

## Encabezado: Renueve su rutina

OCTUBRE 2018



### Estilo De Vida Bienestar

#### Realice un autoexamen

Las personas lucirán el rosa y caminarán para recolectar fondos para la concientización sobre el cáncer de mama este mes. Pero ¿conoce las señales tempranas de cáncer de mama?

Mientras más temprano se detecte el cáncer de mama, menores las probabilidades de que se extienda. Los controles habituales son importantes para detectar anomalías en sus mamas.

40%

de los diagnósticos de cáncer de mama los detectan las mujeres que sienten un bulto.



#### A continuación, se incluyen tres pasos:

- 1. Conocimiento de las mamas.** Una vez al mes, busque cambios en sus mamas, lo que incluye bultos o engrosamiento, inflamación en la piel o secreciones. Si detecta algo de esto, hable con su médico. No se asuste, la mayoría de los bultos no son cáncer, pero es esencial controlar cualquier cambio.
- 2. Examen de mujer sana.** Se recomienda que visite a su médico para realizarse un examen de mujer sana cada año. Haga preguntas sobre lo que debe buscar, como autoexaminarse y más.
- 3. Mamografías.** Una mamografía es una radiografía de las mamas que detecta tumores y otras condiciones anormales. Una mamografía puede detectar el cáncer antes de que el bulto crezca lo suficiente como para que se sienta y puede detectar el cáncer en las etapas iniciales cuando el tratamiento suele ser más efectivo. Las mujeres de 40 años o más deben realizarse una mamografía al año.

En octubre, comience una rutina de detección, podría salvar su vida.

#### Elévese con el yoga

¿Ha probado el yoga en el aire? El yoga aéreo se realiza en hamacas de tela que cuelgan del techo. Algunos de los beneficios incluyen:



**Mayor flexibilidad.** Las hamacas le permiten adoptar posiciones con menos resistencia.

**Aumento de enfoque.** El equilibrio, la estabilidad y la interacción con la hamaca provocan que la mente y el cuerpo sean más conscientes del entorno y la postura.

**Desarrollo de la fuerza.** Colgarse de o descansar en la hamaca genera una atracción gravitatoria diferente en el cuerpo, que provoca que los músculos trabajen intensamente.

**Alivio de tensiones.** El apoyo flotante, las poses relajantes y la sensación de logro luego de una clase de yoga aéreo puede ayudarlo a relajarse.

Las yoguis embarazadas o los yoguis que sufran de problemas cardíacos, que tengan prótesis en las caderas o bloqueos en el conducto nasal deben consultar con un médico antes de practicar yoga aéreo.

#### Enfrentar las alergias alimentarias

Todos tenemos comidas que no nos gustan, pero más de 50 millones de estadounidenses simplemente no toleran determinados alimentos. Las alergias alimentarias ocurren cuando el sistema inmune reacciona de manera exagerada a una sustancia.

Los síntomas pueden incluir desde reacciones graves como la anafilaxia (una reacción del cuerpo entero que puede dificultar la respiración) hasta reacciones más leves como la urticaria. Los síntomas pueden incluir vómitos, colapso circulatorio, problemas para tragar, hinchazón de la lengua y pulso débil. Los síntomas ocurren frecuentemente dentro de las dos horas de ingestión. Si cree que tiene alergia a algún alimento, un doctor puede realizar una prueba de alergias para determinar sus disparadores.

La mejor manera de combatir una alergia alimentaria es evitar el alimento disparador. Preste atención a:



**Alimentos envasados.** Examine las etiquetas para identificar si el alimento disparador es un ingrediente. Algunos productos incluso aclaran que los alimentos podrían haber entrado en contacto con alérgenos comunes.



**Comer afuera.** Avísele siempre al camarero si sufre de alguna alergia.



**Niños con alergia.** Genere un plan de alergias. A menudo, las reacciones pueden darse cuando un niño se encuentra en la escuela, una actividad deportiva o una excursión.



### Atención Sobre Beneficios

#### Deje de fumar

¿Está listo para dejar de fumar, pero no sabe por dónde comenzar?

Los estudios demuestran que los programas para dejar de fumar son la mejor manera de lograrlo. Además, dejar de fumar es importante: **el consumo de tabaco es la principal causa de muerte prevenible en Estados Unidos.**



Algunos de los mejores programas incluyen:

- **Freedom from Smoking Online:** Una organización dirigida a alcanzar a las personas a través de sus dispositivos. Ofrece pasos cuantificables que ayudan a detener sus hábitos de fumar, y canales de apoyo como una línea telefónica, foros y conversaciones en Internet.
- **The Mayo Clinic:** Ofrece un programa presencial que dura entre 5 y 10 días. Los médicos pueden ayudar a los fumadores a superar la adicción.
- **1-800-QUITNOW/smokefree.gov:** Dirigido por el National Institute of Health. Puede obtener asesoramiento gratis de parte de un mentor, materiales sobre cómo dejar de fumar, productos gratuitos como parches y goma de mascar y derivaciones a programas en su área.

En la actualidad, muchos empleadores cuentan con un Recargo para el consumidor de tabaco. Si su empresa tiene uno y usted consume tabaco, pagará más por los beneficios de su plan médico. Si participa de un programa para dejar de fumar, puede evitar este cargo. Sánese y ahorre dinero: deje de fumar hoy.

