

5 PASOS PARA REDUCIR SU RIESGO DE CÁNCER COLORECTAL

- 1** Hágase chequeos regularmente para el cáncer colorectal comenzando a los 50 años. Si usted tiene antecedentes personales o familiares de cáncer colorectal, pólipos colorectales, o antecedentes de inflamaciones intestinales, quizás necesite chequearse antes y hablar con su médico acerca de cuándo debería hacerlo.
- 2** Mantenga un peso saludable con una dieta baja en grasas y rica en frutas y vegetales y granos enteros que se pueden encontrar en pan, cereales, nueces, y habichuelas.
- 3** Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación.
- 4** Si usa tabaco, déjelo. Si no usa tabaco, no comience.
- 5** Haga ejercicios moderados de 30 a 60 minutos por día, cinco veces por semana. Trate de hacer ejercicios moderados como caminar, practicar la jardinería, subir escalones, o cualquier actividad que quemé 150 calorías al día.



El mes de marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorectal, creado por la Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer junto con la colaboración de varias organizaciones asociadas. El cáncer colorectal se puede prevenir, y es fácilmente tratable y hasta curable cuando se detecta temprano. Hable hoy con su profesional de cuidado de la salud acerca del cáncer colorectal.

**Para aprender más, visite nuestra página en el internet
www.preventcancer.org/colorectal.htm**