



La Temporada de Tentación

De la Acción de Gracias a través de la Navidad

Lo vemos en mente. Hay pavo con relleno, papas con manteca y crema agria, jamón, batatas con azúcar, cacerolas, pasta, y ostras gratinadas. ¡Luego vienen pasteles, galletas, y tartas!

Estas son solo unas de las exquisitas puestas en mesas durante las fiestas. Podría aumentar 6 a 10 libras por el Año Nuevo.

Nos salva la ciencia. Doctores en la Universidad de Washington dicen que su cuerpo muy bien puede equilibrar la energía que ingiere a la que gasta. De otra manera, si se fija en cuanto hambre que tiene, comería la cantidad de comida que su cuerpo necesita.

Para evitar la tentación de comerlo todo, aquí hay buen consejo:

- ◆ Escoger una combinación de proteína y carbohidratos complejos a cada comida.
- ◆ La Asociación Dietética Americana dice que un desayuno bueno sea un huevo hervido, pan integral tostado con mantequilla de cacahuete, y leche descremada.
- ◆ Antes de irse a la fiesta, comer una botana de fruta o nueces y un vaso grande de agua. Hay que no llegar vorazmente hambre.
- ◆ Estudiar todas las comidas en la mesa y escoger sólo las que desea en vez de comer de todo.
- ◆ Hacer ejercicio regularmente, especialmente el día de la gran cena.
- ◆ Conocer la diferencia entre aburrimiento y hambre. Con toda comida disponible es fácil comer sin fijarse bien. Podría jugar un juego—llamar a un amigo—¡pero no comer!

Comer prudentemente y regularmente, planear cómo comer en la fiesta, hacer ejercicio, y puede evita tanto la tentación y aumento de peso.

Cultivar Gratitude

Personas que han enfrentado pérdidas temprano en la vida se inclinan a tener más optimismo. Esto sugiere que la adversidad promueve desarrollo personal a través del tiempo. No hay que esperar una tragedia para aumentar su gratitud. Puede empezar hoy mismo. Así se hace:

- **Llevar un diario de gratitud.** Una vez en la semana, a lo menos, escribir todas las cosas para las cuales tiene gratitud.
- **Hacer una lista de sus ventajas.** ¿Cuántas da por supuesto? Puede ser una manera visual de mantener conciencia de su gratitud.
- **Hablar a sí mismo** en una manera creativa, optimista, y apreciativa. Considerar las cosas para las cuales tiene gratitud, o, si enfrenta una situación desafiante, pensar de cómo llegue a ser beneficioso. Por ejemplo, sobrellevar gente difícil en su empleo puede aumentar su paciencia y entendimiento.
- **Enfocar la situación de nuevo** por considerarla con una actitud diferente y más positiva. Por ejemplo: En vez de pensar de su hija de 6 años como gruñona, irritable, y molesta, su padre concluiría que la niña está cansada y necesita descansar.

¿No está convencido que estas estrategias le mejoren su salud y bienestar? Hay solo una manera de averiguar.....probárselo por sí mismo.

Día del Veterano 11 de Noviembre 2020

El Día de los Veteranos honra todos veteranos, pero pone el foco en las contribuciones de los veteranos vivos. Varias ciudades honran veteranos por un desfile o ceremonias especiales. En este tiempo turbulento, nos consuela recordar los hombres y mujeres de las Fuerzas Armadas que sacrificaron mucho en defendernos. Puedan ser nuestro hermano, hermana, padre, madre, tío, tía, abuelo, primo, o vecino. ¡Todos veteranos merecen gracias sinceras y gratitud!



Mes de Conciencia del Cáncer Pulmonar

Muertes del Cáncer Pulmonar Bajan con Progreso en Tratamiento



Cáncer pulmonar es responsable por más muertes que cualquier otro cáncer entre Americanos. Más personas mueren de cáncer pulmonar que del seno, colon, y próstata en combinación—como 150,000 muertes en 2018, según el Instituto de Investigación del Cáncer.

Pero muertes de cáncer pulmonar bajan—particularmente de cáncer pulmonar de células no pequeñas, que ocurre más comúnmente en personas que nunca fumaron. Estos mejoramientos en mortandad pueden ser por menos incidencia en general, y avances críticos en tratamiento (particularmente terapia dirigida), según *New England Journal of Medicine*.

“Terapia dirigida” usa medicinas específicas para atacar ciertos tipos de tejidos cánceres. Así interrumpen las señas que los causan crecer, según *Lungevity*, mientras “inmunoterapia” cambia el sistemas inmunitaria del cuerpo para enfocar y destruir cáncer, según *Oncology Nurse Adviser*.

Según *Healthline*, los investigadores tienen optimismo que mientras entendemos más acerca del cáncer pulmonar los médicos podrán continuar a refinar y personalizar tratamientos personales del cáncer pulmonar para pacientes individuales. La conclusión es...que menos personas se diagnostican de cáncer pulmonar, y los que sí se diagnostican tienen mejor probabilidad de sobrevivir más tiempo dice Xiuning Le, M.D., PhD., de la Universidad de Texas MD Anderson Cancer Center en Houston.

El Gran Día Americano de Dejar de Fumar—19 Noviembre

COMETER A DEJARLO—¡El anual Gran Día Americano de Dejar de Fumar es el 19 noviembre este año! Abraham Lincoln dijo, “Compromiso es lo que transforma una promesa en realidad.”

Según la Clínica Mayo, el huma de cigarrillos reparte más de 40 químicos conocidos a causar cáncer, venenos como arsénico y cianuro—y más de 4,000 otras sustancias, muchas de ellas son cancerígenas.

La mayoría de fumadores quieren dejarlo. ¡19 noviembre es buen día para lograrlo!



Consejo de Pescado: Pescado de Agua Dulce Contiene Omega 3

Si es pescador, o tiene amigo que comparte su pesca con Usted, hay buenas noticias: pescado del océano es rico en ácido graso omega 3, pero salmón, atún, macarela, y arenque no son los únicos fuentes.

Pescado de agua dulce contienen ácido graso omega 3 también. Trucha del Lago Superior contienen más de este nutriente que salmón o macarela del Atlántico. La trucha contiene 3 gramos por porción de 3.5 onzas en lugar de 1.84 del salmón y 1.2 de la macarela.

Otros pescados de agua dulce con omega 3 incluyen pescado blando con 1.6 gramos por porción de 3.5 onzas, cacho con 1.5, arenque con 1.1, robalo con 0.9, eperlano con 0.5, bizquera con 0.4, and lucio con 0.1 gramos por porción.



Aviso—No Se Olvide de la Temporada de Influenza

Hecho: 35.5 millones de gente se enfermaron de influenza en 2019 y 34,200 murieron. 188 eran niños.

Ja que ponemos tanta atención en COVID-19, no ignore vacunarse contra la influenza. La temporada de influenza empieza en Octubre, y puede durar hasta el Mayo siguiente. Llega a la cima en Diciembre y Enero.

Feliz Día de Acción de Gracias

