

Comprehensive Cancer Control
Collaborating to Conquer Cancer
NORTH CAROLINA

Puedes reducir los riesgos de cáncer

Mi plan de acción de salud

Mejorar la salud no tiene por qué ser abrumador. Pasos pequeños y sencillos pueden marcar una gran diferencia con el tiempo. Mi plan de acción de salud (My Health Action Plan) es tu guía para un estilo de vida más saludable y un menor riesgo de cáncer. No hay presión para hacer todo a la vez, los pequeños cambios realmente importan. Elige una meta que se sienta factible, y cada paso que tomes te ayudará a sentirte más saludable y con más confianza.

Mi OBJETIVO: completaré _____ paso(s) de acción por mes.

PASOS DE ACCIÓN	FECHA DE FINALIZACIÓN

Participación de mi familia y amigos

- Hablar con mi familia sobre nuestros antecedentes de salud, incluido el cáncer
- Buscar el apoyo de familiares y amigos en _____.
  Ejemplo: Compartir mi plan de acción de salud

Hacer una cita con mi proveedor de atención médica para

- Obtener un examen físico de salud
- Hablar de los antecedentes médicos de mi familia
- Hablar sobre los exámenes de salud que necesito

Hablar con mi proveedor de atención médica sobre las pruebas de detección de cáncer y la vacunación adecuada

- Prueba de detección de cáncer de mama
- Prueba de detección de cáncer cervical
- Prueba de detección de cáncer colorrectal
- Examen de detección de cáncer de pulmón
- Prueba de detección de cáncer de próstata
- Examen de cáncer de piel
- Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Hacer un seguimiento de mis resultados con regularidad

- Monitoreo de la presión arterial
- Controlar mi glucosa en la sangre
- Conocer y controlar mis triglicéridos
- Conocer mi peso, mantener un peso saludable

Tomar medidas para reducir mi consumo de alcohol al _____.
Ejemplo: beber una bebida menos de lo que normalmente hago en la cena

Tomar medidas para vivir sin tabaco al _____.
Ejemplo: participar con QuitlineNC para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, 1-800-QUIT-NOW, QuitlineNC.com

Protegerme de los factores ambientales al _____.
Ejemplo: hacer pruebas de radón en mi casa, usar protector solar y/o ropa con protección solar

Comer de forma inteligente y moverme más _____.
Ejemplo: elegir menos platos de carne roja, comer más verduras, beber más agua, dar un paseo después de la cena dos veces a la semana

Recursos para ayudarte a alcanzar tu objetivo

Conocer a tu familia – Tu historial de salud familiar es un registro de enfermedades y afecciones que se presentan en tu familia. Los miembros de tu familia pueden compartir genes, hábitos y entornos que pueden afectar tu riesgo de contraer cáncer. cdc.gov/cancer/risk-factors/family-health-history.html



Comprender tu riesgo de cáncer – La Sociedad Americana Contra El Cáncer CancerRisk360™ puede ayudarte a comprender mejor tu riesgo de cáncer y proporcionar consejos y recursos personalizados para mejorar tu salud. acscancerrisk360.cancer.org



Realizar la prueba de detección – La prueba de detección puede detectar algunos tipos de cáncer temprano, cuando es más probable que el tratamiento funcione. Pregúntale a tu proveedor de atención médica cuales exámenes son adecuados para ti en función de tu edad, historial médico y otros factores de riesgo. Estos pueden incluir la detección de cáncer de mama, cervical, colorrectal o de pulmón. Tu proveedor también puede ayudarte a decidir si debes hacerte una prueba de detección de cáncer de próstata. Revisa tu piel regularmente e informa a tu proveedor sobre manchas nuevas o cambiantes, llagas que no se sanan o lunares raros. Estos cambios pueden ser signos de cáncer de piel. cdc.gov/cancer/prevention/screening.html



Vacunarse – El virus del papiloma humano (VPH) puede causar cáncer anal, cervical, orofaríngeo, de pene, vaginal y vulvar. La vacuna contra el VPH ayuda a proteger a las personas de estos cánceres y funciona mejor cuando se administra a las edades recomendadas. Vacunarse es una forma segura y efectiva de reducir el riesgo de cáncer. dph.ncdhhs.gov/programs/epidemiology/inmunizacion/detalles/vph



Limitar el consumo de alcohol – Beber alcohol aumenta tu riesgo de varios tipos de cáncer, como de mama, próstata y colon. Ninguna cantidad es totalmente segura; cada bebida añade riesgo. Los adultos que elijan beber deben limitarse a 1 bebida por día para las mujeres y 2 para los hombres. cdc.gov/alcohol/index.html



Dejar de fumar – ¡Dejar de fumar requiere práctica! No importa dónde te encuentres en tu viaje, puedes encontrar apoyo gratuito, sin prejuicios y basado en la evidencia de asesores capacitados para dejar de fumar y recibir asesoramiento personalizado, así como medicamentos para dejar de fumar. El coaching y los medicamentos aumentan significativamente tus posibilidades de dejar de fumar para siempre. Llama al 1-800-Quit-Now o visita quitlinenc.com



Realizar una prueba de radón en tu hogar – El radón es un gas natural que puede aumentar ut riesgo de cáncer de pulmón. No puedes verlo ni olerlo, por lo que la única forma de saber si está en tu casa es probarlo. Comienza tu plan hoy mismo analizando el aire de tu casa en busca de radón. Si usas agua de pozo, comunícate con el departamento de salud ambiental de tu condado para saber cómo probarla. ncdhhs.gov/radon



Evitar la radiación UV – La exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol y las camas solares para broncearse pueden aumentar tu riesgo de cáncer de piel. Para mantenerte seguro al aire libre, busca sombra, evita el bronceado sin sol en espacios en interiores y usa protector solar de amplio espectro con SPF 30 o superior. Usa ropa protectora, como mangas largas, un sombrero de ala ancha y gafas de sol que bloqueen los rayos UV. cdc.gov/skin-cancer/prevention



Comer de forma inteligente y moverte más – Mantener un peso saludable, comer bien y mantenerse activo puede reducir el riesgo de varios tipos de cáncer. Elige más verduras, frutas enteras, frijoles y granos enteros, y limita las carnes rojas y procesadas, las bebidas azucaradas y los alimentos altamente procesados. Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad, como caminar, hacer jardinería o bailar, la mayoría de los días. Incluye actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana, eatsmartmovemorenc.com



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE
División de Salud Pública

Subdivisión de Prevención y Control del Cáncer • dph.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 11/2026

Esta hoja informativa está parcialmente respaldada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de $456,801. Los contenidos pertenecen al autor y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de SAMHSA/HHS ni del gobierno de los EE. UU.