



Concienciación y Prevención del Cáncer

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER PARA USO DOMÉSTICO



✓

Deja de fumar y evita el humo de segunda mano



✓

Come al menos 5 porciones de frutas y verduras al día



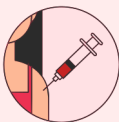
✓

Haz ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.



✓

Limita el consumo de alcohol (no más de 1 bebida al día para las mujeres y 2 para los hombres).



✓

Vacúnate contra el VPH y la Hepatitis B.



✓

Usa protector solar todos los días y evita las camas de bronceado.



✓

Conoce el historial de cáncer de tu familia y coméntalo con tu médico.



✓

Programa exámenes de detección adecuados para tu edad:

- Mamografía (a partir de los 40 años o antes si hay antecedentes familiares)
- Colonoscopia (a partir de los 45 años)
- Prueba de Papanicolaou (a partir de los 21 años)
- Prueba de PSA para el cáncer de próstata (hombres negros a partir de los 45 años)

¡Mantente constante y lleva un registro mensual de tus hábitos de prevención!