DE NIÑA A MUJER

SENTIRSE BIEN, ES LUCIR BIEN

Este es un periodo de desarrollo. De pronto, cosas que antes no te interesaban son muy importantes ahora. Tu pelo, tu cara, tu figura. Parte de tí esta cambiando y desarrollándose interna y externament. Estás pasando de niña a mujer. Lucirás mejor si te seintes bien contigo misma. Desarrolla ahora los hábitos que permanecerán contigo para el resto de tu vida.

Cuida tu cuerpo mientras este desarrollo ocurre. Come con sensatez. Ingiere comidas variadas y balanceadas de los cuatro grupos alimenticios,

- Vegetales y frutas
- Pan y cereales de granos enteros
- Leche, queso, y yogurt de bajo contenido de grasa
- Carne sin grasa, aves, pescado, y habichuelas

y evita los dulces.

El ejercicio regular, por lo menos tres veces a la semana, ayudará a tu cuerpo y rostro a lucir lo mejor posible. El ejercicio y la dieta contribuyen a mantener una buena salud.

El fumar es malo para la salud. Además de que puede causar cáncer, puede causar grave daño al feto cuando la mujer esta embarazada y fuma. El fumar te hace menos atractiva; hace que tu pelo y ropa huelan a cigarrillo y mancha tus dientes. Si fumas, déjalo ahora y te mantendrás saludable.

A medida que tus senos se desarrollen debes aprender y practicar todos los meses el autoexamen de los senos. El examen de los senos es un modo simple y efectivo de cuidar de tu salud.

Si has pasado de los 18 años de edad o eres sexualmente activa, debes visitar regularmente a tu médico para un examen vaginal y la prueba "Pap". Así sabrás si tu cuerpo se mantiene normal y saludable.

National Cancer Institute

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health
National Cancer Institute

NIH Publication No. 86-2466
Revised January 1986

U.S. G.P.O. 1984-421-132:3293

DE NIÑA A MUJER

Esta es la historia del cambio que ocurre en una joven cuando se hace mujer. Es también una historia de amor juvenil.

Son las 8 de la noche y Elena Fernández está estudiando en su cuarto. Sus pensamientos vuelan hacia Jaime Cortés—uno de los jóvenes en su clase.

Si él se fijara en mí. Aquí estoy, comiendo de nuevo. Debo parar, pero no puedo.

¡Elena, tú acabas de cenar! ¿Por qué estás comiendo tantas golosinas?

No sé, no me puedo controlar. ¿Dónde estabas? Te ves un poco extraña.

¿Puedes guardar un secreto? ¿Un *gran* secreto?

¡Claro que sí! ¿Te acuerdas del día que soltaste la colonia de hormigas en la sala porque te deban lástima? Yo nunca dije nada.

Tienes que prometerme que no le dirás nada a mamá y papá hasta después de que Tomás hable con ellos.

¿Qué me dices? ¡Dolores! ¿Te vas a casar?

¡Ay, qué contenta estoy . . . no lo puedo creer!

Tomás me pidió hoy que me casara con él. ¿No es maravilloso?

Ahora sí lograré que Jaime me preste atención. ¡Tomás es su hermano!

Y quiero que formes parte de la boda, ¡que seas mi dama de honor!

¿De veras? ¿Yo? ¡Ay, qué bueno!

Pero, ay Dolores, ¿cómo voy a ser yo tu dama de honor? Mirame. ¡Estoy *tan* gorda!

Elena, me parece que éste es el momento para que tú *decidas* empezar a vivir bien—a no comer más golosinas. Piensa lo bien que te vas a sentir.

La Alimentacion

- Una dieta balanceada te hace lucir saludable, artractiva y activa.
- Ingiere alimentos variados todos los dias.
- Para perder peso, incrementa la actividad fisica reduce poco a poco la cantidad de alimentos que ingieres.
- Incluye en tu dieta alimentos que tengan un contenido bajo de grasa (frutas, vegetales, pan y cereales de grano entero, productos lácteos de bajo contenido de grasa, carnes magras, aves sin pellejo, pescado, guisantes y frijoles). En vez de freir, hornea, asa, hierve o cueze en agua los alimentos. Limita el uso de la margarina, la mantequilla, los aceites y los aderezos de ensalada. Consume productos de repostería o postres solamente en ocasiones especiales.

¿Cuándo es la boda? ¿Cuánto tiempo tengo?

Bueno, todavía no hemos decidido la fecha. Tomás quiere que nos casemos dentro de 4 meses, . . . pero . . . bueno, yo todavía no estoy segura . . .

¿Por qué? ¿Qué pasa? Tomás es un muchacho magnífico.

No es él, soy yo. He trabajado tanto para llegar a subgerente . . . que no quiero renunciar ahora. Creo que a lo mejor estoy siendo un poco egoísta.

¿Ya has hablado de eso con él? ¡Mi oportunidad de ser tu dama de honor y tú con dudas!

Oye, no te preocupes, yo hablaré con él. Mientras tanto, empieza tu programa para que seas la dama de honor más linda de nuestra ciudad. ¡Y no menciones mi secreto!

No se lo diré a nadie, Dolores. ¡Qué alegría!

Gracias, Elena. Necesito todo tu apoyo. Que duermas bien.

Más tarde . . .

Espero que no cambien de idea. Si me pudiera mantener a dieta . . . sería una nueva persona . . .

¿Estaré siendo muy egoísta? ¿Con quién puedo hablar? Tengo tantas dudas . . .

Unos días después, Dolores y Tomás están en casa de tía Rosa preparando la comida.

EL Fumar

- El fumar es malo para la salud.
- El fumar te hace menos atractiva; hace que tu pelo y ropa huelan a cigarrillo y mancha tus dientes.
- La mayoria de los jóvenes de tu edad no fuman.
- Si fumas, déjalo ahora y te mantendrás saludable.
- En la página 31 encontrarás información que te ayudará a abandonar el hábito de fumar.

Me da pena hablar con mamá de estas cosas.

¿Qué te parece mi tia Rosa? Ella debe estar al llegar. Habla con ella.

Se va a reir de mí.

¡No pienses eso! ¡Si tía Rosa dice que tú eres lo mejor que ha ocurrido en mi vida!

¿Y qué piensas tú?

Que tia Rosa no puede tener la razón siempre.

Después de la comida, cuando tía Rosa está guardando los platos . . .

Bueno, es que nunca me he casado . . . y hay tantas cosas que yo no sé . . .

Tía Rosa, quisiera conversar con usted.

Me imaginé que te preocupaba algo, has estado tan callada . . .

Nada que deba preocuparte. Yo me sentí igual cuando me fui a casar con Manuel. A veces me pregunto si he aprendido algo desde aquel día.

Tia Rosa, estoy preocupada. No sé si voy a poder ser esposa y al mismo tiempo mantener mi trabajo . .

¿Es que Tomás te ha pedido que escojas?

No, no hemos hablado de eso.

Pues, deberían. Los dos trabajan y van a tener las mismas exigencias y responsabilidades.

Es que no sé si podré atender a Tomás y mi trabajo. Aún ahora me canso mucho.

Tienes que cuidarte para poder atender a ambos. ¿Te estás alimentando bien y haciendo ejercicio?

Probablemente no, Tomás siempre me está pidiendo que deje de fumar.

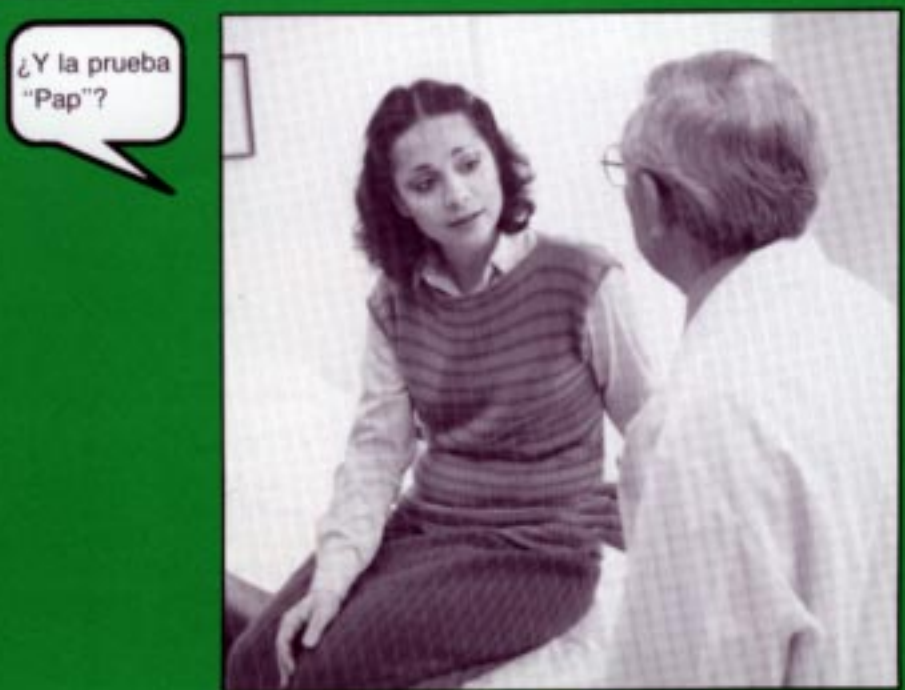
Eso seria un buen principio. ¿Por que no vas a ver al Dr. López?
¿Ir al médico, yo?

El es ginecólogo. Yo fuí a verlo cuando noté un abultamiento en uno de mis senos. Menos mal que no fué nada serio.

Dile que te sientes cansada fijate bien en lo que te dice. Pregúntale lo que quieras.

La semana siguiente en la oficina del médico . . .

Si. Con el examen vaginal el médico se asegura de que no haya problemas con el sistema reproductivo. Primero se revisa el área de la pelvis, y después se usa un instrumento especial para examinar la cervix y la vagina.


¿Y la prueba "Pap"?

La prueba "Pap" es parte del examen vaginal, es la prueba principal para determinar si hay cáncer. Yo tomo unas células de muestra de tu cervix—no duele nada. La muestra se envia al laboratorio para que la analicen.

El Examen Vaginal/La Prueba "Pap"

- El examen vaginal y la prueba "Pap" deben hacerse con regularidad.
- La prueba "Pap" detecta la presencia de cáncer; el examen vaginal asegura que no hayan otros problemas internos.
- El cáncer de la cervix si se descubre a tiempo se puede curar.

Debería preguntarle sobre el embarazo . . . aunque no creo que esté lista para eso todavía.

Bueno, eso depende de ti. Ya tienes edad suficiente. De acuerdo a tu examen físico, puedes tener un embarazo y bebé normales cuando ustedes quieran. Sin embargo si fueras mucho más joven, te diría lo contrario.

El Cuidado Prenatal

- El bebé cuya madre es todavia muy jóven, corre más riesgo de morir o de tener defectos al nacer.
- Las madres adolescentes corren más riesgo de tener partos prematuros o peligrosos.
- Es recomendable que las jóvenes pospogan los embarazos hasta que sus cuerpos se hayan desarrollado completamente.

Las investigaciones han probado que el bebé cuya madre es menor de 16 años corren más riesgo de morir durante su primer año de vida que un bebé cuya madre es mayor de 16 años.
Eso es terrible.

Y los bebés cuyas madres tienen menos de 15 años corren mucho más riesgo de sufrir désordenes del sistema nervioso y del cerebro. Eso es en comparación con mujeres cuyos cuerpos han completado su desarrollo . . . como el tuyo.

¿Qué otra cosa debo hacer, Doctor?
Quiero que mi enfermera te demuestre cómo debes hacerte el autoexamen de los senos.

El Autoexamen de los Senos

- Pide a tu médico o enfermera que te enseñe a examinarte los senos.
- Examina tus senos *todos* los meses. La mejor ocasion para hacerlo, es 2 o 3 dias después de que termina el periodo de menstración.
- El 80 por ciento de las masas así descubiertas resultan *no ser cancerosas.*
- Si tu descubres una masa en uno de tus senos deberás acudir a tu médico de inmediato.
- Si estás embarazada, visita a tu médico para exámenes periódicos.

Algunas veces me siento un poco cansada . . .

Yo te aconsejo que dejes los cigarrillos. No son nada buenos para la salud . . . además pueden afectar la salud del bebé antes de que nazca. Aun *antes* de que descubras que estás embarazada. Lo mismo pasa con las drogas.

Creo que el cigarrillo es mi peor vicio.

Te sentirás y lucirás mejor cuando dejes de fumar. Pero déjame decirte otra cosa.

Hay que practicar las reglas para la buena salud: una dieta balanceada, suficiente ejercicio, y aire fresco. ¿Practicas tú esas reglas?

Enfermera, por favor, dele a la señorita uno de esos folletos sobre el ejercicio y la dieta.

Las practicaré de ahora en adelante sin fallar.

Usted ha sido tan amable, Doctor. Tia Rosa tenía razón . . . es tan fácil conversar con usted.

Gracias, Dolores. Estarás lista para tus dos trabajos si dejas de fumar y empiezas un buen régimen de dieta y ejercicio.

Tiene usted toda la razón . . . pero hay otra persona que puede también beneficiarse con toda esta información.

Hasta luego. Salúdame a tia Rosa.

PENSANDO EN TU VIDA ADULTA

Llegar a adulto. Quizás pienses en casarte y tener hijos algun dia. Recuerda que el cuidar tu salud ahora te beneficiará en el futuro cuando decidas tener hijos. Mientras mejor sea tu salud al quedar embarazada, mejor será la probabilidad de que tu bebé sea también saludable.

Puedes asegurar una buena salud siguiendo unos cuántos hábitos. Estos, que ya deberias estar practicando, son los siguientes:

1. *Hacer ejercicio.* El ejercicio moderado, tres veces a la semana, te mantendrá saludable y activa.
2. *Seguir una buena alimentación.* Ingerir diariamente alimentos variados de los cuatro grupos alimenticios (vegetales frutas; pan y cereales; leche, queso, y yogurt; carne, aves, pescado, y habichuelas) te ofrecerán a ti y a tu bebé la nutrición que necesitan.
3. *Evitar el alcohol y las drogas.* El uso de drogas o bebidas alcohólicas durante el embarazo puede ocasionar problemas de salud a tu bebé.
4. *No fumar.* Muchas de las mujeres que fuman tienen bebés que pesan mucho menos de lo normal al nacer. El bajo peso al nacer, podria causar problemas a la salud y al desarrollo del recién nacido.
5. *Visitar al médico con regularidad.* Periódicas visitas al médico permitirán vigilar el desarrollo del bebé.

El desarrollo de tu bebé depende de tu propio desarrollo. Por tal razón, es recomendable tener hijos pasada ya la adolescencia. Planifica tener un bebé cuando estés fisica y mentalmente preparada.

Semanas después . . . Elena ha seguido su dieta y los ejercicios.

El Ejercicio

- El ejercicio es más efectivo cuando lo haces con regularidad (por lo menos 3 veces a la semana).
- El ejercicio es más divertido si lo haces con una amiga.
- Para lucir bien, entona tus músculos.

Qué bueno.
Yo también me siento mejor.

¿Si? Dime.

Hablé con Tomás. El es muy comprensivo y dice que mientras esté feliz trabajando, que lo haga.

Te dije que Tomás era muy bueno.
¿Y qué más?
¿Qué te dijo el médico?

Es muy amable. Me dio información sobre el examen vaginal y la prueba "Pap". La verdad es que tengo que alcanzarte, Elena, pues te me has adelantado mucho con tu dieta y tus ejercicios.

Gracias, Dolores. Lá verdad es que me siento mucho mejor. Mira mi piel y mi pelo . . .

Ya veo que has recuperado tu amor propio. Estás radiante.

Gracias. Dolores. Cada dia me siento más orgullosa de mí misma. Gracias por tu ayuda.

Cuanto me alegro. Pues te tengo una sorpresa. Vamos a almorzar con Tomás.

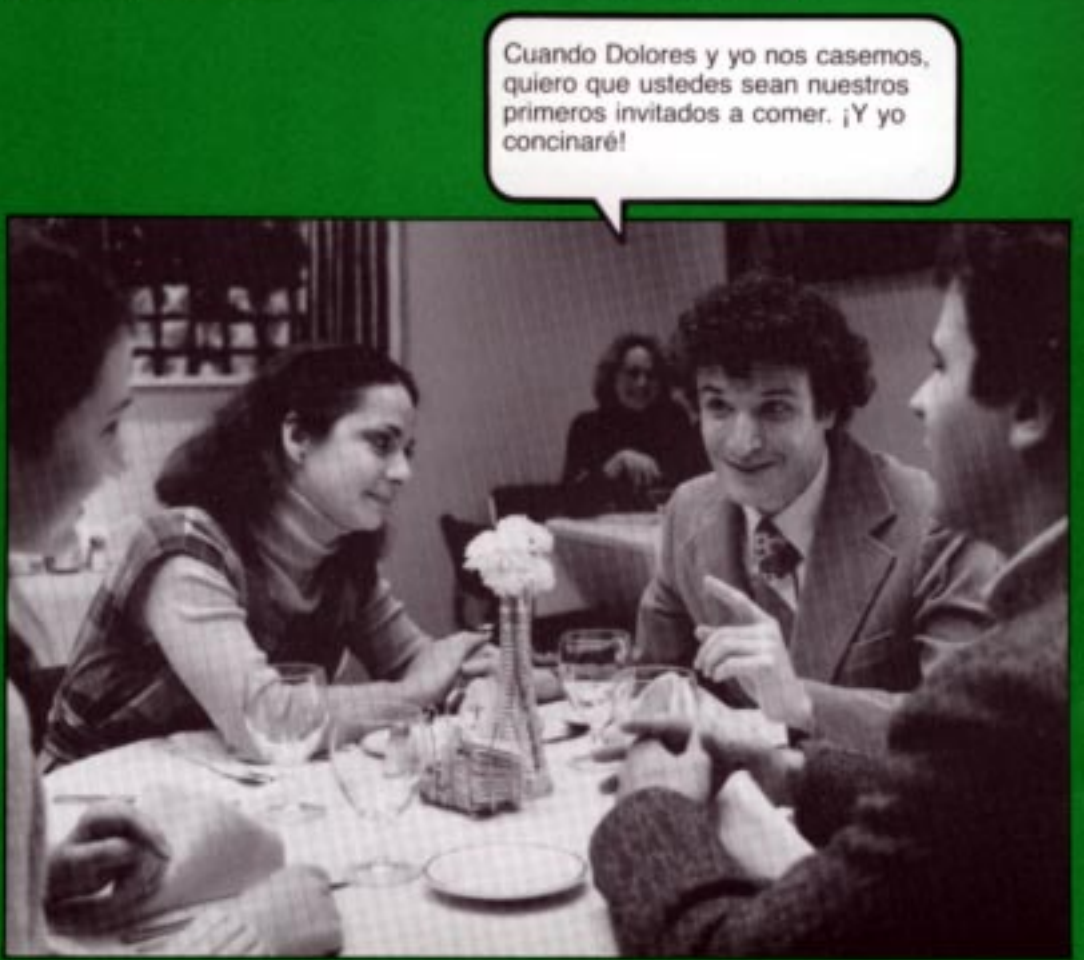
La sorpresa es la llegada al restaurante de Jaime, el hermano de Tomás.

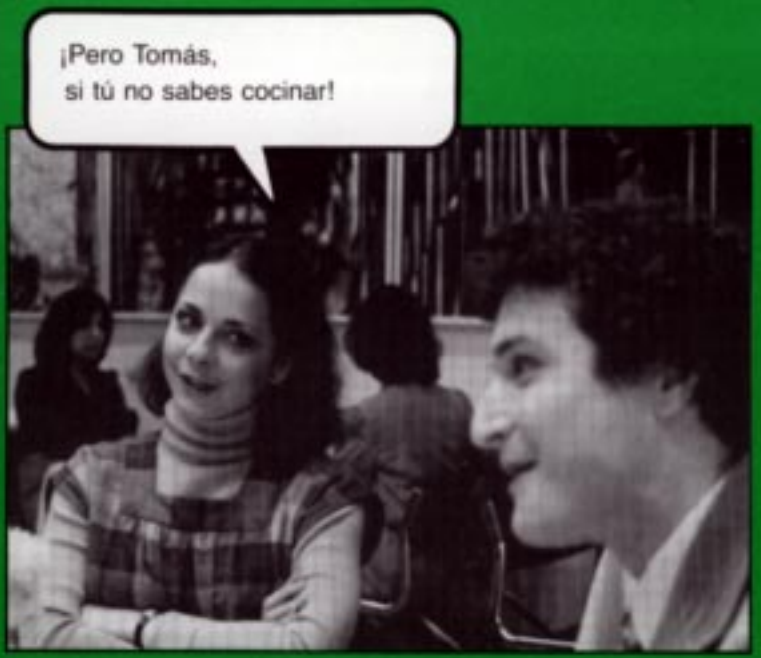
¡Jaime!
¿Qué haces tú por aquí?

Tomás me invitó. Debemos conocernos mejor ya que vamos a ser familia.

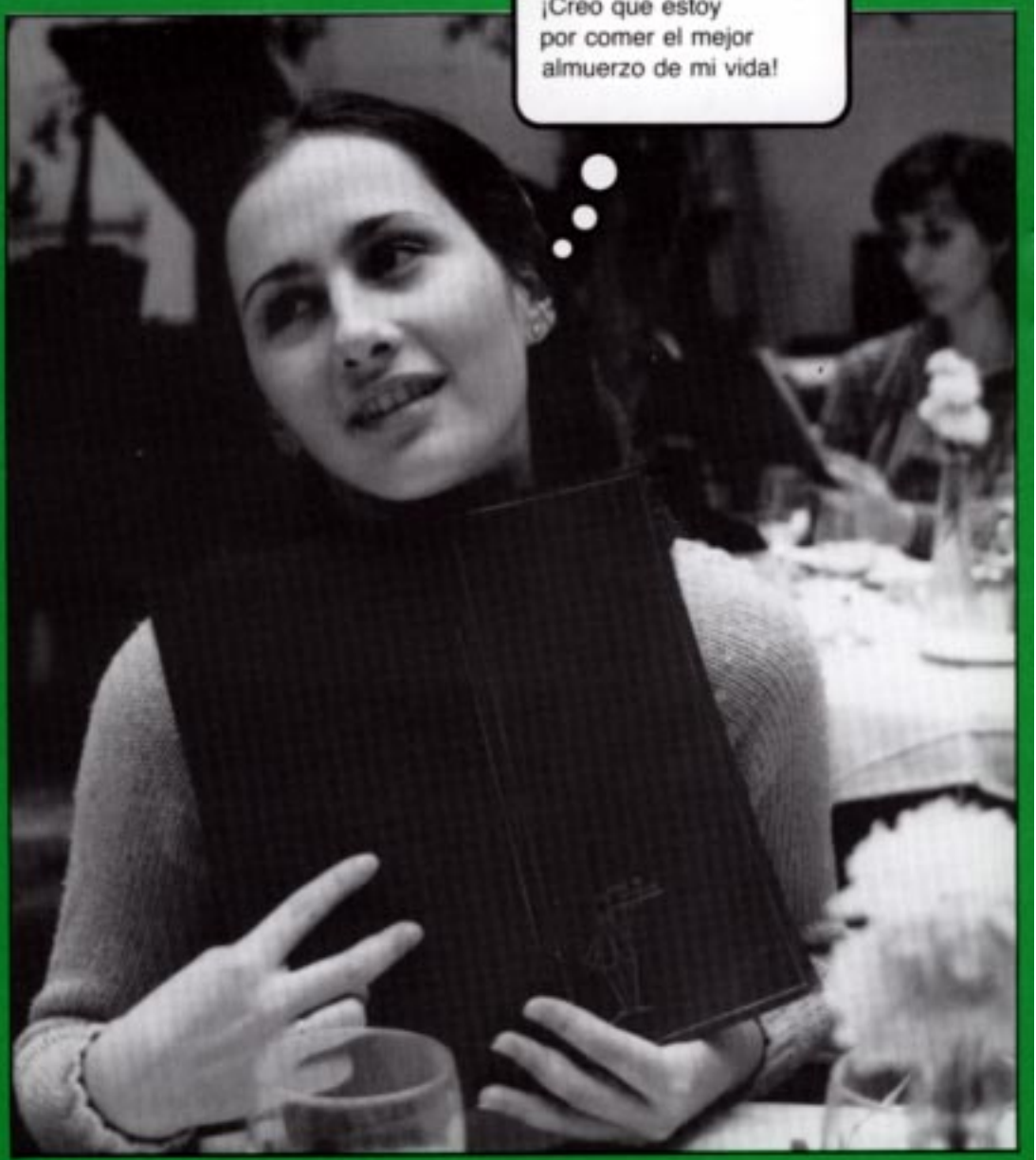
Muy buena idea.
¡Pero tú has dado un cambio muy grande . . .!

Yo tambien he cambiado.
Mira, ¡no más cigarrillos!


Cuando Dolores y yo nos casemos, quiero que ustedes sean nuestros primeros invitados a comer. ¡Y yo concinaré!


¡Pero Tomás,
si tú no sabes cocinar!

Ah, pero tía Rosa me está enseñando.
Pero cuidando la dieta, ¿eh? La gente que trabaja, como nosotras, tiene que cuidarse para no engordar, ¿verdad Elena?



FIN

Para más información, comunicate con las siguientes organizaciones.

National Clearinghouse
for Drug Abuse Information
P.O. Box 1904
500 North Washington Street
Rockville, MD 20850

Technical Information Center
Office on Smoking and Health
5600 Fishers Lane
Room 1-58, Park Building
Rockville, MD 20857

Office of Cancer Communications
National Cancer Institute
Bethesda, MD 20205

National Clearinghouse for
Family Planning
P.O. Box 2225
Rockville, MD 20852

National Health Information Clearinghouse
P.O. Box 1133
Washington, DC 20013
800-336-4797

Puedes comunicarte también con las oficinas centrales de las siguientes organizaciones:

- American Cancer Society (información sobre el autoexamen de los senos).
- American Lung Association (información para abandonar el hábito de fumar).
- American Heart Association (información sobre nutrición y ejercicios).
- March of Dimes (información sobre el cuidado de la salud durante el embarazo).

También puedes buscar en las páginas amarillas de tu guía telefónica bajo estas categorías:

1. Alcoholismo.
2. Iglesias.
3. Clínicas.
4. Servicios de Orientación.
5. Drogas—Abuso.
6. Servicios de Salud.
7. Hospitales.
8. Servicios Sociales.

Y no olvides que puedes consultar con tus padres, tus maestros, tus hermanos mayores y hasta con tu tía favorita, si necesitas consejos y ayuda.

¿Donde puedes obtener información adicional?

Hay varias fuentes de información sobre el cáncer. El Servicio de Información sobre el Cáncer contesta preguntas relacionadas con el cáncer que recibe del público, de los pacientes de cáncer y sus familias, y del personal profesional en el campo de la salud. Al llamar al siguiente número de teléfono, llamada por la cual la compañía del teléfono no te cobrará, te comunicarán automáticamente con el Servicio de Información sobre el Cáncer, que sirve a la región donde vives.

1-800-4-CANCER*

En los siguientes lugares hay personal bilingüe que contestará tus preguntas en español si así lo prefieres (solamente durante las horas regulares de trabajo): California (códigos de area 213, 714, 619, y 805), Florida, Georgia, Illinois, el norte del estado de New Jersey, New York City, Texas, y en el estado de New York.

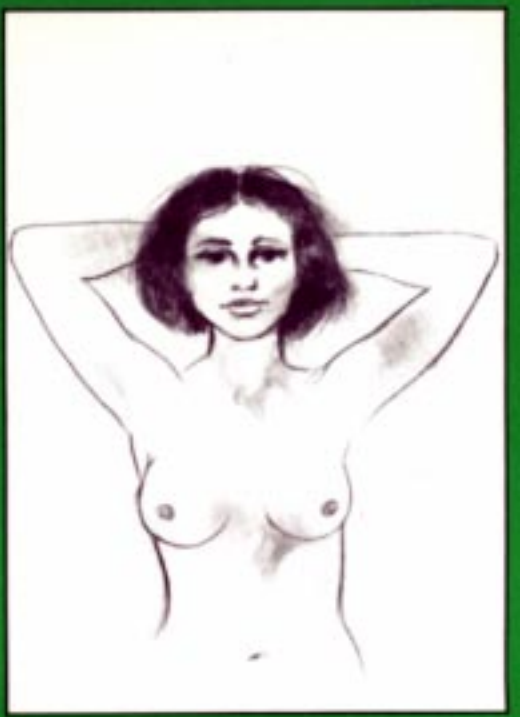
*En Alaska, llama al 1-800-638-6070. En Washington, D.C. y las zonas suburbanas en Maryland y Virginia, llama al 636-5700. En Hawaii, llama al 524-1234 (desde las islas Adyacentes, debes llamar con cargo revertido, o sea, "collect").

Comparte esta publicación con una amiga.

AUTOEXAMEN DEL SENO

He aqui cómo examinarse los senos:

1. Parate frente a un espejo. Inspecciona ambos senos para ver si existe alguna condición fuera de lo usual tal como alguna secreción de los pezones o si existe algún arrugamiento, depresión o escamosidad de la piel.



2. Observando cuidadosamente en un espejo, enlaza tus manos detrás de la cabeza y empuja hacia adelante. Es importante que hagas este examen en la misma fecha cada mes para familiarizarte con la apariencia usual de tus senos. Este conocimiento le permitirá notar cualquier cambio que ocurra en un seno de un mes a otro. La detección temprana de cualquier cambio es el objetivo principal del autoexamen.

Los próximos dos pasos estan diseñados para destacar cualquier cambio en el tamaño o forma de los senos. Al realizarlos notarás que los músculos del pecho se contraen.

3. Luego, con los codos hacia afuera, coloqua las manos firmemente en las caderas. Entonces, empuja los hombros y los codos hacia el frente.

Algunas mujeres realizan esta parte del examen en el baño. Los dedos enjabonados se deslizan por la piel y es más facil concentrar la atención en la textura debajo de la piel.

4. Eleva tu brazo izquierdo. Usando tres o cuatro dedos de tu mano derecha, explora en su totalidad el seno izquierdo firme y cuidadosamente. Comenzando por el área exterior del seno, aprieta la parte llana de tus dedos palpando en círculos pequeños, alrededor del seno. Explora hacia el pezón y asegúrate de cubrir todo el seno. Presta atención especial a la región entre el seno y la axila incluyendo la axila misma. Palpa para descubrir cualquier nódulo o masa que exista bajo la piel.

5. Aprieta suavemente el pezón y fíjate que no haya ninguna secreción o descarga. Repite este examen en tu seno derecho.

6. Algunas mujeres realizan los pasos 4 y 5 acostadas. Si deseas hacerlo así, acuéstate boca arriba con tu brazo izquierdo sobre tu cabeza y una almohada o toalla doblada debajo de tu hombro izquierdo. Esta posición achata el seno y facilita su examen. Usa la misma moción circular descrita antes. Repite el mismo procedimiento con tu seno derecho.

Puedes tratar ambas posiciones, de pie o acostada, para ver cuál posición te resulta más cómoda. Sin embargo, lo más importante es que decidas realizar el autoexamen todos los meses.

DIETA Y EJERCICIO

Para perder peso, solo tienes que hacer una cosa: asegurate de ingerir menos calorias de las que gastas. Esto quiere decir que tienes que comer alimentos que contienen menos calorias o hacer ejercicio—o las dos cosas.

Sigue estas sugerencias para perder peso:

• Pierde el peso despacio

No sigas dietas extremas. Dietas que contienen menos de 800 calorias al dia pueden ser peligrosas. El éxito de la dieta depende del éxito que tengas en cambiar tus hábitos de comer y ejercicio. Un régimen que te permita perder 2 ó 3 libras por semana, hasta llegar al peso deseado, es menos riguroso y tiene más probabilidades de éxito.

• Mejora tus hábitos alimenticios

Cambiando solo tus hábitos alimenticios puedes perder peso. Come despacio. Trata de preparar y servirte porciones pequeñas. También, trata de evitar "repetir" y consume alimentos livianos y nutritivos, tal como frutas, vegetales, y productos lácteos.

• Ingiere menos comidas con grasa

La grasa contiene el doble de las calorias que los carbohidratos. Es aconsejable, pues, que evites ingerir alimentos grasosos. Limita la mantequilla, la crema de leche y el aceite. Remueve la grasa de la carne. En lugar de freir los alimentos, trata de asarlos hervirlos. Escoge, como fuente de proteinas, las aves, el pescado y las carnes sin grasa. Lee los rótulos de los envases con cuidado para conocer el contenido de grasa de ciertos productos.

• No ingieras mucho azúcar

Además de causar caries dentales, los dulces contienen muchas calorias y contribuyen poco a una buena nutrición. Come menos alimentos que contengan mucho azúcar. Por ejemplo: caramelos, helados, galletitas, tortas, y refrescos. Usa menos azúcar moreno y miel. Lee los rótulos de los envases para conocer el nivel de azúcar que contienen. Si ves que contienen sucrosa, glucosa, maltosa, etc. o algún tipo de miel, son ingredientes que contienen un alto nivel de azúcar.

• Aumenta tus actividades físicas

Cualquier actividad física que hagas en adición a tus actividades normales te ayudará a quemar calorias extras. Un aumento gradual en tus actividades, por ejemplo, caminar o subir escaleras te puede ayudar. Para mejores resultados trata de hacer ejercicios tres veces por semana. La gráfica que sigue a continuación te ofrece una idea de las calorias que quema cada hora una persona que pese 150 libras. (Una persona de peso regular gasta menos calorias; una persona obesa gasta más calorias.)

Caminar 2½ millas por hora	210 calorias
Correr en bicicleta a 5½ millas por hora	210 calorias
Nadar a ¼ millas por hora	300 calorias
Tenis	420 calorias
Correr a 13 millas por hora	900 calorias

Seguir una dieta exige disciplina pero, si seleccionas alimentos adecuados y haces bastante ejercicio, lucirás y te sentirás mucho mejor.

DIETA Y EJERCICIO

Para perder peso, solo tienes que hacer una cosa: asegurate de ingerir menos calorias de las que gastas. Esto quiere decir que tienes que comer alimentos que contienen menos calorias o hacer ejercicio—o las dos cosas.

Sigue estas sugerencias para perder peso:

• Pierde el peso despacio

No sigas dietas extremas. Dietas que contienen menos de 800 calorias al dia pueden ser peligrosas. El éxito de la dieta depende del éxito que tengas en cambiar tus hábitos de comer y ejercicio. Un régimen que te permita perder 2 ó 3 libras por semana, hasta llegar al peso deseado, es menos riguroso y tiene más probabilidades de éxito.

• Mejora tus hábitos alimenticios

Cambiando solo tus hábitos alimenticios puedes perder peso. Come despacio. Trata de preparar y servirte porciones pequeñas. También, trata de evitar "repetir" y consume alimentos livianos y nutritivos, tal como frutas, vegetales, y productos lácteos.

• Ingiere menos comidas con grasa

La grasa contiene el doble de las calorias que los carbohidratos. Es aconsejable, pues, que evites ingerir alimentos grasosos. Limita la mantequilla, la crema de leche y el aceite. Remueve la grasa de la carne. En lugar de freir los alimentos, trata de asarlos hervirlos. Escoge, como fuente de proteinas, las aves, el pescado y las carnes sin grasa. Lee los rótulos de los envases con cuidado para conocer el contenido de grasa de ciertos productos.

• No ingieras mucho azúcar

Además de causar caries dentales, los dulces contienen muchas calorias y contribuyen poco a una buena nutrición. Come menos alimentos que contengan mucho azúcar. Por ejemplo: caramelos, helados, galletitas, tortas, y refrescos. Usa menos azúcar moreno y miel. Lee los rótulos de los envases para conocer el nivel de azúcar que contienen. Si ves que contienen sucrosa, glucosa, maltosa, etc. o algún tipo de miel, son ingredientes que contienen un alto nivel de azúcar.

• Aumenta tus actividades físicas

Cualquier actividad física que hagas en adición a tus actividades normales te ayudará a quemar calorias extras. Un aumento gradual en tus actividades, por ejemplo, caminar o subir escaleras te puede ayudar. Para mejores resultados trata de hacer ejercicios tres veces por semana. La gráfica que sigue a continuación te ofrece una idea de las calorias que quema cada hora una persona que pese 150 libras. (Una persona de peso regular gasta menos calorias; una persona obesa gasta más calorias.)

Caminar 2½ millas por hora	210 calorias
Correr en bicicleta a 5½ millas por hora	210 calorias
Nadar a ¼ millas por hora	300 calorias
Tenis	420 calorias
Correr a 13 millas por hora	900 calorias

Seguir una dieta exige disciplina pero, si seleccionas alimentos adecuados y haces bastante ejercicio, lucirás y te sentirás mucho mejor.

A TIME OF CHANGE

LOOK GOOD, FEEL GOOD

You're growing up. All of a sudden, a lot of things that didn't seem important before are becoming very important. Your hair. Your face. Your body. Parts of you are changing and developing, inside and out. You're becoming a woman.

You'll look better if you feel better about yourself. Develop habits *now* that will keep you feeling better the rest of your life.

Take care of your body by eating sensibly. This means a variety and balance of foods from the four food groups,

- Vegetables and fruits
- Whole grain breads and cereals
- Lowfat milk, cheese, and yogurt
- Lean meats, poultry, fish and beans

and cut down on fats and sweets.

Regular exercise—at least three times a week—will also help keep your face and figure looking their best. Exercise and diet contribute to making a healthy, energetic, glowing you.

Smoking, on the other hand, is bad for your health. In addition to being directly linked to cancer, smoking can also harm unborn babies if the mother smokes while she's pregnant. Smoking makes you less attractive by making your clothes and hair smell and staining your teeth. If you do smoke, quit now to feel and look better.

As your breasts develop, you should begin to check them every month. Breast self-examination is a simple and effective way of taking care of yourself.

Women who are over 18 years of age or who are sexually active should have regular pelvic examinations and Pap tests. By doing so, you will know that your body is normal and healthy.

These simple actions will assure you that you are taking good care of yourself—doing what's best for you so you will look your best now and in the years to come.

National Cancer Institute

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health
National Cancer Institute

NIH Publication No. 86-2466
Revised January 1986

A TIME OF CHANGE

This is a story of discovery, of change—of young women awakening to their own womanhood. And it's a story of young love.

It's 8 o'clock and Elena Fernandez is in her room studying. Her thoughts keep wandering to a certain Jaime Cortez—a young man in her class.

If . . . if only he would notice me. Here I go eating again. I've got to stop . . . but I . . . just can't seem to.

Elena! You've just had dinner. Why are you pigging out on junk?
I don't know, I can't help it. Where were you? You look . . . funny.
Can you keep a secret? A *real* secret?
Of course I can. Remember the time you set the ant colony free in the living room—'cause you felt sorry for the ants? I never told.

You have to promise you won't tell Mom and Dad—until Tomás has had a chance to talk to them.

You mean? Oh, Dolores? Dolores! You're getting married?

Oh, I'm so excited . . . I can't believe it!

Tomás asked me today. Isn't that great?

Now I'll get Jaime to notice me. Tomás is his brother!

Nutrition

- Good nutrition means a healthy, attractive, energetic you.
- Eat a variety of nutritious foods everyday.
- To lose weight, increase physical activity, eat less fats and fatty foods, and eat less sugar and sweets.
- Quick weight-loss diets don't work.

Vary diet to include foods low in fat (fresh fruit, vegetables, whole grain breads and cereals, lowfat dairy products, lean meat, poultry—without the skin—fish, peas, and beans). Prepare foods by baking, broiling, poaching, and simmering with little or no added fat, rather than frying. Use magarine, butter, oils, and salad dressings sparingly. Treat yourself to baked goods and desserts only on special occasions.

When is the wedding? How much time have I got?

Ah . . . well, we haven't quite agreed on a date. Tomás wants to get married in 4 months . . . but . . . well, I'm not sure . . .

Why? What's wrong? Tomás is a super guy.

It's not him . . . It's me. I've worked so hard to become assistant manager . . . and I just don't want to give it up. I guess maybe I'm selfish.

Have you talked to him about it? Here's my chance to be your maid of honor—and do something for myself—and you're having second thoughts!

Hey, don't worry, I'll talk to him. Meanwhile you start getting ready to be the prettiest maid of honor in town. And don't tell!

I won't tell a soul, Dolores. I'm so happy for you.

Thanks, Elena,
I need your support.
I really do. Sleep tight.

Later. . .

I just hope they don't change their minds. If I just can stick to a good diet . . .I could be a new person . . .

It is me? Am I being too selfish? Oh, who can I turn to? There's so much I need to know . . .

A few days later, Dolores and Tomás are preparing dinner in the kitchen of Tomás's Aunt Rosa.

Smoking

- Smoking is bad for your health.
- Smoking makes you less attractive: it makes your clothes and hair smell and stains your teeth.
- Most teens *don't* smoke.
- If you do smoke, quit now and stay healthier.
- See page 31 for places to contact about quitting.

Mama's fine. I love her but I can't ask her the things I want to find out.
How about Aunt Rosa? She'll be home any second. Talk to her.
She'll laugh at me.
Are you kidding? Rosa thinks you're the best thing that ever happened to me.
And what do you think?
Well . . . she can't be right about everything.

After dinner, Aunt Rosa is putting the dishes away when. . .

It's just . . . I've never been married before, Aunt Rosa. There's so much I . . . so much I don't know.

Aunt Rosa? Could we have a talk?

I thought something was bothering you. You were so quiet . . .

Nothing to get upset about. I felt the same way the day I married Manuel. Sometimes I still wonder if I learned anything.

I'm worried, Aunt Rosa. I just don't know if I can be a wife and have my job at the office . . .

Is Tomás asking you to choose?

No, we haven't really talked about it.

Well, maybe you should. Tomás is working, too. So you both have the same kind of demands on you . . .

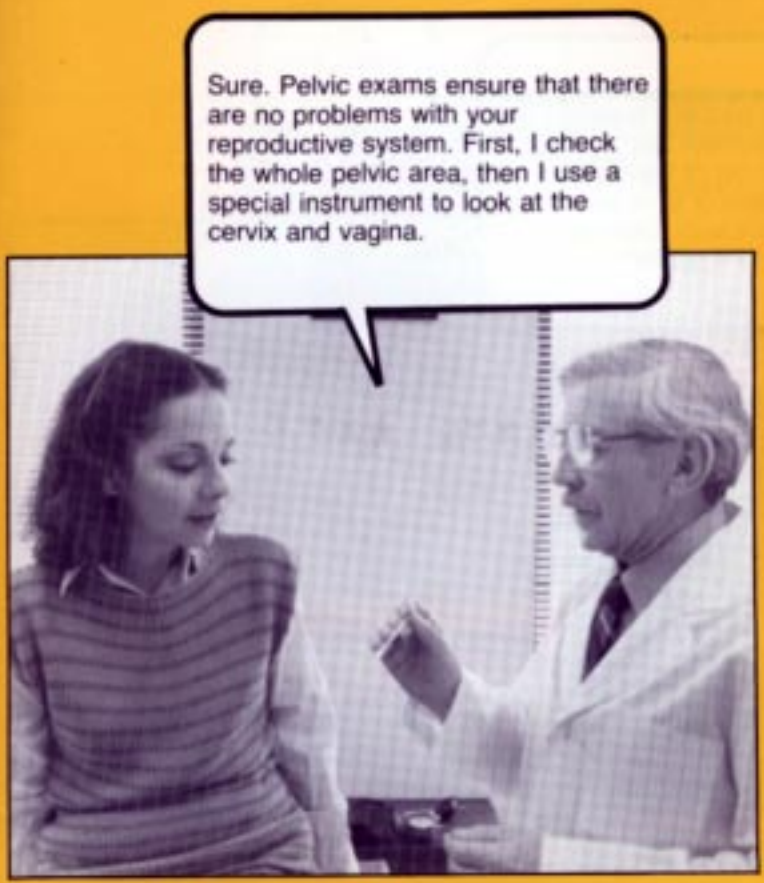
I don't know if I can do justice to Tomás . . . *and* my job. Even now I get tired.

You have to take care of yourself to do both. I wonder if you're eating right . . . or getting enough exercise?
Maybe not. Tomás is always after me to stop smoking . . .
That would be a good start. But, you know—maybe you should see Dr. Lopez?
Go to a doctor?

He's gynecologist. I went to him when I had a lump on my breast. Fortunately, it wasn't serious. He eased my mind.

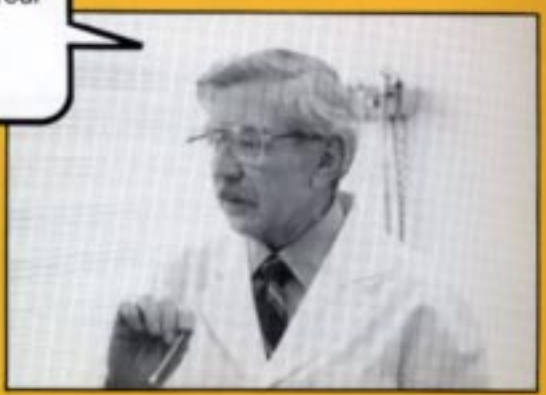
Tell him you're feeling tired and see what he says. Ask him anything.

Next week, in the doctor's office. . .


Sure. Pelvic exams ensure that there are no problems with your reproductive system. First, I check the whole pelvic area, then I use a special instrument to look at the cervix and vagina.

And the Pap test?

The Pap test is part of the pelvic exam and is the main test for early detection of cancer of the cervix. I just take a sample of cells from your cervix—it doesn't hurt. Then the sample is sent to a lab for examination.



Pelvic Exam/Pap Test

- Have regular pelvic exams and Pap tests.
- Pap tests detect cervical cancer; pelvic exams make sure there are no other problems.
- Cervical cancer, in its early stages, is highly curable.

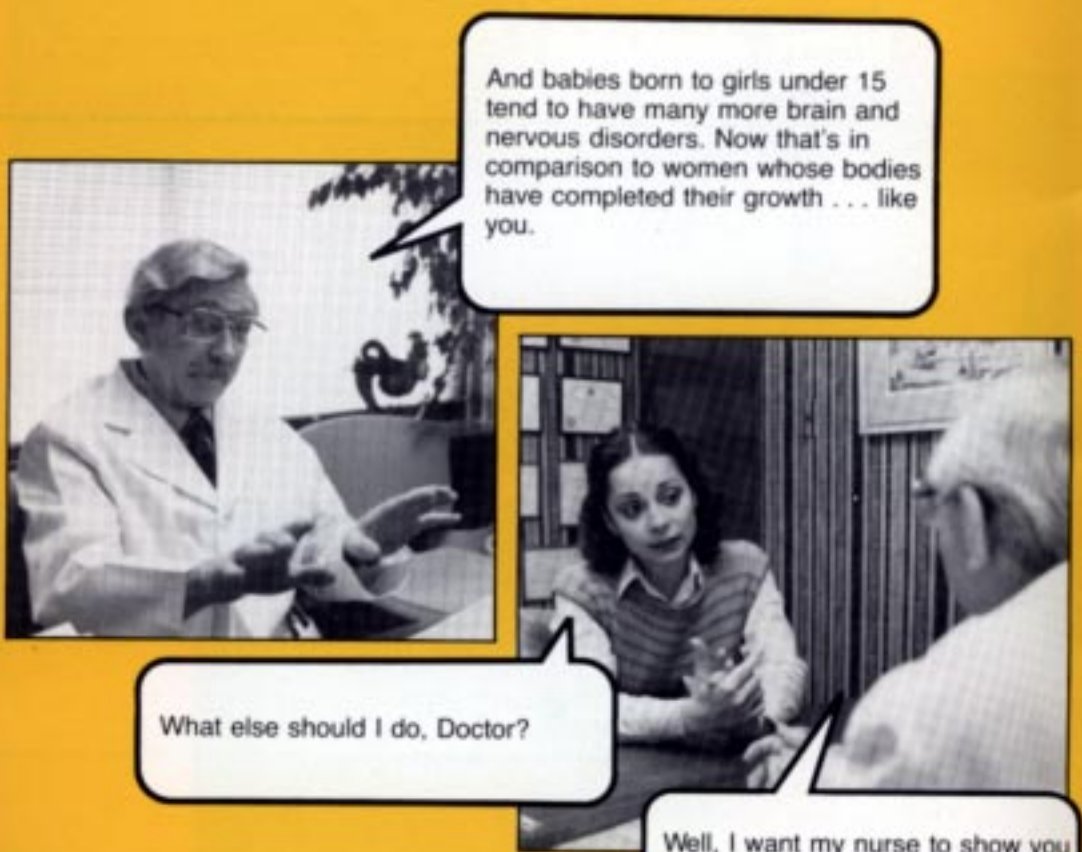
I guess I should ask you about having babies . . . although I don't think I'm ready.

Well, that's up to you. You're old enough. My exam shows you can have a perfectly normal baby—when you and Tomás want to. Now if you were still a young teenager, I wouldn't say that.

Prenatal Care

- Babies born to teenage girls are more likely to have birth defects or to die.
- Teen mothers often suffer premature or dangerous labor.
- The best time to have a healthy child is after you are fully developed.
- If you are pregnant, be sure to see your doctor regularly for checkups.

Let me tell you some of the facts we've found. A baby born to a mother under 16 is more apt to die in the first year.
That's terrible.


And babies born to girls under 15 tend to have many more brain and nervous disorders. Now that's in comparison to women whose bodies have completed their growth . . . like you.
What else should I do, Doctor?
Well, I want my nurse to show you how to give yourself a breast self-examination . . . BSE, we call it.

I guess every woman should do it.

Is it for cancer?

That's right—every woman whose breasts are developed. You should do it every month. And if you ever notice a change, or feel a lump, come see me. Or go to a clinic.

That's right—about 80 percent of breast lumps are found by women examining themselves. Now, most of these are benign—harmless—but it's so important to find them early.

Breast Self-Examination (BSE)

- Ask your doctor or nurse to teach you how to examine your breasts.
- Examine your breasts *every* month; the best time to examine them is 2 or 3 days after the end of your period.
- 80 percent of lumps found are not cancer.
- If you find a lump, see your doctor right away to be sure.

Sometimes I just feel . . . kind of low . . .

Well, Dolores, I noticed those cigarettes you have. I would advise giving them up. They're not good for you . . . and they can affect an unborn child. *Even before* you may realize you're carrying a child. The same is true of drugs.

I think smoking's my worst habit.

You'll look and feel a lot better if you stop. But there's more to it than that.

What do you mean?
Just the good old-fashioned rules of health. A sound diet, plenty of exercise and fresh air. How're you doing on that score?
Nurse, give Miss Fernandez those pamphlets on nutrition and exercise, will you please?
I think there's room for improvement.

Doctor, you've been very nice. Aunt Rosa was right—you are easy to talk to.

Thanks, Dolores. You're on the right track. You'll be in shape for both careers—you know—if you cut out smoking, and start exercising and eating properly.

You're right, Doctor. There's someone else I know who can use this.

Bye, now. Say hello to Rosa.

THINKING ABOUT GROWING UP

Growing up. You're probably beginning to think about getting married, having a family someday. Remember, if you take care of yourself now, it will pay off in the future when you want to have a baby. The healthier you are before you get pregnant, the healthier your baby is likely to be.

Your health can be assured by following a few good habits. These habits are ones you already should practice. They include:

1. *Exercise.* Moderate exercise three times a week will keep you fit, healthy and active.
2. *Good Nutrition.* Eating a variety of foods from the four food groups (vegetables and fruits; breads and cereals; milk, cheese, and yogurt; meats, poultry, fish, and beans) each day will make sure you and your baby get the nutrients you need.
3. *Avoid Alcohol and Drugs.* Use of alcohol or drugs during pregnancy can cause problems with the health of your baby.
4. *Avoid Smoking.* More women who smoke have babies that weigh less than average at birth. Low birth weight could threaten the baby's health and development.
5. *See Your Doctor Regularly.* Regular checkups will keep you and your doctor aware of your baby's development.

Your baby's development depends on your own proper development. Because of this, it is best to have a baby when you are past your teens. Plan to have a baby when you are physically and emotionally ready.

Over the weeks, Elena has been working hard on her diet and exercise program.

Exercise

- Exercise is best when done regularly (at least three times a week).
- Try exercising with a friend; it can be fun.
- To look your best, firm up with exercise.

That's great.
I feel better about everything, too.

Tell me.

Well, I had a long talk with Tomás. He understands—he wants me to keep on working as long as it makes me happy.

I told you he was a super guy. What else?
What did the doctor say?

He was so nice. He told me about the Pap test and breast self-examination. And about taking care of myself. In fact, I need to catch up with you. Elena. You're getting ahead of me when it comes to healthy eating and exercise.

Gee, thanks, Dolores. I feel a lot better. And look at my hair and skin.

Everything's better. You really seem to be thinking better of yourself.
You're beginning to sparkle.

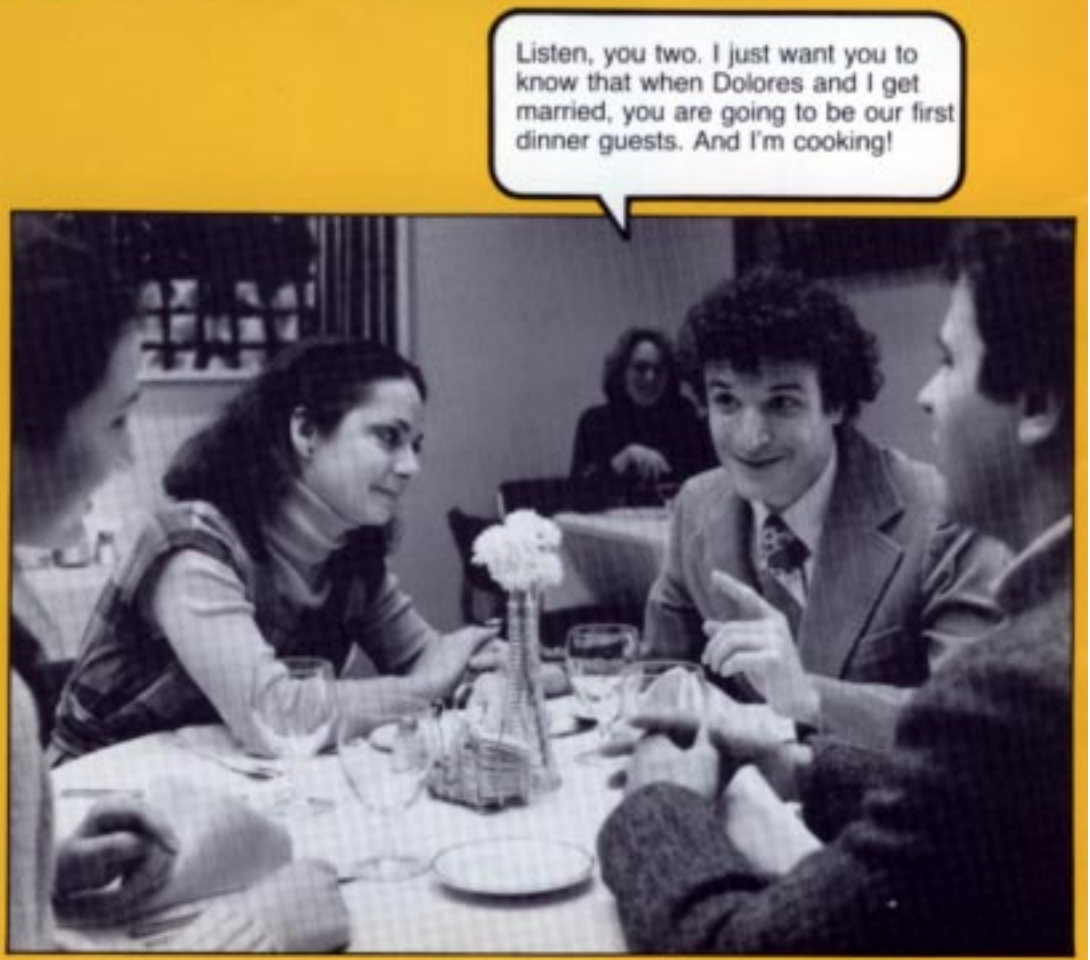
Thanks, Dolores. I am beginning to like myself more. Thanks for the support.

That's good, because I have a surprise. We're going out to lunch with Tomas.

At the restaurant, a real surprise. Jaime, Tomás's brother, has come along.

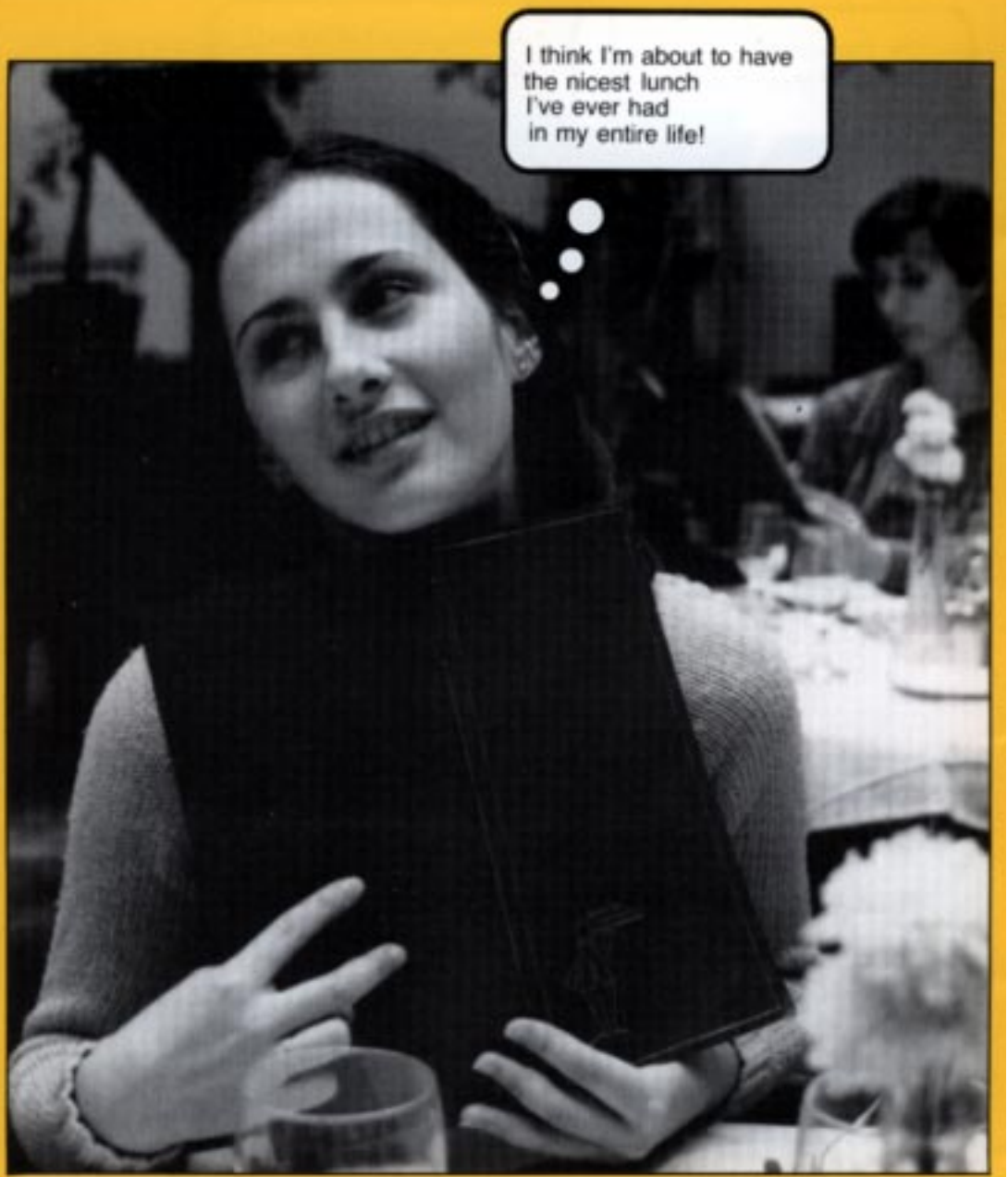
Jaime!
Tomás asked me to come along. I thought if we're going to be in-laws, we should . . . well, you know, get to kind of know each other . . .
I think that's great idea.
There's . . . I don't know . . . something about you that's different lately.

There's something different about a lot of us. See? No cigarettes.


Listen, you two. I just want you to know that when Dolores and I get married, you are going to be our first dinner guests. And I'm cooking!

Oh, Tomás,
you don't know how to cook.

Are you kidding?
Aunt Rosa's giving me
private lessons.
It better not be fattening. We working folks have to watch our diet. Right, Elena?


I think I'm about to have
the nicest lunch
I've ever had
in my entire life!

END

For more information, you can contact the following organizations.

National Clearinghouse for Drug Abuse Information
P.O. Box 1904
500 North Washington Street
Rockville, MD 20850

Technical Information Center
Office on Smoking and Health
5600 Fishers Lane
Room 1-58, Park Building
Rockville, MD 20857

Office of Cancer Communications
National Cancer Institute
Bethesda, MD 20205

National Clearinghouse for Family Planning
P.O. Box 2225
Rockville, MD 20852

National Health Information Clearinghouse
P.O. Box 1133
Washington, DC 20013
800-336-4797

You might also want to contact local offices of the following organizations:

- American Cancer Society (for information on how to practice breast self-examination),
- American Lung Association (for information about smoking or how to quit),
- American Heart Association (for information about nutrition and exercise),
- March of Dimes (for information on prenatal care).

Try your own phone book's Yellow Pages. Local services may often be found under:

1. Alcoholism
2. Churches
3. Clinics
4. Counseling Services
5. Drug Abuse
6. Health Services
7. Hospitals
8. Social Services

Don't forget that you can ask your parents, teachers, an older brother or sister or even a favorite aunt for advice or help.

Where can additional information be found?

Several sources can provide more information about cancer. The Cancer Information Service is available to answer cancer-related questions from the public, cancer patients and their families, and health professionals. By calling this toll-free telephone number, you will be automatically connected to the Cancer Information Service serving your area:

1-800-4-CANCER*

Spanish-speaking staff members are available to callers from the following areas (daytime only): California (area codes 213, 714, 619, and 805), Florida, Georgia, Illinois, Northern New Jersey, New York City, Texas and New York state.

*In Alaska call 1-800-638-6070. In Washington, D.C. and suburbs in Maryland and Virginia, call 636-5700. In Hawaii call 524-1234 (Neighbor Islands call collect).

Pass this on to a friend.

BREAST SELF-EXAMINATION (BSE)

Here is how to do BSE:

1. Stand before a mirror. Inspect both breasts for anything unusual, such as any discharge from the nipples, puckering, dimpling or scaling of the skin.

2. Watching closely in the mirror, clasp hands behind your head and press hands forward.

The next two steps are designed to emphasize any change in the shape or contour of your breasts. As you do them you should be able to feel your chest muscles tighten.

3. Next, press hands firmly on hips and bow slightly toward your mirror as you pull your shoulders and elbows forward.

5. Gently squeeze the nipple and look for a discharge. Repeat the exam on your right breast.

Some women do the next part of the exam in the shower. Fingers glide over soapy skin, making it easy to concentrate on the texture underneath.

4. Raise your left arm, use three or four fingers of your right hand to explore your left breast firmly, carefully, and thoroughly. Beginning at the outer edge, press the flat part of your fingers in small circles, moving the circles slowly around the breast. Gradually work toward the nipple. Be sure to cover the entire breast. Pay special attention to the area between the breast and the armpit, including the armpit itself. Feel for any unusual lump or mass under the skin.

6. Other women do steps 4 and 5 lying down. If you wish to, lie flat on your back, left arm over your head and a pillow or folded towel under your left shoulder. This position flattens the breast and makes it easier to examine. Use the same circular motion described earlier. Repeat on your right breast.

You might want to try both positions—standing or lying down—to see which is more comfortable for you. However, the most important choice is the decision to do breast self-examination each month.

DIET AND EXERCISE

To lose weight, you must do only one thing: take in fewer calories than you burn. This means you must either eat foods containing fewer calories or you must exercise—or both.

Here are some simple suggestions to help you lose that weight:

• Lose weight slowly

Avoid "crash" diets. Diets containing fewer than 800 calories may be hazardous. Long-term success depends upon acquiring new and better habits of eating and exercise.

Steady loss of 1 to 2 pounds a week—until you reach your goal—is relatively safe and more likely to be maintained.

• Improve eating habits

Just by changing the way you eat you'll find that you can lose weight. Eat slowly. Prepare smaller portions. Also, try to avoid "seconds." Consume nutritious snack foods, such as fruits, vegetables, and milk products.

• Eat less fat and fatty foods

Fat has over twice the number of calories per ounce as carbohydrates. So avoid eating fatty foods. Limit your intake of butter, cream, and shortening. Trim excess fat off meats. Broil, bake, or boil rather than fry. Choose lean meat, fish, and poultry as your protein source. Read labels carefully to determine the amount of fat contained in foods.

• Avoid too much sugar

In addition to causing tooth decay, sweets are high in calories an low in nutrients. Eat less foods containing lots of sugar, such as candy, soft drinks, ice cream, cakes, and cookies. Also, use less of brown sugar, honey, and syrups.

Read food labels for clues on sugar content. If the words sucrose, glucose, maltose, dextrose, lactose, fructose, or syrups appear first, then there is a large amount of sugar.

• Increase physical activity

Any physical activity in addition to what you normally do will burn up extra calories.

A gradual increase of everyday activities like walking or climbing stairs can be very helpful. For best results, exercise three times each week.

The chart below gives the average calories spent per hour by a 150-lb. person. (A lighter person burns fewer calories; a heavier person burns more.)

Walking 2½ mph	210 cals.
Bicycling 5½ mph	210 cals.
Swimming ¼ mph	300 cals.
Volleyball	350 cals.
Tennis	420 cals.
Jumping rope	750 cals.
Running 10 mph	900 cals.

Dieting takes discipline, but if you eat the right foods and get enough exercise, you'll look better, and feel better about yourself.