

Siete cosas que puedes hacer para salvar vidas para ti y tu familia

1. Manténgase alejado de todas las formas de tabaco y humo de tabaco.
2. Logre y mantenga un peso saludable.
3. Sigue un patrón de alimentación saludable:
 - Incluya una variedad de vegetales coloridos y frutas y cereales integrales.
 - Limite o evite las carnes rojas y procesadas, azucaradas bebidas y alimentos altamente procesados.
4. Muévase con actividad física regular y limite el tiempo que pasa sentado o acostado.
5. Lo mejor es no beber alcohol. Si bebe, no tome más de 1 bebida por día para mujeres o 2 bebidas por día para hombres.
6. Protege tu piel del sol, incluso en días nublados.
7. Hágase chequeos regulares y hable con un proveedor de atención médica sobre las pruebas de detección del cáncer que podrían ayudar a salvarle la vida.

Para obtener la información más reciente sobre el cáncer, ayuda diaria y apoyo emocional, llame a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al 1-800-227-2345. Estamos aquí para usted en cada paso del camino.