

LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE!

Pruebas de detección:

Tipo de cáncer	Prueba específica	Edad
 De mama	Examen clínico de la mama cada año.	A partir de los 40 años .
	Mamografía cada dos años.	Mujeres entre 50 y 69 años de edad.
 De cuello uterino	Citología de cuello uterino. También se recomienda para mujeres que hayan iniciado vida sexual activa antes de los 21 años, según recomendación médica.	A partir de los 21 años hasta los 30 años .
	La citología se debe combinar con las pruebas de detección del Virus de Papiloma Humano ADN/VPH.	A partir de los 30 años y hasta los 65 años .
 De próstata	Prueba de antígeno prostático (PSA), combinada con tacto rectal.	A partir de los 50 años .
 De colon y recto	Prueba de sangre oculta en heces cada 5 años y colonoscopia cada 10 años (en población con riesgo de cáncer).	A partir de los 50 años .

Recomendaciones para prevenirlos

 No consumas tabaco	El uso de cualquier tipo de tabaco lleva casi irremediablemente al cáncer. Fumar está relacionado con varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de pulmón, boca, garganta, laringe, páncreas, vejiga, cuello uterino y riñón. Si necesitas ayuda para dejar de fumar, consulta a tu médico sobre los productos y otras estrategias para dejar de fumar .
 Lleva una dieta saludable	Aunque hacer selecciones saludables en el supermercado y a la hora de comer, no garantiza la prevención del cáncer, podría reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Considera estas pautas: <ul style="list-style-type: none"> Consumir muchas frutas y verduras. Limitar las carnes procesadas. Comer grandes cantidades de carne procesada puede aumentar ligeramente el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.
 Mantén un peso saludable y haz actividad física	La actividad física también cuenta. Además de ayudarte a controlar tu peso, la actividad física por sí sola podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama y de colon, al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa.
 Vacúname	La prevención del cáncer incluye la protección contra ciertas infecciones virales. Habla con tu médico acerca de la vacunación: <ul style="list-style-type: none"> La vacuna contra la hepatitis B se recomienda para ciertos adultos de alto riesgo, como los adultos que son sexualmente activos pero que no tienen una relación mutuamente monógama y los trabajadores de la salud, que podrían estar expuestos a sangre o fluidos corporales infectados. La vacuna contra el VPH se recomienda para niñas y niños de 11 y 12 años de edad.
 Protégete del sol	El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más comunes y uno de los más prevenibles. <ul style="list-style-type: none"> Evita el sol del mediodía. Utiliza siempre protector solar.
 Asiste a controles médicos regulares	Los autoexámenes y exámenes regulares para varios tipos de cáncer, como el cáncer de piel, de colon, de cuello uterino y de mama, pueden aumentar sus probabilidades de descubrir el cáncer a tiempo, cuando el tratamiento tiene más probabilidades de ser exitoso. Pregúntale a tu médico acerca del mejor programa de exámenes de detección de cáncer para ti.