

# 5 consejos para ayudarlo a prevenir el cáncer

Muchos tipos de cáncer se pueden prevenir o curar si se encuentra en una etapa temprana

## 1. Visite a su médico todos los años

### En su visita médica anual:

- Pregunte al doctor qué exámenes son recomendados para la prevención del cáncer
- Pregunte que otras actividades o servicios médicos pueden ayudarlo a reducir el riesgo de cáncer.



Las visitas médicas anuales son gratis con la mayoría de los seguros de salud. Si no tiene seguro médico puede ir a una clínica gratis o un centro de salud comunitario.



Marque la Línea de ayuda 211 para encontrar una clínica cerca.

## 2. Coma saludable, haga ejercicio y mantenga un peso saludable

### ¿Qué puedo hacer?

- Haga ejercicio regularmente, por ejemplo, una caminata rápida de 20 minutos todos los días.
- Coma muchas frutas y verduras.
- Limite las carnes roja y carnes procesadas (salchichas, carnes frías, etc.)

Hacer ejercicio regularmente reduce el riesgo para 8 tipos diferentes de cáncer.



### ¿Necesita ayuda?

Hable con su doctor. Si tiene problemas con su peso, su doctor o un especialista podría ayudarlo. Con seguro de salud esta ayuda podría ser gratis.

## 3. Pida la vacuna de HPV (Virus del papiloma humano) para usted y sus hijos

La vacuna del HPV es importante para:

- Todos los niños y niñas de 11 y 12 años
- Cualquier persona hasta 26 años que no haya recibido la vacuna como pre adolescente.

Hable con su doctor.



Esta vacuna es gratis con la mayoría de los seguros de salud. Si no tiene seguro de salud podría tener la vacuna gratis en el departamento de salud pública de su condado.

La vacuna del HPV protege contra 6 tipos de cáncer.

Para más información visite: [www.cancer.org/healthy](http://www.cancer.org/healthy)

## 4. Deje de fumar o usar tabaco

**Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.**

### ¿Necesita ayuda?

Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669). Ellos tienen apoyo telefónico gratis y puede obtener muestras gratis de goma de mascar de nicotina, parches o pastillas de nicotina hasta por 2 semanas.



### ¿Tiene seguro de salud?

Puede conseguir ayuda profesional y medicamentos para dejar de fumar gratis.

 El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en Wisconsin.

## 5. Limite el consumo de alcohol

**Si no toma, no empiece a tomar. Si toma alcohol:**

**Mujeres:** No tome más de 1 trago por día.

**Hombres:** No tome más de 2 tragos por día.



¿Qué es un trago?

### ¿Necesita ayuda?

Hable con su doctor para encontrar formas de reducir el consumo. Si tiene problemas, ayuda extra de su doctor o de un especialista puede ser gratis con su seguro de salud.

 Beber alcohol aumenta el riesgo de 7 tipos de cáncer. Cuanto más toma, más alto es el riesgo.

## ¿Qué exámenes y servicios son gratis con su seguro de salud?

Llame a la compañía de seguros para una lista completa de servicios gratis.

### Para todos los adultos:

- Apoyo para el abuso de alcohol
- Ayuda para dejar de fumar
- Exámenes de obesidad y apoyo
- Examen de cáncer de pulmón
- Examen de cáncer de colon

### Para mujeres:

- Mamografías y examen de cáncer de mama
- PAP o examen de cáncer cervical
- Examen genético de cáncer de mama y apoyo, si el cáncer es común en la familia

**No deberían cobrarle por servicios gratis, pero si lo hacen:**

- Llame a la clínica y pregunte el por qué.
- Dé razones del por qué no deberían cobrarle.
- **Llame al servicio de atención al consumidor de su compañía de seguros para obtener ayuda.**



Developed by:  
**covering**  
**Wisconsin**  
Connect to Care, Engage in Health  
[www.coveringwi.org](http://www.coveringwi.org)