

# ¡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](http://cancer.org/español) | 1.800.227.2345