



## Lower your cancer risk

Whether you're caring for a loved one or fighting your own battle, cancer can affect us all. That's why it's important to learn about cancer risk, prevention, screening, and care.



### Reduce your risk

Lower your risk by maintaining a healthy weight, eating right, and staying active. Also try to avoid tobacco, limit the amount of alcohol you drink, and protect your skin in the sun.



### Understand common cancers

Find out about the most common cancers, including colorectal, cervical, blood, prostate, breast, and lung.



### Get support at every step

[Use this helpful tool](#) to see recommended screenings based on your health history.<sup>1</sup> Access tips, information, and resources about prevention, diagnosis, treatment, and recovery.



Scan the QR code or visit [kp.org/cancer](https://kp.org/cancer) for more resources.

1. The online screening tool and chart above are for educational use only. They're not intended or designed as substitutes for the reasonable exercise of independent clinical judgment by practitioners, considering each patient's needs on an individual basis. Guideline recommendations apply to populations of patients. Clinical judgment is necessary to design treatment plans for individual patients.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



# Reduzca su riesgo de cáncer

Ya sea que cuide a un ser querido o que enfrente su propia batalla, el cáncer puede afectarnos a todos. Por eso es importante informarse sobre el riesgo, la prevención, las pruebas de detección y los cuidados del cáncer.



## Reduzca su riesgo

Para reducir el riesgo, mantenga un peso saludable, aliméntese bien y haga actividad física. Además, intente evitar el consumo de tabaco, limite la cantidad de alcohol que bebe y proteja su piel del sol.



## Conozca los tipos de cáncer más comunes

Obtenga información sobre los tipos de cáncer más frecuentes, como el cáncer colorrectal, de cuello uterino, de próstata, de seno, de pulmón y en la sangre.



## Reciba apoyo en cada paso

Use esta [herramienta útil](#) para saber qué pruebas de detección se recomiendan según sus antecedentes de salud.<sup>1</sup> Obtenga consejos, información y recursos sobre la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la recuperación.



Escanee el código QR o visite [kp.org/cancer](https://kp.org/cancer) (haga clic en "Español") para obtener más recursos.

1. La herramienta de prueba de detección en línea y la tabla anterior solo tienen fines educativos. No están diseñadas con la intención de sustituir el criterio razonable e independiente de los profesionales médicos, que tienen en cuenta las necesidades de cada paciente en forma individual. Las recomendaciones de las pautas corresponden a las poblaciones de pacientes. El criterio médico es necesario para diseñar los planes de tratamiento para cada paciente en forma individual.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057