

8 maneras de reducir tu riesgo de cáncer

Tanto como la mitad de los casos de cáncer en los Estados Unidos podrían prevenirse por medio de hábitos saludables.



Mantén un peso saludable.

Estar pasado de peso u obeso/a significa que tienes exceso de grasa corporal. Puedes reducir tu riesgo de cáncer manteniendo un peso saludable.

1



Come una dieta a base de vegetales.

Comer una dieta saludable puede ayudarte a mantenerte delgado/a. Llena 2/3 de tu plato con vegetales, fruta y granos enteros. Limitar comidas como carnes rojas y procesadas reduce tu riesgo de varios tipos de cánceres.

2



Permanece activo/a.

Ser activo físicamente reduce tu riesgo a muchos cánceres. Además, te puede ayudar a mantener un peso saludable. Proponte hacer 30 minutos de actividad física, cinco días a la semana.

3



No fumes o uses tabaco.

Si no fumas o usas productos de tabaco, no empieces. Si fumas, aun ocasionalmente, los beneficios de salud por dejarlo empezarán tan pronto como a los 20 minutos después de tu último cigarrillo. Tu salud continuará mejorando con el tiempo.

4

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson ~~Cancer Center~~

Making Cancer History®



Vacuna a tus hijos/as contra el cáncer.

La vacuna contra el VPH es la mejor protección contra los cánceres relacionados con VPH. Todos los niños y las niñas deben completar la serie de vacunas a los 11 o 12 años de edad. La vacuna VPH puede ser dada desde los 9 años y hasta los 26 años de edad.



Protégete contra el sol.

La mejor manera de protegerte contra el cáncer de piel es limitar exponerte a los rayos UV emitidos por el sol y las camas de bronceado. Si tienes que estar en el sol, usa protección solar con SPF de 30 o más.



Conoce tu historia familiar.

Si tienes historia familiar de cáncer, tu riesgo podría ser mayor. Habla con tu familia acerca de su historia médica para que tu médico pueda asesorar tu riesgo y ayudarte a tomar precauciones contra el cáncer.



Hazte las pruebas.

Exámenes de prevención ayudan a detectar cáncer y células pre-cancerosas a tiempo cuando son más tratables. Habla con tu médico acerca de las pruebas de detección apropiadas para ti basado en tu género, tu edad, y tus factores de riesgo.

www.mdanderson.org/prevention • 877-632-6789

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®

© The University of Texas
MD Anderson Cancer Center
Marzo 2017 | 713-792-3363
www.mdanderson.org/community