

# Viva Bien, Trabaje Bien

Octubre de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida  
Provided by [C\_Officialname]



## Octubre es el mes nacional de concienciación sobre el cáncer de mama

El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte de mujeres por cáncer en los Estados Unidos. Para ayudar a tomar conciencia sobre esta enfermedad, octubre es reconocido como el mes nacional de concienciación sobre el cáncer de mama.

### Prevalencia del cáncer de mama

Aproximadamente una de cada ocho mujeres desarrollará cáncer de mama invasivo durante su vida. Si bien hay algunos factores de riesgo del cáncer de mama que no se pueden controlar, estas estrategias de prevención pueden ayudarle a reducir su riesgo:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicios de forma regular.
- Evite tomar alcohol o limite la ingesta a un trago por día.

Si le preocupa su riesgo personal de desarrollar cáncer de mama, llame o visite a su médico.

### El mes de la concienciación sobre el cáncer de mama y usted

Hay diferentes maneras en las que puede apoyar el mes de concienciación sobre el cáncer de mama. Las siguientes son solo algunas ideas:

- Participe en un evento de recaudación de fondos, como una caminata o carrera, para ayudar a recaudar dinero para la investigación del cáncer de mama.
- Done a una institución de beneficencia que brinde apoyo y servicios a mujeres y familias afectadas por el cáncer de mama.
- Conozca los signos, síntomas, factores de riesgo y exámenes de detección del cáncer de mama.
- Divulgue la concienciación sobre esta enfermedad para ayudar a informar a sus amigos y familiares.

Para obtener más información sobre el cáncer de mama, visite el [sitio web](#) del Instituto Nacional del Cáncer.

## Pastel de tomate, maíz y calabacines

1 taza de calabacines (cortados en trozos gruesos de ½ de pulgada)  
1 taza de tomates (cortados en trozos gruesos de ½ de pulgada)  
¾ taza de maíz (congelado, descongelado)  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 cucharadita de eneldo (picado)  
½ de cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta negra molida  
3 cucharadas de queso parmesano (rallado)  
¼ de taza de migas de pan de trigo integral  
Aceite antiadherente de cocina en aerosol

### Preparación

1. Calentar el horno a 350 °F.
2. Cubrir ligeramente una bandeja para horno de 8 por 8 pulgadas con aceite antiadherente de cocina en aerosol.
3. Colocar los trozos de calabacín en la parte inferior de la bandeja para horno. Luego, cubrir los trozos de calabacín con los trozos de tomate y colocarles maíz encima.
4. Rociar jugo de limón en forma pareja sobre las verduras.
5. En un recipiente pequeño, mezclar el eneldo, la sal, la pimienta negra, el queso parmesano y las migas de pan.
6. Espolvorear esta mezcla en forma pareja sobre las verduras y rociar ligeramente la parte superior con aceite antiadherente de cocina en aerosol.
7. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 25 minutos o hasta que los calabacines estén tiernos.
8. Cortar en seis trozos parejos y servir.

Rinde: 6 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	52
Grasas totales	1 g
Proteínas	2 g
Carbohidratos	9 g
Fibra dietética	1 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	171 mg
Azúcares totales	N/C

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

## No deje que estos dispositivos le quiten el sueño

Si tiene problemas para quedarse dormido, es posible que la culpa sea de su teléfono. Los investigadores de Harvard descubrieron que usar el teléfono, o cualquier dispositivo electrónico, antes de acostarse puede modificar su horario de sueño e impedir que tenga una buena noche de sueño. Más específicamente, usar su dispositivo electrónico antes de acostarse puede perturbar el ciclo de sueño MOR de su cuerpo y la producción de melatonina, una hormona que promueve el sueño.

Para reducir los efectos de los dispositivos electrónicos que quitan el sueño, haga lo siguiente:

- Busque en la configuración de su dispositivo un modo “nocturno”, que ajuste la luz de la pantalla para promover el sueño.
- Absténgase de usar el teléfono durante al menos una hora antes de acostarse.
- Programe la configuración de sonido del dispositivo a “silencio” para que no se despierte con mensajes de texto ni correo electrónico mientras intenta dormir.
- Intente leer un libro o meditar para relajarse antes de acostarse en lugar de usar el teléfono o ver televisión.

Según una encuesta de la compañía de soluciones tecnológicas globales, Asurion:



## Los peligros de vapear

El uso de los cigarrillos electrónicos se ha incrementado significativamente en los últimos años, en especial en los adultos jóvenes en los Estados Unidos. A pesar de su popularidad, estos cigarrillos electrónicos son peligrosos.

De hecho, más de 380 personas han sido hospitalizadas con graves problemas respiratorios que se han atribuido a vapear, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La gran mayoría de las personas que han sido hospitalizadas son adultos jóvenes. En esos casos, los médicos no están completamente seguros de cuál es la causa de estas hospitalizaciones.

Si bien las investigaciones aún están en curso, los funcionarios de salud pública están advirtiendo a los usuarios de cigarrillos electrónicos que busquen atención médica inmediata si tienen dolor de pecho o dificultad para respirar después de vapear.