NOVEMBER 2026 NOVIEMBRE 2026

To Your Health/A Tu Salud

Stay on Track with Your Health This Fall

Mantenga el control de su salud este otoño

Parkland | *Care. Compassion. Community.*

Enjoy the Holidays Without Missing a Dose

The holiday season can disrupt daily routines with travel, celebrations and added stress. But when you have diabetes, some tasks can't take a break, including taking your medications.

Your prescribed medications help manage your diabetes and keep your blood sugar under control. Skipping doses can cause your blood sugar to rise and may harm your health over time. The most common signs of high blood sugar include extreme thirst, frequent urination and fatigue.

"Unfortunately, many people are admitted to the hospital because of changes in their eating habits and not taking their medications," said **Uma Gunasekaran, MD,** executive director of the Global Diabetes Program at Parkland Health. *"This is usually the time of year when people make adjustments to their lives, but we want to remind them that this is not a holiday for their health."*

Dr. Gunasekaran encourages people to enjoy the holidays while still making their health a priority.

To stay on track, use a pill organizer and set phone reminders. Share your health needs with family members who can help you stay on track. Most importantly, ask your provider for a 90-day supply to help avoid running out of medication during holiday breaks and travel.

"If you missed a dose, you should get back on your medication as prescribed," she explained. *"And if you don't feel well, call your Parkland provider for medical advice."*

For help managing your medications, visit a Parkland community health center near you at www.parklandhealth.org/locations

Disfrute las fiestas sin perder una dosis

La temporada festiva puede alterar las rutinas diarias con los viajes, las celebraciones y el estrés adicional. Pero cuando tiene diabetes, hay tareas que no pueden interrumpirse, como tomar sus medicamentos.

Sus medicamentos recetados lo ayudan a manejar su diabetes y a mantener sus niveles de azúcar en sangre bajo control. Omitir dosis puede provocar un aumento del nivel de azúcar en sangre y, con el tiempo, perjudicar su salud. Los síntomas más comunes de un nivel elevado de azúcar en la sangre incluyen sed extrema, micción frecuente y fatiga.

"Lamentablemente, muchas personas son hospitalizadas debido a cambios en sus hábitos alimenticios y a que no toman sus medicamentos", dijo la **Dra. Uma Gunasekaran,** directora ejecutiva del Programa Global de Diabetes en Parkland Health. *"Esta suele ser la época del año en la que las personas hacen ajustes en su vida, pero queremos recordarles que estas no son vacaciones para su salud".*

La Dra. Gunasekaran anima a las personas a disfrutar de las vacaciones sin dejar de priorizar su salud.

Para no perder el control, use un pastillero y configure recordatorios en su teléfono. Comparta sus necesidades de salud con los miembros de su familia que puedan ayudarlo a mantenerse en el buen camino. Es muy importante que le pida a su médico un suministro de 90 días para evitar quedarse sin medicamentos durante las fiestas y los viajes.

"Si omite una dosis, debe retomar su medicación según las indicaciones", explicó. *"Y si no se siente bien, llame a su proveedor de atención médica de Parkland para obtener asesoramiento médico".*

Para obtener ayuda con el manejo de sus medicamentos, visite un centro de salud comunitario de Parkland cercano: www.parklandhealth.org/locations

Diabetes and Your Heart: What You Need to Know

Did you know diabetes can affect more than your blood sugar? It can also increase your risk of heart disease and stroke. The good news is that small changes can help protect your health.

According to the *Johns Hopkins Patient Guide to Diabetes,* people with diabetes are two to four times more likely to develop cardiovascular disease, which includes heart disease and stroke. Over time, high blood sugar can damage blood vessels and lead to plaque buildup, raising the risk of serious problems.

"Think of your blood vessels like the pipes in a house," explains **Elvis Oima,** Nurse Navigator at Parkland. *"Diabetes means there is too much sugar in the blood. Over many years, that extra sugar can scratch and wear down the inside of the pipes."*

High blood pressure and high cholesterol can add to this damage. But managing diabetes can help protect your heart.

"Lowering your risk of heart disease is possible when living with diabetes," says **Nancy Reyes,** Diabetes Care and Education Specialist at Parkland. *"Managing your diabetes plays an important part in protecting your heart and reducing complications."*

Here are five ways to help protect your heart:

- **Eat healthy:** Choose vegetables, whole grains and lean proteins.
- **Stay active:** Make walking or other physical activity part of your routine.
- **Know your numbers:** Monitor blood sugar, blood pressure and cholesterol as advised by your provider.
- **Take medications:** Follow your treatment plan and attend regular checkups.
- **Quit smoking:** Stopping can help lower your risk of heart disease.

Start with one healthy change today. Talk with your healthcare provider about managing diabetes and protecting your heart.

For more information, visit www.parklanddiabetes.com/diabetes

La diabetes y el corazón: lo que necesita saber

¿Sabías que la diabetes puede afectar algo más que el nivel de azúcar en sangre? También puede aumentar su riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular. La buena noticia es que pequeños cambios pueden ayudar a proteger su salud.

Según la *Guía para pacientes con diabetes de Johns Hopkins*, las personas con diabetes tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, que incluyen enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y provocar la acumulación de placa, lo que aumenta el riesgo de problemas graves.

"Piense en sus vasos sanguíneos como si fueran las tuberías de una casa", explica **Elvis Oima,** navegante de enfermería de Parkland. *"La diabetes significa que hay demasiada azúcar en la sangre. Con el paso de los años, ese exceso de azúcar puede dañar y desgastar el interior de las tuberías".*

La presión arterial alta y el colesterol alto pueden agravar este daño. Pero controlar la diabetes puede ayudar a proteger el corazón.

"Se puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al vivir con diabetes", afirma **Nancy Reyes,** especialista en atención y educación sobre la diabetes en Parkland. *"El manejo de la diabetes desempeña un papel importante en la protección del corazón y en la reducción de complicaciones".*

Estas son cinco formas de ayudar a proteger el corazón:

- **Alimentarse de forma saludable:** Elija verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- **Mantenerse en movimiento:** Incorpore la caminata u otra actividad física a su rutina.
- **Conocer sus valores:** Controle sus niveles de azúcar en sangre, de presión arterial y de colesterol según las indicaciones de su médico.
- **Tomar los medicamentos:** Siga su plan de tratamiento y acuda a las revisiones periódicas.
- **Dejar de fumar:** Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Comience hoy con un cambio saludable. Consulte con su médico sobre cómo manejar la diabetes y proteger su corazón.

Para obtener más información, visite www.parklanddiabetes.com/diabetes

Don't Wait for Symptoms:

What to Know About Lung Cancer Screenings

Lung cancer does not always cause symptoms in its early stages. That is why screening is important for people at high risk. Finding lung cancer early may help save lives.

According to the *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, a low-dose CT scan is the recommended test for lung cancer screening. This quick test uses a small amount of radiation to take detailed pictures of the lungs. It can find signs of cancer before symptoms appear.

Who Should Get Screened?

Yearly lung cancer screening is recommended for adults ages 50 to 80 who meet all three of these requirements:

- Have a smoking history of at least 20 pack-years.
- Smoke now or quit within the past 15 years.
- Are healthy enough to receive treatment if cancer is found.

A pack-year means smoking one pack of cigarettes a day for one year. For example, smoking one pack a day for 20 years equals 20 pack-years.

Why Does Screening Matter?

Screening can detect lung cancer early, when treatment may be more effective. However, screening can also lead to false alarms or extra tests. Therefore, it is important to talk with your healthcare provider about the benefits and risks, and to determine whether a lung cancer screening is right for you.

Learn more about cancer screenings,
visit www.cancer.parklandhealth.org/cancer/screening

No espere a que aparezcan los síntomas:

Lo que debe saber sobre las pruebas de detección del cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón no siempre presenta síntomas en sus etapas iniciales. Por eso, las pruebas de detección son importantes para las personas de alto riesgo. Detectar el cáncer de pulmón a tiempo puede ayudar a salvar vidas.

Según los *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*, la tomografía computarizada de baja dosis es el examen recomendado para la detección del cáncer de pulmón. Este examen rápido utiliza una pequeña cantidad de radiación para obtener imágenes detalladas de los pulmones. Puede detectar signos de cáncer antes de que aparezcan los síntomas.

¿Quién debe someterse a las pruebas de detección?

Se recomiendan los exámenes de detección de cáncer de pulmón anuales a los adultos de entre 50 y 80 años que cumplan con los tres requisitos siguientes:

- Tienen un historial de tabaquismo de al menos 20 paquetes-año.
- Fuman actualmente o han dejado de fumar en los últimos 15 años.
- Tienen la salud suficiente para recibir tratamiento si se detecta cáncer.

Un paquete/año significa fumar un paquete de cigarrillos al día por un año. Por ejemplo, fumar un paquete al día durante 20 años equivale a 20 paquetes-año.

¿Por qué son importantes los exámenes de detección?

Los exámenes de detección permiten diagnosticar el cáncer de pulmón en una etapa temprana, cuando el tratamiento puede ser más eficaz. Sin embargo, los exámenes de detección también pueden causar falsas alarmas o requerir pruebas adicionales. Por lo tanto, es importante hablar con su médico sobre los beneficios y los riesgos, y determinar si un examen de detección de cáncer de pulmón es adecuada para usted..

Para obtener más información sobre los exámenes de detección de cáncer, visite www.cancer.parklandhealth.org/cancer/screening

Lung Cancer: 4 Myths You Shouldn't Believe

Think lung cancer only affects smokers? Think again. Learning the facts about lung cancer can help you understand your risk, recognize warning signs and take steps to protect your health.

Myth 1: Only smokers get lung cancer.
Smoking is the leading cause of lung cancer, but people who have never smoked can get it, too. According to the CDC, about 10 to 20% of lung cancers in the United States occur in people who never smoked or smoked very little. Other risks include secondhand smoke, radon gas and air pollution.

Myth 2: If I feel fine, my lungs are healthy.
Lung cancer may not cause symptoms in its early stages. When symptoms appear, they can include a cough that will not go away, chest pain, trouble breathing or unexplained weight loss. Talk to your doctor if you notice these changes.

Myth 3: There is nothing I can do to lower my risk.
There are steps you can take to help protect your lungs. Avoid smoking and secondhand smoke, and test your home for radon, a gas that can cause lung cancer. If you smoke, quitting can also help lower your risk.

Myth 4: Everyone should get screened for lung cancer.
Lung cancer screening is not recommended for everyone. The CDC recommends yearly screening with a low-dose CT scan for certain adults ages 50 to 80 who have a history of smoking and meet other risk guidelines. Ask your doctor if screening is right for you.

Know the facts. Protect your health. Understanding lung cancer can help you make informed choices and know when to seek medical advice.

For more information about lung cancer and other cancers, visit www.cancer.parklandhealth.org/cancer/oncology-hub-homepage

Cáncer de pulmón: 4 mitos que no debe creer

¿Piensa que el cáncer de pulmón solo afecta a los fumadores? Piense nuevamente. Conocer los datos sobre el cáncer de pulmón puede ayudarlo a comprender su riesgo, reconocer las señales de advertencia y tomar medidas para proteger su salud.

Mito 1: Solo los fumadores tienen cáncer de pulmón.
Fumar es la principal causa de cáncer de pulmón, pero las personas que nunca han fumado también pueden padecerlo. Según los CDC, entre el 10 y el 20 % de los casos de cáncer de pulmón en los Estados Unidos ocurren en personas que nunca han fumado o que han fumado muy poco. Otros riesgos incluyen el humo indirecto, el gas radón y la contaminación del aire.

Mito 2: Si me siento bien, mis pulmones están sanos.
El cáncer de pulmón puede no presentar síntomas en sus primeras etapas. Los síntomas pueden incluir tos persistente, dolor en el pecho, dificultad para respirar o pérdida de peso inexplicable. Consulte con su médico si observa estos cambios.

Mito 3: No puede hacer nada para reducir el riesgo.
Hay pasos que puede tomar para ayudar a proteger sus pulmones. Evite fumar y la exposición al humo indirecto, y haga una prueba en su hogar para detectar la presencia de radón, un gas que puede causar cáncer de pulmón. Si fuma, dejar de fumar también puede ayudar a reducir su riesgo.

Mito 4: Todas las personas deberían someterse a exámenes de detección del cáncer de pulmón.
Los exámenes de detección del cáncer de pulmón no se recomiendan para todas las personas. Los CDC recomiendan un examen de detección anual con tomografía computarizada de baja dosis para ciertos adultos de entre 50 y 80 años que tengan antecedentes de tabaquismo y cumplan otros criterios de riesgo. Consulte con su médico si un examen de detección es adecuado para usted.

Conozca los hechos. Proteja su salud. Comprender el cáncer de pulmón puede ayudarle a tomar decisiones informadas y a saber cuándo buscar atención médica.

Para obtener más información sobre el cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer, visite www.cancer.parklandhealth.org/cancer/oncology-hub-homepage

Word Search

Sopa de Letras

T B M L N B L H T Z H Y R S C N
S Y M P T O M S M E H E E N Á Ó
L F B Y H R Í M A T C D L O N Z
F E F A T N W R L N F I B I C A
C A W W T H T A A O F A A T E R
Q H M O V X E C O E P B D A R O
G C M I Z H G O T I M E U C D C
Z A V D L N B S J Q K T L I E F
S F C L U Y C B E R J E A D P A
K M V L H U A P G T H S S E U M
R A G U S D O O L B E F L M L I
N O V I E M B R E Q C B P J M L
S O T N E M A C I D E M A Z Ó I
H K O O V Y K Z B A W T O I N A
N O V E M B E R U G T M Q N D J
A Z Ú C A R E N S A N G R E N L

Lung Cancer	Cáncer de pulmón
Symptoms	Síntomas
Myth	Mito
Diabetes	Diabetes
Heart	Corazón
Blood Sugar	Azúcar en sangre
Medications	Medicamentos
Healthy	Saludable

IMPORTANT PHONE NUMBERS

General Information:
214-590-8000

North Texas Poison Center:
800-222-1222

VIP/Rape Crisis Center:
214-590-2926

Patient Access Center
(for all other appointments):
214-266-4000

Patient Financial Services:
214-590-4900

Human Resources:
214-590-8073

Compliments? Concerns?

Patient Experience:
469-419-0820

Interpretation services, including sign language, are available free of charge

---

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Información general:
214-590-8000

Centro Toxicológico del Norte de Texas:
800-222-1222

Centro para Casos de Crisis de Víctimas de Violación, incluido el VIP:
214-590-2926

Centro de Acceso al Paciente
(para el resto de las citas):
214-266-4000

Servicios financieros para pacientes:
214-590-4900

Recursos Humanos:
214-590-8073

¿Cumplidos? ¿Inquietudes?

Relación con el Paciente:
469-419-0820

Servicios de interpretación, incluido el lenguaje de señas, están disponibles de forma gratuita

Parkland

Parkland Health
5200 Harry Hines Blvd.
Dallas, Texas 75235
Parklandhealth.org

To Your Health/A Tu Salud is published by the Marketing department at Parkland Health. To send your news, please email us at Marketing@phhs.org.

To Your Health/A Tu Salud es publicado por el Departamento de Mercadeo de Parkland Health. Para enviar noticias, envíe un correo electrónico a Marketing@phhs.org.