

Mujeres, ayuden a reducir su riesgo de cáncer y háganse sus pruebas para detectar el cáncer temprano.



El ayudar a reducir su riesgo contra el cáncer y someterse a las pruebas periódicas para la detección del cáncer en sus etapas iniciales le brinda la mejor probabilidad de preservar un buen estado de salud y gozar de una larga vida.

Tome el control de su salud y ayude a reducir su riesgo de cáncer haciendo elecciones de estilo de vida saludable:

- Manténgase libre de tabaco.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activa realizando actividades físicas de forma habitual.
- Lleve una alimentación sana con muchas frutas y verduras.
- Límitese a no más de una bebida con alcohol al día.
- Proteja su piel de la exposición al sol.
- Conozca sus riesgos, su historial médico y el de su familia.
- Acuda al médico rutinariamente para que le hagan revisiones médicas y pruebas para la detección del cáncer.

Visite www.cancer.org/español o llame al **1-800-227-2345** para saber más sobre cómo reducir su riesgo de llegar a tener cáncer.

Asuma el control de su salud y hágase las pruebas periódicas para la detección del cáncer:

- **Cáncer colorrectal:** A partir de los 50 años de edad, hable con su proveedor de atención médica sobre la opción de pruebas de detección que sea adecuada para usted y hágase dichas pruebas con regularidad.
- **Cáncer de piel:** Pida que le hagan un examen de la piel durante sus revisiones médicas de rutina.
- **Cáncer del seno:**
 - Entre los 40 y los 44 años de edad, debe determinar si desea hacerse un mamograma para la detección del cáncer de seno.
 - Entre los 45 y 54 años de edad debe someterse a un mamograma cada año.
 - A partir de los 55 años de edad en adelante, las mujeres deben hacerse mamogramas cada 2 años, O BIEN, pueden continuar los exámenes de detección cada año. Los exámenes de detección se deben seguir haciendo mientras se tenga un buen estado de salud y una expectativa de vida de al menos 10 años más.
 - Deberá familiarizarse con los beneficios, limitaciones y daños potenciales asociados a los exámenes de detección para el cáncer de seno. También debe estar familiarizada con el aspecto y sensación natural de sus senos, y notificar inmediatamente al médico cualquier cambio que observe o que sienta en los senos.
 - Si usted presenta un riesgo aumentado de cáncer de seno debido a su historial personal o antecedentes familiares, hable con su proveedor de atención médica sobre el plan de pruebas de detección que sea más adecuado para usted.
- **Cáncer de cuello uterino:**
 - Entre los 21 y 29 años de edad debe someterse a una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
 - Entre los 30 y 65 años de edad debe someterse a una prueba de Papanicolaou junto con una prueba del VPH cada 5 años. Una prueba de Papanicolaou por sí sola cada 3 años también está bien.
 - A partir de los 65 años en adelante, si usted ha obtenido resultados normales en las pruebas rutinarias, deberá dejar de hacerse las pruebas. Si usted tiene un historial de pre-cáncer grave, deberá continuar haciéndose las pruebas durante 20 años tras haber recibido dicho diagnóstico.
 - Si usted nunca ha tenido cáncer de cuello uterino y su cerviz (cuello del útero) ha sido extraído, usted no requiere de hacerse las pruebas.
 - Siga las recomendaciones para su grupo de edad incluso si usted recibió la vacuna contra el VPH.
- **Cáncer de endometrio:** En la menopausia, hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y síntomas del cáncer endometrial y siempre infórmele sobre cualquier sangrado o manchado que ocurra.
- **Cáncer del pulmón:** Si usted tiene entre 55 y 74 años de edad y su estado de salud es relativamente bueno habiendo fumado durante muchos años, Y ADEMÁS todavía fuma, O BIEN, dejó de hacerlo dentro de los últimos 15 años, por favor hable con un proveedor de atención médica sobre si usted debería someterse a pruebas para el cáncer de pulmón.