

# busque protección



## Tome precauciones para reducir su riesgo de cáncer.

Varios estudios han demostrado que los cambios saludables al estilo de vida, como por ejemplo hacer más actividad física, pueden reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Aunque no hay maneras garantizadas de prevenir el cáncer, hay cosas que puede hacer que podrían ayudar a prevenirlo. Protéjase la piel entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando el sol está más fuerte. Evite las toxinas en el trabajo o en su hogar, como las que se encuentran en las pinturas y plaguicidas. Y las mujeres y hombres de 26 años de edad o menores pueden vacunarse contra el virus del papiloma humano (VPH), que puede prevenir el cáncer del cuello uterino y el cáncer anal.

Pero lo más importante es que se haga con regularidad chequeos médicos y pruebas de detección recomendadas. La detección temprana del cáncer aumenta las posibilidades de que el tratamiento sea exitoso, y eso es una buena noticia para todo el mundo.

Visite [kp.org/cancer](http://kp.org/cancer) (en inglés) para aprender más sobre el cáncer y cómo reducir su riesgo.

Planes de salud de Kaiser Permanente en Estados Unidos: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawai • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232

### Factor de protección

Asegúrese de cubrir las bases en cuanto al cáncer:

**Revise lo que come.** Coma más verduras y limite la cantidad de carne roja que come para reducir su posibilidad de tener cáncer de colon.

**Elimine el tabaco.** Deje de fumar para reducir su posibilidad de desarrollar cáncer de boca, garganta y esófago.

**Saboree los sorbitos.** Tome alcohol con moderación, una bebida por día para las mujeres y dos para los hombres.