

# 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

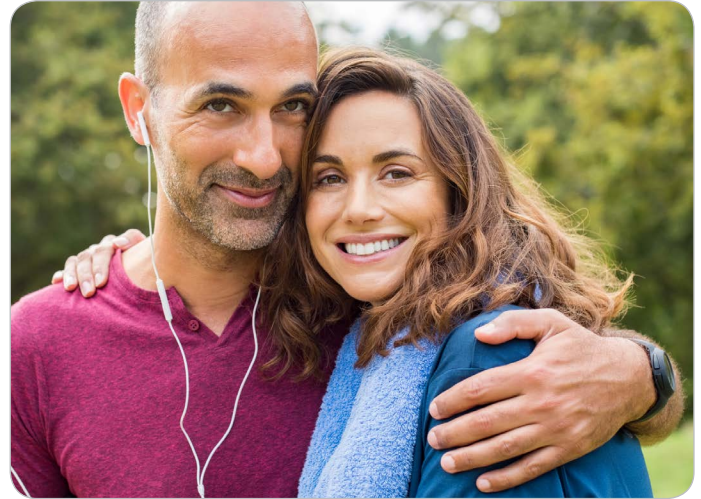
A casi 4 de cada 10 personas se les diagnosticará un cáncer en algún momento de su vida. Entre más factores de riesgo tenga, mayor será su riesgo personal de contraer cáncer.

### 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

- Cumpló 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
<b>1</b> Deje de usar todos los productos de tabaco.				
<b>2</b> Mantenga un peso saludable.				
<b>3</b> Muévase más.				
<b>4</b> Aumente su consumo de fibra y coma 5 frutas o vegetales al día.				
<b>5</b> Limite el azúcar en las bebidas y comidas.				
<b>6</b> Disminuya el consumo de carne roja en su dieta y evite las carnes procesadas.				
<b>7</b> Consuma menos sal.				
<b>8</b> Limite las bebidas alcohólicas a 2 para los hombres y 1 para las mujeres por día.				
<b>9</b> Ponga en práctica la protección solar.				
<b>10</b> 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](http://intermountainhealthcare.org/patienthandouts)
- National Cancer Institute [cancer.gov](http://cancer.gov)
- American Institute for Cancer Research [aicr.org/new-american-plate/reduce-diet-new-american-plate-portion](http://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](http://cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/eat-healthy/find-healthy-recipes/main-dishes)
- Choose My Plate [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

## Recursos de Intermountain

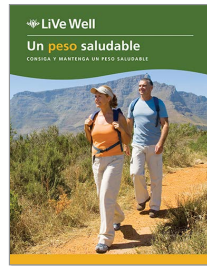
Pídale a su proveedor de atención médica copias de estos recursos, para ayudarlo a volverse un experto en la prevención del cáncer.



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](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS3515-05/19 (Last reviewed - 05/19) (Spanish translation 07/18 by inWhatLanguage)