

# Medidas que puede tomar para prevenir el cáncer (Steps You Can Take to Prevent Cancer)

*[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

Casi todo el mundo conoce a alguien que ha sido afectado por el cáncer, como un familiar, un amigo o el hermano de su mejor amigo. Lo que tal vez usted no sabe es que la cifra de casos nuevos *se puede* reducir y que muchas muertes por cáncer *se pueden* prevenir. Este podcast lo ayudará a saber cómo reducir su riesgo. Una de cada tres muertes por cáncer se puede evitar mediante la prevención y otro tercio mediante la detección y el tratamiento tempranos.

Las pruebas de detección de los cánceres de cuello uterino y de colon ayudan a prevenir estas enfermedades, al identificar lesiones precancerosas para que puedan ser tratadas antes de que se conviertan en cáncer. Además, las pruebas de detección de los cánceres de cuello uterino, de colon y de mama pueden ayudar a descubrir estas enfermedades en etapas tempranas, cuando con frecuencia son más aptas al tratamiento.

Su riesgo de contraer cáncer se puede reducir al evitar consumir tabaco, limitar las bebidas alcohólicas, evitar la exposición excesiva a los rayos ultravioleta del sol y de las camas bronceadoras, llevar una dieta rica en frutas y verduras, mantener un peso saludable y permanecer físicamente activo.

Las vacunas también ayudan a reducir el riesgo de cáncer. La vacuna contra el virus del papiloma humano (también conocido como VPH), ayuda a prevenir la mayoría de los cánceres de cuello uterino y algunos cánceres de vagina y de vulva; la vacuna contra la hepatitis B puede reducir el riesgo de cáncer de hígado.

Los CDC lideran varias iniciativas para reducir la carga del cáncer en todo el mundo. Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/cancer](http://www.cdc.gov/cancer).

*[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*