

CÁNCER
¿COMO REDUCIR EL RIESGO?

**LAS FASES
DEL SUEÑO**

CONSECUENCIAS
DE UNA MALA
**SALUD
BUCAL**

**VEGANO *ó*
VEGETARIANO**
¡Esa es la cuestión!

**ALIMENTOS
PARA CONTROLAR LA
TENSION
ARTERIAL**

BIENVENIDO

a la familia de Floridacare

Prevenir antes que curar, debe ser la consigna de cada persona para el cuidado de su salud, a fin de evitar factores de riesgo que nos pueden llevar a padecer alguna enfermedad. Debemos promover un estilo de vida sana física y mental y ese es el objetivo de esta revista, que cada persona que la lea, conozca la importancia de la salud preventiva.

Los miembros de Floridacare pueden empezar a usar su plan tan pronto como sea aprobado, pero deben presentar su tarjeta de membresía y una identificación con foto en el momento del servicio para verificar su elegibilidad. Si es un miembro y necesita asistencia para información general, citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292 de 8:30 am a 5:00 pm. Si no es un miembro y está interesado en nuestro plan, llame al número (305) 340-4040. FloridaCare es un plan de salud recientemente aprobado en la Florida, diseñado para brindar el beneficio de la medicina preventiva a las personas que residan en el condado Miami-Dade, a un costo más bajo que el seguro de salud tradicional., un sistema de salud centrado en el bienestar, no en la enfermedad. Animamos a nuestros nuevos miembros a tomar un momento y familiarizarse con el manual para miembros que puede encontrar en el www.floridacare.com. Cuanto más informado esté de los excelentes servicios y precios exclusivos que Floridacare le ofrece, mejor será su experiencia. FloridaCare no tiene primas infladas, ni condiciones preexistentes. Las oficinas de Floridacare se encuentran situadas en el 6840 Bird Road, suite 201-A, Miami FL 33155. Si quiere saber como funciona nuestro plan puede encontrar toda la información que necesita en www.floridacare.com. Recuerde que su salud es su regalo más preciado. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL BIENESTAR?

Durante el último año, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos nos hemos sentido cansados y estresados, por lo que el bienestar y el cuidado personal son más importantes que nunca. A continuación, compartimos algunas ideas nuevas para lograr tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y tu cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Bebe agua regularmente.
3. Haz seguimiento de tu estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, ponte de pie cada 30 minutos.
6. Sal afuera
7. Duerme lo suficiente.
8. Consume alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica el diario de gratitud.
10. Lee libros.
11. Come más frutas y vegetales.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacúnate.
15. Minimiza el consumo de azúcar.
16. Medita.
17. Escucha música.
18. Comparte con amigos y familia.
19. No abuses de los equipos electrónicos.
20. Organiza tus días.



10

CONSEJOS

para reducir
el riesgo de
padecer
cáncer.

Una estadística que te pone a pensar: la mitad de los hombres y un tercio de las mujeres padecerán uno de los más de 100 tipos de cáncer durante su vida. A pesar de que la palabra “cáncer”; de por sí nos da escalofríos, la realidad es que poco a poco hemos conseguido progresar en la lucha contra muchas de las formas en las que se manifiesta esta enfermedad. Pero la mejor manera de vencer el cáncer es no padecerlo en primer lugar. Aquí te presentamos 10 maneras de reducir el riesgo de padecer esta enfermedad.



Reduce el consumo
de gaseosas

Un estudio que publicó la revista médica Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention demuestra que las personas que ingieren dos o más gaseosas azucarada a la semana son un 87% más propensas a padecer cáncer de páncreas. Los investigadores sospechan que el azúcar de las gaseosas aumenta la producción de insulina, lo cual se ha demostrado que contribuye al crecimiento de las células carcinógenas en el páncreas.



Come uvas

El resveratrol es un compuesto que se obtiene de la cáscara de las uvas y ayuda a prevenir el cáncer pues se deshace de las células dañinas antes de que se reproduzcan, según un estudio de University of Colorado. El vino tinto también contiene este compuesto. Sin embargo, si no bebes vino, consume uvas o toma una taza de jugo de uvas bajo en azúcar por la mañana.



Interpreta a tiempo
los síntomas raros

Tu voz suena diferente: probablemente es laringitis, pero la ronquera también puede ser un síntoma de cáncer del pulmón, en especial si también tienes dificultad para respirar, para tragar o si jadeas. Tienes picor en los senos: aunque puede ser una alergia o infección, esto puede ser un síntoma de cáncer de mama inflamatorio o de la enfermedad de Paget, las cuales son formas menos usuales de cáncer.



Mantente en
movimiento

Si necesitas más motivación para mantenerte activo, un estudio realizado entre mujeres postmenopausicas demostró que ejercitarse con regularidad puede reducir en un 10% el riesgo de padecer cáncer de mama. Otro estudio concluye que el ejercicio riguroso (como el senderismo y el ciclismo) puede ayudar a reducir en un 40% el riesgo de padecer cáncer de colon.



Vístete de rojo y azul

El proteger tu piel de la exposición a los dañinos rayos UV puede ser una tarea difícil, pero vestirse de colores rojos y azules en lugar de colores claros como el blanco y el amarillo puede ayudarte a proteger aquellas áreas que no están cubiertas por el protector solar, según encontró un estudio español. Además, utiliza sombreros de ala ancha.



Marina la carne

Añade romero y tomillo a tu marinado favorito al menos una hora antes de cocinar la carne. Estas hierbas son ricas en antioxidantes y pueden ayudar a reducir en un 87% el riesgo de padecer cáncer que puede ocasionar el quemar la carne. Eso dicen los investigadores de Kansas State University.



Olvida las botellas

Las botellas plásticas no son buenas para el ambiente —dentro y fuera de tu cuerpo. Un estudio encontró que cerca de un tercio de las marcas de agua embotellada contienen bacterias o contaminantes químicos, algunos de ellos carcinógenos, que exceden los niveles estándares del estado y la industria. Nuestra sugerencia: bebe agua del grifo o filtrada.



Cuidado con el BPA en las latas.

Esa capa que recubre casi el 75% de las latas de verduras y otros alimentos contiene un químico conocido como bisfenol A o BPA que según algunos estudios aumenta el riesgo de padecer cáncer. Debido a que es imposible identificar qué latas contienen BPA, puedes evitar esta situación al escoger alimentos frescos o congelados.



Las nueces son nuestras aliadas

Las nueces brasileñas contienen mucho selenio, un antioxidante que reduce el riesgo de padecer cáncer de la vejiga en las mujeres. Los investigadores entienden que el selenio protege las células del daño que causan los radicales libres, mejora la inmunidad y suprime la formación de vasos sanguíneos que alimentan los tumores.



Exámenes preventivos

Cáncer de colon: el 90% de los casos se diagnostican en personas de 50 años o más.
Cáncer de mama: la mayoría de los casos (un 79%) ocurren en mujeres mayores de 50 años.
Cáncer de pulmón: la edad promedio de padecer este tipo de cáncer es a mediados de los 60 años.
Cáncer de próstata: alrededor de seis de cada diez casos se diagnostican en hombres de 65 años o más. Cáncer estomacal: este ocurre con mayor frecuencia entre personas entradas en los 60 hasta los 80 años.

HIPERTENSION ARTERIAL

La hipertensión es una afección frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de tus arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud, como una enfermedad cardíaca. La presión arterial está determinada tanto por la cantidad de sangre que el corazón bombea como por el grado de resistencia al flujo de la sangre en las arterias. Cuanta más sangre tu corazón bombee y cuanto más estrechas estén tus arterias, mayor será tu presión arterial. Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma. La presión arterial alta no controlada aumenta el riesgo de padecer graves problemas de salud, como el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular. Afortunadamente, la presión arterial alta se puede detectar fácilmente. Y, una vez que sabes que tienes presión arterial alta, puedes trabajar con tu médico para controlarla. Algunas personas con presión arterial alta pueden tener dolor de cabeza, dificultad para respirar o sangrado nasal, pero estos signos y síntomas no son específicos y, por lo general, no se presentan hasta que dicho trastorno alcanza una etapa grave o potencialmente fatal.



Alimentos para reducir la tensión arterial



El ajo es uno de los alimentos con más propiedades terapéuticas. Ayuda a purificar la sangre y es antibacteriano y antifúngico. En el caso de la hipertensión, actúa como vasodilatador de los capilares y las arterias.



La cebolla tiene propiedades similares a las del ajo. Favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y la buena circulación. Es imprescindible incorporarla en la dieta a diario.

El aceite de oliva es muy rico en antioxidantes, como la vitamina E. Se sabe que el exceso de radicales libres inactiva el óxido nítrico, una sustancia con efectos vasodilatadores.



Las legumbres son consideradas alimentos reguladores a diferentes niveles, ya que aportan mucha fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Se recomienda consumirlas 4 o 5 veces por semana.



La canela ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre. Las glucemias altas provocan un estado inflamatorio que incide en el mal funcionamiento del sistema vascular y circulatorio.



La alcachofa, rica en potasio y con propiedades diuréticas, favorece la eliminación de líquidos del organismo y, como consecuencia, disminuye la tensión arterial. Además, beneficia la función hepática.

La Pera aumenta tus niveles de potasio y es muy rica en agua y está prácticamente libre de grasas. Una de las frutas que más potasio (y menos sodio) contiene. Ejerce una función diurética y regula la tensión.



El Yogurt descremado es una gran fuente de calcio, ayudando a reducir la presión arterial. Unos 300 gramos de yogur bajo en grasa aportan el 30% de las cantidades recomendadas diarias de calcio.



Junto con las de lino, las de chía y las nueces, las semillas de cáñamo poseen un alto contenido en omega-3, que actúa como antiinflamatorio y es preventivo de la enfermedad cardiovascular. En el caso de las nueces, pueden recuperar la pared arterial.

El agua de coco tiene un efecto cardioprotector por su riqueza en potasio y magnesio. Además, por su composición química se parece al plasma sanguíneo y ayuda a una correcta hidratación del cuerpo.



El apio favorece la eliminación de sodio por la orina y ayuda a disminuir el volumen de sangre en las arterias.



¿Cómo se produce el DESCANSO

mientras dormimos?

El cuerpo vive la mayor reparación corporal y mental durante una fase concreta del sueño: la cuarta, que compone un 20% de nuestro sueño total



Somnolencia

Durante unos 5-10 minutos. La actividad muscular se ralentiza y la respiración se suaviza. Entramos en ese limbo llamado duermevela.



Sueño medianamente profundo

Es la fase de unos 5 minutos de transición de sueño ligero a sueño profundo. Las ondas cerebrales aumentan en tamaño y lentitud mientras las funciones corporales se ralentizan. Al despertarnos en esta fase estamos desorientados.



Sueño superficial

Esta etapa no es aún de sueño reparador y dura más o menos media hora. Las ondas del cerebro se vuelven regulares. Bloqueamos nuestros sentidos y la temperatura corporal decrece.



Sueño profundo

También llamado sueño Delta. Se entra en la total inconsciencia. Las ondas cerebrales son extremadamente largas y suaves, igual que la respiración. En esta fase no suele haber sueños y es donde conseguimos el sueño más reparador para nuestro organismo.



Sueño REM

**(Rapid Eye Movement,
Movimiento Rápido de Ojos)**

Aquí es donde se producen los sueños. Debido a la alta actividad cerebral en esta fase, captamos mucha información de nuestro entorno.



CENTRUM HEALTH MEDICAL CENTERS

La casa de nuestros miembros de Floridacare

MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street
Miami Gardens, FL 33055

WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308
Hialeah, FL 33012

EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave
Hialeah, FL 33013

BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202
Miami, FL 33126

LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave
Miami, FL 33135

LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100-101
Miami, FL 33125

CORAL WAY

7200 NW 7 Street # 202
Miami, FL 33126

EUREKA

10980 SW 184th Street
Miami, FL 33157

HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave
Homestead, FL 33033



¿VEGANO?

o vegetariano...

esa es la cuestión!



El veganismo

es un estilo de vida, además de ser una forma de alimentarse. Los veganos consideran que el ser humano no está por encima de ninguna otra especie animal. De este modo, rechazan cualquier producto animal, ya sea un alimento, una prenda de vestir o un calzado. La dieta vegana no incluye los siguientes productos: leche, mantequilla, huevos, queso, ningún otro lácteo ni miel. Por ello, podemos afirmar que el veganismo es una postura ética y filosófica que no solo está enfocada a la alimentación.

Los veganos rechazan cualquier producto que implique la explotación animal para su elaboración. Desde lácteos y miel, hasta medicamentos, productos cosméticos o cualquier objeto de procedencia animal. Por supuesto, también rechazan los experimentos o ensayos sobre animales, tanto de artículos de belleza como de limpieza o farmacéuticos. Y mucho menos aceptan la presencia de animales en zonas de entretenimientos, como zoológicos, acuarios, corridas de toros, carreras de caballo.

El vegetarianismo

también excluye la carne, pero con el objetivo de llevar una dieta lo más sana y saludable posible. También luchan para combatir la crueldad hacia los animales, la contaminación del medio ambiente y la deforestación de los bosques.

Además, por lo general, la dieta vegetariana incluye cualquier derivado de los animales, como por ejemplo: leche, queso, miel, dulce de leche, huevos, mantequilla... Tampoco tienen problemas a la hora de vestirse o calzarse con derivados animales, como el cuero, la lana o la seda.



¿Qué comen los veganos y vegetarianos?



Veganos

La dieta vegana está basada en verduras, en especial de hoja verde, frutos de todo tipo, cereales integrales, semillas, algas, brotes, tubérculos y frutos secos.

En ambas dietas, los vegetales y las legumbres son esenciales, así como los cereales integrales, las algas y todo tipo de frutas. Sin embargo, uno de los principales inconvenientes de los veganos es que deben ser muy cautelosos a la hora de comprar sus alimentos. Deben leer muy bien los ingredientes porque, en muchos productos elaborados, reemplazan sustancias de origen animal por otras con grasas o aceites vegetales de baja calidad.

No obstante, os recomendamos optar por productos lo más naturales posibles y, en caso de recurrir a los procesados, asegurarse bien leyendo la etiqueta de que los ingredientes que contiene son parecidos a los que utilizamos en casa.

Vegetarianos

A parte de todos los alimentos que consumen los veganos, la comida vegetariana incluye leche de vaca o cabra, miel, mantequilla, huevos y todo tipo de lácteos. Incluso hay quien se denomina vegetariano e incluye en su dieta la carne de pescado.

En cualquier caso, tanto la comida vegana como la comida vegetariana deben tener en cuenta el equilibrio nutricional. Este es uno de los aspectos que más deben cuidar pues, según los especialistas, la dieta a base de plantas bien planificada puede satisfacer las necesidades de personas de todas las edades. Así, para que un plato sea saludable, debe incluir la mitad de los vegetales y el resto de cereales o legumbres, semillas y tubérculos.

Están desaconsejadas las mono dietas basadas en un solo ingrediente, como arroz, patata, tomate, pasta... La comida vegana, así como la vegetariana, también debe atender al aporte adecuado de proteínas, hierro, vitamina D, calcio, omega 3, yodo y, en especial, vitamina B12. También recomendamos a veganos y vegetarianos que se expongan unos 20 minutos al día al sol para sintetizar de manera correcta la vitamina D.

Asimismo, deben realizar actividad física de forma habitual para generar masa muscular y fijar el calcio en los huesos. Por último, para una mejor absorción del hierro, las hojas verdes como la espinaca o la acelga, el kale, los hongos, la levadura nutricional y las legumbres cumplen un papel fundamental.

Cocina Saludable

ENSALADA DE APIO CON MANZANAS

Ingredientes

- 8 costillas de apio
- ½ taza de hojas de apio
- 1 manzana roja
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- ½ cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de sirope de arce o azúcar
- ½ cucharadita de sal kosher
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

Cortar en rodajas finas las costillas de apio. Mide las hojas de apio. Cortar en rodajas finas la manzana roja.

En un tazón mediano, mezcle el vinagre de vino blanco, la mostaza Dijon, el jarabe de arce o el azúcar y la sal kosher. Poco a poco agregue el aceite de oliva una cucharada a la vez.

En otro tazón, mezcle el apio y las hojas de apio con la manzana, el aderezo y las virutas de queso parmesano. Sirva inmediatamente o refrigere hasta el momento de servir. Esto sabe mejor el día de la preparación, pero puede refrigerar las sobras durante unos días (refresque con un poco de vinagre o sal si es necesario).



Grandes de la Ciencia

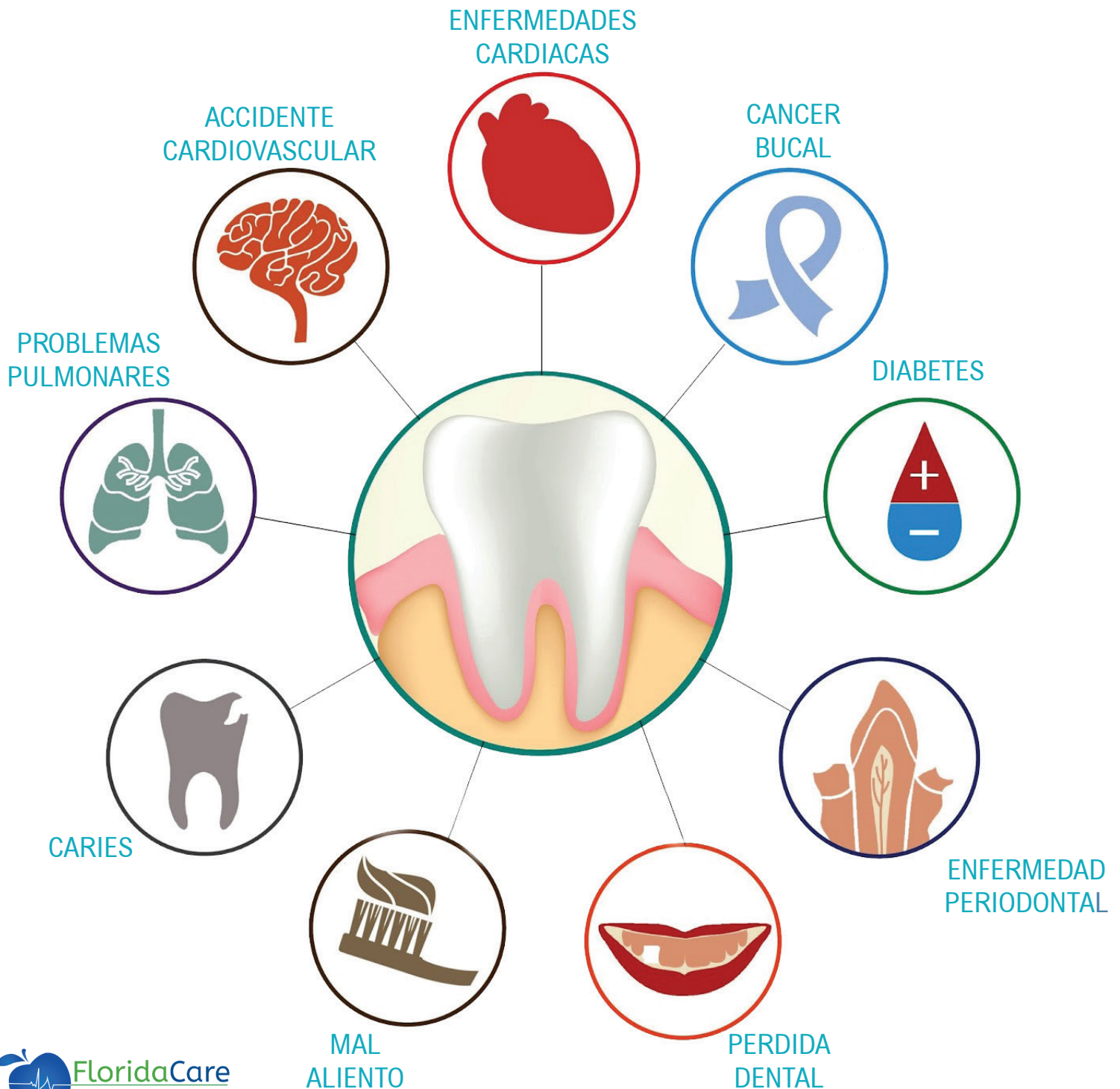
SIDNEY BRENNER
(1927 – 2019)

Brenner nació en GERMISTON, una pequeña ciudad sudafricana, y desde pequeño dio señales de una inteligencia que le permitieron entrar a la universidad de Medicina con tan solo 15 años. Unos años más tarde se licenció y trabajó en prestigiosas instituciones como la Universidad de Cambridge (Reino Unido) o el Instituto Salk en San Diego (Estados Unidos).

Uno de sus grandes descubrimientos fue la del ARN mensajero, una molécula intermediaria que lleva la información de los genes a las proteínas. Pero fueron sus trabajos con el gusano *C.elegans* los que le dieron el Premio Nobel de Medicina en 2002.

Este pequeño invertebrado se ha usado desde entonces como animal modelo en muchas investigaciones sobre la biología del desarrollo y la genética debido a su morfología sencilla y transparente y ha propiciado muchos de los descubrimientos de estos ámbitos. Brenner murió en el 2019, a los 92 años.

Consecuencias de una **MALA SALUD BUCAL**



Si las encías están inflamadas debido a la bacteria que causa la enfermedad periodontal, esa misma bacteria puede ingresar al torrente sanguíneo haciendo que se acumule placa en las arterias y estas se endurezcan. A este endurecimiento de las arterias se le llama "aterosclerosis". Conduce a problemas de flujo sanguíneo y bloqueos cardíacos, y aumenta la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco. El impacto dañino en las arterias y los vasos sanguíneos puede conducir a la hipertensión y aumentar el riesgo de accidentes cerebrovasculares. La demencia e incluso la enfermedad de Alzheimer pueden ser consecuencia de la gingivitis cuando la bacteria en la boca se propaga a los canales nerviosos o ingresa al torrente sanguíneo.

El consumo de tabaco es conocido como un factor de riesgo importante para el cáncer bucal. Incluso apagado, mascar tabaco puede ocasionar cáncer en las mejillas, la encía y los labios. El cáncer causado por el tabaco "sin humo" a menudo comienza como leucoplasia (condición caracterizada por una placa blanquecina que se desarrolla dentro de la boca o la garganta) o eritroplasia (una condición caracterizada por una placa roja y elevada que se desarrolla dentro de la boca).

Caries Dental y Pérdida de dientes (son dos círculos): La caries dental es el daño que le puede ocurrir a un diente cuando algunas bacterias que se encuentran en la boca producen ácidos que atacan la superficie o esmalte del diente. Si la caries dental no se trata, puede causar dolor, una infección e incluso la pérdida del diente.

Las personas que padecen de Diabetes son más susceptibles a infecciones en las encías que conducen a la enfermedad periodontal. A su vez, la enfermedad periodontal puede hacer que la diabetes sea más difícil de controlar. Llevando los niveles de azúcar en la sangre a valores más altos de lo normal. Una persona con mala salud bucal tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes.

El sistema respiratorio también puede sufrir como resultado de una mala salud oral. Las bacterias en dientes infectados y en las encías inflamadas pueden entrar a los pulmones durante la respiración, o viajar a través del torrente sanguíneo. Una vez allí, la bacteria puede provocar infecciones respiratorias, neumonía, bronquitis aguda e incluso la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

NUESTROS SOCIOS DENTALES

Dr Lisset Gata



9240 SW 72nd St, Suite 115 Miami, FL 33173
Phone: 305-595-0557





www.floridacare.com

305-294-9292