

## En la lucha contra las enfermedades, el conocimiento es poder.

Día a día, usted toma medidas para protegerse y proteger a su familia de todo posible peligro; pero, ¿qué está haciendo para protegerse y protegerla de enfermedades como el cáncer, la diabetes, las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro?

Cada año, casi un millón y medio de personas mueren, a causa de estas enfermedades. Esto significa que aproximadamente dos de cada tres muertes se deben a éstas.

La American Cancer Society, American Diabetes Association, y American Heart Association desean hacerle saber que si controla responsablemente sus elecciones diarias, puede reducir —en buena medida— el riesgo de que usted o su familia sufran de cáncer, diabetes, enfermedades del corazón y/o ataques al cerebro.

**Aliméntese correctamente.  
Manténgase activo.  
No fume.  
Visite a su doctor.  
¡Y viva!**

Podemos darle la información que necesita sobre el cáncer, la diabetes, las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro, para ayudarle a prevenir estas enfermedades. Para obtener más información, diríjase a [www.everydaychoices.org](http://www.everydaychoices.org) o llame al 1-866-399-6789.

Para obtener más información,  
diríjase a [www.everydaychoices.org](http://www.everydaychoices.org)  
o llame al 1-866-399-6789.

### American Cancer Society

1-800-227-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

### American Diabetes Association

1-800-342-2383  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### American Heart Association

1-800-242-8721  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)



# Elecciones diarias para una vida saludable



*Escoja ayudar a prevenir el cáncer, la diabetes, las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro*

## FORTALEZCA SU SALUD CON ALIMENTOS NUTRITIVOS.



- Coma, diariamente, al menos cinco porciones de frutas y verduras. Son nutritivas, bajas en calorías y de alto contenido en fibra.
- Cuidese de las grasas saturadas y del colesterol.
  - Escoja pescado, pollo, pavo, y cortes magros de carne de res o de cerdo.
  - Seleccione frijoles o soya.
  - Seleccione productos no grasos o de bajo contenido graso, como por ejemplo, leche, quesos y demás derivados lácteos no grasos o de bajo contenido graso. Gradualmente, sustituya la leche común por leche descremada.
- Use menos grasa al cocinar. En lugar de freír los alimentos, hornéelos, áselos a la lumbre o a la parrilla, hiérvalos, cuézalos al vapor o a fuego lento, o en horno de microondas.
- Controle el tamaño de las porciones; especialmente, el de los alimentos de alto contenido graso y azúcar.
- Para perder peso, ingiera menos calorías y quemé más por medio del aumento de su actividad física.

## ASEGURE SU BIENESTAR POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Manténgase físicamente activo(a) para controlar su peso, lucir y sentirse bien, y reducir su riesgo de contraer graves enfermedades.

- Dedíquese a alguna actividad física durante al menos 30 minutos, cinco días a la semana o más.
- ¿No tiene 30 minutos libres? Haga tres sesiones de 10 minutos, o dos de 15 diariamente.

## PROTÉJASE DEL TABACO.



El tabaco ocasiona la muerte de más de la mitad de los fumadores. No sea una de sus víctimas.

- Si no fuma, no empiece a hacerlo.
- Si fuma, deje de hacerlo. No va a ser fácil, pero si aprovecha los recursos adecuados, duplicará sus posibilidades de vencer este hábito. Hable con su médico o comuníquese con nosotros.

## Lleve consigo esta lista a su próxima consulta médica.

1. A mi edad, ¿qué exámenes de detección debería hacerme?
2. Tengo antecedentes familiares de (cáncer, diabetes, enfermedades del corazón, o ataques al cerebro). ¿Debería — por eso — seguir un programa diferente de pruebas de detección?
3. Dados mis antecedentes familiares, ¿debería preocuparme más por mi dieta, mi peso, o mi nivel de actividad física?
4. ¿Es saludable mi peso? ¿Qué podría hacer para bajarlo?
5. ¿Cuánta actividad física debería hacer? ¿Cómo podría empezar?
6. ¿Cuál sería, en mi caso, el mejor método para dejar de fumar?

## MANTÉNGASE ALEJADO (A) DE LAS ENFERMEDADES, VISITE A SU DOCTOR CON REGULARIDAD.



Muchas de las enfermedades que amenazan la vida pueden tratarse más eficazmente y hasta evitarse por completo; pero para ello se necesita la ayuda del médico.

- Asegúrese de preguntarle acerca de los siguientes exámenes de detección, recomendados por la Sociedad Americana del Cáncer, la Asociación Americana de la Diabetes y la Asociación Americana del Corazón.

**Medición de la presión arterial:** Realizarla en cada consulta médica de rutina.

**Índice de masa corporal (BMI):** Verificarlo en cada consulta médica de rutina.

**Examen clínico de los senos (CBE) y mamografía:** Realizarlo cada tres años, hasta los 40 años de edad; y a partir de entonces, cada año, con su mamograma.

**Prueba de Papanicolaou:** Realizarla anualmente, desde los 20 hasta los 30 años de edad; y cada uno a tres años, a partir de los 30 años de edad, dependiendo del tipo de prueba y de los resultados en el pasado.

**Examen de colesterol:** Realizar las pruebas correspondientes cada cinco años, a partir de los 20 años de edad.

**Prueba de glucosa (azúcar) en la sangre:** Realizarla en ayunas, cada tres años, a partir de los 45 años de edad.

**Examen de detección de cáncer de colon:** Dependiendo del tipo de prueba, realizarlo cada uno a diez años, a partir de los 50 años de edad.

**Examen de próstata:** A partir de los 50 años de edad, consulte con su médico acerca de las ventajas y desventajas de este examen.