

# 8 maneras de reducir tu riesgo de cáncer

**Tanto como la mitad** de los casos de cáncer en los Estados Unidos podrían ser prevenidos 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.



## 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.



## Permanece activo/a

Ser activo físicamente reduce tu riesgo a muchos cánceres. Además, te puede ayudar a mantener un peso saludable. Proponete hacer mínimo 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de vigorosa cada semana.



## 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.

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 a las mujeres y hasta los 21 años para los hombres.



## 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.

Nuestros especialistas de prevención de cáncer son expertos en reducción del riesgo a cáncer y detección temprana

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

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®

© The University of Texas  
MD Anderson Cancer Center  
Diciembre 2017 | 713-792-3363  
[www.mdanderson.org/community](http://www.mdanderson.org/community)