

# 10 maneras de reducir su riesgo de cáncer

El cáncer es la segunda causa principal de muertes en la ciudad de Nueva York. Puede afectar a personas de todos los grupos raciales y étnicos. Hay algunos factores de riesgo de cáncer que usted no puede cambiar, como la edad y el antecedente médico de su familia. Sin embargo, aquí hay 10 cosas que puede hacer para ayudar a reducir su riesgo de cáncer.

## 1 Si fuma, intente dejarlo.

- Mientras más fuma, más alto es su riesgo de cáncer. Si deja de fumar, su riesgo se reducirá con el tiempo. Dejar de fumar aumenta sus posibilidades de sobrevivencia, incluyendo a las personas que tienen cáncer.
- Hable con su proveedor de atención de salud sobre las opciones de medicamento y orientación. Estas pueden ayudar a reducir sus antojos y duplicar sus posibilidades de dejar de fumar.
- Visite [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) o llame al 866-697-848 para hablar con un consejero para dejar de fumar y pedir un kit de inicio gratis con medicamento de nicotina.



## 2 Consuma menos carnes procesadas.

- Las carnes procesadas son carnes que han sido saladas, curadas, fermentadas o ahumadas, o que tienen preservantes. Los tipos frecuentes incluyen tocino, jamón, salchicha, carnes frías o embutidos, y cecina.
- Las carnes procesadas se han relacionado con el cáncer.
- Puede comer menos carnes procesadas obteniendo proteínas de comidas a base de plantas, como frijoles, lentejas, tofu, nueces y semillas, en lugar de la carne.



## 3 Consuma más frutas, vegetales y granos integrales.

- Comer frutas y vegetales en abundancia puede reducir el riesgo de algunos cánceres. Agregue a su plato frutas y vegetales de diferentes colores, incluyendo variedades frescas, congeladas o enlatadas. Asegúrese de elegir productos sin sodio, o bajos en sodio.



- Comer cereales integrales, como el pan y la pasta de trigo integral, avena y arroz integral, también puede reducir el riesgo de algunos cánceres.

## 4 Beba menos alcohol.

- Beber alcohol puede aumentar su riesgo de muchos tipos de cáncer, como el de hígado y mama.
- Mientras más beba en cantidad y frecuencia, más es el riesgo de cáncer. Todos los tipos de alcohol aumentan el riesgo.
- Hable con su proveedor sobre cómo reducir o dejar de beber si le preocupa su consumo de alcohol.



## 5 Aumente su actividad física.

- El ejercicio regular puede proteger contra el cáncer. También es bueno para la salud, sin importar cuánto pesa.
- Generalmente, los adultos deben hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado (como caminar o montar bicicleta) o 75 minutos de ejercicio vigoroso (como nadar o saltar cuerda) todas las semanas. Mientras más ejercicio haga, menor es su riesgo de muchos cánceres.
- Puede incluir más ejercicio en el día usando las escaleras en el trabajo, caminando con amigos, montando bicicleta a la tienda o bajándose del metro una parada antes.



## 6 Intente mantener su peso.

- El aumento de peso puede llevar a tener sobrepeso u obesidad y aumentar el riesgo de muchos cánceres.
- Bajar de peso puede ser difícil, pero mantener su peso y evitar el aumento de peso puede ayudarlo a mantenerse más saludable.
- Hable con su proveedor sobre su objetivo de peso y lo que puede hacer para lograrlo.



## 7 Proteja su piel de los rayos ultravioleta (UV).

- El mayor riesgo de cáncer de piel es la exposición a los rayos UV. Las fuentes de rayos UV incluyen la luz del sol y el bronceado en interiores.
- Use ropa protectora y bloqueador con un factor de protección de al menos 15 cuando esté expuesto al sol.
- Un lunar nuevo o cambiante en el cuerpo puede ser una señal de cáncer de piel. Hable con su proveedor si nota que hay cambios en su piel.



## 8 Vacúnese contra el virus del papiloma humano (VPH).

- El VPH es la infección de transmisión sexual más frecuente en los EE. UU.
- La vacuna contra el VPH protege contra la infección por VPH que puede causar cáncer. Se recomienda para la mayoría de los niños desde 9 años y está aprobada para algunos adultos hasta los 45 años. Pregunte a su proveedor si debe vacunarse contra el VPH y cuándo hacerlo.



## 9 Vacúnese contra la hepatitis B.

- La hepatitis B puede dañar el hígado. Esto puede provocar cáncer de hígado.
- Pregunte a su proveedor si debería vacunarse contra la hepatitis B, lo que puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer de hígado.



## 10 Hágase la prueba médica para cáncer.

- La prueba médica puede ayudar a detectar el cáncer en una etapa temprana cuando es más fácil tratar y prevenir algunos cánceres.
- Pregunte a su proveedor sobre su riesgo de ciertos cánceres y cuándo debe hacerse la prueba médica. Su proveedor puede recomendar pruebas médicas tempranas o más frecuentes, dependiendo de su riesgo. Aquí hay algunas recomendaciones generales:
  - Las personas de 50 a 80 años con antecedente de tabaquismo pueden calificar para una prueba médica anual de cáncer de pulmón, llamada tomografía computarizada de baja dosis.
  - Las personas mayores de 45 años se deben hacer la prueba médica para cáncer de colon con una colonoscopia cada 10 años, o una prueba basada en heces cada año o cada tres años.
  - Las mujeres de 40 a 49 años pueden empezar las pruebas médicas para cáncer de mama. Las mujeres entre 50 y 74 años se deben hacer una mamografía cada dos años.
  - Las personas entre 21 y 29 años se deben hacer una prueba médica de cáncer de cuello uterino con una prueba de Papanicolaou cada tres años. Las personas entre 30 y 65 años se deben hacer solo una prueba de Papanicolaou cada tres años, una prueba de VPH cada cinco años o una combinación de prueba de Papanicolaou y prueba médica de VPH cada cinco años.



Para más información, visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **prevención de cáncer y pruebas médicas**.