

## El Cáncer de Próstata y Su Salud

### CPCC Dirige Campaña Para Salvar el Programa IMPACTO

Como usted sabe, el Departamento de Servicios de Salud informó al Programa IMPACTO que posiblemente comenzando el 1 de Julio del 2004 el programa deje de ser financiado.

Cuando la Coalición del Cáncer de Próstata de California (CPCC siglas en inglés) se enteró sobre el problema del Programa IMPACTO, ellos decidieron ayudar a obtener fondos para el programa. La CPCC es una organización no lucrativa cuya misión es hacer del cáncer de próstata un problema clave de alta prioridad en la salud pública en el estado de California. **Hasta la fecha el CPCC ha logrado hacer lo siguiente para el Programa IMPACTO:**

- El 15 de Marzo, el CPCC logró hacer que el Subcomité #1 de la Asamblea de Presupuestos de California tuviera una junta pública sobre el Programa IMPACTO. Durante esta junta, el Departamento de Finanzas informó al Subcomité que había encontrado dinero que podría ser usado para salvar el Programa IMPACTO. Cuando el Subcomité escuchó esto, votaron para que se le diera el dinero al Programa IMPACTO.
- El 3 de Mayo, la CPCC logró hacer que el Subcomité #3 de Presupuestos del Senado de California tuviera una junta pública sobre el Programa IMPACTO. Una vez más, el Departamento de Finanzas informó al Subcomité que se había encontrado dinero para el Programa. El Subcomité apoyó la decisión de entregarle el dinero al Programa IMPACTO.

### Los Próximos Pasos

Estas son noticias muy positivas para el Programa IMPACTO. Sin embargo, el Senado entero tiene que votar a favor del Programa IMPACTO y el Gobernador le tiene que dar los fondos al Programa IMPACTO en la revisión del Presupuesto del Estado. Se espera que esto ocurra en las próximas dos semanas.

- **El Programa IMPACTO continúa ofreciendo tratamiento y servicios relacionados para el cáncer de próstata a todos los hombres actualmente inscritos en el programa.** Nosotros le mantendremos al tanto sobre temas de financiamiento del programa por medio de nuestra página de Internet: <http://www.california-impact.org> y en ediciones futuras de este boletín.

Para más información sobre los esfuerzos de la CPCC para salvar el Programa IMPACTO, puede ponerse en contacto con la Coalición del Cáncer de Próstata de California llamando al (888) 610-CPCC o visite la página de Internet del CPCC: <http://www.prostatecalif.com>

## Recetas Saludables

### ¡La temporada de la sandía ha llegado!

El mes de mayo es el principio de la temporada de la sandía aquí en los Estados Unidos. La sandía puede ser una parte saludable y sabrosa de su dieta. Comer sandía es también una buena forma de añadir licopeno a su dieta. El licopeno es un químico natural que le da a la sandía su color rojo. El licopeno es también un antioxidante poderoso que puede proteger al cuerpo de los efectos dañinos de los radicales libres. Los radicales libres son químicos producidos por funciones normales del cuerpo, por la contaminación y por el humo del tabaco. Los radicales libres pueden dañar sus células. Esto puede jugar un papel en el crecimiento del cáncer de próstata en su cuerpo. Los antioxidantes pueden evitar que esto suceda.

Un artículo en la edición de Agosto del 2002 de la revista *Cáncer, Epidemiología, Biomarcadores y Prevención*, dice que 30 miligramos (mg) de licopeno al día pueden disminuir su riesgo de contraer cáncer de próstata y puede ayudarle a luchar contra la enfermedad. Usted puede obtener su dosis diaria de licopeno al comer una o dos rebanadas de sandía. Una rebanada de sandía contiene aproximadamente 15 mg de licopeno.

Sandía	
Datos de Nutrición	
Tamaño por ración: 2 tazas de sandía picada (280g)	
<b>Cantidad Por Ración</b>	<b>Calorías: 80</b>
Calorías de Grasa:	0% Valor Diario *
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 10 mg	0%
Potasio 230 mg	7%
Carbohidratos Totales 27g	9%
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 25g	
Proteínas	1 g
Vitamina A	20%
Vitamina C	25%
Calcio	2%
Hierro	4%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades de calorías.

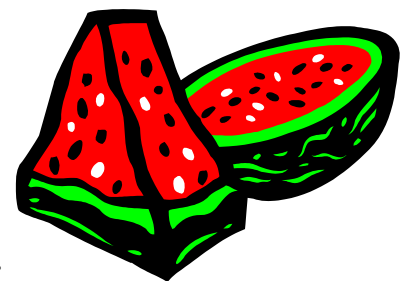
Fuente: Asociación de Mercadeo de Productos del Campo

### Cómo Escoger Una Gran Sandía...

La parte más difícil de comer una sandía es escoger la mejor en la tienda o en su mercado local. Pero, escoger una sandía es tan fácil como un dos por tres.

1. Mire todos los lados de la sandía. Escoja una sandía que esté firme y tenga una buena forma. Asegúrese escoger una sandía que no esté magullada, ni tenga cortaduras o abolladuras.
2. Levante la sandía. El 92% de una sandía es agua así que debe de estar pesada.
3. Voltee la sandía. Debe de tener un color crema-amarillo, en la parte donde estaba sentada en el suelo.

Seguir estos consejos le ayudará a conseguir la mejor sandía.



## Recetas saludables

### Salsa de Sandía

**Ingredientes:**

- 3 tazas de sandía picada sin semillas
- 1/2 taza de chiles campana
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de cebolla verde picada
- 1 a 2 cucharadas de chiles jalapeños picados

**Instrucciones:**

Mezcle todos los ingredientes. Tápelos. Coloque en su refrigerador por una hora o más. Sirva con papitas o sobre pollo o pescado.

**Raciones:** Hace tres tazas.

### Licudo de Sandía

**Ingredientes:**

- 1 taza de sandía sin semillas
- 1/2 taza de hielo
- 1/4 taza de yogurt
- 1-1/2 a 3 cucharadas de azúcar
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/8 cucharadita de extracto de almendra

**Instrucciones:**

Agregue todos los ingredientes excepto el azúcar en la licuadora. Mezcle los ingredientes. Pruebe el licuado. Agregue el azúcar en pequeñas cantidades dependiendo su gusto. Puede ser que no necesite añadir azúcar si la sandía está muy dulce.

**Raciones:** 1

**Para más recetas de sandía, visite la página de Internet:**  
[www.watermelon.org](http://www.watermelon.org)

## El Té Parece Ser Un Luchador Prometedor Contra el Cáncer de Próstata



Los hombres que toman té pueden estar disminuyendo su riesgo de contraer cáncer de próstata. Estudios científicos recientes han demostrado que el té verde y el té negro contienen antioxidantes poderosos llamados polifenoles los cuales luchan contra el cáncer. Los antioxidantes pueden proteger al cuerpo de los efectos dañinos de radicales libres. Los radicales libres son químicos producidos por las funciones normales en el cuerpo, por la contaminación y por el humo del tabaco. Los radicales libres pueden dañar sus células. Esto puede jugar un papel en el crecimiento del cáncer de próstata en su cuerpo. Los antioxidantes pueden evitar que esto suceda.

Los hombres japoneses, que toman 4 a 6 tazas de té verde al día, tienen incidencias de cáncer de próstata más bajas que los hombres en los Estados Unidos. Los hombres en China, que toman té verde regularmente, tienen la incidencia de cáncer de próstata más baja en el mundo.

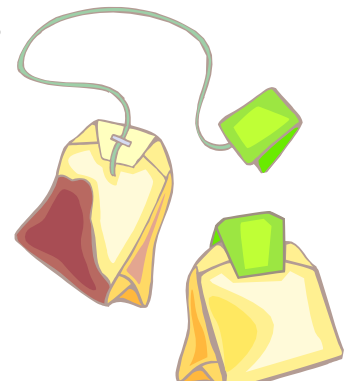
La Dra. Susanne Henning, una investigadora asociada en el Centro para la Nutrición Humana en la Escuela de Medicina David Geffen de UCLA, acaba de terminar un estudio sobre la relación entre los polifenoles en el té verde y el té negro y los hombres con cáncer de próstata. En el estudio, se le pidió a 20 hombres que tomaran 5 tazas de té negro, té verde o soda por cinco días antes de su cirugía de cáncer de próstata. Antes de su cirugía, el nivel de sangre fue examinado para detectar los niveles de polifenoles. Después de la cirugía, su sangre y tejido de la próstata fueron analizados. Los resultados demostraron que:

- Los hombres que tomaron la mayor cantidad de té fueron los que tenían más polifenoles en sus muestras de tejidos de sangre,
- Los hombres con los niveles más altos de polifenoles tenían más bajos los niveles de poliamida, un químico relacionado con la presencia de cáncer de próstata,
- El crecimiento de células cancerosas fue disminuido cuando las células cancerosas fueron expuestas al té negro y té verde en el laboratorio.

De acuerdo a la Dra. Henning, este estudio sugiere que el tomar té negro y té verde puede ser útil en prevenir o dar marcha atrás al crecimiento de células cancerosas de la próstata.

El profesor e investigador en la Universidad Case Western Reserve, Hasan Mukhtar, Ph.D. cree que existe una fuerte señal de que el té verde protege contra el cáncer de próstata. El té negro, tal como el pekoe naranja, el darjeeling, y los tes llamados tes de desayuno pueden tener beneficios similares.

Tomar unas cuantas tazas de té verde o té negro todos los días (el Dr. Mukhtar cree que “cuatro tazas al día es suficiente”) es una buena apuesta. Para recibir el máximo beneficio, tome té recién hecho y evite los que son hechos de polvo o llamados instantáneos. Agregue leche, limón, miel o azúcar al gusto. Estos productos no se interponen con que su cuerpo utilice los antioxidantes.



## Queremos Saber Su Opinión

El Equipo de Educación del Programa IMPACTO quiere ofrecerle un boletín que usted encuentre interesante y le sea útil. Así que nos gustaría saber su opinión sobre lo que le gustaría leer. Favor de contestar las preguntas que se encuentran abajo y regrese esta página al Equipo de Educación del Programa IMPACTO en el sobre que se encuentra adjunto.

### 1. ¿Qué información le gustaría leer en su boletín de información?

- Las últimas noticias sobre el Programa IMPACTO
  - Información Nutricional
  - Noticias sobre los últimos estudios científicos sobre el cáncer de próstata
  - Eventos en su área relacionados al cáncer de próstata
  - Información sobre organizaciones de servicios sociales
  - Historias verdaderas de supervivientes del cáncer de próstata
  - Preguntas y respuestas sobre su cáncer de próstata
  - Información sobre el cáncer de próstata para su esposa o pareja
  - Otros, favor de anotar:
- 

### 2. Favor de pensar sobre las historias en este boletín y conteste las siguientes preguntas:

#### A. Artículo que lo pone al corriente sobre el Programa IMPACTO.

¿Le pareció útil este artículo?

- Sí
- No

¿Le gustaría leer actualizaciones futuras sobre el Programa IMPACTO?

- Sí
- No

### **B. Recetas Saludables**

¿Le pareció útil este artículo?

- Sí
- No

¿Le gustaría leer más sobre nutrición y el cáncer de próstata?

- Sí
- No

¿Que recetas le gustaría ver?

---

### **C. El Té y el Cáncer de Próstata**

¿Le pareció útil este artículo?

- Sí
- No

¿Le gustaría leer más acerca de los estudios científicos más recientes sobre el cáncer de próstata?

- Sí
- No

**D. Por favor siéntase libre de compartir cualquier cosa sobre el boletín que usted sienta es importante que nosotros sepamos en el espacio que se encuentra abajo.**

---

---

---

---

---

---

---

**¡Gracias!**