

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

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

Casi todos conocemos a alguien que ha sido afectado por el cáncer. Lo que tal vez usted no sepa es que la cifra de casos nuevos *puede* reducirse, y que muchas muertes por cáncer *pueden* prevenirse. Este podcast lo ayudará a saber cómo reducir su riesgo de cáncer. 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 o VPH ayuda a prevenir la mayoría de los cánceres de cuello uterino y algunos otros tipos de cáncer; la vacuna contra la hepatitis B puede reducir el riesgo de cáncer de hígado.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.