

Usted tiene el poder

para reducir
su riesgo de
contraer
cáncer



¿Sabía usted...?

En Connecticut y en los Estados Unidos, las personas de color tienen mayor probabilidad que otras personas de contraer ciertos cánceres.

¿Qué es el cáncer?

Todo su cuerpo está compuesto de células. El cáncer puede suceder cuando algunas de esas células llegan a dañarse. Empiezan a crecer fuera de control y forman masas que se llaman tumores. Algunos tumores son cánceres.

Las células pueden desprenderse de los tumores cancerosos y formar nuevos tumores en otras partes del cuerpo. Mientras los tumores cancerosos crezcan y se extiendan, perjudican partes sanas del cuerpo.

Hay más de 200 diferentes tipos de cáncer. La mayoría de estos llevan el nombre de la parte del cuerpo donde el tumor crece primero (pulmón, seno, hígado, etc.). Una vez que usted tenga un tumor, su cuerpo no puede eliminarlo por sí solo. Necesita ser tratado por un médico.

¿Qué es lo que causa el cáncer?

Los científicos no saben exactamente lo que causa la mayoría de los cánceres. Ellos sí saben que muchas cosas pueden perjudicar sus células y aumentar su riesgo de contraer cáncer. Estas cosas se llaman “factores de riesgo” para el cáncer.



Quienquiera
que sea,
puede tomar
acciones
para mantenerse
saludable.

**¡Usted tiene
el poder!**



¿Cuáles son mis riesgos? Vea la Lista de Comprobación en la página 7.

¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer?

Su edad y su sexo

El cáncer puede suceder a cualquier edad, pero su riesgo de contraerlo aumenta a medida que usted envejezca. Solamente las mujeres puede contraer ciertas formas de cáncer, como por ejemplo, los cánceres cervical, ovárico y uterino. Solamente los hombres pueden contraer el cáncer de la próstata.

Su composición genética

Los genes que son transferidos a usted por sus padres podrían hacer que resulte más fácil que usted contraiga ciertos cánceres del seno, del intestino (colon), de los ovarios, y del útero.

Su estilo de vida

◆ Fumar

El fumar causa casi todos los cánceres del pulmón, de la boca y de la garganta. El fumar también aumenta su riesgo de contraer cáncer del páncreas, de la vejiga, del riñón, y cervical. *Usted puede optar por no fumar.*

◆ Ser demasiado pesado

Si usted pesa demasiado para una persona de su estatura, esto podría aumentar su riesgo de contraer cáncer del intestino (colon), del riñón, del esófago, y de la pared del útero. También podría aumentar su riesgo de contraer cáncer del páncreas y de la vesícula.

Usted puede tomar la decisión hoy mismo de comer mejor y hacer ejercicio para ayudar a controlar su peso.

◆ **El alcohol**

Si usted es una mujer que tome más de una bebida de alcohol al día, o si usted es un hombre que tome más de dos bebidas al día, esto podría aumentar su riesgo de contraer los cánceres del hígado, de la boca, de la garganta, del esófago, y de la laringe.

Si usted es un fuerte bebedor y además fuma, su riesgo de contraer cáncer de la boca es aún más grande.

Usted puede optar por reducir la cantidad de alcohol que toma.

◆ **Deficientes hábitos de alimentación**

Si usted come poca fruta, vegetales, y granos enteros, esto podría aumentar su riesgo de contraer algunos cánceres. Si come mucha carne roja, especialmente carnes con alto contenido de grasa, esto podría aumentar su riesgo de contraer cáncer del intestino (colon).

Aunque tal vez le encanten muchos de los alimentos con los que se crió, usted puede tomar mejores opciones hoy para reducir su riesgo de contraer el cáncer.

◆ **Infecciones**

Uno no puede contagiarse de cáncer a través de otra persona. Pero si usted tiene ciertas infecciones de larga duración (las cuales solamente un médico puede detectar), éstas podrían aumentar su riesgo de contraer cáncer cervical, del hígado, del estómago, de la boca y de la garganta.

Usted puede optar por visitar a su médico regularmente, aunque esté sintiéndose bien. Su médico puede detectar y tratar infecciones que podrían conducir al cáncer.

◆ **Le que le rodea, y con lo que tiene contacto**

Incluso las personas de color pueden contraer cáncer de la piel. Si usted pasa mucho tiempo en el sol pero no usa un filtro solar o no lleva ropa protectora, esto aumenta su riesgo de contraer cáncer de la piel. Las lámparas y camas bronceadoras también pueden causar cáncer de la piel.

Si usted tiene exposición al asbesto, a ciertas pesticidas, o a ciertas sustancias químicas en el trabajo o en el hogar, estas cosas también podrían aumentar su riesgo de contraer cáncer.

El cáncer no discrimina.

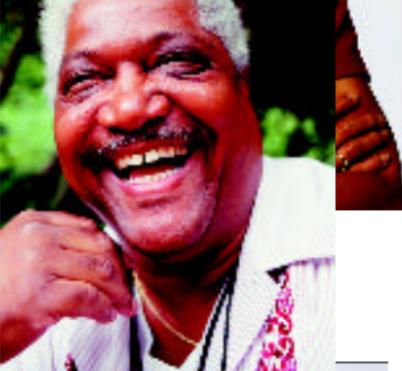
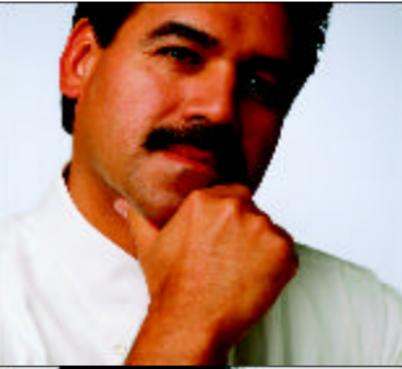
Cada año en Connecticut, alrededor de 20,000 nuevos cánceres son detectados, y más de 7,000 personas se mueren del cáncer.

Uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres contraerán cáncer en el curso de sus vidas. Los cánceres del pulmón, de la próstata, del seno y del intestino (colon y recto) son los tipos más comunes. Éstos causan más de la mitad de todos los casos nuevos de cáncer y más de la mitad de todas las muertes por cáncer.

La gente de color tiene mayor riesgo que otras personas de contraer ciertos cánceres. Ellos también tienen mayor probabilidad de morir de ciertas formas de cáncer.

Los médicos no saben exactamente el por qué, pero es posible que tenga que ver con varias cosas, tales como estilos de vida y opciones insalubres, si no se somete a revisiones médicas con regularidad, si los cánceres se detectan tarde, cómo se tratan los cánceres, y si uno tiene otras enfermedades al mismo tiempo.

Usted tiene el poder
para reducir su riesgo
de contraer cánc



Muchos cánceres pueden ser detectados en etapa temprana, tratados y curados

Usted tal vez estará pensando que no necesita ver a un médico a menos que se sienta enfermo. Pero un médico puede hacer pruebas y encontrar ciertos cánceres antes de que éstos le hagan sentirse enfermo. Estas pruebas se llaman “pruebas de detección”.

La buena noticia es que usted puede hacerse pruebas de detección de cáncer del seno, cáncer cervical, cáncer intestinal (colon y recto), y cáncer de la próstata.

Las pruebas de detección pueden encontrar los cánceres en etapa temprana, cuando son más fáciles de tratar. Algunas de estas pruebas pueden detectar masas que pueden extirparse antes de que vuelvan cancerosas. Usted no puede detectar estas cosas por sí solo. Solamente un médico las puede detectar.

¿Cuáles pruebas necesito?

Usted necesita hacerse pruebas por diferentes cánceres al llegar a ciertas edades. Las directrices de la Sociedad Americana del Cáncer se ofrecen aquí.

Hable con su médico acerca de sus riesgos del cáncer y cuáles pruebas usted necesita. No tenga reparos en hacerle preguntas. Es posible que usted tenga que hacerse unas pruebas más temprano si su nivel de riesgo es alto.

El hacerse pruebas de detección de cáncer es una decisión inteligente que ayudará a mantenerle sano.

¡Usted tiene el poder!



MUJERES

Edad de 20 años ó más

Cada vez que usted va para un examen médico, haga que se le revisen su tiroides, boca, piel, ganglios linfáticos y ovarios. Pregúntele a su médico si necesita algunas pruebas de detección del cáncer.

Edad de 21 años ó más (más joven si alguna vez ha tenido relaciones sexuales)

Para detectar el cáncer cervical, hágase una prueba de Papanicolaou cada año.

De 20 a 39 años de edad

Para detectar cáncer del seno, sométase a un examen del seno por su médico cada 3 años.

Edad de 40 años ó más

Para detectar cáncer del seno, hágase un mamograma (radiografía del seno) y un examen del seno por su médico cada año.

Edad de 50 años ó más

Para detectar cáncer del colon y del recto:

- Hágase una prueba de sangre fecal oculta cada año, o
- Hágase una sigmoidoscopia cada 5 años, o
- Hágase una enema de bario de doble contraste cada 5 años, o
- Hágase una colonoscopia cada 10 años

HOMBRES

Edad de 20 años ó más

Cada vez que usted va para un examen médico, haga que se le revisen su tiroides, boca, piel, ganglios linfáticos y testículos. Pregúntele a su médico si necesita algunas pruebas de detección del cáncer.

Edad de 45 años ó más (Afroamericanos y hombres con un historial familiar de cáncer de la próstata)

Para detectar cáncer de la próstata, sométase a un examen rectal y una prueba de sangre (PSA) de la próstata a través de su médico cada año.

Edad de 50 años ó más (todos los demás hombres)

Para detectar cáncer de la próstata, sométase a un examen rectal por su médico cada año, y hable con su médico respecto a una prueba de sangre (PSA) de la próstata.

Edad de 50 años ó más (todos los hombres)

Para detectar cáncer del colon y del recto:

- Hágase una prueba de sangre fecal oculta cada año, o
- Hágase una sigmoidoscopia cada 5 años, o
- Hágase una enema de bario de doble contraste cada 5 años, o
- Hágase una colonoscopia cada 10 años

* Basado en las Directrices de 2005 de la Asociación Americana del Cáncer

¿CUÁLES SON MIS RIESGOS DEL CÁNCER?

Llene esta página, y revísela con su médico. Si usted tiene varios riesgos, eso no quiere decir que usted va a contraer cáncer. Les ayudará a usted y a su médico a hablar sobre lo que usted puede cambiar para ayudar a prevenir el cáncer.

MIS RIESGOS DEL CÁNCER

Mi Nombre _____

Mi Edad _____

Mi madre, padre, hermana o hermano tiene cáncer o ha tenido cáncer.

Yo fumo cigarrillos, cigarros, o pipa, o fumaba en el pasado. Yo peso mucho más de lo debido.

La mayoría de los días, yo no hago suficiente ejercicio para hacerme respirar más duro y hacer que mi corazón lata más rápido.

Yo como menos de 5 frutas y vegetales al día.

Yo como carne roja, de puerco, jamón, tocino o alimentos grasosos y fritos (chips, papas fritas, donas, perros calientes, etc.) varias veces a la semana.

Yo como alimentos encurtidos o muy saladas varias veces a la semana.

Soy mujer y tomo más de una bebida de alcohol la mayoría de los días.

Soy hombre y tomo más de dos bebidas de alcohol la mayoría de los días.

Me dan agruras todos los días o la mayoría de los días.

Yo he tenido relaciones sexuales con gran número de personas en mi vida.

Yo no uso condones (gomas) durante el sexo.

Estoy en contacto con vapores, sustancias químicas, humo, o asbesto en mi trabajo o donde yo vivo.

Yo no uso un filtro solar ni llevo ropa protectora cuando estoy en el sol, o yo uso lámparas o camas bronceadoras.

Una cosa que yo voy a cambiar es: _____



¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MIS RIESGOS?

Sus opciones en las actividades cotidianas pueden hacer una gran diferencia. Muchos cánceres pueden prevenirse o detectarse suficientemente temprano a través de las pruebas de detección, y el momento para tomar acción es ahora.

Consulte la última sección de este folleto para encontrar dónde se puede conseguir información y ayuda.

- ◆ Siga las **directrices de pruebas de detección** de la Sociedad Americana del Cáncer en la página 6, aunque usted esté viviendo un estilo de vida sano y no tenga ningún historial familiar de cáncer.

- ◆ Pregunte a sus parientes respecto a los **antecedentes familiares de cáncer** en su familia. Informe a su médico respecto a lo que usted sepa.

- ◆ **Deje de fumar.** Si necesita ayuda para dejarlo, pida la ayuda de su médico, o llame a la línea de ayuda “Connecticut QuitLine” al 1-888-363-4224.



- ◆ Si usted pesa demasiado, pregunte a su médico cómo podrá **bajar de peso** de una manera segura.

- ◆ **Póngase más activo.** Trate de hacer algo durante un mínimo de 10 minutos al día. Camine. Monte en bicicleta. Suba escaleras. Haga tareas en el patio o en la casa. El ejercicio puede ayudarle a mantener su peso más bajo.

- ◆ **Escoja alimentos más saludables.**

- Coma más frutas y vegetales, jugos del 100 por ciento, y salsa de tomate.
- Coma menos carne roja, carne de puerco, jamón, tocino, alimentos fritos, grasas (mantequilla, margarina, manteca vegetal, manteca de cerdo, etc.) y alimentos grasosos tales como chips, donas, barras de caramelo, y galletas dulces.

- Coma más pescado y más pollo o pavo (sin el pellejo). Coma menos perros calientes (incluyendo los de pavo) y menos carnes frías y fiambres tales como el salami y la mortadela.



- Coma más alimentos hechos de granos enteros, tales como el trigo entero, cebada y el arroz marrón. Coma menos alimentos preparados con granos procesados, tales como el pan blanco, la harina blanca, y el arroz blanco.

- Coma menos alimentos encurtidos y menos con menos sal.

- Coma menos alimentos preparados con azúcar o con miel de maíz, y tome menos refrescos gaseosos y otras bebidas endulzadas.



- Tome leche sin grasa o baja en grasa. Coma quesos y yogur bajos en grasa.

- Lea las etiquetas de los alimentos. Trate de evitar los alimentos que contengan “grasa saturada”, “mantequilla vegetal”, y grasas y aceites “hidrogenados” o “parcialmente hidrogenados”.

- Cocine con aceite de olivo o aceite de canola, en lugar de margarina, mantequilla, manteca vegetal, manteca de cerdo, grasa de tocino, u otras grasas y aceites.

◆ Si usted tiene **aguras** 2 ó más días a la semana, hable con su médico.

◆ **Use condones (gomas)** cada vez que tenga sexo.

◆ **Use un filtro solar.** Manténgase fuera del sol desde las 10 a.m. hasta las 2 p.m. No use lámparas o camas bronceadoras.



Usted puede conseguir ayuda e información

- ◆ Puede aprender cómo sus opciones diarias afectan su salud.
- ◆ Puede ser un consumidor bien informado.
- ◆ Puede averiguar si usted tiene algunos de los factores de riesgo.
- ◆ Puede aprender cómo reducir sus riesgos de contraer cáncer.
- ◆ Puede conseguir ayuda para tomar opciones más saludables.
- ◆ Puede aprender dónde puede ir para recibir ayuda.
- ◆ Puede optar por ver a un médico y pedir pruebas de detección de cáncer.
- ◆ Puede conseguir transportación para ir al médico.
- ◆ Tiene el derecho de pedir un médico que hable su idioma o un traductor que lo hable.
- ◆ Puede averiguar cuáles preguntas debe hacer antes de ver a su médico. Puede hacer una lista.
- ◆ Puede decirle a su médico cuando usted no entiende y necesita más información.
- ◆ Puede hacerse pruebas de detección de algunos cánceres aunque no tenga seguro.

Quienquiera que sea,
puede tomar acciones
para mantenerse
saludable.

**¡Usted
tiene el
poder!**



Dónde conseguir ayuda e información

- ◆ **Línea Informativa “2-1-1 Infoline”**
Marque el “2-1-1” en su teléfono, gratis desde cualquier punto de Connecticut.

www.211infoline.org

Usted puede conseguir ayuda para encontrar seguro médico, servicios de salud, grupos de apoyo, cuidado infantil, alimentos, vivienda, transportación, personal de servicios de salud que hablen su idioma, y muchos otros servicios. Está disponible las 24 horas del día, todos los días del año. Puede hablar con personas que hablen su idioma. Hay servicios TDD disponibles.

- ◆ **American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer.)**

1-800-ACS-2345 (1-800-227--2345)

www.cancer.org

Usted puede conseguir información acerca del cáncer las 24 horas del día, 7 días de la semana. Puede conseguir ayuda para encontrar servicios locales y respuestas a sus preguntas sobre el cáncer.

- ◆ **Asian Family Services, Inc. (Servicios a Familias Asiáticas, Inc.)**
1921 Park Street, Hartford, CT 06106

1-860-951-8770

www.asianfamilyservices.org

Servicios sociales y de salud mental, tratamiento de abuso de sustancias, grupo de apoyo para ancianos, y ayuda para personas asiáticas recién llegadas a Connecticut. El sitio Web se presenta en los idiomas inglés, camboyano, y vietnamita.



- ◆ **BlackHealthCare.com**

(Servicios de Salud para Afroamericanos)

www.blackhealthcare.com

Información médica y de salud para afroamericanos. Ayuda para encontrar un médico afroamericano.

- ◆ **Black Women’s Health Imperative (Imperativo de Salud de la Mujer Afroamericana)**

1-202-548-4000

www.blackwomenshealth.org

Una fuente de información de salud, productos, y programas para mujeres afroamericanas. Ayuda para encontrar un médico afroamericano. Una sección de “Chequeo” le ayuda a medir, monitorear, y manejar su salud personal, su atención médica, y su condición física.

- ◆ **Cancer Information Service of New England**
(Servicio de Información sobre el Cáncer de la Nueva Inglaterra)
1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)
od poniedzia³ku do pi¹tku
w godzinach 9.00 do 16.30
cis.nci.nih.gov



Usted puede recibir respuestas a sus preguntas, conseguir información sobre el cáncer, y aprender cuáles preguntas debe hacerle a su médico sobre el cáncer. Está en inglés y en español.

- ◆ **The Capitol Region Conference of Churches**
(Conferencia de Iglesias de la Región Capitalina)
1-860-236-1295, wewn. 25
www.conferenceofchurches.org

Programa de alcance basado en la fe, y Red de Ministerio de Salud.

- ◆ **Connecticut Breast and Cervical Cancer Early Detection Program**
(Programa de CT de Detección Temprana de Cáncer del Seno y Cervical)
1-860-509-7804
www.dph.state.ct.us

Usted puede conseguir servicios gratuitos de pruebas de detección de cáncer del seno y cervical y seguimiento, si no tiene seguro médico o si su seguro no las pagará.

- ◆ **Connecticut QuitLine**
(Línea de ayuda para dejar de fumar)
1-866-END HABIT
1-866-363-4224

Si usted quiere dejar de fumar, llame para recibir información gratis y orientación. En inglés y español, las 24 horas del día, 7 días a la semana.

- ◆ **Great American Health Check**
(Gran Revisión de Salud Estadounidense)
www.cancer.org (Haga clic en la página de inicio)

En este sitio Web, usted responde a preguntas personales, y entonces recibe su propio Plan de Acción de Salud para que lo comparta con su médico. Esto le indicará si usted está tomando buenas opciones en su estilo de vida, cuáles pruebas de detección de cáncer usted debe recibir, y cuándo hacérselas.



- ◆ **Hispanic Health Council**
(Consejo Hispanoamericano para la Salud)
175 Main Street, Hartford, CT 06106
1-860-527-0856
www.hispanichealth.com

Información acerca de la prevención del cáncer y su detección temprana. Apoyo individual y grupal para mujeres latinas con cáncer, apoyo emocional, capacitación de manejo de estrés, información actualizada sobre el tratamiento del cáncer, ayuda con apoyo médico, y ayuda con revisiones y citas médicas.

◆ **Mashantucket Pequot Tribal Health Services & Indian Health Service Program**

(Programa Tribal de los Mashantucket Pequot de Servicios Médicos y de Salud para Indios)

75 Route 2

Mashantucket, CT 06339

1-860-312-8000



Mashantucket Pequot
Tribal Nation

Usted puede conseguir servicios de salud gratuitos si es miembro de una tribu reconocida por el gobierno federal y reside en el Condado de New London. Si usted es miembro de una tribu reconocida por el estado, puede tener el derecho de recibir ciertos servicios sin costo alguno.

◆ **My Family Health Portrait**

(Mi Retrato Familiar de Salud)

1-888-275-4772

www.hhs.gov/familyhistory

Este es un programa gratis que puede poner en su computadora para ayudarle a averiguar si hay un historial de ciertas enfermedades en su familia.

◆ **National Alliance for Hispanic Health**

(Alianza Nacional para la Salud Hispana)

1-202-387-5000

www.hispanichealth.org



Hojas informativas en español acerca de los cánceres cervical, colorectal, pulmonar, y de la próstata.



◆ **Native C.I.R.C.L.E.**

(Centro Indígena de Recursos de Información e Intercambio de Aprendizaje sobre el Cáncer)

(Native Cancer Information Resource Center and Learning Exchange)

<http://mayoresearch.mayo.edu/mayo/research/cancercenter/native.cfm>

Materiales educativos sobre el cáncer para indios americanos e indígenas de Alaska.

◆ **Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline**

(La Línea Nacional de Ayuda de Salud para la Familia Hispana)

1-866-Su-Familia

1-866-783-2645

Información de salud gratis y confidencial en español e inglés. Ellos le pueden referir a un proveedor de servicios de salud cerca de usted.

Llame a su línea gratis de lunes a viernes, entre las 9 a.m. y las 6 p.m., Hora del Este.





¡Use su poder!

Esta guía fue producida por el Departamento de Salud Pública de Connecticut y la Asociación de Cáncer de Connecticut, en colaboración con Servicios a Familias Asiáticas, la Conferencia de Iglesias de la Región Capitalina, el Consejo Hispanoamericano para la Salud, la Nación Tribal de los Mashantucket Pequot, y la Facultad de Medicina de la Universidad de Connecticut, con financiamiento de la Región Federal No. 1 de los Centros de Salud de Minorías para el Control y Prevención de Enfermedades (Acuerdo Cooperativo Número U55/CCU121932-04).



Para copias adicionales de este folleto:
Llame al 1-860-509-7804
e-mail: ctcancerpartnership@po.state.ct.us
Se puede transferir desde el sitio Web:
www.ctcancerpartnership.org

.....
Marzo 2006



Mashantucket Pequot
Tribal Nation

El diseño y trazado de este folleto
fue donado por la Nación Tribal de los Mashantucket Pequot.

Usted tiene el

poder para
reducir su riesgo
de contraer
cáncer



Connecticut Department of Public Health
Office of Minority Health and Comprehensive Cancer
410 Capitol Avenue, Hartford, CT 06106

Place
Postage
Stamp
Here