

# 9

## maneras de reducir su riesgo de cáncer

**Hasta la mitad** de los casos de cáncer en los Estados Unidos podrían **prevenirse** con conductas que favorezcan un estilo de vida saludable.



### Mantenga un peso saludable

Tener un peso corporal alto aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluido el cáncer de mama posmenopáusico, colorrectal y uterino.



### Coma comidas saludables

Llene 2/3 de su plato con verduras, frutas y granos integrales. Llene el tercio restante con proteína animal magra o bien proteína de origen vegetal. Limite las carnes rojas y las carnes procesadas.



### Manténgase activo/a

Permanezca menos tiempo sentado/a. Cada semana, trate de hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa. Haga ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.



### No fume ni consuma ningún producto del tabaco

Si fuma, déjelo con un programa que incluya medicamentos, métodos de reemplazo de la nicotina, como parches o chicles, y asesoramiento. No se ha demostrado que fumar cigarrillos electrónicos sea una alternativa segura al tabaco ni sirva para dejar de fumar.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson**  
~~Cancer Center~~

Making Cancer History®



## Limite el alcohol

Para prevenir el cáncer, es mejor no beber alcohol. El alcohol se ha vinculado a varios tipos de cáncer, incluyendo el de mama, el colorrectal y el cáncer de hígado.



## Vacúnese

Todos los hombres y mujeres entre los 9 y 26 años deberían recibir la vacuna del virus del papiloma humano (VPH). La vacuna es más efectiva si se administra a los 11 o 12 años. Se recomienda que los hombres y mujeres no vacunados entre los 27 y 45 años hablen con su médico acerca de los beneficios de la vacuna. Los niños, las niñas y las personas adultas deberían vacunarse contra el virus de la hepatitis B.



## Hágase las pruebas de detección

Las pruebas de detección pueden encontrar el cáncer temprano, cuando es más tratable. También encuentran virus que aumentan su riesgo de cáncer. Pregúntele a su médico acerca de las pruebas de detección que se recomiendan para usted, según su edad, género y factores de riesgo.



## Protégase de los rayos ultravioleta (UV)

Limite su exposición a los rayos UV emitidos por el sol y por las camas bronceadoras. Si tiene que estar al sol, utilice protector solar con un factor de protección solar de 30 o más.



## Conozca sus antecedentes familiares

Entre el 5 y el 10% de los cánceres son hereditarios. Hable con su familia acerca de su historial médico para que su médico pueda evaluar su riesgo.

**Nuestros especialistas en prevención del cáncer son expertos en la reducción del riesgo de cáncer y la detección temprana.**

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®

**Citas disponibles**  
**713-745-8040**

The University of Texas MD Anderson Cancer Center | Marzo 2024 | 713-792-3363