

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 sobrepeso o ser obeso/a aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer uterino, el colorrectal y el cáncer de mama posmenopáusico.



Coma una dieta a base de vegetales

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 | Julio 2021 | 713-792-3363