

---

# 101 Cosas Que Usted Puede Hacer Para Combatir el Cáncer

## Examínese

1. Preguntele a su doctor cuales son las guías de prevención adecuadas para usted.
2. Hable con su doctor para programar un mamograma.
3. Si usted tiene 50 años de edad ó más, hable con su doctor para ser examinado para el cancer del colon rectal.
4. Si usted tiene 21 años de edad ó más, hagase la prueba del cuello uterino, junto con la prueba normal de Papanicolaou.
5. Visite [www.cancer.org](http://www.cancer.org) para aprender acerca del auto examen del seno y preguntele a su doctor cual es la tecnica mas apropiada.
6. Visite el [www.cancer.org](http://www.cancer.org) para aprender más del cáncer en general.
7. Recuerdele a sus amigas y miembros de su familia hacerca del auto examen del seno. Para detectar el cancer.
8. Recuerdele a sus amigos y miembros de su familia hacerca de los exámenes para detectar el cáncer.
9. Examínese para el cancer de la piel, y recuerdele a sus amigos y miembros de familia a hacer lo mismo.
10. Como progrese en edad, vea si hay cambios en marcas de su piel ó pecas. Y si hay cambios en su piel, enseñeselos a su doctor.
11. Hable con su doctor para examinarse para el cancer de la próstata, y receurdele a sus amigos y miembros de familia a que hagan lo mismo.
12. Visite su dentista regularmente. Exámenes de cavidad orales forman parte de exámenes regulares.
13. Vea a un optomologo para un examen de la vista, un examen de la vista puede detectar cáncer y otros problemas médicos.
14. Conosca el riesgo de cancer en su familia y examínese apropiadamente.
15. Si usted es de decendencia Africana familiarisese con los tipos de cancer que son de riesgo.

## Haga

16. Visite al [www.cancer.org](http://www.cancer.org) para información para combatir el cáncer.
17. Tome el asesoramiento de salud en [www.cancer.org/greatamericans](http://www.cancer.org/greatamericans).
18. Done \$1 ó \$2 dolares por cheque a la Sociedad Americana del Cáncer atravez de la campaña de reducción de pago de su empleo.
19. Lea é imprima las guías de detección del cáncer en el [www.myfamilywellness.org](http://www.myfamilywellness.org).
20. Inscríbese para recibir recordatorios para detección en el [www.cancer.org/remindme](http://www.cancer.org/remindme).
21. Envíe un e-card de [cancer.org](http://cancer.org) animando a un amigo (a) a recibir un examen.
22. Desarrolle un tributo a un ser querido en el [www.cancer.org/mosaic](http://www.cancer.org/mosaic).
23. Unase a un programa de bienestar de salud en el [www.acsworkplacesolutions.com](http://www.acsworkplacesolutions.com).

próxima página

## 101 Cosas Que Usted Puede Hacer Para Combatir el Cáncer

---

24. Hable con su doctor acerca de la vacuna para el cancer del cuello uterino.
25. Aboge para asuntos relacionados contra el cáncer uniendose a la Sociedad Americana del Cáncer Red de Acción del Cáncer en el [www.acscan.org](http://www.acscan.org).
26. Trate bronceado de spray en vez de baños de sol.
27. Protejase contra el sol poniendose una playera, usando gorras, usando bloqueador de sol y usando lentes de sol.
28. Participe en procesos clínicos. Para saber más sobre los servicios de procesos clínicos de la Sociedad Americana del Cáncer, visite el [www.cancer.org](http://www.cancer.org).
29. Mueba (su cuerpo) – unase a un gimnasio, camine, corra, por promedios de 30 minutos al día, cinco días por semana.
30. No fume.
31. Deje de fumar. Unase al Great American Smokeout en Noviembre ó llame a la linea gratuita para dejar de fumar en Pennsylvania (Free Quitline), 1.800.QUIT.NOW (1.800.784.8669).
32. Evite humo de segunda mano.
33. Apoye prohibiciones de fumar en areas publicas.
34. Use un ribbon de color rosa.
35. Done sus millas aereas al programa de Millas Aereas de la Sociedad Americana del Cáncer. Para más información, visite el [www.cancer.org](http://www.cancer.org).
36. Cresca su cabello y donelo para una peluca.
37. Compre daffodils durante Los Días de Daffodils (Daffodil Days®) de la Sociedad Americana del Cáncer.
38. Atienda un evento de conciencia/prevención/ recaudación de fondos cada mes.
39. Promueba la Red de Sobrevivientes del Cáncer en el [www.cancer.org/csn](http://www.cancer.org/csn).
40. Atienda un evento de Coaches vs. Cancer®. Para fechas y localidades, visite [www.cancer.org/coaches](http://www.cancer.org/coaches).
41. Hagase un Corredor de Caridad de ACS (visite el [www.cancer.org](http://www.cancer.org)) si le gusta participar en maratones, triatlones y eventos de resistencia.
42. Hable con un official para Dar Planeado de la Sociedad Americana del Cáncer acerca opciones de planeamiento para der de sus finanzas, impuestos, y estado. Llame al 1.800.ACS.2345 ó visite el [www.cancer.org](http://www.cancer.org) para más información.
43. ¡Planee para mantenerse activo por lo menos 30 minutos, cinco días por semana – incluso más es mejor!
44. Patronize acciones por línea como Mission Pescado (MissionFish en Ingles) para donar un porcentaje de las ganancias a organizaciones del cancer.
45. Use [www.searchtofight.org](http://www.searchtofight.org) como su motor de búsqueda.
46. Done su automobile usado para Carros por la Cura (Cars for a Cure® en Ingles) en el [www.cancer.org/cars](http://www.cancer.org/cars).
47. De a la Sociedad Americana del Cáncer en Memoria ó en Honor de un ser querido.
48. Vea videos relacionados con el cancer en el [www.youtube.com/amer cancersociety](http://www.youtube.com/amer cancersociety).
49. Ponga eslabones de esos videos en sus medios sociales ó mandelos por correo electronico a sus amigos y familia.

50. Participe en el Programa de Prevención del Cáncer-3 (Cancer Prevention Study-3 — CPS-3 en Ingles). Para más información on CPS-3, visite el [www.cancer.org/cps3](http://www.cancer.org/cps3).
51. Inscríbese para participar en las series Yo Puedo Adaptarme de la Sociedad Americana del Cáncer, un programa gratuito y educacional para gente enfrentando el cancer, ya sea personalmente ó como un familiar, amigo ó portador de cuidado. Clases disponibles por línea en el [www.cancer.org/icancope](http://www.cancer.org/icancope).
52. Compre un passe para jugar Golf en Pennsylvania. Haga una donación de \$30 a la Sociedad Americana del Cáncer y recibá un juego gratis de golf. Para una lista completa de cursos participantes ó para más información, llame al 717.533.6144, ext. 3062.
53. Compre artículos y ropa de la Sociedad Americana del Cáncer en el [www.acsgiftshop.com](http://www.acsgiftshop.com).
54. Vea los videos de Lucha contra el Cáncer con Diversión (Watch “Fight Cancer with Fun” en Ingles) en el [www.cancer.org](http://www.cancer.org) para consejos para ser mas activo en el hogar, en el trabajo in en su comunidad.
55. Inscríbese para consejos mensuales de prevención y detección temprana en el [www.cancer.org](http://www.cancer.org).
56. Inscríbese por un recordatorio para un memograma en el [www.cancer.org/mammogramreminder](http://www.cancer.org/mammogramreminder).
57. Tenga conversaciones regulares con los miembros de su familia acerca de la importancia de la prevención y detección temprana del cancer y ponga el ejemplo en su hogar.

### Alimentación

58. Coma comidas frescas. Más de 80 porciento de Pensilvanians dicen correctamente que la dieta es parte importance en la prevención de algunas formas de cancer, de acuerdo a una reciente Enquesta de Pacientes.
59. Acepte el reto del Gran Reto Americano de Comer Bien (Great American Eat Right Challenge and Ingles) en el [www.cancer.org/greatamericans](http://www.cancer.org/greatamericans).
60. Escriba exactamente cuanto come y bebe. Manteniendo un diario le puede ayudar a romper con malas costumbres y adaptar una vida más saludable.
61. Llene su despensa con cosas saludables. Imprima una lista de compras en el [www.cancer.org/greatamericans](http://www.cancer.org/greatamericans).
62. Elija granos completos sobre granos refinados.
63. Limite comidas humadas ó escabechadas.
64. Vapore sus vegetales.
65. Mantenga un balance en el consumo de calorías con actividad física.
66. Tome mucha agua.
67. Tome te.
68. Limite el consumo de alcohol, y si toma, mantengalo a no más de una bebida para mujeres y dos bebidas al día para los hombres.
69. Consuma comidas que producen energía como el kiwi, los gitomates, el melon, nueces Brasileñas y ajo.
70. Escoja carnes magras y evite la grasa del animal..
71. Obtenga suficiente Calcio y Folate a través de una dieta apropiada.

próxima página

72. Cambie su plato de sena por su plato de ensalada. Pequeños platos le darán la impresión de porciones grandes.
73. Memorize cinco anti-oxidantes é incluyalos en su dieta.

### Ayude

74. Ayude a alquien a dejar de fumar, acompañelo a el/ella para clases para dejar de fumar, ofresca a ir a caminar cuando sea necesario y promueba la línea gratuita Pennsylvania Free Quitline, 1.800.QUIT.NOW (1.800.784.8669).
75. Cuando sus amigos/amigas, compañeros de trabajo y miembros de familia tienen preguntas acerca del cáncer, dirijalos a la Sociedad Americana del Cáncer al 1.800.ACS.2345 ó en el [www.cancer.org](http://www.cancer.org).
76. Considere donar su médula ósea ó un riñón. Para más información, visite [www.myfamilywellness.org](http://www.myfamilywellness.org).
77. Desarrolle la red de entrega de comidas para alguien que esta sobre llevando un tratamiento del cancer.
78. Sirva como Voluntario para el programa “Camino a la Recuperación” (Road to Recovery en Ingles). Un programa gratis que provee transportación de ida y vuelta a pacientes con sus tratamientos externos. Para más información o para ser voluntario llame al 1.800.ACS.2345 ó visite el [www.cancer.org](http://www.cancer.org).
79. Ofresca el cuidado de niños a sus amigos y miembros de su familia para que puedan someterse a exámenes de cáncer.
80. Promueba la Red de Sobrevivientes del Cáncer (CancerSurvivors Network en Ingles), un systema de soporte emocional disponible por el Internet creado por y para sobrevivientes de cancer y sus proveedores de cuidado. Para más información, visite [www.cancer.org/csn](http://www.cancer.org/csn).
81. Compre y lleve la despensa a una familia luchando contra el cáncer.
82. Ayude a esa familia con tareas cotidianas, corte la grama, camine al perro, mantenga a los niños por la noche y si puede lave la ropa.
83. Ofresca su hogar para los amigos del paciente de cancer.
84. Sirva como voluntario en un centro de tratamiento del cancer.
85. Forme un Equipo de Relevo para Vida (Relay For Life team en Ingles). Encuentre un evento local y firme en el [www.relayforlife.org](http://www.relayforlife.org).
86. Si un ser querido es un sobreviviente de cancer, llevelo (a) a su evento local de Relevo y apoyelo para caminar en la vuelta final de Victoria de Sobrevivientes.
87. Participe en la caminata de la Sociedad Americana del Cáncer; “Haciendo Zancadas Contra el Cáncer de los Senos” (Making Strides Against Breast Cancer en Ingles). Una caminata que une comunidades para honrar sobrevivientes del cancer de los senos, educa a mujeres acerca de la prevención y la detección, procurar fondos y crear conciencia. Encuentre un evento cerca de usted y comienze un equipo en el [www.cancer.org/stridesonline](http://www.cancer.org/stridesonline).
88. Apoye un evento de Coaches vs. Cáncer. Sirva como voluntario, contribuya y atienda. Para más información, visite el [www.cancer.org/coaches](http://www.cancer.org/coaches).

próxima página

### Use sus habilidades y talentos

89. Añade eslabones de conciencia de cancer como el [www.cancer.org](http://www.cancer.org) – a su correo electronico personal ó paginas de medios sociales.
90. Ponga esta lista ó eslabon en paginas de medios sociales.
91. Promuebe diariamente lo que estas haciendo para combatir el cancer.
92. ¿Eres un cosmetologo con licencia? Sirve como voluntario en un Lusca Bien... Sientase Mejor (Volunteer for Look Good...Feel Better® en Ingles), un taller de la Sociedad Americana del Cáncer que enseña a mujeres a comprender los cambios y como cuidar de la piel y cabello durante el tratamiento del cancer.
93. ¿Eres un terapeuta de masaje? Ofrece masages complementarios para pacientes de cancer y sus proveedores de cuidado.
94. ¿Envuelto en servicios financieros? Ofresca ayuda con las finanzas de una familia de un paciente de cáncer, manejando el costo de los hospitals, seguro médico é incapacidad.
95. ¿En el campo de construcción? Ofresca sus servicios a un paciente de cáncer. Ayude con reparaciones, construcción de rampas y mantenimiento de rutina.
96. Done algo para una subasta de beneficio al cancer.
97. Organize una recauda de impuestos para un paciente de cáncer.
98. Done su cabello largo a caridades de cancer como, Pantene's Beautiful Lengths.
99. Promueba los programas de prevencion y detección temprana del cáncer de la Sociedad Americana del Cáncer.
100. Sirva como voluntario para entretener niños en centro de pediatrico de cancer.

### For favor

101. ¡Seleccioné una cosa que Usted Puede Hacer y hagala ahora mismo!

próxima página