

Prevención del cáncer: *plan de acción personal*

Lo más importante que puede hacer para prevenir el cáncer es vivir una vida saludable. De hecho, entre 3 a 5 de cada 10 casos de cáncer pueden prevenirse al hacerlo.

Fecha: _____

Lo más importante que puede hacer para prevenir el cáncer es llevar un estilo de vida saludable. De hecho, al hacerlo se pueden prevenir entre 3 y 5 de cada 10 casos de cáncer.

Evaluación de riesgo personal y valores

A casi 4 de cada 10 personas se les diagnosticará un cáncer en algún momento de su vida. Entre más factores de riesgo tenga, mayor será su riesgo personal de contraer cáncer.

Mis factores de riesgo (marque todos los que apliquen):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Yo fumo. | <input type="checkbox"/> No me hago pruebas de detección de cáncer recomendadas por mi médico. |
| <input type="checkbox"/> Tengo antecedentes familiares de cáncer. | <input type="checkbox"/> No me he instruido acerca de cómo prevenir el cáncer. |
| <input type="checkbox"/> Tengo sobrepeso. | <input type="checkbox"/> No estoy al día con mis vacunas (como la hepatitis B y el virus del papiloma humano [VPH]). |
| <input type="checkbox"/> No soy físicamente activo. | |
| <input type="checkbox"/> Ingiero mucha azúcar. | |
| <input type="checkbox"/> No como frutas y vegetales todos los días. | |
| <input type="checkbox"/> No siempre uso protector solar. | |

Prevenir el cáncer es importante para mí porque yo quiero (marque todos los que aplican):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Estar con mis seres amados. | <input type="checkbox"/> Pasar mi tiempo de manera saludable y disfrutar de la vida en lugar de estar en los consultorios de los médicos y los hospitales. |
| <input type="checkbox"/> Evitar la carga del cáncer a mi familia. | |
| <input type="checkbox"/> Evitar tratamientos para el cáncer, cirugía y los efectos secundarios. | |
| <input type="checkbox"/> Evitar los costos de atención médica del cáncer. | |



Mi plan de acción personal

Utilice la hoja de trabajo en la página 2 para ayudarlo a calificar su progreso en el desarrollo de la prevención del cáncer dentro de su estilo de vida. Cada semana, concéntrese en solo 1 o 2 de las siguientes áreas para convertirse en un “experto” en la prevención del cáncer:

- 1 Dejar de usar todos los productos de tabaco.
- 2 Mantener un peso saludable.
- 3 Moverse más.
- 4 Comer más fibra que incluya cinco porciones de fruta y vegetales por día.
- 5 Limitar el azúcar en lo que come y bebe.
- 6 Disminuir el consumo de carne roja en su dieta y evitar carnes procesadas (tocino, salchichas, perros calientes).
- 7 Consumir menos sal.
- 8 Limitar las bebidas alcohólicas diarias a 2 para los hombres y 1 para las mujeres.
- 9 Poner en práctica la protección solar.
- 10 Vacunarse (hepatitis B y VPH) y hacer todas las pruebas de detección del cáncer que sean apropiadas.

CONVERTIRSE EN UN EXPERTO EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Para cada recomendación, marque si usted está “apenas empezando”, “progresando” o “ya es experto”.

1 Dejar de utilizar productos de tabaco (productos sin humo, cigarrillos, cigarros, pipas y cigarrillos electrónicos).

Apenas empezando

- He hablado con mis seres amados acerca de dejar de fumar.

Progresando

- He buscado recursos.

Ya soy experto

- No utilizo productos de tabaco.

2 Mantener un peso saludable (usando el rango del índice de masa corporal [IMC] “normal” entre 18.5–24.9).

Apenas empezando

- Estoy en sobrepeso con un IMC por encima de 25.

Progresando

- Estoy trabajando en un plan de dieta y de actividad física.

Ya soy experto

- Estoy dentro de un rango de IMC normal.

3 Moverse más (meta semanal de 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa).

Apenas empezando

- Hago poca o ninguna actividad física cada semana.

Progresando

- Estoy aumentando mi actividad física diaria.

Ya soy experto

- Cumplo con mi meta de actividad física cada semana.

4 Aumentar el consumo de fibras a 25 o 30 gramos y 5 porciones de fruta y vegetales al día.

Apenas empezando

- Yo consumo menos de 10 gramos de fibra y de 0 a 1 porción de frutas y vegetales al día.

Progresando

- Yo consumo 15 o 20 gramos de fibra y entre 2 y 4 porciones de fruta y vegetales al día.

Ya soy experto

- Yo consumo 25 o 30 gramos de fibra y 5 porciones de frutas y vegetales al día.

5 Limitar el azúcar en la comida y las bebidas (un máximo diario de 9 cucharaditas para los hombres y 6 cucharaditas para las mujeres).

Apenas empezando

- No le pongo mucha atención a la cantidad de azúcar que consumo.

Progresando

- Estoy haciendo elecciones más saludables sobre lo que como y bebo.

Ya soy experto

- Por lo general, evito los alimentos y las bebidas dulces.

6 Disminuir el consumo de carne roja (a un límite total semanal entre 3 y 6 porciones de 18 onzas).

Apenas empezando

- Yo consumo más de 6 porciones de carne roja cada semana.

Progresando

- A menudo, consumo entre 3 y 5 porciones de carne roja a la semana.

Ya soy experto

- Consumo menos de 3 porciones de carne roja a la semana.

7 Consumir menos sal (un límite diario de 2300 miligramos [mg] y un límite ideal de 1500 mg).

Apenas empezando

- Principalmente, consumo alimentos procesados y siempre agrego sal a mi comida.

Progresando

- Limito los alimentos procesados y utilizo menos sal cuando como o cocino.

Ya soy experto

- Rara vez consumo alimentos procesados o agrego sal.

8 Limitar las bebidas alcohólicas a 2 bebidas para hombres y 1 bebida para mujeres.

Apenas empezando

- Siempre bebo más de lo establecido.

Progresando

- Algunas veces bebo más de lo establecido.

Ya soy experto

- Nunca bebo más de lo establecido.

9 Poner en práctica la protección solar (usar un protector solar diariamente, usar ropa que lo proteja y evitar usar camas de bronceado).

Apenas empezando

- Rara vez sigo las pautas.

Progresando

- Usualmente trato de seguir las pautas.

Ya soy experto

- Siempre sigo las pautas.

10 Vacunarse (hepatitis B y VPH) y hacer las pruebas recomendadas de detección para el cáncer.

Apenas empezando

- No me he vacunado ni me he hecho pruebas de detección, y no entiendo por qué es importante.

Progresando

- He recibido la mayoría de las vacunas y me han realizado las pruebas de detección apropiadas.

Ya soy experto

- Estoy al día con todas mis vacunas y pruebas de detección.

Mi plan para convertirme en experto en la prevención del cáncer

Cada semana, revise 1 o 2 recomendaciones de prevención del cáncer en las que esté "apenas empezando" o "progresando" (según su calificación en la [página 2](#)). Luego, complete la siguiente sección para planificar como volverse "experto".

Recomendación	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1 Deje de usar todos los productos de tabaco.				
2 Mantenga un peso saludable.				
3 Muévase más.				
4 Aumente su consumo de fibra y coma 5 frutas o vegetales al día.				
5 Limite el azúcar en las bebidas y comidas.				
6 Disminuya el consumo de carne roja en su dieta y evite las carnes procesadas.				
7 Consuma menos sal.				
8 Limite las bebidas alcohólicas a 2 para los hombres y 1 para las mujeres por día.				
9 Ponga en práctica la protección solar.				
10 Hágase vacunar (hepatitis B y VPH) así como todas las pruebas de detección de cáncer apropiadas.				

Cómo me voy a volver un experto en _____:

Yo haré: _____

Los posibles problemas para cumplir esta meta son: _____

Las cosas que me ayudarán a cumplir mi meta son: _____

Cómo me voy a volver un experto en _____:

Yo haré: _____

Los posibles problemas para cumplir esta meta son: _____

*Mis amigos, familiares o equipo de atención médica del cáncer me pueden ayudar a cumplir esta meta por medio de: _____

Cómo me voy a volver un experto en _____:

Yo haré: _____

Los posibles problemas para cumplir esta meta son: _____

Las cosas que me ayudarán a cumplir esta meta son: _____

¿Dónde puedo obtener más información?

Los siguientes recursos en línea proporcionan información útil:

- Intermountain Healthcare intermountainhealthcare.org/patienthandouts
- National Cancer Institute cancer.gov
- American Institute for Cancer Research aicr.org/new-american-plate/reduce-diet-new-american-plate-portion
- American Cancer Society cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/eat-healthy/find-healthy-recipes/main-dishes
- Choose My Plate choosemyplate.gov

Recursos de Intermountain

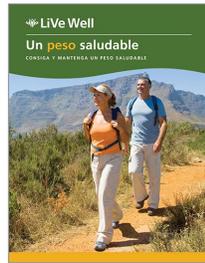
Pídale a su proveedor de atención médica copias de estos recursos, para ayudarlo a volverse un experto en la prevención del cáncer.



Dejar el tabaco:
su viaje a la
libertad



El alcohol:
considere lo
que bebe



Un peso
saludable



Plan de
alimentación diario
bajo en sodio



Plan de
alimentación
alto en fibra



Vivir bien,
moverse más

Preguntas para mi médico

Cancer Prevention: Personal action plan

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018-2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS3515-05/19 (Last reviewed - 05/19) (Spanish translation 07/18 by inWhatLanguage)