

Sociedad Americana Contra El Cáncer

Pruebas para encontrar el cáncer temprano

Pregúntele a su médico o enfermera acerca de estas pruebas

Tipo de cáncer	Quién	Cuándo	Qué	Frecuencia
Cáncer de seno	Mujeres*	A partir de los 20 años de edad	<ul style="list-style-type: none"> Si usted nota cualquier cambio en sus senos, como una protuberancia, dígaselo a su médico o enfermera inmediatamente. Usted puede optar por hacerse un autoexamen de los senos para detectar cambios en sus senos. Haga una cita para que su médico o enfermera le haga un examen de sus senos. 	Cada año Cada 3 años
		A partir de los 40 años de edad	<ul style="list-style-type: none"> Hágase un mamograma (radiografía) de sus senos Y Haga una cita para que su médico o enfermera le haga un examen de sus senos. Si usted nota cualquier cambio en sus senos, como una protuberancia, dígaselo a su médico o enfermera inmediatamente. Usted puede optar por hacerse un autoexamen de los senos para detectar cambios en sus senos. 	Cada año
Cáncer de cuello uterino	Mujeres**	A partir de los 21 años de edad	Hágase: <ul style="list-style-type: none"> La prueba de Papanicolaou. 	Cada 3 años
		A partir de los 30 años de edad	Hágase una de las siguientes pruebas: <ul style="list-style-type: none"> Una prueba de Papanicolaou junto con una prueba del VPH (opción preferida) Una prueba de Papanicolaou 	Cada 5 años
		A partir de los 65 años de edad	Puede dejar de hacerse las pruebas de detección para el cáncer de cuello uterino si ha tenido resultados normales en las pruebas que se ha hecho en los últimos 10 años y si no se ha dado ningún diagnóstico de precáncer en su historial familiar.	Cada 3 años
Cáncer de próstata	Hombres de la raza negra y hombres con un familiar cercano que haya tenido cáncer de próstata Todos los demás hombres	A partir de los 45 años de edad	Hombres de raza negra, así como aquellos con algún familiar con cáncer de próstata antes de haber cumplido 65 años. Hable con su médico sobre las ventajas y desventajas de someterse a las pruebas para el cáncer de próstata, para que pueda decidir si someterse a las pruebas es la decisión adecuada para usted. Si decide someterse a las pruebas, se le deberá aplicar la prueba de antígeno específico de la próstata (PSA) ya sea junto con un examen del recto o no. La frecuencia con que deberá someterse a las pruebas dependerá de su nivel de PSA.	Cada año
		A partir de los 50 años de edad	Todos los demás hombres Hable con su médico sobre las ventajas y desventajas de someterse a las pruebas para el cáncer de próstata, para que pueda decidir si someterse a las pruebas es la decisión adecuada para usted. Si decide someterse a las pruebas, se le deberá aplicar la prueba de antígeno específico de la próstata (PSA) ya sea junto con un examen del recto o no. La frecuencia con que deberá someterse a las pruebas dependerá de su nivel de PSA.	Cada año
Cáncer de colon	Hombres y mujeres*	A partir de los 50 años de edad	Hágase UNA de estas pruebas: Pruebas que encontrarán pólipos y cáncer: <ul style="list-style-type: none"> Una prueba para observar la parte inferior del colon (sigmoidoscopia flexible), O Una radiografía del colon (enema de bario), O Una prueba para observar todo el colon (colonoscopia), O Una tomografía computarizada (CT) de todo el colon. Pruebas que encontrarán principalmente cáncer: <ul style="list-style-type: none"> Una prueba para determinar si hay sangre en sus heces fecales, O Una prueba para determinar si hay células cancerosas en sus heces fecales. <i>Las pruebas que tienen la mejor probabilidad de encontrar tanto pólipos como cáncer deben ser su primera opción si están disponibles. Pregúntele a su médico o enfermera cuáles pruebas están disponibles para usted, y luego decida qué prueba quiere hacerse.</i>	Cada 5 años Cada 5 años Cada 10 años Cada 5 años Cada año Desconocemos con qué frecuencia debe hacerse.
Otros cánceres	Mujeres	A partir de los 20 años de edad	Su médico o enfermera debe examinar su glándula tiroides, la boca, la piel, los ganglios linfáticos, y los ovarios.	Cuando se haga su examen regular
Otros cánceres	Hombres	A partir de los 20 años de edad	Su médico o enfermera debe examinar su glándula tiroides, la boca, la piel, los ganglios linfáticos, y los testículos.	Cuando se haga su examen regular

*Es posible que usted necesite comenzar más temprano las pruebas de cáncer de colon o cáncer de seno o hacerse las pruebas con más frecuencia si usted tiene una probabilidad mayor de tener estos cánceres en comparación con otras personas. Hable con su médico sobre este asunto.

**Si usted se ha sometido a una histerectomía (extirpación del útero y del cuello uterino) puede optar por dejar de hacerse la prueba de Papanicolaou a menos que la cirugía se haya hecho debido a un cáncer. Si usted ha recibido la vacuna contra el VPH, aún deberá apegarse a estas guías. Si tiene 35 años o más y ha tenido un tipo de cáncer de colon hereditario conocido por sus siglas como HNPCC o algún familiar ha tenido este tipo de cáncer, es posible que usted necesite hacerse una prueba anual de cáncer del endometrio (revestimiento del útero). Esta prueba se hace con una biopsia.

Asegúrese de informar a su médico o enfermera si usted, su madre, padre, hermano, hermana o hijos ha tenido algún tipo de cáncer



No use tabaco y si lo hace, hable con su doctor o enfermera acerca de dejarlo.



Protéjase del sol.



Coma muchas frutas, verduras y granos enteros. Coma menos carne roja y procesada, al igual que productos lácteos con mucha grasa.



Logre y mantenga un peso saludable.



Si toma bebidas con alcohol, tome menos.



Cada semana, haga al menos 150 minutos de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad vigorosa.

cancer.org/español | 1.800.227.2345



PARA QUE CUMPLAS MUCHOS MÁS.™

Tests to Find Cancer Early

Ask your doctor or nurse about these tests.

Cancer Type	Who	When	What	How Often
Breast cancer	Women*	Starting at age 20	<ul style="list-style-type: none"> If you notice any change in your breasts, such as a lump, tell your doctor or nurse right away. You may choose to do BSE (breast self-exam) to find breast changes. Have an exam of your breasts by a doctor or nurse. 	Every year Every 3 years
		Starting at age 40	<ul style="list-style-type: none"> Have a mammogram (x-ray) of your breasts AND an exam of your breasts by a doctor or nurse. If you notice any change in your breasts, such as a lump, tell your doctor or nurse right away. You may choose to do BSE (breast self-exam) to find breast changes. 	Every year
Cervical cancer	Women**	Starting at age 21	Have <ul style="list-style-type: none"> A Pap test 	Every 3 years
		Starting at age 30	Have one of the following: <ul style="list-style-type: none"> A Pap test and HPV test (preferred) or A Pap test alone 	Every 5 years
		Starting at age 65	You may stop cervical cancer screening if you have had regular screening in the past 10 years and you have no history of any pre-cancers.	Every 3 years
Prostate cancer	African American men and men with a close family member with prostate cancer	Starting at age 45	African American men and men with a close family member with prostate cancer before age 65 Talk to your doctor about the pros and cons of prostate cancer testing so you can decide if getting tested is the right choice for you. If you decide to be tested, you should have the PSA blood test with or without a rectal exam. How often you are tested will depend on your PSA level.	Every year
	All other men	Starting at age 50	All other men Talk to your doctor about the pros and cons of prostate cancer testing so you can decide if getting tested is the right choice for you. If you decide to be tested, you should have the PSA blood test with or without a rectal exam. How often you are tested will depend on your PSA level.	Every year
Colon cancer	Men and women*	Starting at age 50	Have ONE of these tests: Tests that will find polyps and cancer: <ul style="list-style-type: none"> A test to look into the lower part of the colon (flexible sigmoidoscopy) OR An x-ray of the colon (barium enema) OR A test to look into the entire colon (colonoscopy) OR A CT scan of the entire colon Tests that will find mainly cancer: <ul style="list-style-type: none"> A test to check for blood in your stool OR A test to check for cancer cells in your stool <i>Tests that have the best chance of finding both polyps and cancer should be your first choice when possible. Talk with your doctor or nurse to find out which tests you can get and then decide which test you want to have.</i>	Every 5 years Every 5 years Every 10 years Every 5 years Every year We don't know how often it should be done.
Other cancers	Women	Starting at age 20	Your doctor or nurse should check your thyroid gland, mouth, skin, lymph nodes, and ovaries.	Whenever you have your regular checkup
Other cancers	Men	Starting at age 20	Your doctor or nurse should check your thyroid gland, mouth, skin, lymph nodes, and testicles.	Whenever you have your regular checkup

*You may need to begin testing for colon cancer or breast cancer earlier or be tested more often if you are more likely than other people to have these cancers. Talk to your doctor about this.

**If you have had a hysterectomy (your uterus and cervix have been removed), you may stop having the Pap test, unless the surgery was for cancer. If you have been vaccinated against HPV, you should still follow these guidelines. If you are 35 or older and have had an inherited type of colon cancer called HNPCC or someone in your family has had this type of cancer, then you may need to be tested each year for cancer of the endometrium (lining of the uterus). This testing is done with a biopsy.

Be sure to tell your doctor or nurse if you have had any type of cancer or if your mother, father, brother, sister, or children have had cancer.



Don't use tobacco. If you do, ask your doctor or nurse about quitting.



Protect yourself from the sun.



Eat plenty of fruits, vegetables, and whole grains, and smaller amounts of red and processed meats and high-fat dairy products.



Get to and stay at a healthy weight.



Drink less alcohol, if you drink at all.



Get at least 150 minutes of moderate or 75 minutes of vigorous physical activity each week.

cancer.org | 1.800.227.2345



THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS.®