

LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Y USTED

¡Las pequeñas decisiones que toma todos los días pueden tener un enorme impacto en su salud actual y futura!



Estas son algunas estrategias clave para prevenir el cáncer:

- **Coma frutas y verduras todos los días** para incorporar fitoquímicos y antioxidantes, que tienen propiedades de protección.
- **Evite las carnes asadas, ahumadas y procesadas** como tocino, embutidos y fiambres.
- **Disminuya el exceso de peso.** Los estudios han demostrado que incluso la pérdida modesta de peso puede reducir esos riesgos considerablemente.
- **Si bebe alcohol, hágalo con moderación.** Esto significa 1 bebida (12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1½ onzas de licor de graduación alcohólica 80) por día en el caso de las mujeres y 2 bebidas como máximo por día en el caso de los hombres.
- **Hágase exámenes de detección del cáncer con regularidad.** Consulte a su proveedor de atención médica para determinar qué exámenes de detección debe hacerse y con qué frecuencia.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR CONOZCA SUS VALORES

Conozca sus parámetros de salud principales: peso/IMC, presión arterial, colesterol y azúcar en sangre/glucosa.

Proporcionado por

navigate^o

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting