

# 5 Consejos para Reducir su Riesgo de Cáncer

Escoja opciones saludables para reducir su riesgo.

## Encuentre Tiempo para Hacer Ejercicios

Haga ejercicios por lo menos por 30 minutos, 5 cinco días a la semana. Los niños deben hacer ejercicios por 60 minutos cada día. Salga a caminar con su mascota, camine al aire libre, arregle el jardín, o maneje una bicicleta. La opción es suya – ¡Vamos a movernos!



## No Use Tabaco

Evite usar todos los productos de tabaco incluyendo los cigarrillos, cigarrillos electrónicos (vaporizadores), y tabaco para mascar.



## Coma Saludable

Haga un esfuerzo especial por comer verduras, frutas, y granos enteros. Coma una variedad de proteínas como la carne sin grasa, aves, pescados, y frijoles. Coma menos grasa saturada, azúcar, y sal.



## Proteja su Piel

Cuando está en el sol, use un sombrero y mangas largas. Use un protector de sol SPF de 30 o más. Evite las camas de bronceado y lámparas de sol. Revise su piel regularmente y avise a su doctor sobre cualquier cambio.



## Vacuna contra el VPH

La vacuna del VPH (virus del papiloma humano) ayuda a prevenir la infección del VPH, el cual causa 6 tipos de cáncer en los hombres y mujeres. Los niños y las niñas deben vacunarse a la edad de 11 y 12 años. Cualquier persona se puede vacunar hasta los 26 años.



[www.KCP.uky.edu](http://www.KCP.uky.edu)

**KCP**  
Kentucky Cancer Program

## 5 Pruebas de Cáncer que Necesita Saber

Las pruebas ayudan a detectar temprano el cáncer antes de que los síntomas se desarrollen.

### Cáncer de Seno

Las mujeres de 40 años y mayores deben hablar con su doctor sobre cuando comenzar su mamografía y que tan seguido tienen que hacerla.



### Cáncer Cervical

A los 21 años, las mujeres deben hablar con su doctor sobre el Papanicolaou y prueba de VPH para ayudar a prevenir el cáncer cervical, o detectarlo temprano cuando puede ser tratado. La vacuna del VPH podría prevenir el cáncer cervical y es para todos entre los 11 y 26 años.



### Cáncer Colorrectal

Varias pruebas pueden prevenir el cáncer colorrectal o encontrarlo temprano. Las personas de 45 años y mayores deben hablar con su doctor sobre las opciones.



### Cáncer de Pulmón

La prueba para el cáncer de pulmón es recomendada para algunas personas entre 50 y 80 años con una historia larga de fumar. Hable con su doctor para ver si esta prueba es para usted.



### Cáncer de Próstata

La prueba para el cáncer de próstata es basada en la edad, raza, historia familiar, y otros factores. Los hombres entre los 55 y 69 años deben hablar con su doctor para saber si esta prueba es para ellos.



### Las Pruebas de Cáncer Salvan Vidas.

Hable con su doctor sobre cual de las pruebas es la correcta para usted. Para mas información vaya a:  
[www.kcp.uky.edu](http://www.kcp.uky.edu)  
[www.kycancerprogram.org](http://www.kycancerprogram.org)