



# MEJOR concienciación

## De pasos para reducir su riesgo de contraer cáncer

Varios estudios han mostrado que los cambios sanos en el estilo de vida, como llevar una vida físicamente más activa, puede reducir su riesgo de sufrir de ciertos tipos de cáncer.

Aunque no hay ninguna manera garantizada de prevenir el cáncer, hay cosas que usted puede hacer que podrían ayudar. Protéjase la piel entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando es mayor la intensidad del sol. Evite las toxinas, como las que se encuentran en las pinturas y los pesticidas, en el trabajo y en la casa. Y a las mujeres y hombres hasta los 26 años de edad se les puede administrar la vacuna HPV, la cual podría prevenir el cáncer de cuello uterino y anal.

Pero lo más importante, hágase exámenes médicos generales regulares y las evaluaciones recomendadas. La detección temprana del cáncer incrementa las oportunidades de tener un tratamiento exitoso y esas son buenas noticias para todos.

Visite [kp.org/betterawareness](http://kp.org/betterawareness) para obtener más información sobre el cáncer y cómo reducir su riesgo.

## Factor de protección

Asegúrese de cubrir sus bases con respecto al cáncer.

**Actúe.** Hacer ejercicio moderado durante 150 minutos a la semana puede reducir su riesgo de tener cáncer de colon en más de un 60 por ciento.

**Escuche a su mamá.** Comer verduras ricas en nutrientes y fibras puede ayudar a protegerle de muchas enfermedades, hasta del cáncer.

**Disfrute de sus tragos.** Consuma bebidas alcohólicas con moderación... una bebida al día las mujeres y dos los hombres.

Los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país prestan y/o hacen arreglos para los servicios que cubre su plan de salud: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • 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. Los servicios para los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.