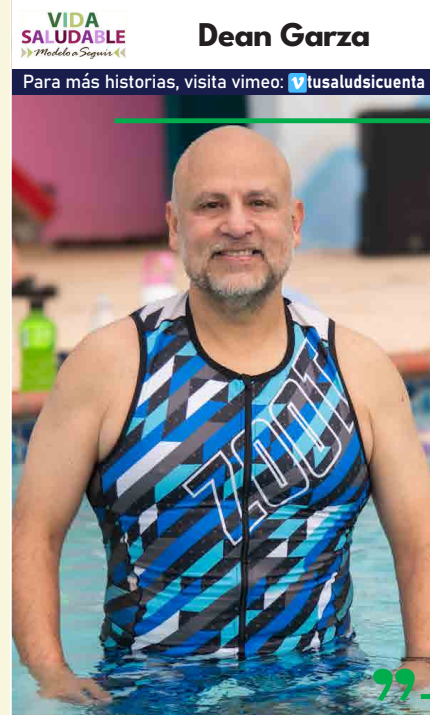
Los hombres pueden tener más complicaciones que las mujeres debido a la presión arterial alta.

Descuidar la salud e ignorar exámenes clave puede causar grandes problemas costosos. Recibe un examen físico anual de tu doctor.

No esperes a que algo pequeño se convierta en una crisis de salud.

Adaptado de: uclahealth.org

SOLO LOS HECHOS

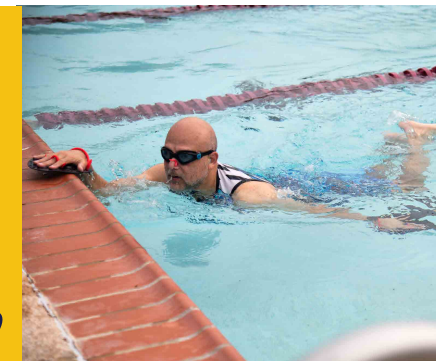


VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Dean Garza

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/watch?v=tusaludsicuenta)

Como sobreviviente de cáncer, es una experiencia real cuando recibes una llamada telefónica que dice "Oye, tienes cáncer", pero no iba a rendirme, tuve el apoyo de mi familia y amigos y lo superé. Es por eso que es importante cuidar tanto tu interior como tu exterior.



Apóyate en personas que te hagan responsable de tu salud y te animen a acudir al médico cuando no te sientas bien.

Con seguro o sin seguro, ve a un médico y hazte tus exámenes anuales, no dejes que el miedo, el machismo, te quite la vida, ve a revisarte.

TU SALUD SI CUENTA!

THE CARACARA TRAILS

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00am		Yoga Belden Trail Community Garden	Yoga La Posada Urban Farm			Sunrise Kayaking Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required
8:00am					Yoga Los Fresnos Nature Trail	
8:00am					Nature Walking TMN 06/08/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge	
8:30am					Nature Walking TMN 06/01/24 • Resaca de la Palma State Park • Laguna Vista Nature Trail • Hugh Ramsey Park 06/08/24 • Palo Alto Battlefield 06/15/24 • Hugh Ramsey Park	
9:00am				Urban Gardening with Farmer Dave 5hr		
9:30am				Nature Walking TMN 06/08/24 Laguna Atascosa National Wildlife Refuge		
10:00am					Nature Walking TMN 06/01/24 • Resaca de la Palma State Park • Hugh Ramsey Park 06/08/24 • Palo Alto Battlefield 06/15/24 • Hugh Ramsey Park	
6:00pm	Sunset Kayaking Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required		Sunset Kayaking Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required			
8:30pm				Astronomy at the Park Resaca De La Palma State Park *Pre-Registration Required		

TRAIL LOCATIONS

- Belden Trail Community Garden**
325 W Fronton St, Brownsville, TX 78520
- Dean Porter Park**
Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520
- Hugh Ramsey Park**
1000 TX-499 Loop, Harlingen, TX 78550
- Laguna Atascosa National Wildlife Refuge**
22688 Buena Vista Blvd, Los Fresnos, TX 78566
- Laguna Vista Nature Trail**
1600 Palo Blanco Dr, Laguna Vista, TX 78578
- Los Fresnos Nature Trail**
820 N. Arroyo Blvd. Los Fresnos, TX 78566
- La Posada Urban Farm**
1325 La Posada Drive, Brownsville TX 78521
- Resaca De La Palma State Park**
1000 New Carmen Ave, Brownsville, TX 78521
- Palo Alto Battlefield National Historical Park**
7200 Paredes Line Rd, Brownsville, TX 78526

All activities Free of charge

*Kayak Excursion - Reservation required, send us a facebook message for more details. Ages 5 and up, all equipment is provided.









Follow us on:   [CaraCaraTrails](#)  [tsscRGV](#)  [tusaludsi cuenta](#) [CaraCaraTrails.org](#) [TuSaludSiCuenta.org](#)

YOUR HEALTH MATTERS



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



 Pg.2

Just the Facts

 Pg.3

Healthy Recipe

 Pg.4

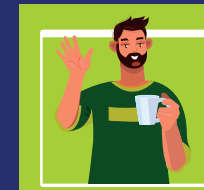
General Information

WWW.TUSALUDSI CUENTA.ORG

JUNE 2024 | VOLUME 217

JUNE - MEN'S HEALTH MONTH

BRO CARE



JUST LIKE A CAR NEEDS A ROUTINE TUNING, YOUR BODY NEEDS IT TOO!

These bro care tips will make you feel more healthy, energized and efficient.



GET MOVING!

Exercise not only helps you look better, it makes you feel better and prevent illnesses.



UPGRADE NUTRITION

Eating right helps your body fight illnesses and diseases and keeps your metabolism humming so you feel more energetic and alive.

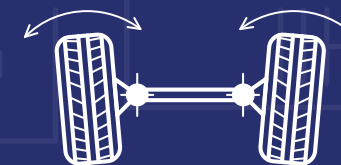


CONNECT

Talking with friends gives your overall well-being a boost.

Your physical, nutritional and mental health need maintenance, remember that,

BALANCE IS THE KEY!



This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from: www.nkch.org



Men's Health Toolbox

Take this checklist of preventive care screenings to your next doctor's appointment, you and your doctor can work together to choose right the care you might need.

Screening Exams	Date Done
<input type="checkbox"/> Physical Exams	
<input type="checkbox"/> Blood Pressure Screening	
<input type="checkbox"/> Cholesterol Tests	
<input type="checkbox"/> Diabetes Screenings	
<input type="checkbox"/> EKGs	
<input type="checkbox"/> Colorectal Cancer Screenings	
<input type="checkbox"/> Lung Screenings* (Depends on risks factors)	
<input type="checkbox"/> Prostate Exams	
<input type="checkbox"/> Bone Density Tests	
<input type="checkbox"/> Abdominal Aortic Aneurysm Imaging	

Other Routine Exams	Date Done
<input type="checkbox"/> Dental Exam & Cleaning	
<input type="checkbox"/> Hearing Exam	
<input type="checkbox"/> Eye Exam	

Immunizations	Date Done
<input type="checkbox"/> Flu	
<input type="checkbox"/> Covid-19	
<input type="checkbox"/> Other Recommended Vaccine	

Ask your doctor which other screenings you should consider based on your age, symptoms and risk factors.

Adapted from: stlukeshealth.org



Ingredients

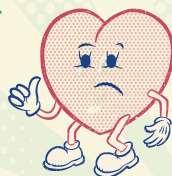
- Oil spray
- 1/2 cup finely grated parmesan cheese
- 1/2 cup panko bread crumbs
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried thyme
- 1 teaspoon dried parsley
- 2 eggs, beaten
- 2 zucchinis, cut into small wedges (16pcs)
- Kosher Salt (optional)

Directions:

1. Preheat the oven to 450°F and line a baking pan with a broiler rack or a cookie cooling rack to provide air circulation so all parts of the zucchini get roasted. Spray the rack with oil.
2. In a medium bowl, combine parmesan cheese, bread crumbs, oregano, thyme and parsley. Set aside.
3. In a small shallow bowl, whisk the eggs. Working in batches, dip zucchini wedges into the egg, then in the breadcrumb mixture and place on the rack.
4. Roast on top rack in the oven for 15-20 minutes until crisp on the outside and tender on the inside.
5. Season lightly with salt (optional) and serve.



Adapted from: nourish - How Good Food Works



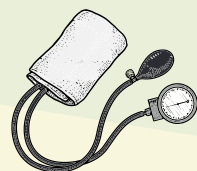
More than **70%** of sudden heart attack events happen to men
In fact, heart disease is the leading cause of death in men.



Men develop **diabetes** slightly more frequently than women.



Cancer is the **No. 2** appropriate screening can help prevent the top three cause of death cancers — prostate, lung and colorectal **in men**



Men can have more **complications** than women from high blood pressure.



Neglecting one's health and missing important screenings can lead to costly health problems. You should receive an annual physical exam by your primary care physician.

Don't wait for something small to become a health crisis.

Adapted from: uclahealth.org

JUST THE FACTS

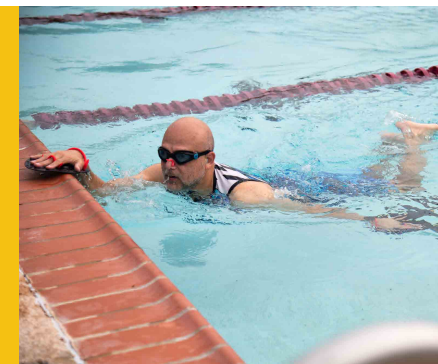


Dean Garza

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



As a cancer survivor, it's a real experience when you get a phone call that says "Hey, you have cancer", but I was not going to give up, I had the support of my family & friends, and I beat it. Its important to take care of your inside as well as your outside.



Lean on people that make you accountable for your health and encourage you to go to the doctor when your not feeling great.

Insurance or no insurance, go to a doctor and get your annual exams, don't let fear, machismo, take your life, go get checked.

