



Es verdad:

Usted puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer.

Hay cosas que usted puede hacer que pueden ayudarle a reducir su riesgo de llegar a tener cáncer. Algunas de ellas puede que resulten más fáciles de lo que imagina.

Manténgase alejado del tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarros (puros) y tabaco para masticar, entre otros.

Logre y mantenga un peso saludable.

Manténgase activo(a) haciendo actividades físicas de forma habitual. Se recomienda que haga por lo menos 75 minutos de actividad física vigorosa o 150 minutos de actividad física moderada repartidos durante una semana.

Coma saludablemente con suficientes frutas, verduras y alimentos de granos enteros (integrales), así como limitando su consumo de carnes rojas y procesadas.

Limite el consumo de bebidas con alcohol (si acaso consume alcohol) a no más de 1 bebida por día para las mujeres y 2 bebidas al día para los hombres.

Proteja su piel del sol con bloqueadores solares, ropa, sombreros de ala ancha y gafas oscuras, procurando evitar exponerse al sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.

Conózcase a usted mismo(a), su historial médico familiar y sus riesgos, e informe de esto a su proveedor de atención médica.

Acuda al médico rutinariamente para que le hagan las revisiones médicas y pruebas para la detección del cáncer.

Visítenos en www.cancer.org/es o llámenos al 1-800-227-2345 para saber más sobre cómo ayudar a reducir el riesgo de cáncer y para obtener respuestas a sus preguntas. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

EDUCATIONAL MATERIALS COURTESY OF



Adobe
POPULATION HEALTH