

Semana nacional de concientización sobre el **CÁNCER** en las familias hispanas

Ayudémos unos a otros
a prevenir el cáncer
siguiendo estos 10 pasos:



1

Inhala aire limpio. No fumes, y si lo haces, busca ayuda para dejarlo. Evita actividades al aire libre cuando la calidad del aire no sea buena y evita todo tipo de humo, desde el de barbacoas al aire libre hasta el de estufas de leña en interiores.



2



Come de manera simple. Evita los alimentos procesados. Si no conoces o no reconoces los ingredientes en la etiqueta, evítalos. Cómete un arcoíris (una amplia variedad de frutas y verduras) para prevenir el cáncer.

3

Sonríe más. Encuentra formas de reducir tu estrés. Cuando te sientas ansioso, usa esa energía para hacer un proyecto divertido, llamar a un amigo o dar un paseo.



4

Mantente naturalmente dulce.

Limita el azúcar añadido a menos de 8 cucharaditas (32 gramos) al día. Una sola lata de refresco gaseosa es a menudo más de supera tu límite diario.



5



Muévete más. No todos pueden competir en una maratón, pero mantente lo más físicamente activo que puedas. Encuentra una actividad que puedes hacer y hazla parte regular de tu vida.

6

Bebe agua. Bebe al menos 8 a 10 vasos de ocho onzas al día. No esperes hasta tener mucha sed. Suscríbete a las alertas de tu autoridad local del agua para recibir advertencias cuando el agua esté contaminada.



7

Protege tu piel. Usa protector solar, busca sombra y no uses camas de bronceado que pueden exponerte a rayos dañinos de UV y causar cáncer de piel.



8

Protege todo tu ser. Obtén las vacunas y exámenes recomendados tan a menudo como lo sugiera tu proveedor de servicios de salud, incluyendo aquellos que pueden prevenir o detectar cánceres en etapas tempranas.



9

Sé prudente con el alcohol.

Para prevenir el cáncer, es mejor evitar la cerveza, el vino y otras bebidas con alcohol.



10

Hacer preguntas es bueno.

Para obtener respuestas, llama a la Línea Nacional de Ayuda para la Salud de la Familia Hispana al **866-783-2645** de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m. hora del este.



Nuestras Voces Adelante
Our Voices Moving Forward Network
An Initiative of the National Alliance for Hispanic Health®



*La Fundación
para la Salud
de las Américas®*
buenasaludparatodos.org