



Cancer Center

UNIVERSITY OF COLORADO

Prevention and early detection are key. What can you do to help yourself prevent the top 5 cancers?

1) Lung Cancer

Quit smoking or breathing in smoke from others. Quitting at any age, regardless of how much you have smoked, may lower your risk of lung cancer since your lung tissue will gradually start to repair itself. Radon has been known to cause lung cancer. Having your home tested and treated can reduce your exposure to radon. A diet of fruits and vegetables may also help reduce risk of lung cancer.

Screening: Talk to your doctor about lung cancer screening if you:

- Have smoked one pack a day for 30 years (on average), and
- Are a current smoker or have quit within the past 15 years, and
- Are between 55 and 80 years old

2) Colorectal Cancer

Healthy eating and exercise can help decrease the likelihood of colorectal cancer. Being overweight increases the risk of developing colorectal cancer. Avoid eating a lot of red meats (beef, pork, lamb and liver) and processed meats (hotdogs, deli meats) and eat more vegetables and fruits. Having fiber in your diet, especially from whole grains, may lower risk for colorectal cancer. Avoid smoking and heavy drinking.

Screening: If you're 45 years or older, you should start getting screened for colorectal cancer. Several types of tests can be used, and your provider will recommend which options are best for you.

Weight gain in adulthood has been linked with a higher risk of breast cancer after menopause. Manage your weight by eating a well balanced diet, limiting your alcohol to no more than one drink per day, and getting at least 150 minutes of moderate intensity or 75 minutes of vigorous intensity activity each week. (*Moderate activity = still able to talk in full sentences, but heart rate and breathing are increased; Vigorous activity = increased heart rate, sweating and faster breathing, difficult to talk in full sentences*).

Screening: Once you turn 40, you should have yearly mammograms. Consult with your doctor to determine your risk for breast cancer to determine if screening should begin earlier.

4) Prostate Cancer

Eat at least 2.5 cups of a wide variety of vegetables and fruits every day, be physically active, and stay at a healthy weight.

Screening: Talk with your doctor to discuss your individual risk factors for developing prostate cancer to determine at what age screening is appropriate for you.

5) Melanoma

Avoid suntans and sunburns. When you're outside, stay in the shade, avoid being in direct sunlight when the UV index is highest (10 – 4 pm), wear long sleeves and pants, and wear sunscreen. Sunscreen should be the last layer of defense. Remember to reapply sunscreen every 2 hours.

Screening: complete yearly skin checks to look for any suspicious freckles or moles. Talk to your doctor if you find any.

3) Breast Cancer

Boys **and** girls age 9-17 and young adults 18-26 need the HPV Vaccine. HPV is a virus that can cause 6 different types of cancer. You can help protect your child against these types of cancers by getting them vaccinated from HPV.

Contact your doctor to learn more or contact the office of Community Outreach and Engagement with questions.



Cancer Center

UNIVERSITY OF COLORADO

La prevención y la detección temprana son clave. ¿Cómo puedes ayudarte a prevenir los 5 cánceres principales?

1) Cáncer de Pulmón

Dejar de fumar o respirar el humo de los demás. Dejar de fumar a cualquier edad, sin importar cuánto haya fumado, puede reducir su riesgo de cáncer de pulmón ya que su tejido pulmonar comenzará a repararse gradualmente. También el radón puede causar cáncer de pulmón. Examinando y tratando su hogar puede reducir su exposición al radón. Una dieta de frutas y verduras también puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de pulmón.

Exámenes de detección: Hable con su doctor sobre la detección del cáncer de pulmón si usted:

- Has fumado un paquete al día por 30 años (en promedio), y
- Todavía fumas o ha dejado de fumar en los últimos 15 años, y
- Tienes entre 55 y 80 años

2) Cáncer Colorrectal

La alimentación saludable y el ejercicio pueden ayudar a bajar la probabilidad de cáncer colorrectal. Estar sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Evite comer muchas carnes rojas (carne de vaca, cerdo, cordero e hígado) y carnes procesadas (perritos calientes, cortes de delicatessen) y coma más verduras y frutas. El tener fibra en su dieta, especialmente de granos integrales, puede reducir el riesgo de cáncer colorrectal. Evite fumar y beber en exceso.

Exámenes de detección: Si tienes 45 años o más, debes comenzar a hacerte la prueba de detección de cáncer colorrectal. Se pueden usar varios tipos de pruebas, y su proveedor le recomendará las mejores opciones para usted.

3) Cáncer de Seno

Para obtener más información o póngase en contacto con la oficina de alcance y apoyo según sus preguntas.

center@cuanschutz.edu

al menos 150 minutos de actividad de moderada intensidad o 75 minutos de actividad de vigorosa intensidad cada semana. (Actividad moderada = todavía capaz de hablar en oraciones completas, pero con el ritmo cardíaco y la respiración aumentada; Actividad vigorosa = ritmo cardíaco aumentado, sudoración y respiración más rápida, difícil de hablar en oraciones completas).

Exámenes de detección: Una vez que cumpla 40 años, debe hacerse mamografías anuales. Consulte con su médico para determinar su riesgo de cáncer de seno y determinar si la detección debe comenzar antes.

4) Cáncer de Próstata

Coma al menos 2,5 tazas de una amplia variedad de verduras y frutas todos los días, esté físicamente activo y manténgase en un peso saludable.

Exámenes de detección: Hable con su médico para discutir sus factores de riesgo individuales para desarrollar cáncer de próstata para determinar a qué edad la detección es apropiada para usted.

5) Melanoma

Evite los bronceados y las quemaduras solares. Cuando esté afuera, mantente en la sombra, evita estar bajo la luz solar directa cuando el índice UV es más alto (10 – 4 pm), usa mangas y pantalones largos, y usé protector solar. El protector solar debe ser la última capa de defensa. Recuerde volver a aplicar protector solar cada 2 horas.

Exámenes de detección: Agace exámenes anuales de la piel para buscar pecas o lunares sospechosos. Consulte a su médico si encuentra algún lunar o pecas sospechosas.

Consejo adicional:

Los niños y niñas de 9 a 17 años y los adultos jóvenes de 18 a 26 años necesitan la vacuna contra el VPH. El VPH es un virus que puede causar 6 tipos diferentes de cáncer. Usted puede ayudar a proteger a su hijo contra estos tipos de cáncer vacunando contra el VPH.