

# Los mejores consejos para la prevención del cáncer

## 1. No fume. Evite aspirar el humo de otros fumadores.

- El consumo de tabaco aumenta el riesgo de contraer cáncer de pulmón, vejiga, útero y riñones, además de cáncer de boca, garganta y páncreas.
- El ser fumador pasivo puede aumentar el riesgo de cáncer de pulmón.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte a su proveedor de salud. También puede llamar a la Línea de ayuda para fumadores de California al **1 (800) NO-BUTTS** (662-8887).

## 2. Mantenga una dieta saludable.

- Coma muchas frutas y verduras.
- Limite el azúcar (ponga atención del azúcar en los alimentos procesados, no solo el de los postres).
- Evite las bebidas dulces (los jugos y los refrescos cola tienen un alto contenido de azúcar).
- Limite las grasas (como manteca, aceite, alimentos fritos, queso, helado y condimentos para ensalada).
- Si bebe alcohol, limite la cantidad.



## 3. Alcance y mantenga un peso saludable. Agregue actividad física a su rutina diaria.

- Realice al menos 30 minutos de actividad física por día.
- Intente ir al gimnasio, baile en su casa o realice caminatas a paso ligero con un amigo.



## 4. Vacúnese (para la prevención del cáncer y para la salud en general).

- Contra la hepatitis B. La hepatitis B puede aumentar el riesgo de cáncer de hígado.
- Contra la gripe. La gripe puede ser grave y por eso, debe vacunarse todos los años.
- Contra la neumonía. Es muy importante para las personas de al menos 65 años de edad o aquellas con enfermedades crónicas.
- Contra el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es un virus de transmisión sexual que puede causar cáncer de cuello uterino. La vacuna contra el VPH es tanto para hombres como mujeres de hasta 26 años de edad.

## 5. Evite los comportamientos riesgosos.

- Tenga relaciones sexuales seguras. Limite la cantidad de parejas sexuales y use una protección de barrera (como los preservativos) cuando tenga relaciones sexuales. Mientras más parejas sexuales tenga, más probabilidades tiene de contraer una enfermedad de transmisión sexual, como el VIH, clamidia, gonorrea o VPH. Algunas de ellas pueden derivar en cáncer.
- No comparta jeringas. El compartir jeringas con una persona infectada puede llevar a contraer VIH, hepatitis B y hepatitis C, que pueden elevar su riesgo de cáncer de hígado. Si le preocupa su consumo de drogas, busque ayuda.

## 6. Consulte a su proveedor de salud.

- Los exámenes de detección de los distintos tipos de cáncer pueden ayudar al proveedor de salud a detectarlos de manera temprana, cuando es más probable que el tratamiento funcione. Pregunte al proveedor de salud cuál es el mejor plan de detección del cáncer para usted.

Adaptado de:

*"Cancer prevention: 7 tips to reduce your risk"*  
(Prevención del cáncer: siete consejos para reducir el riesgo),  
información sobre la salud de los adultos de Mayo Clinic,

[www.mayoclinic.com/health/cancer-prevention/CA00024](http://www.mayoclinic.com/health/cancer-prevention/CA00024)

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)