



# Boletín de Bienestar

## La Salud de otoño & la Seguridad Inclina

Ayude a asegurar su otoño que planes incluyen maneras de permanecer seguro & sano.

Mantenga sus niños seguros & sano. Métase en las actividades de sus niños en casa y al colegio.

Consiga a vacunación de la gripe cada otoño. La sola mejor manera de proteger contra la gripe es conseguir vacunada cada año.

Utilice los antibióticos semanalmente. Consiga elegante sobre los antibióticos que la semana es en octubre. Los antibióticos pueden curar infecciones bacterianas, pero infecciones no virales. El frío común y la gripe son infecciones virales, así que evite usando los antibióticos si usted tiene uno de éstos.

Tenga un seguro & sano Día de las Brujas. Haga diversión de festividades del Día de las Brujas, seguro, y sano para huéspedes de Trick-or-treaters

y partido.

Pruebe & reemplaza baterías. El cheque o reemplaza baterías de monóxido de carbono y detectores de humo dos veces al año cuando usted cambia el tiempo en sus relojes cada primavera y la caída.

Mantenga alimento seguro. El alimento es el centro del escenario durante vacaciones. Esté seguro mantenerlo seguro siguiendo pasos básicos de seguridad de alimento.

Aprenda su historia familiar. En la próxima reunión de la familia, hable de y anota las condiciones de la salud que parecen correr en su familia.

Prepárese para el tiempo frío. Sepa cómo prevenir problemas de salud relacionados del tiempo frío y lo que a hacer si se presenta una emergencia de la salud del tiempo frío.

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

*¡Tenga un otoño seguro y sano!*

## FECHAS A RECORDAR

### SEPTIEMBRE

América en la campaña de Septiembre del movimiento

[www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org)

Fruta y Veggies- Mes de más materias

[www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)

Mes Nacional de la Educación del Colesterol

<http://hp2010.nhlbihin.net/cholmonth>

Mes del Conocimiento del Cáncer Ovárico

[www.ovarian.org](http://www.ovarian.org)

Mes del Conocimiento del Cáncer de Próstata

[www.fightprostatecancer.org](http://www.fightprostatecancer.org)



### OCTUBRE

Mes de la seguridad de Día de las Brujas

[www.preventblindness.com](http://www.preventblindness.com)

Mes sano del pulmón

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Mes Nacional del Conocimiento del Cáncer de Pecho

[www.nbcam.org](http://www.nbcam.org)

Mes Dental Nacional de Higiene

[www.adha.org](http://www.adha.org)

Mes de "Habla de Prescripciones"

[www.talkaboutrx.org](http://www.talkaboutrx.org)



*"El invierno es una aguafuerte, suelta una acuarela, un verano una pintura al óleo y un otoño un mosaico de ellos todo."*

- Stanley Horowitz



## ¡LLEGUE A SER FÍSICO!!

La semana de "Ande a la Escuela" ocurre la primera semana de Octubre, participe en sus actividades de la semana de "Ande a la Escuela" de su niño. Averigüe lo que la escuela de su niño ha planeado. O organiza sus propias actividades con otras familias. Haga andar para educar una rutina diaria. Cree un equipo de padres que pueden turnarse andando a estudiantes para educar sin peligro. Si es demasiado lejano caminar, conducir a estudiantes sino parquear algunos bloques lejos y después caminar.

Visita [www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com) para más información.

Si el camino a la escuela no es posible, considere otros lugares seguros caminar- la biblioteca, parque, o alrededor de su vecindad. Sea un modelo y haga caminar una parte regular de su vida. Los estudios demuestran que los niños que ven a sus padres el divertirse y siendo activos son más probables permanecer activos sus vidas enteras. Suba escalera, la caminata al mercado, o tome una caminata familiar después de cena.

Para ideas más físicas de actividad, visita: [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com) & [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com).



### Cantidades diarias recomendadas de frutas y verdura\*


Niños, edades 5-12	Adolescencias, edades 13-18	Adultos, 19+
2 1/2 - 5	3 1/2 - 6 1/2	3 1/2 - 6 1/2
Tasas por día	Tasas por día	Tasas por día

\*Si usted es activo, coma el numero mas elevado de tasas por día. Visita [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para aprender mas.



# Happy Halloween

## Mes de Conocimiento de Cáncer de próstata

 **La prueba próstata específica de antígeno**  
Sepa su cuenta. La próstata antígeno específico (PSA) análisis de sangre no muestra si ni no usted tiene cáncer de próstata-Sólo si o no usted necesita probarlo aún más. La investigación anual debe comenzar a la edad de 45 años para la población general, pero la edad correcta comenzar depende de su nivel de riesgo. Mientras usted no puede cambiar los genes, los cambios en su estilo de vida especialmente dieta y ejercicio pueden hacer una diferencia cuando viene a la prevención del cáncer de la próstata.

### Coma una Dieta Sana

La dieta es una medida de prevención que es completamente bajo su control. Hay ciertos alimentos que ayuda en la disminución en niveles de PSA, reduzcan el riesgo de cáncer de próstata, y ralenticen el crecimiento de cáncer. Allí crece evidencia que cambiando su dieta y la conducta pueden bajar su riesgo. Recuerde, es importante hablar con su médico antes que embarcar en un plan de dieta que incluya aumentando dramáticamente su consumo de cualquiera alimento. Aquí están algunos alimentos sugeridos de incluir en su dieta:

- La soja
- La Vitamina D y E
- Los jitomates
- Té Verde
- El Petróleo de Pez que contiene Omega-3 ácidos grasos
- Las Granadas
- Los Champiñones
- Bebiendo cuatro o más vasos de vino tinto una semana
- 5 porciones o más de fruta por día
- 3 o más porciones de Verduras de crucíferos (brécol & Col) por día

## ¡Retroceda!!

¡No se olvidé poner sus relojes atrás una hora el primero de noviembre para Tiempo de Ahorros de Luz del día!



## Calabaza asada de Butternut



Los ingredientes: Las marcas 4 porciones en 3/4 cada taza.

- 2 lbs. de calabaza de butternut
- 1 cucharón de aceite vegetal
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de salvia
- 1 cucharadita de sal
- Rocio antiadherente de cocina

1. Precaliente horno a 425 F.

2. Pele la cáscara de la calabaza y corte en la mitad longitudinalmente. Quite las semillas & corte en cubos.
3. En un tazón, tire calabaza con el petróleo & condimentos hasta que revistiéramos.
4. Rocíe una hoja de galleta con rocío antiadherente & cubos de calabaza de extensión en una sola capa.
5. Hornee durante 45 minutos o hasta licitación.
6. Sirva tibio.

## Mes nacional de educación de colesterol

### ¿Qué significan sus números de colesterol??

Todos 20 y mayor debe tener su colesterol medido por lo menos una vez cada 5 años. Es mejor tener un análisis de sangre de "perfil de lipoproteína" para averiguar sus números de colesterol. Esta prueba es hecha después de que un 9 a 12 horas de ayunar y da información sobre su:

- Colesterol total
- LDL (malo) Colesterol- la principal fuente de aumento de colesterol & obstrucción en las arterias.
- HDL (bueno) Colesterol- ayudan a mantener colesterol de construir en las arterias.
- Triglicéridos- otra forma de grasa en su sangre

HDL (bueno) colesterol protege contra la enfermedad cardíaca, así que para HDL, números más altos son mejores. Triglicéridos puede levantar las enfermedades cardíacas se arriesgan. Los niveles fronterizos pueden necesitar tratamiento en algunas personas.

### ¿Qué Afecta los Niveles de Colesterol??

**Dieta-** grasa saturada & colesterol en su alimento puede hacer su colesterol que los niveles suben.

**Peso-** peso demasiado es un factor de riesgo para la enfermedad cardíaca & tiende a aumentar su colesterol.

**La Actividad física-** actividad regular puede ayudar a bajar LDL (malo) y el aumento HDL (bueno) los niveles de colesterol. Trate de ser activo durante 30 minutos en más, si no todo, los días.

Envejecerse & Género- como mujer y hombres consiguen más viejo, su colesterol nivela subida. Antes de la edad de menopausia, las mujeres tienen sumas más bajos de colesterol que hombres de la misma edad. Después de la edad de menopausia, los niveles de LDL de mujeres tienden a subir.

**La herencia-** los genes determinan en parte cuánto colesterol sus marcas del cuerpo. El colesterol alto de la sangre puede correr en familias.



awareness

¡Octubre es Mes de Conocimiento de Cáncer de mama! Menos cánceres de piel, el cáncer de mama es el cáncer más común en mujeres, pero en puede ser tratado exitosamente. La investigación pruebas pueden encontrar cáncer temprano, cuando es más tratable. Sepa su Riesgo. Es Investigado. Sepa lo que es Normal para usted. Haga Elecciones Sanas de Estilo de vida. ¡El Descubrimiento temprano es la Llave!



El entusiasmo de niños & adultos en este momento de su a veces los hace se olvidan de tener cuidado. El sentido común sencillito puede hacer mucho en parar cualquier tragedia del acontecimiento. ¡Haga Día de las Brujas una diversión, tiempo seguro y feliz para sus niños y ellos continuarán la tradición que usted los enseñó a sus propias familias algún día!!

¡Estamos en la Web!!  
[www.healthcomp.com](http://www.healthcomp.com)



Información adicional que usted es interesado a recibir, en varios temas diferentes, por favor no vacila en llamar su Enfermera personal del Bienestar. 1-800-442-7247