Parkland Health | November 11, 2026 | 11 de noviembre 2026



Better Health

Community health information and resources from Parkland

Mejor Salud

Puntos de conversacion y recursos comunitarios de Parkland

Parkland

Welcome to Better Health, a newsletter from Parkland Health. Each month, you will receive talking points with important health education, support, community resources and other helpful information. Please share with community members as you communicate with those within your networks. Thank you for your leadership and support as we work together to create a healthy and vibrant community.

Bienvenido a Mejor Salud, un boletín de Parkland Health. Cada mes, recibirá temas de debate con información importante sobre salud, apoyo, recursos comunitarios y otra información útil. Compártalo con los miembros de la comunidad mientras se comunica con aquellos dentro de sus redes. Gracias por su liderazgo y su apoyo mientras trabajamos juntos para formar una comunidad saludable y vibrante.

Building a Balanced Thanksgiving Plate



Thanksgiving can be a wonderful time for those who celebrate.

Many people surround themselves with family, friends and great food. The meals may be delicious but can sometimes cause more harm than good.

That's why it's important to build a balanced Thanksgiving plate to make sure you're still taking care of yourself. But according to Parkland Health Diabetes Care and Education Specialist Mary Robinson, this doesn't mean you have to cut out your favorite foods.

"Portion size is absolutely more important than eliminating certain foods," Robinson said.

Foods such as oven-roasted turkey, ham, cooked quinoa, deviled eggs and lentils are all great sources of protein. Fill your plate with vegetables like roasted carrots, Brussels sprouts, green beans and squash.

"Choosing a lean protein like turkey helps balance blood sugar and keeps you full long after dessert," Robinson suggested. "While it wouldn't be Thanksgiving without them, choose carbohydrates or starches wisely. Complex carbs like sweet potatoes, quinoa, or brown rice are higher in fiber and support digestion."

Look for natural ingredients that don't rely on added sugar. Here is a list of ingredients that Robinson recommends:

- Unsweetened applesauce
- Warming spices such as cinnamon, nutmeg, ginger and cardamom
- Vanilla extract
- Citrus (juice or zest)
- Root vegetables (roasted beets, carrots, sweet potatoes)

Eat responsibly and put your health first this Thanksgiving and holiday season by building balanced plates.

"It isn't the one meal by itself, but the continued gatherings from Halloween to New Year's that can create an entire season of setbacks. Enjoy everything you love in a way that leaves you feeling good afterward," Robinson concluded.

Cómo armar un plato equilibrado para el Día de Acción de Gracias



El Día de Acción de Gracias puede ser un momento maravilloso para quienes celebran.

Muchas personas se rodean de familiares, amigos y alimentos excelentes. Las comidas pueden ser deliciosas, pero en ocasiones causan más daño que beneficio.

Por eso es importante armar un plato equilibrado para el Día de Acción de Gracias para asegurarse de que aún se está cuidando. Pero, según la especialista de atención y educación sobre la diabetes de Parkland Health, Mary Robinson, esto no significa que debe recortar sus alimentos favoritos.

"El tamaño de las porciones es absolutamente más importante que eliminar determinados alimentos", dijo Robinson.

Alimentos como el pavo asado al horno, el jamón, la quinoa cocida, los huevos rellenos y las lentejas son excelentes fuentes de proteínas. Llene su plato con vegetales tales como zanahorias asadas, coles de Bruselas, judías verdes y calabaza.

"Elegir una proteína magra como el pavo ayuda a equilibrar el azúcar en sangre y lo mantiene lleno hasta mucho después del postre", sugirió Robinson. "Si bien el Día de Acción de Gracias no estaría completo si ellos, elija carbohidratos o almidones de manera inteligente. Los carbohidratos complejos como las batatas, la quinoa o el arroz integral tienen un mayor contenido de fibra y ayudan a la digestión".

Busque ingredientes naturales que no tengan azúcar agregado. A continuación se incluye una lista de ingredientes que recomienda Robinson:

- Puré de manzana sin azúcar
- Especias que aportan calor, como la canela, la nuez moscada, el jengibre y el cardamomo
- Extracto de vainilla
- Cítricos (jugo o ralladura)
- Vegetales de raíz (remolachas asadas, zanahorias, batatas)

Coma de manera responsable y priorice su salud este Día de Acción de Gracias y temporada festiva mediante la preparación de platos equilibrados.

“No es una comida aislada, sino las reuniones continuas desde Halloween hasta Año Nuevo que pueden crear una temporada completa de contratiempos. Disfrute de todo lo que ama de forma que después se sienta bien”, concluyó Robinson.

Diabetes and Foot Care



November is National Diabetes Awareness Month.

This is a time to raise awareness about diabetes prevention, education and health management. Diabetes can affect many parts of the body, but the feet carry a special risk.

“You can experience a loss of feeling, poor circulation, slow healing and an increased risk of foot problems, infections, ulcers and even amputation,” said Parkland Senior Registered Nurse Regina Wren, MBA, BSN, RN-BC.

Diabetic neuropathy is nerve damage that can cause numbness, tingling or burning in your feet. It can also make it harder to feel pain, heat or injuries, making it easy to miss blisters or sores that could lead to infection.

Wren recommends people with diabetes check their feet every day and has shared this list of daily foot care tips.

Wash

- Wash your feet daily with lukewarm water and mild soap.
- Dry carefully, especially between the toes.

Moisturize

- Apply lotion to dry skin on the tops and bottoms of your feet.
- Do not apply lotion between your toes.

Protect

- Wear clean socks every day.
- Wear properly fitting shoes.
- Never walk barefoot, even inside your home.
- Check the inside of your shoes before putting them on.

“People with diabetes should have a foot exam at least once a year. Your provider may recommend more frequent exams if you have neuropathy, poor circulation, previous ulcers

or other foot problems," Wren said.

Never ignore blisters or small cuts, wear tight shoes, use heating pads or hot water bottles on your feet, or cut your toenails too short. Do not use store-bought products to treat corns or calluses without talking to your doctor. Get medical help if you notice redness, swelling or fluid coming from a sore.

Wren also recommends keeping a foot-care kit at home. It should include a hand mirror, mild soap, lotion, clean socks, nail clippers, bandages, gauze and your healthcare provider's contact information.

To learn more, visit **www.parklanddiabetes.com/diabetes/default**.

La diabetes y el cuidado de los pies



Noviembre es el mes nacional de la concientización sobre la diabetes.

Es un momento para generar conciencia sobre la prevención y educación sobre la diabetes, y el manejo de la salud. La diabetes puede afectar varias partes del cuerpo, pero los pies presentan un riesgo especial.

"Puede experimentar pérdida de la sensación, mala circulación, curación lenta y un mayor riesgo de problemas en los pies, infecciones, úlceras e incluso amputación", dijo la enfermera registrada sénior de Parkland, Regina Wren, MBA, BSN, RN-BC.

La neuropatía diabética provoca un daño en los nervios que causa adormecimiento, hormigueo o ardor en los pies. También puede dificultar la sensación de dolor, calor o lesiones, por lo que las ampollas o heridas que podrían causar una infección no se detectan tan fácilmente.

Wren recomienda que las personas con diabetes revisen sus pies todos los días y compartió esta lista de sugerencias para el cuidado diario de los pies.

Lavar

- Lávese los pies a diario con agua templada y jabón neutro.
- Seque con cuidado, especialmente entre los dedos.

Humectar

- Aplique loción a la piel seca en la parte superior e inferior de los pies.
- No se aplique loción entre los dedos.

Proteger

- Use calcetines limpios todos los días.
- Use zapatos con un buen calce.
- Nunca camine descalzo, ni siquiera dentro de su hogar.
- Observe el interior de los zapatos antes de ponérselos.

"Las personas con diabetes deben realizarse un examen de los pies al menos una vez al año. Su proveedor puede recomendar exámenes más frecuentes si tiene neuropatía, mala circulación, úlceras anteriores u otros problemas en los pies", dijo Wren.

Nunca ignore las ampollas o cortes pequeños, use zapatos ajustados, use almohadillas de calor o botellas de agua caliente en los pies, ni se corte las uñas demasiado cortas. No use productos de venta comercial para tratar durezas o calles sin consultar con su médico. Obtenga asistencia médica si observa enrojecimiento, hinchazón o fluido en una herida.

Wren también recomienda que conserve un kit de cuidado de los pies en su hogar. Debe incluir un espejo de mano, jabón neutro, loción, calcetines limpios, alicate, vendas, gasas y la información de contacto de su proveedor de atención médica.

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

Minimizing the Risk for Lung Cancer



Lung cancer is the second most common cancer in both men and women in the U.S. It has caused more deaths than colon, breast and prostate cancers combined.

The American Cancer Society reported about 229,410 new cases and 124,990 deaths from lung cancer just in 2026 alone.

In honor of November's Lung Cancer Awareness Month, Parkland would like to continue spreading awareness in hopes of lowering the risk for lung cancer.

The following things can increase your risk:

- **Smoking**

Smoking is the biggest risk factor for lung cancer. The more and longer you've smoked, the higher your risk becomes.

- **Secondhand smoke**

If others smoke around you, your risk increases for lung cancer. This includes smoke from other people's cigarettes, pipes or cigars.

- **Radon**

If you live or work in a building with a high radon concentration, you have a higher chance of developing lung cancer. Radon is a gas that cannot be seen or smelled. The gas comes from rocks and dirt, and it can get trapped indoors. The Texas Department of Health Services encourages everyone to test their home for radon.

- **Family history**

If an immediate family member has lung cancer, you have a higher risk.

- **Radiation therapy**

Cancer survivors who've had radiation therapy may be more likely to develop lung cancer.

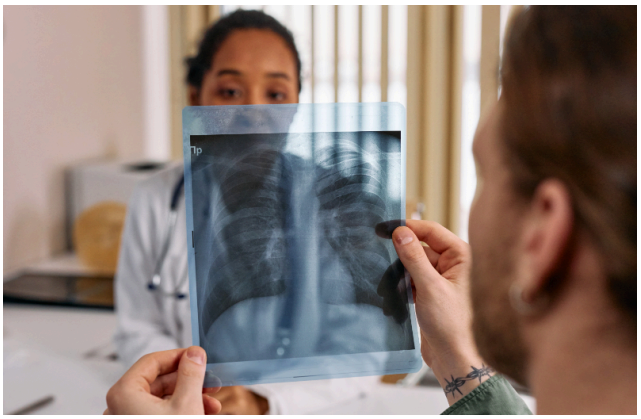
- **Chemical substance exposure**

Breathing in harmful chemicals at work, such as asbestos, arsenic, diesel fumes and some types of silica and chromium, can raise your risk of lung cancer.

Talk to a provider about getting a yearly lung cancer screening. Schedule an appointment if you are between 50 and 80 years old, have a history of smoking 20 packs a year and currently smoke or have quit within the last 15 years.

Learn more about lung cancer screenings and the resources available to you by visiting **www.cancer.parklandhealth.org/cancer/screening**.

Cómo minimizar su riesgo de cáncer de pulmón



El cáncer de pulmón es el segundo cáncer más frecuente en hombres y mujeres en los EE. UU. Ha causado más muertes que los cánceres de colon, mama y próstata combinados.

La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society, ACS) informó unos 229,410 nuevos casos y 124,990 muertes por cáncer de pulmón solo en 2026.

En honor del mes de concientización sobre el cáncer de pulmón en noviembre, Parkland desea generar conciencia con la esperanza de reducir el riesgo de cáncer de pulmón.
Los factores siguientes pueden aumentar su riesgo:

- **Fumar**

Fumar es el principal factor de riesgo de cáncer de pulmón. Cuanta más cantidad y más tiempo haya fumado, mayor será su riesgo.

- **Humo indirecto**

Si otras personas fuman a su alrededor, su riesgo de cáncer de pulmón aumenta. Esto incluye el humo de los cigarrillos, pipas o cigarros de otras personas.

- **Radón**

Si vive o trabaja en un edificio con una alta concentración de radón, tiene una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón. El radón es un gas que no se puede ver ni oler. El gas sale de las rocas y la suciedad, y puede quedar atrapado en el interior. El Departamento de Servicios de Salud de Texas alienta a todos a realizar pruebas de detección de radón en su hogar.

- **Antecedentes familiares**

Si un familiar directo tiene cáncer de pulmón, usted tiene un mayor riesgo.

- **Radioterapia**

Los sobrevivientes del cáncer que han recibido radioterapia pueden tener una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón.

- **Exposición a sustancias químicas**

Respirar sustancias químicas peligrosas en el trabajo, como asbesto, arsénico, gases de diésel y algunos tipos de silicio y cromo puede aumentar su riesgo de cáncer de pulmón.

Consulte con un proveedor sobre la posibilidad de hacerse un examen anual de detección del cáncer de pulmón. Programe una cita si tiene entre 50 y 80 años, tiene antecedentes

de fumar 20 paquetes por año y actualmente fuma o ha dejado de fumar en los últimos 15 años.

Obtenga más información sobre los exámenes de detección del cáncer de pulmón y los recursos disponibles en **www.cancer.parklandhealth.org/cancer/screening**.

Upcoming Parkland events

Mammograms Save Lives

Your best defense against cancer is early detection! Early mammogram screenings are important to find breast cancer before you notice any symptoms. Regular screening mammograms and receiving follow-up tests and treatment, if diagnosed, reduce your chance of advanced breast cancer. Register **here.**

Moody Outpatient Center on Saturday, Nov. 14

7 a.m. – noon

5151 Maple Ave., Suite 1A, Dallas, 75235

C.V. Roman Health Center on Saturday, Dec. 5

7 a.m. – noon

3560 W. Camp Wisdom Road, Suite 100, Dallas, 75237

Moody Outpatient Center on Saturday, Dec. 12

7 a.m. – noon

5151 Maple Ave., Suite 1A, Dallas, 75235

Healthy Start

Parkland Healthy Start is here to walk alongside you on your journey. We offer health education classes for safe sleep, breastfeeding, and more. They are designed with care to support you and your growing family.

Parkland Healthy Start CANBE: Community Action Network for Birth Equity Monthly Meeting on Wednesday, Nov. 11

11:30 a.m. – 1 p.m.

1300 W. Mockingbird Lane, 4th Floor Conference Room, Dallas, 75247

Sign up **here**

Parkland Healthy Start Infant Safe Sleep Class on Thursday, Nov. 12

10 – 11 a.m.

8435 N. Stemmons Freeway, 8th floor Conference Room, Dallas, 75247

Sign up **here**

Access to Care

Join our Access to Care team for health screenings and education. Services may vary by location.

Inspired Vision Compassion Center every Tuesday and Wednesday from 10 a.m. – 1 p.m.

2019 N. Masters Drive, Dallas, 75217

Sharing Life Community Outreach every Thursday from 9 a.m. – 1 p.m.

3795 W. Emporium Circle, Mesquite, 75150

Project 75216 on Thursday, Nov. 19 and Saturday, Nov. 21 from 9 a.m. – noon

2431 S. Marsalis Ave., Dallas, 75216

Marillac Community Center every Friday from 9 a.m. – 1 p.m.

2843 Lapsley St., Dallas, 75212

Wellness Fairs

Join Parkland Health at these community events that are open to the public.

18th Annual Diabetes Management Conference on Friday, Nov. 13

7:45 a.m. – 4:30 p.m.

Concord Church, 6808 Pastor Bailey Drive, Dallas, 75237

Register **here**

Central Market - Feast of Sharing 20th Anniversary on Wednesday, Nov. 18

2:30 – 7 p.m.

Fair Park - Automobile Building, 1010 1st Ave., Dallas, 75210

For more events and community health pop-up dates,
visit **www.parklandhealth.org/community-calendar.**

Próximos eventos de Parkland

Las mamografías salvan vidas

¡Su mejor defensa contra el cáncer es la detección temprana! Las mamografías tempranas son importantes para detectar el cáncer de mama antes de que note algún síntoma. Las mamografías de detección periódicas y la realización de pruebas y tratamientos de seguimiento, en caso de diagnosticarse, reducen la probabilidad de padecer un cáncer de mama avanzado. Regístrese **aquí.**

Moody Outpatient Center, sábado 14 de noviembre

De 7 a. m. al mediodía

5151 Maple Ave., Suite 1A, Dallas, 75235

C.V. Roman Health Center, sábado 5 de diciembre

De 7 a. m. al mediodía

3560 W. Camp Wisdom Road, Suite 100, Dallas, 75237

Moody Outpatient Center, sábado 12 de diciembre

De 7 a. m. al mediodía

5151 Maple Ave., Suite 1A, Dallas, 75235

Healthy Start

Parkland Healthy Start lo acompaña en cada paso de su camino. Ofrecemos clases de educación para la salud sobre descanso seguro, lactancia materna y más. Están diseñadas con esmero para apoyar a las madres y a su familia en crecimiento.

Parkland Healthy Start CANBE: Community Action Network for Birth Equity (CANBE), reunión mensual, miércoles 11 de noviembre

De 11:30 a. m. a 1 p. m.

1300 W. Mockingbird Lane, sala de conferencias del 4.° piso, Dallas, 75247

Inscríbase **aquí**.

Clase sobre el sueño de los bebés de Parkland Healthy Start el jueves 12 de noviembre

De 10 a. m a 11 a. m.

8435 N. Stemmons Freeway, sala de conferencias del 8.° piso, Dallas, 75247

Inscríbase **aquí**.

Acceso a la atención

Únase a nuestro equipo de acceso a la atención para realizarse exámenes de detección de enfermedades y recibir educación. Los servicios pueden variar según la ubicación.

Inspired Vision Compassion Center, todos los martes y miércoles de 10 a.m. a 1 p.m.

2019 N. Masters Drive, Dallas, 75217

Sharing Life Community Outreach. todos los jueves de 9 a.m. a 1 p.m.

3795 W. Emporium Circle, Mesquite, 75150

Project 75216, los días jueves 19 de noviembre y sábado 21 de noviembre de 9 a. m. al mediodía

2431 S. Marsalis Ave., Dallas, 75216

Marillac Community Center, todos los viernes de 9 a.m. a 1 p.m.

2843 Lapsley St., Dallas, 75212

Ferias de bienestar

Únase a Parkland Health en estos eventos comunitarios abiertos al público.

18.ª Conferencia Anual sobre el Manejo de la Diabetes, viernes 13 de noviembre

De 7:45 a. m. a 04:30 p. m.

Concord Church, 6808 Pastor Bailey Drive, Dallas, 75237

Regístrese **aquí**

Central Market - 20.º Aniversario de Feast of Sharing el miércoles 18 de noviembre

De 2:30 p. m. a 7 p. m.

Fair Park, Automobile Building, 1010 1st., Dallas, 75210

Para ver más eventos y las fechas de los centros temporales de atención de la salud en la comunidad, visite **www.parklandhealth.org/community-calendar**.

Parkland Financial Assistance	Asistencia Financiera de Parkland (PFA)	Parkland events in the community	Eventos de Parkland en la comunidad

Share This Newsletter | Share This Newsletter | Share This Newsletter

Parkland

Parkland Health | 5200 Harry Hines Blvd. | Dallas, TX 75235 US

Unsubscribe | Update Profile | Constant Contact Data Notice

Constant Contact

Try email marketing for free today!