



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER



**CONSEJOS QUE PUEDEN
AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER**

SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.



1

No fume

Esta medida puede prevenir hasta el 40% de todos los cánceres. Evite los lugares con humo de cigarrillo, pues es perjudicial para su salud.

2

Coma sano

Consuma cinco porciones diarias de frutas y verduras. Además incorpore legumbres y abundante agua a su alimentación.

3

Realice actividad física

Camine 30 minutos al día o haga deporte para mejorar su energía y fortalecer su sistema inmunológico.

4

Hágase el examen de próstata

Si es hombre mayor de 45 años y tiene algún familiar cercano con cáncer de próstata, concurra a su médico para que lo examine y lo oriente en las medidas a seguir.

5

Hágase el PAP

Si es mujer y tiene entre 25 y 64 años hágase cada 3 años un Papanicolaou (PAP). Este examen preventivo es gratuito y permite detectar a tiempo el cáncer del cuello uterino.

6

Hágase la mamografía

Si tiene más de 35 años, concurra periódicamente a un profesional capacitado para realizarse el examen físico de mama. Si es mujer y tiene entre 50 y 59 años realícese una mamografía, es gratis.

7

Limite la ingesta de bebidas alcohólicas

Éstas son perjudiciales para la salud y predisponen a varios tipos de cáncer.

8

Mantenga un control médico periódico

Acuda a control médico al menos una vez al año, especialmente si tiene algún familiar cercano con cáncer.

9

Protéjase del sol

No se exponga al sol entre las 11 y las 16 horas. Si no puede evitarlo, use gorro, anteojos y protector solar. Recuerde proteger sus orejas, cuello y labios.

10

Lave su boca, lengua y dientes al menos 2 veces al día

No olvide visitar al dentista cada seis meses. Si descubre una herida que no sana en 15 días o un tumor que crece, consulte rápidamente al dentista.