

PROGRAMA PARA ADULTOS QUE DESEAN BAJAR DE PESO Y QUE ESTÁN EN RIESGO DE DIABETES TIPO 2 O ENFERMEDAD CARDÍACA

Los participantes:

- Serán parte de un programa de cambio de estilo de vida para prevenir la diabetes y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Se comprometerán a formar parte del proceso de cambio por un año.
- Aprenderán a llevar una alimentación sana para bajar de peso de manera saludable.
- Aumentarán la actividad física de manera gradual y segura.

SESIONES VIRTUALES GRATUITAS DISPONIBLES 2021

Instructora	Teléfono	Fecha de inicio	Horario	Idioma
Karina Gutiérrez	(956) 435-5002	5 de mayo, 2021	10:00 A.M.	Español
Christina Mendiola	(956) 367-3101	17 de mayo, 2021	6:00 P.M.	Inglés
Marisela González	(956) 563-6136	3 de junio, 2021	2:00 P.M.	Español
Lorena Arévalo	(956) 900-3734	3a semana de junio	10:00 A.M.	Español
Anabel Cantú	(956) 994-3319 ext 110	3a semana de julio	A.M.	Bilingüe
Evelia Duran	(956) 454-2724	6 de agosto, 2021	6:30 P.M.	Inglés

PARA INSCRIBIRSE

Por favor, llame al instructor de la clase o al 956-755-0660 o visite

www.bit.ly/DPPregister



dppRGV



MAYO 2021

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 180



Página 2

Pruebas de
detección



Página 3

Receta
saludable



Página 4

Información
general

Prevención de cáncer

La mayoría de los cánceres tardan años en desarrollarse, sin embargo, hay dos medidas de prevención muy importantes que puedes seguir para evitarlos: llevar una **vida más saludable** y hacerse las **pruebas de detección** adecuadas.

Puedes reducir el riesgo de padecer cáncer si decides llevar una vida más saludable, por ejemplo:



EVITANDO EL
TABACO



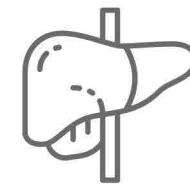
PROTEGIENDO TU
PIEL DEL SOL



EVITANDO EL
ALCOHOL

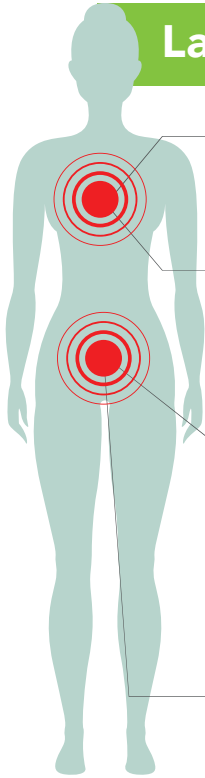


MANTENIENDO UN
PESO SALUDABLE



HACIÉNDOTE LA PRUEBA
PARA HEPATITIS C

La edad y las pruebas de detección de cáncer



Cáncer de mama - Se recomienda en personas entre 50 y 74 años | Si tiene entre 40 y 49 años consulte con su médico.

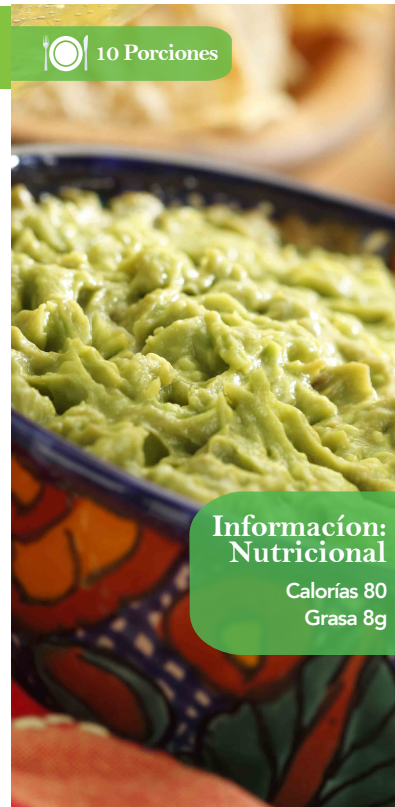
Cáncer de pulmón - Se recomienda en personas entre 50 y 80 años con antecedentes de tabaquismo intenso y si fuma ahora o a fumado en los últimos 15 años.

Cáncer de cuello uterino (Papanicolaou) - Se recomienda regular en mujeres de 21 a 29 años | Entre 30 y 65 años se recomienda la prueba de Papanicolaou regular y la prueba de VPH | Es posible que si tiene más de 65 años no se le hagan las pruebas de detección si se obtuvieron resultados normales durante varios años.

Cáncer colorrectal - Se recomienda después de cumplir los 50 años, y hacerse la prueba con regularidad hasta los 75 años.

Adaptado de: CDC.org

10 Porciones



Información Nutricional

Calorías 80
Grasa 8g

Guacamole

Modo de preparación:

1. Tritura bien el aguacate y mézclalo con el jugo de limón, la cebolla y el aceite de oliva.
2. Agrega sal y pimienta al gusto.
3. Cúbrela y refrigérala por 1 hora antes de servir.

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros, sin cáscara y triturados
- ½ limón exprimido
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta para probar

Adaptado de: Cancer.org

COMER BIEN REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER

Comer bien es una parte importante para mejorar tu salud y reducir el riesgo de padecer cáncer. Aquí una lista de alimentos que debes limitar o **no incluir** en tus comidas:



Carnes rojas como ternera, cerdo y cordero.



Carnes procesadas como tocino, salchichas, carnes enlatadas y hot dogs.



Bebidas endulzadas con azúcar como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de frutas.



Alimentos altamente procesados y productos con harinas refinadas.

Adaptado de: Cancer.org

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



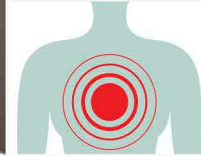
VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Valentina Villarreal

“Soy sobreviviente al cáncer desde hace 16 años, todo gracias a que me checaba en casa; así fue como lo detecté la primera vez, y de inmediato fui al doctor.”

“Es por eso que quiero decirles lo importante que es examinarse cada mes en casa, por nuestra salud y por nuestra vida.”



“En ese tiempo sufrí de depresión, pero salí adelante. Quiero decirles que es importante encontrar un familiar o un amigo que te ayude, un pastor o una iglesia para salir de esa depresión.”



Page 2
Screening
Tests



Page 3
Healthy
Recipe



Page 4
General
Information

A PROGRAM FOR ADULTS WHO WANT TO LOSE WEIGHT AND AT RISK OF TYPE 2 DIABETES AND/OR HEART DISEASE

Participants will:

- Take part in lifestyle change program to help prevent diabetes and lower risk for heart disease.
- Commit to a year- long change process.
- Learn about healthy eating to safely lose weight.
- Slowly and safely increase physical activity.
- Learn how to problem solve and stay motivated.

2021 FREE VIRTUAL SESSIONS NOW AVAILABLE

Health Coach	Telephone	Start Date	Time	Language
Karina Gutiérrez	(956) 435-5002	May 5, 2021	10:00 A.M.	Spanish
Christina Mendiola	(956) 367-3101	May 17, 2021	6:00 P.M.	English
Marisela Gonzalez	(956) 563-6136	June 3, 2021	2:00 P.M.	Spanish
Lorena Arevalo	(956) 900-3734	Week of June 17, 2021	10:00 A.M.	Spanish
Anabel Cantu	(956) 994-3319 ext. 110	Week of July 12	A.M.	Bilingual
Evelia Duran	(956) 454-2724	August 6, 2021	6:30 P.M.	English

TO REGISTER FOR ONE OF THESE CLASSES

Please call the class Health Coach or call 956-755-0660 or visit

www.bit.ly/DPPregister



dppRGV

Cancer Prevention

Most cancers take years to develop. Two of the most important ways to prevent cancer are making **healthy choices** and getting the **screening tests** that are right for you.

You can lower your risk of getting cancer by making healthy choices like—



AVOIDING
TOBACCO



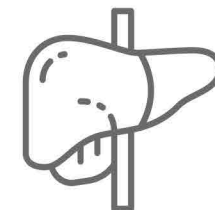
PROTECTING YOUR
SKIN FROM THE SUN



AVOIDING
ALCOHOL

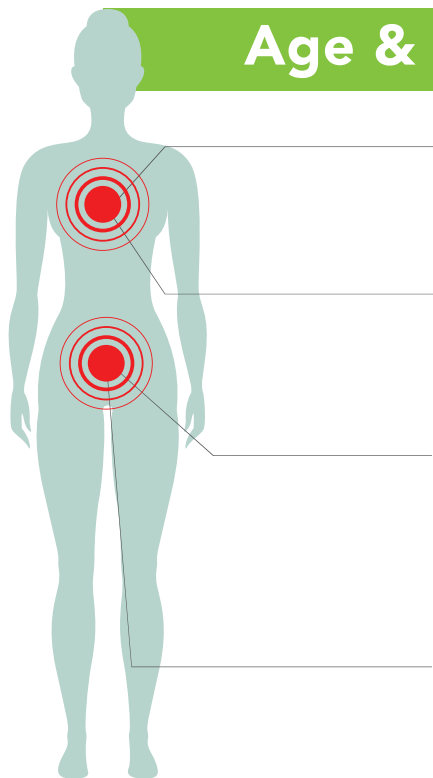


KEEPING A
HEALTHY WEIGHT



GETTING TESTED
FOR HEPATITIS C

Age & Cancer Screening Tests



Breast Cancer Screening - Recommended beginning ages 50 to 74 years old | Ages 40 to 49 ask your doctor.

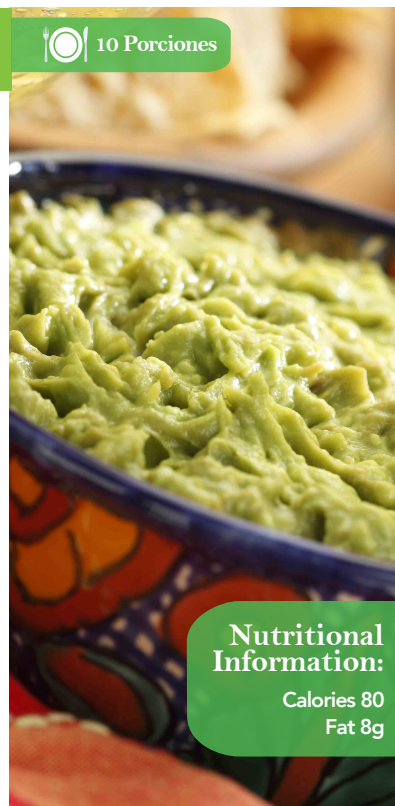
Lung Cancer Screening - Recommended ages 50 to 80 with a history of heavy smoking, current smokers or those quitting within the past 15 years.

Cervical Cancer Screening (Pap Smear/Pap test) - Women ages 21 to 29 years old take regular Pap test | Ages 30 to 65 years old take regular Pap test and HPV test | Older than 65 years old might not be screened if had normal results for several years.

Colorectal Cancer Screening - Recommended regular screenings beginning age 50 until you are 75 years old.

Adapted from: CDC.org

10 Porciones



Nutritional Information:

Calories 80
Fat 8g

Guacamole

Directions:

1. Mash the avocado well and stir together with lemon juice, onions, and olive oil.
2. Add salt and pepper to taste.
3. Cover and refrigerate for 1 hour before serving.

Ingredients:

- 2 ripe avocados, skinned and mashed
- ½ lemon, juiced
- 2 tablespoons onion, finely chopped
- 1 tablespoon olive oil
- Salt and pepper to taste

Adapted from: Cancer.org

EATING WELL REDUCES CANCER RISK

Eating well is an important part of improving your health and reducing your cancer risk. Foods you should limit on or **avoid** in your meals are:



Red meats like beef, pork, and lamb



Processed meats like bacon, sausage, luncheon meats, and hot dogs



Sugar-sweetened beverages including soft drinks, sports drinks, and fruit drinks



Highly processed foods and refined grain products

Adapted from: Cancer.org

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



"I have been surviving 16 years from cancer, all due to self-exam at home, which is how I detected it the first time on me, and then went to the doctor immediately."

"I want to advise the importance of a self-exam every month at home, for our health and our lives."



"At that time I suffered from depression but I got better, and want to say that its important to find a family member or friend to help you, a pastor or the church to get out of that depression."