



Es verdad: usted puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer.

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Spanish

Existen decisiones que puede tomar que pueden ayudar a reducir su riesgo de cáncer. Algunas de ellas pueden ser más fáciles de lo que piensa.



Manténgase lejos del tabaco, incluidos cigarrillos, cigarros, tabaco de mascar y otras formas de consumo del tabaco.



Es mejor no beber alcohol. Si bebe, las mujeres no deben tomar más de 1 bebida por día y los hombres no deben tomar más de 2 bebidas por día.



Póngase en movimiento con actividad física regular. Recomendamos hacer al menos 75-150 minutos de actividad enérgica, o 150-300 minutos de actividad moderada por semana.



Proteja su piel del sol con protector solar, ropa, sombreros de ala ancha y lentes de sol; y evite el sol desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m.



Coma de manera saludable con abundantes frutas, verduras y granos enteros, y limite o evite las carnes rojas y procesadas, así como los alimentos procesados.



Conózcase a usted mismo, sus antecedentes familiares y sus riesgos, e infórmeselo también a su equipo de atención médica.



Alcance y mantenga un peso saludable.



Hágase revisiones médicas y pruebas de detección del cáncer periódicas.



Para obtener más información, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en: cancer.org/es o bien llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.