



GRACIAS ¡por hacerlo posible!



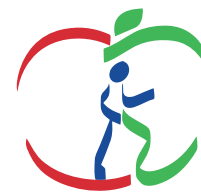
Ganadores del 2023



Gracias a nuestros patrocinadores y socios por apoyar The Challenge-RGV 2023.

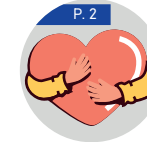


Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



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).



El cuidado personal no es egoísta



Receta Saludable



Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

MAYO 2023 | VOLUMEN 204

Semana de la salud de la mujer

El cuidado preventivo es muy importante, ya que las mujeres que cuidan a otros tienen un mayor riesgo de mala salud física y mental. El cuidado preventivo puede mantener alejadas las enfermedades o detectar problemas a tiempo para que el tratamiento sea más eficaz.



Protege tu salud identificando los cuidados que puedes necesitar.



Una dieta sana y equilibrada es una parte esencial de un estilo de vida saludable. Da pequeños pasos, intenta agregar más vegetales y granos enteros a tu plato.



Debes hacer por lo menos 2 horas y 30 minutos cada semana de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo moderado. No tienes que hacerlo todo de una vez, haz al menos 10 minutos de ejercicio a la vez.



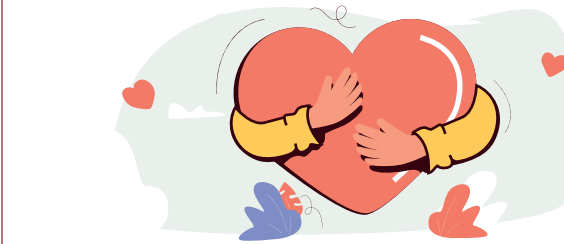
Mantén tu mente y tu cuerpo saludables tomándote el tiempo para relajarte y disfrutar de tus actividades favoritas.

Adaptado de: cdc.gov

EL CUIDADO PERSONAL NO ES EGOÍSTA



En nuestra sociedad, las mujeres que cuidan de otros a menudo se sienten obligadas a poner a los demás primero, por lo que puede parecer egoísta cambiar el equilibrio a ti mismo.



El cuidado personal solo significa identificar y satisfacer tus necesidades, algo con lo que la mayoría de las mujeres luchan. **Practicar el cuidado personal ayudará a calmar la mente, reducir el estrés, disminuir la presión arterial y mejorar la salud del cerebro.**

Practica actividades para disminuir el estrés que te permitan relajarte y ponerte en contacto con tus necesidades.



Da un paseo tranquilo por tu vecindario sin un objetivo.



Siéntate en tu patio e intenta meditar, o simplemente siéntate allí, sin usar tu teléfono.



Si te sientes cansada, toma una siesta.



Haz una manualidad como tejer, pintar u origami.

Adaptado de: health.clevelandclinic.org



Ingredientes:

- 2 cucharadas más 1 cucharadita de jugo de limón amarillo (más o menos 1 1/2 limones)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharada de perejil, finamente picado
- 1/2 cucharaditas de tomillo, finamente picado o 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1 jalapeño chico, finamente picado
- 2 tazas de pollo cocido, deshebrado*
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- 1/4 taza de apio, finamente picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 4 tortillas grandes de trigo integral

Ensalada de pollo sin mayonesa

Modo de preparación:

1. En un tazón mediano, combina el jugo de limón, aceite de oliva, ajo, perejil, tomillo y el jalapeño.
2. Agrega el pollo deshebrado y la cebolla; mezcla.
3. Agrega el apio, sal y pimienta.
4. Agrega 1/2 taza a una tortilla de trigo integral, si deseas servir de esta manera.

*Para una versión vegetariana, sustituye 1 1/2 tazas de garbanzos (1 lata de 15 onzas, enjuagados y escurridos) y machaca con un aplanador de papas, o un tenedor, hasta que más o menos 3/4 partes de los garbanzos estén machacados.

4 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Chequeos de la salud de la Mujer

¿Por qué son tan importantes?

Los chequeos de salud regulares pueden ayudar a encontrar problemas temprano, cuando sus posibilidades de tratamiento son mejores y, como mujer, necesitas algunos exámenes y pruebas especiales. A continuación verás algunos tipos de chequeos que tu proveedor de atención médica podría recomendarte según tu edad:



Historial reciente de tu salud



Examen físico



Pruebas de laboratorio



Chequeos de obstetricia y ginecología



Vacunas apropiadas para tu edad

Ver a tu proveedor de atención médica primaria con regularidad puede beneficiarte de maneras que tal vez no te des cuenta. Piensa en tu proveedor como tu socio que ve por tu salud a largo plazo.

Adaptado de: health.clevelandclinic.org

VIDA SALUDABLE Miriam Estrada

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



La importancia de que como madres nos demos el tiempo para cuidar nuestra salud, es de suprema importancia porque puedo primeramente cuidarme para poder cuidar a mis hijos, aparte soy un ejemplo para ellos, ya que pueden ver que mama hace tiempo para ir a hacer ejercicio.



De mí se derivan muchas vidas que necesitan mi apoyo, y necesito estar bien para poder ser de ayuda en su vida, y a lograr ellos algo, yo también lo logro.



THANK YOU for making it happen!

UTHealth
Houston
School of
Public Health



2023
Winners

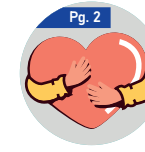
Thank you to our sponsors and partners for supporting the Challenge-RGV 2023.



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS

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



Self-care is not selfish



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

MAY 2023 | VOLUME 204

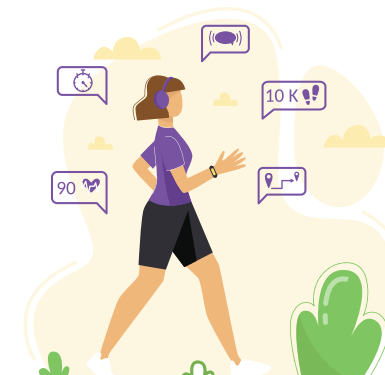
Women's Health Week

Women who are caregivers have a greater risk for poor physical and mental health. Preventive care can keep disease away or detect problems early so that treatment is more effective.

Protect your health by identifying the care you may need.



A healthy balanced diet is an essential part of a healthy lifestyle. Take small steps, try adding more vegetables and whole grains to your plate.



You should do at least 2 hours and 30 minutes each week of aerobic physical activity that requires moderate effort. You don't have to do it all at once but get at least 10 minutes of exercise at a time.



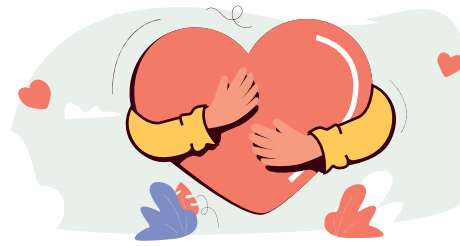
Keep your mind and body healthy by taking time to unwind and enjoy your favorite activities.

Adapted from: cdc.gov

SELF-CARE IS NOT SELFISH



In our society, women often feel obligated to be caretakers putting others first so, it may feel selfish to shift the balance to yourself.



Self-care only means identifying and meeting your needs, something that most women struggle with. **Practicing self-care will help quiet the mind, reduce stress, lower blood pressure and improve brain health.**

Practice stress-relieving activities to allow yourself to unwind from stress and get in touch with your needs.



Take a walk around your neighborhood without a goal.



Sit on your front porch and try meditating, or just sit there, with no phone.



If you are feeling tired, take a nap.



Do a craft like crochet, painting or origami

Adapted from: health.clevelandclinic.org

Women's Health Checkups

Why are they important?

Regular health checkups can help find problems early, when your chances for treatment are better, and as a woman, you need some special exams and screenings. Below are some types of check ups that might be recommended by your care provider depending on your age:



Recent Health History



Physical Exam



Lab Tests



OBGYN Check ups



Age-appropriate immunizations

Seeing your primary care provider on the regular can benefit you in ways you might not realize. Think of your provider as your partner in your long-term health.

Adapted from: health.clevelandclinic.org



Ingredients:

- 2 tablespoons, plus 1 teaspoon lemon juice (about 1 1/2 lemons)
- 1 tablespoon olive oil
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 tablespoon finely chopped parsley
- 1/2 teaspoon finely chopped thyme or 1/4 teaspoon dried thyme
- 1 small jalapeño, finely chopped
- 2 cups cooked shredded chicken*
- 2 tablespoons finely chopped onion
- 1/4 cup finely chopped celery
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 4 large whole wheat tortillas to serve

Directions:

1. In a medium bowl, stir the lemon juice, olive oil, garlic, parsley, thyme, and jalapeño together.
2. Add the chicken and onion and mix.
3. Add the celery, salt, and pepper.
4. Add 1/2 cup to a whole wheat tortilla, if desired.

*For a vegetarian version, substitute 1 1/2 cups of chickpeas (1, 15-ounce can, rinsed and drained) and mash with a potato masher or fork until about 3/4 of the chickpeas are mashed.

4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen



Miriam Estrada

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



The importance that as mothers we take the time to take care of our health, is of supreme importance because I can first take care of myself to be able to take care of my children, besides I am an example for them, since they can see that mom makes time to go exercise.



Many lives are derived from my support, and I need to be well to be able to be of help in their life, because when they achieve on something, I also achieve it.

