



Es verdad:

Usted puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer.

Hay cosas que usted puede hacer que pueden ayudarle a reducir su riesgo de llegar a tener cáncer. Algunas de ellas puede que resulten más fáciles de lo que imagina.

Manténgase alejado del tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarros (puros) y tabaco para masticar, entre otros.

Logre y mantenga un peso saludable.

Manténgase activo(a) haciendo actividades físicas de forma habitual. Se recomienda que haga por lo menos de 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa, o de 150 a 300 minutos de actividad física moderada repartidos durante una semana.

Coma saludablemente con suficientes frutas, verduras y alimentos de granos enteros (integrales), y limite o evite su consumo de carnes rojas y de carnes procesadas (embutidos), así como de alimentos procesados.

Lo mejor es no consumir bebidas con alcohol. En caso de hacerlo, que no sea más de 1 bebida al día para las mujeres o 2 bebidas al día para los hombres.

Proteja su piel del sol con bloqueadores solares, ropa, sombreros de ala ancha y gafas oscuras, procurando evitar exponerse al sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.

Conózcase a usted mismo(a), su historial médico familiar y sus riesgos, e informe de esto a su proveedor de atención médica.

Acuda al médico rutinariamente para que le hagan las revisiones médicas y pruebas para la detección del cáncer.

Visítenos en **cancer.org/es** o llámenos al **1-800-227-2345** para saber más sobre cómo ayudar a reducir el riesgo de cáncer y para obtener respuestas a sus preguntas. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.