

¡Hágase sus pruebas!

Hacerse las pruebas para la detección del cáncer con regularidad puede salvarle la vida. Pregunte a su médico o enfermera sobre estas pruebas.

Asegúrese de informar a su doctor o enfermera si usted ha tenido algún tipo de cáncer o si su madre, padre, hermano, hermana o hijos han padecido cáncer.

Y para reducir su riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades:



No consuma tabaco y si lo hace, hable con su doctor o enfermera acerca de dejarlo.



Protéjase del sol.



Coma muchas frutas, verduras y granos enteros. Coma menos carne roja y procesada, al igual que productos lácteos con mucha grasa.



Logre y mantenga un peso saludable.



Si toma bebidas con alcohol, tome menos.



Cada semana, haga al menos 150 minutos de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad vigorosa.

Mujeres

21-29 años de edad:

Para detectar el cáncer de seno

- Informe a su médico o enfermera de inmediato cualquier cambio que note en cómo lucen y se sienten sus senos.

Para detectar el cáncer de cuello uterino

- Hágase su prueba de Papanicolaou cada 3 años.

30-39 años de edad:

Para detectar el cáncer de seno

- Informe a su médico o enfermera de inmediato cualquier cambio que note en cómo lucen y se sienten sus senos.

Para detectar el cáncer de cuello uterino

- Hágase su prueba de Papanicolaou más la prueba del VPH cada 5 años O
- Hágase su prueba de Papanicolaou cada 3 años.

40-44 años de edad:

Para detectar el cáncer de seno

- Informe a su médico o enfermera de inmediato cualquier cambio que note en cómo lucen y se sienten sus senos.
- Tiene la opción de comenzar a hacerse los exámenes de detección para el cáncer de seno mediante mamogramas (mamografías) en caso de que así lo desee.

Para detectar el cáncer de cuello uterino

- Hágase su prueba de Papanicolaou más la prueba del VPH cada 5 años O
- Hágase su prueba de Papanicolaou cada 3 años.

45-54 años de edad:

Para detectar el cáncer de seno

- Informe a su médico o enfermera de inmediato cualquier cambio

que note en cómo lucen y se sienten sus senos.

- Hágase un mamograma cada año.

Para detectar el cáncer de colon

- A partir de los 50 años, hágase la prueba para el cáncer de colon. Hay varias pruebas disponibles para la detección del cáncer de colon. Hable con su doctor o enfermera sobre estas pruebas, con qué frecuencia deben hacerse y cuál es la más adecuada para usted.

55 o más años de edad:

Para detectar el cáncer de seno

- Informe a su médico o enfermera de inmediato cualquier cambio que note en cómo lucen y se sienten sus senos.
- Cambie a hacerse un mamograma cada dos años, o bien, puede continuar haciéndolos cada año.
- Continúe haciéndose los mamogramas siempre y cuando goce de buena salud y su expectativa de vida sea de 10 o más años.

Para detectar el cáncer de cuello uterino

- Hágase su prueba de Papanicolaou más la prueba del VPH cada 5 años O
- Hágase su prueba de Papanicolaou cada 3 años.
- Las mujeres de 65 años y mayores que han obtenido resultados normales en sus pruebas de Papanicolaou periódicas podrán dejar de hacerse las pruebas.

- Las mujeres que hayan tenido un resultado de algo serio en su prueba de precáncer deberán continuar haciéndose las pruebas por lo menos 20 años tras el diagnóstico.

Para detectar el cáncer de colon

- Continúe haciéndose las pruebas para el cáncer de colon.

Hombres

40-49 años de edad:

Para detectar el cáncer de próstata

A partir de los 45 años:

- Si usted es de raza negra o si su padre, hermano o hijo tuvo cáncer de próstata antes de los 65 años, su doctor debe hablar con usted sobre las ventajas y las desventajas de las pruebas para que pueda decidir si son apropiadas para usted. Si ha decidido someterse a los exámenes, debe hacerse cada año una prueba de APE (PSA, siglas en inglés), ya sea sin o junto con un examen rectal.

50 o más años de edad:

Para detectar el cáncer de próstata

- Su doctor debe hablar con usted sobre las ventajas y las desventajas de las pruebas para que pueda decidir si son apropiadas para usted. Si ha decidido someterse a los exámenes, debe hacerse cada año una prueba de APE (PSA, siglas en inglés), ya sea sin o junto con un examen rectal.

Para detectar el cáncer de colon

- Hágase la prueba para el cáncer de colon. Hay varias pruebas disponibles para la detección del cáncer de colon. Hable con su doctor o enfermera sobre estas pruebas, con qué frecuencia deben hacerse y cuál es la más adecuada para usted.



cancer.org/español | 1.800.227.2345