

Buena Salud para Usted y su Familia

BUENA
SALUD PARA
USTED Y SU
FAMILIA

Para más información acerca del cáncer en Español, usted puede llamar:

El Servicio de Información del Cáncer
1-800-4-CÁNCER
(1-800-422-6237)

Usted puede hablar a un consejero de salud en Español. Usted puede obtener folletos en Español.

Apoyado y becado por El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional.



National
FarmMedicine
Center

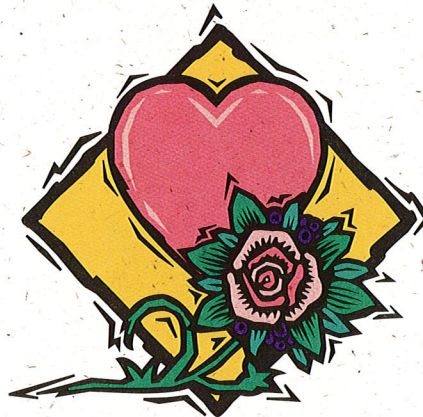
A Program of Marshfield Clinic
1000 N. Oak Avenue
Marshfield, WI 54449

Para proteger su salud y la de toda su familia, usted necesita aprender todo lo que pueda acerca del cáncer.

Sabe usted que:

- El cáncer es una enfermedad muy seria, pero la mayoría de las personas con cáncer pueden mejorar.
- Hay muchos tratamientos que pueden curar el cáncer.
- Hay cosas que uno puede hacer para prevenir el cáncer.
- Hay pruebas médicas que se pueden usar para descubrir el cáncer cuando es todavía pequeño y fácil de curar.

Este folleto contiene información importante acerca del cáncer. Favor de leer y compartir esta información con su familia.



Qué es Cáncer?

El cáncer es un grupo de muchas enfermedades. El cáncer puede afectar partes diferentes del cuerpo, por ejemplo la sangre, los huesos y los órganos del cuerpo. El cáncer empieza cuando células del cuerpo cambian y empiezan a crecer demasiado rápido. Si las células anormales continúan creciendo durante mucho tiempo, se puede dañar la parte del cuerpo que está afectada luego. Esta parte del cuerpo no puede reaccionar y funcionar normalmente.

El cáncer es una enfermedad que confunde a mucha gente. La mayoría de las personas todavía creen muchas cosas acerca del cáncer que no son ciertas. Las siguientes cosas, por ejemplo, no causan cáncer o se convierten en cáncer:

- golpes/moretos
- hornos de micro-ondas
- cortadas infectadas
- antibióticos
- heridas
- diabetes
- tocando una persona con cáncer
- preocupación o tensión

Qué puede usted hacer para ayudar a prevenir el cáncer.



- No fumar ni masticar tabaco.
- Comer una dieta buena.

Comer alimentos bajos en grasa y altos en fibra.

Comer (5) cinco porciones diarios de frutas y verduras.

Limitar la cantidad de alimentos fritos que usted consume, o de carnes ahumadas o curadas.

Limitar el consumo de bebidas alcohólicas.



- Evitar pesticidas y químicos.

Lavarse las manos, bañarse y cambiarse de ropa inmediatamente después del trabajo.

Lavar la ropa de trabajo diariamente.

Lavar la ropa de trabajo separada de la demás.



- Manténgase protegido de los rayos del sol usando loción de protección, sombreros, camisa de manga larga y pantalones largos.

- Evitar las cosas del ambiente que son muy dañinas como asbestos y gas radón.



Qué puede usted hacer para descubrir el cáncer a tiempo.

Usted puede tener cáncer y no sentirse enfermo. Hay pruebas médicas para localizar el cáncer antes que usted se sienta enfermo. Cuando se encuentra el cáncer a tiempo o cuando todavía no ha avanzado, las oportunidades para curarlo son muy buenas. También el tratamiento es más fácil. Para encontrar el cáncer a tiempo, usted deberá:

- Ver un médico regularmente para chequeos aún cuando se sienta bien.
- Hacerse las pruebas para detectar el cáncer en las personas de su edad.

Por ejemplo:

Mujeres: Prueba de Papanicolau-18 años o mayor
Mamografía (rayos equis de los senos)-50 años o mayor
Prueba para el cáncer del colon-50 años o mayor

Hombres: Prueba para el cáncer del colon-50 años o mayor
Prueba para el cáncer de la prostata-50 años o mayor

- Examine su propio cuerpo para ver si encuentra bolas, masas o bultos y cambios anormales, por lo menos una vez al mes (20 años o mayor).

- Conocer los síntomas o advertencias del cáncer.

1. Una herida que no sana
2. Malestar estomacal o dificultad para tragar o ingerir
3. Voz ronca o tos persistente o duradera
4. Una bola, masa, o bulto anormal en un pecho o seno u otra parte del cuerpo
5. Cambio en el color o tamaño de un lunar o verruga
6. Cualquier sangrado o escurrimiento anormal
7. Cualquier cambio en los hábitos de evacuar u orinar.

- Ver un médico si usted tiene síntomas que duran más de dos semanas.

