



Siete cosas que puede hacer para proteger

la vida de usted y la de su familia

1. Evite el consumo de todos los diferentes productos de tabaco y manténgase alejado del humo que producen.
2. Logre y mantenga un peso saludable.
3. Siga un patrón de alimentación sana:
 - Incluya una variedad de frutas y verduras coloridas, así como productos integrales.
 - Limite o evite el consumo de carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas y alimentos muy procesados.
4. Póngase en movimiento mediante la actividad física que puede hacer de manera habitual, y limite el tiempo que pasa de forma inactiva ya sea en un asiento o al recostarse en cama.
5. Lo mejor es no consumir bebidas con alcohol, pero en caso de hacerlo, que no sea más de 1 bebida para las mujeres y 2 para los hombres, por día.
6. Proteja su piel de los rayos del sol, incluso en los días nublados.
7. Visite a su proveedor de atención médica para que le haga exámenes médicos con regularidad y pregúntele sobre las pruebas de detección que podrían ayudar a salvar su vida.

Para información más reciente sobre cáncer, ayuda día-a-día y apoyo emocional, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer™ al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.



cancer.org/es | 1.800.227.2345